

Robert L. Ehrlich, *Gobernador*  
Michael S. Steele, *Lt. Gobernador*  
Nelson J. Sabatini, *Secretario, DHMH*



## Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland

Centro de Salud Materno Infantil  
201 West Preston Street, Room 318  
Baltimore, Maryland 21201  
**410-767-6713**  
**1-877-4MD-DHMH (463-3464)**  
Fax 410-333-5233  
Maryland Relay 1-800-735-2258

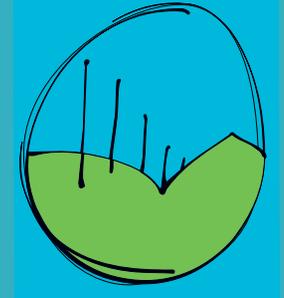
Administración de Higiene Mental  
410-402-8300

*Este informe es apoyado en parte por el proyecto H72MC00005  
de la Agencia de Salud Materno Infantil  
(Sección 330H del Acta de Servicio de la Salud Pública como enmendado),  
Administración de Recursos y Servicios de la Salud,  
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos*

Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH) funcionan sobre la base de la no discriminación. La política establecida prohíbe toda discriminación que se base en motivos de raza, color, sexo o nacionalidad de origen y se aplica a las prestaciones de empleo y a la concesión de ventajas, privilegios y comodidades especiales.

El Departamento, en cumplimiento de la Ley para Americanos con Discapacidades, garantiza que aquellos individuos calificados que sufran discapacidades cuenten con la posibilidad de participar y beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades de empleo otorgados por el DHMH.

# Acerca de la Depresión Posparto

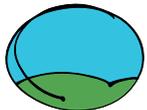


## Realidad vs. Mito

Tener síntomas de depresión después del nacimiento de su bebé no significa que usted es una mala madre o que no está supuesta a ser madre. **La depresión posparto es una condición de salud tratable que puede afectar a toda madre que acaba de dar a luz.**

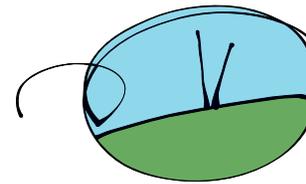
Todo el mundo espera que las nuevas madres se sientan felices y satisfechas. Este mito le hace difícil a una nueva madre admitir cuando está triste, ansiosa o molesta con su nuevo bebé. Es importante que las nuevas madres hablen con su familia, amistades y proveedores de atención médica sobre sus sentimientos. Comparta sus inquietudes con su médico, aun si su médico no se lo pregunta. Los chequeos de rutina con su médico, o con el médico de su bebé, son buenas oportunidades para discutir lo que le preocupa.

Obtener tratamiento para la depresión posparto significa que está cuidando de sí misma y de su familia.



## Conclusión

La depresión se manifiesta en muchas madres después de haber dado a luz. La depresión posparto es una condición que es muy tratable. Sin tratamiento, puede afectar la salud y el bienestar de la madre, el bebé y otros familiares. Recibir tratamiento lo más antes posible puede prevenir problemas más serios en el futuro.



## Recursos

Depression After Delivery, Inc.  
91 East Somerset Street  
Raritan, NJ 08809  
(908) 575-9121 o al  
(800) 944-4773  
Sitio en la red:  
[www.depressionafterdelivery.com](http://www.depressionafterdelivery.com)

Postpartum Support International  
927 North Kellogg Avenue  
Santa Barbara, CA 93111  
(805) 967-7636  
Sitio en la red: [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

*Redactado por*

Diana Cheng, M.D.  
Obstetra / Ginecóloga  
Directora Médica, Salud de la Mujer  
Centro de Salud Materno Infantil  
(Center for Maternal and Child Health)  
Departamento de Salud e Higiene Mental de  
Maryland

Donald D'Agati, M.D.  
Psiquiatra de Adultos y Niños

## ¿Podría estar sufriendo de la depresión posparto?

Cerca del 10% de las madres que acaban de dar a luz tienen síntomas de depresión profunda que dura más de dos semanas. Estas mujeres sufren de la depresión posparto. La mayoría notan sus primeros síntomas a las seis semanas del nacimiento del bebé. Sin embargo, la depresión posparto puede empezar de cuatro semanas a 12 meses después del parto.

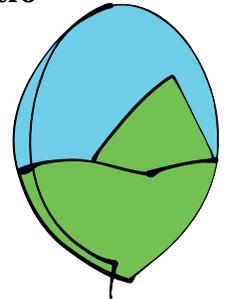
Las madres que acaban de dar a luz deben buscar ayuda si tienen alguno de los síntomas siguientes. Asimismo, los familiares y amigos deben animarlas a buscar ayuda si notan lo siguiente:

- **Sentimiento de tristeza**, ansiedad o mal humor
- **Estrés emocional** que interfiere con la atención hacia sí misma o hacia la familia
- **Llanto frecuente**
- **Falta de ánimo para realizar las tareas diarias**
- **Pérdida de apetito, o comer de más**
- **Falta de interés en su arreglo personal** (vestimenta, higiene, peinado)
- **Problemas para dormir** aun estando cansada o sueño excesivo
- **Pérdida de placer o interés** en cosas que antes disfrutaba
- **Dificultad para concentrarse y en recordar**
- **Dificultad para tomar decisiones**
- **Preocupación excesiva** por el recién nacido o sentir indiferencia hacia el bebé
- **Temor de lastimar el bebé**
- **Pensamientos de infligir daño a sí misma o de suicidio**

## Factores de riesgo de la depresión posparto

El riesgo de depresión posparto es mayor en mujeres que:

- han sufrido previamente una **depresión posparto**
- han sufrido una **depresión o trastorno bipolar** antes o durante el embarazo
- han tenido el **síndrome premenstrual severo** (PMS en inglés)
- tienen **familiares que sufren de depresión o trastorno bipolar**
- han tenido una **situación estresante recientemente**, como dificultades maritales o de pareja, la pérdida de un ser querido, o la enfermedad de un pariente



## Hacerse una detección de problemas de la Tiroide

El nivel hormonal de la tiroide puede ser muy bajo después de dar a luz. Las mujeres con bajo nivel hormonal de la tiroide presentan muchos de los mismos síntomas que la depresión posparto. Estos incluyen sentirse cansada, cambios repentinos de ánimo, cambios en el apetito y en el peso, cambios en los hábitos de sueño y sentimiento de tristeza. Si tiene estos síntomas, pregunte a su médico sobre un examen de tiroide.

## Causas de la Depresión Posparto

Hay muchos factores que pueden actuar conjuntamente para causar la depresión posparto. Algunas mujeres pueden ser sensibles al cambio extremo en las hormonas después del parto. Otras pueden ser sensibles a los cambios en sus estilos de vida como resultado de haberse convertido en mamás. Por lo general, no se sabe la causa exacta.

## Tratamiento para la Depresión Posparto

Su familia, sus amistades, y grupos de apoyo pueden ayudarla a tratar con la depresión posparto. La terapia con un consejero también puede ayudar, y puede ser todo lo que necesita en casos leves.

Los medicamentos antidepresivos (como Paxil y Zoloft) pueden ser eficaces para el tratamiento de la depresión posparto. Muchas madres pueden seguir dando pecho a su bebé durante el periodo en que están tomando estos medicamentos. Aunque se necesitan más estudios para tener certeza, el riesgo para los niños amamantados parece ser muy bajo.

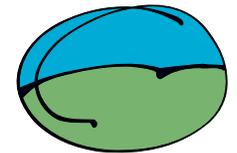
Busca la ayuda de un médico con experiencia en tratar casos de depresión posparto. Su médico puede establecerle un buen plan de tratamiento.

## La Psicosis Posparto: Un Problema Más Serio

La psicosis posparto es una condición más seria que la depresión posparto. Tan solo una o dos de cada mil nuevas madres manifiestan esta condición. Los síntomas incluyen pérdida del contacto con la realidad y alucinaciones. La madre no puede cuidar de su recién nacido y puede llegar a hacer daño a su bebé o a sí misma. Esta condición puede poner en riesgo la vida y requiere tratamiento inmediato de un psiquiatra.

## ¿Quién sufre de la depresión posparto?

La **depresión posparto** le ocurre a una de cada diez nuevas madres. Lamentablemente, la mitad de estas mujeres no buscan la ayuda que necesitan. Sin tratamiento, la depresión posparto puede poner en riesgo la salud y la seguridad de la madre y de su bebé. Las madres podrían llegar a sentir que no pueden enfrentar la vida diaria y el estrés familiar. Como resultado, es posible que estas madres tengan dificultad en formar el vínculo con sus bebés. Sus bebés pueden desarrollar problemas de aprendizaje y de comportamiento.



## ¿Es la depresión posparto lo mismo que la 'melancolía posparto'?

Muchas mujeres experimentan '**melancolía posparto**' (conocida en inglés como 'baby blues') después del parto. Esta condición es diferente de la depresión posparto. Cerca del 70% de las madres que acaban de dar a luz tienen algunos síntomas de 'melancolía posparto.' Los síntomas pueden ser dificultades para dormir, llanto, tristeza, ansiedad, falta de concentración, irritabilidad y cambios de ánimo.

La 'melancolía posparto' generalmente aparece entre tres y cinco días después del parto. Puede durar pocos días o hasta dos semanas. Los síntomas pueden ir y venir durante este periodo y finalmente desaparecen. La 'melancolía posparto' no necesita tratamiento, sólo apoyo y ayuda por parte de la familia y de las amistades.