

## Depresión posparto

**La depresión posparto es una afección temporal que puede ser tratada mediante apoyo emocional, medicamentos y terapia psicológica.**

Aunque la mayoría de las madres se ajustan fácilmente a la llegada de su nuevo bebé, algunas descubren que no están preparadas para las emociones y los sentimientos que experimentan después de dar a luz.

La depresión posparto (DPP) describe una amplia gama de reacciones emocionales y físicas ante el parto o la adopción. La DPP afecta anualmente a millones de mujeres del mundo entero.

### Sensibilidad puerperal

La depresión posparto es diferente de la sensibilidad puerperal. La sensibilidad puerperal es muy común y puede empezar poco después del parto. Entre 50 y 80 por ciento de las madres primerizas lloran y se sienten abrumadas, irritables, intranquilas y angustiadas. La sensibilidad puerperal no es agradable, pero suele desaparecer por sí sola en menos de dos semanas. Cuide de sí misma. Solicite y acepte la ayuda de otras personas. Informe a sus proveedores de atención médica si la sensibilidad puerperal dura más de dos semanas.

### Depresión posparto (DPP)

Casi una de cada 10 mujeres se siente deprimida durante más de dos semanas, lo que podría diagnosticarse como depresión posparto. La DPP puede comenzar poco después del alumbramiento o en cualquier momento durante el año posterior al mismo.

#### Las mujeres con DPP tienden a:

- Llorar
- Sentir tristeza
- Sentir frustración
- Sentirse abrumadas
- Dudar de sí mismas y perder la autoestima
- Fantasear con lastimarse o lastimar al bebé
- Perder o aumentar su apetito
- Mostrarse faltas de energía
- Sufrir dolores de cabeza
- Perder capacidad de concentración
- Aislarse
- Angustarse
- Sentir desesperanza
- Sentirse solas
- Cambiar bruscamente de estado de ánimo
- Tener pensamientos aterradores
- Obsesionarse con ciertos pensamientos

Algunos de estos sentimientos pueden deberse a afecciones físicas. Informe a sus proveedores de atención médica si tiene cualquiera de estos síntomas. Ellos le

darán el tratamiento más adecuado para usted.

### **¿Cómo afecta la depresión posparto al bebé?**

Si usted está deprimida:

Le será difícil responder ante las necesidades básicas de su bebé.  
Le será difícil vincularse a su bebé o "enamorarse" de él.  
Quizás no tenga energía suficiente para hablarle, cantarle o jugar con él.

Es importante que esté conciente de los signos de depresión y consiga ayuda la más pronto que pueda.

### **Cómo obtener ayuda**

Solicite ayuda profesional a un proveedor de atención médica con experiencia en el tratamiento de la DPP y otros trastornos.

### **Sugerencias útiles**

Trátese bien -- Coma, duerma, descanse y ejercítese lo suficiente.  
Solicite y acepte la ayuda de otras personas.  
Expresé sus sentimientos, sean "buenos" o "malos". No hay nada malo en llorar.  
Hable con alguien que se interese en usted.  
Haga algo "sólo para usted" todos los días.  
Descanse del bebé. Permita que otra persona cuide de él por un rato. Tenga expectativas realistas. El cuidado de un bebé requiere mucho tiempo.  
Organice su día de tal modo que sienta que tiene el control de su vida. Procure ver el lado bueno de la vida. Diviértase y ría mucho.  
Trate de no hacer grandes cambios en su vida hasta que se acostumbre a esta nueva vida.