

DEPRESIÓN POSPARTO



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ

Proyecto: Salud Mental de Mamás
y Bebés. Prevención de la
depresión posparto.
Conacyt (Salud-2003-C01-021)



GOBIERNO
FEDERAL

SALUD



DEPRESIÓN POSPARTO

Cualquier mujer puede sufrir depresión o ansiedad en el embarazo o el posparto. Sin embargo, con la información y tratamiento debidos puede lograr su recuperación total.

Es importante que se reconozcan los síntomas lo antes posible, para que la madre reciba la ayuda que necesita y merece.

GRANDES CAMBIOS

El primer mes después del parto es para la mujer un periodo de grandes cambios.

- ◆ Sus hormonas y su peso se están reajustando rápidamente.
- ◆ Hay nuevas y numerosas tareas que atender.
- ◆ Puede haber dificultades con la pareja y con los otros hijos; con los propios padres y suegros.
- ◆ Suele alterarse el ritmo laboral y modificarse la relación con compañeros de trabajo y amigos.
- ◆ Esto sin contar la falta de sueño y el agotamiento que significa el atender a un recién nacido.

Estos sucesos conducen a fluctuaciones en el estado de ánimo y en mujeres vulnerables pueden desencadenar depresión.

EL ESTADO DE ÁNIMO

La triteza posparto la experimentan el 50% de las mujeres que recién dan a luz. Se define así cuando el ánimo depresivo dura de 2 a 3 semanas y desaparece.

Si los sentimientos de depresión o ansiedad continúan por más de tres semanas, puede haber una condición más seria de depresión posparto. De 10% a 15% de las mujeres pueden experimentarla.

Menos del 1% de las madres padecen un trastorno más severo que es la psicosis posparto. Se caracteriza por ideas delirantes, tremenda ansiedad, culpa y temor de dañar al bebé, que puede representar un peligro para sí misma y el pequeño. Es muy poco frecuente y requiere de atención psiquiátrica inmediata.

UNA MUJER TIENE MAYOR PROBABILIDAD DE EXPERIMENTAR DEPRESIÓN POSPARTO SI:

- ◆ Ha padecido trastornos de ansiedad o del estado de ánimo antes del embarazo.
- ◆ Carece del apoyo de personas cercanas.
- ◆ Tiene familiares cercanos que hayan experimentado depresión.
- ◆ Le ocurrió algo particularmente estresante durante el embarazo.
- ◆ Es adolescente
- ◆ No deseaba el embarazo
- ◆ Pensamientos de muerte o suicidio.

SEÑALES DE DEPRESIÓN POSPARTO

- ◆ Ansiedad extrema o pánico.
- ◆ Confusión o incapacidad para concentrarse.
- ◆ Miedo de estar a solas con el bebé.
- ◆ Sentimientos que no corresponden con la realidad.
- ◆ Imposibilidad de dormir incluso cuando el bebé esté dormido.
- ◆ Descuido personal.
- ◆ Falta de interés por el bebé.
- ◆ Deseos de no levantarse de la cama.

¿CÓMO TRATARLA?

El tratamiento incluye medicamentos, psicoterapia o la combinación de ambos.

Hay diversos medicamentos antidepresivos para las madres lactantes, aunque hay quienes prefieren suspender la lactancia.

La empatía y comprensión, así como la ayuda para que la mujer entienda su situación, sin sentimientos de culpa, son indispensables.

Es benéfico que las madres aprendan destrezas para manejar su estado de ánimo y enfrentar los problemas cotidianos.

Sin tratamiento, la depresión posparto puede durar meses o años y las complicaciones potenciales de largo plazo son las mismas que en la depresión grave.

LIBRO

Despertando tu amor para recibir a tu bebé. Cómo prevenir la tristeza y depresión en el embarazo y después del parto. Lara MA y García HT.
Editorial Pax, 2009

PARA PROFESIONALES

Lara MA; García HT (2010) Prevención de la depresión posparto: Guía para orientadoras/es. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente.

AUTOAYUDA

www.ayudaparadepresion.org.mx