



Kit de Herramientas de sensibilización sobre salud mental | *Artículo*

Comprensión y manejo de la depresión durante el embarazo y el posparto

Las mujeres experimentan diversos períodos de vulnerabilidad a lo largo de su vida, especialmente durante la edad fértil. El embarazo puede traer consigo retos emocionales inesperados. Las fluctuaciones hormonales desempeñan una función significativa en el estado de ánimo. Además, el estrés de la maternidad inminente, la preocupación por la imagen corporal y los temores sobre el futuro pueden contribuir a aumentar los niveles de estrés.

¿Por qué las madres corren riesgo de sufrir depresión?

Aunque el embarazo y la maternidad suelen describirse como momentos de alegría y expectativa, la realidad es que muchas mujeres experimentan cambios de humor que pueden derivar en depresión durante el embarazo y el posparto. Es importante comprender las causas de la depresión específica de las madres: los mayores niveles de estrés, los cambios hormonales, las expectativas sociales y los retos del embarazo y la maternidad temprana contribuyen significativamente a la vulnerabilidad de las madres a la depresión. El peso de las expectativas sociales y la necesidad percibida de ajustarse a elevados estándares de maternidad pueden exacerbar los sentimientos de inadecuación y desesperación.

Es una lucha que afecta no solo a las madres, sino también a sus familias. Los estudios han demostrado que 1 de cada 10 niños en los Estados Unidos tiene una madre que sufre depresión en un año determinado. Aunque parece que las mujeres embarazadas están experimentando tasas de depresión más altas que nunca, las investigaciones actuales sugieren que las mujeres embarazadas y aquellas que acaban de dar a luz pueden tener más oportunidades de informar con precisión sobre la depresión debido a sus citas regulares con el médico antes y después del parto. La mayor visibilidad de las discusiones sobre salud mental durante estas citas incentiva las conversaciones sobre los cambios de humor, lo que hace más probable que las mujeres compartan sus experiencias.

[Más información en la Página 2](#)



1 de cada 10 niños en los Estados Unidos tiene una madre que sufre depresión en un año determinado.

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)

LCT00122-20240411



Herramientas de sensibilización sobre salud mental

Visite LucetHealth.com para conocer más recursos.



Cómo se presenta la depresión en la maternidad

Es crucial reconocer a tiempo los síntomas de la depresión materna para evitar un mayor deterioro. Entre los síntomas que sugieren depresión durante y después del embarazo están la tristeza persistente, cambios en el apetito o en los patrones de sueño, falta de emoción y sentimientos de desesperanza. Los seres queridos deben estar atentos a estas señales y ser comprensivos, empáticos y ofrecer un compromiso activo de apoyo emocional.

Las parejas sentimentales pueden desempeñar un papel fundamental de apoyo a las madres en estos momentos difíciles. Fomentar una comunicación abierta y buscar ayuda profesional cuando sea necesario son pasos esenciales para incentivar un entorno de apoyo.

Enfoques de tratamiento

Cuando se trata de tratamiento, la flexibilidad es la clave. Adaptar los horarios de las terapias, considerar las opciones de terapia familiar y garantizar un sistema de apoyo sólido son componentes cruciales. La terapia, tanto individual como familiar, puede proporcionar un espacio seguro para que las madres expresen sus sentimientos, reciban orientación y desarrollen mecanismos para sobrellevar la presión.

Reconocer y abordar la depresión durante el embarazo y el posparto no es una señal de debilidad, sino un paso esencial para construir familias más sanas. Podemos empezar a derribar las barreras que perpetúan la depresión materna y garantizar que todas las madres reciban la atención que necesitan fomentando un entorno que las apoye y les proporcione recursos de salud mental accesibles.

#MentalHealth #MakeltMainstream

Si usted o alguien que conoce tiene problemas de salud mental, hay ayuda disponible.

Póngase en contacto con la Línea de Texto de Crisis 24/7 de Mental Health America (Envíe un mensaje de texto con la palabra MHA al 741-741).



Herramientas de sensibilización sobre salud mental

Visite [LucetHealth.com](https://www.lucethealth.com) para conocer más recursos.