

Depresión posparto, la enfermedad que sufren las madres tras el nacimiento del bebe

Los expertos aseguran que es una patología propia de la sociedad occidental

Suele desencadenarse en las primeras cuatro semanas después del parto



Alicia Rodríguez

Tener un hijo no resulta siempre tan idílico como puede parecer desde fuera. La actriz **Gwyneth Paltrow** lo sabe bien. Hace unos años, reconocía en su blog Goop el mal momento que atravesó tras dar a luz a su hijo **Moses**. "Cuando nació, anticipaba tener otro período de euforia después de su nacimiento como me pasó cuando nació mi hija dos años antes. Sin embargo, confronté uno de los momentos más oscuros de mi vida. Por cinco meses, sufrí de lo que ahora sé que fue depresión posparto", escribió.

"No podía conectar con nadie, me sentía como una zombi, muy distante, y no entendía qué era lo que iba mal", comentó la actriz en otra ocasión. **Antonio Cano**, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), achaca esa sensación a la desinformación. "Con la depresión posparto ocurre como con tantas enfermedades mentales, la gente siente los síntomas pero no sabe ponerle nombre a lo que le ocurre, lo que no hace más que agravar la situación", señala.

Los cambios en los niveles hormonales durante y después del embarazo, unido a la experimentación de emociones desconocidas y al estrés que provocan las nuevas responsabilidades pueden afectar al estado de ánimo de la mujer. Los psicólogos especializados en maternidad coinciden en definir las alteraciones del sueño, la melancolía y la ansiedad como consecuencias "normales" del parto. Entonces, ¿cómo puede una mujer diferenciar un posparto corriente de una depresión? Merino: "Entre un 60 y un 80% de las mujeres sienten lo que denominamos 'tristeza posparto' [*baby blues*]"

"Entre un 60 y un 80% de las mujeres sienten lo que denominamos 'tristeza posparto' [*baby blues*] en los días posteriores a dar a luz. Se caracteriza por alteración nerviosa, ansiedad, cambios repentinos de humor, angustia, sensación de pérdida, irritabilidad, insomnio, agotamiento, estrés, desgana general, llanto y dificultad de concentración. Puesto que no es una enfermedad, desaparece sola al cabo de unas semanas", explica **María Merino**, gerente de Centro Raíz y psicóloga perinatal. "Es recomendable pedir ayuda profesional cuando estos síntomas persisten en el tiempo y aumentan en intensidad hasta el punto de alterar completamente las actividades y vida diaria", añade. **Gabriella Bianco**, directora del Centro de Psicología y Psicoterapia de la Mujer y Perinatal MímameMamá, destaca que debe evitarse banalizar los que podrían ser los síntomas de una depresión posparto, ya que puede convertirse en crónica al quedar desatendida.

Sara Jort, socia fundadora de la Asociación Española de Psicología Perinatal, reconoce que el diagnóstico es complicado. "La alerta debe saltar cuando a los síntomas habituales se suman otros factores como la sobreprotección hacia el bebé", señala la psicóloga perinatal. Esta preocupación excesiva por el estado de salud del recién nacido puede provocar dificultades en el vínculo si la madre decide coger distancia por temor a hacerle daño. "Una mujer deprimida difícilmente va a poder vincularse emocionalmente con su bebé, lo que repercute en la salud del mismo, que puede presentar trastornos del sueño, de la alimentación o dermatológicos, entre otros. Cuidando la salud mental de la madre también estamos cuidando al recién nacido", añade **Sabina del Río**, directora de CALMA: Centro de Psicología y especialistas en Maternidad.

"Un problema de expectativas"

Existen varios factores de riesgo que pueden predisponer a una mujer a este tipo de depresión. Un embarazo no deseado, cuadros depresivos anteriores, un parto traumático, problemas familiares o económicos, enfermedad grave del recién nacido, falta de apoyo y la soledad y complicaciones de la lactancia en los primeros meses tras el parto son algunos de los más frecuentes.

"Alrededor de un 20% de las mujeres sufre depresión posparto. Sin embargo, los datos demuestran que se trata de una patología propia de la sociedad occidental, de modo que se puede intuir que la cultura será el factor de más peso a la hora de desarrollarla. Vivimos en una cultura que nos ha mostrado una imagen idílica de la maternidad, que poco tiene que ver con la realidad y que nos exige 'volver a ser la de antes' (trabajo, físico, etc.) en muy poco tiempo", apunta María Merino. "Si a esto le añadimos la historia personal de cada una, las frecuentes dificultades con la lactancia y los permisos laborales insuficientes, nos encontramos con el escenario idóneo para desarrollar una depresión posparto", agrega la psicóloga perinatal. Antonio Cano coincide en hablar de "un problema de expectativas". "Se tiende a pensar que tener un hijo sólo produce emociones positivas y se ignora el estrés, la responsabilidad y las preocupaciones que también conlleva", opina el presidente de SEAS.

Prevenir la depresión posparto

En la mayoría de las ocasiones la depresión posparto se desencadena en algún momento durante las 4 semanas inmediatamente después del parto, pero puede aletargarse unos meses. Y, aunque su duración media ronda el año, dependerá de múltiples factores, como el entorno familiar y social o el tratamiento terapéutico que se siga.

Un estudio publicado en *Molecular Psychiatry* hace referencia a las causas biológicas de este trastorno. Los investigadores, de la Universidad Johns Hopkins (EE UU), lograron predecir qué mujeres de un grupo de 52 iba a desarrollar depresión posparto. Si se conoce de antemano quien va a sufrirla por su configuración genética, la prevención será más factible. Hasta que este hallazgo se aplique a la medicina real, los expertos tienen sus propias *recetas* para ahuyentar la depresión posparto. "Es importante que la madre se sienta respetada como tal en sus ritmos y que se le permita adaptarse a su nuevo rol. Esto se consigue favoreciendo que sea ella quien, en la medida de lo posible, se haga cargo personalmente de todos los cuidados del bebé, mientras que los acompañantes la liberan de otras tareas (burocracia, limpieza y cuidado de la casa, atención de las visitas y llamadas, etc.)", expone Sabina del Río.

Gabriella Bianco recomienda cuidarse y mimarse durante la gestación, buscar el placer, la alegría y el descanso. La directora de MímameMamá destaca la importancia de convertirse en protagonista del momento del parto "para acompañar al bebé a ser el protagonista de su nacimiento". "Elegir buenos acompañantes, buscar profesionales aliados y un lugar respetuoso con las necesidades de la madre y del recién nacido con el parto, establecer un plan de parto y contar con un buen grupo de referencia (de preparación al nacimiento, de lactancia, crianza, etc.) es importante", apunta Bianco. "En estudios llevados a cabo por la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha podido comprobar que los grupos de apoyo en los que la mujer tiene la posibilidad de compartir y

estar acompañada por otras madres puede reducir la incidencia de depresión posparto un 60%", señala.