



¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto es una condición que padecen entre 10-15% de las mujeres. Se caracteriza por reacciones emocionales, físicas y cambios en el comportamiento posteriores al parto. Se diferencian dos estados afectivos:

- **Tristeza posparto:** La tristeza posparto se inicia entre los 3-7 días después del parto y dura 2-3 semanas. Los síntomas que la caracterizan son: llanto, inquietud, tristeza o irritabilidad, problemas con el apetito, dolor de cabeza y malestar.
- **Depresión posparto:** Algunas mujeres tienen síntomas más graves que la tristeza posparto, que se inician en las primeras 4 semanas posparto. Estas mujeres sienten desesperanza, que las circunstancias las rebasan, ansiedad, que no son capaces de ocuparse de las necesidades del bebé o las viven como tareas agobiantes. A veces, experimentan sentimientos negativos por quienes les rodean (incluido el bebé).

¿Por qué se presenta la depresión posparto?

Tras el parto, las madres experimentan cambios biológicos, físicos, emocionales y sociales. Es probable que la depresión posparto esté causada por una mezcla de todos estos factores:

- Cambios hormonales.
- Historial de depresión: Las mujeres que han tenido depresión en algún momento de la gestación o reciben tratamiento para ello, corren mayor riesgo de presentar depresión después del parto.
- Aspectos emocionales: A menudo las mujeres no experimentan tras el nacimiento de su hijo los sentimientos que habían esperado.
- Agotamiento: El parto en sí puede resultar agotador y a veces aparecen molestias físicas. Tener que cuidar de un bebé también hace que se presenten dificultades para el descanso.
- Cambios sociales: Las exigencias de un bebé pueden hacer que sea difícil mantener una vida social activa. También puede generar tensión en la pareja y puede resultar difícil encontrar tiempo para estar juntos. Debido a que muchas personas ya no viven cerca de miembros de la familia, pueden no tener a mucha gente que les pueda ayudar, en estos casos este período puede resultar agotador.

Si creo que sufro depresión posparto, ¿Cuándo tendría que consultar con mi médico?

Si presenta algún síntoma de depresión, es necesario que solicite ayuda profesional cuanto antes. No espere hasta la próxima consulta posterior al parto.

¿Cómo se trata la depresión posparto?

La depresión se trata con medicamentos llamados antidepresivos. La psicoterapia también se utiliza para el tratamiento de la depresión, a menudo en combinación con los medicamentos.

DEPRESIÓN POSPARTO



¿Qué son los antidepresivos?

Los antidepresivos son medicamentos que mantienen en equilibrio las sustancias químicas en el cerebro que regulan el estado de ánimo. Es posible que transcurran de 3-4 semanas antes de notar mejoría.

¿Se excretan en la leche materna?

Los antidepresivos sí se excretan en leche materna, pero existen algunos que son seguros para las madres que dan lactancia materna. En caso de estar amamantando, hable con su médico para decidir qué opción de tratamiento es la mejor para usted.

¿Cómo me puede ayudar la psicoterapia?

La misión de los terapeutas es hacerle ver que este trastorno tiene cura y le enseñarán como enfrentarlo.

¿Qué tipos de psicoterapia existen?

Una opción sería la terapia personal o terapia en grupo donde se reúne con un psicoterapeuta y otras personas con problemas similares a los suyos. Otra opción es la psicoterapia familiar o de parejas.

¿Qué se puede realizar para prevenir la depresión posparto en mujeres con antecedentes de depresión?

Si ha padecido depresión en algún momento de su vida o si está tomando un antidepresivo, dígaselo a su médico en las primeras consultas de atención prenatal. Lo ideal sería comunicárselo antes de que se quede embarazada. Su médico le informará si necesita recibir tratamiento durante la gestación o después del parto.

