ALL ABOUT POSTPARTUM DEPRESSION
TODO SOBRE LA DEPRESIÓN POSPARTO

RSB Group 13
Eva Nelson, Anthony Nguyen, Sean Patel, Zainab Rangwala, Kimberly Wilkerson
Welcome! Please take a few minutes to fill out the pre-survey!

¡Bienvenido! Por favor, tome unos minutos para llenar la pre-encuesta

ENGLISH

https://tinyurl.com/ycm7c8fk

ESPÁÑOL

https://tinyurl.com/yctrvzfc
WHAT EMOTIONS DO YOU ASSOCIATE WITH THE BIRTH OF A BABY?
¿QUÉ EMOCIONES ASOCIAS CON EL NACIMIENTO DE UN BEBÉ?

joy, loved, placed, surprised, amor, excited, triste, scared, anxious, trapped, angry, lost, pain
WHAT IS PPD?

**Def.** POSTPARTUM DEPRESSION

*After birth* feelings of sadness & emptiness
¿QUÉ ES PPD?

DEF. DEPRESIÓN POSPARTO

sentimientos de tristeza y vacío después del nacimiento
POSTPARTUM MENTAL HEALTH

BABY BLUES
- Up to 2 weeks after childbirth
- Loss of appetite, insomnia, sadness, & irritability

DEPRESSION
- Symptoms are more severe & last longer

ANXIETY
- OCD
- Perinatal PTSD

BIPOLAR DISORDER
- Episodes of mania & depression

POSTPARTUM PSYCHOSIS
- Hallucinations & delusions
- Paranoia
- Attempts to harm yourself or your baby

Increasing Severity

SALUD MENTAL POSPARTO

BABY BLUES
- Hasta 2 semanas después del parto
- Pérdida de apetito, insomnio, tristeza e irritabilidad

DEPRESION
- Los síntomas son más grave y duran más

ANSIEDAD
- TOC
- Perinatal Trastorno de Estrés Postraumático

TRASTORNO BIPOLAR
- Episodios de manía y depresión

POSTPARTO PSICOSIS
- Alucinaciones y delirios
- Paranoia
- Intentos de hacerse daño a sí mismo o su bebé

Gravedad Creciente

DID YOU KNOW?
¿SABÍA QUE?

1 in 9 new mothers experience postpartum depression.

1 de cada 9 nuevas madres experimentan depresión posparto.

IN THE U.S.

- Provider pressure
- Lack of attention
- Societal "Super Dad" pressures
- Experienced prenatal depression
- Family history of depression
- Societal "Super Mom" pressures

10% of men and 15% of women are diagnosed with Postpartum Depression (PPD).

En los E.E.U.U., el 10% de los hombres y el 15% de las mujeres son diagnosticados con depresión postparto.

Fuentes:
AFFECTED GROUPS IN CALIFORNIA

According to the California Department of Public Health:
- Black and Latinx women receive least amount of PPD care
- Only 25% identified cases are treated overall
- Annual cost of untreated PPD is $2.25 billion

GRUPOS AFECTADOS EN CALIFORNIA

Departamento de Salud Pública de California:
- Mujeres Afroamericanas y Latinas reciben la menor cantidad de atención de PPD
- Sólo el 25% de los casos identificados son tratados en general
- Costo anual de casos no tratados de PPD es de $2.25 billones

HEALTH INSURANCE

9% PRIVATE INSURANCE

17% MEDICAL

A majority of those insured through MediCal live below poverty levels.

SEGURO DE SALUD

9% SEGURO PRIVADO
17% MEDICAL

La mayoría de los asegurados a través de MediCal viven por debajo del nivel de pobreza.

IMPACT IN OUR COMMUNITY

Riverside County

572 of 4,700 Women show symptoms of PPD

San Bernardino County

507 of 3,900 Women show symptoms of PPD

IMPACTO EN NUESTRA COMUNIDAD

Condado de Riverside
572 de 4,700 Mujeres muestran síntomas de PPD

Condado de San Bernardino
507 de 3,900 Mujeres muestran síntomas de PPD

PPD Risk Factors
Environmental & Social Stressors

- Environment
- Community
- Economics
- Education
- Lifestyle
- Health Care

![Chart showing the percentage of depressed and not depressed individuals at different levels of social support.](https://example.com)
Factores de riesgo de PPD
Estresantes Ambientales y Sociales

Ambiente  Comunidad
Economia  Educacion
Estilo de Vida  Atencion Medica

Gráfico:
- Con depresion
- Sin depresion

Porcentaje

Nivel de apoyo social

Fuentes:
SIGNS & SYMPTOMS

Thoughts & Emotions
- Sad, anxious, & angry
- Lack of connection
- Overwhelmed & hopelessness
- Recurrent thoughts of death or suicide

Physical Responses
- Exhaustion
- Muscle tension
- Chest pains & palpitations
- Nausea & constipation
- Breastfeeding difficulties

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Pensamientos y emociones
- Triste, ansioso y enojado
- Falta de conexión
- Abrumado y Desesperanza
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

Reacciones Físicas
- Agotamiento
- Tensión muscular
- Dolores en el pecho y Palpitaciones
- Náuseas y estreñimiento
- Dificultades para amamantar

EFFECTS OF UNTREATED PPD

Chronic Heart Disease & High Blood Pressure
Chronic Lung Disease & Asthma
Chronic Depression & Stroke
Diabetes & Pancreatitis
Digestive Problems & Ulcers

EFECTOS DEL PPD NO TRATADOS

- Enfermedades del Corazón Crónicos y Alta Presión
- Enfermedad Pulmonar y Asma
- Depresión Crónica y Derrame Cerebral
- Diabetes y Pancreatitis
- Problemas digestivos y Úlceras
PPD & CHILDHOOD DEVELOPMENT

Children born to women with moderate to severe PPD are:

- Developmental delays
- Chronic illnesses
- Internalization of negative thoughts & emotions

4x more likely to develop behavioral problems between ages 3 & 4

7x more likely to struggle with depression at age 18
PPD Y EL DESARROLLO INFANTIL

Niños nacidos de mujeres con PPD grave son:

- Retrasos
- Enfermedades crónicas
- Internalización de pensamientos negativos y emociones

- Más propensos a desarrollar problemas de comportamiento entre los 3 y 4 años
- Más propensos a enfrentar problemas de depresión a los 18 años
# Chemical Treatments

## Antidepressants
- Referred by doctor
- Does not harm baby via breastfeeding
- Birth control may aggravate symptoms
- Side effects

## Hormone Therapy
- Referred by doctor
- Estrogen Replacement Therapy
  - After childbirth, women experience a drop in estrogen and progesterone
- Risks involved

---

TRATAMIENTOS

Anti-Depresivos
- Referido por el médico
- No daña al bebé a través de lactancia materna
- El control de la natalidad puede agravar los síntomas
- Efectos secundarios

Terapia Hormonal
- Referido por el médico
- Terapia de reemplazo de estrógenos
  - Después del parto, las mujeres experimentan una caída en estrógeno y progesterona
- Implica ciertos riesgos
**THERAPEUTIC TREATMENTS**

**Mindfulness-Based Cognitive Therapy**
- Meditation
- Raising awareness of mental state
- Use Headspace ©

**Therapy**
- Psychotherapy
- Laughter Therapy

**Kundalini Yoga**
- Regulates breathing patterns
- Break negative thought patterns

---


TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS

Terapia Cognitiva basada en la atención plena
- Meditación
- Sensibilización sobre el estado mental
- Headspace

Terapia
- Psicoterapia
- Terapia de la risa

Kundalini Yoga
- Regula los patrones respiratorios
- Romper patrones de pensamientos negativos
PREVENTION

- Sleep
- Me-Time
- Walks
- Healthy Diet
- Exercise
- To-Do List
- Speak to a Doctor Early
- Supplements

Reference:
PREVENCIÓN

Dormir  Tiempo personal  Caminatas  Dieta Saludable  Ejercicio

Lista  Hablar con un Doctor a tiempo  Suplementos
STIGMAS & BARRIERS

STIGMAS CAN CAUSE

- Self-Stigmatization
- Disconnect from Family

EXAMPLES OF BARRIERS

- Lack of Access to Health Care
- Lack of Knowledge on PPD
- Marginalized Communities

ESTIGMAS Y OBSTÁCULOS

ESTIGMAS PUEDEN CAUSAR

- Desconectarse de la familia
- Auto estigmatización

EJEMPLOS DE OBSTÁCULOS

- Falta de Acceso a la Atención Médica
- Falta de conocimiento sobre PPD
- Comunidades Marginadas

"At the root of this dilemma is the way we view mental health in this country. Whether an illness affects your heart, your leg, or your brain, it’s still an illness, and there should be no distinction."

-Michelle Obama

You are your own best advocate!
“En la raíz de este dilema está la forma en que vemos la salud mental en este país. Cuando se trata de condiciones de salud mental, a menudo los tratamos de manera diferente de otras enfermedades como el cáncer, la diabetes o el asma. Y eso no tiene sentido. Ya sea que una enfermedad afecte el corazón, la pierna o el cerebro, sigue siendo una enfermedad, y no debe haber distinción” - Michelle Obama

Usted es su mejor defensor!
WHAT TO ASK YOUR DOCTOR

Depression Screening Test

Blood Test

Therapist Referral
QUE PREGUNTARLE A SU MÉDICO

Prueba de detección de depresión
Analisis de sangre
Referencia a un terapeuta
# RESOURCES

## San Bernardino County
- San Bernardino Free Clinic (SBFC)
- Planned Parenthood: Health Center
- Arrowhead Regional Medical Center
- El Sol Monthly Spanish Support Group

## Riverside County
- Riverside Free Clinic (RFC)
- UCR Health Citrus Tower
- Carolyn E Wylie Center
- Parkview Hospital Riverside

## Postpartum Support International Free Weekly Online Support Groups

## Apps
- Headspace
- Moodpath
- Breathe
- Happify
RECURSOS

San Bernardino County
Condado de San Bernardino
- San Bernardino Free Clinic (SBFC)
- Planned Parenthood: Health Center
- Arrowhead Regional Medical Center
- El Sol Monthly Spanish Support Group

Riverside County
Condado de Riverside
- Riverside Free Clinic (RFC)
- UCR Health Citrus Tower
- Carolyn E Wylie Center
- Parkview Hospital Riverside

Postpartum Support International (PSI)
Free Weekly Online Support Groups

Apps
Applicaciones

Headspace  Moodpath  Breathe  Happify
Visit our Website!
Visite Nuestro Sitio Web!
www.fplsu20.wixsite.com/postpartumdepression
Follow our Instagram for daily affirmations, stories of PPD survivors, & more information.

@fplppd
Puede seguir nuestro Instagram

Publicamos citas y afirmaciones motivacionales diarias, hechos divertidos y las historias de mujeres que han experimentado depresión posparto, y mucha más información!

@fplppd
Any questions?
¿Alguna pregunta?

Thank you for your time! Please take a few minutes to fill out the post-survey!
¡Gracias por tu tiempo! ¡Tómese unos minutos para completar la encuesta posterior!

ENGLISH  👉  https://tinyurl.com/ybnwa4lr

ESPÀÑOL  👉  https://tinyurl.com/yatoctau
REFERENCES


REFERENCES (CONTINUED)


REFERENCES (CONTINUED)


