



La depresión post-parto

El día de hoy trataremos un tema que tiene que ver particularmente con las mujeres que han tenido ya un embarazo o que están próximas a embarazarse, o que ya finalizaron su embarazo y están pasando por una situación un poco complicada y difícil de entender.

Expondremos el tema de **la depresión post-parto**, que es aquella situación en donde la mujer que ya tuvo su bebé se siente triste y no sabe qué es lo que le está pasando.

El propósito es que las mujeres que están atravesando por una depresión así entiendan qué es lo que deben hacer, y que hay un momento que esa situación de depresión es normal pero en un momento puede llegar a necesitar de un tratamiento médico y farmacológico.

El tener un bebé puede producir tanto alegría como agotamiento; no solamente por el tiempo que duró adentro el bebé, sino también porque todos esos meses no durmió bien, hizo otras actividades, y ahora que el bebé ya está presente le implica otro trabajo, todo lo cual si bien produce alegría, es evidente que también produce agotamiento.

Durante las primeras semanas después de dar a luz es posible que la mujer sienta fatiga y algo de dolor a medida que su cuerpo se recupera; esto es normal, fisiológicamente es esperado que suceda.

A la mayoría de las mujeres les es posible experimentar la melancolía de la maternidad, lo cual es una forma muy leve de depresión.

Aquí hay dos aspectos, **el cansancio físico leve** que pueden llegar a experimentar, y esa **melancolía de la maternidad**.

Esta melancolía de la maternidad comienza de tres a seis semanas después del parto y dura hasta de dos a seis semanas. Es un período de varias semanas que no inicia inmediatamente, sino después de tres a seis semanas.

Médicos expertos opinan que estos sentimientos son causados por cambios hormonales, especialmente

bajos niveles de estrógeno o incluso pueden acompañarse de un trastorno tiroideo.

Esto produce la fatiga que normalmente trae el nivel bajo de estrógeno o de hormona tiroidea y puede producir afectación en el sueño.

En otras palabras, la melancolía de la maternidad es bastante frecuente, muchas mujeres pasan por eso y dura unas semanas. Las madres pueden salir solas de esto, sin requerir ayuda médica ni tratamiento farmacológico, y tiene que ver con un problema de niveles de estrógeno o, en su defecto, de un trastorno pasajero de índole tiroideo.

CÓMO LLEGA LA DEPRESIÓN



Ahora bien, la depresión post-parto es una situación más grave que la melancolía de la maternidad o el agotamiento físico. Esta depresión afecta de un 8 a un 15% de las mujeres. Por lo general esta depresión comienza alrededor de dos

semanas después del parto, pero algunas veces puede que se presente hasta los 2 o 6 meses después de dar a luz.

Entonces, esta depresión sí va a requerir ayuda profesional, posiblemente la atención médica y tratamiento farmacológico. Puede durar varios meses, y si no es tratada puede durar varios años, este es el grave problema.

Una mujer en estas condiciones, crónicamente deprimida, es una mujer que definitivamente ni va a poder ser feliz por su mismo estado depresivo, y además funcionalmente va a estar muy por debajo de las necesidades que está requiriendo su familia, ya que debe atender al bebé, a su esposo, a sus otros hijos si los hay, y muchas otras cosas en las cuales necesita entusiasmo.

Un estado depresivo de meses o de años puede llegar incluso a ser incapacitante para la mujer. Si una mujer ha sufrido antes de depresión post-parto, tiene un 70% de probabilidades de sufrirla de nuevo.

Es decir, las mujeres que han tenido complicaciones mayores durante el embarazo tienen el doble de probabilidad de tenerla, en comparación con las que han tenido un embarazo relativamente fácil.

Existen varios factores que pueden contribuir a padecer una depresión post-parto:

- Que en el parto anterior haya tenido depresión post-parto.
- Que durante el embarazo haya tenido circunstancias difíciles: como un embarazo difícil o complicaciones mayores.
- Tener otros hijos que estén viviendo ahí en casa.
- Dar a luz gemelos.
- Tener sentimientos ambivalentes acerca del embarazo: sentimientos encontrados y no claros acerca de su embarazo.
- Tener antecedentes de depresión.

Si usted es una mujer que actualmente está embarazada y tiene este contexto, o estuvo embarazada y ahora se siente triste y deprimida, es importantísimo que usted consulte a un médico para que se le pueda diagnosticar, o en su defecto se pueda descartar un estado depresivo post-parto.

Es muy difícil salir de una depresión post-parto que no es tratada a tiempo, y puede prolongarse durante meses o años, lo cual es muy desagradable y desgastante para la mujer.

Pero no solamente es desgastante para la mujer, sino para la gente que está rodeándola: su esposo, sus hijos, su familia. Una mujer en estado depresivo es una mujer que difícilmente puede estar sacando adelante todos los grandes compromisos que como mujer tiene en el hogar.

Por lo tanto, si usted tiene algunos de los factores

mencionados y está embarazada o estuvo embarazada y se siente triste, no sabe ni por qué, es muy importante que consulte con un médico especialista para saber si usted está pasando por un episodio de depresión post-parto.

No confundamos entre depresión y melancolía. Todas las mujeres que han tenido un embarazo y que ya pasaron por el parto, pueden tener síntomas que no las catalogan como un estado depresivo, sino que pueden estar formando parte de ese contexto de melancolía del embarazo, como los siguientes:

- Tendencia al llanto.
- Estado ligeramente ansioso.
- Problemas para dormir adecuadamente.
- Cierta grado de insomnio.
- Cambios de humor.
- Dificultad para concentrarse.
- Fatiga.
- En ocasiones hay pérdida de interés en el sexo.

Todos estos síntomas pueden ser, en mayor o menor presencia, totalmente normales en la gran mayoría de las mujeres que acaban de tener un parto y esto estaría formando parte de ese contexto de melancolía del embarazo.

Pero, aunque algunos de estos síntomas pueden ser similares a la depresión post-parto, se debe de tener presente que la melancolía de la maternidad es más leve y de más corta duración.

En otras palabras, los síntomas pueden ser similares, pero lo que hace **la diferencia entre melancolía de la maternidad y depresión post-parto** es la intensidad y la duración de los síntomas.

Si durante dos o tres días usted siente ganas de llorar o se siente un poco irritable, o tiene dificultades para dormir, pero en dos o tres días sale adelante, no hay mayor problema, es algo que fisiológicamente le tocó vivir en su organismo, no hay mayor problema, no va a haber mayores complicaciones.

Sin embargo, cuando esos síntomas son importantes, fuertes y tienen una duración mayor es muy importante que usted no se la juegue diciendo: “ya saldré adelante; ya va a pasar esto; no sé por qué sigo así sintiéndome tan triste, llorando con frecuencia; ya con el tiempo me recuperaré”.

Eso sería una forma equivocada de pensar, porque puede usted empezar una etapa de depresión post-parto que puede prolongarse por meses o incluso, lamentablemente por años.

No vale la pena que usted esté arriesgándose a eso. La depresión es una enfermedad seria, incapacitante en muchos sentidos. No es una incapacidad como el tener una pierna quebrada o el haber sido sometido a un acto quirúrgico de un problema abdominal, no es una incapacidad de ese tipo.

Al parecer, la persona está sana, está entera, la gente la ve sana, porque se ve bien físicamente, pero se trata de una incapacidad anímica que tiene que ver con ciertos desajustes en nuestro cerebro y que muchas veces necesita el apoyo no solamente psicológico sino farmacológico, del médico adecuado.

Por lo tanto no es bueno que usted se la juegue pensando que ya va a pasar, que es algo sencillo, sin mayor importancia. Usted misma va a estar viviendo infelizmente.

Además recuerde que su esposo y sus hijos la están necesitando y la necesitan no deprimida, la necesitan con energía para la vida, optimismo, ganas y fuerzas para enfrentar las metas del diario vivir. Usted necesita estar íntegra emocionalmente y no en un estado depresivo.

¿CÓMO SABER SI TENGO DEPRESIÓN POST-PARTO?

La depresión post-parto tiene dos formas: la mayor y la menor. La **depresión mayor** se diagnostica sacando 5 síntomas de una serie de varios síntomas que a continuación voy a mencionar.

Si por lo menos aparecen cinco puntos se puede hacer el diagnóstico de depresión



mayor; si aparecen menos de 5 se hace el diagnóstico de depresión menor. Sin embargo, uno de estos dos síntomas debe estar presente, necesariamente, para hacer el diagnóstico de depresión mayor o menor. Estos dos síntomas son los siguientes:

1. La persona se siente deprimida la mayor parte del día.
2. Notable falta de interés o de placer en realizar actividades casi todos los días.

Uno de estos dos síntomas debe de estar, necesariamente presente para hacer el diagnóstico. Si están los dos síntomas es casi seguro el diagnóstico, pero si sólo está uno de estos dos síntomas el diagnóstico es muy probable.

En total son 13 síntomas, de los cuales ya mencioné dos. Si además de estos 2 síntomas hay otros 5 síntomas, estaríamos haciendo el diagnóstico de depresión mayor.

Si hay uno de estos dos síntomas y hay además menos de 5 síntomas de los que voy a mencionar a continuación estaríamos haciendo el diagnóstico de depresión menor. Ahora mencionaré los otros síntomas con los cuales se puede hacer el diagnóstico de depresión mayor o menor:

Pérdida o aumento de peso notable. Como en los casos de depresión que no tiene nada que ver con el embarazo, el apetito juega un papel importante, y la pérdida o aumento de peso es un reflejo indirecto del estado emocional de la persona.

Disminución o aumento del apetito. Este tiene que ver con el anterior. Estos síntomas se encuentran en cualquier episodio depresivo que no tenga que ver con post-parto. El estado depresivo se refleja en su forma de alimentarse, unos comen mucho y aumentan de peso y a otros se les quita el hambre y pierden mucho peso. El peso y el apetito son síntomas importantes en la depresión.

Insomnio o tener demasiado sueño. Alteraciones en la capacidad para dormir. Hay personas que están deprimidas y duermen demasiado y hay personas que están deprimidas y simplemente no pueden dormir, por la misma situación que los lleva al insomnio.

Hay que tener cuidado con aquella mujer que acaba de tener su parto y que además de tener falta de interés en realizar sus actividades, sube o baja de peso, o tiene problemas con el apetito o con el sueño. Es muy probable que esa mujer esté pasando por una etapa de depresión post-parto.

Fatiga. Es normal que la mujer se sienta fatigada después del parto, pero cuando la fatiga se convierte en algo importante, que se alarga el tiempo, puede ser un síntoma que nos está evidenciando y avisando que esa mujer está en un estado depresivo.

Excitación o apatía. Puede ser que se encuentre demasiado alegre, entusiasta, o al contrario, puede estar demasiado apática, indiferente a las circunstancias y situaciones que se están viviendo.

Sentimiento de culpa. La culpabilidad que siente está presente a veces de forma racional y a veces de forma irracional. Traer un sentimiento de culpa es también un síntoma de depresión post-parto.

Sentimiento de desvalorización. La mujer siente que no vale, que no sirve, que no tiene mucha razón de ser su existencia, su valía como ser humano, como mujer, le hace tener una autoestima baja.

Dolor de cabeza. Este dolor es persistente y se presenta aun cuando antes la mujer no haya tenido un historial de migrañas o dolores de cabeza, sino que después de algunos días del parto, después de sentirse triste, manifiesta frecuentes dolores de cabeza y a pesar de haber tomado algún medicamento prescrito por el médico, se vuelve a presentar el dolor, puede ser evidencia de ese estado depresivo.

Ataques de pánico. Este es otro de los síntomas importantes. Cuando la mujer empieza a tener ciertos miedos irracionales, pero no solamente un miedo en el sentido que diga “me da miedo la oscuridad aquí en el cuarto” sino que a ese miedo se le agrega un verdadero pánico, es un miedo irracional bastante agudo y fuerte, a eso es a lo que se le puede llamar ataque de pánico.

Cuando no se tiene tampoco un historial de antecedentes de ataques de pánico y después del parto empieza con síntomas de este tipo que se le agregan a un estado de depresión o de falta de interés y placer, entonces es muy seguro que esa mujer traiga un problema de depresión severo.

Si usted está pasando por todo esto, o conoce a alguna mujer que esté pasando por esto, por favor, es muy importante que sepa que requiere ayuda médica, profesional adecuada, y no dejarlas que con sus propias fuerzas traten de salir de todo esto.

Hay ocasiones en que la gente naturalmente puede salir de todo esto pero en otras ocasiones no se puede salir de forma individual y las personas sufren por meses o quizás años lo que un tratamiento médico le podría resolver en un par de semanas o en unos meses.

No hay necesidad de estar sufriendo esas cosas, de estarse haciendo el fuerte, el valiente cuando la verdad es que se puede establecer una buena ayuda médica y quitar rápidamente esos síntomas, y cambiar ese panorama negro y triste por uno mucho más alegre, amable, con mayor optimismo por la vida.

NO SE ARRIESGUE, ¡ATIÉNDASE A TIEMPO!

En países como el nuestro, en muchas ocasiones hay mucha ignorancia acerca de la depresión y muchos dicen: “bueno, ya saldrá solo, como que llora mucho, como que se siente triste, yo no sé qué le pasa, yo creo que ya se le pasará todo esto”; pero no se le da el peso que se le debe de dar.

La verdad es que la depresión, además de ser incapacitante en muchos casos, puede acabar aún en casos trágicos como el suicidio o el intento de suicidio, que no es nada infrecuente en nuestro tiempo.

Por cierto, las mujeres intentan suicidarse 3 o 4 veces más que el hombre. Si bien es cierto que el hombre logra suicidarse en mayor número que la mujer, hay más mujeres que han intentado suicidarse que los hombres.

Esto se debe a que la forma como pretende suicidarse el hombre es más violenta que la mujer. Muchas veces el hombre lo que hace es que toma una pistola y se dispara, por eso es difícil ayudarlo cuando ya ha ejecutado lo que quería hacer, pues habitualmente la persona muere inmediatamente.

En el caso de las mujeres, habitualmente intentan suicidarse tomando pastillas de algún medicamento. Efectivamente se van a quitar la vida con eso, pero en ocasiones se les puede dar socorro o ayuda a tiempo, se les traslada a un hospital, se les hace un lavado, se

les da medicamento para contrarrestar los efectos de lo que tomaron y se les puede ayudar.

La depresión post-parto, como todo estado depresivo, puede llevar a incapacidad de servir a la familia aún en las labores que realice fuera de casa, pero por otra parte puede llegar a situaciones tan desagradables como el intento de suicidio o, en efecto, consumar el suicidio.

Entonces no vale la pena que la mujer se haga la valiente, la fuerte, cuando la verdad es que con una consulta con el especialista y con un medicamento adecuado esto puede tener rápida solución.

OTROS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN POST-PARTO



Además de los síntomas que se mencionaron anteriormente, existen otros dos que merecen un espacio mayor de explicación y son igual de importantes: el **sentimiento de indiferencia hacia el bebé** y los **pensamientos frecuentes de suicidio**.

Naturalmente sabemos que la nueva madre está contenta por su bebé y lo abraza, lo ama y quiere estar con él; pero cuando vemos a una mamá que muestra cierta **indiferencia ante el bebé** no estamos ante una situación normal. Aunque esta indiferencia puede reflejar otras situaciones, también puede reflejar un estado depresivo de parte de la mujer.

Recordemos que la depresión nos quita la alegría, el entusiasmo y el optimismo. La depresión impide que la mujer pueda expresar los sentimientos, el afecto que naturalmente toda mujer tiene por su bebé, por su hijo. Pero cuando tú ves que la mujer está apática hacia su bebé, es muy importante detectar qué es lo que está ocasionando eso.

No ignoro que pueda haber otras causas que lo puedan estar provocando, por ejemplo cuando quizás es un embarazo no deseado, no planeado y cuando lejos de ver lo hermoso que es un bebé, solamente se ve la serie de problemas que ocasiona el haberlo tenido.

Lamentablemente no pueden amar al bebé que ningún daño les ha hecho ni tiene culpa de nada en este mundo, sino lo que necesita es amor y protección.

Debemos tener cuidado cuando una mujer que estaba deseando a su hijo, que naturalmente estaba emocionada o entusiasmada por el bebé, de repente, al pasar los días tiene una actitud de indiferencia hacia el bebé.

Otro síntoma importante es cuando la mujer manifiesta **pensamientos recurrentes de muerte o suicidio**. Eso ya es un punto determinante, que asegura un estado depresivo en la mujer.

En este caso, se presentan pensamientos recurrentes de muerte, la mujer piensa que ya pronto va a morir, que la vida para ella se acaba, o de plano piensa suicidarse.

Es importante revisar ambos puntos, y no quedarse solamente con la sospecha, sino de ahí acudir con el profesional adecuado para el tratamiento médico correcto para poder salir adelante con todo esto.

TRATAMIENTO PARA LA DEPRESIÓN POST-PARTO

Es importante que usted sepa que hay muchas cosas que puede hacer por usted misma, para ayudar a aliviar la melancolía de la maternidad o la depresión post parto. En el caso de la **melancolía de la maternidad** que ya explicamos, todo es más sencillo.



Pero en el caso de la **depresión post-parto** usted puede hacer mucho por ayudarse a sí misma pero también va a necesitar ayuda ajena.

Lo más importante que se debe hacer es dar una verdadera evaluación de usted misma, según los puntos que acabamos de mencionar, y buscar la salida adecuada.

A continuación daré algunos **consejos prácticos**:

a) Si usted acaba de salir de un embarazo, está agotada físicamente, es correcto que usted **pida ayuda**

con las actividades diarias a alguna amiga, pariente o persona cercana, para que usted recupere un poco las fuerzas que quizá los 9 meses de embarazo o el parto mismo le estuvieron consumiendo.

Usted no es la súper mujer, usted es una mujer, simple y sencillamente, y como cualquier otra mujer, también necesita ayuda.

b) Si usted se siente muy tensa o abrumada, otro consejo es que **reduzca el tiempo de las visitas** de amigos y familiares.

Normalmente los amigos y familiares van a la casa de la nueva madre porque quieren felicitarla y quieren ver al bebé, pero si usted se siente muy abrumada o tensa es conveniente que busque reducir el tiempo de visitas de amigos y familiares.

Muchas veces por pena no se hablan estas cosas, pero hay que entender que los amigos son amigos, los familiares también sabrán comprender y es importante hablar cuando usted se siente verdaderamente cansada o agobiada, cualquier ser humano lo puede comprender.

No por pena se esté haciendo la fuerte, cuando su mismo cuerpo le está pidiendo descanso. Usted puede y le es lícito reducir el tiempo de las visitas de amigos y familiares.

c) Aunado a esto, usted debe de **descansar todo lo que pueda**. El descanso es saludable y es bueno y ayuda a recuperar fuerzas, siempre que pueda descansar. Es importante que así sea, para recuperar fuerzas.

d) Procure salir a caminar, o dar un paseo. Salga de casa cada vez que tenga la oportunidad. Está demostrado que cuando ponemos nuestro cuerpo en actividad, esa actividad que ejercemos con los músculos también echa a andar otras partes de nuestro cuerpo que no nos estamos proponiendo y de alguna forma empieza a mejorar el estado anímico de las personas que echan a andar su cuerpo. Es bueno salir de casa cada vez que usted tenga la oportunidad.

Por un lado es descansar todo lo que pueda y por otro salir, caminar, ver otras cosas, relajarse, dar un buen paseo a pie, si es posible. Todo esto le puede ayudar a mejorar y a salir de todo esto.

e) También le puede ayudar el **reunirse con otras**

mamás para hablar de experiencias que tienen en común como madres. Es algo que ha demostrado utilidad para ayudar a las mujeres a salir de ese estado melancólico y también le es benéfico a la mujer con estado depresivo post-parto.

f) Es importante también el que usted **pase tiempo sola**. La soledad es buena, nos ayuda a relajarnos y a pensar con más claridad, el pasar tiempo sola para nada es malo. Hay que saber mezclar un poco estas cosas. Según la necesidad de cada persona hay que irlo haciendo.

g) También es bueno apartar tiempo para realizar **ejercicios aeróbicos moderados**, como es el caminar, o incluso la natación, es bastante recomendable en estos casos.

Estas cosas son buenas pero no son suficientes cuando se tiene el diagnóstico de depresión post-parto.

Todo lo que acabamos de mencionar es bueno, pero es insuficiente cuando además del estado melancólico entendemos que la mujer está en un estado depresivo post- parto, además de hacer todo lo que acabamos de mencionar, es momento de consultar al médico.

Los médicos especialistas en este aspecto de las cuestiones emocionales, como puede ser un psiquiatra, que es el médico más adecuado para esto, son las personas adecuadas para poderla ayudar profesionalmente y poderla sacar en el tiempo más corto posible de una situación tan desagradable como puede ser ese estado depresivo.

En algunos casos, a las mujeres con depresión post-parto moderada, se les administra tratamiento de estrógenos, porque en ocasiones puede haber una disminución en los niveles de esta hormona y al tratarse, hay una buena evolución y mejoría en el estado emocional.

En caso de depresión grave, se indican por lo general, agentes antidepresivos y quizás también ansiolíticos.

Hay excelentes medicamentos antidepresivos que en poco tiempo pueden ayudarle a la persona a cambiar la realidad por la que está pasando, hay muy buenos elementos antidepresivos.

Pero si usted está amamantando a su bebé, es muy importante informarle al médico que está amamantando antes de que le indique un medicamento.

Lamentablemente no hay mucha experiencia con los productos antidepresivos con mujeres que están amamantando, y no hay mucha experiencia con respecto al efecto que puede tener sobre los bebés, entonces el médico está muy limitado en ese sentido, y sin embargo, dará un medicamento que no ponga en riesgo a su bebé.

En última instancia, si es necesario un medicamento con el cual no se tiene mucha experiencia, el médico optará por darle ese tratamiento y pedirle que por el momento ya no amamante más a su niño; para eso existen las fórmulas lácteas que sustituyen la leche de la madre de forma bastante eficiente.

El asunto aquí es que cuando se trata de un estado de melancolía post-part, los puntos generales que mencionamos, como descansar, caminar, nadar, relacionarse con otras nuevas mamás, son idóneos para salir adelante.

En cambio, cuando estamos hablando de un estado depresivo post-parto, hay que hacer todo eso, pero también es necesario acudir y solicitar la ayuda de un médico especialista que sepa manejar adecuadamente este tipo de fármacos y usted será la primera beneficiada. Es importante no subestimar los síntomas de depresión post-parto y poder consultar con el médico adecuado.

UN REFUGIO, UNA ESPERANZA

Hablando de este estado depresivo de tristeza quiero mencionarles un texto de las Sagradas Escrituras:

“Señor, tú nos has sido refugio de generación en generación. Antes que naciesen los montes y formases la tierra y el mundo, desde el siglo y hasta el siglo, tú eres Dios”.

Salmo 90:1,2

Aquí encontramos en la primera parte un reconocimiento de la obra que Dios ha hecho, pero luego, nos muestra a Dios como el refugio que ha perdurado como refugio de generación en generación para los seres humanos.

A pesar de que vivimos en un mundo tan materialista, nuestra realidad es que somos seres humanos que necesitamos ayuda espiritual y esa ayuda la podemos encontrar en Dios, a través de Jesucristo. Esta ayuda espiritual está al alcance nuestro en la persona de nuestro Creador, de nuestro Dios, quien a través de Su Libro Sagrado nos ofrece esa ayuda que necesitamos.

El sentir tristeza y depresión quiere decir que hay una realidad interna que es más allá de lo material. Podemos no tener enfermedades, estar físicamente bien y sentirnos tristes, vacíos, deprimidos. Eso es un reflejo de que nuestra humanidad tiene necesidades espirituales. Y esa necesidad solo la podemos sacar adelante en la medida como buscamos a Dios y nos acercamos a él.

Qué precioso texto: ***“Tú nos has sido refugio de generación en generación”***. Él es un verdadero refugio para aquellos que lo buscan de todo corazón, para los que ponen su confianza en Él.

No estamos hablando de una religión o de un grupo de personas, estamos hablando del Dios vivo y verdadero que dejó escritas las Sagradas Escrituras y a través de ella nos recuerda que el ser humano no tiene por qué estar triste, sin esperanza, vacío, lleno de temores y miedo, sino que en Dios hay un refugio. Él mismo es nuestro refugio y toda aquella persona que con corazón humilde y sencillo se acerca a Dios, Dios lo toma y lo ayuda, lo hace salir adelante.

Hay miles de personas en el mundo que, además de las Sagradas Escrituras, pueden decir: “verdaderamente Dios es un gran refugio, porque él me ayudó a salir de mi tristeza, de mi depresión, él me ayudó a abandonar una vida mala, y a través de Cristo me ha dado una vida nueva”. Si tú eres una nueva mamá, tienes un nuevo hijo, una nueva vida. Tu hijo te necesita mucho, tu esposo también. Adelante y que Dios te bendiga.

Dr. Salvador Cárdenas

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com