

Hospital de la Mujer de Carolina del Norte

## **Cambios de humor después de aliviarse**

### **¿Cuáles cambios de humor podría experimentar después de aliviarme?**

Durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé usted puede experimentar muchos cambios de humor y sentimientos. Estar embarazada, aliviarse y cuidar a un bebé es todo muy trabajoso. Usted puede sentirse feliz y contenta un minuto y al otro puede sentirse preocupada y triste. Estos “altos” y “bajos” son muy comunes. Se les conoce como depresión post-parto y usualmente desaparecen por sí solos un par de semanas después de que su bebé nazca.

Si estos sentimientos no desaparecen al par de semanas y usted empieza a preocuparse por sí misma, puede ser que usted esté sufriendo de lo que se conoce como desorden postnatal del humor. Este desorden postnatal del humor es tan enfermedad como una enfermedad del corazón. Hace que cambie la manera como usted actúa y como siente y puede ocurrir en cualquier momento durante el primer año después de que nazca su bebé. Hay diferentes tipos de desorden postnatal del humor: (1) desorden de ansiedad y/o pánico postnatal (2) desorden por obsesión/compulsión postnatal y (3) depresión postnatal.

### **¿A quién le da desorden postnatal del humor?**

Cualquier mujer que está embarazada o que ha tenido un bebé puede sufrir algún tipo de desorden postnatal del humor. Son muy comunes. Es más, por lo menos una de cada diez mamás les ha dado algún nivel de depresión postnatal. Nadie sabe la razón exacta del por qué de los desórdenes postnatales del humor. No importa si usted dispone de mucha ayuda en su casa o si su bebé nació sano. El desorden postnatal del humor puede ocurrir sin advertencia alguna y ninguno de los síntomas es su culpa. Trae consigo sentimientos de culpabilidad y tristeza en momentos en que la mayoría de las mujeres piensan que deberían sentirse felices.

### **¿Los desórdenes postnatales del humor tienen tratamiento?**

Los desórdenes del humor antes, durante y después del embarazo pueden ser tratados. Asistencia, consejería y/o medicinas pueden ayudar. Muchas de estas medicinas parecen ser seguras durante el embarazo y durante la lactancia. No hay razón para sufrir sola. Parece ser seguro tomar muchas de estas medicinas mientras le da leche de pecho a su bebé. Su proveedor de salud le puede ayudar a idear un plan que le convenga a usted.

### **¿Cuáles son algunos de los síntomas del desorden de ansiedad y/o pánico postnatal?**

- Fuertes sentimientos de ansiedad y/o temor
- Respiración acelerada
- Ritmo cardíaco acelerado
- Ataques de calor o enfriamiento repentinos
- Dolor de pecho
- Temblores
- Mareos

### ¿Cuáles son algunos de los síntomas del desorden por obsesión/compulsión postnatal?

- Pensamientos desagradables o temerosos repetitivos (por ejemplo, pensamientos de que le hace daño a su bebé)
- Tratar de alejarse del bebé con el propósito de eliminar estos pensamientos desagradables y temerosos
- Ansiedad o temor
- Sentir tristeza y desesperanza

### ¿Cuáles son algunos de los síntomas de la depresión postnatal?

- Pérdida de interés o placer en la vida
- Se siente triste, culpable y sin esperanza
- No siente apetito
- Menos energía y deseo de hacer cosas
- Dificultad en quedarse dormida o permanecer dormida
- Dormir más de lo acostumbrado
- Llorar mucho
- Sentirse acelerada, tensa o ansiosa

Si alguno de los síntomas anteriores persiste más allá de 2 semanas, busque ayuda de:

- Doctor, partera o enfermera
- Consejero
- Terapeuta
- Trabajador Social

Comuníquese con el NC Family Health Resource al 1-800-367-2229 o con el Depression after Delivery National Hotline al 1-800-944-4773 para averiguar acerca de los recursos en su comunidad.

Si usted siente alguno de los siguientes, busque ayuda de su proveedor de salud, clínica o centro de emergencia **inmediatamente**:

- Temor a hacerle daño a su bebé
- Temor a hacerse daño a sí misma
- Alucinaciones/delirios – o pensamientos que se alejan de la realidad

Ayuda está a su alcance. Encuentre a alguien que esté dispuesta a oírlo.

Esta persona puede ser su:

- compañero o miembro familiar
- Consejero
- amigo
- Trabajador Social
- doctor, partera o enfermera
- Ministro
- terapeuta
- un grupo de apoyo de su iglesia o templo de mamás recién paridas

No se sienta mal por preguntar. Está bien pedir ayuda y recibir ayuda de otros. Comparta este folleto con su familia y amistades para que ellos comprendan mejor de qué se tratan los desórdenes postnatales del humor y por qué usted necesita ayuda.

**Recuerde, los desórdenes postnatales del humor son muy comunes y se pueden tratar.**