



Es importante saber identificar estos síntomas, tanto la mujer embarazada como los familiares y el ginecólogo-obstetra, para así recibir la ayuda necesaria y prevenir riesgos y posibles complicaciones.

Si en algún momento te sientes triste o angustiada, busca ayuda profesional. Te puedes comunicar de manera confidencial al siguiente número: **1-844-337-3331**.



**PARA MÁS INFORMACIÓN**, hable con su médico o llámanos al centro de **Servicios al Beneficiario** al:

**1-844-336-3331**  
(LIBRE DE CARGOS)

**787-999-4411**  
TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

**LUNES A VIERNES DE 7:00 A.M. A 7:00 P.M.**

También puedes comunicarte las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea de consultoría médica

**HACIENDO CONTACTO:**  
**1-844-337-3332**  
(LIBRE DE CARGOS)

**PLANVITALPR.COM**

**TTY: 711**  
(servicio sólo para sordos y audio impedidos)



## DEPRESIÓN DURANTE EL EMBARAZO





La maternidad es un proceso donde se experimentan muchos cambios, tanto físicos como emocionales. Muchas mujeres se proyectan felices y positivas por la llegada de su bebé. Sin embargo, hay mujeres que se sienten tristes, con mucho estrés y vulnerables emocionalmente. Esto podría ser señal de depresión y debe atenderse adecuadamente.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Tristeza
- Disminución del interés en actividades que antes hacían
- Pérdida significativa de peso
- Insomnio (falta de sueño)
- Pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o de culpa
- Poca concentración
- Pensamientos recurrentes de muerte

## CAUSAS

- Factores genéticos o herencia
- Estrés
- Cambios hormonales
- Otras enfermedades

## FACTORES DE RIESGO

- Historial personal de enfermedades de salud mental, incluyendo depresión
- Historial familiar de enfermedades mentales
- Falta de apoyo de familiares y amigos
- Ansiedad y pensamientos negativos hacia el embarazo
- Depresión posparto en embarazos anteriores
- Problemas con embarazos y/o partos anteriores
- Problemas económicos o de pareja
- Alguna pérdida
- Estrés por el rol de madre
- Adolescente
- Abuso o uso de sustancias



## TRATAMIENTO

- Psicoterapia: tratamiento ideal
- Antidepresivos
- Combinación de ambos (se ha demostrado que tiene mayor éxito)

## ADEMÁS DEL TRATAMIENTO, EXISTEN MÉTODOS ALTERNOS PARA MANEJAR LA DEPRESIÓN DURANTE EL EMBARAZO:

- Hacer ejercicio
- Realizar actividades sociales (cine, obras de teatro)
- Fijar metas positivas
- Grupos de apoyo