

A veces la vida con un recién nacido no es como te la imaginabas



**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

La depresión  
postparto leve o la  
tristeza después  
del parto es muy  
común



4 de 5 mujeres  
sufren de tristeza  
después del parto





## LA DEPRESIÓN POSTPARTO LEVE O LA TRISTEZA DESPUÉS DEL PARTO

El embarazo, el nacimiento de un bebé o su adopción traen consigo cambios físicos, emocionales y sociales. No siempre es fácil adaptarse al nuevo papel que uno tiene o a las nuevas relaciones. En general, 4 de 5 mujeres sufren de depresión postparto leve o tristeza después del parto.

### PUEDES TENER ALGUNO(S) DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

- Te sientes triste y lloras con facilidad**
- Te enojas con facilidad**
- Estás muy cansada**
- Te sientes agobiada por todo lo que tienes que hacer**
- Comes mucho o muy poco y no puedes dormir**

Es muy normal que te sientas así. Estos síntomas se presentan durante los primeros días o semanas posteriores al nacimiento del bebé y desaparecen pocos días después, a más tardar en dos semanas. **Será más fácil superarlos si te cuidas siguiendo las estrategias que te ofrecemos en este folleto y si además permites que tu familia y amistades te ayuden.**

SÍ existen los trastornos  
del estado de ánimo  
después del parto.

1 de 5 mujeres tiene  
algún trastorno del  
estado de ánimo en  
el postparto



## LA DEPRESIÓN POSTPARTO Y LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO EN EL POSTPARTO

Algunas veces, la tristeza después del parto no desaparece. También puede suceder que te sientas de esta manera durante el embarazo o durante el primer año de tu bebé.

### PUEDES TENER ALGUNO(S) DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

- |                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> No te sientes bien                                                            | <input type="checkbox"/> Sientes ansiedad, la cual se puede manifestar como dolor de garganta o de pecho, falta de aire, adormecimiento, hormigueo o un nudo en la garganta |
| <input type="checkbox"/> Estás triste y lloras con facilidad                                           | <input type="checkbox"/> Te sientes culpable y avergonzada porque piensas que no eres una buena madre                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Te sientes muy cansada, pero no puedes dormir                                 | <input type="checkbox"/> No puedes establecer un vínculo afectivo con tu bebé o tienes miedo de estar sola con él/ ella                                                     |
| <input type="checkbox"/> Comes mucho o muy poco o no puedes dormir                                     | <input type="checkbox"/> Temes por el bienestar de tu bebé de manera constante                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> Te sientes agobiada y no te puedes concentrar                                 | <input type="checkbox"/> Has considerado lastimarte a ti misma o a tu bebé                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> No te interesan las actividades que antes disfrutabas ni tampoco te divierten |                                                                                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> Te sientes desanimada o frustrada                                             |                                                                                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> Te sientes inquieta, irritable o enojada                                      |                                                                                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> Te sientes con demasiado ánimo y llena de energía                             |                                                                                                                                                                             |

**¿Has tenido alguno de estos síntomas por más de dos semanas? ¡No esperes más! No importa que no exista la asistencia necesaria en tu país de origen; aquí en Canadá, sí existe la ayuda que tú y tu familia necesitan.**

- Tu proveedor(a) de salud (doctor, partera profesional, enfermera, obstetra / ginecólogo, psiquiatra)
- Trabajador(a) del Centro de Salud Comunitario, promotor(a) de salud, trabajador(a) social o trabajador(a) de una agencia de asentamiento y de servicios para el recién llegado en Ontario (Settlement Worker)
- INFOline. Este es un número telefónico para saber cuál clínica de salud te corresponde 1-866-532-3161
- Telehealth Ontario (Servicio gratuito para hablar con una enfermera titulada) : 1-866-797-0000 o Teletipo 1-866-797-0007
- Información de Servicios de Salud Mental en Ontario (Mental Health Services Information Ontario): 1-866-531-2600

## LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO EN EL POSTPARTO SE PUEDEN PRESENTAR DE LA SIGUIENTE MANERA:

1. Le dices a todos que te sientes muy bien y la gente te cree. Te levantas temprano, tratas de verte perfecta y regresas a la figura que tenías antes. La casa está muy limpia y tu bebé también. Pero a veces piensas por cuánto tiempo más vas a poder continuar de esta manera. En tu interior, te sientes completamente diferente a como la gente te ve.
2. No te sientes nada bien. Ya sea que estés en la cama o en el sillón, no puedes ni siquiera levantar un dedo. Al parecer, no puedes cuidar de tu persona, ni tienes interés en hacerlo. A duras penas puedes cuidar a tu bebé.
3. Antes de que naciera, tú pensabas que te ibas a enamorar de tu bebé; pero ahora que está contigo le tienes miedo. ¿Cómo puedes cuidar y querer a esta bebé indefensa? No quieres cuidarla o se la das a su papá o a algún familiar para que lo haga. Algunas veces piensas que ella estaría mejor sin ti.
4. No puedes disfrutar a tu bebé porque siempre estás preocupada por él. ¿Hay que cambiarle el pañal? ¿Está enfermo? ¿Qué pasaría si se me cayera o si se me resbalara de las manos en la tina de baño? ¿Y si deja de respirar? Revisas que esté bien a cada rato; no puedes ni siquiera dormir ni permites que alguien más lo cuide. Cada vez te sientes más cansada, pero no puedes dejar de preocuparte.
5. Estás muy irritable. Te enojas por cualquier cosa. Nadie puede hacer nada bien: no saben doblar la ropa limpia ni cambiarle el pañal al bebé. No hicieron las cosas como tú las querías. Sabes que tu familia y amistades hacen todo con mucho cuidado para que no te enojas, pero aún así no puedes evitar enfadarte.

# Es muy raro que una mujer sufra de psicosis postparto



## LA PSICOSIS POSTPARTO

Es extremadamente raro que las madres de recién nacidos sufran de psicosis después del parto. Es una enfermedad muy grave que pone en riesgo tanto a la madre como a su bebé.

### **PUEDES TENER ALGUNO(S) DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:**

- Piensas en lastimarte a ti misma o a tu bebé**
- Oyes o ves cosas que no existen**
- Piensas que alguien o algo te va a lastimar a ti o a tu bebé**
- Te sientes confundida o fuera de la realidad**

Si tienes alguno de estos pensamientos o sentimientos, no esperes más. Busca ayuda inmediatamente.

Llama a tu doctor ahora mismo, ve a la sala de urgencias del hospital más cercano llama a un número telefónico donde puedas recibir ayuda en momento de crisis (crisis intervention line). Tu proveedor(a) de la salud te puede dar información al respecto.



## ¿QUÉ PUEDES HACER SI TE SIENTES DE ESTA MANERA?

- **No te culpes a ti misma.** No eres la única a la que le sucede esto. No te sientas avergonzada o culpable por tener este tipo de pensamientos o sentimientos. Esto no te convierte en una mala madre.
- **Busca ayuda.** Habla con tu pareja, familiares, amigos, proveedor(a) de salud o una persona que te brinde apoyo y con la que te sientas a gusto; por ejemplo, con alguien del personal del Programa Canadiense de Nutrición Prenatal (Canada Prenatal Nutrition Program, CPNP siglas en inglés) o con una enfermera de salud pública. No te avergüences por lo que sientes. Cuanto más tiempo te tardes en buscar ayuda, más tiempo te tomará recuperarte.
- **Cuida de ti misma.** Trata de descansar, comer alimentos saludables, tomar aire fresco y hacer ejercicio.
- **Hazte de un tiempo para ti sola.** Acepta que te ayuden con los quehaceres de casa y con tu bebé para que puedas descansar.
- **Busca orientación psicológica.** Asiste a sesiones individuales o únete a un grupo de apoyo para padres. Es muy beneficioso hablar de tus emociones en un ambiente seguro y en donde te brinden apoyo.
- **Considera tomar algún medicamento.** Tu proveedor(a) de cuidados para la salud puede recomendarte algún medicamento que no cause ningún problema mientras estás amamantando ni tampoco te genere adicción.



## Existe la ayuda que tú y tu familia necesitan.

### ¿CÓMO PUEDEN AYUDAR TU PAREJA, FAMILIARES Y AMIGOS?

- **Escúchala y dale el apoyo que necesita.** Motívala para que hable de sus sentimientos. No le digas cosas como, “¡Anímate!” o “Deberías de estar contenta porque tienes un bebé hermoso y sano.”, ya que sólo la harás sentir peor.
- **Motívala para que busque ayuda profesional.** Ayúdala a encontrar un profesional en los cuidados de la salud que la sepa entender. Ofrecete a acompañarla a las citas para que reciba apoyo adicional.
- **Desarrolla una relación con el bebé.** De esta manera, la mamá puede tomarse un descanso que necesita muchísimo.
- **Pregúntale de qué manera puedes ayudar.** Puede resultar de mucha ayuda si haces de comer, limpias la casa, cuidas a los otros hijos o simplemente la escuchas.
- **Consigue información acerca de los trastornos del estado de ánimo en el postparto.** Ten paciencia. La recuperación toma tiempo.
- **Hazte un tiempo para ti mismo(a).** Asegúrate de tener tiempo para hacer lo que te gusta. También tú necesitas tomarte un descanso.
- **Busca a alguien con quien puedas hablar.** Es muy difícil para todos cuando la mamá sufre de algún trastorno del estado de ánimo en el postparto. La familia, las amistades, tu proveedor(a) de cuidados para la salud o el servicio de ayuda por teléfono en momentos de crisis las 24 horas del día (24-hour crisis line) te pueden dar la ayuda que necesitas.
- **No tomes el trastorno que sufre esta mamá de manera personal (no es tu culpa ni la de ella).** Comunícate de manera clara con ella para evitar cualquier malentendido o frustración.

## Recuerda que... no es tu culpa. Existe la ayuda que tú y tu familia necesitan.

La vida con un recién nacido es estresante tanto para el padre / la pareja como para otros miembros de la familia, especialmente si la mamá está deprimida. Necesitan cuidarse bien y también deben de buscar ayuda en cuanto se sientan deprimidos o con ansiedad.

### PUEDES VISITAR LOS SIGUIENTES SITIOS EN LA RED:

- La Campaña sobre los Trastornos del Estado de Animo en el Postparto (Postpartum Mood Disorder Campaign) del Centro de Recursos de El Mejor Comienzo (The Best Start Resource Centre): [www.lifewithnewbaby.ca](http://www.lifewithnewbaby.ca) (inglés/francés) 1-800-397-9567.
- Our Sister's Place, un programa de apoyo para las mujeres con problemas relacionados con el estado de ánimo y con los cambios hormonales como la depresión, la ansiedad y la psicosis; su sitio ofrece acceso a un grupo en línea para las mujeres que sufren depresión postparto. [www.oursistersplace.ca](http://www.oursistersplace.ca) 1-888-363-6663 (inglés).

A veces la vida con un recién nacido no es como te la imaginabas

Tú puedes ser 1 de las 5 mujeres que sufren de algún trastorno del estado de ánimo después del parto.

**Recuerda:** existe la ayuda que necesitas y pronto te sentirás mejor.

- Información de Servicios de Salud Mental en Ontario (Mental Health Services Information Ontario) te ayuda a ponerte en contacto con los distintos programas de salud mental que existen en la Provincia de Ontario: [www.mhsio.on.ca/PPMD](http://www.mhsio.on.ca/PPMD) 1-866-531-2600 (inglés/francés), servicio de interpretación en 140 idiomas.
- La Sociedad de Apoyo Posparto en el Pacífico (Pacific Postpartum Support Society). Un sitio en la red que da asistencia a las mujeres que tienen algún tipo de aflicción después del parto y a su familia. El sitio ofrece información y sugerencias para buscar ayuda. [www.postpartum.org](http://www.postpartum.org) 604-255-7999 (inglés).
- Apoyo Internacional Posparto (Postpartum Support International). Es una organización internacional que ofrece información, apoyo y cuidado profesional para tratar cuestiones de salud mental relacionados con el nacimiento y cuidados de un niño. Su sitio ofrece información y sugerencias para buscar ayuda en caso de depresión postparto y su línea telefónica ofrece servicio en inglés y en español. <http://www.postpartum.net> 1-800-944-4773 (inglés, español, holandés, francés, italiano, portugués, japonés, coreano & chino).
- Depresión Después del Parto (Depression After Delivery). Es un sitio que ofrece información sobre la depresión postparto y sugerencias para superarla. <http://www.depressionafterdelivery.com>
- Si no tienes el Seguro Médico de Ontario (Ontario Health Insurance Plan, OHIP siglas en inglés), es probable que puedas recibir atención médica en un Centro de Salud Comunitario (Community Health Centre, CHC siglas en inglés).
- Llama al 211 (servicio gratuito) para saber cuál es el Centro de Salud Comunitario (Community Health Centre), departamento de salud pública (public health department) o alguno de los servicios mencionados líneas arriba más cercano a tu localidad. Ahí recibirás información en el idioma que hablas. Si necesitas más ayuda, puedes hablar con un(a) trabajador(a) de asentamiento y de servicios para el recién llegado a Ontario (Settlement Worker).

# **best start meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

*Best Start: Centro de recursos para el desarrollo de niños pequeños y de los recién nacidos y apoyo para los padres en Ontario (Ontario's maternal, newborn & early child development resource centre) • [www.Beststart.org](http://www.Beststart.org).*

*Health Nexus, 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8  
1-800-397-9567 • [www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca)*

*Este documento fue creado con fondos provistos por el Gobierno de Ontario  
(Government of Ontario).*



Citizenship and Immigration Canada      Citoyenneté et Immigration Canada

*Los gastos de adaptación, de traducción y de impresión fueron cubiertos con el apoyo económico del Gobierno de Canadá (Government of Canada) a través de Ciudadanía e Inmigración Canadá (Citizenship and Immigration Canada).*