

Depresión posparto

Tener un bebé puede ser una ocasión de alegría, pero ser madre por primera vez también puede ser estresante y difícil. Es normal que lleve un tiempo adaptarse a las exigencias y los cambios que acompañan a la maternidad, pero alrededor del 13% de las mujeres embarazadas y quienes son madres por primera vez sienten depresión y manifiestan síntomas relacionados con esta afección. Cuando esto tiene lugar después del nacimiento de un niño, suele denominarse **depresión posparto**. La edición de *JAMA* del 20 de octubre de 2010 incluye un artículo que informa que la ingesta de cápsulas de aceite de pescado durante el embarazo no provocó niveles más bajos de depresión posparto. Esta Hoja para el paciente está basada en otra publicada en el número de *JAMA* del 13 de febrero de 2002.

SÍNTOMAS

Muchas mujeres presentan sentimientos leves de tristeza, deseos de llorar, ansiedad, irritabilidad o cambios en el estado de ánimo después de tener un bebé (**tristeza posparto**). Estos síntomas son normales y suelen disminuir en cuestión de días o semanas. Otros problemas menos comunes y mucho más graves que ocurren en el **posparto** (después de dar a luz) incluyen depresión posparto y **psicosis posparto**.

Depresión posparto

Los siguientes son síntomas de depresión posparto:

- Tristeza profunda o sensación de vacío, adormecimiento emocional o mucho llanto
- Retraerse de la familia, amigos o abandono de las actividades que resultan agradables
- Cansancio permanente, dificultad para dormir, comer de más o perder el apetito
- Sensación intensa de fracaso o ineptitud
- Inquietud o preocupación intensas por el bebé o falta de interés en él
- Pensamientos de suicidio, temor de hacer daño al bebé

Psicosis posparto

Se trata de un trastorno menos frecuente que suele manifestarse como forma grave de depresión posparto. Los siguientes son síntomas de esta afección:

- Delirios (creencias falsas)
- Alucinaciones (escuchar voces o ver cosas que no son reales)
- Pensamientos de hacer daño al bebé
- Síntomas depresivos graves

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Women's Health Information Center (Centro Nacional de Información de Salud para la Mujer) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos www.womenshealth.gov/faq/depression-pregnancy.cfm
- American Psychiatric Association (Asociación Psiquiátrica Americana) www.healthyminds.org/Main-Topic/Postpartum-Depression.aspx

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de *JAMA* anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el paciente) del sitio web de *JAMA* en www.jama.com. Se ha publicado una Hoja para el paciente sobre depresión en el número del 19 de mayo de 2010.

Fuentes: American Psychiatric Association, American College of Obstetricians and Gynecologists, National Women's Health Information Center (US Department of Health and Human Services), National Institute of Mental Health

TRATAMIENTO

Si bien se desconoce la causa exacta de los cambios emocionales que se producen en el posparto, se los puede tratar. Si presenta sentimientos leves de tristeza después del nacimiento de su hijo, puede sentirse mejor si descansa mucho, duerme siestas cuando su bebé lo hace, pide ayuda a familiares y amigos, se da un baño y se viste todos los días, sale a caminar y contrata a una niñera para que cuide a su bebé cuando necesite tomarse un descanso.

Los síntomas depresivos más graves requieren de evaluación médica. Los tipos de intervenciones pueden incluir los siguientes:

- **Intervención biológica:** examen médico completo para descartar afecciones médicas que pudieran provocar depresión; medicación antidepressiva o antipsicótica, si corresponde
- **Intervención psicológica:** terapia individual o grupal; orientación a ambos padres, si fuese posible
- **Intervención social:** desarrollo de redes sociales con participación de la pareja, la familia, los amigos y grupos de apoyo



Lise M. Stevens, MA, Writer

Cassio Lynn, MA, Illustrator

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el paciente de *JAMA* es un servicio al público de *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales sanitarios pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades llame al 312/464-0776.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES