



# 4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – La Oficina para la Salud de la Mujer



## Preguntas frecuentes acerca de la depresión postparto

### ¿Por qué sufren las mujeres de depresión postparto?

Tener un bebé puede ser uno de los más grandes y felices eventos en la vida de una mujer. Aunque la vida con un nuevo bebé puede ser emocionante y gratificante, en ocasiones también puede ser difícil y estresante. Es posible que la mujer experimente muchos cambios físicos y emocionales cuando está embarazada y después de dar a luz. Estos cambios pueden dejar en las nuevas madres sentimientos de tristeza, ansiedad, temor o confusión. Para muchas mujeres, estos sentimientos (llamados los *baby blues*) desaparecen rápidamente. Pero cuando estos sentimientos no desaparecen o empeoran, es posible que la mujer esté sufriendo de depresión postparto. Esta es una condición seria que requiere un rápido tratamiento de un proveedor de cuidado médico.

### ¿Qué es la depresión postparto? ¿Son los “baby blues” lo mismo que la depresión postparto?

La depresión postparto (DPP) es una condición que describe una gama de cambios físicos y emocionales que muchas madres pueden padecer después de tener un bebé. La DPP puede ser tratada con medicamentos y asesoramiento. Hable con su proveedor de cuidado médico de inmediato si piensa que padece de DPP.

Existen tres tipos de DPP que las mujeres pueden tener después de dar a luz:

- Los *baby blues* son padecidos por muchas mujeres en los días inmediatamente después del alumbramiento. Una nueva madre puede tener súbitos cambios en el estado de ánimo, como sentirse muy feliz y de repente sentirse muy triste. Tal vez llore sin una razón y se sienta impaciente, irritable, inquieta, ansiosa, sola y triste. Los *baby blues* pueden durar sólo unas horas o hasta 1 a 2 semanas después del parto. Los *baby blues* no siempre requieren de tratamiento por parte de un proveedor de cuidado médico. A menudo, ayuda integrarse a un grupo de apoyo de nuevas madres o hablar con otras madres.
- La *depresión postparto* (DPP) puede suceder unos días o incluso meses después del alumbramiento. La DPP puede ocurrir después del nacimiento de cualquier hijo, no sólo del primero. Una mujer puede tener sentimientos similares a los que se experimentan con la condición *baby blues* – tristeza, desesperanza, ansiedad, irritabilidad – pero los siente con mucho más intensidad. La DPP a menudo evita que la mujer haga las cosas que necesita hacer diariamente. Cuando la capacidad de una mujer para realizar sus tareas resulta afectada, esto es una señal segura de que necesita ver a su proveedor de cuidado médico de inmediato. Si no recibe tratamiento para su DPP, los síntomas pueden empeorar y durar hasta 1 año. Aunque la DPP es una condición seria, puede ser tratada con medicamentos y asesoramiento.
- La *psicosis postparto* es una enfermedad mental muy seria que puede afectar a las nuevas madres. Esta enfermedad puede suceder rápidamente, con frecuencia dentro de los 3 meses

después del alumbramiento. Las mujeres pueden perder el contacto con la realidad y a menudo tienen alucinaciones auditivas (escuchar cosas que no están sucediendo realmente, como oír hablar a una persona) e ilusiones (ver las cosas de manera distinta a la realidad.) Las alucinaciones visuales (ver cosas que no existen) son menos comunes. Otros síntomas incluyen insomnio (no poder dormir), sensación de nerviosismo (agitación) y enojo, así como sentimientos y comportamientos extraños. Las mujeres que padecen de psicosis postparto necesitan tratamiento de inmediato y casi siempre requieren de medicamentos. Algunas veces las mujeres tienen que ser internadas en un hospital ya que están en riesgo de hacerse daño a sí mismas o a otras personas.

## ¿Cuáles son las señales de la depresión postparto?

Las señales de la depresión postparto incluyen:

- Sentirse inquieta o irritable.
- Sentirse deprimida, triste o llorar mucho.
- No tener energía.
- Tener dolores de cabeza, dolor en el pecho, palpitaciones (latidos rápidos del corazón y sentir que se brinca latidos), adormecimiento de las partes del cuerpo o hiperventilación (respiración rápida y superficial.)
- No poder dormir o estar muy cansada, o ambos.
- No poder comer y bajar de peso.
- Comer demasiado y aumentar de peso.
- Tener problemas para concentrarse, recordar o para tomar decisiones.
- Estar extremadamente preocupada por el bebé.
- No tener ningún interés en el bebé.
- Sentirse inútil y culpable.
- Tener miedo de lastimar al bebé o a usted misma.
- No sentir interés o placer por las actividades, incluyendo el sexo.

Una mujer puede sentirse ansiosa después del alumbramiento pero sin tener DPP. Ella puede tener lo que se conoce como *ansiedad postparto* o *trastorno de pánico*. Las señales de esta condición incluyen fuerte ansiedad y miedo, respiración rápida, latidos rápidos del corazón, bochornos calientes o fríos, dolor en el pecho y temblores o sensación de mareo. Hable con su proveedor de cuidado médico de inmediato si tiene una de estas señales. Pueden usarse medicamentos y asesoramiento para tratar la ansiedad postparto.

## ¿Quién está en riesgo de padecer de depresión postparto?

La depresión postparto (DPP) afecta a mujeres de cualquier edad, nivel económico y raíces raciales o étnicas. Cualquier mujer embarazada que haya tenido un bebé en los últimos meses, haya perdido a su bebé o que recientemente haya destetado al bebé, puede desarrollar DPP. El número de hijos que tenga la mujer no cambia las posibilidades de desarrollar DPP. Las nuevas madres y las mujeres con más de un hijo tienen las mismas posibilidades de desarrollar DPP. Los estudios han demostrado que las mujeres que han tenido problemas de depresión tienen más riesgo de desarrollar DPP que las mujeres que no han tenido un historial de depresión.

## ¿Qué causa la depresión postparto?

Nadie sabe exactamente qué causa la depresión postparto (DPP.) Los cambios hormonales en el cuerpo de una mujer pueden desencadenar estos síntomas. Durante el embarazo, la cantidad de dos hormonas femeninas en el cuerpo de la mujer, el estrógeno y la progesterona, se incrementa considerablemente. En las primeras 24 horas después del alumbramiento, la cantidad de estas hormonas desciende rápidamente y sigue cayendo hasta llegar al nivel que tenían antes de que la mujer se embarazara. Los estudiosos creen que estos cambios en los niveles de hormonas pueden producir depresión, tal como los pequeños cambios en la producción de hormonas pueden afectar los estados de ánimo de la mujer antes de tener su período menstrual.

La producción de la tiroides también puede disminuir bruscamente después de dar a luz. (La tiroides es una glándula pequeña en el cuello que ayuda a regular la manera en que su cuerpo usa y almacena la energía de los alimentos consumidos.) Los bajos niveles en la producción de la tiroides pueden causar síntomas similares a la depresión, como cambios en el estado de ánimo, fatiga, agitación, insomnio y ansiedad. Una sencilla prueba de la tiroides puede mostrar si esta condición está causando DPP en una mujer. Si es así, un proveedor de cuidado médico puede recetar medicamentos para la tiroides.

Otras cosas que pueden contribuir a la DPP son:

- Sentirse cansada después del parto, experimentar cambios en los hábitos de sueño y falta de descanso, los cuales a menudo evitan que la mujer recobre sus fuerzas por completo durante semanas. Esto sucede sobre todo si ella ha tenido un *parto por cesárea*.
- Sentirse abrumada con un nuevo u otro bebé a quien cuidar, y dudar de su capacidad de ser buena madre.
- Sentirse estresada a partir de los cambios en las rutinas del trabajo y del hogar. Algunas veces las mujeres piensan que tienen que ser perfectas o una “súper madre”, lo que no es realista y puede agregar estrés.
- Tener una sensación de pérdida – pérdida de identidad (quién es usted, o era, antes de tener el bebé), pérdida del control, pérdida de una figura delgada y sentirse menos atractiva.
- Tener menos tiempo libre y menos control sobre el tiempo. Tener que quedarse en casa durante períodos más largos de tiempo y tener menos tiempo para pasar con el padre del bebé.

## ¿Cómo se trata la depresión postparto?

Es importante saber que la depresión postparto (DPP) es tratable y que desaparecerá. El tipo de tratamiento dependerá de la severidad de la DPP. La DPP puede ser tratada con medicamentos (antidepresivos) y psicoterapia. Muchas veces se aconseja a las mujeres que asistan a un grupo de apoyo para hablar con otras mujeres que están pasando por la misma situación. Si una mujer está amamantando, necesita hablar con su proveedor de cuidado médico sobre el consumo de antidepresivos. Algunos de estos fármacos afectan la leche materna y no deberían usarse.

## ¿Qué puedo hacer para cuidarme mejor si desarrollo depresión postparto?

La buena noticia es que si usted tiene DPP, hay cosas que puede hacer para cuidarse.

- Descanse bastante. Trate de tomar una siesta cada vez que el bebé duerma.
- Deje de presionarse usted misma tratando de hacer todo. ¡Haga tanto como pueda y deje el resto! Pida ayuda con las tareas de la casa y la alimentación del bebé durante la noche.
- Hable con su esposo, pareja, familia y amistades acerca de cómo se siente.
- No pase mucho tiempo sola. Vístase y salga de casa – haga mandados o camine un poco.
- Pase un tiempo sola con su esposo o pareja.
- Hable con su proveedor de cuidado médico acerca de algún tratamiento médico. No tenga miedo de expresarle sus inquietudes. No todos los médicos pueden darse cuenta si usted padece de DPP. Pida una remisión a un profesional de salud mental que se especialice en el tratamiento de la depresión.
- Hable con otras madres para que pueda aprender de sus experiencias.
- Únase a un grupo de apoyo para mujeres con DPP. Llame a una línea directa o busque información y servicios en su directorio telefónico.

## **Para obtener más información...**

Puede obtener más información acerca de la depresión postparto comunicándose con el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) al 1-800-994-9662 ó las organizaciones siguientes:

### **Instituto Nacional de Salud Mental**

Número(s) telefónico(s): (301) 496-9576

Dirección en Internet: <http://www.nimh.nih.gov/>

### **Depression After Delivery, Inc.**

Número(s) telefónico(s): (800) 944-4773

Dirección en Internet: <http://www.depressionafterdelivery.com>

### **Educación Postparto para Padres de Familia**

Número(s) telefónico(s): (805) 564-3888

Dirección en Internet: <http://www.sbpep.org>

### **Asociación Norteamericana de Psicología**

Número(s) telefónico(s): (800) 374-2721

Dirección en Internet: <http://www.apa.org>

### **Colegio Norteamericano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG por sus siglas en inglés)**

Número(s) Telefónico(s): (800) 762-2264

Dirección en Internet: <http://www.acog.com>

Todo el material contenido en las Preguntas Frecuentes carece de restricciones de derechos de autor y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso de la Oficina de Salud de las Mujeres del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradecerá citar la fuente.

*Estas Preguntas Frecuentes fueron revisadas por Peter J. Schmidt, M.D., por el Instituto Nacional de Salud Mental y por los Institutos Nacionales de Salud)*

*Julio de 2002*