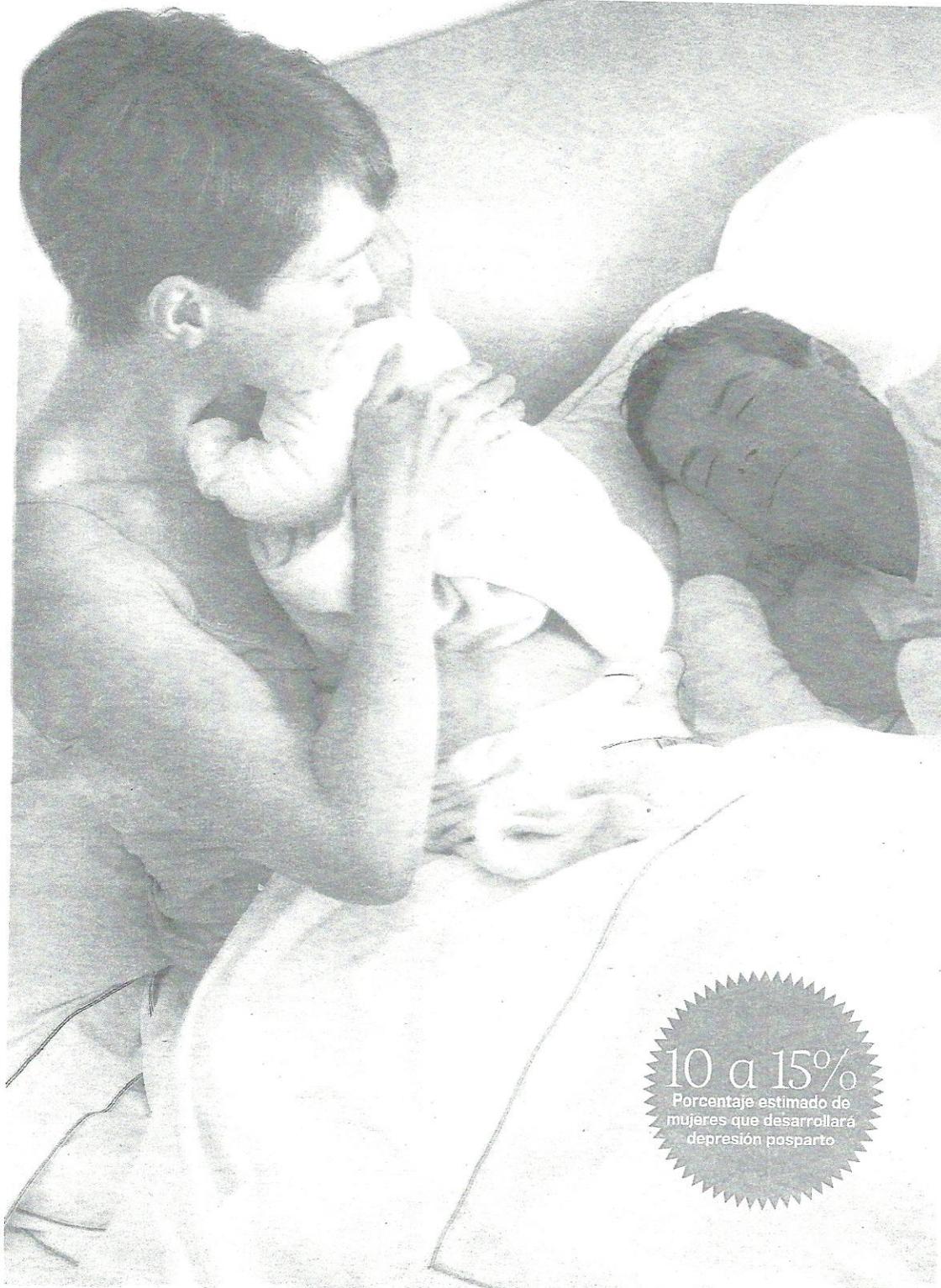


nales

Texto Ileana Delgado Castro • ileana.delgado@firmedia.com

Los cambios hormonales después del parto pueden ocasionar sentimientos encontrados y, en algunos casos, depresión





10 a 15%
Porcentaje estimado de mujeres que desarrollará depresión posparto

Precisamente, es importante tomar en consideración que puede ser una depresión mayor y que necesita tratamiento urgente señala la psiquiatra Karen Martínez, catedrática auxiliar de la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas.

Se estima que la depresión posparto es el resultado de una combinación de factores hormonales, cambios en el cuerpo, estrés, factores genéticos y estilo de vida; entre otros.

"No es simplemente estar triste; es estar triste en conjunto con cambios en el nivel de energía, en el apetito, el sueño, pérdida de interés, ideas de hacerse daño o hacerle daño al bebé", precisa la doctora Martínez, tras destacar que en ocasiones puede haber psicosis, como escuchar voces o estar fuera de la realidad.

La psicosis posparto puede incluir alucinaciones, delirios o confusión. La persona se siente fuera de la realidad y hasta puede tener la sensación de que la persiguen. También hay riesgo de ideas suicidas o de hacerle daño al bebé, por lo que constituye una emergencia.

MÁS ALLÁ DE LA TRISTEZA. "Hay una disfunción mayor y eso se nota porque la persona deja de funcionar", advierte la doctora Martínez. No obstante, destaca que hay tratamiento efectivo que puede ayudar a la mujer a salir de esa etapa. Entre ellos, menciona la psicoterapia y la terapia cognitiva conductual. Además de medicamentos antidepresivos. Aunque si la mujer está lactando, hay que tomar en cuenta que el medicamento puede pasar al niño a través de la leche.

La psiquiatra también indica que la depresión se categoriza por niveles, de leve, moderada a severa. "Se considera severa cuando hay ideas suicidas o psicosis y en esos casos va a necesitar medicamentos. Pero es algo que no es común", sostiene la psiquiatra.

Cabe destacar que el riesgo de depresión posparto aumenta si la mujer ha tenido depresión antes del embarazo o, inclusive, si padece de ansiedad o tiene síntomas de depresión durante el embarazo, indica Martínez.

"El Manual DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) ahora identifica la depresión posparto como depresión mayor en periodo periparto. Significa que puede darse alrededor del parto", agrega.

Una situación que puede complicar más el

tratamiento debido a que los medicamentos pueden cruzar la placenta y llegar al bebé en formación, señala Martínez.

En ese sentido, la ginecóloga Keimari Méndez reitera la importancia del apoyo y comprensión de la familia durante toda esta etapa. Más que nada, entender por lo que la mujer está pasando.

"Es posible que la paciente no se de cuenta de lo mal que está. Por eso es tan importante que los familiares más cercanos estén pendientes para buscarle ayuda y darle mucho apoyo con el cuidado del bebé", recomienda Méndez, quien también destaca que en esos casos se aconseja que la madre no se quede sola con el bebé.

"Se debe referir a un especialista y si fuera necesario recetar medicamentos. Hay que recalcar que existe tratamiento que pueden ayudar. Lo importante es detectar a tiempo la condición y buscar la ayuda necesaria", aconseja Méndez.

Mientras que la psicóloga Nydia Ortiz coincide en que en casos extremos, se debe considerar que la vida del bebé y de la madre pueden estar en riesgo.

"Por eso es que hay que tomar muy en serio si la madre tiene síntomas de depresión consistentemente por un periodo mayor de dos semanas. Ahí, la complicación grande es que hay un bebé de por medio y hay que estar muy atentos", agrega la psicóloga.

En esos casos, Ortiz señala que el mejor tratamiento es una combinación de psicoterapia con medicamentos antidepresivos. En términos de psicoterapia, dice que el psicólogo explora situaciones que puedan estar afectando el ánimo de la mujer. Por ejemplo, evaluar el estado de la relación de pareja o si es un embarazo no deseado.

"Es poner en contexto qué está complicando la situación. Puede darse el caso de que la persona haya tenido depresión antes de salir embarazada, lo que puede aumentar la posibilidad de volver a desarrollar la enfermedad después del parto", explica la psicóloga.

En esta etapa, agrega Ortiz, también es muy importante el apoyo social y el rol del esposo para que ayude a que su esposa hable de cómo se siente o cuáles son sus temores. "Se debe tener en cuenta que muchas veces las madres tienen sentimientos de culpa porque creen que no pueden desempeñar bien su rol o no están seguras de lo que están haciendo. Y en esos casos, es importante que se sienta apoyada", aconseja.

Algunos síntomas

- Ansiedad
 - Temor
 - Cansancio extremo
 - Irritabilidad
 - Dolores de cabeza
 - Pérdida de apetito o comer demasiado
 - Problemas de concentración
 - Pérdida de interés sexual con su pareja
 - Insomnio o duerme demasiado
 - Lianto
 - Deja de atender al bebé
 - Pensamientos de hacerse daño o hacerle daño al bebé
 - Ideas suicidas
 - Se mantiene alejada de la familia
- Fuente: Recopilado por El Nuevo Día

Rol del esposo

Según la psicóloga clínica e hipnoterapeuta Alicia Cabrera, la mujer que desarrolla depresión después del parto necesita mucho apoyo del esposo y de la familia cercana. "Muchas mujeres con depresión posparto tienen baja autoestima, coraje y frustración porque sienten que no sabe cómo atender a la criatura. También sienten miedo de no poder cumplir con las expectativas y eso les crea mucha ansiedad", explica Cabrera. En ese sentido, la psicóloga dice que el esposo juega un rol muy importante desde el primer momento del embarazo y que es su responsabilidad informarse bien de cómo puede ayudar a la mujer, tanto en los quehaceres de la casa como apoyándola emo-

cionalmente.

"El embarazo es una etapa en que la mujer tiene muchos cambios hormonales y físicos. Puede sentir minusvalía y en la medida que el vientre va creciendo, hay cosas que ya no puede hacer y eso la puede frustrar mucho. La experiencia que he tenido es que los esposos no ayudan mucho en este proceso", señala Cabrera.

Sin embargo, destaca que es en esas etapas es que las mujeres necesitan más del amor y la comprensión de sus compañeros, y de igual forma necesitan que ellos se involucren en el cuidado del bebé. "Eso incluye levantarse por la noche a cambiarlo o darle la leche", agrega.

