

Iniciación científica:

Depresión en el embarazo y dependencia emocional

Solange Lazo¹

Resumen

La depresión perinatal y post parto (DPP) en Chile, es un problema de salud pública que afecta no solamente a la madre que la padece, sino también a su entorno familiar. Además es importante señalar que esta se asocia a consecuencias biológicas y sociales. Existen pocos artículos con respecto a DPP y la dependencia emocional, es por esto que esta revisión dará cuenta de elementos a considerar importantes como factores de riesgo que influyen en la DPP, y cómo se entrelazan con la dependencia afectiva y el apego.

Palabras Claves: Depresión post parto, dependencia emocional y apego.

Abstract

Perinatal and postpartum depression (PPD) in Chile is a public health problem that affects not only the mother who suffers from it, but also her family environment. It is also important to note that this is associated with biological and social consequences. There are few articles regarding PPD and emotional dependence, That's why this review will account for elements to be considered as important as risk factors that influence PPD, and how they are intertwined with affective dependence and attachment.

Keywords: Postpartum depression, emotional dependence and attachment.

Introducción

La depresión perinatal es un trastorno invalidante muy difundido que tiene lugar durante el embarazo o en el periodo inmediatamente posterior. Su forma más conocida es la depresión postparto (DPP). Según los estudios realizados en Chile, la incidencia se encuentra entre el 8,8 y el 9,2%, mientras que la prevalencia a lo largo de la vida es del 20,5%: es decir, en torno a una de cada cinco madres padecerán DPP después de un parto. Existe una relación inversamente proporcional con los medios socioeconómicos: entre las mujeres con menos ingresos, la probabilidad de padecer DPP se multiplica aproximadamente por tres (Mendoza Bermúdez y Saldivia, 2015)

La depresión perinatal es la que tiene lugar entre el comienzo del embarazo y el periodo del postparto. Es un problema de

salud pública importante que no solo afecta a las madres sino también a sus hijos y a todos los miembros de la familia, pero no se suele detectar, con lo que quien lo padece no recibe el tratamiento oportuno (Committee on Obstetric Practice, 2015; O'Connor y otros, 2019). Según varios estudios realizados en Chile, en torno al 10% de las embarazadas sufren depresión durante la gestación, mientras que en el ámbito internacional el porcentaje alcanza el 13%. Sin embargo, la cantidad puede llegar a una de cada tres mujeres si se tienen en cuenta también los síntomas de ansiedad (Jadresic, 2010).

Desde el año 2000, Chile cuenta con un Programa Nacional para la Detección, Diagnóstico y Tratamiento Integral de la Depresión (Ministerio de Salud, 2009). Además, desde 2006 los episodios depresivos se encuentran en la lista de trastornos incluidos en el sistema chileno de Garantías Explícitas en Salud, que ofrece acceso a la sanidad pública a todo el que no tenga un seguro privado (Escobar y Bitrán, 2014). Esto significa que, en caso de diagnóstico confirmado, las beneficiarias de al menos 15 años de edad tendrán derecho a tratamiento a cargo de un especialista en un plazo de 30 días, con un copago del 20% como máximo (en torno a 75 USD al año) (Superintendencia de Salud, Internet).

Desarrollo

Factores de riesgo y desencadenantes de una depresión relacionada con el embarazo

- Una historia previa de depresión, trastorno bipolar o psicosis
- Eventos de vida estresantes
- Falta de apoyo y contención social
- Historia de abuso físico, sexual o emocional
- Abortos previos
- Distrés relacionado con partos anteriores
- Hijo inquieto, difícil de tranquilizar
- Personalidad con rasgos ansiosos, evitativos, que aumentan la vulnerabilidad a la depresión

Dependencia emocional

La Dependencia Emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. Entre las características de estas personas destacan el aferramiento excesivo hacia su pareja,

1. Alumna de Psicología UDLA en práctica. COSAM Independencia.

la sumisión hacia ella, la idealización del compañero-a, una autoestima tremendamente baja, intolerancia a la soledad y una tendencia a llevar a cabo relaciones de pareja muy desequilibradas.

El problema es la Dependencia Emocional y la manera en que afecta la vida de la persona dependiente, ya que, en sus relaciones y su vida diaria, en muchos casos, se trata de una relación perjudicial para la salud mental que solo busca llenar un vacío a cualquier precio, lo que significa que la persona dependiente es capaz de hacer cualquier cosa afectando de manera considerable la integridad del individuo que lo padece.

Las mujeres son más propensas a padecer dependencia afectiva ya que están en constante búsqueda de amor y, al no tenerlo, se sienten inadecuadas, lo que las hace más vulnerables a buscar afecto en otras personas.

Un factor protector para las mujeres embarazadas es mantener un ambiente biopsicosocial tranquilo, que le permita mantener en equilibrio sus emociones; sin embargo, para algunas mujeres con morbilidades de salud mental, es más fácil perderlo.

Apego

Las maneras de estar en el mundo de las relaciones de las personas, son los estilos de apego. Es todo un universo continuo y cada persona tiene algo muy propio, sin embargo, podemos ordenar ese universo tan propio y tan vasto de tal manera de poder describir ciertos patrones que tienen características comunes. Apegos negativos, desorganizados o inseguros erosionan la confianza debido a que en sus relaciones anteriores se vincularon negativamente, generando diversos síntomas como la ansiedad al separarse, temor de estar sola o solo, alejamiento de sus vínculos cercanos (Di Bártolo, 2018).

Un apego seguro tiene consecuencias importantes para las relaciones de pareja, como son las oportunidades para poder desarrollarse en su máximo potencial. La sensación de que los demás son nuestros aliados y colaboradores, la sensación de que las

personas que tenemos un vínculo de apego con la pareja sean de confianza.

Los vínculos se pueden sanar, no están contruidos en piedra. Con una figura que está disponible para responder, creando confianzas continuas, generando nuevos vínculos para poder desarrollarse en lo personal y en lo relacional (Di Bártolo, 2018).

Cuando nace el bebé, las madres deben verlos como personas. Mantener la atención en poder conectar la empatía y la sensibilidad son la base para crear un apego seguro. Deben ver a su bebé como un segundo yo, registrarlo y entender sus necesidades, para satisfacerlas desde lo que el bebé necesite. Fomentar la autonomía en la exploración a lo largo del ciclo vital, ser las espaldas del niño o niña para entrar cuando sea necesario y respetar su individualidad.

Pareja y embarazo

El embarazo generalmente es un tiempo de emoción. Pero, a veces, las mujeres embarazadas y sus parejas pueden sentir como si estuvieran esperando recibir una fuente de ansiedad junto con la pequeña fuente de felicidad que les está por llegar. Tienen una larga lista de cosas que hacer. Tienen que enfrentar los cambios y las cosas desconocidas que acarrear el embarazo y el nacimiento.

Cuando ambos miembros de la pareja se apoyan mutuamente, fortalecen su vínculo y su sentido de camaradería.

El apoyo de la pareja es especialmente importante para la mamá y el bebé durante este tiempo ajetreado.

- Una mujer que se siente apoyada por su pareja durante el embarazo y después del mismo puede sentirse más feliz y menos estresada.
- Un nivel más bajo de estrés en las mamás durante el embarazo puede ayudar también a los bebés

Agradecimiento a Ps. Paula Kindermann, tutora de la alumna en práctica.

Referencias

- Cabrera, J. (s. f.). *Subtipos de Depresión durante el Embarazo y el periodo posparto*. <https://www.sochitab.cl/>. <https://www.sochitab.cl/post/subtipos-de-depresi%C3%B3n-durante-el-embarazo-y-el-per%C3%A9odo-posparto>
- Di Bártolo, I. (2018). *El apego, Cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos* (1 ed., Vol. 2). Editorial Lugar.
- DR. LUIS VENEGAS "Dependencia Afectiva" Lima, Perú (30 de octubre del 2009) <http://psicologosperu.blogspot.com/2009/10/dependenciaafectiva.html> <http://www.patologiadual.es/prensa/np/170415npdependencia-emocional.pdf>
- Escobar, L. y Bitrán, R. (2014). Chile: las Garantías Explícitas de Salud. En: Guidion, U., Bitrán, R. y Tristao, I. (eds). Planes de beneficios en salud de América Latina. Washington D. C. Banco Interamericano de Desarrollo.
- Jadresic E. Depresión en el embarazo y el puerperio. *Rev Chil Neuropsiquiatr.* 2010; 48: 269-78.
- Mendoza Bermúdez, C. y Saldívar, S. (2015). Actualización en depresión postparto: el desafío permanente de optimizar su detección y abordaje. *Revista Médica de Chile* 143(7): 887-94.