

# MELANCOLIA DE LA MATERNIDAD



La **Depresión Posparto (DPP)** es una de las enfermedades más frecuentes tras el parto ya que afecta a una de cada diez madres. Si no se trata adecuadamente puede persistir durante meses e incluso años. Consiste en el desarrollo de una depresión en la madre tras el nacimiento de su hijo. El cuerpo sufre enormes cambios a lo largo del trabajo de parto y del nacimiento del bebé, la transición en los niveles hormonales antes y después del nacimiento es generalmente dramática. También se sufren cambios en la cantidad de sangre, en los niveles de presión arterial, en el sistema inmunológico y en el metabolismo. Además de estos cambios físicos, la fatiga suele jugar un papel fundamental como causa de la depresión leve o también llamada baby blues. Otros factores que contribuyen son: sensación de pérdida por ya no estar embarazada, matrimonios inestables, un bebé altamente demandante, falta de apoyo o

historia familiar de depresión post-parto. La DPP puede ocurrir en cualquier momento durante el primer año de haber dado a luz. La mujer puede tener un número de síntomas como tristeza, falta de energía, problemas para concentrarse, ansiedad, y sentimientos de culpa y de no valer nada. La diferencia entre los "baby blues" y la depresión posparto es que la DPP afecta la salud de la mujer y evita que realice su vida normal por un largo período de tiempo. Es recomendable estar atentos ante la presencia de alguna de las siguientes señales, las cuales revelan la presencia de la Depresión Posparto:

- Sentirse inquieta o irritable.
- Sentirse deprimida, triste o llorar mucho.
- No tener energía.
- Tener dolores de cabeza o en el pecho, palpitaciones o adormecimiento de las partes del cuerpo.
- No poder dormir, estar muy cansada, o ambos.
- Trastornos radicales en los hábitos alimenticios y, por consecuencia, el peso.
- Tener problemas para concentrarse, recordar o para tomar decisiones.
- Tener extrema o nula preocupación por el bebé.
- Sentirse inútil y culpable.
- Tener miedo de lastimar al bebé o a si misma.
- No sentir interés o placer por las actividades, incluyendo el sexo.

La depresión posparto es más probable si se ha tenido depresión posparto previa, depresión no relacionada con el embarazo, síndrome premenstrual (SPM) severo, dificultades en el matrimonio, pocos miembros de familia o amigos con quién hablar o de quién depender o algún evento traumático en la vida, durante el embarazo, o después del parto. Los investigadores creen que la depresión posparto afecta al bebé causando retrasos en el desarrollo de el habla, problemas emocionales, problemas de comportamiento, nivel de actividad bajo, problemas para dormir, y angustia o sufrimiento. Ayuda si el padre o alguna otra persona llena las necesidades

emocionales de el bebé mientras la madre está deprimida. Toda mujer puede padecer depresión, pero ésta es tratable y puede desaparecer. El tipo de tratamiento dependerá de su severidad y puede ser tratada con medicamentos y psicoterapia. Si una mujer está amamantando, necesita hablar con su médico sobre el consumo de antidepresivos, ya que algunos de éstos afectan la leche materna y por tanto, al bebé. Su doctor le puede ayudar a aprender más sobre ésta opción y decidir cual tratamiento es mejor para usted y para su bebé.

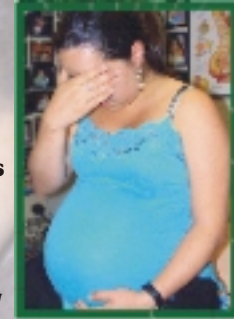


# TIPS DE SALUD

**Tip 1.** Informarse bien acerca de las manifestaciones y alteraciones depresivas posparto.

**Tip 2.** Cuidar la alimentación, ya que ciertas deficiencias nutrimentales pueden producir un desequilibrio hormonal mayor. Un déficit de los que contienen zinc contribuyen a la depresión. Los alimentos ricos en zinc son los huevos, las semillas de girasol y el pan integral.

**Tip 3.** Los carbohidratos y las vitaminas del complejo B (B1,B3,B6,B12), ayudan a elevar el ánimo, por lo que se recomienda consumir alimentos como el plátano, el queso fresco, el pavo, los dátiles secos, la levadura de cerveza, la soya, el pescado y en cereales integrales.



## PREGUNTAS FRECUENTES

**¿Cuánto tiempo dura la depresión posparto?**

**Respuesta:** Es difícil decirlo. Algunas mujeres se sienten mejor en un par de semanas, pero otras, se sienten deprimidas o como que "no son ellas mismas" durante muchos meses. Las mujeres que tienen síntomas más severos, o depresión, o que han tenido depresión en el pasado puede que se demoren más en mejorarse. Tan solo recuerde que hay ayuda disponible y que puede mejorarse.

**¿Cómo se diagnostica la depresión posparto?**

**Respuesta:** Además de elaborar la historia médica completa, practicar un examen físico o evaluación psicológica, los procedimientos de diagnóstico para la depresión posparto pueden incluir un examen de tiroides, para detectar cualquier anomalía hormonal o metabólica o condiciones que puedan actuar como causa subyacente. Únicamente un médico puede establecer este diagnóstico.

## NOTICIAS DE SALUD

Las madres que tienen su primer bebe, pueden sufrir estrés y ansiedad tras el parto de forma independiente a la depresión posparto. Las primíparas pueden sufrir ansiedad o estrés postnatal de forma independiente de la depresión posterior al parto, según un estudio de la Swinburne University of Technology y de la RMIT University, ambas de Australia, que se publica en "BioMed Central Psychiatry". Casi tantos papás como mamás sufren de depresión después del nacimiento de un niño. Según muestra un nuevo estudio alrededor del 14 por ciento de las madres y el 10 por ciento de los padres mostraron señales de depresión posparto moderada o grave, sin embargo, esto pasa inadvertido para la mayoría de los médicos y familia en general por la sobre atención que se da a la madre y al bebé. (Artículo por HealthDay).

## MITOS Y REALIDADES

**Mito.** Solo las madres que tienen hijos no deseados pueden padecer DPP. Realidad. La DPP puede presentarse en cualquier mujer, si bien es cierto que hay algunos factores que pueden predisponer más a cierto grupo de ellas, ésta puede presentarse en cualquier mujer que haya dado a luz.

**Mito.** La DPP no requiere ningún manejo médico.

**Realidad.** La Depresión Posparto es una enfermedad estudiada y diagnosticada ampliamente, que definitivamente requiere del apoyo de un Médico para ser tratada, aunque existen conductas y hábitos que ayudan a superarla, estos sólo deben ser apoyo para un tratamiento integral propiamente establecido.



NOTICIAS MUJER S@N@

Adolescentes embarazadas que consumen lácteos mejoran el desarrollo óseo del futuro hijo. Consumir productos lácteos ayuda a mejorar la solidez ósea de los futuros hijos de madres adolescentes y a prevenir defectos congénitos, de acuerdo con los resultados de un estudio de un equipo de la University of Utah (Estados Unidos), del que informa "Obstetrics and Gynecology".

Mujeres que han experimentado preeclampsia tienen menor riesgo de desarrollar cáncer. El riesgo de desarrollar cáncer en el futuro es menor en las mujeres que tuvieron preeclampsia durante el embarazo. De todos modos, los investigadores opinan que es poco probable que la preeclampsia en sí sea el factor de protección. American Journal of Obstetrics and Gynecology 2006;195:661-669.

## BEBE S@NO

### INFORMACIÓN PARA LOS PADRES SOBRE LA CIRCUNCISIÓN

La circuncisión es un procedimiento quirúrgico en el cuál la piel que cubre la porción distal del pene se quita o es removida. La circuncisión se realiza usualmente por un doctor en los primeros días de vida. El paciente debe de estar estable y sano para realizarla en forma satisfactoria. Los estudios científicos demuestran algunos beneficios médicos de la circuncisión. Sin embargo, estos beneficios no son suficientes para que se recomiende para todos los niños el procedimiento. Los padres pueden quererla por cuestiones religiosas, sociales y culturales. A partir de que la circuncisión no es esencial para la salud del niño, los padres deben escoger qué es lo mejor para su hijo valorando los beneficios y riesgos.

Muchos padres escogen tener a su hijo circuncidado porque "todos los hombres en la familia fueron circuncidados" o por que ellos no quieren que sus hijos se sientan diferentes. Otros sienten que la circuncisión es innecesaria y deciden no realizarla. Algunos grupos como los seguidores de la religión judía e islámica, practican la circuncisión por razones culturales o religiosas. Desde que la circuncisión es más riesgosa si se realiza más adelante en la vida, los padres pueden querer decidir antes o después de que sus hijos nacen, si quieren que su hijo se circuncide. Como verán arriba, algunos estudios de investigación sugieren que hay algunos beneficios médicos de la circuncisión. Estos incluyen los siguientes:

- Un riesgo menor de infección de vías urinarias (IVU's). Un niño circuncidado tiene el riesgo de 1 en 1000 de desarrollar IVU's en el primer año de vida; y uno no circuncidado de 1 en 100.
- Un riesgo menor de padecer cáncer de pene. Sin embargo, este tipo de cáncer es muy raro en pacientes masculinos circuncidados y no circuncidados.
- Un riesgo menor de contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluyendo VIH, el virus del sida.
- Prevención de fimosis, una condición en pacientes masculinos no circuncidados que hace la retracción de la piel que cubre la punta del pene imposible.
- Mayor facilidad para la realización de la higiene genital.



Así como existen razones para que los padres escojan la circuncisión, también hay razones para que los padres pueden escoger **NO** realizarla:

Como cualquier procedimiento quirúrgico la circuncisión tiene algunos riesgos. Las complicaciones son raras y usualmente cuando se presentan menores. Ellas pueden incluir sangrado, infecciones, un corte del prepucio muy justo o muy largo, y una curación no apropiada.



- La creencia de que el prepucio es necesario para proteger la punta del pene. Cuando se quita el prepucio, el glande puede irritarse y causar que el meato urinario se vuelva muy pequeño. Raramente, esto puede causar problemas para orinar que tengan que ser corregidos quirúrgicamente.

Creer que la circuncisión vuelve al glande menos sensible, causando una disminución en la maduración sexual más tarde en la vida. Esto no ha sido probado por ningún estudio médico o psicológico.

- Casi a todos los niños no circuncidados se les puede enseñar medidas de higiene apropiadas que pueden disminuir la oportunidad de contraer infecciones, cáncer de pene, y ETS.

#### Preguntas frecuentes

#### ¿Es la circuncisión dolorosa?

Cuando se realiza sin medicamento para el dolor, la circuncisión es dolorosa. Existen varios medicamentos para el dolor disponibles que son efectivos y seguros. Los médicos recomiendan su uso para reducir el dolor del procedimiento. La anestesia local puede ser inyectada en el pene para disminuir el dolor y el stress. También hay cremas tópicas que pueden ayudar. Hable con su pediatra para ver cuál de los medicamentos contra el dolor es mejor para su hijo. Los problemas con el uso de estos son raros y usualmente no serios.

#### ¿Qué debo de esperar para mi hijo después de la circuncisión?

Después de la circuncisión, la punta del pene puede verse amarillenta. Si hay un vendaje, debe ser cambiado con cada pañal para reducir el riesgo de que el pene se infecte. Algunas veces un anillo de plástico es usado en vez del vendaje. El anillo de plástico que se deja en la punta del pene usualmente se cae en 5 a 8 días. Toma acerca de 10 días para una recuperación total del pene después de la circuncisión.



#### ¿Hay algunos problemas que pueden suceder después de la circuncisión?

Los problemas después de la circuncisión son muy raros. Sin embargo, llama a su Pediatra inmediatamente si:

- Si tu bebé no orina normalmente dentro de 6 a 8 horas después de la circuncisión.
- Hay sangrado persistente. Si hay enrojecimiento alrededor de la punta del pene que se pone peor después de 3 a 5 días.

Es normal tener una pequeña secreción amarillenta o una capa alrededor de la cabeza del pene, pero esto no debe durar más de una semana. Vea a su pediatra si usted nota cualquier signo de infección como enrojecimiento, inflamación o secreción mal oliente.

#### ¿Qué pasa si yo escojo no realizarle la circuncisión a mi hijo?

Si usted escoge no realizar la circuncisión a su hijo, hable con su pediatra acerca de como mantener limpio su pene. Cuando su hijo sea mayor, el puede aprender como mantener su pene limpio así como a mantener limpias otras partes de su cuerpo. El prepucio usualmente no se retrae completamente por muchos años y nunca debe de ser forzado. El pene no circuncidado es fácil mantenerlo limpio con lavado gentil de los genitales mientras se baña. Usted no necesita realizar un lavado especial, como el uso de antisépticos. Después, cuando el prepucio se retrae completamente, a los niños debe de ensañárseles como lavar por debajo del prepucio cada día. Enseña a tu hijo a lavar el prepucio como sigue:

- Gentilmente retrae el prepucio lejos de la cabeza o punto del pene. Lavando el glande y dentro del pliegue del prepucio con jabón y agua tibia. Jale nuevamente el prepucio sobre la cabeza del pene.