

Depresión posparto: tratamiento

La depresión posparto (DPP) es un trastorno del estado de ánimo grave. Afecta a muchas mujeres después de tener un bebé. Es posible que se sienta muy triste, enojada, ansiosa o cansada si padece esta afección. Es probable que lllore mucho. Tal vez tenga dificultades para concentrarse. Estos sentimientos pueden hacer que le resulte difícil cuidar de sí misma y de su bebé. Pero puede obtener ayuda. El tratamiento incluye medicamentos y terapia conversacional.

¿Cómo se trata la DPP?

Generalmente, el tratamiento para la DPP no depende de si está amamantando a su bebé. Estos son los 2 tipos principales de tratamiento:

- **Medicamentos.** Los antidepresivos son el principal tipo de medicamento que se usa para tratar esta afección. Su funcionamiento consiste en equilibrar las sustancias químicas del cerebro que controlan los estados de ánimo. Existen varios tipos de antidepresivos. Cada uno actúa sobre distintas sustancias químicas del cerebro. Quizás necesite más de un medicamento. Avise al proveedor de atención médica si está amamantando. El proveedor puede ayudarla a encontrar el medicamento que sea más adecuado para usted y para su bebé.
- **Terapia conversacional (asesoramiento o psicoterapia).** Hablará sobre sus sentimientos con un proveedor de salud mental. Podría ser con un terapeuta, consejero, psicólogo o trabajador social. Pueden brindarle apoyo a las emociones que está sintiendo. Pueden ayudarla a aprender formas de controlar el estrés y la ansiedad. Esto se puede hacer en sesiones solo con usted y el proveedor. O puede hacerse en una sesión de terapia de grupo.



Los medicamentos o la terapia conversacional se pueden usar solos. O se pueden usar juntos. Quizás se use solo la terapia conversacional si anteriormente se le administraron medicamentos y no le sirvieron. Hable de esto con el proveedor de atención médica.

La mayoría de las madres sienten una mejoría con estos tratamientos. Puede hacer otras cosas en casa que pueden ayudarla a sentirse mejor. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Hable con amigos y familiares sobre cómo se está sintiendo.
- Únase a un grupo de apoyo para madres y padres con bebés recién nacidos.
- Haga algo de ejercicio suave. Intente salir a caminar con el bebé en el cochecito para bebés.
- Lleve una alimentación saludable.
- Descanse siempre que pueda. Intente dormir cuando su bebé duerma.

- Pida y acepte ayuda con las comidas, las compras y la lavandería.

Medicamentos para madres que amamantan

La mayoría de las personas con DPP se tratan con medicamentos antidepresivos. El proveedor de atención médica debe ser quien recete estos medicamentos. Por lo general, son seguros tanto para usted como para el bebé. Avise al proveedor de atención médica si está amamantando. Puede ayudarla a encontrar el medicamento que sea conveniente para usted y para el bebé.

Es posible que el proveedor quiera que use el mismo medicamento durante la lactancia que usó durante el embarazo si tenía depresión en ese momento. Cambiar el medicamento podría provocar riesgos de salud para usted y para su bebé. Hable con el proveedor de atención médica.

Se pueden usar varios tipos de medicamentos para tratar la depresión posparto tanto en las madres que amamantan como en las que no amamantan. Por ejemplo:

- **Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina.** Este tipo de medicamentos es el que se usa con más frecuencia. Se los considera seguros para los padres y para el bebé.
- **Inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina.** Estos medicamentos también parecen ser seguros si está amamantando. Pero algunos de estos inhibidores podrían exponer al bebé a más medicamento en la leche materna que otros medicamentos.
- **Antidepresivos atípicos.** Algunos de estos medicamentos son seguros si está amamantando.
- **Benzodiacepinas.** Estos medicamentos se usan con frecuencia para tratar la agitación y la ansiedad intensas. Pero algunos no son recomendables si está amamantando.

El proveedor de atención médica la vigilará mientras esté recibiendo tratamiento con medicamentos.

Estos medicamentos pueden tardar unas semanas en comenzar a surtir efecto. Llame al proveedor de atención médica si no se siente mejor en unas semanas. Juntos pueden decidir cambiar el medicamento. O agregar otro medicamento.

Posibles riesgos médicos para los bebés amamantados

Es posible que estos medicamentos lleguen al bebé a través de la leche materna. Esta cantidad es muy baja. Se considera seguro. Los beneficios generales de la lactancia tanto para la madre como para el bebé superan cualquier posible riesgo menor. También es importante que una madre con DPP obtenga el medicamento que necesita.

Pero los posibles riesgos de los medicamentos en la leche materna pueden ser motivo de preocupación en algunos casos. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Si el bebé está enfermo
- Si el bebé tiene bajo peso al nacer
- Si el bebé nació antes de tiempo (prematuro)

Si este es su caso, hable con el proveedor de atención médica y el proveedor de su bebé sobre las opciones de tratamiento. Ellos pueden decirle cuáles son seguras para usted y el bebé.

Los bebés amamantados que son saludables, por lo general, no tienen efectos secundarios de los medicamentos para la DPP. Pero podría ocurrir. Hable con su proveedor de atención médica y con el proveedor de su bebé acerca de los efectos secundarios a los que debe estar atenta.

Tratamiento para madres que no amamantan

Las opciones de tratamiento para la DPP son muy similares para las madres que no amamantan. Su proveedor de atención médica la ayudará a encontrar el medicamento más seguro para usted. También

es probable que le aconsejen que pruebe los medicamentos y la terapia conversacional juntos.

Los medicamentos que pueden usarse si no está amamantando incluyen los siguientes:

- Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina
- Inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina
- Antidepresivos atípicos
- Moduladores de la serotonina

Efectos secundarios de los medicamentos en las mamás

Algunos medicamentos para la depresión posparto pueden tener efectos secundarios. Por lo general, son a corto plazo (temporales). Desaparecen por sí solos. Pueden incluir lo siguiente:

- Malestar estomacal (náuseas) o vómitos
- Dificultad para dormir
- Aumento o pérdida de peso
- Sequedad en la boca
- Mareos
- Pérdida del interés en el sexo
- Diarrea
- Dolores de cabeza

Llame al proveedor de atención médica si alguno de estos síntomas no desaparece. Llámelo si interfieren en sus tareas cotidianas. Es posible que le pidan que pruebe un medicamento diferente.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si la están tratando por DPP y le sucede algo de lo siguiente:

- Tiene efectos secundarios del medicamento que son anormales o intensos
- Los efectos secundarios por el medicamento interfieren en las tareas cotidianas

Cuándo llamar al 988

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** de inmediato si la están tratando por la depresión posparto y le sucede algo de lo siguiente:

- La depresión empeora
- Empieza a tener pensamientos sobre hacerse daño o hacer daño al bebé o a otras personas

Cuando llame o envíe un mensaje de texto al 988, se la pondrá en contacto con consejeros de crisis capacitados. Además, hay una opción de chat en línea disponible. La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.