

¿Qué es la depresión posparto?

Durante el embarazo o poco tiempo después del nacimiento de un hijo, algunas personas presentan **depresión posparto (DPP)**. La DPP implica un estado de ánimo deprimido, una pérdida de interés en las actividades y otros síntomas físicos y emocionales. Estos síntomas pueden ser debilitantes y hacer que sea más difícil realizar las actividades diarias.

📍 Señales y síntomas

Nota: Cada quien experimenta la DPP de forma única. Algunos desarrollarán la mayoría de los síntomas mientras que otros sólo unos cuantos. Un profesional calificado deberá hacer los diagnósticos.

estado de ánimo deprimido	pérdida de interés en las actividades	irritabilidad	pensamientos de lastimar al recién nacido
sentimientos de culpa o inutilidad	pensamientos suicidas	fatiga	insomnio
ansiedad	dificultad para realizar las actividades diarias	mala concentración	cambios significativos en el apetito

⚠️ Factores de riesgo

edad materna demasiado joven	bajos ingresos	conflictos matrimoniales y poco apoyo de la pareja
falta de apoyo social	eventos de vida estresantes durante el embarazo	antecedentes de depresión o DPP
depresión o ansiedad durante el embarazo	estatus migratorio	antecedentes familiares de depresión

📷 Tratamientos

Psicoterapia

Esta terapia se recomienda generalmente para DPP leve a moderada. Los padres aprenden a reducir los estresores y mejorar las habilidades de afrontamiento. La terapia cognitivo conductual y la terapia interpersonal son las terapias más comunes para la DPP.

Medicamentos

Es posible que se prescriban medicamentos para la DPP severa. Cuando se toman con regularidad, los antidepresivos son eficaces para el tratamiento de la DPP. Los medicamentos pueden utilizarse por sí solos o junto con la terapia verbal.

❓ Información adicional

Muchas mujeres tienen sentimientos de “melancolía de la maternidad” en los días siguientes al parto. Esto incluye periodos breves de llanto, irritabilidad, nerviosismo, dificultad para dormir y reactividad emocional. La melancolía de la maternidad no llega al nivel de la DPP y generalmente desaparece en una semana aproximadamente sin necesidad de tratamiento.

Si alguno de los padres tiene DPP, esto puede ocasionar problemas cognitivos, sociales y del comportamiento en su hijo(a). Sin embargo, estas cuestiones suelen mejorar cuando se trata la DPP.

1 de 10 mujeres vive DPP durante el embarazo y en las semanas posteriores al parto, y este tiende a aparecer en los embarazos subsiguientes.