

LA VANGUARDIA		Tirada: 226.306	Sección: -	
		Difusión: 189.392	Espacio (Cm_2): 798	
		(O.J.D)	Ocupación (%): 100%	
		Audiencia: 662.872	Valor (€): 15.235,00	
Nacional	General		Valor Pág. (€): 15.235,00	
Diaria		23/05/2013	Página: 24	Imagen: Si

Las etapas de la vida

POSPARTO

Déjame tranquila

La depresión posparto está sobrediagnosticada, pero sí pueden aparecer trastornos tratables y pasajeros

MAITE GUTIÉRREZ
Barcelona

Esterilizar chupetes o biberones una y otra vez, comprobar continuamente si el bebé respira mientras duerme, lavar su ropa nueva dos o tres veces antes de ponerse la, pensarlo cada día, no abrazarlo por miedo a hacerle daño... Las mujeres que se estresan en la maternidad tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas relacionados con el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Son obsesiones que tienen que ver con la salud y el estado del bebé, o con las inseguridades en su cuidado -¿lo estoy haciendo bien?, ¿le habrá hecho daño?-. Pero sólo se

INCIDENCIA

Un 10% de las mujeres sufre depresión posparto, según varios estudios

OBSESIONES

Están relacionadas con la higiene y salud del bebé, que se cuida de forma exagerada

trata de síntomas, no de un trastorno mental en sí.

Un reciente estudio publicado en *The Journal of Reproductive Medicine* refuerza esta idea, que ya han abordado otras investigaciones internacionales. Un equipo de la Escuela de Medicina Feinberg de la Universidad de Northwestern, en Chicago, analizó la evolución y el historial clínico de 461 madres primerizas. Un 11% de ellas tuvo estos síntomas obsesivos después de dar a luz, mientras que entre la población general el porcentaje se mueve entre el 2% y el 3%. Al cabo de seis meses, las obsesiones desaparecían en la mitad de estas mujeres.

Entre los montones de cambios que experimenta una mujer al tener un hijo, también están los hormonales, y esto podría explicar la aparición de estas obsesiones. "Después del parto se observa un cambio en los niveles

QUÉ HACER

Prevención, la clave

■ La prevención es un factor clave para vivir la maternidad de forma saludable. La psicóloga Cristina Silvente cree conveniente explicar desde la niñez qué es lo normal en el embarazo, parto y postparto. "Deberíamos romper con la imagen del parto doloroso y peligroso", escribe. Las clases de preparación al parto también deberían incluir más información para afrontar los miedos y dar seguridad, sigue Silvente. El caso de la lactancia es paradigmático. Silvente señala que alrededor de un 80% de las mujeres inicia la lactancia materna, pero esta cifra desciende a las pocas semanas. Muchas mujeres abandonan porque no han tenido el apoyo suficiente para instaurar la lactancia. Y,

además, las madres suelen vivir esto "como una batalla personal perdida", indica esta psicóloga, "cuando todos los agentes están implicados: profesionales sanitarios, sistema médico, sociedad, familia...". Las campañas que difunden las virtudes de la lactancia materna abundan, pero no dan ninguna información sobre cómo dar el pecho. Esto puede crear un conflicto en la mujer. Le llega el mensaje de la importancia de la lactancia materna, pero no consigue dar el pecho porque nadie la ha ayudado. Por otro lado, si una madre -o futura madre- ha vivido muchos episodios traumáticos durante su vida, una opción es hacer terapia psicológica para afrontar su nueva etapa más tranquila y segura.



La prevención es clave para una maternidad saludable

de serotonina, lo cual podría ser una de las causas de los síntomas obsesivo-compulsivos característicos de esta etapa", explica Meritxell Sánchez, psicóloga perinatal y miembro del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya. "Son síntomas propios de la adaptación a la nueva situación que representa la maternidad y que desaparecen al cabo de unos meses", continúa. Si no remiten con el tiempo, si podría tratarse de un trastorno y se debería acudir a un profesional, advierte esta psicóloga. También pueden entrar en juego otros factores. En el estudio de la Universidad de Northwestern, las mujeres que más obsesivas se volvían solían ser también las más jóvenes y con menos formación, indica Dana Gosset, autora principal de la investigación, a través de co-

MALESTAR Y TRISTEZA

Puede venir por muchas vías; es mejor identificar la fuente y tratarlo

SIN MIEDO

Un parto no tiene por qué desencadenar problemas; se puede vivir de forma plena

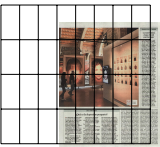
reco electrónico. Muchas de ellas habían sufrido además algún problema psiquiátrico en el pasado.

Las obsesiones son sólo uno de los múltiples síntomas o trastornos que pueden aparecer después del parto. Se supone que el nacimiento de un hijo debe ser el momento más feliz de una persona, pero algunas mujeres sienten tristeza o malestar emocional cuando pasan unos días. Sánchez advierte que muchas veces este malestar psicológico se engloba de forma errónea en la depresión posparto, que existe, pero que está "sobrediagnosticada". "En ocasiones se confunde esta depresión con el *baby blues* u otros trastornos", sigue Sánchez. El *baby blues* lo sufre entre el 50% y el 85% de mujeres tras dar a luz. Se caracteriza por cambios en el estado de ánimo, como la irritabilidad, la fatiga, el llanto repentino o la pérdida de apetito. "Si estos síntomas aparecen justo después

del parto, se trata del *baby blues*, que puede durar sólo unas horas o desaparecer al cabo de 10 o 15 días", explica esta psicóloga. En cambio, la depresión posparto engloba otros síntomas -véase cuadro adjunto-, dura mucho más tiempo y la padece el 10% de madres, según apuntan diversos estudios. Lluís Cabero, jefe del servicio de obstetricia y ginecología del hospital Quirón de Barcelona, afirma que el término "depresión posparto" se utiliza a la ligera muy a menudo. "Las mujeres no deben temer este trastorno cuando vayan a tener un hijo, porque muy pocas madres lo desarrollan", insiste. Y si aparece, tiene tratamiento.

De todos modos, el posparto puede ser también un periodo sin problemas que muchas mujeres disfrutan de forma plena. "La naturaleza no puede haber previsto un estado que te haga daño después de tener un hijo", dice Cristi-



LA VANGUARDIA Nacional General Diaria	Tirada: 226.306	Sección: -	
	Difusión: 189.392	Espacio (Cm_2): 798	
	(O.J.D)	Ocupación (%): 100%	
	Audiencia: 662.872	Valor (€): 17.810,00	
	23/05/2013	Valor Pág. (€): 17.810,00	
		Página: 25	Imagen: Si



EDADES DE LA MUJER

La maternidad, etapa crucial para la mujer

■ La maternidad es una de las etapas más intensas de la mujer, si es que decide tener hijos. En treinta años, los cambios sociales y médicos han permitido controlar mejor este episodio y ampliar la libertad reproductiva. Las técnicas de reproducción asistida han alargado la edad a la que una mujer puede ser madre. La medicina ha permitido a muchas mujeres tener descendencia, cuando hace sólo unos años hubiera sido imposible por falta de pareja, enfermedad o disfunción en los ovarios. Incluso la maternidad subrogada se abre paso. Las personas que no quieren ser madres también han encontrado un aliado en los anticonceptivos, algo común hoy en día que un tiempo atrás estuvo incluso prohibido. Este cambio social se refleja en la exposición 'Ser dona. Avui', que el Museu Marítim de Barcelona muestra hasta el día 1 de septiembre. A través de cincuenta videos presentados en primera persona se dan las claves para explicar esta evolución en las etapas de la vida de la mujer, como muestra la imagen que ilustra estas páginas. La presión social y profesional también está presente en la exposición, con mujeres que afirman sentirse obligadas a tener éxito en todos los ámbitos de la vida, con más exigencia.

En el Museu Marítim. Una exposición ilustra las etapas de la mujer

MANÉ ESPINOSA

LOS SÍNTOMAS

¿Qué es la depresión posparto?

■ La depresión posparto afecta a un 10% de las mujeres. Se trata de un trastorno específico, diferente del de la depresión general y que puede confundirse con un trastorno adaptativo -dificultades para adaptarse a la maternidad-, el *baby blues* o el estrés posttraumático, señala la psicóloga perinatal Meritxell Sánchez. Los síntomas que caracterizan este trastorno son:

- Un estado de ánimo negativo, con sentimientos de tristeza y desesperanza.
- Pérdida de interés y del placer por las actividades habituales.

- Alteraciones del sueño.
- Agitación o enlentecimiento de los movimientos.
- Falta de energía y fatiga.
- Sentimientos de inutilidad y culpa.
- Deseos de morir.
- Preocupaciones excesivas por la salud del bebé.
- Intentos de evitar la interacción con el bebé por miedo a hacerle daño.

La mejora del vínculo afectivo entre la madre y el bebé es una de las maneras de tratar esta depresión, dice Sánchez. La lactancia materna favorece este vínculo, disminuye la ansiedad de la madre y ayuda a encontrar esta-

dos emocionales de bienestar. Los apoyos de otras madres durante el embarazo, el parto y el posparto también ayudan a prevenir el trastorno, como señala la Organización Mundial de la Salud.

Popularmente, se llama depresión posparto al *baby blues*, o a cualquier estado de estrés o tristeza que pueda aparecer tras el parto, pero que no tiene por qué ser un trastorno, sino un estado emocional puntual. El *baby blues* es un estado de tristeza y desasosiego que aparece justo después de dar a luz y que dura poco -un máximo de unos 15 días-

na Silvente, también psicóloga perinatal. Ahora bien, la tristeza, que no depresión, puede venir por muchas vías. Por experiencias o problemas pasados -la relación con los padres cuando se era niña, la pérdida de seres queridos, abusos..., o por las contradicciones con la vida profesional y las exigencias sociales -una mujer debe ser buena madre, tener éxito laboral, ser sexy y estupenda...-. Silvente apunta también a los partos "traumáticos" como otra posible causa de malestar tras dar a luz. Las mujeres suelen imaginar un parto normal, sin problemas, a veces de forma idealizada. Y si algo se tuerce, la vida del bebé ha corrido riesgo o ha nacido de forma prematura, cuesta de asumir. Ese momento tan especial no ha salido como se imaginaba. "Entre un 2% y un 9% de los partos acaba con un cuadro de trastorno de estrés posttraumático", señala esta psicóloga.

Las dudas en torno a la crianza también suelen descolocar a las madres primerizas. Madres que en muchas ocasiones están solas o no reciben el apoyo que necesitan. Hay quien da consejos continuos o cuestiona todo lo que hace la madre primeriza, haciéndola sentir como una "incapaz", señala Silvente. Otra fuente de malestar. Por eso, si los problemas son leves, esta psicóloga recomienda los grupos de apoyo maternos, donde madres primerizas y experimentadas se reúnen para poner en común dudas o experiencias, para no sentirse solas ni cuestionadas. La Organización Mundial de la Salud señala que estos apoyos reducen la incidencia de depresión posparto un 60%. Y si pese a todo el malestar continúa, Silvente apuesta por acudir a un profesional, encontrar la causa de ese desasosiego para dejarlo atrás y disfrutar al 100% de la maternidad.●