

# ¿Qué es la depresión posparto?

Es normal que las mamás primerizas se sientan cansadas y malhumoradas después de tener un bebé. Pero si sus sentimientos de tristeza o enojo son muy fuertes, o si le cuesta hacer sus actividades cotidianas, podría tener un trastorno grave del estado de ánimo que se llama depresión posparto. Si no se trata, podría impedirle establecer un vínculo con su bebé. Es importante que visite a su proveedor de atención médica de inmediato y pida ayuda.

## ¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto es un trastorno grave del estado de ánimo que afecta a algunas mujeres después del parto. Alrededor de 3 de cada 20 mamás primerizas sufren esta afección. Algunos síntomas son la sensación de tristeza profunda, cansancio y ansiedad. Estos sentimientos pueden ser tan fuertes que quizás le impidan hacer sus actividades cotidianas. Es posible que le resulte difícil cuidar de usted y de su bebé.

Los síntomas pueden empezar unas 1 a 3 semanas después del parto. Pero también pueden aparecer hasta un año después. Si usted o alguien cercano cree que podría tener depresión posparto, o si tiene síntomas que duran más de 2 semanas, llame de inmediato al proveedor de atención médica. Hay tratamientos disponibles.

## ¿Es depresión posparto o tristeza posparto?

La depresión posparto es diferente de la tristeza posparto. La tristeza posparto es una afección común que tienen muchas mamás poco después de tener un bebé. Se sienten tristes, malhumoradas o ansiosas. Pero estos síntomas desaparecen en unas 2 semanas. Si se sigue sintiendo así después de 2 semanas o si en algún momento empieza a sentirse peor, llame a su proveedor de atención médica. El proveedor la evaluará para ver si tiene depresión posparto. Es importante recibir tratamiento de inmediato.

## ¿Cuáles son las causas de la depresión posparto?

La depresión posparto probablemente se debe a una combinación de factores físicos y emocionales. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- **Cambios en los niveles de hormonas.** Después de tener un bebé, los niveles de estrógenos y progesterona disminuyen. Este cambio repentino podría desencadenar la depresión. Al mismo tiempo, los niveles de hormonas tiroideas también pueden disminuir.
- **Depresión.** Puede tener mayor riesgo si tiene antecedentes de depresión o si la están tratando por depresión.
- **Cansancio extremo (fatiga).** Recuperarse físicamente del parto puede llevarle unas semanas. Además, la mayoría de las mamás primerizas no pueden descansar o dormir tanto como necesitan.
- **Problemas en el estilo de vida.** Otros factores estresantes también pueden estar involucrados. Por ejemplo, los problemas de dinero, de salud o en la relación con la pareja, o no tener el apoyo de los amigos o la familia.

## Síntomas de la depresión posparto

Los síntomas pueden variar. Pero son muy intensos. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Siente cansancio extremo y falta de energía (fatiga)
- Llora con frecuencia o sin motivo aparente
- Se siente triste, ansiosa o abrumada
- Tiene mal humor
- Siente que no puede cuidar al bebé
- Duerme demasiado o no duerme
- Tiene dificultad para comer
- Tiene problemas para tomar decisiones y concentrarse
- No puede hacer sus actividades cotidianas
- No tiene interés por el bebé
- No quiere estar con familiares o amigos
- Quiere hacerse daño o hacerle daño al bebé

## Diagnóstico de la depresión posparto

Es importante obtener un diagnóstico y tratamiento lo antes posible. Solo un proveedor de atención médica puede diagnosticarla. Llame a su proveedor si tiene síntomas de depresión o si tiene problemas para hacer sus actividades cotidianas durante más de 2 semanas.

El proveedor hablará con usted y le preguntará sobre su historia clínica. Probablemente le pedirán que complete un formulario que permite identificar la depresión. También es posible que le hagan análisis de sangre. Es para determinar si sus síntomas pueden deberse a un trastorno en la tiroides u otra afección.

Si se deja sin tratamiento, la depresión posparto puede tener efectos graves para usted y para su bebé. Cuando una mujer con esta afección no recibe tratamiento, podría ocurrir lo siguiente:

- Hay menos probabilidades de que amamante a su bebé
- Podría no establecer un vínculo con su bebé
- Es menos probable que atienda bien al bebé
- Tiene más probabilidades de tener problemas con su pareja
- Podría tener pensamientos de hacerse daño
- Podría tener pensamientos de hacer daño al bebé

## ¿Está en riesgo de tener depresión posparto?

Tiene mayor riesgo de padecer esta afección si tiene algo de lo siguiente:

- Antecedentes de depresión (incluso depresión posparto en un embarazo anterior)
- Un familiar con depresión
- Antecedentes de abuso de drogas o de alcohol
- Tuvo un parto difícil, por ejemplo un parto prematuro
- Un bebé con problemas de salud o necesidades especiales
- No tiene apoyo emocional de su pareja, familiares o amigos
- Otros factores estresantes en su vida, como problemas de dinero o con su pareja
- Sentimientos encontrados sobre este embarazo, por ejemplo si no fue planificado

## Tratamiento de la depresión posparto



Hay tratamientos disponibles. Su proveedor de atención médica puede ayudarla a decidir cuál es el mejor tratamiento. Pueden aconsejarle lo siguiente:

- **Medicamentos.** Los antidepresivos son el principal tipo de medicamento para tratar la depresión posparto. Estos medicamentos actúan sobre las sustancias químicas del cerebro que ayudan a controlar el estado de ánimo. Informe a su proveedor si está amamantando. Se considera que es seguro usar la mayoría de los antidepresivos si está amamantando.
- **Terapia conversacional (asesoramiento o psicoterapia).** Este tratamiento implica hablar con un proveedor de salud mental acerca de lo que siente y los problemas que podrían contribuir a la depresión. La terapia se puede hacer en sesiones privadas solo con usted y el proveedor. O puede hacerse en sesiones de grupo con otros padres primerizos. Usted y el proveedor de salud mental pueden hablar sobre las formas en que puede tener éxito con lo siguiente:
  - Su nuevo rol y las relaciones cambiantes con los demás
  - Equilibrio de su bienestar mientras cuida al bebé

La medicina y la terapia de conversación se pueden usar solas o juntas.

También puede ser útil unirse a un grupo de apoyo para mamás con esta afección. Busque en línea si hay grupos de apoyo en la zona donde usted vive o pida sugerencias al proveedor de atención médica.

# **Control de la depresión posparto**

Además de ver al proveedor de atención médica y recibir tratamiento, es importante que cuide su propia salud. Diga a sus familiares y amigos cómo se siente y qué tipo de ayuda o apoyo necesita. También asegúrese de hacer lo siguiente:

- Duerma lo suficiente
- Coma alimentos saludables
- Descanse mientras su bebé duerme
- Haga algo de ejercicio suave
- No intente hacer tareas domésticas
- Pida ayuda y acéptela, ya sea con las comidas, las compras o lavar la ropa

## **En caso de crisis, llame al 988**

Si tiene pensamientos de hacerse daño a usted misma o a otras personas, llame o envíe un mensaje de texto al 988 ahora. Se lo pondrá en contacto con un consejero de crisis capacitado de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Además, hay una opción de chat en línea disponible en [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org). La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.

## **Más información**

Puede encontrar más información en estos sitios:

- [Postpartum Support International](http://Postpartum Support International), en [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)
- [Oficina para la Salud de la Mujer \(Office on Women's Health\)](http://Oficina para la Salud de la Mujer (Office on Women's Health)), en [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)