

Depresión durante el embarazo



¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento puede variar de acuerdo a la situación de cada embarazada. Entre los más utilizados están:

- Intervenciones de apoyo y psicoterapia
- Medicamentos (solamente tu médico puede decir el medicamento adecuado para ti)
- Ejercicios de relajación



Piensa...

La depresión, al igual que un resfriado, es una condición de salud, y necesita ser tratada para prevenir mayores complicaciones. Si no te alimentas adecuadamente, no descansas lo necesario, y no cuidas de tu salud pones en riesgo tu bienestar y el de tu bebé. Puedes experimentar un nacimiento prematuro o de bajo peso al nacer. Son muchas las mujeres que experimentan depresión durante el embarazo. Busca ayuda profesional para poder tratar la condición.



Oficinas Regionales de Madres, Niños y Adolescentes:

Aguadilla	(787) 246-9527
Arecibo	(787) 815-0083
Bayamón	(787) 780-3445
Caguas	(787) 744-3141
	X. 1165
Fajardo	(787) 801-3074
Mayagüez	(787) 316-5498
Metro	(787) 758-8031
Ponce	(787) 840-7511
Nivel Central	(787) 765-2929
	X. 4550

www.salud.gov.pr

Departamento de Salud
División Madres, Niños y Adolescentes
Proyecto Healthy Start
PO Box 70184
San Juan, PR 00936-8184

Apoyado en parte por el proyecto H49MC00105 del U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau (Title V, Social Security Act).

¿Qué es la depresión?

Es una condición de salud mental. Se caracteriza por disturbio mental, falta de interés por las actividades diarias, dificultad en el funcionamiento social, ocupacional y otras áreas, durante un período mayor de dos semanas.

¿Puedo experimentar depresión durante el embarazo?

Para muchas mujeres el embarazo es una experiencia muy especial. Sin embargo, para otras puede representar una etapa de angustia y tristeza que puede llegar a convertirse en depresión durante el embarazo.

¿Cuáles son las señales de la depresión durante el embarazo?

- Tristeza permanente
- Cambio en los hábitos de alimentación
- Cambios repentinos de humor
- Falta de concentración
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Problemas para dormir
- Cansancio extremo




¿Por qué se produce la depresión durante el embarazo?

- Cambios hormonales del embarazo
- Historial personal o familiar de depresión
- Complicaciones del embarazo
- Problemas de pareja
- Tratamientos de fertilidad
- Embarazo no planificado
- Falta de apoyo social

¿Qué puedes hacer si estás pasando por esto?

- Habla con tu obstetra y comparte lo que estás experimentando.
- Solicita apoyo profesional a Psicólogo(a), Psiquiatra, Trabajador(a) Social o Consejero Profesional en tu comunidad.
- Comparte con tu pareja, familiares o amigas tus inquietudes y preocupaciones.
- Dialoga con otras mujeres que hayan pasado por un embarazo.



Si has experimentado estos síntomas durante el embarazo, por más de dos semanas, consulta a tu médico.

