

## Algunos Datos sobre la Depresión Posparto y Ansiedad (DPP/A)

- Entre el 15 y el 20 por ciento de las mamás sufren DPP/A
- 10 por ciento de los papás sufren DPP/A
- Las mujeres embarazadas así como los padres o madres que adoptan un hijo pueden llegar a sufrir DPP/A

### Estos estados de ánimo...

- Pueden comenzar durante el embarazo, después de dar a luz o meses después de haber comenzado el período del posparto.
- Pueden durar cierto número de semanas o meses o incluso hasta un año posparto.
- Pueden presentarse después de dar a luz al primer hijo o hijos posteriores. La probabilidad de sufrir DPP/A se eleva si la madre ha padecido alguna depresión previa.

Es muy importante recordar que las mujeres no son culpables de padecer la tristeza posparto o los retos que implica. Tampoco es un indicador de que ella sea incapaz o que esté "loca" ni que sea débil.

Con el tratamiento y el apoyo adecuado, te sentirás mejor y sanarás.

## Sobre la Sociedad

Desde 1971, la Sociedad de Apoyo al Posparto del Pacífico ha ayudado a las nuevas madres y a sus familias a lo largo del período de ajuste perinatal y de posparto. Con más de 40 años de experiencia, nuestra Sociedad ha desarrollado un programa de tratamiento único y efectivo para tratar la depresión y ansiedad posparto.

### Nuestra Misión

Combatir el aislamiento y aflicción que sufren muchas mujeres y sus familias por los profundos cambios de vida que implica el nacimiento o la adopción de un niño.

Para más información, contáctanos en:

### Pacific Post Partum Support Society

200 - 7342 Winston Street  
Burnaby, BC V5A 2H1

Teléfono de Apoyo: (604) 255 7999

Llamadas gratis: (855) 255-7999

Línea general: (604) 255 7955

[www.postpartum.org](http://www.postpartum.org)

Por favor visita nuestro sitio Web para saber más sobre los recursos adicionales disponibles en español, información sobre los servicios de apoyo comunitarios y para obtener una versión en inglés de este folleto.

English version of this brochure can be found at [www.postpartum.org](http://www.postpartum.org).

## SOCIEDAD DE APOYO AL POSPARTO DEL PACÍFICO



### MADRES CON NIÑOS PEQUEÑOS O MUJERES EMBARAZADAS

¿Estás TRISTE?  
¿AGOBIADA? ¿INQUIETA?  
¿INDIFERENTE?

Nosotros te entendemos.  
Podemos ayudarte.

Apoyo telefónico: (604) 255-7999  
Llamadas gratis: (855) 255-7999

[www.postpartum.org](http://www.postpartum.org)  
(No necesitas la mediación de tu médico para obtener este servicio)

Ofrecemos apoyo por teléfono y grupos semanales de apoyo en todo Metro Vancouver.

¡También apoyamos a los papás!

(El primer contacto será con nuestro personal de habla inglesa. Para recibir apoyo en español, dale tu nombre y número telefónico a quien te atienda y solicita que un trabajador de habla hispana te llame)

## ¿Te está pasando esto?

- Estás sola y no cuentas con apoyo
- Sientes que algo no marcha del todo bien
- Te sientes muy preocupada todo el tiempo
- Sientes indiferencia
- Lloras muy seguido sin razón aparente
- Te sientes desamparada o incapaz de llevar a cabo las actividades diarias
- Tienes miedo de estar sola
- Sientes que no eres tan buena como otras madres
- Tienes pensamientos aterradores o invasivos
- Te sientes demasiado preocupada por tu hijo
- Sientes desinterés por el bebé; no has formado un vínculo afectivo con él
- Experimentas una depresión que va desde tristeza hasta pensamientos de suicidio
- Ansiedad o ataques de pánico
- Sientes ira y agresión
- Tienes dificultad para dormir
- Sufres de falta de apetito
- Sientes resentimiento hacia el bebé o hacia otros familiares
- Te sientes incapaz o inútil

**Si tu hijo más pequeño tiene menos de tres años o si estás embarazada y sientes cualquiera de los estados de ánimo que hemos mencionado, podemos ayudarte.**

## Es posible que los inmigrantes hispanos enfrenten retos y obstáculos adicionales como:

- Sentir la ausencia de familiares y amigos de su país de origen
- Vivir lejos de la gente que podría ayudar en los cuidados del bebé
- Dificultades con el idioma
- Falta de información o falta de acceso a la información; no sabes a dónde acudir para recibir ayuda
- Falta de conocimiento y dificultades para adaptarse al sistema de salud canadiense
- Dificultades para formar un nuevo círculo social en Canadá
- Sentirse sola y aislada
- Echar de menos su propia cultura y tradiciones
- Dificultad para entender el diagnóstico o instrucciones médicas
- Dificultad para acostumbrarse a un nuevo entorno
- La depresión posparto y la ansiedad no se discuten abiertamente en el país de origen y las mujeres se sienten solas y avergonzadas
- La falta de educación así como el estigma social de las enfermedades mentales en el país de origen ocasionan que las mujeres no busquen ayuda o que simplemente justifiquen sus síntomas

## Las mujeres expresan sus opiniones:

*“Siento que yo tenía más libertad en mi país de origen a la hora de escoger cuidados de salud”*

*“Me vi aislada en mi propia casa y me sentía desesperada.”*

*“Yo era el tipo de mamá que leía mucho porque quería estar informada... Y me di cuenta de que toda esta información me estaba causando un gran estrés.”*

*“En México, las enfermeras se llevan al bebé para que una pueda dormir y todo. Aquí, bueno... ya eres mamá: tienes que cuidarlo o cuidarla las veinticuatro horas del día, no importa cómo.”*

*“Comencé a darme cuenta de que tenía una mecha corta hacia mis dos hijos; también estaba muy impaciente, muy intolerante. Con el tiempo, todo comenzó a escalar y me di cuenta de que mis emociones empezaban a estar fuera de control.”*

*“Yo pensaba que necesitaba ser fuerte... Traté de mostrar una cara diferente a mi esposo porque yo no quería que él se preocupara.”*

*“La Sociedad de Apoyo al Posparto del Pacífico ha sido como la mano que me sujetó cuando me caía, me rescató y me trajo de regreso a la vida, hacia una vida verdadera y más feliz.”*