

La depresión posparto: causas y recomendaciones



En este blog te contamos qué es la depresión, por qué es importante la salud mental materna, qué es la depresión posparto, qué la causa, quienes pueden desarrollarla, cuáles son sus síntomas, cómo se puede diagnosticarla, su tratamiento, cuándo contactar a un profesional, las complicaciones que pueden existir y algunas recomendaciones.

¿Qué es la depresión?

Según Medline Plus, la depresión es una enfermedad mental clínica severa. Es más que sentirse triste por unos días o por una situación en específico, son sentimientos que persisten e interfieren con la vida cotidiana de la persona. Existen diferentes factores que pueden desencadenar la depresión, como la pérdida de un ser querido, deudas, el consumo de sustancias psicoactivas, no ser aceptado en tu entorno o cambios drásticos en la vida como el ser mamá.

La depresión posparto es muy común, no solo es un gran cambio en las actividades rutinarias de la mujer, sino que también se ven enfrentadas a cambios físicos y desórdenes hormonales, afectando alrededor del 15% de madres a nivel mundial, según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿Qué es la depresión posparto?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión posparto es un trastorno mental afectivo severo. Suele aparecer entre las dos y ocho semanas después de dar a luz, pero puede darse

hasta un año después del nacimiento del bebé. También es conocida como trastorno depresivo durante el periodo perinatal y se puede asociar con suicidio y filicidio (muerte dada por la madre a su hijo). El suicidio es una de las causas más importantes de muerte materna cuando las mujeres sufren de este trastorno.

¿Qué causa la depresión postparto?

Suele ser causada por los cambios hormonales que ocurren después de dar a luz, la falta de sueño y el estrés asociado a tener que cuidar de un bebé recién nacido.

¿Quiénes pueden desarrollar una depresión postparto?

Cualquier mujer puede desarrollar depresión postparto, pero hay algunas que pueden tener un mayor riesgo de padecerla.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental, existen varios factores como, por ejemplo, haber sufrido de depresión anteriormente, vivir eventos estresantes antes o durante el embarazo, carecer de apoyo emocional o tener antecedentes de abuso de alcohol y/o drogas. La depresión postparto no es causada por algo que la nueva mamá hizo durante su embarazo.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión postparto?

Los síntomas de la depresión postparto son muy similares a los de la depresión y suelen variar entre:

- Sentimiento de tristeza constante.
- Llanto fácil.
- Incapacidad de disfrutar cosas que anteriormente se disfrutaban.
- Cansancio y pérdida de energía.
- Déficit de concentración o escasa capacidad de atención.
- Baja autoestima y falta de confianza en sí misma.
- Alteraciones del sueño así el bebé esté dormido.
- Cambios en el apetito.
- Desinterés para el cuidado y alimentación del recién nacido.
- Agobio.

¿Existen exámenes para diagnosticar la depresión postparto?

No existen pruebas de laboratorio para diagnosticar la depresión postparto. Su diagnóstico se basa en los síntomas que describe la paciente.

Se pueden ordenar pruebas de sangre o de orina para buscar si existe algún causal físico para la depresión.

¿De qué se trata la Escala de Edimburgo?

Normalmente durante las consultas postparto, el médico o enfermera realizará unas preguntas de una prueba que se llama Escala de Edimburgo, en el que se reflejan cambios emocionales y sentimientos que representan riesgo para la depresión postparto. Estas preguntas suelen ser:

- Durante el mes pasado, ¿con frecuencia se ha sentido triste, deprimida o sin esperanza?

Durante el mes pasado, ¿se ha preocupado por tener poco interés o placer para hacer las cosas cotidianas?

· Una tercera pregunta se debe considerar si la mujer responde “sí” a cualquiera de las preguntas iniciales: ¿siente que necesita ayuda?

Tratamiento de la depresión posparto

Una madre que tenga cualquier síntoma de depresión posparto deberá recurrir a su círculo más cercano por ayuda, así como, la valoración de un profesional en caso de que sea necesario.

Otras sugerencias son:

- No esconder sus sentimientos. Hablar de ellos con quien le genere confianza.
- Evitar hacer cambios drásticos en su vida durante la gestación o inmediatamente después de dar a luz.
- Evitar ser perfecta o hacer demasiadas cosas a la vez.
- Descansar lo más que se pueda.
- Hablar con otras madres o buscar grupos de apoyo.

El tratamiento de la depresión posparto algunas veces incluye medicamentos, terapias o ambas. Puede que se remita el caso a un especialista de salud mental.

Hay dos tipos de terapias, la Terapia Conductual Cognitiva (TCC) y la terapia interpersonal (TIP), son terapias psicoterapéuticas que ayudan a la depresión posparto.

Terapia Conductual Cognitiva (TCC):

Según Mayo Clinic, esta terapia se basa en conversaciones con un profesional en salud mental. Asistiendo de forma estructurada a una cantidad de sesiones. Esto ayuda a tomar conciencia de pensamientos imprecisos o negativos, saber cómo responder a problemas que se estén presentando de una manera más acertada y eficaz y visualizar situaciones que están generando problema con mayor claridad.

Terapia Interpersonal (TIP):

Según University of Miami Health System, este tipo de terapia se enfoca en los diferentes papeles que uno toma dependiendo de la relación, tratando de mejorar la comunicación para tener un mejor ambiente y relación con las personas de su alrededor. Esta terapia es por tiempo limitado, lo que lleva a tener objetivos definidos y un plazo para alcanzarlos.

Cabe recordar que si la madre cuenta con un grupo de apoyo estable y cercano (amigos, compañeros, familiares) puede ayudar a reducir la probabilidad o la gravedad de la depresión posparto.

¿Cuándo contactar a un profesional médico?

Hay algunos signos de alerta en la depresión posparto como:

- Tristeza después de 2 semanas de dar a luz.
- Sentimientos más intensos de depresión.
- Dificultad de realizar tareas en la casa o trabajo (cuando termine la licencia de maternidad).
- No puede cuidarse de sí misma ni de su bebé.
- Pensamientos de autolesión o de lesionar al bebé.

- Pensamientos que no están basados en lo que se está viendo o escuchando en la realidad (escucha o ve cosas que nadie más está percibiendo).

En caso de presentar alguno de estos síntomas es importante acceder a valoración médica para definir conductas y ser manejada por profesionales especializados en salud mental.

¿Cuáles pueden ser las complicaciones de la depresión posparto?

La depresión posparto es una condición mental que sin la ayuda pertinente puede durar meses y hasta años.

Las complicaciones de una depresión posparto suelen ser las mismas que las de una depresión mayor, en donde puede llegar a hacerse daño la mamá o inclusive herir al bebé.

¿Qué se debe hacer ante la presencia de síntomas de depresión postparto?

Si presentas síntomas de depresión posparto, pide ayuda lo antes posible.

- El poder de ser escuchado - Línea 106 y el chat de WhatsApp 300 754 8933
- Línea Púrpura Distrital Mujeres que Escuchan Mujeres: 01 8000 112 137 y el chat de WhatsApp 300 755 1846
- Cuando sientas que no puedes más - Línea Calma: 01 8000 423 614
- Asesoría psicosocial de la población LGBTI y sus familias -Línea Diversa: 310 864 4214
- Te escuchamos - Línea Salvavidas: 317 766 8666
- Línea de emergencias -123

¿Por qué es importante la salud mental materna?

La salud mental materna es igual de relevante que la salud física durante el parto y posparto, beneficiando de gran manera al bebé y la labor de la mujer en su nuevo rol.

Es crucial que tanto la madre como su círculo cercano estén al tanto de causales de angustia, estrés y ansiedad durante el estado de gestación y posparto. Si la madre sufre estas condiciones, es vital buscar ayuda médica y terapéutica, eso contribuirá a un desarrollo psicológico adecuado.

Recomendaciones para mejorar la salud mental materna:

Algunas recomendaciones para tener en cuenta son:

- Alimentarse balanceadamente, los alimentos altos en Omega 3 han demostrado beneficios para la salud mental materna.
- La luminoterapia, los masajes y acupuntura, también ayudan.
- Hacer caminatas o ejercicios de bajo impacto como estiramientos musculares o yoga.
- Tomar siestas cuando el bebé duerme.
- Evitar estar sola en el hogar.
- Pedir ayuda y apoyo al círculo de personas más cercano y de confianza.
- Intentar separar tiempo para sí misma o con su pareja.
- Responder con la verdad a las preguntas que realicen en los controles prenatales frente al estado de ánimo, ya que las respuestas ayudan a identificar factores que pueden predisponer

a presentar depresión durante la gestación, parto y puerperio (etapa que la madre comienza justo después del nacimiento del bebé).

Fuentes:

- Unicef
- Medline Plus
- Who.int
- Achn

¡En EPS Famisanar, tu salud mental es nuestra prioridad!