



¿No se siente la misma durante o después del embarazo?

Una de cada siete mujeres sufre depresión durante o después del embarazo. Aunque la depresión es común y tratable, es un trastorno grave del estado de ánimo. Puede durar semanas o meses y puede afectar a su vida diaria.

La depresión es diferente para cada persona y puede presentarse en cualquier momento. Conozca las señales. Si cree que tiene depresión, hable con su médico lo antes posible.

Señales de depresión

- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad e impotencia;
- falta de interés o alegría en las actividades;
- problemas para dormir o dormir demasiado;
- pérdida de apetito o comer en exceso;
- falta de energía;
- problemas de concentración y para pensar;
- pensamientos suicidas.

Señales de la depresión posparto

(Se presenta después de tener un bebé)

- Llorar más de lo habitual;
- tener sentimientos de ira;
- alejarse de los seres queridos;
- sentirse distante de su bebé;
- preocuparse o sentirse demasiado ansiosa;
- pensar en hacerse daño a sí misma o a su bebé;
- dudar de su capacidad para cuidar a su bebé.

Las aseguradas de BCBSTX tienen acceso al programa de maternidad Special Beginnings®. Este programa es para las aseguradas desde el inicio del embarazo hasta 84 días después del parto. El programa puede ayudarla a entender y gestionar mejor su embarazo.

Al unirse, recibirá lo siguiente:

- **Información y materiales.**
Puede obtener información sobre nutrición y opciones de vida saludables antes y después del nacimiento de su bebé.
- **Llamadas telefónicas personales de parte de personal especialmente capacitado.**
Hablarán con usted sobre su estado y el de su bebé.
- **Acceso gratuito las 24 horas a la enfermería telefónica 24/7 Nurseline.**
El personal está formado por enfermeros titulados (*registered nurses*) y enfermeros de maternidad con experiencia. La línea 24/7 Nurseline también incluye el acceso a una fonoteca con información médica.



No tiene por qué pasar por esto sola.

Blue Cross and Blue Shield of Texas cuenta con recursos para usted. Estamos aquí para ayudarla. Nuestro equipo de coordinación de servicios de salud mental se encarga de poner en contacto a los asegurados con los profesionales médicos y con los recursos:

- Llámenos al **1-877-214-5630** para hablar con un coordinador de servicios médicos.
- Llame a la línea directa de servicios de salud mental al **1-800-327-7390**.
Los asegurados con pérdida de la audición y del habla pueden llamar a la línea TTY de Magellan al **1-800-735-2988**.
- Si se trata de una crisis de salud mental, llame al **988**.
- Para hablar con un enfermero, llame a la enfermería telefónica 24/7 Nurseline al **1-844-971-8906**.
- Se puede comunicar con National Maternal Mental Health Hotline (Línea de ayuda nacional para la salud mental materna) al **1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)** o en línea en **<https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline>**.

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o servicios de interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, incluidos los documentos en formatos alternativos como los impresos en letra grande, braille u otros idiomas, llame al departamento de especialistas en Servicio al Cliente de Blue Cross and Blue Shield of Texas al número en su tarjeta de asegurado.

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo. Blue Cross and Blue Shield of Texas no excluye a las personas ni las trata de manera diferente según su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

Blue Cross and Blue Shield of Texas proporciona:

- asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - intérpretes capacitados en lenguaje de señas;
 - información escrita en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - intérpretes capacitados;
 - información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si cree que Blue Cross and Blue Shield of Texas no ha proporcionado estos servicios, o ha discriminado de alguna otra manera según raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una inconformidad ante: Civil Rights Coordinator, Office of Civil Rights Coordinator, 300 E. Randolph St., 35th floor, Chicago, Illinois 60601, **1-855-664-7270**, TTY/TDD: **1-855-661-6965**, fax: **1-855-661-6960**. Puede presentar una inconformidad por correo postal o fax. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad, el coordinador de derechos civiles está a su disposición.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. de forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Formularios para presentar quejas disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-710-6984 (TTY: 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-855-710-6984 (TTY: 711)。

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-710-6984 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-710-6984 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-855-710-6984 (TTY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-710-6984 (ATS: 711).

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-855-710-6984 (TTY: 711) पर कॉल करें।

اب. دشاب یم مهارف امش یارب ناگیار تروص هب ینابز تلایهست، دینک یم وگتفگ یسراف نابز هب رگا: هجوت 1-855-710-6984 (TTY: 711) دیریگب سامت.

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-710-6984 (TTY: 711).

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-710-6984 (телетайп: 711).

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-855-710-6984 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-855-710-6984 (TTY: 711).