



# Comprender la tristeza posparto (*baby blues*) y la depresión posparto

Los cambios emocionales son una parte normal de la adaptación a la maternidad. Es importante conocer la diferencia entre la tristeza posparto (*baby blues*) que es transitoria, y la depresión posparto, que es un problema de salud más grave. En este folleto se explican estas diferencias y se ofrecen sugerencias sobre cómo adaptarse para cuidar de su recién nacido.

Si bien su vida con un recién nacido puede ser muy emocionante y gratificante, también puede ser estresante. El nacimiento de un bebé provoca cambios en el cuerpo y en las emociones. Estos cambios pueden hacer que se sienta triste, ansiosa, temerosa o confundida. Estos sentimientos a veces se llaman tristeza posparto (*baby blues*). La tristeza posparto es frecuente después de tener un hijo y afecta aproximadamente del 70 al 85 por ciento de las mujeres que acaban de ser madres.

## Sentirse triste después de la llegada del bebé

La tristeza posparto se debe, en parte, a los rápidos cambios hormonales que ocurren en el cuerpo después del parto. La fatiga que acompaña al proceso de recuperación y las exigencias de cuidar del bebé también contribuyen a la tristeza posparto. Por lo general, la tristeza posparto comienza de 2 a 3 días después del parto y dura de 1 a 2 semanas.

En los días siguientes al parto, es posible que a veces reaccione de formas que posiblemente no se parezcan en nada a sus reacciones habituales. Entre otras cosas, es posible que:

- lllore sin motivo
- se sienta deprimida, triste o sola
- se sienta ansiosa o inquieta
- se sienta irritable o enojada sin motivo
- tenga problemas para dormir o comer

## Estrategias para el autocuidado

Son varias las estrategias de autocuidado que puede poner en práctica después del nacimiento del bebé para cuidarse mejor. Entre otras:

- **Descanse todo lo que pueda.** Duerma cuando el bebé duerme. Trate de evitar que las personas que la visitan impidan que duerma el tiempo necesario. Desconecte el teléfono y ponga un letrero en la puerta cuando tome una siesta.
- **Cuide su cuerpo.** Procure hacer algunos ejercicios suaves, comer alimentos saludable y tomar muchos líquidos.
- **Trate de pasar tiempo al aire libre.** Lleve a pasear al bebé.
- **Pida ayuda.** Pida a sus familiares y amigos que la ayuden con las tareas y los mandados de la casa.
- **Hable con amigos, en especial con otros padres recientes,** acerca de sus experiencias como madre.
- **Trate de pasar tiempo a solas con su pareja.**
- **Vaya a grupos de apoyo para padres de recién nacidos.**

## ¿Cómo pueden ayudarla los demás?

Independientemente de que este sea su primer o su cuarto bebé, hay muchas formas en que sus amigos cercanos y familiares pueden ayudarla a adaptarse durante la transición a la maternidad. Todas las madres necesitan ayuda y apoyo después del nacimiento de un bebé.

Pida a su pareja, familia y amigos que la ayuden de la siguiente manera:

- **escuchándola cuando necesita hablar**
- **ayudándola con la cocina, las compras, la limpieza y otras tareas y mandados de la casa**
- **ayudándola en el cuidado del bebé**
- **dándole tiempo a solas para que pueda dormir, bañarse, hacer ejercicio, leer o meditar todos los días**

Es posible que estos sentimientos sean intermitentes (vayan y vengan). En un momento se siente feliz y al minuto tal vez esté llorando. Los cambios de humor son comunes después del nacimiento de un bebé. Por lo general, las nuevas madres comienzan a sentirse mejor después de descansar y cuando reciben ayuda para cuidar al bebé.

A veces la tristeza posparto puede durar más tiempo o ser más intensa. En ese caso, es posible que esté pasando por una depresión posparto. Consulte al médico o a otro profesional de la salud para recibir ayuda si estos sentimientos duran más de 2 o 3 semanas o parecen abrumadores.

## ¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto es más grave que la tristeza posparto (*baby blues*). Las mujeres con depresión posparto tienen una sensación más profunda de tristeza, desesperación, angustia o irritabilidad. Aproximadamente del 10 al 15 por ciento de las madres siente depresión posparto durante el año siguiente al parto. Puede comenzar en cualquier momento; sin embargo, los síntomas aparecen por lo general 2 o 3 semanas después del parto.

Si no se tratan, pueden empeorar y durar hasta un año o más. La buena noticia es que la depresión posparto puede diagnosticarse y tratarse con eficacia.

## ¿Quiénes están en riesgo de tener depresión posparto?

Cualquier mujer que haya tenido un bebé, un aborto espontáneo o que hace poco que dejó de amamantar puede sentir depresión posparto.

Puede afectarla sin importar la edad, el número de hijos, el estado socioeconómico o el nivel de educación. La probabilidad de tener depresión posparto aumenta si:

- ha tenido depresión posparto con otro embarazo
- ha tenido depresión durante el embarazo
- tiene antecedentes personales o familiares de depresión
- tiene problemas en la relación con su pareja, su familia o sus amigos
- si recientemente ocurrió algo estresante, como un divorcio o una separación, un matrimonio, un cambio de empleo o problemas económicos
- ha tenido un parto difícil o traumático
- tiene problemas para comenzar a amamantar al bebé

## Los síntomas de la depresión posparto incluyen:

- intranquilidad, irritabilidad o llanto excesivo
- dificultad para dormir, agotamiento extremo, o ambos
- cambios imprevistos o inesperados en el apetito o el peso
- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- sentirse abrumada, incompetente, culpable o inútil
- preocupación o ansiedad excesivas
- falta de interés en actividades que solía disfrutar, o sentir que estas actividades no son placenteras
- pensamientos o preocupaciones que son difíciles de controlar

Llame de inmediato al médico o a otro profesional de la salud si siente alguno de estos síntomas o si tiene temor de dañar a su bebé o a usted misma.

## ¿Cuál es el tratamiento para la depresión posparto?

La depresión posparto puede tratarse de manera eficaz. El tratamiento es similar a los que se usan para otros tipos de depresión. Las opciones de tratamiento pueden variar de acuerdo con el tipo y la gravedad de los síntomas. Entre los tratamientos más usuales para la depresión posparto se encuentran:

- psicoterapia/asesoramiento
- antidepresivos/ansiolíticos
- autocuidado (consulte las “Estrategias para el autocuidado” al reverso)
- combinación de estos tratamientos

Hay medicamentos para tratar la depresión posparto que son seguros para las madres que amamantan. Si está amamantando, consulte a su médico o profesional de la salud para determinar qué opción de tratamiento es la mejor para usted.

## Recursos adicionales

Visite [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (en inglés) para:

- ver la mayoría de los resultados de los análisis de laboratorio y revisar los recordatorios de salud preventiva
- enviar mensajes de correo electrónico al médico
- usar herramientas interactivas en línea para que usted y su familia se mantengan saludables

Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener libros, videos, clases y otros recursos.

Llame al Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (National Women's Health Information Center) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services) al 1-800-994-9662 o visite [womenshealth.gov](http://womenshealth.gov) (en inglés, con información en español).

La violencia o el maltrato pueden perjudicar gravemente su salud y su capacidad para cuidar de su bebé. Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional de Ayuda por Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233 o visite [ndvh.org](http://ndvh.org).

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Consulte a su médico si tiene problemas de salud persistentes o si tiene otras preguntas. Consulte a su farmacéutico si tiene preguntas o si desea obtener más información sobre sus medicamentos. Kaiser Permanente no avala los medicamentos ni los productos mencionados. Las marcas comerciales se mencionan solamente para una fácil identificación.