



Entender la depresión posparto

La “melancolía de la maternidad” es muy frecuente después del nacimiento y afecta a aproximadamente el 70 al 85 por ciento de las madres que acaban de dar a luz.

Tener un bebé puede ser una experiencia fascinante y feliz. La vida con un recién nacido puede ser emocionante y gratificante, aunque también puede ser estresante. El parto provoca cambios en el cuerpo y en los sentimientos. Estos cambios pueden hacerla sentir triste, ansiosa, temerosa o confundida. La mayoría de las madres recientes experimentan estos sentimientos, que algunas veces llamamos “melancolía de la maternidad”.

Es importante saber que los altibajos emocionales son una parte normal de la adaptación a la maternidad. También es importante saber la diferencia entre la “melancolía de la maternidad” (que desaparece por sí sola) y la depresión posparto (que es un problema más grave). Este folleto le explica estas diferencias y le ofrece sugerencias para lograr adaptarse al nuevo bebé.

¿Se siente triste después de la llegada de su nuevo bebé?

La melancolía de la maternidad es muy frecuente después del nacimiento y afecta a aproximadamente del 70 al 85 por ciento de las madres que acaban de dar a luz. La melancolía de la maternidad es provocada, en parte,

Estrategias de cuidado personal

Existen numerosas estrategias de cuidado personal que puede practicar después del nacimiento de su bebé para poder cuidarse usted misma.

- **Descanse todo lo que pueda.** Duerma mientras el bebé duerme. Trate de que sus visitas no le impidan dormir el tiempo que necesita. Desconecte el teléfono y coloque un signo de no molestar en la puerta cuando esté durmiendo.
- **Cuide bien de su cuerpo.** Trate de hacer ejercicios suaves, comer comidas sanas y beber mucho líquido.
- **Trate de hacer actividades al aire libre.** Salga a caminar con su bebé.
- **Pida ayuda.** Pídale a su familia y a los amigos que la ayuden con las tareas de la casa y los mandados.
- **Hable con amigos, especialmente los que han sido padres recientemente, sobre sus experiencias en el tema.**
- **Trate de pasar algún momento a solas con su pareja.**
- **Asista a un grupo de apoyo para padres recientes.**

Cómo pueden ayudar los demás

Independientemente de si éste es su primer o cuarto hijo, existen muchas maneras en que sus amigos cercanos y familiares pueden ayudarla durante la transición hacia la maternidad. Todas las madres necesitan ayuda y apoyo después del nacimiento de un bebé.

Pídale a su pareja, a un familiar o a los amigos que . . .

- **La escuchen cuando necesite hablar.**
- **La ayuden a cocinar, a hacer las compras, la limpieza, otras tareas domésticas y los mandados.**
- **La ayuden a atender al bebé.**
- **Hágase un tiempo a solas por día para dormir, bañarse, hacer ejercicios, leer o meditar.**

por los rápidos cambios hormonales que se producen en el cuerpo luego de dar a luz. El cansancio, causado por el proceso de cicatrización, y las exigencias que implica cuidar al nuevo bebé también contribuyen a la melancolía de la maternidad. Generalmente, la melancolía de la maternidad comienza 2 o 3 días después del parto y dura 1 o 2 semanas.

En los días inmediatamente posteriores al nacimiento, en ocasiones puede:

- llorar sin motivo;
- sentirse deprimida, triste o sola;
- sentirse ansiosa o impaciente;
- sentirse irritable o enfadarse sin motivo;
- tener problemas para dormir o comer.

Estos sentimientos pueden aparecer y desaparecer. En un minuto quizás se sienta feliz y, el siguiente, quizás se ponga a llorar. Luego del nacimiento de un bebé, es común experimentar cambios en el estado de ánimo. Las madres recientes con frecuencia se sienten mejor después de haber descansado y recibido ayuda con el bebé.

Algunas veces la melancolía de la maternidad puede durar más tiempo o ser más intensa. En este caso, es posible que esté atravesando la depresión posparto. Si estos sentimientos duran más de 2 o 3 semanas o parecen abrumarla, solicite ayuda a su médico o a cualquier otro profesional de atención médica.

¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto es más grave que la melancolía de la maternidad. Afecta a aproximadamente el 10 por ciento de las madres durante el primer año posterior al parto. Puede ocurrir después del nacimiento de cualquiera de los hijos y puede comenzar en cualquier momento, pero generalmente los síntomas comienzan 2 o 3 semanas después de dar a luz.

Las mujeres con depresión posparto tienen sentimientos más intensos de tristeza, desesperación, ansiedad o irritabilidad. Si no se trata la depresión, los síntomas pueden empeorar y quizás duren hasta un año. No obstante, la depresión posparto se puede diagnosticar y tratar.

¿Quiénes están en riesgo de sufrir depresión posparto?

Cualquier mujer que haya tenido un bebé o un aborto espontáneo en los últimos meses o que haya dejado de amamantar al bebé recientemente

puede sufrir de depresión posparto. La depresión posparto puede afectar la independientemente de la edad, la cantidad de hijos, la situación socio-económica o el nivel educativo que tenga.

La depresión posparto es más probable que suceda si ya ha tenido:

- depresión posparto anteriormente;
- depresión durante el embarazo;
- antecedentes de depresión o antecedentes familiares de depresión;
- relaciones problemáticas con su pareja, familia o amigos;
- un acontecimiento estresante, como un divorcio o separación, matrimonio, cambio de trabajo o dificultades económicas.

¿Cómo se trata la depresión posparto?

La depresión posparto se puede tratar satisfactoriamente. Se trata de manera similar a otros tipos de depresión. Las opciones de tratamiento pueden variar dependiendo del tipo y la gravedad de los síntomas. Los tratamientos más comunes para la depresión posparto son:

- psicoterapia/apoyo psicológico;
- medicamentos antidepresivos/ ansiolíticos;
- cuidado personal (ver “Estrategias de cuidado personal” en la primera parte de este folleto);
- una combinación de todos estos tratamientos.

Existen medicamentos para tratar la depresión posparto que son seguros para las madres que están amamantando. En caso de estar amamantando, hable con su médico o con otro profesional de atención médica para decidir qué opción de tratamiento es la mejor para usted.

Los síntomas de la depresión posparto incluyen:

- impaciencia, irritabilidad o llanto excesivo;
- dificultad para dormir, cansancio extremo o ambas cosas;
- cambios inesperados, o no planificados, del apetito o de peso;
- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- sentimiento de agobio, incapacidad, culpa o inutilidad;
- ansiedad o temor excesivos;
- pérdida del interés o del sentimiento de placer por las actividades;
- pensamientos o temores difíciles de controlar;
- miedo a hacerle daño al bebé o a usted misma.

Si presenta algunos de estos síntomas, comuníquese con su médico o con algún otro profesional de atención médica.

Recursos adicionales

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Llame al Centro Nacional de Información Médica para la Mujer [Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de Estados Unidos] al 1-800-994-9662. (www.4women.gov)
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.