

RECURSOS Y GRUPOS DE APOYO

Instituto Neuropsiquiátrico de la Universidad de Utah (UNI)

1-801-583-2500 / www.healthcare.utah.edu/UNI

UNI es un servicio psiquiátrico independiente del hospital que atiende a las personas con enfermedades psiquiátricas y con dependencia química. Llame para la evaluación, tratamiento, o referencia a un médico que se especializa en el tratamiento de la depresión del posparto.

Alianza Nacional de las Enfermedades Mentales (NAMI)

Oficina de Utah 1-877-230-6264 (llame gratis) / www.namiut.org

NAMI Provee grupos de apoyo y educación para las personas que viven con la depresión y otros problemas de salud mental. El tratamiento funciona, la recuperación es posible, hay esperanza, no estás sola!

Apoyo para el Postparto Internacional (PSI)

1-800-944-4773 / www.postpartum.net

PSI se dedica a ayudar a las mujeres que sufren de trastornos del estado de ánimo y de ansiedad perinatales, incluyendo la depresión del posparto. PSI trabaja para educar a las familias, amigos y profesionales de la salud de manera que las madres reciban el apoyo que necesitan para recuperarse. Usted no está sola. Usted no tiene la culpa. Con ayuda, usted estará bien.

El Cooperativo de Salud Mental Maternal de Utah (UMMHC)

www.utahmmhc.com

El SitioWeb de UMMHC provee información y recursos acerca de la prevención, síntomas y tratamiento, así como una lista de proveedores locales y grupos de apoyo en Salt Lake City y alrededores. La misión de la colaboración es la creación de una red de seguridad en Utah para el apoyo a la salud emocional de las mujeres y las familias.



La misión del Departamento de Salud de Utah es proteger la salud del público previniendo enfermedades evitables, lesiones, discapacidad y muerte prematura; asegurando el acceso a la atención médica de calidad asequible y promoviendo estilos de vida saludables.



La Línea de Riesgos durante el Embarazo incluye "MotherToBaby" (Madre-a-Bebé) que es un programa del Departamento de Salud de Utah y del Departamento de Pediatría de la Universidad de Utah. Para pedir copias gratuitas de este folleto llame al 1-800-822-2229 o envíe email a jrobertson@utah.gov



¿A dónde puedo ir por ayuda y soporte para la Depresión Postparto?

Además de hablar con su proveedor de atención médica, hay muchos grupos y organizaciones que pueden responder a sus preguntas y también proporcionar apoyo adicional para la depresión del posparto.

Sala de Emergencia del Hospital

health.utah.gov/myhealthcare/facility.htm

Hospitales locales y Salas de Emergencia pueden ayudar en las situaciones donde se necesita asistencia inmediata. Muchos tienen trabajadores expertos en crisis que pueden ser de ayuda y pueden referirle a otros proveedores. El SitioWeb health.utah.gov proporciona una lista de Hospitales de Utah con números de teléfono y direcciones.

Proveedores del Seguro

Su proveedor de seguro tendrá una lista de los proveedores de atención de salud mental y servicios aprobados a los cuales puedes contactar.

UtahHealthScape

utahhealthscape.org

El SitioWeb de UtahHealthScape tiene una lista de Proveedores de Salud de Utah por ubicación y especialidad, junto con perfiles de los proveedores y los idiomas que se hablan.

Departamento de Servicios Humanos de Utah

801-538-4171 / www.hs.utah.gov

El Departamento de Servicios Humanos de Utah ofrece orientación y apoyo para la crianza, así como programas para el tratamiento de la salud mental y para el tratamiento del trastorno del consumo de sustancias. También ofrece servicios en todo Utah. Estos programas ayudan a las familias a vivir vidas más seguras, saludables y exitosas.

Veteran's Administration Hospital, Programa Mujeres Veteranas

801-582-1565, ext. 5414 / www.saltlakecity.va.gov

Servicios de Salud Mental: 801-582-1565 ext. 1255

Este recurso ayuda a las mujeres veteranas que luchan con trastornos de la depresión, del estado de ánimo y de ansiedad; violencia con la pareja y violencia doméstica; trauma sexual; manejo de la crianza y de la ira; estrés marital, de cuidador, o familiar y el ajuste posterior al servicio militar y los trastornos de estrés postraumático.



¿QUE TAN A MENUDO SE SIENTE ANSIOSA O TRISTE?

¿Es "Baby Blues" (tristeza) o Depresión del Postparto?

Desde que nació su bebé, ¿cuán a menudo se sintió triste, deprimida o sin esperanza?

☐ Siempre ☐ A Menudo ☐ Raro ☐ Nunca

Desde que nació su bebé, ¿cuán a menudo tuvo poco interés o placer en hacer cosas?

☐ Siempre ☐ A Menudo ☐ Raro ☐ Nunca

Si respondió SIEMPRE o A MENUDO a cualquier pregunta, es tiempo de hablar con su médico de cómo se siente.



¿Qué es la Depresión Postparto?

La depresión posparto es una enfermedad muy común que puede ocurrir después de que una mujer tiene un bebé. Es causada por los cambios que ocurren en el cerebro y el cuerpo de una mujer.

Probablemente el 15% de las mujeres (1 de cada 8 mujeres) que tienen un bebé van a sufrir de la depresión posparto.

Es normal que una nueva mamá se sienta emocional unos pocos días después de que el bebé nació. Estos "baby blues" desaparecen después de unas semanas.

Pero, cuando los sentimientos de tristeza, ira, ansiedad, y el ser abrumada o incapaz de hacer frente a las cosas no desaparecen sino empeoran, es muy probable que sea la depresión del posparto.

Sin tratamiento estos sentimientos pueden durar meses y a veces pueden durar años.

¿Quién está con riesgo para la Depresión Postparto?

- Las mujeres que han tenido depresión o la ansiedad en su vida o han tenido depresión del posparto después de un embarazo anterior;
- Las madres solteras que cuidan a un nuevo bebé y otros niños que tienen poco o ningún apoyo en el hogar;
- Las mujeres que tienen acontecimientos que cambian la vida: como un nuevo trabajo, un traslado a una nueva comunidad, o han tenido una muerte en la familia durante el mismo tiempo que el nacimiento del nuevo bebé; y
- Las madres que tienen un bebé con necesidades especiales o que cuidan de un niño con problemas de salud.



¿Cuáles son los síntomas de la Depresión Postparto?

- Sentirse triste, enojada o irritable sin razón alguna
- No puede concentrarse en lo que está haciendo
- Sentirse sin valor alguno
- Sentirse sobrecargada
- Tomar decisiones sencillas se vuelve difícil
- No puede dormir incluso cuando el bebé duerme
- No estar interesada en las cosas que le gustan normalmente
- Sentirse cansada y sin energía
- No es capaz de enfrentar las cosas
- Piensa en lastimarse a sí misma o a una persona amada

¿Cómo se Trata la Depresión Postparto?

Se puede tratar la depresión del posparto de muchas maneras diferentes. Su médico puede hablar con usted sobre cual método podría ser el mejor para usted. A continuación están algunas opciones de tratamiento:

Consulta con un terapeuta. Es útil contar con el padre del bebé, un familiar de apoyo, o un amigo que pueda ir contigo.

La Medicación es a menudo necesaria para mejorar los síntomas. Los medicamentos antidepresivos pueden ser efectivos y tienen pocos efectos secundarios generales. Si usted está amamantando a su bebé, su médico puede hablar con usted acerca de qué medicamentos pueden ser más apropiados. Usted puede comunicarse con el Programa "MotherToBaby" de la Línea de Riesgo del Embarazo para obtener información sobre los efectos de los medicamentos en un bebé que está siendo amamantado al 1-800-822-2229 o visite el SitioWeb www.pregnancyriskline.org.

El Hablar con otras mujeres que han sufrido de la depresión posparto puede ayudar. Están disponibles muchos grupos de apoyo y ayuda para las mujeres.

(Vea el reverso de este folleto para una lista de proveedores.)

