

CAMBIOS DE HUMOR DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo pueden producirse cambios en el estado de ánimo. Esto, por lo general se debe a cambios hormonales. Normalmente, desaparece en la primera o segunda semana después de tener al bebé. Estos cambios de humor pueden durar más tiempo después de haber tenido al bebé. Quizás esté atravesando una depresión posparto, o el problema puede ser más complicado. Elaborar un plan con su médico y hablar sobre los recursos disponibles puede ayudarla a sentirte lo mejor posible.

¿TENGO DEPRESIÓN POSPARTO?

- Los síntomas comienzan poco después del parto.
- Suelen desaparecer al cabo de 1 a 4 semanas.
- Estos cambios de humor se deben a fluctuaciones hormonales.
- Son muy comunes. Entre el 50 y el 80 % de las mamás tienen depresión posparto en las dos semanas siguientes al parto.
- Los síntomas pueden incluir:
 - » Lagrimeo
 - » Llanto
 - » Sentirse abrumada

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR AYUDA?

Puede buscar ayuda y sentirse mejor. Hable con su médico sobre cómo se siente.

Si tiene alguno de estos síntomas o le parece que algo no está bien, puede hablar con un trabajador de casos de MDwise. Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al 1-800-356-1204 de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m. EST o de 7 a. m. a 7 p. m. CST. Elija la opción número 1 para Miembros. A continuación, elija su opción de programa. Luego, elija la opción 4 de Servicios para miembros.



Para obtener más información sobre la depresión, visite la página de MDwise INcontrol Depression: <https://www.mdwise.org/mdwise/depression-mdwise>



2955 N. Meridian St.
Indianapolis, IN 46208
(800) 356-1204

[MDwise.org](https://www.mdwise.org)

CAMBIOS DE HUMOR DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO



¿TENGO ALGO MÁS QUE DEPRESIÓN POSPARTO?

- Puede empezar en cualquier momento del embarazo o hasta 1 a 2 meses después del parto.
- Puede durar varias semanas.
- Es más probable en mujeres con antecedentes de trastornos del estado de ánimo.
- Menos frecuente que la depresión posparto. Una de cada siete madres sufre algún tipo de depresión o ansiedad durante el embarazo o después del parto.
- Los síntomas pueden incluir:
 - » Depresión: falta de interés por el bebé, dormir demasiado o muy poco, pérdida de apetito, ira, culpabilidad, desesperanza, pensamientos de hacerse daño o de hacer daño al bebé.
 - » Ansiedad: agitación, inquietud, preocupación excesiva por la seguridad del bebé, pensamientos acelerados, sentimientos de pánico, miedo a morir, miedo a perder el control o a volverse loca.
 - » Trastorno obsesivo compulsivo (TOC): pensamientos incontrolables y no deseados, vergüenza, culpabilidad, comportamientos repetitivos y ritualistas para evitar hacer algo que cree que podría perjudicar al bebé.

¿CORRO ALGÚN RIESGO?

Todas las mujeres embarazadas y las madres recientes corren riesgo. Los siguientes factores aumentan el riesgo:

- Ha tenido depresión, ansiedad o TOC durante o después de un embarazo anterior.
- Usted o alguien de su familia tiene antecedentes o padece actualmente:
 - » Depresión
 - » Ansiedad
 - » TOC
 - » Trastorno bipolar
 - » Trastornos alimentarios
- Complicaciones durante el embarazo o el parto.
- Abuso actual o pasado de cualquier tipo. Esto incluye abuso físico, sexual, verbal o mental.
- Trauma en la infancia. Por ejemplo, la pérdida de uno de sus padres o una relación difícil con ellos.
- Estrés importante en su vida, como la pérdida de un ser querido, la pérdida del trabajo, problemas económicos, divorcio o tensión en su relación.
- Falta de apoyo de la pareja, la familia o los amigos.



- Trastorno disfórico premenstrual (TDPM) previo. Es el tipo grave del síndrome premenstrual (SPM).
- Trastorno tiroideo o diabetes.
- Embarazo no planificado o no deseado.
- Antecedentes de abuso de sustancias o abuso de sustancias actual.
- Falta crónica de sueño.
- Un bebé enfermo o con cólicos.

Si conoce los riesgos, puede estar preparada. Puede conocer los síntomas de los trastornos perinatales del estado de ánimo. De esta manera, sabrá si necesita pedir ayuda. Puede estar segura de que su familia, sus amigos o alguien que se preocupe por usted sabe a qué debe estar atento. Puede prepararse y saber a quién dirigirse para pedir ayuda.

Fuentes:

American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos) (www.ACOG.org)

Oficina de Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (www.womenshealth.gov)

Postpartum Support International (www.postpartum.net)