

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jul 16, 2020

Depresión posnatal

La depresión posparto es la depresión que puede ocurrirle a una mujer poco después de haber tenido un bebé. Si tiene depresión posparto, es posible que se sienta triste y ansiosa, y que le resulte difícil cuidar a su bebé. Sin embargo, existen tratamientos que pueden ayudarle a sentirse mejor.

Hemos reunido las mejores y más actualizadas investigaciones sobre la depresión posparto para ver qué tratamientos funcionan. Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son los mejores para usted.

qué es?

Es muy común sentirse decaído, irritable o ansioso durante unos días después de que nazca el bebé. A esto a menudo se le llama la "tristeza posparto". Pero si estos sentimientos no desaparecen, o si empeoran, es posible que tengas depresión posparto.

La depresión posparto es una enfermedad. No es una señal de que no amas a tu bebé.

No hay una sola razón por la que algunas mujeres tengan depresión posparto. Puede ser causada por una combinación de cosas. Tener un bebé significa que tienes mucho con lo que lidiar, incluidos los cambios en tu cuerpo y en toda tu forma de vida, en un momento en el que estás físicamente agotada.

Los factores que te hacen más propenso a tener depresión posparto incluyen:

- Haber tenido depresión antes
- Sensación de que no recibe suficiente apoyo de su familia y amigos
- Tener una relación difícil con tu pareja
- otras dificultades en su vida (por ejemplo, problemas de dinero).

Si tiene pensamientos y sentimientos extraños acerca de su bebé, o si escucha o ve cosas que no son reales, es posible que tenga una enfermedad diferente y más grave llamada psicosis puerperal (la palabra "puerperal" se refiere al parto y al momento inmediatamente

Depresión posnatal

posterior al parto). Es probable que necesite ser atendido en el hospital. Siempre que sea posible, su bebé podrá quedarse con usted.

Los médicos creen que la psicosis puerperal es causada por una reacción a los cambios en los niveles de hormonas en el cuerpo. Esto significa que es solo temporal. Pero recibir tratamiento significa que volverá a la normalidad mucho antes.

Cuáles son los síntomas?

La depresión posparto no es diferente de la depresión que le puede suceder a cualquier persona en cualquier momento. Pero tener un nuevo bebé al que cuidar puede hacer que la depresión sea más difícil de sobrellevar.

La depresión posparto es más común en los primeros tres meses después del nacimiento del bebé.

Los síntomas de la depresión incluyen:

- Sentirse decaído y ansioso
- Perder el interés por la vida
- tener problemas para dormir
- Tener menos energía
- Sentirse culpable
- pensando en la muerte.

Cuando también está tratando de cuidar a un bebé, en un momento en que la gente espera que usted sea feliz, es posible que también tenga otros síntomas. Estos pueden incluir:

- sentirse abrumado por las necesidades de su bebé
- Sentirse atrapado, enojado, temeroso y en pánico
- Sentirse solo e incapaz de hablar sobre cómo se siente.

Algunas mujeres también pueden temer que puedan hacerle daño a su bebé.

Algunos de estos síntomas son una parte normal de ser madre primeriza: por ejemplo, sentirse agotada porque su bebé la mantiene despierta o necesita muchos cuidados. Por lo tanto, los médicos no siempre detectan la depresión posparto por lo que es.

Pero es importante que consulte a su médico desde el principio si cree que puede estar deprimido. Cuanto antes busques ayuda, más pronto te sentirás mejor y empezará a disfrutar de ser madre. Por ejemplo, podría hablar de sus sentimientos con su visitador de salud.

qué tratamientos funcionan?

La depresión posparto es temporal y, por lo general, desaparece por sí sola. Pero puede durar un tiempo. Eso puede ser perjudicial para usted, su bebé y su pareja, si tiene una.

Depresión posnatal

Sin embargo, hay tratamientos que pueden ayudarte a sentirte mejor antes. Los objetivos del tratamiento son ayudarte a:

- Siéntete lo mejor posible
- Cuídate a sí misma y a su bebé en un momento difícil
- Establezca un vínculo con su bebé y disfrútelo tanto como sea posible.

No todas las mujeres con depresión posparto tendrán el mismo nivel de síntomas. Algunas mujeres pueden simplemente sentir la necesidad de hablar con alguien y tranquilizarse, mientras que otras necesitarán mucho tratamiento y apoyo, posiblemente con urgencia.

Lo importante es que las mujeres obtengan ayuda y apoyo lo más rápido posible. Esto es especialmente importante para las mujeres que tienen problemas para cuidar o vincularse con su bebé.

Tratamientos para la depresión posparto

Para las mujeres cuya depresión no es grave, por ejemplo, aquellas que aún pueden cuidar a su bebé y cuya vida diaria no se ve demasiado afectada, los médicos recomiendan "tratamientos de conversación" como la **terapia cognitivo-conductual (TCC)** o la **terapia interpersonal**.

La TCC puede implicar una serie de sesiones con un terapeuta, o puede comenzar viendo a un terapeuta y luego hacer un seguimiento con sesiones basadas en la computadora. De cualquier manera, el objetivo es hacer que te sientas mejor y más capaz de hacer frente a la situación desafiando los pensamientos y creencias negativos y centrándote en los positivos.

Por ejemplo, algunas mujeres con depresión posparto desarrollan la idea de que son "malas" madres (una idea negativa), mientras que la verdad es probablemente que están haciendo un gran trabajo en una situación difícil (una idea positiva).

La **terapia interpersonal** se centra en la idea de que problemas como la depresión pueden ser causados por dificultades para interactuar con otras personas. Estas dificultades pueden afectar tus relaciones y hacerte infeliz.

El objetivo de este tratamiento es ayudarte a interactuar mejor con otras personas, especialmente con las personas más cercanas a ti. Por ejemplo, el tratamiento puede ayudarte a expresar más claramente qué tipo de apoyo necesitas de las personas cercanas a ti. Al igual que con la TCC, este tratamiento implica sesiones con un terapeuta.

A muchas mujeres les resultan útiles los tratamientos para hablar. Pero si no te ayudan, o si no quieres probarlos, tu médico podría sugerirte **antidepresivos**. Estos son medicamentos que pueden mejorar su estado de ánimo. El médico también puede sugerirte antidepresivos si tienes antecedentes de depresión grave.

Algunas mujeres toman antidepresivos junto con un tratamiento de conversación, especialmente si tienen depresión grave.

Depresión posnatal

Si está amamantando, su médico será cauteloso al recetarle antidepresivos. Esto se debe a que estos medicamentos pueden llegar a la leche materna y no se sabe lo suficiente sobre cómo esto puede afectar a su bebé. Algunos medicamentos parecen más seguros que otros para los bebés de madres lactantes. Su médico debe explicarle los riesgos y los posibles efectos secundarios.

Tratamientos para la depresión bipolar posparto

Algunas mujeres tienen depresión bipolar poco después de tener un bebé. Las personas con depresión bipolar (que solía llamarse "depresión maníaca") tienen los mismos síntomas de bajo estado de ánimo que vienen con la depresión. Pero también tienen períodos de estado de ánimo inusualmente alto o "hiper".

Los tratamientos farmacológicos pueden ayudar a las personas con depresión bipolar a estabilizar su estado de ánimo. Pero los medicamentos para la depresión bipolar son diferentes de los que se usan para la depresión común y no se cree que sean seguros para las mujeres que están amamantando.

Si tienes depresión bipolar después de tener un bebé y estás amamantando, tu médico debe derivarte a un psiquiatra que tenga experiencia en ayudar a las mujeres con depresión bipolar posparto.

Qué me va a pasar?

Si tienes depresión posparto, es difícil decir exactamente cuándo empezarás a sentirte mejor. Depende de la gravedad de su depresión y de si obtiene ayuda y qué tan pronto.

La mayoría de las mujeres vuelven a la normalidad cuando su bebé tiene 6 meses de edad. Sin embargo, algunas mujeres todavía están deprimidas cuando su bebé tiene 1 año.

Las mujeres que tienen depresión posparto con su primer bebé son más propensas a tenerla si tienen otro bebé. Pero saber que esto podría suceder significa que usted y sus seres cercanos pueden estar más preparados la próxima vez.

Obtener ayuda con la depresión posparto puede ayudar a que pase antes, lo que es mejor para usted y su bebé. Hay muchas maneras en las que puedes obtener ayuda, no tiene por qué significar tomar antidepresivos. El primer paso es hablar y pedir ayuda.

Dónde obtener más ayuda

No tienes que pasar por la depresión posparto sintiéndote sola. Hay muchas organizaciones benéficas y grupos de apoyo que ofrecen ayuda a las mujeres con depresión posparto. Su médico debería poder sugerir algunos. Pero también se pueden encontrar fácilmente en Internet.

Muchos de estos grupos de apoyo ofrecen líneas de ayuda a las que puedes llamar si sientes que necesitas apoyo urgente, para que puedas hablar con alguien que entienda por lo que estás pasando.

Depresión posnatal

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

