



¿Es posible que esté sufriendo ansiedad o depresión posparto?



Cuando llega un nuevo bebé a su hogar, es natural a veces sentir preocupación, agobio, estrés y tener emociones fuertes, especialmente durante la primera o segunda semana. Pero si estos sentimientos y pensamientos le dificultan cuidar a su hijo, es posible que esté sucediendo algo más.

A nivel mundial, cerca del 10 % de las mujeres embarazadas y el 13 % de las mujeres que acaban de dar a luz sufren un trastorno de salud mental, principalmente depresión¹. La ansiedad posparto también es común. En hasta el 50 % de los casos, la depresión y la ansiedad ocurren a la misma vez².

Los trastornos de salud mental materna pueden tratarse. También son comunes y pueden afectar a prácticamente cualquier mujer. Suelen deberse a cambios a nivel hormonal, falta de sueño y aumento del estrés durante el embarazo y después del parto. De hecho, expertos médicos de todo el mundo recomiendan que las mujeres se realicen pruebas para detectar estos trastornos como parte de la atención de rutina después del parto. Las pruebas generalmente implican responder una breve serie de preguntas sobre su estado de ánimo y pensamientos.

Señales a tener en cuenta

Estos son los síntomas comunes de la ansiedad y la depresión posparto. Marque aquellos que le resulten familiares para su situación:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Lloro más de lo habitual | <input type="checkbox"/> Tiene pensamientos sobre lastimarse a usted misma o al bebé |
| <input type="checkbox"/> Se siente enojada, irritable, inquieta o tensa | <input type="checkbox"/> El miedo y la preocupación se apoderan de sus pensamientos |
| <input type="checkbox"/> Se aisló de familiares y amigos | <input type="checkbox"/> Sufre un aumento del ritmo cardíaco, dolores de cabeza, dolores en el pecho, náuseas |
| <input type="checkbox"/> Se siente insensible y no tiene interés en su bebé | <input type="checkbox"/> No puede dormir |
| <input type="checkbox"/> Siente como si estuviera perdiendo la cordura | <input type="checkbox"/> Controla al bebé continuamente |
| <input type="checkbox"/> Duda seriamente de su capacidad para ser una buena madre | |

Si sufre algunos de esos signos, es mejor consultar con su médico. Podrá ser examinada y, si es necesario, la derivarán a un profesional de salud mental.

Pida ayuda siempre

Ya sea que esté luchando con un problema de salud mental o no, cuidar a un bebé es difícil. También es importante cuidarse a uno mismo. Considere pedir ayuda a personas en las que confíe para que poder tener tiempo para descansar, relajarse y ponerse al día.

Piense en las cosas que le ayudarán a sentirse mejor y pida ayuda. Por ejemplo, quizás podría pedir que le ayuden a hacer algunas tareas, o que cuiden al bebé para que pueda tomar una siesta o incluso que pasen tiempo con usted para así poder estar en compañía de otro adulto. Incluso un pequeño gesto puede ser de gran ayuda.

Fuentes:

¹ World Health Organization. Maternal mental health. Consultado el 28 de diciembre de 2023.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Consultado el 28 de diciembre de 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Consultado el 28 de diciembre de 2023.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Consultado el 28 de diciembre de 2023.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Consultado el 28 de diciembre de 2023.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Consultado el 28 de diciembre de 2023.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Consultado el 28 de diciembre de 2023.

optum.com

Optum es una marca registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

WF12560493 142620-122023