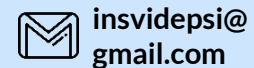


# Curso Taller Online Intensivo en Depresión Postparto



# Índice

- ¿Qué es Depresión Post-parto?
- Causas de la Depresión Post-parto.
- Síntomas.
- Factores de riesgo.
- Impacto en la madre y en la familia.
- Reconocimiento de los síntomas.
- Estrategias de afrontamientos.
- Terapia Cognitivo Conductual-TCC.
- Evaluación inicial.
- Establecimiento de objetivos.
- Educación y colaboración.
- Identificación de distorsiones cognitivas.
- Reestructuración cognitiva.
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento.
- Tareas entre sesiones.
- Evaluación y seguimiento.

# ¿Qué es Depresión “Post-parto”?

Según el DSM-V:

“296.24 [F32.3], (con características psicóticas).

Con inicio en el peri-parto: Este especificador se puede aplicar al episodio actual o, si actualmente no se cumplen todos los criterios para un episodio de depresión mayor, al episodio de depresión mayor más reciente si el inicio de los síntomas del estado de ánimo se produce durante el embarazo o en las cuatro semanas después del parto”.

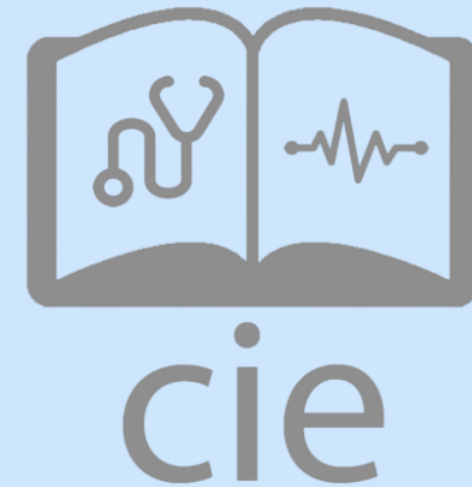


DSM-V, pág. 186, párrafo 8.

Los códigos "F" en el DSM-5 se refieren a la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE), una clasificación utilizada mundialmente para categorizar diversas condiciones de salud. En el contexto del DSM-5, los códigos "F" se utilizan para indicar que el trastorno en cuestión está relacionado con un diagnóstico específico según la CIE.



En el caso del trastorno depresivo mayor, episodio postparto, el código "F53.0" significa que este trastorno está catalogado como un trastorno específico en la CIE-10 bajo la categoría "Trastornos mentales y del comportamiento asociados con el puerperio, no clasificados en otra parte". El uso de códigos permite una referencia cruzada y una mejor comunicación entre profesionales de la salud y sistemas de salud en diferentes países que utilizan la CIE como estándar de clasificación.



# ¿Qué es Depresión “Post-parto”?

La depresión posparto es una forma de depresión que afecta a algunas mujeres después del parto. Aunque es común experimentar cambios emocionales después de dar a luz, la depresión posparto implica síntomas más graves y prolongados que pueden interferir con la capacidad de la madre para cuidar de sí misma y de su bebé. Puede comenzar en cualquier momento durante el primer año después del parto y a menudo se manifiesta en las primeras semanas o meses.



# Causas de la Depresión Posparto

## Factores de riesgo

- Cambios hormonales bruscos después del parto.
- Antecedentes personales o familiares de depresión o trastornos del estado de ánimo.
- Estrés relacionado con el parto o la crianza del bebé.
- Falta de apoyo social.
- Problemas de relación.
- Dificultades financieras
- Factores biológicos.
- Factores psicológicos.
- Factores sociales.



# Síntomas de la Depresión Post-Parto

- Sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza o vacío.
- Cambios de humor repentinos o extremos.
- Dificultad para dormir o dormir en exceso.
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba.
- Fatiga o falta de energía.
- Sentimientos de culpa o inutilidad.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Ansiedad, ataques de pánico u otros síntomas de ansiedad.
- Cambios en el apetito o peso.
- Pensamientos de autolesión o suicidio.



# Factores de riesgo de la Depresión Posparto

Además de los factores mencionados anteriormente, hay varios factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar depresión posparto:



- Antecedentes de depresión.
- Antecedentes de trastornos del estado de ánimo.
- Experiencias estresantes durante el embarazo o el parto.
- Falta de apoyo emocional o social.
- Complicaciones médicas durante el embarazo o el parto.

- Problemas de relación o dificultades financieras.

Es importante tener en cuenta que estos factores de riesgo no garantizan que una mujer desarrollará depresión posparto, pero pueden aumentar la probabilidad.

# Impacto en la madre y en la familia

Discusión sobre cómo la depresión posparto afecta a la madre, su pareja, otros hijos y la dinámica familiar en general.



# Impacto en la madre y la familia

## Impacto en la madre

- La depresión posparto puede tener efectos significativos en la madre, afectando su capacidad para cuidar de sí misma y de su bebé.
- Puede experimentar sentimientos intensos de tristeza, ansiedad, irritabilidad o desesperanza, lo que dificulta la conexión emocional con su hijo.
- La madre puede tener dificultades para dormir o para mantener hábitos de autocuidado, lo que puede llevar a un aumento de la fatiga y el agotamiento.
- La depresión posparto también puede afectar la autoestima y la confianza en la capacidad de la madre para ser una buena madre.

## Impacto en la pareja

- La depresión posparto puede poner tensión en la relación de pareja, ya que uno o ambos miembros pueden sentirse abrumados por la situación.
- La falta de comprensión sobre la depresión posparto puede llevar a malentendidos o conflictos en la relación.
- El cónyuge puede sentirse impotente o frustrado al no poder ayudar a su pareja a superar la depresión posparto, lo que puede generar estrés adicional en la relación.

# Impacto en la madre y la familia

## Impacto en otros hijos

- Los hijos mayores pueden notar los cambios en el estado de ánimo o el comportamiento de su madre y pueden sentirse confundidos o preocupados.
- La depresión posparto puede afectar la capacidad de la madre para atender las necesidades emocionales y físicas de sus hijos mayores, lo que puede generar sentimientos de abandono o resentimiento.
- Los niños pueden internalizar el estrés y la tensión en el hogar, lo que puede afectar su bienestar emocional y su comportamiento.

## Impacto en la dinámica familiar

- La depresión posparto puede cambiar la dinámica familiar, ya que los roles y responsabilidades pueden verse alterados debido a la incapacidad de la madre para funcionar como lo haría normalmente.
- Puede haber un aumento de la tensión y el estrés en el hogar debido a la presión adicional sobre los demás miembros de la familia para compensar las dificultades de la madre.
- La depresión posparto puede afectar la calidad de las interacciones familiares y la capacidad de la familia para disfrutar de actividades juntos.
- Es importante que la familia busque apoyo y orientación para ayudar a abordar los desafíos que surgen debido a la depresión posparto y trabajar juntos para promover el bienestar emocional de todos los miembros de la familia.

# Reconocimiento de los síntomas

Identificación de los síntomas comunes de la depresión posparto, incluyendo cambios de humor, sentimientos de tristeza o vacío, dificultad para dormir, pérdida de interés en actividades cotidianas, entre otros.



# Reconocimiento de los síntomas

## Cambios de humor

- Las mujeres con depresión posparto pueden experimentar cambios de humor significativos, que van desde episodios de llanto inexplicable hasta irritabilidad extrema o enojo sin motivo aparente.

## Sentimientos de tristeza y vacío

- Un síntoma característico de la depresión posparto es la presencia persistente de sentimientos de tristeza profunda, desesperanza o vacío emocional, que pueden interferir con el funcionamiento diario de la madre.

# Reconocimiento de los síntomas

## Dificultad para dormir

- La depresión posparto puede causar dificultades para conciliar el sueño, permanecer dormida o experimentar un sueño reparador, incluso cuando el bebé está durmiendo. También puede manifestarse como un exceso de sueño, con la madre teniendo dificultades para mantenerse despierta durante el día.

## Pérdida de interés en actividades cotidianas (anhedonia)

- Las mujeres con depresión posparto pueden perder interés en actividades que solían disfrutar, como socializar con amigos, realizar pasatiempos, o cuidar de sí mismas de manera adecuada.

# Reconocimiento de los síntomas

## Fatiga o falta de energía

- La depresión posparto puede provocar una sensación persistente de fatiga extrema o una falta general de energía, lo que dificulta el cumplimiento de las demandas diarias y el cuidado del bebé.

## Sentimientos de culpa o inutilidad

- Las mujeres con depresión posparto pueden experimentar sentimientos de culpa excesiva o inutilidad, incluso en situaciones en las que no hay una razón objetiva para sentirse así.

# Reconocimiento de los síntomas

## Dificultad para concentrarse o tomar decisiones

- La depresión posparto puede afectar la capacidad de la madre para concentrarse en tareas simples o tomar decisiones, lo que puede dificultar el cumplimiento de las responsabilidades diarias.

## Cambios en el apetito o peso

- La depresión posparto puede causar cambios en el apetito, como pérdida de apetito y pérdida de peso, o aumento del apetito y aumento de peso, que pueden ocurrir como resultado de comer en exceso para compensar el malestar emocional.

# Reconocimiento de los síntomas

## Pensamientos de autolesión o suicidio

- En casos graves, la depresión posparto puede llevar a pensamientos o comportamientos suicidas, incluyendo ideas de autolesión o suicidio. Estos pensamientos o comportamientos requieren atención médica inmediata y apoyo profesional.



# Estrategias de enfrentamiento

Enseñanza de técnicas y estrategias para manejar los síntomas de la depresión posparto, incluyendo terapia cognitivo-conductual, *mindfulness*, ejercicio físico, y la importancia de una dieta balanceada y el sueño adecuado.