

La depresión posparto, también en los hombres

Crece entre los flamantes padres

NUEVA YORK.- El embarazo fue tranquilo y el parto, veloz. Era el primer bebe de la pareja, que estaba conmovida. Sin embargo, en dos meses esa felicidad fue superada por la depresión posparto. Pero esta historia, tan frecuente, dio un giro inesperado: **la persona que llegó al consultorio para buscar un tratamiento no fue la mujer, sino el varón.**



Unas semanas después de la llegada del bebe, **el padre se había puesto ansioso, triste y de mal humor. Tenía problemas para dormir, aunque su esposa era la que se levantaba por la noche para amamantar a su hijo. Lo que más la asustó para tomar la decisión de llevar a su esposo a la consulta fue que él había comenzado a tener pensamientos suicidas.**

Hasta el 80% de las mujeres sufren de tristeza leve después de dar a luz y un 10% cae en una depresión posparto grave. Pero resulta que los hombres también pueden sufrir depresión posparto, y sus efectos pueden ser algo perturbadores, no sólo para el padre, sino también para la madre y el bebe.

Se desconoce la prevalencia exacta de la depresión posparto. Los estudios disponibles utilizaron distintos métodos y criterios diagnósticos para relevarla.

El doctor **Paul Ramchandani, psiquiatra de la Universidad de Oxford, Inglaterra, que realizó un estudio sobre 26.000 parejas, publicó en The Lancet que el 4% de los padres había desarrollado síntomas depresivos**

significativos en las ocho semanas posteriores al nacimiento de sus hijos. Pero no es algo de lo que la mayoría de las personas, incluidos los médicos, haya escuchado hablar.

Todo estaba bien

Al principio, el paciente insistió en que todo estaba bien. Con su esposa, habían tratado de concebir durante más de un año. Él estaba feliz con la paternidad y no admitía sentirse deprimido ni tener pensamientos suicidas.

Ante la insistencia del profesional, resultó que **el flamante padre había cambiado de trabajo, en finanzas y bajo mucha presión, seis meses antes del parto. Aunque rechazaba admitirlo, claramente estaba algo más que un poco preocupado sobre el futuro de la economía familiar. Y estaba ansioso con el casamiento y su nueva vida. "Salimos mucho con amigos a cenar y al teatro -dijo con entusiasmo-. Ahora, creo que todo eso se va a terminar."**

Había pasado los nueve meses del embarazo en un estado de excitación por la paternidad, sin registrar realmente la transformación que eso representaría. A diferencia de las mujeres, los hombres no suelen expresar sus emociones ni pedir ayuda. Esto puede ser especialmente problemático para los nuevos padres, dado que el proyecto de la paternidad conlleva todo tipo de inseguridades: ¿qué tipo de padre seré? ¿Podré sostener a la familia? ¿Perderé mi libertad?

Y probablemente haya algo más que estrés social o psicológico en la depresión posparto masculina; como la maternidad, la paternidad posee su propia biología, que modificaría la forma en que funciona el cerebro.

Un estudio de 2006 con monos titís halló, que los **nuevos padres sufrían un rápido aumento en la cantidad de receptores de la hormona vasopresina, en el córtex prefrontal del cerebro. Junto con otras hormonas, la vasopresina interviene en la conducta asociada con la crianza en los animales. En los seres humanos, se activa la misma zona cerebral cuando a los padres se les muestran imágenes de sus hijos.**

Existen también evidencias de que **en los hombres los niveles de testosterona tienden a bajar durante el embarazo de la mujer, quizá para que los padres sean menos agresivos y más propensos a lograr el apego con el recién nacido.** Dada la relación entre la depresión y la reducción de los niveles de testosterona en los hombres de mediana edad, es posible que algunos estén en riesgo de desarrollar depresión posparto.

Lejos, **el predictor más sólido de la depresión posparto paterna es la depresión en la mujer.**

En un estudio, **los hombres con parejas también deprimidas tenían 2,5 veces más riesgo de tener depresión. Ese fue un hallazgo importante, ya que los médicos tienden a asumir que los hombres pueden salir adelante**

fácilmente y ayudar a la madre deprimida. De hecho, ellos también pueden estar estresados y ser vulnerables a la depresión.

Y ESTÁ TAMBIÉN EL BEBE.

Estudios demostraron que la depresión posparto materna puede alterar el desarrollo emocional y cognitivo de los bebés. Un padre bien podría proteger al bebé de algunos de los efectos adversos de la depresión materna, pero eso es pedir demasiado cuando él también está deprimido.

Ramchandani, que también estudió a niños durante 3,5 años después del parto, informó que ellos sufrían distinto, según si era el padre o la madre la persona deprimida.

La depresión posparto materna estuvo asociada con efectos emocionales y conductuales adversos en los chicos, independientemente del sexo;

la depresión en los padres estuvo asociada sólo con los problemas conductuales en los varones. (El estudio no informó sobre las consecuencias de la depresión cuando ambos padres están deprimidos.)

En cuanto al paciente que buscó ayuda, se recuperó en dos meses con psicoterapia y un antidepresivo.

Después, resumió la situación en dos palabras: "Y yo pensaba que sólo a las mujeres les pasan estas cosas".

Y muchos médicos también lo piensan.

**Richard A. Friedman
The New York Times**

Publicado en La Nación de Buenos Aires el 9 de diciembre de 2009