



Qué son la tristeza y la depresión posparto

Los cambios emocionales son una parte normal de adaptarse a tener un hijo. Es importante conocer la diferencia entre la tristeza posparto, que es algo temporal, y la depresión posparto, que es una condición más grave.

¿Qué es la tristeza posparto?

En los días inmediatamente después del parto, es posible que usted reaccione de maneras que le parezcan inusuales. Estos sentimientos pueden aparecer y desaparecer. Por ejemplo:

- llorar sin motivo;
- sentir depresión, tristeza o soledad;
- sentir ansiedad o intranquilidad;
- sentir irritabilidad o enojo;
- tener problemas para comer o dormir.

La tristeza posparto es causada en parte por cambios hormonales rápidos después de dar a luz. La fatiga después del parto y las exigencias del cuidado de su recién nacido también contribuyen. La tristeza posparto suele empezar dos o tres días después del nacimiento de su bebé y dura una o dos semanas, aunque a veces más. Es posible que comience a sentirse mejor después de descansar un poco y cuando haya otras personas disponibles para ayudarlo.

¿Qué es la depresión posparto?

A veces estos sentimientos pueden durar más o ser más intensos. En este caso, es posible que esté experimentando depresión posparto, que es más grave.

Esta condición provoca sentimientos más fuertes de tristeza, desesperación, ansiedad o irritabilidad. Alrededor del 10 al 15 por ciento de las personas que han dado a luz tienen depresión posparto durante el primer año. Puede comenzar en cualquier momento, pero los síntomas suelen aparecer después de dos o tres semanas.

Estrategias de autocuidado

Hay muchas maneras de cuidarse después de dar a luz. Estas son algunas recomendaciones:

- **Descanse todo lo que pueda.** Duerma o relájese mientras su bebé duerme y cuando otras personas puedan cuidarlo. Procure que las visitas no le impidan descansar lo que necesita.
- **Cuide bien de su cuerpo.** Intente hacer ejercicios suaves, comer alimentos saludables y beber mucho líquido.
- **Intente pasar tiempo al aire libre.** Salga a caminar o simplemente siéntese afuera cuando pueda.
- **Hable con sus amistades, en especial con las que recientemente hayan tenido un bebé,** acerca de sus experiencias.
- **Asista a un grupo de apoyo para madres y padres con recién nacidos.**

Cómo otros pueden ayudar

Sin importar si este es su primer bebé o el cuarto, hay muchas maneras en que sus amistades y familiares pueden ayudarlo durante su transición a tener un hijo. Esto es lo que pueden hacer:

- **escuchar cuando usted necesite hablar;**
- **ayudar con la cocina, las compras, la limpieza, otras tareas domésticas y los mandados;**
- **ayudar con el cuidado de su bebé;**
- **darle algo de tiempo a solas todos los días.**

Si no se tratan, los síntomas pueden empeorar y durar hasta un año o más. La buena noticia es que existen tratamientos que pueden ayudarle a sentirse mejor.

¿Quién corre riesgo de tener depresión posparto?

Si dio a luz, tuvo un aborto espontáneo o recientemente dejó de amamantar, puede experimentar depresión posparto.

Esta condición puede afectarle sin importar su edad, cantidad de hijos, estado socioeconómico o nivel educativo. Es más probable que experimente depresión posparto si ha tenido:

- depresión posparto en otro embarazo;
- depresión durante el embarazo;
- antecedentes personales o familiares de depresión;
- relaciones problemáticas con su pareja, familia o amigos;
- una experiencia estresante reciente, como un divorcio o separación, matrimonio, cambio de empleo o dificultades económicas;
- una experiencia de parto difícil o traumática;
- una experiencia difícil al momento de comenzar a amamantar.

¿Cómo se trata la depresión posparto?

Se trata de manera muy similar a otros tipos de depresión. Las opciones de tratamiento pueden variar según el tipo y la gravedad de los síntomas. Los tratamientos más comunes para la depresión posparto son:

- psicoterapia o asesoramiento;
- medicamentos antidepresivos o ansiolíticos;
- autocuidado (lea “Estrategias de autocuidado” en el reverso);
- una combinación de estos tratamientos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promociona ninguno de los medicamentos o los productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.

Hay medicamentos para tratar la depresión posparto que son seguros si está amamantando. Hable con su médico u otro profesional del cuidado de la salud para encontrar las mejores opciones de tratamiento en su caso.

Los síntomas de la depresión posparto incluyen:

- inquietud, irritabilidad o llanto excesivo;
- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- cambios no planificados o inesperados en el apetito o el peso;
- sentirse abrumada/o, incompetente, culpable o insignificante;
- ansiedad o preocupación excesivas;
- perder el interés en actividades que solía disfrutar o no encontrar estas actividades placenteras;
- pensamientos o preocupaciones difíciles de manejar.

Si presenta alguno de estos síntomas, comuníquese con su ginecobstetra o llame al Departamento de Salud Mental (Mental Health) de su centro de atención. Si teme hacerse daño o hacerle daño a su bebé, o si siente que está en crisis, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.