

Desmitificando la “melancolía posparto”

Ser madre puede traer mucha alegría, pero también emociones inesperadas. Muchas madres recientes tienen “melancolía posparto”. Esto suele comenzar unos días después del parto y normalmente desaparece en dos semanas. Es importante saber la diferencia entre la melancolía posparto y la depresión posparto. La depresión posparto dura más, tiene síntomas más fuertes y puede hacer que le resulte difícil cuidarse o cuidar de su bebé.

¿Qué tan frecuente es la depresión posparto?

La depresión posparto, o PPD, es habitual. Muchas madres se sienten tristes, abrumadas o desconectadas después del parto. Estos sentimientos pueden afectar a toda la familia. Si bien cada vez hay más consciencia sobre el tema, algunas madres se sienten solas o avergonzadas porque piensan que deberían sentirse felices. Tener estas emociones no significa que una madre esté haciendo algo mal.

¿Por qué las madres están en riesgo?

Hay muchos cambios que pueden afectar al estado de ánimo de una madre. Las hormonas cambian rápidamente después del parto. El sueño suele verse interrumpido. Las madres pueden preocuparse por su cuerpo, su futuro o por cómo cuidar de su bebé. La sociedad también ejerce presión sobre las madres para que sean perfectas. Estos factores de estrés pueden hacer que una madre se sienta ansiosa o insegura, lo que puede aumentar el riesgo de depresión.

Cómo reconocer los síntomas

Las señales de la depresión posparto pueden incluir:

- Tristeza continua
- Cambios en el sueño o el apetito
- Sentirse insensible o sin esperanza
- Dificultad para establecer un vínculo con el bebé
- Sentir que es una mala madre
- Pensamientos de hacerse daño o de hacerle daño al bebé

[Más información en la página 2](#)



Hasta 1 de 7
madres se siente
deprimida después
de tener un bebé.

— National Institutes of Health (institutos nacionales de salud)

LCT00301-20260415



Los familiares y seres queridos juegan un papel fundamental. Pueden notar cambios, ofrecer apoyo y animar a la madre a buscar ayuda. La pareja puede hacer una gran diferencia escuchando, teniendo paciencia y ayudándola a buscar atención. **Cualquier pensamiento de hacerse daño o de hacerle daño al bebé debe evaluarse rápidamente.**

Tratamiento y medidas que pueden ayudar

La depresión posparto puede tratarse. Muchas madres se benefician de la terapia, donde pueden hablar de sus sentimientos y aprender nuevas técnicas de afrontamiento. La terapia familiar puede ayudar a los seres queridos a entender cómo apoyar a la madre. Algunas madres pueden necesitar medicamentos. Muchos antidepresivos son seguros mientras la madre está amamantando. Un tratamiento temprano suele dar mejores resultados.

Cuándo buscar ayuda

Se debe evaluar a las madres para detectar si hay depresión durante el embarazo y después del parto. Si la tristeza, la ansiedad o la sensación de desconexión duran más de dos semanas después del parto, es importante hablar con un proveedor de atención médica, como un ginecólogo obstetra o un médico de atención primaria. Pedir ayuda es un paso importante y valiente.

Creando un entorno de apoyo y hablando abiertamente de la salud mental, podemos ayudar a que más madres reciban la atención

#MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el Director Médico, Doctor en Medicina, MD.