

Depresión posparto



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Definir el concepto de la depresión posparto.

Identificar los síntomas de la depresión posparto.

Mencionar los tratamientos y recomendaciones adicionales para la depresión posparto.



A woman with her hair in a bun, wearing a white shirt, is looking into a white crib. A baby is visible inside the crib. The scene is set in a nursery with a white chair and a white table in the background. The floor is covered with a white shaggy rug.

Introducción

- El nacimiento de un bebé está lleno de alegría, ilusión y esperanza. Sin embargo, en ocasiones puede venir acompañado de emociones difíciles, incertidumbre y una alta vulnerabilidad emocional.

¿Qué es la depresión posparto?

Según Emilia Rivas, psicóloga, la depresión posparto no se trata de una tristeza momentánea ni de una señal de debilidad; es una **condición médica** que puede afectar la manera en que una madre se siente, piensa y actúa.



Puede presentarse:

Poco después del parto o hasta un año más tarde.

Generalmente ocurre en los primeros tres meses posteriores al parto.

Estadísticas

- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 1 de cada 7 mujeres puede experimentar depresión posparto.



Síntomas

Tristeza posparto

- Sentimientos como irritación, ansiedad e inquietud son comunes durante las primeras dos semanas después de tener al bebé.
- Por lo general, desaparecen por sí solos, sin necesidad de tratamiento.

Depresión posparto

- Ocurre cuando la tristeza posparto no desaparece.
- También puede presentarse cuando los síntomas de depresión comienzan uno o más meses después del parto.
- Los síntomas de depresión posparto son similares a los de otros tipos de depresión.

Síntomas de depresión posparto

Cambios en el
apetito.

Pérdida de energía.

Incapacidad para
cuidarse a sí
misma o al bebé.

Preocupación
intensa por el bebé
o poco interés en
él.

Dificultad para
dormir.

Pérdida de la
concentración.

Sentimiento de
inutilidad.

Falta de interés en
todas o en la
mayoría de las
actividades.

Causas



Las causas exactas de la depresión posparto son desconocidas.



Sin embargo, los cambios físicos y hormonales durante el embarazo y después del parto pueden afectar el estado de ánimo de la madre.



Tras el parto, los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen, lo que puede provocar síntomas de depresión.



Algunos de los cambios que pueden influir en el estado de ánimo incluyen la falta de sueño, el cansancio, los cambios en el cuerpo tras el embarazo y las modificaciones en las relaciones laborales, entre otros.

Factores de Riesgo



Puede tener un mayor riesgo de desarrollar esta condición si:

Ha tenido depresión o trastorno bipolar

Tuvo problemas de salud durante el embarazo

No cuenta con apoyo de familiares o amigos

Tuvo un parto prematuro

Tiene un bebé con necesidades especiales

Evaluación de la depresión posparto



La evaluación de depresión posparto consiste en una serie de preguntas estandarizadas que la madre responde para ayudar al profesional de la salud a determinar si presenta depresión relacionada con el periodo posparto.

- Uno de los cuestionarios más comunes se conoce como la **Escala de depresión posparto de Edimburgo** (EPDS, por sus siglas en inglés).

El EPDS tiene 10 preguntas sobre el estado de ánimo y los sentimientos de ansiedad.

- Si la evaluación identifica que la mujer puede tener depresión posparto, es importante recibir tratamiento lo antes posible.

Tratamiento

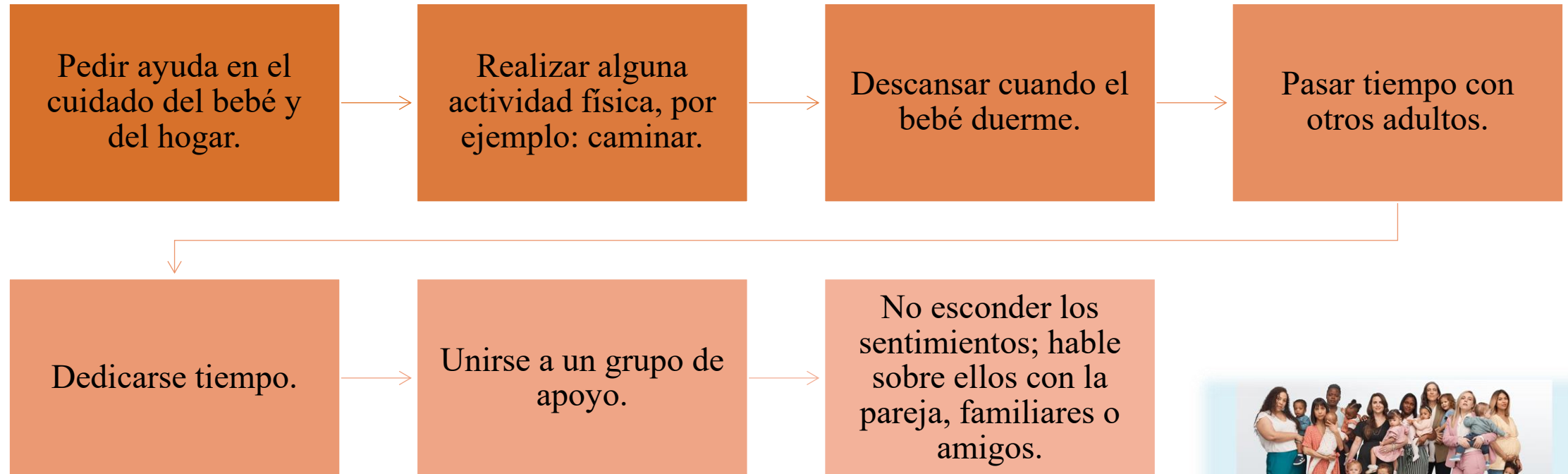
El tratamiento en la mayoría de los casos, puede incluir medicamentos, terapia o ambos.

La lactancia influirá en el tipo de medicamentos que recomienda el profesional de la salud.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia interpersonal (TIP) son los tipos de psicoterapia más utilizados.



Recomendaciones adicionales



Complicaciones

Sin tratamiento, la depresión posparto puede durar meses o incluso años.

Las complicaciones a largo plazo pueden ser similares a las de la depresión mayor.

Si no se recibe tratamiento, existe un mayor riesgo de hacerse daño a sí misma o al bebé.

¿Cuándo contactar a un profesional?

Comuníquese con un profesional de la salud si experimenta alguno de los siguientes casos:

No puede cuidar de sí misma ni de su bebé.

La tristeza posparto no desaparece después de 2 semanas.

Los síntomas de depresión se intensifican.


Tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé.

Se le dificulta realizar tareas en el trabajo o en el hogar.

Preguntas o Comentarios



Referencias

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007215.htm>
 - <https://www.unicef.org/elsalvador/historias/la-depresi%C3%B3n-postparto-priorizar-la-salud-mental-materna-para-cuidar-toda-la-familia>
 - <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/evaluacion-de-la-depresion-posparto/>
 - <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-perinatal>
- 



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389