

## Depresión Posparto



El nacimiento de un bebé puede desencadenar una mezcla de emociones, desde entusiasmo y alegría hasta miedo, culpabilidad y ansiedad. Experimentar nostalgia, agotamiento o dudas durante las primeras horas o hasta 2 semanas después de haber dado a luz, lo cual es algo común, que se conoce como la “tristeza posparto”. Sin embargo, si esas emociones se agudizan y se extienden por más tiempo podría tratarse de una depresión post parto. Este es un trastorno en el estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, desesperanza, ira y frustración interfieren con la vida diaria afectando directamente la estabilidad emocional de la madre y, por ende, su funcionamiento en tareas habituales como su auto cuidado o el cuidado del bebé. La depresión posparto puede ir de moderada a intensa y presentarse poco después del parto o hasta un año más tarde.

### Síntomas

Generalmente aparecen durante los primeros 3 meses después del parto, pero podrían comenzar antes, durante el embarazo o más tarde. Los síntomas de la depresión posparto pueden incluir los siguientes:

- Sentimientos de vacío, tristeza, ansiedad, culpabilidad, desesperanza, impotencia, inutilidad, vergüenza o insuficiencia persistentes.
- Cambios de humor como irritabilidad, llanto excesivo y enojos intensos.
- Intranquilidad, ansiedad o experimentar ataques de pánico.
- Dificultad para relacionarse con el bebé.
- Aislarse de familiares y amigos.
- Pérdida del apetito o comer más de lo habitual.
- Dificultad para dormir (insomnio) o dormir demasiado.
- Fatiga abrumadora o pérdida de energía.
- Pérdida de interés y placer en las actividades que antes solía disfrutar.
- Disminución de la capacidad para pensar con claridad, concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.



### Causas

No existe una sola causa para la depresión posparto. Aspectos físicos, sociales y emocionales pueden contribuir a que se deteriore el estado de ánimo.



**Cambios físicos** - Después del parto, la disminución dramática en los niveles de hormonas como el estrógeno y progesterona en el cuerpo pueden contribuir a la depresión posparto.



**Exigencias sociales y emocionales** - El poco descanso, las múltiples tareas, y el proceso de adaptarse a cuidar del bebé puede provocar que se sienta abrumada y causar dificultad para manejar hasta las situaciones menores.

### Factores de riesgo

Se pueden manifestar después del nacimiento de cualquiera de sus hijos. Sin embargo, el riesgo aumenta si reúne alguna de estas características:

- Tiene antecedentes de depresión, durante embarazo o en otros momentos.
- Padece de trastorno bipolar.
- Historial familiar de depresión.
- Tiene problemas para lactar.
- Si el bebé tiene problemas de salud o alguna necesidad especial.

## ¿Qué es la Psicosis Posparto?

La psicosis posparto es un trastorno poco común que generalmente se desarrolla dentro de la primera semana después del parto. Bajo la psicosis posparto pueden ocurrir cambios de humor bruscos en pocos minutos y síntomas como:

- Delirios: creencias o pensamientos que no son ciertos.
- Alucinaciones: ver, oír u oler cosas que no están allí.
- Manías: estado de ánimo elevado y eufórico que incluye conductas extrañas distanciadas de la realidad.
- Paranoia: pensar que otras personas quieren hacerle daño.
- Confusión, inquietud o agitación.
- Tratar de hacerse daño o de lastimar al bebé.
- Pensamientos obsesivos acerca del bebé.
- Exceso de energía y agitación.

Las mujeres que tienen psicosis posparto pueden estar en riesgo de hacerse daño a sí mismas o a su bebé. Por tal razón se cataloga como una emergencia y debe recibir atención médica inmediatamente.

### Tratamiento

En general, la depresión posparto es tratada con psicoterapia, grupos de apoyo, medicamentos, o una combinación de varios. A través de la psicoterapia, puede encontrar alternativas para afrontar sus sentimientos, plantearse objetivos realistas y manejar las situaciones de la vida diaria. Por otro lado, el médico puede recomendarle medicamentos antidepresivos. La mayoría de estos se pueden utilizar al lactar con poco riesgo de producir efectos secundarios para el bebé. Si tiene antecedentes de depresión, consulte con su médico que está planificando quedar embarazada o tan pronto como descubra que está embarazada.



## Recuerde

Padecer depresión posparto no es su culpa, es una enfermedad frecuente que requiere tratamiento y puede afectar a cualquier madre, independientemente de su edad, raza, ingresos, cultura o educación. Por tal razón, si presenta los síntomas comuníquese inmediatamente con su médico. Cuanto antes obtenga ayuda, más pronto recibirá herramientas necesarias para trascender la depresión y disfrutar del nuevo bebé.



### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante el embarazo comuníquese con su médico primario o puede llamar a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

#### APS Healthcare

787-641-9133

### Referencias:

- (2022)<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/postpartum-depression/symptoms-causes/syc-20376617#:~:text=S%C3%ADntomas%20de%20depresi%C3%B3n%20posparto&text=Estado%20de%20%C3%A1nimo%20deprimido%20o,Aislarse%20de%20familiares%20y%20amigos>
- (2022)<https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/enfermedades-y-afecciones/depresion-posparto>
- (2022)<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/postpartum-blues-vs-depression>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en septiembre 2022. ©First Medical Health Plan, Inc