

## La depresión posparto: señales y el tratamiento

Señales de la PPD incluyen :

- sentirse triste o deprimida
- sentirse más quisquillosa o enojada con los que la rodean
- tener dificultad para establecer lazos afectivos con su bebé
- sentirse nerviosa o en un pánico
- problemas comiendo y durmiéndose
- tener pensamientos inquietantes que no la dejan en paz
- sentirse “fuera de control” o “volviéndose loca”
- sentirse que nunca debería haberse hecho madre
- Preocuparse que podría dañarse a sí misma o a su bebé



### ¿Es simplemente tristeza posparto (“baby blues”)?

La tristeza posparto (“Baby blues”) es una experiencia común y normal que experimentan muchas nuevas madres. Es un período de leves cambios de ánimo que incluye sentimientos de leve tristeza además de sentirse llorona y malhumorada. Algunos reportes sugieren que hasta el 80 por ciento de las nuevas madres experimentan este fenómeno.

Casi todas las madres de recién nacidos perderán sueño, se sentirán cansadas y quizás se sientan atrapadas o preocupadas. Mujeres con la tristeza posparto quizá tengan un cambio en su apetito también, se sientan malhumoradas y nerviosas o tengan preocupaciones sobre ser buenas madres. Todos estos sentimientos son normales durante las primeras semanas después de dar a luz.

Después de dar a luz, el cuerpo de una mujer cambia rápidamente—las hormonas disminuyen, la leche materna se desarrolla y la mayoría de las mujeres se sienten cansadas. Estos cambios pueden causar la tristeza posparto.

La tristeza posparto no es una enfermedad. La condición se irá sola sin tratarse. Lo que puede ayudar es la confortación, el apoyo de familia y amigos, el descanso y el tiempo. Falta de sueño puede empeorar la condición. Es importante que la nueva madre descanse cuando sea posible, aunque sólo sea una siesta cortita.

La tristeza posparto o “baby blues” es muy distinta que la depresión del posparto.

**Para mayor información,  
llámenos:  
1-855-959-7340**

**O visítenos en nuestro sitio web:  
[www.ichpcolorado.com](http://www.ichpcolorado.com)  
y vea **In The Spotlight...****

### La depresión posparto (PPD)

Una depresión que ocurre después del nacimiento de un bebé se llama depresión posparto (PPD).

PPD es más seria que la tristeza posparto. Se necesita un tratamiento activo y apoyo emocional para la nueva madre. No se debe ignorar.

Las mujeres son vulnerables a padecer de PPD después de dar a luz por los cambios físicos y hormonales que ocurren en el cuerpo de la mujer después de que nace el bebé. El nuevo exigente trabajo de cuidar del nuevo bebé también puede ser abrumador. Esto también puede llevar a sentimientos de tristeza. Por unos meses después de tener el bebé, una madre tiene mayor posibilidad de tener trastornos mentales, incluyendo la depresión.

Es común para las mujeres que se deprimen después de dar a luz también deprimirse en otros momentos. Algunas mujeres padecen de depresión durante el embarazo pero frecuentemente no se detecta.

Se calcula que un 10 a 15 por ciento de las mujeres padecen de PPD.

## Los efectos de la depresión posparto y recibir ayuda

### Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo pueden ayudarle, pero no deberán reemplazar medicamentos ni terapia .

Apoyo postparto internacional  
800-944-4PPD (4773)  
<http://www.postpartum.net>

*Fuente: Cohen LS, Altschuler LL, Harlow BL, Nonacs R, Newport DJ, Viguera AC, Suri R, Burt VK, Hendrick V, Reminick AM, Loughhead A, Vitonis AF, Stowe ZN. Relapse of major depression during pregnancy in women who maintain or discontinue antidepressant treatment. Journal of the American Medical Association. 2006 ;295(5):499-507; Maguire J, Mody I. GABAAR plasticity during pregnancy: relevance to postpartum depression. Neuron. 2008 Jul 31; 59; National Institute of Mental Health; Pearlstein T, Howard M, Salisbury A, Zlotnick C. Postpartum depression. Am J Obstet Gynecol. 2009;200:357-364. Cohen L, Altschuler L, Harlow B, Nonacs R, Newport DJ, Viguera A, Suri R, Burt V, Hendrick AM, Loughhead A, Vitonis AF, Stowe Z. Relapse of major depression during pregnancy in women who maintain or discontinue antidepressant treatment. Journal of the American Medical Association. 2006 Feb 1; 295(5): 499-507. Casano P, Fava M. Depression and public health, an overview. Journal of Psychosomatic Research. 2002 Oct; 53(4): 849-857. Calvete E, Cardenoso O, Marcus SM, Flynn HA, Blow F, Barry K. A screening study of antidepressant treatments and mood symptoms in pregnancy. Archives of Women's Mental Health. 2005 May; 8(1): 25-27. Austin M. To treat or not to treat: maternal depression, SSRI use in pregnancy and adverse neonatal effects. Psychological Medicine. 2006 Jul 25; 1-8. Reviewed by Manuel Reich, M.D., Associate Medical Director, Value Behavioral Health of Pennsylvania, Clara Carr, Director, Rehabilitation & Recovery, MBHP, June Gross, Manager, Rehabilitation & Recovery, MBHP*

### Los efectos de la depresión posparto en los niños

Mientras que el enfoque principal de la depresión posparto es la madre, también es importante pensar sobre sus efectos en la relación entre la madre y el bebé. La depresión posparto que no se trata puede causar problemas en el cuidado del bebé u otros niños que se encuentren en la casa. Mujeres que padecen de depresión posparto frecuentemente tienden a enfocarse en el lado malo del cuidado de niños y, por lo tanto, no planean cómo lidiar con el estrés y ser padre de familia.

El apoyo y la guía de otros, además de tratamiento de un profesional, pueden ayudarle a la madre a aprender mejores modos de cuidar de sus hijos.

A las madres con depresión posparto se les debe dar una gran cantidad de apoyo emocional también. Se les debe permitir que expresen sus sentimientos de un modo que apoye sus habilidades para sobrellevar el estrés, pero evitar culparse a sí misma.

### Buscar ayuda

Si una madre nueva sospecha que tiene depresión posparto, debe buscar ayuda profesional inmediatamente. Lo antes que se diagnostica la depresión posparto, lo antes que se puede tratar. Simplemente “esperar que pase” no es el mejor modo de tratarla. Hay muchas opciones para tratamiento, incluyendo hablar con un terapeuta y medicamentos.

Las mujeres pueden tener depresión mientras están embarazadas y después de nacer el bebé. Es más común aún si tiene algún antecedente de tener depresión. Estar embarazada no cura ni previene la depresión. La mayoría de mujeres con antecedentes de tener depresión probablemente sufra una recaída durante el embarazo si deja de tomar los medicamentos antidepresivos antes de la concepción o temprano durante el embarazo. Esto puede poner en riesgo a la madre y al bebé.

Es importante para las mujeres embarazadas que trabajen juntas con sus médicos para recibir el mejor cuidado. Pueden balancear los riesgos y beneficios de usar antidepresivos mientras están embarazadas. Tales medicamentos sí pasan entre la madre y el feto creciente, pero algunos medicamentos son más seguros que otros.

La depresión de una madre puede tener consecuencias físicas en el feto. Todavía hay preguntas sobre cómo los antidepresivos afectan el crecimiento del feto o el bebé que amamanta. Muchas mujeres embarazadas o de posparto deciden no tomar medicinas antidepresivas. En vez, hablan con un terapeuta. Mujeres que dejan de tomar sus medicamentos antidepresivos durante el embarazo se arriesgan de aumentar la posibilidad de deprimirse de nuevo.

Muchas madres que amamantan pueden tener preocupaciones sobre tomar medicamentos mientras están amamantando. Esa madre debería hablar con el médico que le está recetando el medicamento. El médico puede darle un antidepresivo más seguro para madres que amamantan, como paroxetine, sertraline o nortriptyline.

### Recurrencias y prevención

Las mujeres que han tenido ya depresión posparto después de embarazos anteriores quizá sean menos propensas a tenerla de nuevo si toman medicamentos antidepresivos después de dar a luz.

Tener buen apoyo social de familia, amigos y colegas de trabajo pueden disminuir la gravedad de la depresión posparto. Pero quizá ni todo esto la pueda prevenir. Pruebas de chequeo pueden ayudar a diagnosticar la depresión o los riesgos de depresión temprano .

Para el bienestar de la madre y del bebé, es importante recibir ayuda para la depresión posparto lo antes posible .