

Depresión posparto

¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto es una enfermedad frecuente que puede aparecer después de dar a luz. Puede comenzar justo después del nacimiento del bebé o hasta un año más tarde. La depresión posparto puede dificultar la realización de las tareas cotidianas, el cuidado personal o el cuidado del bebé.

Muchas madres primerizas sufren de depresión posparto, es decir, cambios de humor, irritabilidad, crisis de llanto o ansiedad que desaparece en una semana o dos. Pero en el caso de algunas madres primerizas, los síntomas son más intensos o no desaparecen.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión posparto?

Usted puede tener depresión posparto si presenta varios de los síntomas que se enumeran a continuación, si los síntomas son intensos o si ocurren todos los días, durante más de 2 semanas:

- Sentimientos de tristeza que duran la mayor parte del día
- Llanto frecuente
- Falta de apetito
- Problemas para dormir
- Cansancio intenso o deseo de dormir en todo momento
- Sentimientos de culpa o inutilidad
- Falta de interés en las personas y las actividades
- Dificultad para concentrarse
- Sentimientos negativos acerca del bebé
- Pensamientos de lastimarse usted misma o lastimar al bebé
- Enojo, ansiedad o irritabilidad intensos
- Sentirse confusa, ver u oír cosas que no están allí, o tener pensamientos sin sentido

La depresión posparto es una enfermedad causada por sustancias químicas presentes en el cerebro, no es un reflejo de su carácter o de su maternidad. Puede tratarse para que pueda sentirse mejor y disfrutar de su bebé.



¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Reconozca los síntomas de la depresión posparto y hable con su médico si estos ocurren todos los días, durante al menos 2 semanas.
- 2 Cúidese bien y confíe en el apoyo de la familia y los amigos, coma saludablemente, haga ejercicio, duerma lo suficiente y tómese tiempo para usted misma todos los días.
- 3 Si está planeando un futuro embarazo y tiene un historial de depresión posparto, hable con su médico. Además, pídale a su familia y amigos que le brinden apoyo.



¿Cuándo debería llamar a mi médico?

Llame a su médico si presenta alguno de los síntomas que se enumeran a la izquierda durante más de un par de semanas, si estos empeoran o si dificultan la realización de las tareas cotidianas.

Acuda a una sala de emergencias o llame al 911 si tiene pensamientos de lastimarse a sí misma o lastimar a su bebé. No espere que las cosas mejoren por su cuenta. La seguridad suya y la de su bebé están en juego, de modo que busque ayuda de emergencia.

¿Cómo se diagnostica y se trata la depresión posparto?

Para diagnosticar la depresión posparto, un médico hablará con usted sobre sus síntomas y puede pedirle que complete un cuestionario. Puede ser útil que acuda a la cita con un familiar o un amigo para que ofrezcan perspectiva y apoyo. El tratamiento puede incluir:

- **Medicamentos.** Los medicamentos antidepresivos son un tratamiento comprobado y, por lo general, varios tipos son seguros de usar durante la lactancia materna.
- **Orientación.** Un asesor puede ayudarle a encontrar maneras de manejar el estrés, lidiar con los sentimientos y resolver problemas.

Su médico podría recomendarle medicamentos, orientación o ambos. Si los síntomas son graves o peligrosos, el tratamiento podría incluir una breve estancia en el hospital o terapias adicionales.

Sin tratamiento, la depresión posparto puede durar hasta un año o más. Pero con tratamiento, usted puede comenzar a sentirse mejor en algunas semanas o meses. Cuanto antes reciba tratamiento, más rápido se recuperará.

¿De qué manera puedo cuidar mejor de mí misma?

Junto con el tratamiento, hay otras maneras en que puede acelerar su recuperación. Usted necesita y merece cuidarse bien durante esta etapa. Estas son algunas maneras de hacerlo:

- **Permanezca cerca de personas que puedan brindarle apoyo.** No le cierre la puerta a su familia y los amigos que se interesen por usted. Hable con ellos acerca de cómo se está sintiendo. Permítales ayudar de maneras prácticas. Si conoce a otras madres primerizas, reúnanse y compartan sus experiencias.
- **No esté sola.** Si los síntomas de la depresión son graves, pídale a un familiar o un amigo que permanezca con usted si su pareja tiene que ir a trabajar.
- **Trate de hacer actividad física todos los días.** Por ejemplo, salir a caminar con su bebé puede mejorar su estado de ánimo. (Si tiene otros niños, pídale a alguien que los cuide mientras usted hace ejercicio).

- **No se exija demasiado.** No se preocupe por terminar todas las tareas. Está bien si reduce sus expectativas, y está bien pedir ayuda.
- **Trate de dormir lo suficiente.** Si tiene problemas para dormir, tome una siesta mientras su bebé está dormido. Si tiene otros niños, puede ser útil que otra persona los cuide para que usted pueda dormir mientras su bebé duerme.
- **Seleccione alimentos saludables.** Trate de comer más frutas y verduras, y de beber abundante agua. No consuma alcohol.
- **Tome tiempo para usted misma.** Deje que alguien cuide a su bebé (y a los otros niños, si los tiene) para que pueda hacer algo que le gusta. Por ejemplo, tomar una larga ducha, pasar tiempo a solas con su pareja o almorzar con un amigo.

¿Qué sucede con los embarazos futuros?

Si ha tenido un episodio de depresión posparto, corre un mayor riesgo de volver a tenerlo después en futuros embarazos. Las siguientes son 2 maneras en que puede ayudar a prevenir o manejar la depresión posparto:

- 1 **Apenas descubra que está embarazada, informe a su médico acerca de su historial de depresión posparto.** Su médico puede programar un control justo después del nacimiento del bebé, para controlar los síntomas de la depresión posparto. Según su historial, su médico puede recomendarle que comience con un antidepresivo apenas nazca el bebé.
- 2 **Prepárese con anticipación para que cuente con un sistema de apoyo.** Hable con sus seres queridos y pida ayuda con antelación. Los amigos y la familia pueden planear ayudar con las tareas prácticas o cuidar al bebé para que usted pueda tener tiempo para sí misma.

Postpartum Depression

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2012 - 2018 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 atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS2875-05/18 (Last reviewed - 05/18) (Spanish translation 08/18 by inWhatLanguage)