The NATION'S HEALTH
Noviembre de 2026

Depresión posparto: No está sola

Por Teddi Nicolaus

Su bebé por fin está dormido. La casa está en silencio. Pero en vez de sentirse relajada o feliz, se siente triste. O ansiosa. O enfadada. Quizá no pueda dejar de preocuparse por que pase algo terrible. Quizá se sienta culpable porque no siente lo que cree que debería.

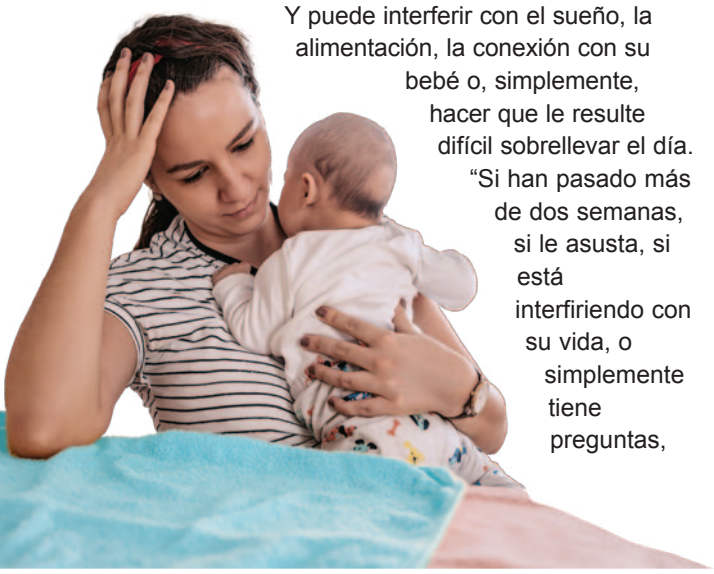
Primero, debe saber esto: no es la única que se siente así. Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres experimenta depresión posparto tras dar a luz, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos. Sin embargo, muchos padres y madres primerizos tienen miedo de decir cómo se sienten realmente.

"Hemos construido una historia sobre la nueva crianza que no tiene espacio para el sufrimiento," dice Wendy Davis, PhD, presidenta y directora general de Postpartum Support International. "Todo el mundo te dice que este es el momento más feliz de tu vida, y luego estás en la habitación del bebé a las 3 de la mañana sintiendo miedo en lugar de alegría, y la única conclusión a la que puedes llegar es que hay algo mal en ti."

La vergüenza puede dificultar aún más el pedir ayuda. Algunas personas pueden temer que admitir lo que sienten signifique que son malas madres o padres, o que no merecen serlo, afirma Davis. Incluso pueden temer que, si hablan de pensamientos aterradores, alguien les quite a su bebé.

La depresión posparto no es una señal de que usted sea una mala persona. Es una afección que se puede tratar. También es diferente de la tristeza posparto o "baby blues," que es extremadamente común durante los primeros días tras el nacimiento. Con esa afección, puede llorar fácilmente, sentirse abrumada o descubrir que sus emociones están fuera de control. Normalmente, esos sentimientos empiezan a desaparecer en dos semanas.

La depresión posparto no desaparece como la tristeza posparto. Puede empezar durante el embarazo o en cualquier momento durante el primer año después del nacimiento. Y puede interferir con el sueño, la alimentación, la conexión con su bebé o, simplemente, hacer que le resulte difícil sobrellevar el día. "Si han pasado más de dos semanas, si le asusta, si está interfiriendo con su vida, o simplemente tiene preguntas,





eso es motivo suficiente," indica Davis. "No necesita un diagnóstico para pedir ayuda."No suponga que la depresión siempre se parece a llorar. La ira, la irritabilidad e incluso la rabia pueden ser síntomas, dice Davis. Puede que deje de disfrutar de cosas que antes amaba o se sienta desconectada de su bebé. Puede sentirse culpable, avergonzada o sin esperanza. La ansiedad puede traer preocupación constante, pensamientos acelerados, ataques de pánico o la sensación de que algo terrible está a punto de suceder.

Algunos padres y madres también experimentan pensamientos o imágenes indeseados y aterradores sobre el daño que podría sufrir su bebé. Estos pensamientos intrusivos pueden ocurrir con la ansiedad, explica Davis.

Tener esas experiencias no significa que quiera hacerle daño a su bebé. De hecho, las madres y los padres que las experimentan suelen sentirse aterrados por ellas y estar constantemente alerta para proteger a su bebé. Esos pensamientos son tratables y hablar con un profesional de salud mental cualificado puede ayudarle a mejorar.

No espere para pedir ayuda

La depresión posparto puede ocurrirle a cualquiera, incluso a alguien que deseaba con desesperación un bebé o que tiene mucho apoyo.

Pero su riesgo puede ser mayor si usted o alguien de su familia tiene antecedentes de depresión, ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo o trastorno bipolar. Las complicaciones del embarazo, los problemas de fertilidad, la pérdida de un bebé, el estrés financiero o de pareja, y la falta de apoyo también pueden aumentar el riesgo de la depresión posparto.

Si reconoce alguna de estas situaciones, no espere a que se complique. Háblelo ahora.

"Dígalo en voz alta a su médico mientras aún esté embarazada," indica Davis. "Haga un plan antes de necesitarlo."

Y si lo está pasando mal, no tiene que esperar hasta que le parezca "lo suficientemente grave" para pedir ayuda. Dígalo a su médico, partera, médico de cabecera o incluso al pediatra de su bebé. Si la primera persona a la que se lo dice no la toma en serio, compártalo con otra persona. Siga insistiendo hasta que la escuchen.

Las personas que rodean a una madre o un padre primerizo también deberían dar un paso adelante y ayudar. Si alguien que conoce tiene un hijo recién nacido, no se concentre solo en preguntar "¿cómo está el bebé?" Más bien, pregunte: "¿Cómo estás?" Si la respuesta es "bien," Davis sugiere intentarlo nuevamente de manera gentil: "¿Cómo estás durmiendo realmente? ¿Cuál es la parte más difícil de tu día?" Luego, haga algo para ayudar. Lleve la cena. Sostenga al bebé unas horas para que la madre o el padre pueda dormir. Llévelos a una consulta.

Y no intente convencer a alguien de que no debería sentirse así recordándole que debería estar agradecido. En su lugar, escuche. Recuérdele que la depresión posparto es real y que hay ayuda disponible. Incluso puede sentarse a su lado mientras hacen la llamada.

Y tenga en cuenta que las madres no son las únicas que pueden tener dificultades después de que nazca un bebé. Los padres varones y otros progenitores también pueden experimentar la depresión. Recuerde: la salud mental posparto es algo a lo que toda la familia debería prestar atención.

"A los padres que están escuchando: lo mismo ocurre con ustedes," dice Davis. "No están solos, no tienen la culpa y, con ayuda, estarán bien."

Si usted o alguien a quien quiere puede estar sufriendo depresión posparto, hay ayuda gratuita disponible. Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de Postpartum Support International al 1-800-944-4773 o visite www.postpartum.net.



Todas las imágenes son cortesía de iStockphoto: dos mujeres con un bebé, JackF; pareja en el sillón, Prostock-Studio; mujer sola con bebé, Urbazon