

Medio	El Mercurio
Fecha	10-08-2018
Mención	La depresión posparto en los hombres es un problema grave y poco visibilizado. Mención a Francisca Pérez, académica de Psicología de la U. Alberto Hurtado.

El tema se abordó ayer durante la Convención Anual de la Asociación Estadounidense de Psicología:

La depresión posparto en los hombres es un problema grave y poco visibilizado

Médicos y especialistas llaman a tomar más conciencia de la situación, que es casi tan común como en las madres y que suele pasarse por alto entre las familias y en la atención de salud.



Pedir apoyo a los amigos podría ayudar a prevenir el trastorno. "Quienes mantienen redes sólidas tienen un margen de protección frente a los conflictos y las demandas asociadas a la crianza", dice el psicólogo Daniel Singley.

Al hablar de depresión posparto, el concepto suele asociarse a la madre. Pese a que múltiples investigaciones han establecido que los padres también sufren la enfermedad, el tema es aún poco comentado y suele pasarse por alto en la atención de salud.

La situación preocupa a los especialistas al punto que la Asociación Estadounidense de Psicología preparó una presentación especial sobre el tema durante su convención anual, que comenzó ayer en San Francisco (EE.UU.).

Es muy poco lo que los países se han dedicado a monitorear la prevalencia de los problemas de salud mental en los hombres después del parto y a profundizar en sus causas y consecuencias, indicaron los expertos durante la sesión.

“Investigaciones recientes han demostrado que, aproximadamente, el 10% de los nuevos padres experimenta depresión posparto”, dice a “El Mercurio” Daniel Singley, psicólogo del Centro para la Excelencia de los Hombres, en San Diego (EE.UU.), quien expuso en el encuentro.

Sin embargo, casi todos los estudios y tratamientos se enfocan

en las madres, dice Singley. Esto, a pesar de que las cifras indican que la prevalencia es bastante similar en ambos sexos y en ellas puede variar hasta un 5% más.

“Desafortunadamente, pocos psicólogos reciben capacitación para identificar los problemas de los hombres en el período desde la concepción hasta un año después del parto. (...) La falta de atención a este grupo refleja una disparidad de salud pública comúnmente pasada por alto”, comenta Singley. Y agrega: “La depresión posparto ya no se puede ver como una variante patológica de la reproducción femenina. Este paradigma debe modificarse”.

Según comenta a “El Mercurio” Sara Rosenquist, especialista del Centro de Psicología de la Salud Reproductiva (EE.UU.), quien también participó en el panel, una de las razones para la disparidad es la creencia de que la depresión posnatal solo afecta a las mujeres debido a sus cambios hormonales durante la gestación.

“Es muy poco probable que las hormonas expliquen los síntomas si tanto padres y madres biológicos como adoptivos experimentan la depresión posparto al mismo ritmo”, dice Rosenquist. “Esto

nos dice que las hormonas pueden ser un martillo que facilita la aparición, pero no es la causa. Desde hace mucho se sabe que el estrés y la falta de apoyo influyen”.

Hay otra variedad de factores que también pueden explicar la depresión en los nuevos padres, agrega la psicóloga. La falta de sueño, los problemas para adaptarse a lo que la sociedad dice que es el rol paterno y los cuestionamientos personales sobre su capacidad de ser un padre competente serían algunos de ellos.

Un desafío

“A excepción de los países nórdicos, en casi todo el resto del mundo se privilegia el binomio madre e hijo y no hay instrumentos específicos para pesquisar al padre”, dice la psicóloga Francisca Pérez, académica de la **Universidad Alberto Hurtado** y quien en 2016 realizó el primer estudio local para medir la depresión posparto en los chilenos. Después de analizar a 70 padres, sus resultados arrojaron

que 18,5% de ellos presentaba el trastorno, lo que supera la tasa global.

“En Chile, actualmente no se evalúa al hombre durante la etapa perinatal (embarazo y nacimiento), por lo que, desde mi punto de vista, estamos abordando un problema de salud pública a la mitad”.

Coincide Enrique Jadresic, médico especialista en psiquiatría perinatal de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile. “No obstante que se sa-

be que el tema es relevante, se ha avanzado muy poco, y eso es un desafío que tenemos”, dice el psiquiatra.

“Si bien Chile está más avanzado que los vecinos para diagnosticar a las mujeres, aún tenemos tareas pendientes con ellas, y allí el hombre ha quedado de lado”, agrega.

Y los riesgos no son menores. Es durante los primeros meses de vida cuando los niños experimentan los mayores cambios en el cerebro.

“Es la etapa donde se desarrolla el apego, y si hay un papá deprimido es probable que ese niño no internalice una figura que le dé la seguridad que él necesita y eso puede afectar su desarrollo y aumentar la ansiedad”, explica Pérez.

Un estudio realizado por la Universidad de Oxford y que analizó a los hijos de 26 mil parejas encontró que aquellos con padres deprimidos tenían el doble de riesgo de sufrir trastornos mentales versus los hijos de padres sanos.

“Hay que instalar el mensaje de que el hombre tiene derecho a ser vulnerable”, dice Jadresic. “Uno suele ver que la mujer puede sospechar que tiene una depresión posparto, pero el hombre ni siquiera sospecha, porque culturalmente se espera que sea más fuerte. De todas maneras, se necesita generar más conciencia sobre este tema”, puntualiza.