

# ¿Como consigo ayuda?

Llámenos al:

**702-364-1484** o al número gratuito **1-800-873-2246**,  
TTY **711**

¿Tiene preguntas para su médico? ¿Quisiera hablar con su médico sobre sus preguntas? Anótelas aquí. Use una hoja aparte si es necesario.

---

---

---

---

---

Lleve este folleto a su cita.



BEHAVIORAL HEALTHCARE OPTIONS, INC.™

**bhoptions.com**

©2020 Behavioral Healthcare Options, Inc.



## Depresión Posparto

Algo más que solo la "tristeza posparto"



## ¿Qué es la Depresión Posparto?

El nacimiento de un nuevo hijo puede provocar varios cambios bioquímicos. Un cambio importante en los niveles hormonales significa que hasta el 85% de las mujeres experimentarán algunos o todos los síntomas de la “tristeza posparto”.

Una pequeña cantidad de mujeres tendrá síntomas más graves denominados depresión posparto. Estos síntomas son mucho más intensos, y pueden afectar enormemente su capacidad para cuidar a su hijo recién nacido y establecer un vínculo con él. Esta condición puede ser angustiante, pero es muy tratable.



## Convertirse en Madre puede ser Abrumador

- ¿Necesita a alguien con quien hablar?
- ¿Sabe dónde puede encontrar ayuda?
- ¿Nota cambios en sus pensamientos o comportamiento desde el nacimiento de su hijo?
- ¿Sus amigos o familiares han notado algún cambio en usted?

Behavioral Healthcare Options (BHO) puede proporcionar asistencia para ayudarla a sobrellevar los sentimientos abrumadores que puede experimentar desde el nacimiento de su hijo.



## Síntomas de la Depresión Posparto

Los síntomas de la depresión posparto pueden comenzar en cualquier momento después del parto, incluso muchos meses más tarde, e incluyen:

- Sentirse triste o deprimida
- Sentirse desesperanzada o vacía por dentro
- Pérdida de placer en las actividades normales, en cosas que disfrutaba
- Sentimientos de desvalorización o culpa sin causa
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Cambios en la manera en que habla o camina; nerviosismo o pereza
- Cansancio extremo o pérdida de energía
- Problemas para dormir, incluso cuando el bebé está durmiendo
- Sentirse ansiosa o tener pensamientos aterradores
- Pensamientos sobre la muerte

## ¡Podemos ayudarla!

Behavioral Healthcare Options (BHO) puede ayudarla a encontrar recursos comunitarios disponibles para su salud mental o tratamiento de adicciones.

### Para obtener asistencia con servicios de salud conductual:

- Llame al **911** para solicitar ayuda si existe un riesgo de seguridad inmediato.
- Comuníquese con BHO al **702-364-1484** o al número gratuito **1-800-873-2246**, TTY **711**, para obtener ayuda para acceder a servicios de salud conductual o para recibir asistencia clínica.