



## Problemas comunes en el estado de ánimo durante el embarazo y después del nacimiento

PERÍODO DE TRISTEZA DESPUÉS DEL PARTO	LA DEPRESIÓN DESPUÉS DEL PARTO (Una categoría de la depresión mayor)	LA DEPRESIÓN MAYOR
<p><b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio leve en el estado de ánimo</li> <li>• Ocurre 3 a 7 días después de dar a luz</li> <li>• Los síntomas duran menos de 2 semanas</li> </ul> <p><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas con el estado de ánimo               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lloro mucho</li> <li>- Nerviosa</li> <li>- Triste</li> <li>- Irritable</li> <li>- Muchos cambios en sus emociones</li> </ul> </li> <li>• Problemas con el apetito</li> <li>• Agotada o cansada</li> <li>• Dolores de cabeza</li> <li>• Problemas con el sueño</li> <li>• No se siente bien acerca de sí misma</li> <li>• Sentimientos negativos hacia familiares, incluyendo su bebé</li> <li>• Extraña estar embarazada</li> </ul> <p><b>¿Cuán común?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En un grupo de 10 mujeres embarazadas, 3 a 8 de ellas tendrán este cambio en su estado de ánimo</li> </ul> <p><b>Qué hacer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenga el apoyo de sus familiares, amigos y otras mamás</li> <li>• Trate de hacer actividades placenteras</li> <li>• Si se siente así más de 2 semanas o si empeora, acuda a su doctor</li> </ul>	<p><b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio drástico del estado de ánimo</li> <li>• Empieza después de dar a luz— hasta 4 semanas</li> <li>• Los síntomas duran más de 2 semanas</li> </ul> <p><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parecidos a los del período de tristeza después del parto pero duran más tiempo y son más intensos y frecuentes</li> <li>• 5 o más de los síntomas de la depresión mayor</li> </ul> <p><b>¿Cuán común?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En un grupo de 10 mujeres embarazadas, 1 o 2 de ellas tendrán este tipo de depresión</li> </ul> <p><b>Qué hacer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuda a su médico, enfermera, terapeuta o consejera lo más pronto posible</li> <li>• Obtenga ayuda y el apoyo de sus familiares, amigos y otras mamás</li> <li>• Trate de hacer actividades agradables</li> </ul>	<p><b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problema serio y extendido del estado de ánimo</li> <li>• Puede ocurrir en cualquier etapa de su vida</li> <li>• Los síntomas duran más de 2 semanas</li> </ul> <p><b>Síntomas: (5 o más de estos síntomas)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se siente deprimida casi a diario</li> <li>• Pérdida de interés o placer en actividades</li> <li>• Cambios acentuados en su apetito</li> <li>• Cambios en su sueño (duerme mucho o duerme poco)</li> <li>• Cambios en la manera en que se mueve (muy inquieta o se mueve lentamente)</li> <li>• Se siente continuamente muy agotada</li> <li>• Se siente inútil y mal acerca de su persona</li> <li>• Le es muy difícil concentrarse o tomar decisiones</li> <li>• Piensa constantemente en la muerte: desea morir o piensa en hacerse daño</li> </ul> <p><b>¿Cuán común?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En un grupo de 10 mujeres, 1 a 3 de ellas sufrirán de depresión en sus vidas</li> </ul> <p><b>Qué hacer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuda a su médico, enfermera, terapeuta o consejera lo más pronto posible</li> <li>• Si está en peligro de hacerse daño, puede quedarse en el hospital hasta recibir tratamiento</li> <li>• Obtenga el apoyo de otras personas</li> </ul>