

Transcript of Video: Mental Health and Pregnancy - Mental Health for New Parents

Michelle Gebhardt, MD:

La depresión y la ansiedad son muy frecuentes durante el embarazo y después del parto. Aproximadamente una de cada cinco personas tiene depresión y ansiedad en esa etapa.

A veces, se habla de los altibajos emocionales inmediatamente después del parto como melancolía posparto. Llorar sin motivo aparente o sentir tristeza o agobio es muy, muy común.

Esto suele deberse a los cambios físicos y a la fatiga que se producen tras el parto.

La melancolía posparto suele empezar 2 o 3 días después del parto y puede durar entre 1 y 2 semanas.

La diferencia con la depresión posparto es que los síntomas son más intensos, duran más tiempo y pueden afectar su capacidad para funcionar.

Las señales de alerta de que podría tratarse de algo más grave incluyen si se siente triste y llora fácilmente, le cuesta dormir, no quiere salir de la casa o tiene ansiedad y pensamientos compulsivos que le asustan o angustian.

Fiona:

No me esperaba lo de los cambios hormonales. Sabía que existían, pero siempre pensé que los podría controlar de algún modo.

Recuerdo que cada noche me sentía ansiosa y deprimida. Y caía en una espiral.

Perdía el control y ni siquiera quería cuidar de mi bebé.

Para mí era importante esterilizar el biberón. Pero me di cuenta de que tenía un problema porque lo esterilizaba una y otra vez, hasta cuatro veces. Mientras, mi bebé no paraba de llorar y yo

simplemente no podía atenderlo. Tenía que esterilizar el biberón una quinta, sexta y séptima vez. Ahí supe que necesitaba ayuda.

Marnie:

Llevamos a mi hijo, Simon, con nosotros al apartamento de un amigo.

Normalmente, me encanta conocer gente nueva. Disfruto socializando. Soy extrovertida. Pero fue muy agotador la energía que me costó poner cara de felicidad y presentarme.

Recuerdo que apenas llegué a la puerta, rompí a llorar.

Y fue la primera vez que tuve pensamientos suicidas. Íbamos por la autopista y me quedé mirando por la ventanilla, imaginándome qué pasaría si nos saliéramos de la carretera con el auto.

Esto lo comparto abiertamente, porque uno no piensa con claridad cuando está en ese estado. Simplemente te consume esa oscuridad.

Michelle Gebhardt, MD:

Si tiene pensamientos suicidas o de hacerse daño a sí misma, a su bebé o a otras personas,

es muy importante que busque ayuda de inmediato. Avise a su equipo de atención. También puede llamar al 988, el teléfono nacional para la prevención del suicidio. Y si cree que tiene una emergencia médica o psiquiátrica, llame inmediatamente al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Marnie:

Hay que ser muy valiente para pedir ayuda. Y puedes pedírsela a tu pareja, a un amigo, a un familiar o a un profesional. Lo mejor es pedírsela a todas esas personas, porque no puedes superarlo sola.

Michelle Gebhardt, MD:

Si está pasando por momentos difíciles, comuníquese con su equipo de atención por correo electrónico o teléfono.

También puede ir a kp.org/saludmental para más información sobre cómo obtener atención y para responder a un cuestionario sobre la depresión.

Ofrecemos muchos tipos de atención, como terapia individual o sesiones de grupo para hablar con otras mamás que enfrentan los mismos problemas. También disponemos de medicamentos muy buenos, seguros y eficaces.

Cathy:

No importa por lo que estés pasando, habla con alguien, explícale cómo te sientes, tanto si... estás muy emocionada como si estás muy triste.

Puede ser un proceso lento o rápido, pero las cosas van a mejorar.