

¿Qué es la depresión prenatal?

ESCRITO POR JENNIFER LINCOLN, MD, IBCLC, GINECO/OBSTETRA CERTIFICADA POR EL CONSEJO NACIONAL

La depresión de posparto es una complicación del embarazo que la mayoría de las mujeres han oído mencionar. Esto es algo bueno, ya que un 15 por ciento de las mamás la experimentan. Sin embargo, la depresión prenatal, o depresión durante el embarazo, es algo que se menciona menos. Esto es malo ya que, si no se identifica, puede poner a la mamá embarazada y a su bebé nacido bajo un estrés injusto.

Se estima que entre un 7-20 por ciento de las mujeres embarazadas sufren de depresión prenatal. Esta es una cifra grande, especialmente considerando que antes se pensaba que las hormonas del embarazo de hecho “protegían” a la mujer contra la depresión. Aún más increíble es que algunos estudios han mostrado que solo 5 por ciento de estas mujeres reciben algún tratamiento para su depresión.

¿A qué se debe la falta de tratamiento, especialmente en un grupo de mujeres que tienen contacto frecuente con sus profesionales médicos? Algunas mujeres no se sienten cómodas a revelar sus síntomas depresivos porque tienen miedo de ser juzgadas o se preocupan de que les puedan quitar al bebé. Otra razón es que algunos doctores y parteras no hacen una prueba de detección para la depresión, entonces como no lo preguntan, se asume que no es suficientemente importante para hablar sobre ésta.

Además de ésto, algunos proveedores de la salud no se sienten cómodos para recetar medicinas para el tratamiento de la depresión durante el embarazo, ya que tienen temor de hacerle daño al feto, así que se rehúsan a recetar estos medicamentos, aunque sean indicados. Es posible que recomiendan terapia en lugar de medicinas, pero muchos planes de seguro no la cubren. Esto deja a la mujer con una depresión completamente no tratada.

Sabemos que, si no se trata la depresión durante el embarazo, esto tiene efectos negativos en el bebé y en la mamá. Estas mamás tienen mucho más riesgo de desarrollar la depresión de posparto, lo que provoca una variedad de efectos negativos en su vida y la unión con su bebé. La depresión que no recibe tratamiento también causa que la mujer falte a sus citas prenatales, que coma mal, que use sustancias ilícitas y que intente el suicidio. Estos bebés también van a tener más probabilidades ser más pequeños para su edad gestacional y que nazcan prematuramente.

Muchas mujeres que tienen la depresión prenatal van a dejar de tomar los antidepresivos cuando se enteran de que están embarazadas, por miedo de hacerles daño a sus bebés. Existen medicamentos seguros, y un estudio reciente de 1.2 millones de mujeres danesas, demostraron que no hubo un aumento de riesgo de abortos cuando usaban el tipo de depresivos conocidos por SSRI. Lo más importante, es que mostraron que esto fue verdadero en dosis bajas y en dosis altas de las medicinas. Esto es importante pues tantos profesionales médicos tienden a reducir la dosis del antidepresivo en las mujeres embarazadas, pensando que esto es más seguro, cuando en realidad solo las deja sin suficiente tratamiento.

Lo fundamental es que la depresión prenatal (y la ansiedad) son muy reales, y si no reciben tratamiento, pueden hacer que tanto la mamá como el bebé sean vulnerables a tener malos resultados.

Lea más en www.bundoo.com

Conclusiones

- La depresión prenatal es la depresión que ocurre durante el embarazo.
- Esto afecta entre 7-20 por ciento de mujeres embarazadas, sin embargo, muy pocas reciben tratamiento.
- La depresión prenatal es el principal riesgo para que desarrolle la depresión posparto.
- Hay medicamentos seguros para la depresión y deben ser usados cuando sean necesarios.