



LA DEPRESIÓN EN LAS MUJERES

La depresión puede desarrollarse en cualquiera, independientemente de su raza, cultura, clase social, edad o sexo. Sin embargo, en prácticamente todas las culturas y clases socioeconómicas, las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de experimentar depresión. La depresión clínica afecta a entre dos y tres veces más mujeres que hombres en los EE. UU. y muchas otras sociedades alrededor del mundo. Se calcula que una de cada ocho mujeres sufrirá de depresión clínica a lo largo de su vida.

Parece haber relaciones considerables entre los cambios del estado de ánimo y los eventos de la salud reproductiva. Las diferencias entre los sexos en los índices de depresión surgen cuando las mujeres entran a la pubertad, permanecen durante los años de maternidad y continúan hacia el final de la mediana edad. Los factores hormonales parecen tener que ver con algunos trastornos del estado de ánimo que experimentan las mujeres.

Entre los factores psicosociales que podrían contribuir a la mayor vulnerabilidad de las mujeres a la depresión se encuentran el estrés de responsabilidades laborales y familiares múltiples, la discriminación sexual, la falta de apoyo social, las experiencias traumáticas de la vida y la pobreza. Los estudios también señalan que el abuso físico y sexual son factores importantes de riesgo para la depresión.

La depresión posparto (DPP) es una enfermedad que padecen algunas mujeres tras dar a luz. Puede producirse poco después del parto, aunque también puede aparecer después de algunos meses. Se manifiesta por medio de una serie de síntomas físicos y emocionales que pueden variar en gravedad e intensidad. Las causas exactas de la DPP no son claras, pero es probable que los cambios hormonales por el embarazo y el parto, así como el estrés del recién nacido, contribuyan a esta enfermedad.

Hasta el ochenta por ciento de las mujeres experimenta “melancolía del posparto”, un periodo corto de síntomas del estado de ánimo que se consideran normales. Al menos el diez por ciento de todas las madres recientes desarrollan síntomas lo suficientemente graves para diagnosticar DPP. Algunos cálculos alcanzan el 25 por ciento. Entre las señales y síntomas se encuentran: aumento del llanto, la irritabilidad y la impaciencia, desesperanza y tristeza, cambios incontrolables en el estado de ánimo, sensación de agobio o de incapacidad para sobrellevar la situación, temor a hacerle daño al bebé o a sí mismas, fatiga e incapacidad para dormir o dormir más de lo habitual, pérdida del apetito, falta de interés en el bebé o preocuparse en exceso por él, aislamiento, incapacidad para pensar claramente o tomar decisiones, pérdida o aumento inexplicables del peso.

En un momento que muchas mujeres esperan que sea uno de los más felices de sus vidas, estas señales y síntomas confunden y atemorizan. La enorme mayoría de las mujeres, y sus parejas y familias no tienen la preparación, por falta de información y educación, para estar en alerta en caso de señales de este problema grave de salud mental. Al igual que con todas las enfermedades mentales, el estigma relacionado dificulta buscar ayuda. Además, muchas mujeres informan que cuando buscaron ayuda, no estaba disponible fácil o rápidamente. El tratamiento para la DPP, al igual que para la mayoría de las depresiones, puede ser muy exitoso y puede constar de medicamentos antidepresivos, terapia hormonal, psicoterapia y apoyo. Si no se trata, la DPP puede conducir a discapacidad de la madre, falta de vínculo afectivo entre la madre y el hijo, y afectar el desarrollo del bebé.

Muchos estados han aprobado leyes que exigen que los centros y profesionales de atención de la salud eduquen a las mujeres que acaban de ser madres y a sus parejas sobre la DPP, y que también hagan pruebas para detectarla. Quizá las comunidades deseen asegurarse de que la información esté disponible fácilmente en el consultorio del pediatra, en los programas preescolares y en otros lugares a los que las madres acudan o visiten.

una producción de



parte de



asociado nacional de extensión



Compañero comunitario



financiación principal de



Televidentes de Public Television

financiación adicional de

