

# Depresión post parto: La importancia de la detección temprana

La depresión post parto es un trastorno psicológico que afecta a las mujeres que recientemente han dado a luz y que puede manifestarse a los días de recién nacido el hijo o incluso un año más tarde, sin embargo, usualmente ocurre dentro de los primeros tres meses después del parto.

Dentro de los principales síntomas que se presentan, está la sensación aguda de tristeza, el cansancio constante y cambios de humor importantes. Estos pueden intensificarse si la mujer no busca ayuda profesional ni habla sobre el tema con sus cercanos, debido al estigma social que existe.

Ante esto, la psicóloga clínica de la Universidad del Desarrollo (UDD), Fernanda Flores (44), especialista en psicología parental y perinatal, entrega consejos sobre cómo abordar esta patología y hace especial énfasis en la detección temprana, para así evitar que esta depresión se prolongue demasiado.

## ¿Cuándo hablamos de depresión post parto?

Es súper importante hacer una distinción, porque después del parto -durante las primeras 2 o 3 semanas- **es esperable que exista un período donde la mujer se siente más frágil**, más vulnerable, donde existe una baja del estado de ánimo y donde puede haber un aumento de la irritabilidad. Esto no se considera como una patología, porque es esperable que ocurra y tiene relación con un tema hormonal y no implica mayores cambios, y generalmente se presenta en el 75% de las mujeres.

Nosotros hablamos de depresión post parto cuando estos **síntomas se intensifican y se cronifican con el tiempo**, cuando se superan las 3 semanas y la persona que lo padece te dice que se siente bloqueada en términos de sus emociones, que no se puede conectar bien con su guaguüita, que está con tristeza, con el ánimo bajo, que se siente desganada o con poca energía.

Esto afecta entre el 10 y el 15% de las mujeres que han tenido un hijo y puede durar entre 6 meses y un año e incluso a veces remiten y vuelven a aparecer en el siguiente parto, por eso es súper importante el tratamiento.

## ¿Por qué se origina esta patología?

No se tienen muy claras cuáles son las causas que provocan depresión post parto, pero se asocia principalmente con **factores biológicos**, con temas hormonales. También creo que se puede asociar -y es uno de los factores de riesgo- con el hecho de que la mujer haya presentado trastornos depresivos previos al embarazo, sintomatología durante el mismo o en un parto anterior. Si una mujer ha tenido depresión post parto antes, lo más probable es que se vuelva a repetir si es que no ha existido tratamiento adecuado.

## ¿Cuál es la mejor forma de tratar este trastorno?

La forma de abordarlo es a través de un tratamiento farmacológico y psicoterapia. Es súper importante que los fármacos -que obviamente es un médico el que se los va a dar- sean los adecuados para mantener la lactancia y que estos no se traspasen al bebé o, si se empieza con el tratamiento farmacológico durante el embarazo, deben ser medicamentos que no se traspasen a la placenta.

## ¿Esta depresión influye en la relación con el hijo?

Existen muchos estudios que avalan el efecto que tienen en el niño y su relación con la mamá cuando existe una depresión post parto, por eso que es tan importante tratarla. Generalmente, se habla de problemas a nivel del vínculo, porque la madre puede estar **disponible en términos físicos, pero desconectada en términos afectivos**, entonces obviamente eso empieza a producir un distanciamiento. En términos ideales, uno tiene que pesquisar cuando existen los síntomas de la depresión post parto para así tratarla en el momento y que no se cronifique. Todo lo que tiene que ver con la psicoterapia parental vincular está justamente orientada a tratar el vínculo.

## ¿Y qué rol juegan los otros familiares de la afectada?

Es fundamental el rol de la familia, porque muchas veces cuando aparecen estos síntomas hay un **estigma social de que la mujer se tiene que sentir feliz** y tiene que estar súper contenta, porque acaba de tener una guaguüita, y a veces no es así, sobre todo las primeras semanas. Por eso se produce esta tristeza, son tantos los cambios que tiene que vivir la mujer en términos de roles, de su vida, del trabajo, de la relación con su pareja, que a veces no dicen nada o le bajan el perfil a los síntomas.

Ahí, es súper importante que la familia y o la pareja -si están observando ciertos cambios o que no se siente bien- se lo hagan notar a la mujer y conversen con ella, la contengan, le den apoyo y le aconsejen que busque ayuda profesional. El que exista un espacio de comunicación en donde la mujer pueda expresarse y transmitir sus sentimientos es sumamente importante.

## ¿Se puede prevenir la depresión post parto?

No se puede hacer tanta prevención, pero sí una detección temprana. Por ejemplo, cuando una mujer va a su ginecológico y él detecta que ella está deprimida, automáticamente debiese hacer una derivación a un psicólogo perinatal y este, en caso de ser necesario, hace una derivación a un psiquiatra. Muchas veces las mamás -por el estigma social que comentaba- no dicen nada y después, cuando llevan a sus bebés al pediatra, el médico se da cuenta de que la mamá está con depresión y que ya ha pasado mucho tiempo, por eso hay que poner **énfasis en la detección temprana**.

## ¿De qué manera ha afectado la crisis sanitaria a las mujeres que sufren de este trastorno?

Si bien no he leído ningún estudio que relacione la pandemia con el aumento de la depresión post parto, sí me hace mucho sentido que haya incidido, porque uno de los factores que cronifican esta sensación de tristeza tiene que ver con la falta de apoyo, de contacto, y en ese sentido el confinamiento, el encierro, el distanciamiento con nuestros familiares o amigos, genera que la mujer se sienta más sola, más desprotegida, con menos apoyo y menos contención, por lo que naturalmente se podrían incrementar los síntomas. Es importante destacar que, en casos donde los síntomas son intensos y prolongados, obviamente **augmenta el riesgo de suicidio. CHH**

