



[www.healthynewmoms.org](http://www.healthynewmoms.org) • 1-800-PPD-MOMS (1-800-773-6667) Disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## Recursos para proveedores

### Sitios web:

**[www.perinataldepression.org](http://www.perinataldepression.org):** Este curso gratuito en línea fue diseñado para ayudar a los profesionales del cuidado de la salud a detectar y tratar a las mujeres con depresión perinatal. El curso consta de tres módulos de capacitación y otorga oficialmente un máximo de 6.0 créditos categoría 1 para el Premio de Reconocimiento para Médicos de AMA y un máximo de 6.0 Créditos categoría II de Capacitación Continua sobre estudio del hogar para trabajadores sociales. Esta acreditación es aceptada por The American Nurses Credentialing Center para el mantenimiento de las certificaciones.

**[www.healthynewmoms.org](http://www.healthynewmoms.org):** Este sitio web de la campaña brinda información sobre la depresión perinatal para proveedores, mujeres y público en general. Entre los temas, se incluyen los síntomas, el tratamiento, cómo obtener ayuda e información de diagnóstico. Recursos gratuitos disponibles en línea.

**[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov):** El sitio web del Instituto Nacional de Salud Mental brinda información y publicaciones para los profesionales de la salud y usuarios sobre investigaciones, pruebas clínicas, obtención de fondos y capacitación sobre la salud mental de la mujer, incluyendo condiciones como la depresión posparto.

**[www.mchlibrary.info/KnowledgePaths/kp\\_postpartum.html](http://www.mchlibrary.info/KnowledgePaths/kp_postpartum.html):** Una vía de información sobre la frecuencia e incidencia de la depresión posparto, incluyendo información para su diagnóstico y tratamiento, el impacto sobre la salud y el bienestar de la madre primeriza y su bebé y asuntos relacionados con la prestación del servicio.

**[www.mghcme.com](http://www.mghcme.com):** El sitio web de Massachusetts General Hospital Psychiatry Academy brinda simposios en línea sobre la depresión perinatal.

### Líneas de ayuda:

**Teléfono de apoyo para la depresión posparto:** 1-800-773-6667 (1-800-PPD-MOMS). Esta línea de ayuda se encuentra disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para quienes estén pasando por un estado de depresión durante o luego del embarazo, y también para quienes estén preocupados por alguna madre primeriza. Las líneas son atendidas por consejeros capacitados en situaciones de crisis que le brindarán información y derivaciones para el tratamiento.

**Proyecto de Depresión Perinatal de Illinois: 1-800-573-6121.** *La línea de ayuda es atendida por médicos clínicos que brindan información sobre medicación y diagnóstico.*

### Opciones de Diagnóstico para la Depresión Perinatal:

**La Escala de Depresión Posparto de Edimburgo (EPDS) disponible en <http://health.utah.gov/rhp/pdf/EPDS.pdf>**

- Consta de 10 breves descripciones sobre los síntomas comunes de depresión
- Utiliza una escala tipo Likert para obtener resultados mediante la cual la madre escoge la mejor respuesta con relación a su estado anímico durante la última semana.
- Brinda un 99% de precisión, una sensibilidad del 78% y un valor predictivo positivo del 93%
- Es un cuestionario de auto-evaluación que puede implementarse en cualquier momento durante el embarazo o período posparto
- No puede utilizarse en el período prenatal para diagnosticar una depresión posparto

**Escala del Centro de Estudios Epidemiológicos-Depresión (CES-D). Disponible para la compra en <http://www.chcr.brown.edu/pcoc/cesdscale.pdf>**

- Específicamente diseñada para detectar depresión en la población en general.

- Consta de 20 puntos para evaluar los síntomas experimentados durante la última semana
- Los puntos a evaluar son conforme al criterio de depresión que proporciona el Manual de Diagnóstico y Estadística para los Trastornos Mentales (DSM-IV)
- Utilizada en el período prenatal para diagnosticar una depresión posparto
- Un puntaje de 16 o superior indica la presencia de depresión

**Inventario de Predicción de Depresión Posparto de Beck (PDPI). Disponible para su compra en: <http://harcourtassessment.com>**

- El cuestionario de auto-evaluación requiere que sea administrado por un profesional de la salud
- Estudia variables que permiten la predicción durante el embarazo (depresión prenatal, ansiedad prenatal, antecedentes de depresión, falta de apoyo social, insatisfacción conyugal, autoestima, embarazo no deseado/no planeado, condición socioeconómica y estrés) y variables que permiten la predicción posparto (estrés por el cuidado del niño, temperamento infantil, depresión por maternidad)
- Incluye preguntas guía para su utilización

#### **Lista de Depresión Posparto de Beck**

- El cuestionario de auto-evaluación requiere que sea administrado por un profesional de la salud
- Consta de 11 síntomas de PPD (depresión posparto) con preguntas sugeridas para obtener respuestas

**Escala de Diagnóstico de Depresión Posparto (PDSS)** (Beck, C.T. & Gable, R.K. (2002) USA; Western Psychological Services). **Disponible para su compra en: <https://www-secure.earthlink.net/www.wpspublish.com/Inetpub4/catalog/W-380.htm>**

- Puede administrarse 2 semanas posteriores al parto
- Es una escala de respuestas tipo Likert de auto-evaluación que consta de 35 puntos
- Toma entre 5 y 10 minutos y brinda un resultado general de la gravedad
- Pide a las mujeres que califiquen cómo se han sentido durante las dos últimas semanas
- Brinda un 98% de precisión, una sensibilidad del 94% y un valor predictivo positivo del 90%
- Fue diseñada para evaluar la presencia, gravedad y tipo de síntomas de depresión posparto
- Abarca siete áreas sintomáticas: trastornos del sueño/alimenticios, ansiedad/inseguridad, estabilidad emocional, confusión mental, pérdida de conciencia, culpa/vergüenza y pensamientos suicidas. Cuando el tiempo es limitado, los primeros 7 puntos se trabajan como un formulario breve,

el cual puede completarse en 2 minutos, donde el punto 7 está relacionado con el pensamiento suicida.

Si el puntaje, ya sea en modo breve o extenso, se encuentra dentro de los parámetros normales, se recomienda la aplicación de cualquiera de las dos modalidades cada tres meses durante el primer año posterior al parto.

#### **Otros recursos:**

**Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland, Centro para la Salud Materno-Infantil**  
410-767-6721, [www.fha.state.md.us/mch](http://www.fha.state.md.us/mch)

**Family Mental Health Foundation**  
1-877-PPD-HOPE, [www.ppdhope.org](http://www.ppdhope.org)

**Academia Americana de Médicos de Familia**  
1-800-274-2237, [www.aafp.org](http://www.aafp.org)

**Academia Americana de Pediatría**  
202-347-8600, [www.aap.org](http://www.aap.org)

**Colegio de Obstetras y Ginecólogos de los Estados Unidos**  
(ACOG), 202-638-5577, [www.acog.com](http://www.acog.com)

**Asociación Americana de Psiquiatría**  
703-907-7300, [www.psych.org](http://www.psych.org)

**Asociación Americana de Psicología**  
1-800-374-2721, [www.apa.org](http://www.apa.org)

**Asociación de Enfermeras de Salud de Mujeres, Obstetricia y Neonatal**  
1-800-673-8499, [www.awhonn.org](http://www.awhonn.org)

**MedChi, Sociedad Médica del Estado de Maryland**  
410-539-0872/1-800-492-1056, [www.medchi.org](http://www.medchi.org)

**Asociación de Salud Mental de Maryland**  
410-235-1178/1-800-572-MHAM (6426), [www.mhamd.org](http://www.mhamd.org)

**Asociación Nacional de Trabajadores Sociales**  
202-336-8395/1-800-638-8799, [www.socialworkers.org](http://www.socialworkers.org)

**Oficina de la Salud de la Mujer**  
1-800-944-9662, [www.4woman.gov](http://www.4woman.gov)

**Apoyo Internacional Posparto**  
1-800-944-4PPD (4773), [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

**SaferMaternity**  
301-299-0311, [www.safermaternity.org](http://www.safermaternity.org)



**[www.healthynewmoms.org](http://www.healthynewmoms.org)**

**1-800-PPD-MOMS (1-800-773-6667)**

**Disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.**