

# ¿Cómo saber si tengo depresión posparto?

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](/es/blog?author=786) | 10 de mayo de 2023 a las 21:39

Categoría: [Embarazo \(/es/blog?blogCategory=Embarazo\)](/es/blog?blogCategory=Embarazo)



## Compártelo



Traer unx bebé al mundo, por lo general, es un momento esperanzador. Sin embargo, algunas personas viven la experiencia - tanto durante el embarazo como después de dar a luz - con mucha angustia, estrés y frustración. Estos sentimientos, se conocen como tristeza perinatal (o los "*baby blues*", en inglés) y a menudo tienden a desaparecer después de las primeras semanas del nacimiento del bebé.

Sin embargo, en algunos casos, estos síntomas se pueden volver más intensos y no mejorar con el paso del tiempo. A esto se le llama depresión posparto (</es/temas-de-salud/embarazo/depresion-posparto>), y sus efectos pueden poner en peligro la salud tanto de la persona gestante (madre) como la del bebé.

Lxs investigadores creen que la depresión es uno de los problemas más comunes que tienen las personas gestantes durante y después del embarazo. La ansiedad durante y después del embarazo es tan común como la depresión e incluso pueden ocurrir al mismo tiempo.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), se calcula que entre 10 y 15 de cada 100 madres (<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/depression/index.htm#Postpartum>) en los Estados Unidos sufren de depresión posparto, pero esa cifra es mayor para las madres latinas. Las tasas de depresión (de leve a grave) en mujeres latinas están entre el 12 y el 59 por ciento. (<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0230256>). Y las cifras reales pueden ser aún mayores.

Un artículo publicado (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5380488/>) en la revista Maternal Child and Health Journal (disponible sólo en inglés), encontró que lxs expertos en salud creen que la depresión posparto es diagnosticada con menos frecuencia de lo que en verdad ocurre. Muchas mujeres sufren la depresión postparto en silencio. Y esto podría tener afectar a salud y la seguridad tanto de la madre como del recién nacido.

Además, las personas gestantes latinas tienden menos a buscar tratamientos cuando tienen síntomas de depresión por los prejuicios y sentimientos de vergüenza que hay alrededor de la salud mental en nuestra cultura. En muchos casos, las personas no reconocen los síntomas y piensan que tener depresión es tener un carácter débil en vez de considerarlo un problema médico que afecta el cerebro y el estado de ánimo.

# Causas de depresión posparto

La depresión posparto puede afectar a cualquier persona gestante, pero aquellas personas que ya hayan sufrido de trastornos mentales y afectivos (por ejemplo, depresión posparto en embarazos anteriores o trastornos de ansiedad) o tengan familiares que sufran de depresión tienen más chances de desarrollar alguno de sus síntomas.

Asimismo, la depresión postparto puede suceder por una combinación de diferentes factores. Lxs investigadores del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) creen que, en general, la genética (las características que heredamos), las hormonas, la neuroquímica (cómo trabajan las sustancias químicas de nuestro cerebro) y la situación particular de cada persona pueden ser factores clave. Por ejemplo:

- el estrés grave durante el embarazo
- los problemas médicos durante el embarazo o después del parto
- la falta de apoyo familiar y social
- no hablar bien el inglés y las formas en que esto afecta la vida en este país
- la falta de sueño debido a las necesidades de cuidar al bebé recién nacido

## Síntomas de la depresión posparto:

La mayoría de los casos de depresión posparto no se presenta inmediatamente después de dar a luz sino durante el transcurso del primer mes o poco después y, por lo general, los síntomas alcanzan su intensidad máxima entre las 8 y las 12 semanas después del parto.

También, los síntomas pueden suceder de forma diferente en cada persona por lo que las personas pueden no darse cuenta de que son síntomas de depresión y confundirlos con otra cosa o ignorarlos. Presta atención a los siguientes síntomas:

- Tristeza y llanto que duran la mayor parte del día y continúan después de las primeras dos semanas de haber dado a luz.
- Pensamientos negativos sobre el futuro.

- Tener sentimientos de no poder satisfacer las demandas físicas y emocionales del bebé.
- Autorreprocharte o tener sentimientos de culpa frecuentemente.
- Sentirte abrumadx y/o fuera de control.
- Incapacidad de disfrutar actividades que antes te causaban placer.
- Irritabilidad contigo mismx y con los demás.
- Alejarte de familiares y del bebé.
- Tener ganas de hacerte daño a ti mismx o al bebé.

## ¿Cómo se trata la depresión posparto?

Algunos tratamientos incluyen psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos. Hay medicamentos que se pueden tomar sin problemas durante la lactancia materna. Cualquier tratamiento que te brinden también incluirá mejorar tus cuidados personales como lograr dormir más horas, comer comida saludable y frecuentemente, hacer ejercicio físico y tomarse tiempo para hacer cosas que te den placer.

Si piensas que puedes estar experimentando depresión posparto, habla con tu doctorx o enfermerx y pide el apoyo de tu familia y amigxs. Los centros de salud de Planned Parenthood no ofrecen tratamiento para la depresión posparto, pero pueden ayudarte a encontrar tratamiento y otras formas de apoyo en tu área. También puedes encontrar apoyo local en [SAMHSA](https://www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish). (<https://www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish>)

Etiquetas: [Sexo-Sin-Verguenza \(/es/blog?tagName=sexo-sin-verguenza\)](/es/blog?tagName=sexo-sin-verguenza), [mayo-mes-de-la-salud-mental \(/es/blog?tagName=mayo-mes-de-la-salud-mental\)](/es/blog?tagName=mayo-mes-de-la-salud-mental), [salud-mental \(/es/blog?tagName=salud-mental\)](/es/blog?tagName=salud-mental), [depresion-](#)

[posparto \(/es/blog?tagName=depresion-posparto\)](/es/blog?tagName=depresion-posparto), [trastornos-de-ansiedad \(/es/blog?tagName=trastornos-de-ansiedad\)](/es/blog?tagName=trastornos-de-ansiedad)