

Escuchemos a las madres: ¿qué les puede servir a las madres que sufren depresión perinatal?

Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres sufre *depresión perinatal*, un episodio depresivo que se produce durante el embarazo o en el primer año después del parto o la adopción. El período perinatal es un momento ideal para detectar, diagnosticar y tratar la depresión, ya que las mujeres tienen contacto frecuente y regular con los proveedores de atención médica (Smith et al., 2009; Weissman et al., 2006). Las iniciativas actuales para la detección pueden mejorar la detección de la depresión perinatal (Birndorf, Madden, Portera y Leon, 2001), pero no mejoran el ingreso o los resultados de los tratamientos (Gilbody, Sheldon y House, 2008; Kozhimannil, Adams, Soumerai, Busch y Huskamp, 2011; Smith et al., 2009). La comprensión de las experiencias de las mujeres que han sufrido depresión perinatal puede ayudar a informar los cambios necesarios en la forma en que los profesionales y las organizaciones de atención médica detectan, diagnostican y tratan la depresión perinatal.

Las siguientes recomendaciones son de 27 madres que compartieron sus propias experiencias de depresión perinatal. Véase *Superación de los obstáculos para abordar la depresión perinatal: perspectivas de las mujeres* para conocer los detalles del estudio.

Lo que pueden hacer los proveedores para ayudar

- Contar con líneas abiertas de comunicación entre los proveedores (p. ej., los proveedores de atención primaria, obstetricia/ginecología y psiquiatría) para tener una mejor coordinación y facilitar la atención a la salud mental para las madres.
- Conocer las opciones de tratamiento, incluidos los tratamientos con medicamentos y sin medicamentos.
- Preparar a las mujeres para el espectro de emociones que generan el embarazo y el período posparto, ofreciéndoles psicoeducación acerca de los síntomas de la depresión perinatal y las dificultades que pueden surgir.
- Brindar oportunidades para que las madres procesen la experiencia del parto.
- Crear una conversación acerca de la depresión perinatal; contar con bibliografía disponible sobre la depresión perinatal y hablar del tema con las madres.
- Hacerles preguntas específicas a las madres para obtener información acerca de su salud mental; p. ej., ¿cómo está durmiendo? ¿cómo está comiendo? ¿llora durante el día?, en caso afirmativo, ¿con qué frecuencia? ¿cómo se siente con el hecho de tener un nuevo bebé?



“... Encontré apoyo a través del hospital. Tienen un nuevo grupo de madres y eso fue muy útil, tan solo hablar con otras madres y reunirme con otras personas y... Ese fue sin duda el mayor, el mayor apoyo que recibí.”

Recursos comunitarios que ayudan

- Familiares y proveedores solidarios, comprensivos y serviciales (p. ej., una pareja y/o un padre, un especialista en lactancia solidarios).
- Un ambiente seguro para debatir sobre las dificultades y los desafíos de la maternidad (p. ej., programas comunitarios diseñados específicamente para apoyar a las madres que acaban de dar a luz).
- Estrategias concretas para ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad asociados con la maternidad (p. ej., encontrar a alguien que cuide al bebé para que las madres puedan tener un tiempo a solas, ir a una clase de gimnasia).

Moraleja: las madres que han sufrido depresión perinatal tienen bastante claro cuáles son los apoyos y los recursos que les resultaron más útiles. Los proveedores y los miembros de la comunidad deben escuchar su aprendizaje.