



# ¿Qué son la tristeza posparto (*Baby Blues*) y la depresión posparto?

Los cambios emocionales son una parte normal de adaptarse a la maternidad. Es importante conocer la diferencia entre tristeza posparto (*baby blues*), que es temporal, y la depresión posparto, que es un problema más grave. En este folleto se explican estas diferencias y se ofrecen sugerencias sobre cómo acostumbrarse a cuidar de su recién nacido.

Tener un bebé puede ser algo emocionante y maravilloso. Si bien su vida con un recién nacido puede ser muy emotiva y gratificante, también puede ser estresante. El nacimiento de un bebé provoca cambios en su cuerpo y en sus emociones. Y estos cambios pueden hacer que se sienta triste, ansiosa, temerosa o confundida. Estos sentimientos a veces se llaman tristeza posparto, son muy comunes después del parto, y afectan a aproximadamente del 70 al 85 por ciento de las madres.

## ¿Se siente triste después de la llegada del bebé?

La tristeza posparto se debe, en parte, a los rápidos cambios hormonales que ocurren en el cuerpo después del parto. La fatiga que acompaña al proceso de recuperación y todo lo que requiere cuidar de su nuevo bebé contribuyen a la tristeza posparto. Por lo general, la tristeza posparto se presenta de 2 a 3 días después del parto y dura de 1 a 2 semanas.

Durante los días inmediatamente posteriores al parto, es posible que a veces reaccione de formas que pueden ser des acostumbradas para usted. Por ejemplo:

- llorar sin motivo.
- sentirse deprimida, triste o sola.

## *Estrategias para el cuidado propio*

Hay varias estrategias de cuidado propio que puede poner en práctica después del nacimiento de su bebé para cuidar mejor de usted misma. Entre ellos se incluyen:

- **Descanse tanto como le sea posible.** Duerma cuando su bebé duerme. Trate de evitar que las personas que la visitan impidan que duerma el tiempo necesario. Desconecte el teléfono y ponga un letrero en la puerta cuando tome una siesta.
- **Cuide bien su cuerpo.** Trate de hacer algunos ejercicios suaves, comer de forma saludable y beber muchos líquidos.
- **Trate de pasar tiempo al aire libre.** Salga a pasear con el bebé.
- **Pida ayuda.** Pida a sus familiares y amigos que la ayuden con las tareas del hogar y los mandados.
- **Hable con amigos, en especial con quienes también hayan tenido un bebé recientemente,** sobre sus experiencias como padres.
- **Trate de pasar tiempo a solas con su pareja.**
- **Asista a grupos de apoyo para padres de recién nacidos.**

## *¿Cómo pueden ayudarla los demás?*

Independientemente de que este sea su primer o su cuarto bebé, hay muchas formas en que sus amigos y familiares pueden ayudarla a adaptarse a la maternidad. Todas las madres necesitan ayuda y apoyo después del nacimiento de un bebé. Pida a su pareja, familia y amigos que la ayuden de la siguiente manera:

- **Que la escuchen cuando usted necesita hablar.**
- **Ayuda para cocinar, hacer las compras, limpiar, hacer tareas del hogar y mandados.**
- **Ayuda para cuidar al bebé.**
- **Disponer todos los días de tiempo para dormir, bañarse, hacer ejercicio, leer o meditar.**

- sentirse ansiosa o inquieta.
- sentirse irritable o enojada sin motivo.
- tener problemas para dormir o comer.

Es posible que estos sentimientos sean intermitentes. Un momento se siente feliz, y al siguiente está llorando. Los cambios de humor son comunes después del nacimiento de un bebé. Por lo general, las nuevas madres comienzan a sentirse mejor después de descansar

y cuando reciben ayuda para cuidar al bebé.

A veces la tristeza posparto puede durar más tiempo o ser más intensa. En ese caso, es posible que esté experimentando una depresión posparto. Si estos sentimientos duran más de 2 ó 3 semanas o parecen abrumadores, hable con su médico o con otro profesional de la salud para recibir ayuda.

## ¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto es más grave que la tristeza posparto (*baby blues*). Las mujeres con depresión posparto tienen una sensación más profunda de tristeza, desesperación, angustia o irritabilidad. Aproximadamente, del 10 al 15 por ciento de las madres sufre de depresión posparto durante el año siguiente al parto. Puede presentarse después del nacimiento de cualquier hijo y comenzar en cualquier momento; sin embargo, los síntomas aparecen por lo general 2 ó 3 semanas después del parto.

Si no se tratan, los síntomas pueden empeorar y durar hasta un año o más. La buena noticia es que la depresión posparto puede diagnosticarse y tratarse de forma eficaz.

## ¿Quiénes están en riesgo de tener depresión posparto?

Cualquier mujer que ha tenido un bebé, un aborto espontáneo o que hace poco que dejó de amamantar puede sufrir de depresión posparto.

Esta enfermedad puede afectar a cualquier mujer independientemente de su edad, número de hijos, estado socioeconómico o nivel de educación. La probabilidad de tener depresión posparto aumenta si:

- ha tenido depresión posparto con otro embarazo.
- sufre de depresión durante el embarazo.
- tiene antecedentes personales o familiares de depresión.
- tiene problemas en la relación con su pareja, su familia o sus amigos.
- ocurre algo estresante, como un divorcio o una separación, un matrimonio, un cambio de empleo o problemas financieros.
- tiene un parto problemático o traumático.
- tiene problemas para amamantar al bebé.

## Los síntomas de la depresión posparto incluyen los siguientes:

- Intranquilidad, irritabilidad o llanto excesivo.
- Dificultad para dormir, agotamiento extremo, o ambos.
- Cambios inesperados o no planificados en el apetito o el peso.
- Dificultad para concentrarse, recordar o para tomar decisiones.
- Sentirse abrumada, insatisfecha, culpable o que no vale nada.
- Preocupación o ansiedad excesivas.
- Falta de interés en actividades que solía disfrutar, o sentir que estas actividades no son placenteras.
- Pensamientos o preocupaciones que son difíciles de controlar.

Si tiene cualquiera de estos síntomas, por favor comuníquese con nosotros. Si siente que puede llegar a dañar a su bebé o a usted misma, por favor llame inmediatamente a su médico o a otro profesional de la salud.

## ¿Cuál es el tratamiento para la depresión posparto?

La depresión posparto puede tratarse de manera eficaz. El tratamiento es similar a los que se usan para otros tipos de depresión. Las opciones de tratamiento pueden variar de acuerdo con el tipo y la gravedad de los síntomas. He aquí los tratamientos más comunes para la depresión posparto:

- Psicoterapia/asesoramiento.
- Medicamentos antidepresivos/para la ansiedad.
- Cuidado propio (vea “Estrategias para el cuidado propio” al otro lado de la hoja).
- Una combinación de estos tratamientos.

Hay medicamentos para tratar la depresión posparto que son seguros para las madres que amamantan. Si está amamantando, hable con su médico o profesional de la salud para determinar qué opción de tratamiento es el más adecuado para usted.

## Recursos adicionales

- Visite nuestro sitio web en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para tener acceso a enciclopedias sobre la salud y los medicamentos, programas interactivos, clases para la salud y mucho más.
- Llame al Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (The National Women’s Health Information Center) — Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services)— al 1-800-994-9662 o visite [womenshealth.gov](http://womenshealth.gov) (en inglés, con información en español).
- Comuníquese con el Centro o Departamento local de Educación de la Salud.
- La violencia o el abuso pueden perjudicar gravemente su salud y su capacidad para cuidar de su bebé. Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233 o visite el sitio [ndvh.org](http://ndvh.org) y seleccione la pestaña “Español”.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.