

Tratamiento para la depresión posparto

Los sentimientos de tristeza y depresión son más frecuentes después del parto de lo que la mayoría de las personas piensan. Cuando esta situación continúa durante un período prolongado, puede tratarse de depresión posparto. Los padres recientes que presentan depresión posparto pueden llegar a estar sanos y felices con apoyo y tratamiento.

¿Por dónde comienzo?

Hable con su proveedor de atención médica acerca de cómo se siente. Puede ser diferente para el padre y la madre.

¿Qué puede suceder si no obtengo ayuda?

La depresión posparto puede durar meses. Sin tratamiento, puede:

- durar años.
- afectar el modo en que cuida a su bebé.
- afectar el modo en que su bebé duerme, come y se comporta.

¿Cómo se trata la depresión posparto?

Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a decidir cuál es el mejor tratamiento para usted. A continuación, se presentan algunas opciones:

- La terapia cognitivo-conductual (CBT, por sus siglas en inglés) ayuda a las personas a aprender sobre sus pensamientos y conductas y modificarlos.
- La terapia interpersonal (IPT, por sus siglas en inglés) ayuda a las personas a comprender sus problemas de relación y trabajarlos.
- Existen medicamentos que pueden ayudar con el estado de ánimo. Muchos medicamentos pueden tardar algunas semanas en funcionar bien. Las madres que amamantan deben consultar a su proveedor de atención médica si es seguro tomarlos.

Recursos que pueden ser útiles

Postpartum Support International

<http://www.postpartum.net/> Línea de apoyo y recursos para mamás y papás

Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

<https://www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/postpartum-depression>

Depresión posparto y respuestas a preguntas comunes. (Inglés y español)

KidsHealth

<https://kidshealth.org/CHW/en/parents/ppd.html?ref=search> (Inglés y español) Depresión posparto y crianza de un recién nacido.

ALERTA: Si usted o alguien a quien usted conoce está atravesando una crisis o pensando en suicidarse o dañar a su bebé, busque ayuda rápidamente.

- Llame a su proveedor de atención médica.
- Llame al 911 para obtener servicios de emergencia o diríjase a la sala de emergencias más cercana.
- Llame a la línea directa gratuita las 24 horas de la National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255) TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

Esta hoja informativa fue creada para ayudarlo a cuidar de su hijo. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para conocer el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.