



Depresión posparto

“Posparto” significa después del parto. La depresión posparto es una enfermedad mental grave que involucra el cerebro y afecta tu comportamiento y salud física. Si te sientes vacía, sin emociones o triste todo el tiempo o la mayor parte del tiempo por más de dos semanas, durante o después del embarazo, o si sientes que no quieres o no tienes interés en tu bebé, es probable que tengas depresión posparto. El tratamiento para la depresión, como terapia o medicamentos, funciona y te ayudará a ti y a tu bebé a estar lo más sanos posible en el futuro.

P: ¿Qué causa la depresión posparto?

R: Los cambios hormonales pueden causar síntomas de depresión posparto. Cuando estás embarazada, los niveles hormonales de estrógeno y progesterona suben al máximo nivel posible. En las primeras 24 horas después del parto, los niveles hormonales descienden rápidamente a los niveles normales previos al embarazo. Los investigadores consideran que este cambio repentino en los niveles hormonales podrían causar depresión.

Los niveles de las hormonas tiroideas también podrían disminuir después del parto. Los niveles bajos de hormonas tiroideas pueden producir síntomas de depresión.

Otros sentimientos también podrían contribuir a la depresión posparto, incluso el cansancio, el agobio y el estrés. Estos sentimientos son comunes en las mujeres que acaban de ser madres.

P: ¿Cómo sé si tengo depresión posparto?

R: Cualquier mujer puede deprimirse durante el embarazo o después de tener un hijo. Esto no significa que seas una mala madre. Pero si tienes alguno de los siguientes síntomas por más de dos semanas, habla con tu médico, profesional de enfermería o partera:

- Te sientes intranquila o temperamental
- Te sientes triste, desesperanzada y abrumada
- Lloras mucho
- Piensas en hacerle daño al bebé o a ti misma
- No tienes ningún interés en el bebé ni sientes ninguna conexión, o sientes que el bebé es de otra persona
- No tienes energía ni motivación
- Comes o duermes muy poco o en exceso
- Tienes dificultades para concentrarte o tomar decisiones
- Tienes problemas de memoria
- Te sientes inservible y culpable, sientes que eres una mala madre
- Perdiste el interés o no sientes placer en las actividades que antes disfrutabas
- Te alejas de tus amistades y familiares

P: ¿Cuál es la diferencia entre la “tristeza posparto” y la depresión posparto?

R: La mayoría de las mujeres atraviesa la “tristeza posparto” o se siente triste o vacía a los pocos días del parto. Si tienes tristeza posparto, puedes tener cambios de humor, tristeza o agobio, ataques de llanto, pérdida de apetito o problemas para dormir. La tristeza posparto normalmente desaparece entre los tres a cinco días de haber comenzado. Los síntomas de la depresión posparto duran más y son más graves. La depresión posparto normalmente comienza dentro del primer mes después del parto, pero también puede comenzar durante el embarazo o un año después del parto.

P: ¿Cómo se trata la depresión posparto?

R: Tu depresión puede afectar a tu bebé. Recibir tratamiento es importante para ti y para tu bebé. Los tipos comunes de tratamiento para la depresión posparto son:

- **Psicoterapia.** Implica hablar con un terapeuta, psicólogo o asistente social para aprender estrategias para cambiar la forma en que la depresión te hace pensar, sentir y actuar.
- **Medicamentos.** Tu médico o profesional de enfermería puede recetarte un medicamento antidepresivo. Estos medicamentos pueden ayudarte a aliviar los síntomas de la depresión y algunos pueden tomarse durante la lactancia materna.
- **Terapia electroconvulsiva (ECT).** Puede usarse en casos extremos para tratar la depresión posparto.

Estos tratamientos pueden usarse solos o combinados. Tomar medicamentos para la depresión o ir a sesiones de terapia no te convierte en una mala madre ni en un fracaso. Buscar ayuda es un signo de fortaleza. Habla con tu médico o profesional de enfermería sobre los beneficios y los riesgos de tomar medicamentos para tratar la depresión durante el embarazo o la lactancia materna.

P: ¿Qué puedo hacer en casa para sentirme mejor mientras consulto a un médico por depresión posparto?

R: Estas son algunas formas de comenzar a sentirte mejor o descansar más, además de hablar con un profesional de atención médica:

- Descansa todo lo que puedas. Duerme mientras el bebé duerme.
- No intentes hacer demasiado o hacer todo tú sola. Pide a tu pareja, familiares y amistades que te ayuden.
- Hazte tiempo para salir, visitar amistades o pasar tiempo sola con tu pareja.
- Habla sobre tus sentimientos con tu pareja, tus familiares comprensivos y tus amistades.
- Habla con otras madres para que puedas aprender de sus experiencias.
- Únete a un grupo de apoyo. Consulta al médico o profesional de enfermería acerca de los grupos de apoyo en tu área.
- No hagas ningún cambio de vida drástico al poco tiempo de dar a luz. Más cambios de vida grandes, además de la llegada de un nuevo bebé, pueden provocar un estrés innecesario.

Para más información...

acerca de la depresión posparto, llama a la línea de ayuda de la OWH en el 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Instituto Nacional de Salud Mental NIH, HHS

1-866-615-6464 • www.nimh.nih.gov

Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver, NIH, HHS, NIH, NIH, HHS

1-800-370-2943 • www1.nichd.nih.gov/espanol/Pages/default.aspx

National Alliance on Mental Illness

1-800-950-6264 • <https://www.nami.org/Find-Support/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina par la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.



www.facebook.com/HHSOWH



www.twitter.com/SaludDLaMujer



www.youtube.com/WomensHealthgov