

¡FELICIDADES! ¡USTED TIENE UN NUEVO BEBÉ!***¡Felicidades!***

Aunque para la mayoría de las mujeres este es un tiempo emocionante y feliz, no es raro que las nuevas madres experimenten cambios repentinos en el estado de ánimo, ansiedad y tristeza. Estos sentimientos normalmente se deben a la tristeza posparto, o “melancolía posparto”, y puede que vengan acompañados de llanto, irritabilidad y dificultad para dormir. Estos problemas tienden a desarrollarse durante los primeros dos días después del parto y deberían de disminuir después de dos semanas. No obstante, en el caso de alrededor del 10% de las nuevas madres, estos sentimientos pudieran convertirse en depresión posparto. Los síntomas característicos de la depresión posparto incluyen cambios pronunciados en los patrones del sueño, el apetito, los niveles de energía, sentimientos de tristeza, desesperanza, inutilidad, ansiedad y la falta de formación de lazos afectivos con el bebé. Al no entender por qué están experimentando estos sentimientos, las mamás pudieran sentirse confundidas, culpables o aisladas. De ahí que es importante saber que los servicios de intervención y de tratamiento para la depresión posparto están disponibles y son muy eficaces.

El centro de UCLA para el bienestar de las mujeres, llamado *Women’s Life Center*, proporciona un planteamiento comprensivo y eficaz para el tratamiento de la salud mental durante estas fases tan particulares en la vida de una mujer. El centro *Women’s Life Center* ofrece servicios de evaluación y tratamiento que incluyen psicoterapia de corta duración, gestión de los medicamentos y terapia en grupo. Como parte del programa también se están investigando métodos nuevos y seguros para tratar los trastornos afectivos de forma eficaz en las mujeres durante el embarazo, el período posparto y durante la lactancia.

Otro programa que se ofrece por medio del centro *Women’s Life Center* es la clínica psicológica hispanoparlante para pacientes ambulatorios. Aquí se proporcionan evaluaciones psiquiátricas, psicoterapia, intervenciones psicosociales, educación familiar y farmacoterapia a pacientes hispanos. Para más información tocante a los programas de tratamiento o los estudios de investigación, favor de llamar al (310) 825-9989. Por favor tenga presente que su participación en cualquier estudio de investigación es opcional y confidencial.

**AUTO EVALUACIÓN PARA LA
DEPRESIÓN POSTPARTO
(POSTPARTUM DEPRESSION SELF ASSESSMENT)**

Como usted hace poco tuvo un bebé, nos gustaría saber cómo se ha estado sintiendo. Por favor **SUBRAYE** la respuesta que más se aproxima a como se ha sentido en los últimos 7 días.

O

Por favor circule la respuesta que más se aproxima a como se ha sentido en los últimos 7 días.

Este es un ejemplo ya completo:

Me he sentido contenta:

- 0 Sí, siempre
- 1 Sí, casi siempre
- 2 No muy a menudo
- 3 No, nunca

En los últimos 7 días:

A. He podido reír y ver el lado bueno de las cosas:

- 0 Tanto como siempre
- 1 No tanto ahora
- 2 Mucho menos
- 3 No, no he podido

B. He mirado al futuro con placer:

- 0 Tanto como siempre
- 1 Algo menos de lo que solía hacer
- 2 Definitivamente menos
- 3 No, nada

C. Me he culpado sin necesidad cuando las cosas marchan mal:

- 0 Sí, casi siempre
- 1 Sí, algunas veces
- 2 No muy a menudo
- 3 No, nunca

D. He estado ansiosa y preocupada sin motivo:

- 0 No, nada
- 1 Casi nada
- 2 Sí, a veces
- 3 Sí, a menudo

**AUTO EVALUACIÓN PARA LA
DEPRESIÓN POSTPARTO
(POSTPARTUM DEPRESSION SELF ASSESSMENT)**

E. He sentido miedo o pánico sin motivo alguno:

- 0 Sí, bastante
- 1 Sí, a veces
- 2 No, no mucho
- 3 No, nada

F. Las cosas me oprimen o agobian:

- 0 Sí, casi siempre
- 1 Sí, a veces
- 2 No, casi nunca
- 3 No, nada

G. Me he sentido tan infeliz, que he tenido dificultad para dormir:

- 0 Sí, casi siempre
- 1 Sí, a menudo
- 2 No muy a menudo
- 3 No, nada

H. Me he sentido triste y desgraciada:

- 0 Sí, casi siempre
- 1 Sí, bastante a menudo
- 2 No muy a menudo
- 3 No, nada

I. He estado tan infeliz que he estado llorando:

- 0 Sí, casi siempre
- 1 Sí, bastante a menudo
- 2 Sólo ocasionalmente
- 3 No, nunca

J. He pensado en hacerme daño a mí misma:

- 0 Sí, bastante a menudo
- 1 Sí, a menudo
- 2 Casi nunca
- 3 No, nunca

Añadir sus puntajes para cada respuesta:

PUNTUACIÓN TOTAL _____

Si su puntuación es 14 o mayor, por favor hable con su proveedor de atención de la salud.