

Speak Up When You're Down

NEWS RELEASE

Trastornos relacionados con la depresión perinatal (prenatal): Ayuda disponible para mujeres en Nueva Jersey

Muchas veces nos imaginamos que el tiempo en que las familias comienzan a preparar la llegada de un recién nacido son momentos de alegría, llenos de esperanzas, sueños y grandes expectativas para el futuro. Mientras que muchas mujeres verdaderamente sienten esta euforia durante el embarazo, la verdad es que para algunas mujeres, los momentos antes, durante y después del embarazo no son momentos llenos de alegría.

La mayoría de las madres primerizas – aproximadamente un 80 por ciento – experimentan por lo menos un breve episodio de los "baby blues" – sentimientos de tristeza, ansiedad y soledad – en los primeros días después de dar a luz. Después de un par de semanas estos síntomas por lo general desaparecen. Sin embargo, cuando los síntomas persisten o se profundiza su intensidad, esto puede ser un signo de depresión posparto u otro trastorno emocional causado por el embarazo. Los síntomas de depresión perinatal (PMD, por sus siglas en inglés) son: ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo, estrés postraumático, trastorno bipolar y depresión posparto. La depresión puede ser leve, moderada o grave.

Los síntomas de PMD son graves pero se pueden tratar. El tener PMD no significa que algo está mal con la capacidad de una mujer de ser madre.

PMD afecta a una de cada ocho a diez mujeres, pero muchas personas no conocen los síntomas. Cualquier mujer que recientemente haya tenido un bebé, pérdida del embarazo, o que ha dejado de dar de lactar puede verse afectada por PMD. Los trastornos se suelen producir dentro del primer año después del parto o pérdida del embarazo, pero los síntomas de la depresión también pueden aparecer antes – cuando una mujer está embarazada, e incluso mucho antes cuando está planeando quedar embarazada.

Aunque se desconoce la causa exacta, factores contribuyentes pueden ser biológicos, psicológicos u hormonales. Miembros de la familia pueden desempeñar un papel importante al reconocer los signos de advertencia de la depresión perinatal, y pueden ayudar a la mujer a buscar ayuda y apoyo. Las señales son diferentes para todos, pero pueden incluir:

- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Cambios en el apetito
- Sentirse irritada, enojada o nerviosa
- Sentirse agotada
- No disfrutar la vida como en el pasado
- Falta de interés en el bebé

- Falta de interés en las amistades y familiares
- Falta de interés sexual
- Sentimientos de culpabilidad y de ser inútil
- Sentirse desesperanzada
- Llorar incontrolablemente
- Sentimientos de que es mala madre
- Dificultad en concentrarse
- Excesiva sobreprotección (extrema preocupación por el cuidado del bebé y de su salud)
- Bajo nivel de energía
- Pensamientos de hacerle daño al bebé o hacerse daño a sí misma

La depresión perinatal causa sufrimiento y afecta el funcionamiento diario y las relaciones personales. Si no se trata inmediatamente puede tener efectos adversos a largo plazo en la mujer y el recién nacido. Afortunadamente, la depresión perinatal, incluso en los casos más graves, es sumamente tratable, pero como con muchas enfermedades, entre lo más pronto empiece el tratamiento, mucho más eficaces serán los resultados. El médico obstetra o ginecólogo, el médico de familia y el pediatra pueden jugar un rol esencial en la evaluación y remisión del tratamiento.

El Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de Nueva Jersey proporciona una línea directa para mujeres que sufren de depresión perinatal (1-800-328-3838). La línea está disponible 24 horas al día, siete días a la semana para responder preguntas y proporcionar información sobre los recursos disponibles, así como un completo sitio informativo en la Internet (www.njspeakup.gov).

###