Intermountain® Healthcare

# La depresión después del parto

La maternidad puede provocar sentimientos intensos e inesperados, tanto de alegría como de tristeza. Muchas nuevas mamás experimentan depresión después del parto (baby blues, en inglés): cambios de humor, irritabilidad, crisis de llanto o ansiedad que desaparecen en 1 ó 2 semanas. Pero para algunas nuevas mamás, los síntomas son más intensos o no desaparecen, señalando así que se trata de un padecimiento llamado depresión después del parto.

## ¿Qué es la depresión después del parto?

La **depresión después del parto** es un padecimiento común que puede ocurrir después de dar a luz. Puede manifestarse justo después del nacimiento del bebé o hasta un año después. La depresión después del parto puede dificultar las tareas diarias, el cuidado de sí misma o de su bebé.

**¿Cómo saber si sufre de depresión después del parto?** Verifique los síntomas que aparecen a continuación. Es posible que sea depresión después del parto si presenta varios de los siguientes síntomas, si éstos son intensos y ocurren a diario por más de 2 semanas:

- Sentimientos de tristeza que persisten la mayor parte del día
- Llanto frecuente
- Falta de apetito
- Dificultad para dormir
- Agotamiento o ganas de dormir todo el tiempo
- Sentimientos de culpa o inutilidad
- Pérdida de interés en las personas y actividades
- Dificultad para concentrarse
- Sentimientos negativos hacia el bebé
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé
- Furia, ansiedad o irritabilidad
- Confusión, ver o escuchar cosas que no son reales, o tener pensamientos que no tienen sentido

**La depresión después del parto es un padecimiento ocasionado por sustancias químicas en el cerebro; no es un reflejo de su carácter ni de cómo cuida a sus hijos.** La buena noticia es que puede ser tratada para que se sienta mejor y disfrute a su bebé.

Cada año, a más de 400 mil mamás en los EE.UU. se les diagnostica depresión después del parto.

**Un ser querido es con frecuencia la primera persona que reconoce la depresión después del parto y la necesidad de la nueva mamá de ver a un médico.** Si una nueva mamá en su vida tiene síntomas intensos por más de 2 semanas, su apoyo es importante para ayudarle a recibir tratamiento y mientras se recupera.

## ¿Cuándo debo llamar al médico?

**Lame a su médico** si presenta cualquiera de los síntomas enumerados a la izquierda por más de un par de semanas, si empeoran o si le dificultan la realización de las tareas cotidianas.

**Si tiene pensamientos de hacerle daño al bebé o a usted misma, vaya a la sala de urgencias o llame al 911.** No espere a que las cosas mejoren por sí solas. Su seguridad y la de su bebé están de por medio; busque ayuda médica urgente.

## ¿Cómo se diagnostica y trata la depresión después del parto?

Para diagnosticar la depresión después del parto, un médico hablará con usted sobre sus síntomas y quizá le pida que llene un cuestionario. Puede ser útil que traiga a un familiar o amigo a la cita para darle perspectiva y apoyo. El tratamiento puede incluir:

- **Medicamentos.** Los medicamentos antidepresivos son un tratamiento efectivo, y varios tipos en general son seguros durante la lactancia.
- **Orientación.** Un orientador puede ayudarle a encontrar nuevas maneras de controlar el estrés, enfrentar sus sentimientos y resolver problemas.

Su médico puede recomendarle medicamentos, orientación o ambas cosas. Si los síntomas son graves o peligrosos, el tratamiento puede contemplar una breve estadía en el hospital o terapias adicionales.

Sin tratamiento, la depresión después del parto puede persistir hasta un año o más. Pero con tratamiento, puede comenzar a sentirse mejor en pocas semanas o meses. Cuanto antes reciba tratamiento, más rápida será su recuperación.

## El cuidado de sí misma

**Además de recibir tratamiento, hay otras formas en que usted puede acelerar su recuperación.** Usted necesita y merece cuidar muy bien de sí misma durante este periodo. Éstas son algunas maneras de hacerlo:

- **Manténgase cerca de las personas que puedan apoyarla.** No excluya a familiares y amigos que se preocupan por usted. Hábleles sobre cómo se siente. Permítales que le ayuden de forma práctica. Si conoce a otras nuevas mamás, reúnase con ellas y comparta sus experiencias.
- **No esté sola.** Si sus síntomas de depresión son graves, pídale a un familiar o amigo que se quede con usted si su pareja tiene que ir al trabajo.
- **Trate de practicar alguna actividad física todos los días.** Por ejemplo, caminar al aire libre con su bebé puede mejorar su estado de ánimo. (Si tiene más hijos, pídale a alguien que los cuide mientras usted hace ejercicio.)
- **Tome las cosas con calma.** No se preocupe por tener todo hecho. Está bien que baje sus expectativas y está bien que pida ayuda.
- **Trate de dormir lo suficiente.** Si está teniendo dificultades para dormir, tome una siesta mientras su bebé duerme. Si tiene más hijos, quizá sea útil pedirle a alguien que los cuide para que usted duerma un poco mientras el bebé duerme.
- **Elija alimentos saludables.** Trate de comer más frutas y verduras, además de beber mucha agua. Evite el consumo de alcohol.
- **Haga tiempo para sí misma.** Permita que alguien cuide al bebé (y a sus otros hijos, si los tiene) para que pueda hacer algo que disfrute. Por ejemplo, tomar una ducha larga, pasar tiempo a solas con su pareja o almorzar con un amigo.

## Tome en cuenta embarazos futuros

Si ha tenido un episodio de depresión después del parto, tiene mayor riesgo de volver a tenerlo después de embarazos futuros. Aquí tiene dos formas en que puede ayudar a evitar o controlar la depresión después del parto:

- **Infórmele a su médico acerca de su historial de depresión después del parto tan pronto como sepa que está embarazada.** Su médico podría programar un chequeo poco después de que nazca el bebé para verificar si tiene síntomas de depresión después del parto. Según su historial, su médico puede recomendarle que comience el tratamiento con un antidepresivo tan pronto como nazca el bebé.
- **Prepárese de antemano para que tenga listo un sistema de apoyo.** Hable con sus seres queridos y pídales ayuda con anticipación. Familiares y amigos pueden hacer preparativos para ayudarle con tareas prácticas o cuidar al bebé, de tal forma que usted pueda tener tiempo para sí misma.

*La depresión después del parto es común; y es tratable.*

*No ignore sus síntomas. Con la atención médica adecuada, puede mejorar y disfrutar la vida con su nuevo bebé.*



**© 2012 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados.** El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS287S - 01/12** (Spanish translation 2/12 by Lingotek, Inc.)