

Beneficios de L.A. Care



¿Cree que tal vez tenga depresión o ansiedad?

L.A. Care Health Plan le ofrece servicios de terapia a sus miembros. Para obtener la ayuda que necesita, llame a Carelon Behavioral Health al **1.877.344.2858** (TTY 711).



El programa de L.A. Care *Health In Motion*™ ofrece talleres de salud divertidos y útiles en inglés y español. Para obtener más información, llame al **1.855.856.6943** (TTY 711).



Los miembros de L.A. Care también pueden hablar con un enfermero las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo. El número de teléfono de la *Línea de Enfermería* es **1.800.249.3619** (TTY 711) y aparece en su tarjeta de identificación del miembro del plan de salud.



L.A. Care ofrece clases gratuitas de acondicionamiento físico, nutrición y crianza en nuestros *Centros Comunitarios de Recursos*. Para encontrar un centro cerca suyo, llame al **1.877.287.6290** (TTY 711).



L.A. Care
HEALTH PLAN®

For A Healthy Life



L.A. Care
HEALTH PLAN®

For A Healthy Life

MÁS QUE TRISTEZA POSPARTO

Depresión durante y después del embarazo.

La “tristeza posparto” vs. la depresión

Algunas mujeres embarazadas o madres primerizas pueden sentirse tristes o deprimidas. Estos sentimientos se deben a los cambios en el cuerpo durante el embarazo o después del parto. El periodo posterior al parto puede ser difícil y la tristeza puede durar de 2 a 3 semanas. Esto suele llamarse “tristeza posparto”. Si dura más tiempo, puede tratarse de algo más grave. Hable con su médico. Es posible que usted tenga depresión materna. Se trata de un padecimiento frecuente, y al mismo tiempo serio, que puede afectar a las mujeres durante o después del embarazo. El tratamiento adecuado puede ayudarle a superar la depresión posparto.



Cómo recibir ayuda

La depresión y la ansiedad antes o después del parto pueden tratarse de forma exitosa.

- Hable con alguien en quien confíe para pedir ayuda.
- Vaya regularmente a sus consultas prenatales con su médico. Estas deben comenzar cuando se entere de que está embarazada.
- Vaya a su médico para sus consultas de posparto. Esto sucede entre los 7 y los 84 días (1 a 12 semanas) después de dar a luz.
- Hable con un proveedor de servicios para la salud mental para que le ayude con sus sentimientos.
- Hable con su médico sobre la posibilidad de realizarse una evaluación para detectar depresión. Es posible que su médico le recete un medicamento para ayudarle si lo necesita. Tome sus medicamentos como se le indicó.
- Únase a un grupo de apoyo para mujeres con depresión materna.

Visite maternalmentalhealthnow.org (en inglés) para obtener más información sobre salud mental materna.

Conozca las señales

¿Padece depresión o ansiedad durante el embarazo o al ser madre primeriza? Marque a continuación las casillas con las que se sienta identificada.

- Me siento muy triste.
- Me siento muy nerviosa.
- Me siento muy ansiosa.
- Tengo dificultad para concentrarme.
- Ya no disfruto de las cosas que me gustaban.
- Duermo más tiempo o menos tiempo de lo habitual.

- Como más o como menos de lo habitual.
- Siento que no puedo cuidar a mi bebé.
- He pensado en hacerme daño.
- He pensado en hacerle daño a mi bebé.



Estas son algunas de las señales de depresión materna. Hable de inmediato con su médico si marcó alguna de las casillas anteriores. Cuanto antes reciba ayuda, más pronto estará lista para ser la mejor mamá para su bebé.

