

## The Female Patient®

# Lo que Usted Debe Saber Sobre la Depresión en Mujeres con Infertilidad



**M**uchas mujeres que no pueden embarazarse dentro de un 1 año de tratar (la definición de “infertilidad”) padecen de síntomas de depresión. Aunque la mayoría del tiempo, las mujeres no tienen sentimientos de tristeza constantes, algunas mujeres que sufren de infertilidad, pueden padecer de depresión severa. Las señales de depresión severa son tristeza o falta de interés en las actividades normales, acompañadas de cambios de peso, dormir excesivamente o no lo suficiente, pérdida de energía, sentimientos de falta de valor propio o culpabilidad indebida y/o pensamientos de autodestrucción.

### ¿Estoy deprimida porque soy infértil o soy infértil debido a que estoy deprimida?

Esta es una buena pregunta, pero la respuesta no es fácil de contestar. Algunas investigaciones han demostrado que las mujeres que sufren de depresión tienen índices más altos de infertilidad que las mujeres sin depresión, pero no existe una prueba positiva de que la depresión cause infertilidad. Otros estudios trataron de investigar si el tratamiento para la depresión afectaba la habilidad de una mujer de embarazarse. Algunos medicamentos para la infertilidad tienen efectos secundarios que incluyen ansiedad, irritabilidad y cambios de humor. El estar repetitivamente bajo tratamientos de fertilidad que no son exitosos, pueden conducir a la depresión.

### Estoy tratando de embarazarme. ¿Qué necesito considerar cuando esté bajo el tratamiento para la depresión?

Es importante que usted discuta con su médico los efectos que el medicamento tiene en la habilidad de una mujer de concebir, en su embarazo, en el feto y en el amamantar. Las mujeres con depresión necesitan ponderar los riesgos de los medicamentos con la posibilidad de que su depresión empeore, si cesan el medicamento. Algunos medicamentos pueden causar un aborto espontáneo o ciertos problemas para el bebé, pero la depresión que no es tratada también puede causar problemas con el embarazo. Un médico con experiencia debe seleccionar cuidadosamente los medicamentos y debe supervisar diligentemente los efectos secundarios.

La asesoría—individual, con una pareja o en grupo—es una estrategia segura y eficaz contra la depresión en mujeres que desean embarazarse. Además, puede ayudar a entender los sentimientos problemáticos relacionados a la infertilidad tales como sufrir una pérdida, congoja, culpabilidad, enojo, poca auto-estima, aislamiento social y problemas sexuales. A veces, este tipo de terapia ayuda a embarazarse. Frecuentemente, el médico recomienda

servicios de asesoramiento acompañado de medicamento para obtener el mejor resultado.

### ¿Si me embarazo, ya no sufriré de depresión?

Las mujeres que padecen de depresión e infertilidad, frecuentemente creen que si tienen un bebé, ya no sufrirán de depresión. Sin embargo, los estudios han demostrado que las mujeres que han sufrido de infertilidad tienen riesgo de padecer de depresión durante el embarazo. Mujeres que han padecido de infertilidad antes de embarazarse, pueden sentirse indignas de ser madres o sentirse inadecuadas en su sexualidad. Sin la ayuda de los servicios de asesoramiento, algunos de estos sentimientos pueden persistir después de ser madre.

### ¿Hay esperanza para mí?

Debe haber un balance en tratar y entender la infertilidad y la depresión a la vez. Pregúntele a su médico sobre los medicamentos y los ajustes que debe hacer para cada condición. Escuche el consejo de un médico de salud mental para ayudarle a entender como su perspectiva, auto-estima y relaciones sociales son afectadas por la infertilidad y como pueden mejorar. Asista a un grupo de apoyo de infertilidad y depresión o comunidad de la red. Discuta su experiencia y sentimientos con su pareja. Para tener una mejor salud mental y física, mantenga una dieta saludable y haga ejercicio regularmente.

#### Portales cibernéticos que pueden ser de ayuda:

**RESOLVE: Asociación Nacional de Infertilidad**  
[www.resolve.org/support-and-services/Managing-Infertility-Stress/when-to-see-help.html](http://www.resolve.org/support-and-services/Managing-Infertility-Stress/when-to-see-help.html)

**womenshealth.gov**  
[www.womenshealth.gov/faq/infertility.cfm](http://www.womenshealth.gov/faq/infertility.cfm)

**Centros para Control y Prevención de Enfermedades**  
[www.cdc.gov/Reproductivehealth/Infertility/index.htm](http://www.cdc.gov/Reproductivehealth/Infertility/index.htm)