



El estilo de vida, la genética y desórdenes hormonales característicos de esta etapa puede terminar en depresión.

**Efrén López Madrigal**  
*elopez@prensalibre.co.cr*

El desorden hormonal, la genética, el estilo de vida y la dificultad de lidiar con el estrés son parte de los factores que terminan en una depresión posparto. Esta es una condición que puede aparecer en cualquier momento después de dar a luz o antes de los primeros meses de vida del bebé.

La dificultad de esta se centra en que la mujer no puede llevar una vida con normalidad y en pocos días se vuelve poco productiva, hasta se le imposibilita hacer actividades que antes eran sencillas, pues se siente en estado de depresión.

Ana Yendry Morales, especialista en psicología, explicó que tiempo después de que nace el bebé, algunas mujeres pueden sentirse solas, tristes y sin ganas de continuar viviendo. Esto se da por un desorden hormonal muy natural en esta



Lo más importante es consultar al médico especialista antes de que peligre la vida del menor.

etapa, por lo cual, es importantísimo identificar los síntomas para evitar que suceda de forma drástica, sin que se pueda hacer algo para evitarlo.

“La mujer permanece apartada, está triste, rechaza a su hijo, por lo general dice que no lo puede ver, está insomne, in-

potente, desaliñada, no se viste, no se lava, ni se peina.

Muchas veces refiere alucinaciones, por lo general auditivas, o bien expresa sus ideas delirantes. En estos momentos tan difíciles del posparto, es muy importante la capacidad de los familiares para también tolerar, absorber y modificar de manera adecuada la ansiedad por parte de la madre.

En algunas ocasiones, este cuadro es tan intenso que produce alarma en la familia y estos acuden a ayuda profesional”,

manifestó la especialista.

Otra de las señales de cuidado está en las tentativas de suicidio o el deseo de atacar directamente a los bebés.

Morales afirmó que otra de las situaciones más preocupantes es que, sin quererlo, estos cuadros de agresión y depresión se dan mucho más fuertes cuando la madre experimenta abandono, problemas económicos o matrimoniales. La especialista destacó la necesidad de visitar a un especialista antes de que las consecuencias sean graves.

## Consejos

► Solicíteles a su pareja, familia y amigos ayuda con las necesidades del bebé y el hogar.

► No esconda sus sentimientos. Hable acerca de ellos con su pareja, familia y amigos.

► No haga ningún tipo de cambios mayores en su vida cotidiana durante el embarazo o inmediatamente después de dar a luz.

► No intente hacer demasiado o ser perfecta.

► Saque tiempo para salir, visitar a los amigos o pasar tiempo sola con su

pareja.

► Descanse lo más que pueda. Duerma cuando el bebé esté durmiendo.

► Hable con otras madres o únase a un grupo de apoyo; recuerde que este puede ser útil, pero no debe reemplazar los medicamentos ni la psicoterapia si usted tiene depresión posparto.

► Tener apoyo social de la familia, los amigos y los compañeros de trabajo puede ayudar a reducir la gravedad de la depresión posparto.

## Señales de la depresión posparto

- La depresión no desaparece después de dos semanas.
- Los síntomas de depresión se vuelven más intensos.
- Los síntomas empiezan en cualquier momento después del parto, incluso muchos meses más tarde.
- Se dificulta realizar las tareas en el trabajo o en la casa.
- No puede cuidar de sí misma ni de su bebé.
- Tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé.
- Posee pensamientos sin asidero en la realidad, empieza a oír o ver cosas que otras personas no ven ni oyen.