

## Asesoramiento psicológico para prevenir la depresión perinatal

El Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force, USPSTF) publicó recientemente recomendaciones sobre cómo intervenir con asesoramiento psicológico para prevenir la depresión perinatal.

### ¿Qué es la depresión perinatal?

Depresión perinatal se refiere a la depresión que sufren las mujeres durante el embarazo o después del parto (conocida como **depresión posparto**). Es un problema frecuente, tratable y, en el caso de algunas mujeres, prevenible. Los síntomas de depresión perinatal incluyen tristeza, desesperanza, falta de energía, enojo o desconexión de su bebé y otros seres queridos. En los casos más graves, puede llevarla a pensar en dañarse a usted misma o a su bebé. Es normal sentirse, a veces, triste, preocupada o estresada sobre convertirse en mamá o ser una mamá primeriza. Pero la depresión perinatal y posparto se refiere a síntomas que son más constantes y abrumadores, como una oscuridad que no se va.

Algunas mujeres tienen más probabilidades que otras de desarrollar depresión perinatal. Los factores de riesgo incluyen antecedentes personales o familiares de depresión, abuso físico o sexual, un embarazo no planeado o no deseado, violencia por parte de la pareja íntima, sucesos vitales estresantes actuales, falta de apoyo social o económico y edad maternal joven (adolescente).

### ¿Cómo se puede prevenir la depresión perinatal?

Los estudios han demostrado que las intervenciones con asesoramiento psicológico, que incluyen terapia cognitivo-conductual y terapia interpersonal, pueden ayudar a prevenir la depresión perinatal. La **terapia cognitivo-conductual** les enseña a las mamás a manejar los pensamientos negativos y a crear acciones positivas. La **terapia interpersonal** se centra en tratar problemas interpersonales que contribuyen a la depresión o ansiedad subyacente. Las sesiones de asesoramiento psicológico pueden ser individuales o grupales y las coordinan psicólogos, parteras, enfermeras y otros profesionales de la salud mental.

### ¿Cuál es la población que se tiene en cuenta para intervenir con asesoramiento psicológico con el fin de prevenir la depresión perinatal?

Esta recomendación se aplica a mujeres embarazadas y que han dado a luz durante el último año y aún no tienen un diagnóstico de depresión perinatal pero que se considera que están en mayor riesgo de desarrollarla.

### ¿Cuáles son los posibles beneficios y daños de intervenir con asesoramiento psicológico para prevenir la depresión perinatal?

El USPSTF halló evidencia convincente de que las intervenciones con asesoramiento psicológico son eficaces para prevenir la depresión perinatal. Si bien no se dispone de una herramienta

estándar de evaluación de riesgo, en función de la población de mujeres incluidas en estos estudios, aquellas con antecedentes de depresión, síntomas depresivos actuales o determinados factores de riesgo socioeconómicos podrían ser consideradas en mayor riesgo y beneficiarse de las intervenciones con asesoramiento psicológico. Se cree que los daños potenciales de estas intervenciones son pequeños e involucran principalmente los efectos secundarios de los medicamentos que se utilizan a veces junto con el asesoramiento psicológico para prevenir la depresión perinatal.

### ¿Cuán fuerte es la recomendación de intervenir con asesoramiento psicológico para prevenir la depresión perinatal?

El USPSTF concluye con moderada certeza que intervenir con asesoramiento psicológico para prevenir la depresión perinatal tiene un beneficio neto moderado para las mujeres embarazadas o puerperales que están en mayor riesgo.

#### Asesoramiento psicológico para prevenir la depresión perinatal

La depresión perinatal es un problema frecuente, tratable y prevenible en las mujeres embarazadas y en las madres primerizas. Algunas mujeres están en mayor riesgo que otras de desarrollar depresión perinatal.



#### Población

Personas embarazadas y puerperales que han dado a luz durante el último año y aún no tienen un diagnóstico de depresión perinatal pero que se considera que están en mayor riesgo de desarrollarla.



#### Recomendación del USPSTF

Los médicos clínicos deben proporcionar o derivar a las mujeres embarazadas o puerperales que están en mayor riesgo de padecer depresión perinatal a intervenciones con asesoramiento psicológico.

#### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force)

<http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/perinatal-depression-preventive-interventions>



Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de JAMA, visite la colección Para pacientes en [jamanetworkpatientpages.com](http://jamanetworkpatientpages.com).

**Autora:** Dra. Jill Jin, MPH

**Fuente:** US Preventive Services Task Force. Intervenciones para prevenir la depresión perinatal: US Preventive Services Task Force recommendation statement [publicado el 12 de febrero de 2019]. *JAMA*. doi:10.1001/jama.2019.0007

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio 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 de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.