



## Depresión postparto (DPP)



### Descripción general

Este tipo de depresión se desarrolla en algunas madres después de dar a luz. Esto hace que le resulte difícil cuidar de su bebé. Y puede afectar gravemente su vida.

### Causas

La depresión postparto no tiene una causa única. Puede ser la resultante de cambios en su cuerpo, su mente y su vida, experimentados después de tener el bebé. Puede estar asociada a cambios en sus niveles hormonales después del embarazo. Puede estar asociada a la fatiga. Puede estar vinculada a la pérdida general de control que se puede sentir al cuidar de su bebé.

### Síntomas

Los síntomas pueden comenzar en los días posteriores al parto, pero es posible que aparezcan semanas o meses después. Es posible que se sienta triste, desesperanzada y puede ser que sienta que no vale nada. Es posible que tenga severos cambios de humor y pensamientos preocupantes. Es posible que se aleje de los demás y que llore mucho. Es posible que pierda el apetito y que tenga problemas para dormir. Puede ser que tenga ataques de pánico. Es posible que le cueste formar un vínculo con su bebé. Para algunas mujeres, los síntomas son mucho más severos. Pueden tener alucinaciones, paranoia y dificultad para pensar con claridad. Pueden intentar lastimarse a sí mismas o a sus bebés. A esta afección se le llama "psicosis postparto". Esta es una emergencia médica.

### Tratamiento

Las opciones de tratamiento para la depresión postparto incluyen medicamentos y consejería psicológica. Es posible que se beneficie de descansar más y de planificar más tiempo para usted misma. Es posible que le resulte beneficioso hablar con otros y hacer un esfuerzo para pedir ayuda cuando la necesite. También es posible que se sienta mejor si come comidas saludables y realiza actividad física. Su proveedor de atención médica puede crear un plan de cuidados que sea el adecuado para sus necesidades.

Interpretación actuarial en fotos

© 2016 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.