

# Depresión perinatal

## ¿Qué es la depresión perinatal?

La depresión perinatal es la que se produce al tener un bebé o después de tenerlo. Estos sentimientos depresivos van de leves a graves y duran más de dos semanas. La depresión perinatal puede ocurrirle a cualquier persona. Es importante recordar que la depresión perinatal nunca es culpa suya. No se debe a nada que una persona haya hecho o dejado de hacer. Las investigaciones muestran que 1 de cada 8 mujeres experimenta síntomas de depresión posparto.

## Síntomas:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Inquietud, irritabilidad o llanto excesivo.</li><li>• Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.</li><li>• Ansiedad o preocupación excesivas.</li><li>• Pensamientos o preocupaciones difíciles de controlar.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dificultad para comer o dormir.</li><li>• Sentimientos de agobio, inadecuación, culpa o inutilidad.</li><li>• Pérdida de interés por actividades que solían gustarle.</li><li>• No sentirse usted misma o que alguien exprese su preocupación por cómo se encuentra.</li></ul> |
|---|--|

## ¿Cómo se trata la depresión perinatal?

La depresión perinatal puede tratarse con éxito. Las opciones de tratamiento pueden variar en función del tipo y la gravedad de los síntomas.

Los tratamientos más habituales son:

- Psicoterapia/asesoría
- Medicamentos antidepresivos y ansiolíticos
- Autocuidados
- Una combinación de estos tratamientos

## Cómo pueden ayudar los demás

Todas las madres necesitan ayuda y apoyo tras el nacimiento de un bebé. Pida a su pareja, familia y amigos que le ayuden de las siguientes maneras:

- Que la escuchen cuando necesite hablar
- Ayuda con el cuidado del bebé
- Ayuda con la cocina, la compra, la limpieza, otras tareas domésticas y mandados
- Dejarle tiempo a solas cada día para dormir, bañarse, hacer ejercicio, leer o meditar

## Estrategias de autocuidado mientras busca tratamiento

- Descanse todo lo que pueda. Duerma mientras el bebé duerme la siesta. Intente que las visitas no le impidan dormir lo que necesita. Apague el teléfono y ponga un cartel en la puerta cuando esté durmiendo la siesta.
- Intente hacer ejercicios suaves, comer alimentos sanos y beber mucho líquido para cuidar su cuerpo.
- Intente pasar tiempo al aire libre. Saque a pasear al bebé.
- Pida ayuda. Pida a familiares y amigos que le ayuden con las tareas domésticas y los mandados.
- Hable con amigos y familiares, especialmente con otros padres primerizos, sobre sus experiencias como madre.
- Acuda a un grupo de apoyo para padres primerizos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir el asesoramiento médico ni la atención que reciba de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, consulte a su médico. Si tiene preguntas o necesita más información sobre su medicación, hable con su farmacéutico. El Programa "Pre to 3" (de pre a 3) no respalda ninguno de los medicamentos o productos mencionados.

Referencias:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020, 14 de mayo). Depresión entre las mujeres. Obtenido el 18 de febrero de 2022, de <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/depression/index.htm#Postpartum>  
Pilkington, K, g Wieland, L S. (2020). Autocuidado para la ansiedad y la depresión: una comparación de la evidencia de las revisiones Cochrane y la práctica para informar la toma de decisiones y el establecimiento de prioridades. BMC Medicina complementaria y terapias, 20(1),247. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03038-8>