

## DEPRESIÓN POSPARTO

**AUTOR:** Valeria Silva Molina

Primero hay que aclarar dos términos, la depresión posparto y la tristeza posparto. La tristeza, o también llamada melancolía, es cuando la madre tiene leves cambios de ánimo, presentando sentimientos como la tristeza, preocupación o agotamiento, durante un periodo de dos semanas. En caso de que el sentimiento de tristeza o infelicidad sea muy fuerte y dure más de dos semanas, es posible que la madre padezca de depresión posparto. Otro padecimiento que puede sufrir la madre es la psicosis posparto, la cual es muy poco frecuente. Los síntomas generalmente se desarrollan dentro de las primeras semanas después de dar a luz, pero pueden comenzar antes, durante el embarazo, incluso más tarde hasta un año después del nacimiento. Se reconoce que entre el 13% y 15% de las madres padecen depresión posparto. La depresión perinatal tiene los mismos síntomas, solo que esta se presenta durante y después del embarazo.

Algunas mujeres pueden experimentar solamente algunos síntomas de depresión perinatal mientras que otras pueden tener varios. Los signos y síntomas de la depresión postparto pueden incluir los siguientes:

- Estado de ánimo deprimido o cambios de humor graves
- Llanto excesivo
- Dificultad para relacionarse con el bebé
- Aislarse de familiares y amigos
- Pérdida del apetito o comer mucho más de lo habitual
- Incapacidad para dormir (insomnio) o dormir demasiado
- Fatiga abrumadora o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad, vergüenza, culpa o insuficiencia
- Ansiedad grave y ataques de pánico
- Pensamientos acerca de lastimarse a sí misma o al bebé
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

### CAUSAS

No existe una sola causa de la depresión posparto, pero las cuestiones físicas y emocionales pueden contribuir, a pesar de que el sistema endócrino tiene un papel importante, se ha demostrado que el ambiente psicosocial es un factor de riesgo sumamente relevante.

- **Cambios físicos:** después del parto hay un cambio drástico en los niveles de hormonas, como estrógeno y progesterona. Los estrógenos

son importantes porque aumentan la producción de noradrenalina, la cual ayuda a la síntesis de serotonina, mejor conocida como la hormona de la felicidad.

- **Problemas emocionales:** Después de tener al bebé los niveles de estrés, la irritabilidad y la falta de sueño aumentan, dificultando el manejo de cualquier problema, desde uno muy pequeños hasta problemas más serios. Además el cambio físico tiene una repercusión en la autoestima, sentirse menos atractiva o poco capaz de ser buena madre.

### FACTORES DE RIESGO

Una madre reciente puede experimentar depresión posparto la cual se puede manifestar después del nacimiento de cualquiera de sus hijos, no solo del primero. Sin embargo, el riesgo aumenta si reúne alguna de estas características:

- Tiene antecedentes de depresión, ya sea durante el embarazo o en otros momentos
- Tiene trastorno bipolar
- Tuvo depresión posparto después de un embarazo anterior
- Algún miembro de su familia tuvo depresión u otros trastornos del estado de ánimo.
- Pasó por momentos estresantes durante el año anterior, como complicaciones durante el embarazo, una enfermedad o la pérdida del trabajo
- El bebé tiene problemas de salud u otras necesidades especiales
- Tiene mellizos, trillizos o tuvo otro parto múltiple
- Tiene problemas para amamantar, en la relación con el cónyuge o pareja, problemas económicos, etc.
- Fue un embarazo no planificado o no deseado

### TRATAMIENTO

Por lo general, se trata a las mujeres con depresión perinatal con antidepresivos. Estos pueden ayudar a mejorar la forma en que el cerebro usa ciertas sustancias químicas que controlan el estado de ánimo o el estrés. Las mujeres embarazadas o que están lactando deben notificar a su médico antes de comenzar a tomar antidepresivos para que pueda tomar medidas para minimizar la exposición del bebé al medicamento durante el embarazo o la lactancia.

Los antidepresivos requieren de tiempo para funcionar, generalmente entre 6 y 8 semanas, y a menudo mejoran síntomas como el sueño, el

apetito y los problemas de concentración antes de que mejore el estado de ánimo. Es importante dar una oportunidad a los medicamentos para que funcionen antes de decidir que no sirven.

Después de dar a luz, muchas mujeres presentan una menor concentración de ciertas hormonas, lo que puede originar sentimientos de depresión. La FDA ha aprobado un medicamento llamado brexanolona, específicamente para tratar la depresión post parto grave. Este medicamento, que se administra en un hospital, alivia la depresión al restaurar las concentraciones de hormonas, como serotonina y norepinefrina.

### **PREVENCIÓN**

- Durante el embarazo: el médico puede supervisar minuciosamente para verificar si existen signos y síntomas de depresión. Puede hacerle completar un cuestionario para detectar la depresión durante el embarazo o luego del parto. A veces, la depresión leve puede tratarse con grupos de apoyo, terapia psicológica u otros tipos de terapia. En otras ocasiones, se pueden recomendar antidepresivos, incluso durante el embarazo.
- Después de que nazca el bebé: es posible que el médico recomiende chequeos posparto tempranos para detectar signos y síntomas de la depresión posparto. Cuanto más rápido se detecta, más rápido puede iniciarse el tratamiento. Si existen antecedentes de depresión posparto, el médico puede recomendar un tratamiento con antidepresivos o psicoterapia inmediatamente después del parto.

Detector estos trastornos a tiempo es muy importante, ya que tiene consecuencias no solo para la paciente, sino también para el bebé y los familiares.

Si no se trata, la depresión posparto puede interferir en el vínculo entre madre e hijo y causar problemas familiares.

- Para las madres. La depresión posparto no tratada puede durar meses o más, y en ocasiones convertirse en un trastorno depresivo crónico. Incluso cuando se trata, la depresión posparto aumenta el riesgo de futuros episodios de depresión mayor.
- Para los padres. La depresión posparto puede tener un efecto dominó, y causar tensión emocional en todas las personas cercanas a un nuevo bebé. Cuando una nueva madre está deprimida, el riesgo de depresión en el padre del bebé también puede aumentar. Y los nuevos papás ya tienen un mayor riesgo de depresión, ya sea que su pareja se vea afectada o no.
- Para los niños. Los hijos de madres que tienen depresión posparto no tratada tienen más probabilidades de tener problemas emocionales y de comportamiento, como dificultades para dormir y comer, llanto excesivo y retrasos en el desarrollo del lenguaje.

## **REFERENCIAS**

<sup>1</sup> Enrique Jadresic. (-). Depresión post parto. 08/04/22, de MEDWAVE Sitio web: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/PuestaDia/APS/1922>

<sup>2</sup> Ma. Asunción Lara, Pamela Patiño, Laura Navarrete, Lourdes Nieto. (-). Depresión posparto, un problema de salud pública que requiere de mayor atención. 08/04/22, de Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. Sitio web: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/280078/2-depresionpostparto.pdf>

<sup>3</sup>(21/07/21). Depresión posparto. 08/04/22, de mayoclinic Sitio web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/postpartum-depression/symptoms-causes/syc-20376617>

<sup>4</sup>Julie S. Moldenhauer . (may. 2020). Depresión posparto. 08/04/22, de Children's Hospital of Philadelphia Sitio web: <https://www.msdmanuals.com/es-mx/professional/ginecolog%C3%ADa-y-obstetricia/atenci%C3%B3n-posparto-y-trastornos-asociados/depresi%C3%B3n-posparto>