

DEPRESIÓN MATERNA

Síntesis

¿Por qué es importante?

El cuidado receptivo y sensible de la madre es crucial para el desarrollo óptimo de los niños. Sin embargo, 13% de las mujeres en países desarrollados (y una mayor prevalencia en países en desarrollo) experimentan síntomas depresivos bien sea durante y/o después del embarazo. La depresión materna, también conocida como depresión perinatal, abarca varios trastornos del estado de ánimo que ocurren durante el embarazo o el posparto. Las madres con depresión tienen mayor probabilidad de ser inconsistentes, laxas y desvinculadas de sus hijos. Este patrón de crianza disfuncional es de particularmente preocupante durante los primeros años de los niños, cuando ellos son más dependientes de la estimulación de sus madres. Como resultado, estas prácticas parentales pueden contribuir o predisponer a los niños a múltiples problemas en el desarrollo temprano. La depresión es ahora reconocida como un asunto de gran preocupación para la sociedad, y son necesarios enfoques de intervención para prevenir o reducir su impacto negativo en el desarrollo infantil.

¿Qué sabemos?

Existe un consenso general sobre la asociación entre la depresión materna y los problemas del desarrollo en los niños incluyendo problemas del funcionamiento socio-emocional, cognitivo y conductual.

Funcionamiento socio-emocional

Hijos de madres deprimidas tienen mayor probabilidad de 1) expresar afecto negativo, 2) tener dificultades para controlar su rabia, 3) tener un patrón de apego inseguro, 4) tener habilidades interpersonales más pobres, y 5) experimentar un nivel de estrés elevado.

Funcionamiento Cognitivo

De manera similar, hijos de madres deprimidas usualmente 1) muestran un desarrollo lingüístico menos avanzado, 2) tienen menores habilidades académicas, 3) tienen una baja autoestima, y 4) demuestran otras vulnerabilidades cognitivas hacia la depresión u otros trastornos.

Funcionamiento Conductual

Al nivel conductual, los hijos de madres deprimidas son caracterizados por 1) tener crecientes problemas de sueño, 2) ser menos cooperativos, 3) tener dificultades en el control de la agresión, y 4) ser inactivos. Ellos también se encuentran en un mayor riesgo de desarrollar conductuales internalizantes (ej., depresión) y externalizantes (ej., comportamientos agresivos) en comparación con niños de madres no deprimidas.

La intensidad con la cual los niños expresan estos problemas del desarrollo varía. El contexto familiar e influencias bi-direccionales, tales como las características temperamentales y el estado de salud, pueden aminorar o empeorar el impacto de la depresión materna en el desarrollo infantil.

A modo de ejemplo, el involucramiento del padre puede reducir el impacto negativo de la depresión materna sobre las conductas internalizantes de los niños. En contraste, conflictos entre los padres predicen la inadaptación en niños con madres deprimidas.

¿Qué podemos hacer?

Para mejorar los resultados del desarrollo de los niños, las iniciativas de prevención y las intervenciones deberían enfocarse en mejorar la calidad de las interacciones madre-hijo.

Como una medida preventiva, debería hacerse disponible a los padres educación sobre el efecto positivo de un embarazo saludable (especialmente a los padres primerizos). Se deberían resaltar las destrezas efectivas, mejores prácticas de crianza y la disciplina y así preparar a los padres para su rol parental. Mujeres con historias de depresión pueden en particular beneficiarse de estas intervenciones preventivas cuando están considerando el embarazo, con el fin de ayudar

a reducir la probabilidad de depresión materna.

Actualmente, la evidencia de investigaciones dirigidas a mejorar la calidad de las interacciones madre-hijo favorece intervenciones que incrementen las habilidades parentales. La evidencia sugiere que visitas domiciliarias por parte de trabajadoras comunitarias/enfermeras incrementan la sensibilidad materna y la seguridad del apego en los niños. De igual manera, considerando que el involucramiento paternal puede reducir el impacto de la depresión materna en el funcionamiento del niño, el apoyo y respaldo de otros miembros de la familia deben ser ofrecidos a la madre.

A pesar de que los programas de intervención han indicado mejorías en el desarrollo de los niños, es importante recordar que existe una amplia variabilidad en el desarrollo de niños expuestos a la depresión materna. Las intervenciones (ej., visitas domiciliarias o terapia familiar) no tienen el mismo efecto en todos los niños. Por lo tanto, hacedores de política deben valorar la importancia de la flexibilidad en el tratamiento y en las políticas.