

Cambios en el Estado de Ánimo Después del Parto

Después de un embarazo, los niveles hormonales disminuyen rápidamente a medida que el organismo se ajusta a no estar embarazada. El cambio repentino en los niveles hormonales puede causar cambios en el estado de ánimo.

La depresión posparto (depresión puerperal) afecta a alrededor del 85 % de las puérperas. Los síntomas pueden incluir:

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Cambios de humor
- Pérdida del apetito
- Problemas para dormir
- Sensación de desconsuelo
- Mayor sensibilidad
- Fatiga

La depresión posparto (PPD, por sus siglas en inglés) se produce en un 15 % de las mujeres, aproximadamente. Es una forma de depresión más duradera e intensa. La PPD puede comenzar 1 semana después del parto. Puede incluir una depresión extrema y estos síntomas:

- Ira
- Llanto
- Desesperanza
- Sentimientos de culpa o vergüenza
- Falta de interés en su bebé
- Pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar
- Pensamientos relacionados con la idea de lastimarse a sí misma o de lastimar a su bebé

Estos factores pueden aumentar el riesgo de padecer PPD:

- Antecedentes de depresión, ansiedad o PPD
- Falta de apoyo en el cuidado del bebé
- Estrés financiero o conyugal
- Problemas con el embarazo, el parto o la lactancia materna
- Madres con bebés internados en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU, por sus siglas en inglés)
- Madres que han pasado por el tratamiento de infertilidad
- Mujeres con desequilibrio tiroideo o diabetes

La psicosis posparto es una forma de depresión rara y grave que solo afecta a 1 o 2 de cada 1000 puérperas. Las mujeres con afecciones de salud mental, como el trastorno bipolar o el trastorno esquizoafectivo, son más propensas a padecer psicosis posparto.

Comuníquese con su proveedor de atención médica en los siguientes casos:

- Si sus síntomas empeoran
- Si los síntomas no desaparecen después de 2 semanas
- Si no puede cuidar a su bebé ni realizar las tareas diarias

Si los síntomas empeoran y siente que está en riesgo de hacerse daño o de causar daño a otros, acuda al departamento de emergencias más cercano o llame de inmediato al 911.

Proveedor de atención médica: _____ Teléfono: _____

Recursos

- NorthShore University HealthSystem: línea directa para posparto, gratuita y confidencial, las 24 horas del día: 866.364.6667
- Línea de Ayuda Internacional para Apoyo Posparto: 800.944.4773 o **postpartum.net**
- National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales): 800.950.6264
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 800.273.8255, TTY 800.799.4889
- March of Dimes: **marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx**