

¿Niño o Niña? ¿Ya sabe?

Bebés saludables son lo mejor!

Me gustan los nombres tradicionales

Mi doctora entiende mis necesidades

Amo a mi bebé

Nunca he estado tan EMOCIONADA en mi vida!

Tenemos muchos que AGRADECER! Apoyo de la familia.



Hosta UNA de cada CINCO MUJERES

experimenta depresión durante o después del EMBARAZO.

Una nueva vida traída a este mundo por ti!

Emoción, Amor, Felicidad.

El embarazo puede ser un tiempo de **felicidad** y **alegría**.

Pero algunas mujeres se sienten **tristes**, **muy ansiosas**, y **deprimidas** durante y después del embarazo.



“Cuando mi doctor habló conmigo sobre mi depresión, yo no me percataba de que estaba deprimida, hasta que comencé a pensar sobre cómo me sentía. Me sorprendí. Ahora que he aprendido esto sobre mí misma y he decidido recibir tratamiento, me siento mucho mejor”

- Danielle, 19



“Cuando mi enfermera me dijo que mis resultados mostraban que yo tenía síntomas de depresión, yo no podía creerlo. Después de que ella dijo la palabra depresión no escuché nada más. Tuve que superar el impacto antes de poder aprender más y comenzar a pensar qué yo quería hacer”

- Sarah, 36



“Cuando me di cuenta por primera vez de que podía ser que yo estuviera deprimida, me molesté mucho. Pensé que las personas me tratarían como a una loca. Por suerte para mí, mi amiga había pasado por esto. Ella me calmó a mí y a mi familia, luego todos pudimos hablar sobre lo mejor que podríamos hacer al respecto.”

- Nina, 23

# El Embarazo

## HISTORIAL FAMILIAR

Las mujeres que tienen familiares que sufren de depresión son más propensas a desarrollar depresión.

## CAMBIOS HORMONALES

A veces las mujeres experimentan depresión causada por cambios hormonales en sus cuerpos.

## ESTRÉS/TRAUMA

Eventos en tu vida como la pérdida de un ser querido, una relación complicada, o una enfermedad grave, a veces pueden causar depresión.

Muchas mujeres sienten tristeza, ansiedad y estrés durante o después del embarazo, especialmente si están ocurriendo otras cosas en sus vidas. Cuando usted tiene depresión, se siente así casi cada día por más de dos semanas.

## CAUSAS



# Depresión

La depresión es una enfermedad como la diabetes, o una enfermedad cardíaca. Muchas mujeres con depresión también tienen un fuerte sentimientos de miedo y preocupación llamada ansiedad. Si no se trata, esto puede afectar su salud y la salud de su bebé.



## SU • SALUD

La depresión puede causar problemas de salud tales como, presión arterial alta, dolores en el cuerpo, calambres, problemas estomacales o dificultades para dormir.

La depresión le dificulta estar al tanto de las cosas, ir a trabajar, hacer citas y sentirse cercana a su bebé.

## EFECTOS

## LA SALUD, DE SU BEBÉ

Dentro o fuera del vientre, su bebé percibe si usted no se está sintiendo bien, esto puede afectar el crecimiento y desarrollo de su bebé.

# ¿Cómo saber si está deprimida?

Su visitante a domicilio, su doctor, u otro proveedor médico, pueden hacerle algunas preguntas para ver si usted presenta alguno de los signos de depresión. Diferentes proveedores de salud pueden utilizar diferentes herramientas para diagnosticar, pero todas ayudan a identificar los signos de depresión.

Si usted es parte del Programa Materno Infantil, su visitante a domicilio usó la Escala de Depresión Postnatal de Edinburgo (EPDS, por sus siglas en inglés).

Con la EDPS,

- La medida puede oscilar desde una puntuación baja de zero hasta una puntuación alta de 30.
- Su resultado le da una buena medida de si usted tiene síntomas de depresión.
- Este resultado no confirma que usted tenga depresión—un doctor o un especialista hablará más con usted y determinará si usted está experimentando depresión.

Puntuación de EPDS:	0-8	9-12	13-30
<b>Niveles de depresión:</b>	<b>Ninguna/Baja</b>  Usted probablemente no tiene señales de depresión, pero eso puede cambiar. Su proveedor de salud puede querer hacerle preguntas nuevamente sobre cómo se está sintiendo después de que nazca su bebé.	<b>Ligera</b>  Usted presenta algunas señales de depresión. Su visitante a domicilio o su proveedor médico va a querer hablar más sobre cómo usted se está sintiendo.	<b>Moderada/ Depresión Severa</b>  Usted presenta muchas señales de depresión, su proveedor de salud podría ofrecerle opciones de tratamiento directo, referirla a un especialista para realizar más pruebas, o ambas cosas

	Puntuación	Fecha
Escriba su puntuación de EPDS aquí:	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>

- tristeza o sentirse vacío
- muy ansiosa o muy preocupada
- sin esperanza
- pérdida de interés en sus actividades favoritas
- Cansada casi todo el tiempo
- incapaz de pensar o recordar detalles
- Comiendo demasiado o sin apetito
- Sin poder dormir o durmiendo demasiado
- pensamientos de hacerse daño a sí misma o a otros



¿Estaré deprimida?

# Si estoy deprimida, ¿qué hago?

Si usted presenta señales de depresión siga estos tres pasos:

## 1 Hable

### **...con su doctor.**

Su doctor u otro proveedor médico puede querer saber cómo usted se está sintiendo. Su doctor puede ayudarle a decidir qué más hacer para su tratamiento.

### **...con su visitante a domicilio.**

Su visitante a domicilio puede ayudarle más y referirle a un programa para ayudarle con sus necesidades específicas.

### **...con familiares y amigos.**

Usted se sorprendería de saber que otros familiares han tenido depresión. A veces hablar con otras mujeres que también han sufrido de depresión puede ayudar.

# 2 Aprenda

sobre los tratamientos de la depresión.

No todos los tratamientos funcionan de la misma manera para todas las mujeres. Las opciones de tratamientos recomendados varían en dependencia de sus síntomas.

A continuación se presenta un vistazo rápido a las opciones de tratamiento que pueden sugerirse:

Puntuación EPDS	0-8	9-12	13-30
<b>Nivel de depresión:</b>	<b>Ninguna/Baja</b>	<b>Ligera</b>	<b>Moderada/Depresión Severa</b>
<b>Opciones de tratamientos :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hábitos Saludables/ Cuidado Propio</li><li>• Concientización de los síntomas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hábitos Saludables/ Cuidado Propio</li><li>• Observación</li><li>• Terapia conversacional</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hábitos Saludables/ Cuidado Propio</li><li>• Terapia conversacional</li><li>• Medicamentos</li><li>• Combinación: Terapia Conversacional y medicamentos</li></ul>

# 3 Actúe

Si usted sufre de depresión, usted no está obligada a sentirse así, usted puede tener tratamiento. Usted puede sentirse mejor.

Comience por pensar en su propia historia o experiencias. Las preguntas en la próxima página pueden ayudarle a pensar cómo se siente, cómo reacciona, qué ha funcionado para usted, experiencias pasadas y lo que otros pueden pensar de la depresión.

Saque una cita para hablar con su doctor prenatal, de salud mental, o su especialista de familia.

Si usted no está lista para comenzar el tratamiento, o está esperando por una cita; la observación y las metas de los hábitos de salud o el cuidado propio le pueden ayudar a decidir.

# Comparta sus experiencias.

Cuando se están considerando opciones de tratamiento, es importante comenzar con su historia y sus experiencias. Responda las siguientes preguntas para ayudar a guiarle. Hable sobre sus respuestas con su visitante a domicilio, o su doctor en la próxima visita.

¿Cómo se ha estado sintiendo?

¿Qué ha estado haciendo para lidiar con esto?

¿Qué es lo que no le ha ayudado?

¿Ha probado algún tratamiento?

¿Ha tenido alguna experiencia negativa?

¿Qué piensan los otros? ¿Su familia y amigos?

¿Ha considerado la terapia conversacional o medicamentos?

¿Cómo se imagina su vida y la de su bebé?

¿Cuál es su mayor preocupación sobre la depresión?



## ¿QUÉ ES CUIDADO PROPIO?

Los hábitos saludables o el cuidado propio pueden ayudarle a lidiar con sus sentimientos y complementar otros tratamientos para la depresión. Estos incluyen:

- Hacer Ejercicios
- Grupos de apoyo
- Exponerse a la luz del sol
- Meditación
- Escribir un diario
- Vida espiritual
- Comer Comidas saludable
- Hacer algo que le de placer cada día
- Pasar tiempo con otros que le hagan sentir bien
- Obtener apoyo de familiares y amigos

## ¿CUÁNTO DURA EL TRATAMIENTO?

Los hábitos saludables pueden beneficiarle durante toda la vida.

## ¿QUÉ TAN BIEN FUNCIONA?

Todos los hábitos saludables promueven la salud positiva, pero el ejercicio regular puede ser lo más efectivo.

## ¿CUÁNTO TIEMPO TARDA EN SENTIRSE MEJOR?

Varía, pero la actividad física como caminar durante al menos 30 minutos al día debe mejorar los síntomas en 12 semanas.

## ¿QUÉ TAN SEGURO ES PARA MÍ Y PARA MI BEBÉ?

Consulte con su médico para asegurarse de que el ejercicio es seguro para usted.

## ¿A DÓNDE VOY POR TRATAMIENTO?

Mientras que usted puede hacer algunas cosas por su propia cuenta, su médico, visitante a domicilio, amigos y familiares pueden ayudarle a iniciar un hábito saludable o conectarse con un grupo de apoyo.

# Observación



## ¿QUÉ ES LA OBSERVACIÓN?

Es esperar para ver si sus signos de depresión se mejoran o empeoran en dos semanas o menos. La observación no es un tratamiento a largo plazo. Puede usar el gráfico en la página siguiente para rastrear cualquier signo de depresión para cada día.

## ¿CUÁNTO TIEMPO DURA EL TRATAMIENTO?

Dos semanas.

## ¿QUÉ TAN BIEN FUNCIONA?

Aproximadamente una en cinco mujeres mejora en la primera semana después de la evaluación.

## ¿CUÁNTO TIEMPO TARDARÁ EN SENTIRSE MEJOR?

Debería sentirse mejor en unas dos semanas. Si no, debe considerar otras formas de tratamiento.

## ¿QUÉ TAN SEGURO ES PARA MÍ Y PARA MI BEBÉ?

La observación es segura a menos que tenga sentimientos fuertes de lastimarse a sí mismo, a su bebé u a otros. Debe buscar ayuda inmediata y tratamiento si usted tiene estos sentimientos.

## ¿A DÓNDE VOY POR TRATAMIENTO?

Su visitante, médico u otro proveedor de atención médica puede ayudarle según sea necesario.

## MARQUE SUS SÍNTOMAS EN LA GRÁFICA.

Esta gráfica puede usarse para mantener un record de los signos de depresión. Por un período de dos semanas, simplemente marque los síntomas que siente durante el día.

	Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Me siento muy triste y sin esperanza															
No estoy disfrutando la vida															
Me culpo a mí misma por todo															
Me preocupo por todo															
Tengo miedo y no sé por qué															
Me siento abrumada y tengo dificultades para afrontar															
Lloro mucho															
Estoy confundida y abrumada															
Tengo problemas para dormir o quiero dormir todo el tiempo															
Me preocupo por mi bebé															
Me enojo muy fácilmente															
Pienso en hacerme daño , o a otros															

## MARQUE SUS HÁBITOS EN LA GRÁFICA.

Esta gráfica puede ayudarle a asegurarse de que está cuidando de sí mismo. Durante dos semanas, simplemente marque las actividades que ha realizado ese día.

	Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Hice algo agradable por placer															
Tiempo con otros que me hacen sentir bien															
Me apoyé en familiares o amigos															
Tomé un poco de sol															
Medité															
Hice ejercicio (caminando, corriendo, subiendo escaleras, etc.)															
Comí comida saludable															

# Terapia la conversacional



## ¿QUÉ ES ESO?

La terapia conversacional es cuando usted habla con un profesional de salud o un terapeuta sobre cómo está sintiendo, pensando y actuando. La terapia conversacional le ayuda a entender cómo sensaciones negativas, pensamientos, actos, relaciones o acontecimientos difíciles de la vida le afectan. Puede tardar varias sesiones para ver si su terapeuta le trae buenos resultados o es posible que necesite ver a algunos terapeutas diferentes para encontrar el que le gusta. No todos los terapeutas son iguales.

## ¿CUÁNTO TIEMPO DURA EL TRATAMIENTO?

El tratamiento es a corto plazo, pero puede variar de seis a 24 sesiones de una hora. Depende de sus necesidades, del programa y de los terapeutas. Usted puede participar en la terapia en línea que dura ocho sesiones (aproximadamente una hora por semana durante ocho semanas) que también puede incluir “tareas” fuera de cada sesión o ver a un terapeuta durante aproximadamente una hora tres a cinco veces al mes durante seis meses.

## ¿QUÉ TAN BIEN FUNCIONA?

El tratamiento de la terapia conversacional tiene efectos duraderos positivos porque puede ayudar a las personas a desarrollar habilidades de por vida.

## ¿CUÁNTO TIEMPO TARDA EN SENTIRSE MEJOR?

De ocho semanas a tres meses.

## ¿QUÉ TAN SEGURO ES PARA MÍ Y PARA MI BEBÉ?

Es seguro—no hay daños conocidos.

## ¿A DÓNDE VOY POR TRATAMIENTO?

Llame a su visitante de casa, consultorio del médico o plan de salud y dígales que le gustaría comenzar la terapia conversacional.

O llame al \_\_\_\_\_



## ¿QUÉ ES ESO?

Los medicamentos utilizados para tratar la depresión se denominan “antidepresivos”. Para una mujer que está embarazada o amamantando, los antidepresivos usualmente sólo se usan cuando tiene muchos signos de depresión, fue diagnosticada con depresión mayor, ha tomado antidepresivos antes, u otros tratamientos no han funcionado.

## ¿CUÁNTO DURA EL TRATAMIENTO?

Si los medicamentos le hacen sentir mejor, continúe tomándolos por lo menos de cuatro a seis meses. Si tiene depresión, que recurre repetidamente puede recibir tratamiento de mantenimiento.

## ¿QUÉ TAN BIEN FUNCIONA?

Los antidepresivos han demostrado que ayudan con la depresión, pero no todos los medicamentos funcionan igual para todos. Es posible que tenga que probar diferentes dosis, cantidades o tipos de antidepresivos. Es importante que le diga al proveedor médico cómo se siente.

## ¿CUÁNTO TIEMPO TARDARÁ EN SENTIRSE MEJOR?

Puede tomar entre cuatro a ocho semanas. Si sus síntomas no mejoran en el plazo de ocho semanas su dosificación o el tipo de medicamento puede necesitar ser cambiado.

## ¿QUÉ TAN SEGURO ES PARA MÍ Y MI BEBÉ?

Usted debe hablar acerca de los beneficios y riesgos de tomar antidepresivos con su proveedor médico. En general, si usted no se siente bien debido a signos de depresión, tampoco se siente bien su bebé. Su proveedor médico monitoreará a su bebé de cerca.

## ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

En las primeras cuatro semanas, usted puede experimentar efectos secundarios tales como: dolor de cabeza, nerviosismo, inquietud, problema sexual o sensación de malestar estomacal. Es importante darle tiempo al medicamento para que trabaje. Los antidepresivos no son adictivos, pero si se salta una dosis o deja de tomarlos repentinamente, puede sentir síntomas como: sentirse enfermo como si tuviera la gripe, mareos o sueños vívidos. Si usted quiere dejar de tomar el antidepresivo, su doctor reducirá gradualmente su dosis durante cuatro semanas para reducir los síntomas.

## ¿A DÓNDE VOY POR TRATAMIENTO?

Sólo un proveedor médico puede prescribir antidepresivos. Su visitante a domicilio puede ayudarle a pensar qué le quiere preguntar a su proveedor médico o ayudarle a encontrar más información sobre los antidepresivos.

O llame al \_\_\_\_\_

# Próximo paso un **plan de acción.**

¿Cuál es su mayor preocupación sobre la depresión?

¿Qué es lo más importante para usted sobre la depresión?

La opción (U opciones) que me gustaría intentar para reducir los síntomas de depresión o para tratar la depresión:

Hábitos Saludables/Cuidado Propio

Terapia Conversacional

Observación

La Medicamentos

En las próximas dos semanas, mi meta será:

Actividades para cumplir mi meta:

Primer Paso: \_\_\_\_\_

Segundo Paso: \_\_\_\_\_

Tercer Paso: \_\_\_\_\_

Esto es importante para mí porque:

Algunas cosas que pueden impedir que cumpla mi meta son:

Si esto ocurre entonces yo haré lo siguiente:

Personas claves que ayudarán a apoyarme son:

¿Qué tan segura está de que puede llevar a cabo este plan de acción?

Muy Segura

Segura

Más o Menos Segura

No Estoy Segura en lo Absoluto

# Después del nacimiento: **Tristeza postparto y depresión postparto.**

La tristeza postparto, sentirse llorosas y malhumoradas, afecta hasta el 80% de las mujeres después de dar a luz. La tristeza postparto suele desaparecer por sí sola en dos semanas.

La depresión es diferente de la tristeza postparto. Los síntomas de depresión duran más de dos semanas y usualmente requieren tratamiento.

Su proveedor o visitante a domicilio puede repetir una evaluación de la depresión después del nacimiento.

Si cree que tiene depresión después del nacimiento, hable con su médico acerca de los planes para el tratamiento. Las opciones de tratamiento son las mismas.



## INFORMACIÓN ADICIONAL.

Este guía fue diseñada para ayudar a las mujeres a aprender acerca de la depresión prenatal y opciones de tratamiento. Sin embargo, no incluye información específica sobre medicamentos para la depresión. Estos sitios web proporcionan detalles sobre la depresión y el tratamiento de medicamentos:

Agency for Healthcare Research and Quality. Effective Health Care Program. *Comparing Talk Therapy and Other Depression Treatments with Antidepressant Medicines*. <https://effectivehealthcare.ahrq.gov/topics/major-depressive-disorder/consumer>.

Accessed January 10, 2018.

Mayo Clinic Shared Decision Making National Resource Center. *Depression Medication Choice*. <https://shareddecisions.mayoclinic.org/decision-aid-information/decision-aids-for-chronic-disease/depression-medication-choice/>. Accessed January 10, 2018. (Materials available in English and Spanish)

National Health Service. *Clinical Depression*. <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/treatment>.

Accessed January 10, 2018.

U.S. Department of Health and Human Services Administration. *Depression During and After Pregnancy*. <http://www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression>. Published November 2006.

Accessed January 10, 2018.



This publication was developed by Michigan State University College of Human Medicine, Department of Obstetrics, Gynecology, Reproductive Biology and Michigan State University Extension in collaboration with Strong Beginnings Federal Healthy Start Program, Spectrum Health, Priority Health, Arbor Circle, Cherry Health, Kent County Health Department, Michigan Department of Health and Human Services and other community partners as part of an Agency for Healthcare Research and Quality community demonstration and research project.

These materials may be duplicated only in their entirety and only for users' internal noncommercial purposes. All duplicate copies must contain authorship credits as they appear on the original materials. For more information, call 517-884-6031.

This project was supported by grant number R18HS020208 from the Agency for Healthcare Research and Quality. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Agency for Healthcare Research and Quality.

**MICHIGAN STATE**  
**U N I V E R S I T Y**

College of  
Human Medicine

**DEPARTMENT OF OBSTETRICS, GYNECOLOGY  
AND REPRODUCTIVE BIOLOGY**

[OBGYN.MSU.EDU](http://OBGYN.MSU.EDU)