

Cuidamos de Ambos

Pues Comprendemos
los Cambios de Estado
de Ánimo de Usted
después del Nacimiento
de su Bebé



Alianza da Apoyo para la
Depresión y el Trastorno Bipolar

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

Poco después del nacimiento de su primer bebé, un saludable varoncito, Janine empezó a sentirse abatida. Sentía todo el cuerpo pesado, y quería meterse a gatas en un rincón y ocultarse ahí,



pero cuando tenía la oportunidad de acostarse y arroparse con los cobertores, no lograba conciliar el sueño. Incluso cuando su bebé estaba dormido, o su marido o su madre estaban jugando con él en otra parte de la casa, para ella era casi imposible dormir. Se preocupaba constantemente por su bebé; temía que algo le ocurriera, que dejara de respirar o se cayera de la cuna. Lloraba sin motivo aparente varias veces al día, hasta que finalmente empezó a preguntarse si su bebé y su familia no estarían mejor sin ella.

Aunque trataba de ocultarles sus sentimientos, su marido y su madre sentían que algo andaba mal. Les dijo que se sentía bien, pero ellos insistieron en que le dijera al médico que lloraba, se preocupaba, no podía dormir y estaba infeliz casi todo el tiempo. A ella le preocupaba que el médico le dijera que era mala madre, pero él hizo todo lo contrario: la alabó por buscar ayuda. Le diagnosticó depresión posparto y, juntos, Janine y el médico desarrollaron un plan de tratamiento adecuado para ella. Poco después, Janine empezó a sentir que todo volvía a la normalidad y se percató de la importancia de que ella estuviera allí -y saludable- para su hijo.

Janine no está sola. Una de cada diez madres primerizas presenta síntomas de depresión posparto.

National DMDA no respalda ni recomienda el uso de ningún tratamiento o medicamento específico. Si quiere orientación sobre algún tratamiento o medicamento específico, consulte a su médico y/o profesional de la salud mental.

¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto es una enfermedad médica, curable, que se caracteriza por sentimientos de tristeza, indiferencia, agotamiento y angustia después del nacimiento de un bebé. Los síntomas pueden aparecer de inmediato o cuando el bebé ya tiene varios meses de edad. La depresión posparto puede afectar a cualquier mujer, independientemente de su edad, raza o condición económica. No es un defecto de carácter, ni un signo de debilidad personal, y tampoco significa que haya algún problema con la aptitud de usted como madre. Aunque se desconocen las causas exactas de la depresión posparto, ciertos cambios químicos que ocurren en el cuerpo durante el embarazo y después de éste pudieran relacionarse con aquélla.

Es importante recordar que usted no es culpable de sentir depresión posparto, que esto tampoco significa que usted sea una persona débil o inadecuada, y que no pudo evitarla “reaccionando para salir de ella” o “apretándose las tuercas”. Puede serle muy difícil reconocer que se siente deprimida después de tener un bebé, pues en nuestra sociedad persiste la creencia de que este debe ser el “momento más feliz de su vida”. Si usted sufre esta clase de depresión, el periodo posterior al parto puede ser el más alejado de la felicidad que usted haya tenido. Quizás sienta que no es buena madre, o que el bebé estaría mejor sin usted. Posiblemente esos sentimientos la hagan sentir vergüenza o temor, e incluso puede sentir que debe ocultárselos a sus familiares y amigos. Sin embargo, es importante que los comente con alguien -puede ser su médico, algún familiar, amigo o clérigo- y pida ayuda. Usted puede sentirse mejor, y recibir tratamiento oportuno será lo mejor para usted, su bebé y el resto de su familia.

Es importante no confundir la depresión posparto con la “nostalgia de bebé”, una leve sensación de tristeza que se presenta después del parto y desaparece por sí misma. Si la “nostalgia de bebé” no desaparece en dos semanas, probablemente tenga depresión posparto y deberá buscar ayuda. No se sienta más avergonzada por padecer esta enfermedad -ni por el tratamiento que requiera para sentirse mejor- que por tener diabetes o asma bronquial y tomar los medicamentos que le receten para conservar su salud.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión posparto?

- Sentimientos de tristeza o “decaimiento” que no desaparecen
- Incapacidad para conciliar el sueño, incluso mientras el bebé duerme
- Cambios del apetito – comer mucho más o mucho menos; cambios significativos de peso no relacionados ni con el embarazo ni el parto
- Irritabilidad, ira, preocupación, intranquilidad, angustia
- Incapacidad para concentrarse o decidir
- Incapacidad para disfrutar cosas que antes gozaba; falta de interés en el bebé; pérdida de interés en los amigos y la familia
- Agotamiento; sensación de “pesadez”
- Llanto incontrolable
- Sentimientos de culpabilidad o de poca valía
- Sentimientos de desesperanza o desesperación
- Temor de ser mala madre, o de lo que los demás pudieran pensar que usted lo sea
- Temor de que algo malo le suceda al bebé
- Pensamientos relacionados con lastimar al bebé o lastimarse usted
- Pensamientos de muerte o suicidio

Si fantasea con lastimar a su bebé o lastimarse usted misma, busque ayuda de *inmediato*. Dígaselo cuanto antes a un médico, clérigo, ser querido o amistad.

¿Qué factores aumentan mi riesgo de padecer depresión posparto?

Aunque la depresión posparto puede afectar a cualquier mujer que haya dado a luz recientemente, existen algunos factores que aumentan las probabilidades de padecerla:

- Antecedentes de depresión durante embarazos previos o después de estos
- Antecedentes de depresión o trastorno afectivo bipolar en cualquier otro momento

- Antecedentes de depresión, trastorno afectivo bipolar o depresión posparto en la familia
- Falta de apoyo por parte de amigos o familiares
- Eventos de vida difíciles que coincidan con el embarazo o el parto
- Inestabilidad de su matrimonio o relación amorosa
- Tener dudas en cuanto al embarazo

Si usted lee este folleto antes del nacimiento de su bebé y le preocupa la posibilidad de padecer depresión posparto, hable con su proveedor de atención médica antes de que nazca el bebé.

Los síntomas de depresión posparto también pueden presentarse durante el embarazo. Si observa en usted cualquiera de los síntomas antes mencionados durante el embarazo, coméntelo con su médico.

¿Cómo debo hablar con mi médico o proveedor de atención médica sobre la depresión posparto?

Es importante que tenga una relación de confianza con su médico o proveedor de atención médica y se sienta segura en cuanto a la capacidad, los conocimientos y el interés de éste en ayudarlo. Jamás deberá sentirse intimidada por su médico, ni sentir que está perdiendo el



tiempo con él. También es importante que comparta con su proveedor de atención médica toda la información que éste necesite para ayudarla. Dígale acerca de su historial médico, todos sus síntomas y cualquier medicamento o remedio “natural” que esté tomando. Quizás le convenga llevar consigo este folleto a su cita y usar la lista de síntomas para que se le facilite describir lo que siente.

Cualquier médico con experiencia e interés deberá atender todas sus preocupaciones, pero aun así, quizás

le queden preguntas. No salga del consultorio del médico hasta que éste despeje todas sus dudas. Si las cosas le parecen complicadas, tome notas. Si tiene demasiadas dudas y preguntas, escribálas antes de su cita y llévelas consigo. Plantee primero los temas más complicados o difíciles. Quizás le convenga solicitar al médico tiempo extra desde el momento de hacer la cita.

Si tiene problemas de comunicación con su proveedor de atención médica o siente que éste no satisface sus necesidades, considere correcto acudir a otro médico que sí esté dispuesto a ayudarle.

¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?

Medicamentos

Algunas madres deciden junto con sus médicos qué fármaco es el más conveniente para tratar la depresión posparto. Algunos medicamentos pueden pasar a la leche materna, otros no, pero su médico debe tener información suficiente para ayudarle a decidir cuál es el más conveniente para usted y su bebé. Si tiene que suspender la lactancia natural, eso no significa que usted sea mala madre; significa que está cuidando de sí misma para ser la mejor mamá posible.

Algunos medicamentos pueden producir efectos secundarios, como boca seca, mareos, disfunción sexual o aumento de peso. A veces los efectos secundarios desaparecen por sí solos; otras veces es necesario cambiar de medicamento. No se desanime si sufre efectos secundarios; coméntelo con su médico y vea qué otras opciones le ofrece. Existen muchos fármacos para tratar la depresión. Todos sirven, la diferencia es que funcionan distinto en cada persona. Si un medicamento le provoca efectos secundarios o no alivia su depresión, otro puede funcionar mejor y generarle menos efectos secundarios. No se desaliente. Jamás suspenda sus medicamentos ni cambie la dosis sin comentarlo antes con su médico. También consúltelo antes de recurrir a remedios herbolarios, naturales o sin receta, pues a veces estos interfieren con el medicamento prescrito.

Psicoterapia

La psicoterapia o “terapia verbal” también puede ser parte importante del tratamiento. A veces funciona por sí sola; en otras ocasiones es necesario disminuir los síntomas de depresión con otra forma de tratamiento -



posiblemente fármacos- antes de que la psicoterapia dé resultado. Un buen terapeuta puede ayudarle a manejar sus sentimientos y modificar los patrones de vida que contribuyen a que usted se deprima. Elija un terapeuta con el que usted se sienta segura y en cuyo criterio confíe. Puede visitar a un psicólogo, trabajador social o consejero espiritual.

¿De qué manera puede afectar esta enfermedad a mi familia?

Los maridos o acompañantes y el resto de la familia también pueden verse afectados por la depresión posparto. Es igualmente importante que los hombres busquen tratamiento si tienen síntomas que interfieran sus vidas cotidianas. A veces puede ser útil una terapia para ambos padres y la familia entera.

Los otros niños también pueden verse afectados. En ocasiones es buena idea que uno de los progenitores pase tiempo con otros niños y les explique lo que sucede de tal manera que puedan entenderlo.

Puede explicarles la depresión como “no sentirse bien” o “sentirse triste porque tuvo cambios químicos en el cerebro”, y decirles que está en tratamiento para sentirse mejor. Quizás sea necesario asegurarles a los niños que usted no se siente mal por culpa de ellos. También puede pedirle a su médico o terapeuta que se entreviste con toda la familia y les hable sobre la depresión de usted, su tratamiento, cómo les afecta a ellos y qué pueden hacer al respecto. Si cualquiera de sus hijos tiene síntomas de depresión que interfieran sus actividades cotidianas, escolares o sociales, coméntelo con el pediatra.

¿Qué pueden hacer las familias para ayudar?

No tema pedir lo que necesite durante este periodo. Si sus familiares o amigos le preguntan en qué pueden ayudarle, quizás pueda asignarles pequeñas tareas, como:

- Quehaceres domésticos o encargos menores
- Ayudarle a cuidar del bebé o los otros niños
- Compartir ratos de tranquilidad con usted
- Recabar información sobre la enfermedad de usted
- Hablarle a sus otros hijos sobre su enfermedad
- Vigilar si hay síntomas de depresión

¿Qué es la psicosis posparto?

La psicosis posparto es mucho menos común que la depresión posparto, pero se caracteriza por delirios (pensamientos que no son ciertos o lógicos, como creer que le envían mensajes por medio del televisor) o alucinaciones (ver u oír cosas que no existen). En los casos de psicosis posparto es vital buscar ayuda de inmediato.

Recuerde, se trata de una enfermedad física. La psicosis posparto no es algo que pueda controlar por sí misma, sino algo que puede ser tratado si se cuenta con la ayuda médica adecuada. Evitar el tratamiento porque siente vergüenza o temor puede tener trágicas consecuencias.

¿Qué sucede si ya me diagnosticaron y trataron por depresión o trastorno afectivo bipolar antes de embarazarme?

Una mujer con depresión o trastorno afectivo bipolar puede ser una madre excelente; tan buena como cualquier mujer sin dichas enfermedades. Sin embargo, las mujeres con antecedentes de depresión o trastorno afectivo bipolar tienen mayor riesgo de sufrir depresión posparto (1 de cada 4 la padece) que las mujeres sin antecedentes (1 de cada 10 se deprimen en el posparto). Sea la mejor madre posible manteniéndose alerta ante sus propios cambios de estado de ánimo,

colaborando con su médico para vigilar su enfermedad, planeando el tratamiento adecuado durante el embarazo, siguiendo el plan de tratamiento indicado y asegurándose de disponer de una red de apoyo en torno a usted antes de que el bebé nazca. Su red de apoyo puede incluir un grupo DMDA u otros grupos de apoyo a los que asista, sus familiares y amigos, sus proveedores de atención médica y otras mamás primerizas.



Elabore un plan por escrito, con ayuda de su familia, sobre lo que deberá hacerse en caso de que usted presente depresión (o psicosis) posparto. Estos planes deben incluir los nombres y números telefónicos de sus proveedores de atención médica, los nombres de los medicamentos que hayan funcionado o no, cualquier alergia a los medicamentos, los datos del seguro médico y una lista de personas que estén dispuestas a cuidar de su bebé y sus otros hijos en caso de que usted no pueda hacerlo.

¿En qué pueden ayudarme los grupos de apoyo?

Estos grupos pueden ayudarle a cumplir sus planes de tratamiento, ofrecerle un foro de aceptación mutua y autoconocimiento, ayudarle a redescubrir sus puntos fuertes, su buen humor y el sentido de comunidad, y darle la oportunidad de aprovechar las experiencias de otras personas que “han estado ahí”. National DMDA cuenta con más de 800 grupos de apoyo en Estados Unidos, donde las personas que padecen depresión o trastorno afectivo bipolar comparten ideas, apoyo, habilidades de manejo y camaradería. Cada grupo tiene un asesor profesional y facilitadores designados. Si desea ubicar un grupo de apoyo National DMDA cerca de usted, llame por favor al (800) 826-3632 o visite www.hdmda.org. Si no existe un grupo en su localidad, National DMDA puede ayudarle a fundar uno.

¿Qué cosas puedo hacer para mantenerme saludable?

- No falte a las citas con todos sus proveedores de atención médica y cumpla al pie de la letra su plan de tratamiento prescrito.
- Aprenda lo más que pueda sobre la depresión posparto y su tratamiento.
- Anote en un diario sus estados de ánimo, las cosas que le provocan tensión emocional y sus respuestas al tratamiento. Esto le ayudará a detectar oportunamente futuros episodios.
- Comparta sus pensamientos y sentimientos con otras personas.
- Sea realista en cuanto a las expectativas de usted misma. Trate de aceptarse tal como es.
- No omita ninguna comida, aunque sienta poco apetito y le falten energías. Consuma alimentos variados para obtener todos los nutrientes que necesita. Comente con su médico la conveniencia de tomar complementos vitamínicos.
- Busque oportunidades de estar físicamente activa. Incluso caminar o subir escaleras puede ayudarle a mejorar y estado de ánimo y su salud.
- Desarrolle técnicas para disminuir el estrés o pida a su médico o terapeuta que le recomiende algunas.

Si dispone del tratamiento y apoyo adecuados, puede volver a sentirse normal y gozar libremente de la vida y su nuevo bebé.

¿Dónde puedo conseguir más información?

Estas organizaciones pueden darle apoyo o más información sobre la depresión posparto y cómo recuperarse de ésta. No están afiliadas a National DMDA, y National DMDA no se responsabiliza ni del contenido, ni la veracidad de los materiales que le proporcionen.

Depression After Delivery

(800) 944-4773 • www.depressionafterdelivery.com

Postpartum Support International

(631) 422-2255 • www.postpartum.net

Ayúdenos por favor a seguir adelante con nuestros esfuerzos informativos.

Esperamos que encuentre útil la información de este folleto. Nos gustaría que se siguiera distribuyendo esta información y se ayude a las madres que padecen depresión posparto. Si desea más información, llame por favor o visite www.ndmda.org.

Sí, quiero ayudar. Adjunto mi donativo por \$ _____

NOMBRE

DIRECCIÓN

CIUDAD

ESTADO

CÓDIGO POSTAL

TELÉFONO

CORREO ELECTRÓNICO

Cheque (*a nombre de DBSA*)

Orden de pago

VISA

MasterCard

Discover

NÚMERO DE CUENTA

FECHA DE EXPIRACIÓN

FIRMA

- Quisiera saber cómo puedo incluir a National DMDA en la planeación de mi propiedad inmobiliaria.
- Adjunto el formato de donativo correspondiente a mi compañía.
- Envíenme por favor _____ sobres para donativos, yo los distribuiré.
- Deseo que mi donativo sea anónimo.
- Me gustaría recibir más información sobre los trastornos del estado de ánimo.
- Sírvanse enviar toda mi correspondencia en un sobre confidencial.

Si desea que su donativo sea hecho en memoria u honor de alguien, anote por favor los siguientes datos:

- A la Memoria de/En Honor de (encierre uno):

ESCRIBA EL NOMBRE CON LETRAS DE MOLDE

Por favor envíen un reconocimiento de mi donativo a:

NOMBRE

DIRECCIÓN

CIUDAD

ESTADO

CÓDIGO POSTAL

Envíe por favor este formato con su donativo a: National DMDA
730 N. Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL 60610-7204 USA

¿Alguna duda? Marque (800) 826-3632 ó (312) 642-0049.

Los pagos mediante tarjeta de crédito (Visa, MasterCard o Discover) pueden ser enviados por fax al (312) 642-7243.

National DMDA es una organización sin fines de lucro. Sus donativos pueden ser deducibles de impuestos. Si requiere más información, consulte por favor a su asesor fiscal. ***¡Gracias por su donativo!***

PPD 01



Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

The Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) es la principal organización nacional dirigida por pacientes, orientada hacia las enfermedades mentales más frecuentes. Esta organización promueve un ambiente de comprensión en cuanto al impacto y control de estas enfermedades que ponen en riesgo la vida, mediante instrumentos e información no solamente actuales, sino científicamente probados, y escritos en un lenguaje que el público en general pueda entender. DBSA apoya las investigaciones orientadas hacia un diagnóstico más oportuno, el desarrollo de tratamientos más eficaces y tolerables, y el descubrimiento de alguna curación. La organización trabaja para asegurar que quienes viven con trastornos del estado de ánimo sean tratados de modo igualitario.

Con el apoyo de un Consejo de Asesores Científicos, integrado por los principales investigadores y expertos clínicos en el campo de los trastornos del estado de ánimo, DBSA cuenta con más de 1,000 grupos de apoyo, dirigidos por pares, en el país. Tres millones de personas solicitan y reciben anualmente información y ayuda. La misión de DBSA es mejorar la vida de las personas que viven con trastornos del estado de ánimo.

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)

730 N. Franklin Street, Suite 501

Chicago, Illinois 60610-7224 USA

Teléfono: (800) 826-3632 ó (312) 642-0049

Fax: (312) 642-7243

Sitio Web: www.DBSAlliance.org.

Visite nuestro nuevo sitio Web interactivo, donde encontrará información relevante, noticias de primera mano, enlaces con otras organizaciones, apoyo para defender sus derechos y mucho más.

La producción de este folleto fue posible gracias a una generosa beca educativa de:



Bristol-Myers Squibb Company

Este folleto fue revisado por la integrante del Consejo Asesor Científico de Nacional DMDA, Dra. Lori L. Altshuler, Directora del programa de investigaciones sobre trastornos del estado de ánimo de University of California, Los Ángeles, y Michelle Fallí, de la Oficina de Portavoces de National DMDA.