

Depresión posparto masculina

El "baby blues" también puede afectar a los hombres cuando se convierten en padres. No se manifiesta solo como tristeza, sino como un enojo que puede llegar a ser violento.

Por Pablo Correa

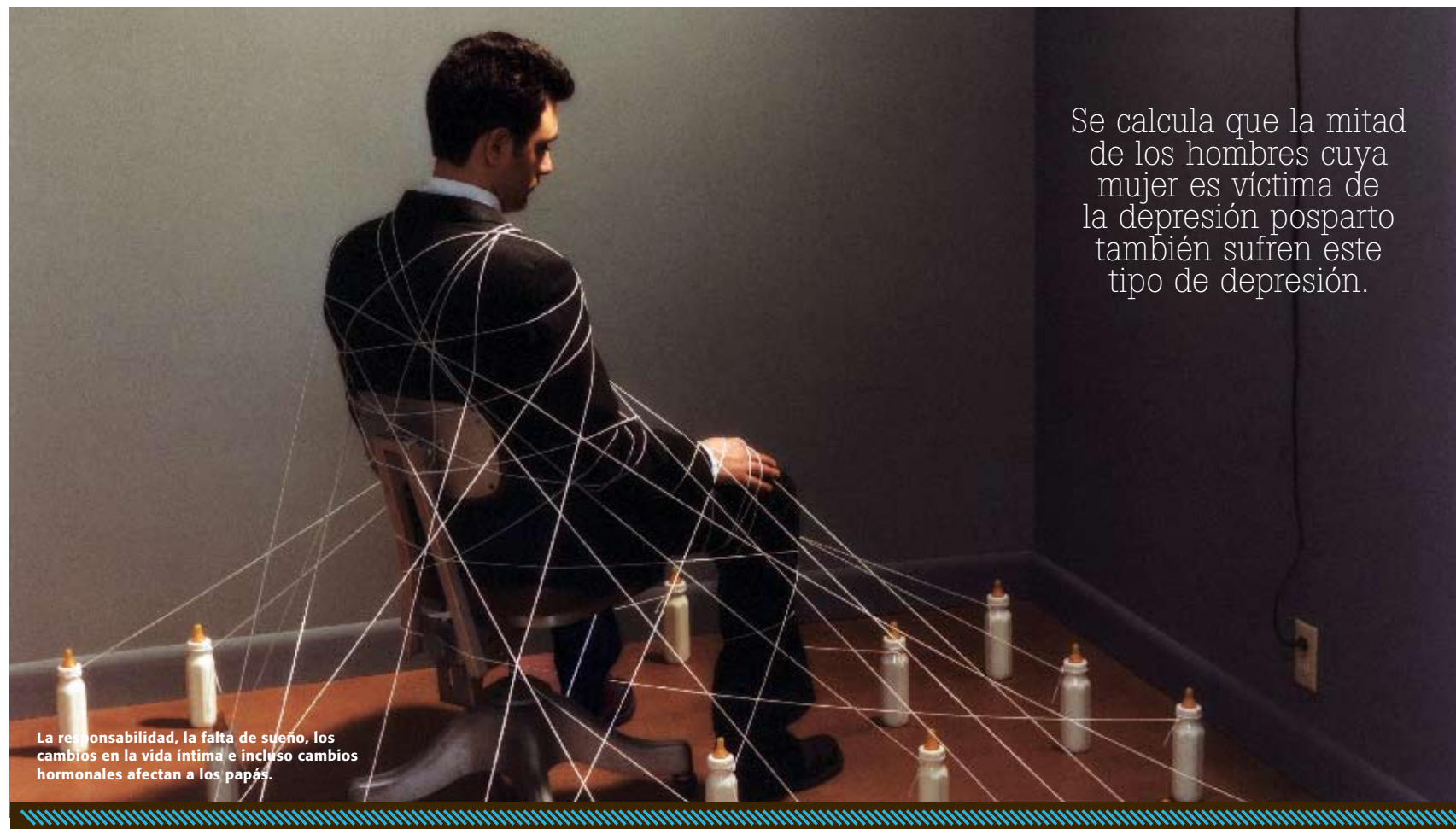


Hace unos años, Molly Meighan, profesora de la Escuela de Enfermería del Colegio Carson-Newman en Jefferson, Missouri (EU), diseñó un estudio para conocer cómo se sentían los esposos de las pacientes que sufrían depresión después del parto. Lo que ni ella ni sus colegas esperaban encontrar después de entrevistar a los padres fue que un gran número de respuestas apuntaran hacia el mismo lugar: yo también estoy deprimido.

“Las mujeres tienden a esconder sus sentimientos de depresión por vergüenza. Creen que las personas las verán como incapaces de ser buenas madres. Desafortunadamente, los hombres tienen una inclinación especial a negar la depresión. Muchos tienden a verse a sí mismos como fuertes y capaces, así que esconden esos sentimientos”, relata Meighan.

Aunque para ella se trata de un verdadero problema de salud pública, no todos en la comunidad médica, mucho menos amigos y familiares, están dispuestos a aceptar que algo como la depresión posparto en los padres sea una condición real. Para muchos, cualquier síntoma de debilidad durante los meses siguientes al nacimiento de un hijo no es más que falta de carácter y destreza para manejar la situación; simplemente los hombres no tienen derecho al “baby blues”, como se conoce en inglés a esta enfermedad... un error de perspectiva que se viene abajo al dar un vistazo a las cifras.

Un análisis que combinó la información de 43 estudios –salió publicado en 2010 en la revista *JAMA (Journal of the American Medical Association)*– estableció que el promedio de padres deprimidos entre el primer trimestre



La responsabilidad, la falta de sueño, los cambios en la vida íntima e incluso cambios hormonales afectan a los papás.

Se calcula que la mitad de los hombres cuya mujer es víctima de la depresión posparto también sufren este tipo de depresión.



Los varones tienden a negar la depresión y a esconder sus emociones, y difícilmente se abren para pedir ayuda.

de vida de sus hijos y el primer año era de 10.3%. Una tasa considerablemente alta si se compara con el porcentaje de depresión en la población masculina en general, de 4.8%. Entre las mujeres, la incidencia de la depresión posparto puede llegar a 23.8%.

Por qué se deprimen

Meighan explica que la depresión posparto, tanto en hombres como mujeres, no puede atribuirse a una sola causa. Son varios los factores que influyen en su desarrollo. En el caso de las mujeres, la fluctuación en el nivel de hormonas, la falta de sueño, los rápidos cambios físicos así como el ajuste emocional que implica la maternidad. En los hombres, la creciente responsabilidad hacia la madre y el hijo, las preocupaciones financieras y, también, dormir menos. “Algunas autoridades médicas argumentan que el hombre también experimenta menores niveles hormonales luego del parto. También hay cambios en la vida íntima. Y el nacimiento de

un hijo, que debería ser un tiempo para estar feliz, se convierte en un cambio radical de vida”, apunta la experta.

Will Courteney, psicoterapeuta e investigador radicado en California, coincide: “Ser padre y esposo no es tan sencillo como lo muestran en televisión. Pero esa es una imagen poderosa y persistente. Cuando vemos padres y madres en la televisión y el cine, usualmente los vemos experimentando la alegría de la nueva paternidad, quizá en algunas escenas cómicas en las que no pueden dormir. Pero definitivamente lo que no vemos es a los padres que sufren depresión posparto”.

Courteney aprovecha cualquier oportunidad que le ofrecen la radio, la televisión y los medios impresos para llevar el mismo mensaje a los padres: busquen ayuda profesional si se sienten deprimidos.

Los síntomas, según él, son los mismos de una depresión clásica: desesperanza, pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba, cambios de peso, exceso de sueño o insomnio, pérdida de energía y sentimientos de culpa. Advierte, sin embargo, →

← que existen algunas peculiaridades: “Algunos hombres pueden experimentar más frustración o irritabilidad, más enojo y conflictos con las personas que los rodean. Incluso pueden caer en comportamientos violentos”. Un cuadro que puede completarse con abuso de alcohol o drogas, o que se involucren en situaciones de riesgo como apuestas y relaciones extramaritales. También es común que somaticen el malestar emocional a través de dolores de cabeza o problemas digestivos.

Según Courteney, quienes deben estar especialmente alerta a estos síntomas son los hombres que viven con una madre que sufre depresión posparto. “El riesgo de depresión es más alto entre ellos. Se ha encontrado que la mitad (50%) de estos hombres también sufren la enfermedad”.

Pero en el largo listado de enfermedades y trastornos psiquiátricos, la depresión posparto, en especial la que afecta a los hombres, tiene la mala suerte de La

Cenicienta. Así lo cree la experta mexicana María Asunción Lara Cantú. “Si en México no hay mucha ayuda para la depresión en las mujeres mucho menos para la de los hombres”, dice la autora del libro *Despertando tu amor para recibir a tu bebé: Cómo prevenir la tristeza y depresión en el embarazo y después del parto*. “Existe muy poca investigación en esta área. No hay

programas de atención posparto en el sistema público de salud. Son pocos los pediatras, ginecólogos y psiquiatras que están capacitados para detectarla”, es la queja de Lara Cantú. Aunque en México no se conocen estudios a gran escala, se estima que 19% de las mamás padecen depresión en los meses siguientes al parto, y lo mismo sucede en uno de cada 10 papás.

El año pasado, Lara Cantú publicó en el *Journal of Affective Disorders* los resultados de un estudio que demostró la importancia de implementar programas de prevención.

La investigación fue realizada entre mujeres embarazadas, pero la experta cree que una intervención similar podría resultar útil para los padres.

Luego de elegir 372 candidatas en riesgo de depresión posparto, entre una población de 6 mil 488 mujeres, Lara y sus colaboradoras las invitaron a participar en ocho sesiones de dos horas semanales en las que, además de explicarles las características de la enfermedad, les ofrecían ayuda psicológica y creaban un vínculo de confianza con las terapeutas y las otras pacientes.

Seis semanas y seis meses después del nacimiento de los bebés, el grupo de mujeres que recibió el acompañamiento se comparó con el grupo que no participó en las actividades. El resultado mostró que entre las primeras el porcentaje de depresión fue de 10.7%, mientras que en el grupo que no recibió el apoyo fue de 25%.

De la tristeza al enojo

La primera barrera para que los padres reciban tratamiento son sus propios prejuicios. Lara Cantú se ha estrellado contra ellos cuando ha →

Guía contra la depresión posparto

Estos son los siete consejos que la doctora Sherri Melrose, profesora asistente del Centro para Estudios de Enfermería y Salud de la Universidad de Athabasca, EU, ofrece a los padres para prevenir la depresión.

1. Es importante que las parejas en espera o con un recién nacido conozcan que la depresión posparto paterna existe y afecta a un número significativo de los nuevos padres.

2. Entender que los padres con parejas que han experimentado depresión durante el embarazo o el posparto se encuentran particularmente en riesgo.

3. Los miembros de la familia y profesionales de la salud involucrados deben invitar tanto a la madre como al padre a discutir los sentimientos incómodos que experimentan (la tristeza no es el único síntoma de este tipo de depresión).

4. Antes de juzgar a los padres por comportamientos inadecuados (evasión, peleas, abuso de drogas o alcohol), se debe considerar que estos comportamientos sean síntomas de la depresión posparto paterna.

5. Si bien los grupos de apoyo para los nuevos padres no suelen existir, se puede visitar sitios web como el del Instituto de Paternidad (www.fatherhoodinstitute.org) y Hombres en Posparto (www.postpartum-men.com).

El término “papás tristes” (*sad dads*) ha surgido para describir la depresión posparto paterna y puede ser utilizado como un término de búsqueda.

6. Tanto padres como madres deben atender sus necesidades compartidas de descanso adecuado, comida sana, ejercicio y cuidado personal. La ayuda es necesaria no solo para las madres sino también para los padres.

7. Tratamientos psicológicos (como la terapia cognitivo-conductual) y médicos (como los antidepresivos) están disponibles para las personas con depresión. Si bien no es fácil buscar ayuda, los nuevos papás que la aceptan darán a sus familias el regalo más importante de todos: ellos mismos.

Los pequeños que tuvieron padres deprimidos pueden presentar psicopatologías más adelante.

FOTOS: GETTY IMAGES



querido que los hombres se involucren en la tarea de la paternidad. “Una parte de nuestra intervención la dedicamos a los papás. Me gustaría que vinieran con sus parejas pero es casi imposible. Menos de una tercera parte se involucra, pregunta cosas sobre el embarazo, toca la barriga de la mujer y se prepara para la llegada del hijo”. Según la experta, un buen entrenamiento previo al parto les permitiría comprender mejor los cambios que trae la relación de pareja, el intenso involucramiento que se despierta en la madre hacia el bebé, y su rol en la nueva familia.

De todo esto, lo que preocupa al doctor Neal Davis, de la Universidad de Michigan, y su grupo de colaboradores, son

los efectos a mediano y largo plazo en la convivencia con los infantes. En marzo de este año, Davis publicó en la revista *Pediatrics* uno de los primeros estudios que apuntan a establecer el impacto de los comportamientos positivos y negativos de padres deprimidos en niños menores de un año.

Esta afeción puede tener efectos de largo plazo en los hijos.

Los resultados son preocupantes. “Un 7% de los padres con hijos menores de un año en Estados Unidos presentan síntomas compatibles con depresión”, explica el doctor Davis, “pero lo que llamó nuestra atención es que los padres deprimidos estaban un 50% menos dispuestos a leer regularmente historias a sus hijos y en cambio tenían cuatro veces más probabilidades de golpearlos”.

A largo plazo no están claros los efectos, pero una investigación publicada en 2008 en *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*

encontró que los infantes con padres deprimidos eran más proclives a tener problemas de comportamiento al entrar a la escuela. El autor del estudio –Paul

Ramchandani, investigador del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Oxford– señaló en su momento que estos niños tenían el mayor riesgo de sufrir una condición psicopatológica.

Davis considera que los pediatras podrían desempeñar un papel fundamental a la hora →

Cuando la culpa es de ellas (las hormonas)

En las mujeres ha sido bien documentado el cambio en los patrones hormonales durante el embarazo y el periodo de lactancia, y su relación con estados depresivos. Si en los hombres se presentan cambios hormonales durante el embarazo de sus parejas, es todavía materia de disputa entre los expertos. En 2007, Pilyoung Kim y James E. Swain, de la Universidad de Cornell, en Nueva York, publicaron en la revista *Psiquiátricos* cinco conjeturas de lo que podría estar sucediendo con las hormonas masculinas en este periodo:

1. Descenso en los niveles de testosterona

Se presentarían en la última etapa del embarazo y las primeras tres semanas del periodo posparto. La cantidad circulante de testosterona podría reducirse hasta 33% y sería responsable de comportamientos paternos como responder con simpatía al llanto y ser menos agresivo.



2. Aumento de estrógenos

Aunque en menor medida, los hombres también producen estrógenos y estos podrían aumentar durante el último mes del embarazo y los primeros del postparto. Los estrógenos explicarían la presencia de síntomas como náuseas y aumento de peso en algunos padres.



3. Menos cortisol

La hormona que regula la respuesta al estrés disminuiría durante el final del embarazo de la pareja.



4. Menos vasopresina

Durante el periodo posparto se reducirían los niveles de esta hormona que se asocia a la habilidad de la corteza prefrontal del encéfalo para planear y organizar el comportamiento, y también a la agresión hacia otros hombres.



5. Aumento de prolactina

En algunos estudios se ha detectado un aumento de esta hormona, pero Kim y Swain creen que si disminuye podría explicar los estados de ánimo negativos.



← de prevenir o tratar la depresión masculina posparto, pues su estudio detectó que 77% de los padres había hablado con el médico de su hijo en el último año. “Los pediatras podrían educar a los padres sobre la depresión y como ésta puede impactar la relación con sus hijos”, apuntó el experto. “Adicionalmente, los médicos deberían detectar a los padres en riesgo de depresión y referirlos a un tratamiento adecuado”.

Pero la atención de hombres con depresión y otros trastornos psiquiátricos ha enseñado al doctor Courteney, de California, que no todos los médicos ni los psiquiatras están suficientemente preparados para orientar a los

Los pediatras podrían ayudar a identificar a papás con depresión.

pacientes por el difícil laberinto de la tristeza. “La investigación nos ha demostrado que el mejor tratamiento cuando se experimenta una depresión es la combinación de medicamentos antidepresivos y psicoterapia”, explica Courteney. Sin embargo, la idea de tenderse en un diván para hablar de pro-

blemas emocionales no hace mucha gracia a los hombres: “Es común que las mujeres que van a terapia sencillamente se sienten y comienzan a hablar. Cuando un hombre visita un terapeuta, se sienta, lo mira y dice: bueno, ¿y ahora qué hacemos?”.

De ahí la importancia de tocar la puerta de un terapeuta familiarizado con los pacientes masculinos, y según Courteney, estos muchas veces aprecian a aquellos que tienen consultorios discretos, donde es menos probable que se encuentren con alguna persona conocida y así evitar la vergüenza.

Craig Garfield, del Departamento de Pediatría de la Universidad de NorthShore, siempre

les recuerda a los futuros padres que visitan su consultorio que el nacimiento de un hijo es un momento maravilloso pero también muy agotador. “Les digo que se trata de un esfuerzo en equipo, que cada uno debe asumir tareas específicas relacionadas con el bebé, pero también con el cuidado per-

sonal”. El embarazo y los meses que siguen al parto son más llevaderos si se cuenta con la ayuda de familiares y amigos. Garfield insiste en que los nuevos padres dejen a un lado los temores y toquen la puerta de las personas que los rodean en busca de ayuda. También de los pediatras, que están capacitados no solo para sortear los problemas de salud de los bebés, sino también para guiar a los nuevos padres.

En esto coinciden todos los especialistas: cuando se trate del “blues del bebé”, hay que dejar a un lado el machismo y aceptar que los hombres también pueden llorar. **Q**

Lo leí en QUO

- ▶ Uno de cada 10 padres sufre depresión posparto.
- ▶ Este problema puede afectar a su hijo, a corto y largo plazo.
- ▶ Los papás tristes son cuatro veces más proclives a golpear.