

La depresión perinatal

Datos para Pacientes y Familias

La Depresión Perinatal se refiere a los síntomas depresivos que ocurren durante el período comprendido entre el inicio del embarazo y el primer año después del parto. La palabra “perinatal” reconoce que la depresión no solo está relacionada con tener un bebé, sino que en muchas ocasiones comienza durante el embarazo y termina hasta doce meses después del parto.

Todos los embarazos pueden causar estrés y producir cambios en la vida y el entorno de la embarazada. En general, este es un periodo de alegría y expectativas positivas para muchos a pesar de las dificultades. Pero cuando las personas desarrollan depresión perinatal pueden sufrir de síntomas como tristeza, falta de energía y ansiedad que limitan disfrutar de esta época. La depresión perinatal es una enfermedad grave, pero tratable. Los síntomas incluyen sentimientos de extrema tristeza, indiferencia, ansiedad, y cambios en la energía, el sueño y el apetito. Conlleva riesgos para la madre y el niño. Una de cada cuatro a siete mujeres sufre depresión perinatal (Dave, et al. 2010; Roddy Mitchell, et al 2023).

Síntomas de la depresión perinatal

Para que se diagnostique una depresión perinatal, los síntomas deben comenzar durante el embarazo o dentro de las cuatro semanas posteriores al parto. Los síntomas de la depresión perinatal incluyen (APA 2022):

- Sensación de tristeza o desanimo
- Pérdida de interés o placer por actividades que antes disfrutaba
- Cambios en el apetito
- Problemas para dormir o dormir mucho más de lo normal
- Pérdida de energía o aumento de la fatiga
- Estar inquieto/a físicamente (por ejemplo: incapacidad para permanecer quieta, caminar de un lado a otro, retorcerse las manos), o movimientos o habla lentos (estas acciones deben ser lo suficientemente graves como para que otros las puedan observar)
- Sensación de inutilidad o culpa
- Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Llorar “sin motivo”
- Falta de interés en el bebé, no sentirse unida a él, o sentirse muy ansiosa por el bebé o al estar cerca de él
- Sensación de ser una mala madre
- Miedo a hacerle daño al bebé o a sí misma

La depresión perinatal es una enfermedad real que debe tomarse en serio. Cualquier mujer embarazada o madre reciente que tenga los síntomas de la depresión perinatal debe buscar a un profesional médico que tenga conocimiento de estos temas (un médico de familia, medicina interna, un obstetra o ginecólogo) para que pueda valorar los síntomas. Este profesional puede derivarla a un psiquiatra u otro profesional de la salud mental si es necesario. Pregúntele a su médico sobre su capacitación y conocimiento acerca de las enfermedades de salud mental perinatal. Si bien estas afecciones son comunes, no todos los médicos están capacitados para diagnosticar y tratar a las personas embarazadas y posparto con enfermedades de salud mental.



En Estados Unidos, su médico puede llamar a los servicios de consulta nacionales y específicos del estado para obtener acceso a apoyo especializado. El examen debe incluir una evaluación psiquiátrica y una evaluación médica para descartar problemas físicos que puedan tener síntomas similares a la depresión (como los problemas de tiroides o los déficits de vitaminas).

Tratamiento

Es posible que muchas mujeres sufran en silencio y no buscan atención, haciendo caso omiso de sus dificultades como si fueran una parte normal del embarazo y el parto. El tratamiento para la depresión durante el embarazo es esencial.

Preguntar acerca del estado de ánimo, detectar si hay tristeza profunda, falta de energía o incapacidad de disfrutar la maternidad o actividades de la vida es particularmente importante cuando se trabaja con madres. Las madres latinoamericanas tienden a priorizar la maternidad y sus hijos, y cuando buscan ayuda, lo hacen con su grupo de apoyo, (frecuentemente amistades o familiares) no con los profesionales de salud (Sampson, et al 2021; Laura-Cinisomo, et al 2014).

La escala de depresión perinatal de Edimburgo (EPDS, por sus siglas en inglés) es un instrumento fácil de responder, autoaplicable. Consta de 10 preguntas. Es bastante fiable y existe en varios idiomas incluyendo en español. Este se utiliza para valorar los síntomas depresivos.

Al igual que otros tipos de depresión, la depresión perinatal se puede tratar con psicoterapia (terapia de conversación), medicamentos, cambios en el estilo de vida y apoyo social y familiar, o una combinación de estos. El médico que prescribe debe conocer y explicar los riesgos y beneficios a la gestante o madre puerpera tomando en cuenta todos sus antecedentes de salud integral. Cada decisión requiere una evaluación cuidadosa del riesgo de tratamiento frente al riesgo de no tratar los síntomas. En general, como se describió anteriormente, la depresión no tratada conlleva un riesgo alto para la madre, el bebé y su relación.

Cómo pueden ayudar las parejas, la familia y las amistades

El apoyo de la pareja, la familia y las amistades es muy importante para la salud mental de la madre y el bebé. Estas son algunas sugerencias de La salud mental de las madres importa, una iniciativa de los Institutos Nacionales de la Salud, sobre cómo pueden ayudar los seres queridos:

- **Conozca las señales.** Aprenda a reconocer los síntomas de la depresión y la ansiedad y, si observa señales, pídale que consulte a un médico clínico.
- **Escúchela.** Hágle saber que quiere escuchar sus preocupaciones. Dígale, por ejemplo, "Noto que tienes problemas para dormir, incluso cuando el bebé duerme. ¿Estas bien, en que puedo ayudarte?".
- **Dele apoyo.** Hágle saber que no está sola y que usted está allí para ayudar. Intente ofrecerse a ayudar con las tareas del hogar o cuidar al bebé mientras descansa o visita a sus amistades.
- **Anímela a buscar ayuda, si es necesario.** Tal vez se sienta incómoda y no quiera buscar ayuda. Anímela a hablar con un médico. Comparta información sobre las afecciones del periparto. Ofrézcase a solicitar una consulta para que hable con alguien.



Recursos

• Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262). Línea directa gratuita y confidencial para mujeres embarazadas y madres primerizas en inglés y español, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- **Mother To Baby:** un servicio de la organización de especialistas en información teratológica
www.mothersbaby.org/es/hojas-informativas/la-depresion/

Apoyo Posparto Internacional

- **Grupos de apoyo locales**

www.postpartum.net/en-espanol/grupos-de-apoyo-en-espanol/

- **Apoyo en línea**

www.postpartum.net/en-espanol/