

# Depresión posparto

Tener un hijo es motivo de alegría, pero ser madre también puede generar tensiones y ser difícil. Es normal que se necesite tiempo para adaptarse a las exigencias y los cambios que conlleva el oficio de ser padres, pero aproximadamente una de cada 10 nuevas madres presenta una depresión grave y desarrolla síntomas al cabo de 6 meses del parto (**depresión posparto**). El número correspondiente al 13 de febrero de 2002 de JAMA incluye un artículo sobre depresión posparto sobre tratamiento médico para la insuficiencia cardíaca avanzada.

## SÍNTOMAS

Numerosas mujeres experimentan tristeza, emotividad a flor de piel, ansiedad, irritabilidad o fluctuaciones del humor después de dar a luz (**melancolía posparto**). Estos síntomas son normales y suelen remitir al cabo de días o semanas. Los problemas **puerperales** (después de dar a luz), menos frecuentes pero mucho más graves, incluyen la depresión posparto y la **psicosis posparto**.

### Depresión posparto

Los síntomas de la depresión posparto incluyen:

- Tristeza o profunda sensación de vacío, aturdimiento emocional o apatía.
- Retraimiento de la familia, amigos o actividades placenteras.
- Fatiga constante, trastornos del sueño, aumento exagerado o pérdida del apetito.
- Fuerte sensación de fracaso o de ineptitud.
- Gran preocupación e inquietud por el bebé o falta de interés en su hijo.
- Ideas suicidas; temor a hacer daño al bebé.

### Psicosis posparto

Es una enfermedad menos frecuente que suele presentarse como una forma grave de depresión posparto. Los síntomas incluyen:

- **Delirios** (falsas creencias).
- **Alucinaciones** (oír voces o ver cosas que no son reales).
- Pensamientos de lesionar al bebé.
- Síntomas depresivos graves.

## TRATAMIENTO

Aunque se desconoce la causa exacta de los cambios emocionales que pueden experimentarse después del parto, tienen tratamiento. Si se siente ligeramente alicaída después de haber dado a luz, ayúdese descansando todo lo que pueda, haga siestas cuando su hijo duerme, pida ayuda a familia y amigos, arréglese y vístase cada día y salga a dar un paseo; contrate a una canguro cuando necesite un descanso.

Los síntomas depresivos de mayor gravedad requieren una evaluación médica. Los tipos de intervenciones incluyen:

- **Biológica:** un examen médico completo para descartar enfermedades médicas que pueden originar una depresión.
- **Psicológica:** tratamiento individual o de grupo; aconsejar al padre y a la madre si fuera posible.
- **Social:** desarrollo de redes sociales con la participación de la pareja, familia, amigos y grupos de apoyo.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

- The National Women's Health Information Center (US Department of Health and Human Services)  
Tel.: 800/994-9662  
[www.4women.gov](http://www.4women.gov)
- American Psychiatric Association  
Tel.: 888/357-7924  
[www.psych.org/public\\_info/postpartumdepression111401.pdf](http://www.psych.org/public_info/postpartumdepression111401.pdf)
- Depression After Delivery, Inc  
Tel.: 800/994-4773  
[www.depressionafterdelivery.com](http://www.depressionafterdelivery.com)

## PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al Índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA ([www.jama.com](http://www.jama.com)). En el número correspondiente al 27 de septiembre de 2000 se publicó un artículo sobre depresión, y en el correspondiente al 17 de mayo de 2000 otro sobre trastornos de pánico.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists, Mayo Clinic Foundation, National Women's Health Information Center (US Department of Health and Human Services), Nemours Foundation, National Institute of Mental Health

Redactor: Lise M. Stevens, MA

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista JAMA. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista JAMA le sugiere que consulte con su médico. Esta página puede ser reproducida sin ánimo de lucro por parte de médicos y de otros profesionales de la salud y puede facilitarse a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas pueden ponerse en contacto con el teléfono + 718/946-7424.

