

**NACERLATINOAMERICANO**  
[www.nacerlatinoamericano.org](http://www.nacerlatinoamericano.org)

**CUIDE SU EMBARAZO** (Madres y Familias)

Octubre 2008

**DEPRESION POST-PARTO**

Tener un hijo es un motivo de alegría, pero en ocasiones puede generar tensiones ya que ello exige adaptarse a nuevas exigencias que conlleva el oficio de ser padres. Períodos de tristeza, emotividad, ansiedad, irritabilidad y cambios de humor son frecuentes pero duran unos pocos días.

Pero, una de cada 10 madres presenta depresión grave, cuyos síntomas pueden extenderse hasta 6 meses después del nacimiento.

Los **síntomas** de la Depresión Post-parto incluyen:

- Tristeza, sensación de vacío, apatía, sensación de fracaso.
- Se retrae y aísla de amigos y familias.
- Fatiga, sueño y cambio de apetito.
- Preocupación o desinterés por el niño.
- Ideas suicidas, temor de hacerle daño a su hijo.

La Psicosis Post-parto es menos frecuente aunque más grave que la Depresión. Sus síntomas incluyen:

- Delirios.
- Alucinaciones.
- Síntomas depresivos graves.
- Pensamientos de lastimar al niño

El **tratamiento** depende del momento e intensidad del cuadro.

-Si se siente alicaída, apática después del nacimiento, descanse lo que pueda, duerma siesta, pida ayuda a su familia o amigas, arréglese, proponga y/o concurra a reuniones con sus amistades.

-Si los síntomas son más graves, consulte. Se destaca 3 posibles intervenciones:

Biológicas – exámen médico para descartar enfermedad causante de la depresión.

Psicológica – Tratamiento individual o grupal incluyendo a el padre.

Social – Desarrollo de redes sociales con participación de la pareja, amigos, familia y grupos de apoyo. Evitar que quede sólo durante largos períodos.

**RECOMENDACIÓN**

**En caso de depresión severa y prolongada se hace imprescindible la participación de grupos de apoyo, incluyendo, familiares, profesionales y/o amigos.**

Para más información recomendamos:

Depresión Post-parto – The Journal of the American Medical Association JAMA  
 PATIENT PAGE. JAMA, February 13, 2002 – Vol 287, No 6-jama  
 . <http://jama.ama-assn.org/cgi/data/287/6/802/DC1/1>

*Este documento es un instrumento de información, que no reemplaza al personal médico en el cuidado de la salud y no es responsable directa ni indirectamente dl posible daño causado a terceros.*