

Lo que Usted debe Saber sobre la Depresión Posparto

Usted ha leído o escuchado acerca de las actrices que han sufrido de dicha depresión. Las noticias le han informado sobre las mujeres que se dañan a si mismas o a sus bebés debido a esta anomalía. Ya sea que usted, una amistad o alguna persona a la que usted ama, sufriera de depresión posparto (DPP), ¿podría usted identificarla? y ¿sabría como solicitar ayuda?

La Severidad del Problema

Cada año, más de 50,000 mujeres, o sea, aproximadamente 13 de cada 100 mujeres que dan a luz, padecen de ansiedad, desesperación, melancolía y fatiga que se presentan con la DPP durante los primeros 3 a 12 meses de la vida de sus niños. Aproximadamente, la mitad de estas mujeres continúan padeciendo síntomas hasta el primer cumpleaños de su hijo(a).

Es normal tener algunos cambios bruscos de temperamento o ansiedad de ser nueva madre; esto le sucede a 8 de cada 10 madres primerizas. Dicha condición es normalmente llamada "melancolía de la maternidad", estos problemas comienzan en horas o días después de haber dado a luz, se presentan y desaparecen repentinamente y desaparecen cuando el bebé tiene aproximadamente 4 semanas de edad. Diferente a la DPP, la melancolía de la maternidad no interfiere seriamente con cuidar de su bebé o en las actividades cotidianas.

Las mujeres que padecen de DPP poseen sentimientos desagradables, tales como tristeza, pérdida de interés, cólera y/o frustración los cuales pueden durar de semanas a meses después del parto e interfieren con su habilidad de completar las labores cotidianas. Los síntomas pueden durar todo el día, todos los días o la mayoría de los días, por 2 o más semanas. Si usted o alguna persona que usted ama, padece de DPP, la siguiente es una lista de sus síntomas:

- Sentimientos de tristeza, ansiedad o irritabilidad; el llorar sin razón alguna

- Sentimientos de incapacidad de cuidar de usted misma o de su familia
- Cambio de apetito, ya sea el no tener interés en comer o el comer demasiado
- No interés en su apariencia; el no vestirse, bañarse o cepillarse el cabello
- Dificultad en dormir, despertarse temprano (aunque el bebé no este llorando) o el dormir más de lo usual
- Dificultad en concentrarse, tomar decisiones y recordar información
- Falta de placer en actividades que usted disfrutaba antes
- Falta de interés, preocupaciones injustificadas o temor de dañar a su nuevo bebé
- Sentimientos de que usted no tiene valor y de que su familia estaría mejor sin usted; contemplar el hacerse daño o suicidarse.

La DPP es una enfermedad similar a una depresión mayor, con la excepción de los sentimientos negativos específicamente relacionados con el bebé. Ya que la cantidad de mujeres entre los 20 y los 40 años, las cuales sufren de una depresión mayor es igual a las que sufren de DPP, los investigadores dudan si la DPP es una condición, o si el estrés de ser una nueva madre induce que los síntomas de depresión se presenten durante esa época. Sin embargo, si usted está sufriendo de DPP, no es importante si la depresión mayor y la DPP son iguales o diferentes. Lo que es importante, es que reciba ayuda.

Identificando la Depresión Posparto

Las mujeres que padecen de DPP tienen una variedad de síntomas. Es posible que crean que sus síntomas están relacionados con la "melancolía de la maternidad" y que cada madre primeriza tiene los mismos sentimientos. También, es posible que sientan que son "malas madres" y que deben disimular estos sentimientos para que nadie se entere. Es



probable que se sientan tan desesperadas que no tengan energía de comunicar este problema o de actuar para salir adelante.

Es importante identificar y tratar la DPP cuando principia, lo cual será benéfico para ambos, la madre y su bebé. Primero, por supuesto, es esencial el aliviar el sufrimiento de la madre y el prevenir que se cause daño a sí misma o a su infante. El primer año de un bebé consiste de gran crecimiento y desarrollo. Si la madre no puede relacionarse con su bebé, el bebé puede perder la oportunidad de tener lazos de amor, de desarrollar su cerebro y de tener un futuro saludable.

Los doctores, las enfermeras matriculadas, las parteras y los asistentes médicos pueden ser los primeros en identificar la DPP. Las mujeres deben visitar a sus médicos después de 6 semanas de haber dado a luz. Frecuentemente, el bebé debe visitar al pediatra antes de 6 semanas. Es importante que asista a estas citas lo cual les brinda a los proveedores de salud la oportunidad de evaluar el estado de salud mental, emocional y físico de la nueva madre.

En ocasiones, las mujeres que sufren de DPP no poseen la energía de hacer o asistir a las citas médicas y a veces aunque sí asistan, no le comunican a su médico los sentimientos que están teniendo y desafortunadamente, es posible que los proveedores de salud no pregunten. Es probable que las amistades o los familiares sean los primeros en identificar los síntomas de la DPP y puedan ofrecer ayuda de una manera gentil y afectuosa.

Fuentes Informativas

- **Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer** <http://4women.gov/faq/postpartum.htm>
- **La Marcha de las Monedas de "Dimes"** http://www.marchofdimes.com/pnhec/188_15755.asp
- **Depresión después de Dar a Luz, Inc.** <http://www.depressionafterdelivery.com/Home.asp>
- **La Agencia de Salud Materna Infantil Teléfono de emergencia:** (800) 311-2229 (BABY); (800) 504-7081 (Español) http://www.mchlibrary.info/KnowledgePaths/kp_postpartum.html
- **Academia Americana de Médicos para la Familia** <http://familydoctor.org/379.xml>

El tratamiento de la Depresión Posparto

La depresión posparto es una condición médica la cual puede ser tratada con medicamentos y/o con asesoría psicológica. Algunos médicos prefieren llevar a cabo el tratamiento ellos mismos; mientras otros, refieren a la paciente a los profesionales de salud mental. La mayoría de los medicamentos antidepresivos ayudan a aliviar la DPP, para las mujeres que están lactando, su médico debe hablar con ellas sobre los riesgos (posibles efectos negativos) y beneficios (efectos positivos) de los medicamentos disponibles. En los casos en los cuales el seguro médico no cubre el costo de salud mental, o si la mujer no tiene seguro médico, muchas comunidades proporcionan servicios públicos gratis de salud mental basándose en el ingreso de la mujer. La Agencia de Salud Materna Infantil (véase la fuente de información de la parte de abajo) puede ayudarle a localizar dichos servicios. Usted también puede encontrar información en las organizaciones adicionales enlistadas en la parte de abajo.

Conclusión

Si usted padece de alguno de los síntomas anteriormente especificados, actúe inmediatamente. Comuníquese con su proveedor de salud para fijar una cita y asegúrese de informarles que necesita una cita inmediatamente. Si usted no tiene la energía o el deseo de hacer la llamada, pida ayuda a alguien que sea cercano a usted. Si usted está contemplando dañarse a sí misma o a su bebé, vaya a la sala de emergencias o hable al 1-800-273-TALK (8255).

Si su amiga o una pariente suya padecen de estos síntomas, no se apene de hablar sobre el tema, haga una cita médica y acompañela. Proporciónale apoyo y no la juzgue. Usted puede decirle "He notado que estas triste y estoy preocupada. Es posible que estés padeciendo de depresión posparto. No tienes que sentirte de esta manera. ¿Estas de acuerdo en que haga una cita con tu médico? Entre más pronto reciba ayuda, más pronto se sentirá mejor.

Este folleto informativo para la paciente fue redactado por Diane E. Judge, APN/CNP, usando contexto de: Yawn BP. Depresión Posparto de Atención Primaria. The Female Patient. 2006;31(3):37-42 y <http://4women.gov/faq/postpartum.htm>.