

Información y recursos para mujeres militares y veteranas que tienen depresión posparto



Si siente agobio o desea recibir ayuda ahora, llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea Nacional de Emergencia de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**. Las personas que son usuarias de TTY pueden utilizar un servicio de retransmisión preferido o marcar **711** y luego **1-833-852-6262**. Si tiene problemas de salud mental o una crisis suicida, llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea de Ayuda ante un Caso de Suicidio y Crisis al 988** para recibir apoyo gratuito y confidencial.

Muchas mujeres experimentan emociones complicadas durante el embarazo y después de tener un bebé. Es normal que sienta tristeza, ansiedad o agobio. A estos sentimientos a veces se los llama “depresión posparto”. Sin embargo, si usted tiene estos síntomas durante más de dos semanas después de haber dado a luz o si son muy intensos, es posible que tenga depresión posparto. Otros síntomas incluyen no sentir conexión con su bebé o no sentir amor por su bebé. Algunas personas pueden experimentar pensamientos no deseados de autolesión o de hacerle daño al bebé.

La depresión posparto es común: aproximadamente 1 de cada 8 mujeres informa síntomas de depresión posparto en el año siguiente al parto. **La depresión posparto puede ser más común entre mujeres militares y veteranas.** Sin embargo, la depresión posparto se puede tratar y, con ayuda profesional y apoyo personal, la curación es posible.



¿Qué factores afectan el riesgo de que las mujeres militares y veteranas tengan depresión posparto?

Hay muchos factores que influyen en el riesgo de que una mujer tenga depresión posparto, entre ellos:

- Trastornos de salud mental preexistentes como:
 - Ansiedad
 - Depresión
 - Trastorno por estrés postraumático (TEPT)
- Experiencias traumáticas de:
 - Infancia
 - Entrenamiento relacionado con el servicio
 - Trauma sexual militar
 - Combate

- Dificultad para encontrar o mantener el apoyo de familiares, amigos o compañeros de trabajo debido a:
 - Cambios de base
 - Despliegue militar en combate
 - Sin despliegue militar en combate
 - Licencia por maternidad
 - Jubilación



¿Qué factores estresantes relacionados con el servicio pueden aumentar el riesgo de que las mujeres militares y veteranas tengan depresión posparto?

- Dificultad para compatibilizar las obligaciones profesionales con la maternidad
- Separación con el bebé durante períodos prolongados, lo que altera la capacidad de establecer vínculos y/o amamantar
- Sentimientos de culpa si el trabajo quita tiempo para estar con el niño y ser madre
- Resistencia para buscar ayuda para la depresión posparto por el estigma de género dentro de la cultura militar
- Sentir miedo de que no la tengan en cuenta para oportunidades profesionales cuando busca apoyo o tratamiento



¿Qué síntomas y desafíos de la depresión posparto pueden afectar específicamente a las mujeres militares y veteranas?

Las mujeres militares y veteranas pueden tener síntomas superpuestos de trastorno de estrés postraumático (TEPT) y depresión posparto, que pueden incluir estas sensaciones:

- Estar aislada de acontecimientos o personas, incluido el bebé
- Irritable o hipervigilante
- Sensación de fracaso, inutilidad, vergüenza o desesperación



¿Cómo pueden hacer las mujeres militares y veteranas para encontrar apoyo y tratamiento para la depresión posparto?

- **Comparta sus síntomas con un proveedor de atención médica de confianza:** puede conectarla con recursos y apoyo que incluyen:
 - **Terapia:** El apoyo de un profesional de salud mental puede ayudarle a comprender y afrontar las emociones y dificultades
 - **Medicación:** En algunos casos, se pueden recetar medicamentos para controlar los síntomas de la depresión posparto
 - **Grupos de apoyo:** Unirse a un grupo de apoyo con otras personas que tienen depresión posparto sirve para tener información, consuelo y comprensión. Los grupos de apoyo para la depresión posparto se reúnen de manera presencial o virtual y pueden estar armados específicamente para miembros militares, como lo está el **Grupo de apoyo para madres militares de Postpartum Support International**
- **Pida ayuda a su pareja, a uno de sus padres, a un hermano o a un amigo de confianza.** Si no sabe por dónde empezar, pida ayuda para saber qué necesita y para crear un plan de apoyo juntos.
- **Practique el autocuidado.** Cuidarse es muy importante. Haga todo lo posible por descansar lo suficiente, para comer alimentos ricos en nutrientes como productos frescos y cereales integrales, beber agua, hacer actividad física y pedir ayuda cuando la necesita.

Recursos generales y específicos para militares sobre la depresión posparto

Estos recursos pueden conectarla con ayuda, tratamiento y apoyo adicionales para la depresión posparto y los problemas de salud mental que están relacionados:

- **Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Ayuda ante un Caso de Suicidio y Crisis al 988, luego oprima 1 o envíe un mensaje de texto al 838255 para obtener recursos específicos para veteranas.** La línea ofrece apoyo gratuito y confidencial, aunque no esté inscrita en los beneficios o atención médica del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA).
- **Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Emergencia de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)** para tener acceso gratis a consejeros profesionales las 24 horas, los 7 días de la semana. Si es sordo o tiene problemas de audición, utilice su servicio de retransmisión preferido o marque **711**, y luego **1-833-852-6262**.

- **Visite la página de ayuda para familias militares de Postpartum Support International** para conocer los grupos de apoyo y conectarse con un coordinador especializado en su rama militar: www.postpartum.net/get-help/military-families
- **Llame al Centro de Atención Telefónica para Mujeres Veteranas al 1-855-VA-WOMEN (1-855-829-6636)** o use la función de chat en línea para conectarse con contactos que trabajan para la salud de la mujer, incluido su Coordinador de Atención de Maternidad local o Administrador del Programa para Mujeres Veteranas, quienes pueden informarle sobre sus beneficios y ayudarla a recibir los servicios que necesita. Llame en cualquier momento de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 10:00 p.m., ET y los sábados de 8:00 a.m. a 6:30 p.m., ET excepto los feriados federales, o visite: www.womenshealth.va.gov/wvcc.asp
- **Comuníquese con el Defensor de la Salud Mental de la Mujer en un centro del Departamento de VA.** Cada centro tiene un responsable designado que está familiarizado con los recursos locales del VA para la depresión posparto. Muchos médicos del VA están capacitados específicamente en salud mental reproductiva, que incluye la depresión posparto. El Coordinador de Atención de Maternidad, el Administrador del Programa para Mujeres Veteranas o el Defensor de la Salud Mental de la Mujer pueden posibilitar que las veteranas se contacten con esos médicos.
- **Visite el sitio web de Military OneSource** para obtener información sobre los centros de tratamiento militares locales y TRICARE: www.militaryonesource.mil. Los asesores también están disponibles por teléfono llamando al **1-800-342-9647**.
- **Visite Make the Connection para ver videos** de otras veteranas y sus seres queridos que cuentan sus experiencias, dificultades de salud mental y recuperación del trauma sexual militar y la depresión posparto: www.maketheconnection.net
- **Visite PTSD Coach en línea y desde su dispositivo móvil** para tener herramientas, folletos y videos pensados para cualquier persona que necesite ayuda con sentimientos perturbadores, incluidas las personas sobrevivientes de traumas, sus familias o cualquier persona que enfrente el trastorno de estrés postraumático (TEPT):
 - Por Internet: www.ptsd.va.gov/apps/ptsdcoachonline
 - Dispositivo móvil: mobile.va.gov/app/ptsd-coach

Conozca más acerca de la depresión posparto en www.womenshealth.gov/talkingPPD