



Trastornos del estado de ánimo y de ansiedad en el período perinatal





Salud mental durante el embarazo y el posparto

El nacimiento de un hijo es un evento importante en la vida de una mujer y su familia. Incluso si se siente preparada para la maternidad, seguramente sentirá muchas emociones. Algunos de estos sentimientos pueden sorprenderla, especialmente si parecen ser negativos. Estos sentimientos negativos pueden ir desde un poco de tristeza hasta una depresión profunda.

Después del nacimiento de un bebé, en el cuerpo de una mujer ocurren muchos cambios hormonales. Estos cambios pueden afectar el estado de ánimo de una mujer y se cree que son la causa de la “tristeza posparto”. La tristeza posparto es sentir melancolía y ganas de llorar, algo que a muchas mujeres les pasa después de dar a luz; 80 de 100 mujeres (80 %) padecen tristeza posparto.

Algunas mujeres pueden tener síntomas de depresión y ansiedad notables que pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo y hasta un año después del parto. Estos síntomas se conocen como trastornos del estado de ánimo y de ansiedad en el período perinatal (Perinatal Mood and Anxiety Disorders, PMAD). Los PMAD, que incluyen la depresión posparto, son temporales y se pueden tratar con ayuda profesional. Perinatal y periparto significa que ocurre durante el embarazo o después del parto. Si cree que pueda tener algún PMAD, es importante que sepa que puede evitar que los síntomas empeoren y que puede recuperarse por completo si recibe la atención adecuada.

¿Quién está en riesgo?

Algunos factores que la ponen en riesgo son:

- Depresión/ansiedad durante el embarazo
- Depresión/ansiedad en algún otro momento de su vida
- Tener un trastorno bipolar (mánico-depresión)
- Problemas de relaciones
- Estrés por el dinero, vivir en la pobreza
- Falta de apoyo (familia, amigos, etc.)
- Un bebé "quisquilloso" o enfermo o con necesidades especiales
- Un embarazo o parto complicados
- Familiares consanguíneos que han tenido depresión, trastorno bipolar o depresión posparto
- Uso de sustancias
- Aborto espontáneo, mortinato o muerte infantil



¿Cuáles son los síntomas de la “tristeza posparto”?

Esta es la reacción más frecuente de las madres. Suele comenzar el segundo o tercer día después del parto y dura aproximadamente 10 días.

Los síntomas frecuentes son:

- Ansiedad (nerviosismo, preocupación, estrés)
- Episodios de llanto
- Miedo a estar sola
- Sentirse abrumada
- No estar segura de saber cómo ser una buena madre
- Sentirse sola
- Cambios de humor

¿Cuáles son los síntomas de la depresión periparto?

Aproximadamente 1 de cada 7, o cerca del 15 %, de las madres sufren depresión, que puede comenzar durante el embarazo o desarrollarse varias semanas e incluso hasta un año después del parto.

Los síntomas frecuentes son:

- Irritabilidad
- Ansiedad (nerviosismo, preocupación, estrés)
- Culpa
- Tristeza
- Sentimientos de desesperanza o vacío
- Dificultad para dormir, incluso cuando el bebé duerme
- Falta de interés en el bebé
- Sentir que no es una buena madre
- Sentir que nunca debió haber sido madre
- Pensamientos atemorizantes sobre el bebé
- Sentir que no quiere comer
- Falta de energía

¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad periparto?

Aproximadamente 6 de cada 100 mujeres embarazadas (6 %) y 10 de cada 100 mujeres puerperas (10 %) sufren ansiedad. La ansiedad puede ocurrir con o sin depresión.

Los síntomas frecuentes son:

- Preocuparse o sentir que algo malo va a pasar
- Ataques de pánico (pueden incluir falta de aire, dolor en el pecho, mareo, sensación de perder el control, entumecimiento y hormigueo)

¿Cuáles son los síntomas del trastorno de estrés postraumático posparto?

Aproximadamente 9 de cada 100 mujeres (9 %) sufren trastorno de estrés postraumático (posttraumatic stress disorder, PTSD) después del parto. Esta condición puede ser causada por un parto difícil o traumático.

Los síntomas frecuentes son:

- Recuerdos recurrentes o pesadillas
- Sentimientos de ansiedad y la necesidad de evitar cosas relacionadas con el evento
- Estar en alerta o siempre "a la defensiva".

¿Cuáles son los síntomas del trastorno obsesivo-compulsivo periparto?

Se estima que entre 3 y 5 de cada 100 madres (3-5 %) tendrá síntomas de OCD (trastorno obsesivo-compulsivo). Los síntomas pueden incluir pensamientos aterradores de lastimarse a sí misma o al bebé. Es mucho más probable que la madre haga algo para evitar lo que teme porque los pensamientos la hacen sentirse mal.

Los síntomas frecuentes son:

- Pensamientos o imágenes mentales repetitivos, perturbadores e indeseados
- Hacer ciertas cosas una y otra vez para reducir los miedos y la ansiedad
- Pensamientos que pueden ser "extraños" o aterradores



¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de bipolaridad?

Las mujeres pueden tener su primer diagnóstico de trastorno bipolar después del parto. Además de los síntomas mencionados para la depresión periparto, las madres pueden tener períodos de estados de ánimo intensos y cambios de humor dramáticos.

Estos incluyen:

- Emocionarse demasiado o irritarse fácilmente
- Necesitar dormir menos que lo usual
- Pensamientos acelerados (pensamientos que llegan muy rápido y no puede detenerlos)
- Dificultad para concentrarse
- Lograr hacer más cosas que lo usual
- Hablar muy rápido
- Más energía que lo usual

¿Cuáles son los síntomas de la sicosis posparto?

La sicosis es una enfermedad rara que involucra los pensamientos y los sentidos. Menos de 1 de cada 100 madres (menos del 1 %) tienen sicosis posparto. En muy pocas ocasiones, estos síntomas pueden aparecer desde las primeras 48-72 horas después del parto o en las primeras cuatro semanas después del parto, o al dejar la lactancia materna.

Estos incluyen:

- Alucinaciones (ver o escuchar cosas que nadie más puede ver o escuchar)
- Paranoia (pensar que las personas la están persiguiendo)
- Delirios (creencias que no tienen sentido para otros)
- Conducta que no es normal para usted
- Insomnio
- No pasa tiempo con sus familiares

Las madres también pueden tener:

- Pensamientos suicidas
- Pensamientos de lastimar al bebé

La sicosis posparto es una emergencia y requiere ayuda inmediata. Si tiene alguno de estos síntomas, vaya a la sala de emergencias más cercana.

Cuidados personales

Recuerde, no está sola, no es su culpa, y, con ayuda, se sentirá mejor.

Estas son otras cosas que puede hacer para cuidar de sí misma:

- Cuídese con alimentos saludables y descanso
- Hacer ejercicios livianos, como caminar, bailar o yoga pueden ayudarle después de que el médico le dé el alta
- Desarrolle un sistema de apoyo, como un grupo de madres, clases de ejercicios, vecinos, miembros de la iglesia, amigos o familiares
- Hable con por lo menos un adulto todos los días sobre cómo está usted (no solo el bebé)
- Permítase expresar sus sentimientos negativos y positivos
- Recuerde su sentido del humor y las risas
- Evite tomar decisiones importantes hasta que se sienta mejor
- Todos los días, tómese al menos 10 minutos para estar sola y en silencio
- Busque una actividad relajante que disfrute, como tomar un baño, leer o escuchar música



Cuando los cuidados personales no son suficientes

Si las cosas parecen empeorar a pesar de sus esfuerzos, no espere a pedir ayuda. No hay razón para seguir sufriendo. Busque ayuda inmediatamente de su médico. Él o ella pueden sugerirle un chequeo, medicamentos o terapia con un profesional capacitado para ayudarla. Muchas madres no llaman al médico porque se sienten culpables o no quieren que las vean como “locas”. Su médico ha visto a muchas otras mujeres en la misma situación y la ayudará a sentirse mejor. Recuerde, los PMAD son frecuentes y tratables, y no está sola.

Cuándo buscar ayuda inmediata

Debe llamar inmediatamente a su médico si tiene alguno de estos síntomas:

- Miedo de lastimarse a sí misma o al bebé
- Alucinaciones (ver o escuchar cosas que nadie más puede ver o escuchar)
- No se siente capaz de cuidar de su bebé ni de otros hijos

¿A quién llamar? ¿A dónde ir?

- A su médico
- A la sala de emergencias del hospital más cercano
- A la Línea directa nacional de prevención del suicidio: 1-800-273-8255

Padres y otros cuidadores

Los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad en el período perinatal afectan a toda la familia. ¿Sabía que 1 de cada 10 padres sufre depresión posparto? Como padre, pareja o cuidador, debe recordar cuidar de sí mismo junto con la madre y el bebé en su vida. Pida ayuda. Use los consejos de este folleto como una guía.

Cómo ayudarla a ella:

- Anímela a que hable sobre sus sentimientos y escuche sin juzgarla
- Apóyela y reconfórtela
- Cuide del bebé para que ella pueda dormir
- No deje sola a la madre hasta que un médico le diga que puede hacerlo
- Asegúrese de que haya alimentos saludables disponibles
- Encárguese de las tareas de la casa

Otros recursos

Integrated Care at Woman's

Llame al 924-8584

Woman's Social Services

Llame al 924-8456 para obtener más información.

Postpartum Support International

1-800-944-4PPD

Postpartum.net

Postpartum Dads

postpartumdads.org

Postpartum Stress Center

postpartumprogress.com

211

louisiana211.org



Woman's

Fundada en 1968, Woman's es una organización sin fines de lucro, regida por una junta de voluntarios de la comunidad, que brinda atención médica y servicios con el fin de mejorar la salud de las mujeres y bebés, incluyendo educación comunitaria, investigación y vinculación con la comunidad.

100 Woman's Way | Baton Rouge, LA 70817 | 225-927-1300

womans.org

