

Reconociendo Depresión Postparto

¿Qué es Depresión Postparto?

Depresión postparto (PPD por sus siglas en Inglés) puede ser incapacitante para una nueva mamá. PPD es un tipo de depresión mayor que afecta alrededor de 1 de cada 10 nuevas mamás dentro del primer año después de dar a luz. Depresión postparto tiene el potencial de afectar negativamente la salud de una nueva madre y su capacidad de sentir cariño y nutrir a su niño.

Nuevas madres comúnmente sienten lo que es llamado "Melancolía Postparto." Hasta 70 a 80 por ciento de madres nuevas sienten esto. Baby blues es una reacción después de dar a luz provocado por cambios hormonales y estrés por tener un bebé. Caracterizado por cambios en estado de ánimo, leve tristeza, irritabilidad, y alguna preocupación, baby blues usualmente ocurre alrededor de 3-5 días después de dar a luz y tienden desaparecer como los niveles hormonales comienzan a estabilizarse. Baby blues son diferente a PPD en que los síntomas usualmente no son severos, no necesitan tratamiento y generalmente no duran más de dos semanas.

Una mujer con PPD siente los síntomas más fuertes y puede ser perjudicada al punto donde es incapaz de hacer las cosas que tiene que hacer cada día. PPD puede comenzar en cualquier tiempo dentro del primer año de dar a luz y dura más que los baby blues. Mientras que PPD es una condición seria, puede ser tratado con éxito con medicamento y consejería.



Síntomas de Depresión Postparto

Los siguientes síntomas de PPD pueden significar que una madre está sintiendo algo más serio que los baby blues. Múltiples síntomas que no desaparecen o pensamientos de suicidio pueden significar que la madre podría necesitar una evaluación por un médico o profesional de salud mental.

Sentimientos

- Aumento del llanto e irritabilidad
- Desesperanza y tristeza
- Cambios de humor incontrolables
- Sentirse agobiada o incapaz de superarse
- Temor de dañar al bebé, su pareja o a sí misma
- Miedo de estar sola

Comportamiento

- No tener ningún interés en el bebé o demasiada preocupación por él
- Descuido de sí mismo
- Pérdida de interés o placer en actividades
- Disminución de energía y motivación
- Retiro o aislamiento de amigos y familiares
- Inhabilidad de pensar claramente o tomar decisiones

Síntomas Físicos

- Agotamiento, debilidad y fatiga
- Disturbios del sueño y el apetito no relacionados con el cuidado del bebé
- Dolores de cabeza, dolores en el pecho, hiperventilación, palpitaciones del corazón

Factores de Riesgo

Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de depresión de una nueva madre durante y después del embarazo. Detección temprana de factores de riesgo es fundamental para prevenir la depresión postparto. Lo que sigue representa los posibles factores de riesgo:

- Antecedentes personales de depresión u otras enfermedades mentales o abuso de sustancias
- Antecedentes familiares de depresión u otra enfermedad mental
- Falta de apoyo de familiares y amigos
- Ansiedad o sentimientos negativos sobre el embarazo
- Embarazo anterior, dificultades del nacimiento o postparto
- Matrimonio o problemas de dinero
- Eventos estresantes de la vida
- Madre joven y/o soltera
- Complicaciones durante parto/nacimiento
- Baja confianza como padre
- Problemas con la salud del bebé
- Un cambio importante de la vida al mismo tiempo que el nacimiento del bebé

En Oklahoma

- Una de cada cuatro madres de Oklahoma sufre los síntomas claves de la depresión postparto entre dos y seis meses después del parto.
- Aproximadamente el 40 por ciento de todas las madres de Oklahoma reportan que su proveedor de salud médica no habló de la depresión postparto en su cuidado prenatal.
- Mujeres de las edades de 20-24 años tenían el doble de probabilidades de indicar síntomas de depresión en comparación con mujeres de edades 35 de años o mayor; adolescentes (menor de 20 años) fueron 2.5 veces más probables.
- Factores que aumentan el riesgo de los síntomas de la depresión es tener un embarazo no deseado, discutiendo con un compañero más de lo normal durante el embarazo y facturas que no se pueden pagar.

Fuentes:

US Department of Health and Human Services, Office on Women's Health:

<http://www.womenshealth.gov/faq/depression-pregnancy.pdf>

Oklahoma Pregnancy Risk Assessment Monitoring System, v. 12 no. 2 Spring 2008

PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTE:

Oklahoma Department of Mental Health and Substance Abuse Services
<http://www.odmhsas.org>
Reachout hotline 1-800-522-9054

Mental Health Association
Toll Free 1-800-969-NMHA(6642)
TTY 1-800-433-5959
<http://www.nmha.org>

Postpartum Support International (PSI)
National hotline 1-800-944-4PPD
www.Postpartum.net

LLEGUE, LLAME O VISITE NUESTRO SITIO WEB

Preparing for a Lifetime, It's Everyone's Responsibility
<http://io.health.ok.gov>

Maternal and Child Health Service - Oklahoma State Department of Health
1000 Northeast Tenth Street, Oklahoma City, OK 73117-1299
Phone 405-271-4480 Fax 405-271-2994



The Oklahoma State Department of Health (OSDH) is an equal opportunity employer. This publication, issued by the OSDH, was authorized by Terry L Cline, PhD, Commissioner of Health. 100 copies were printed by Docutech in 2016 at a cost of \$30. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries. Funding provided by the Title V Maternal and Child Health Block Grant, Maternal and Child Health Bureau, Department of Health and Human Services. Graphic Design: Brenda Mangum

