

## ¿Qué es la depresión perinatal paterna?

La depresión perinatal paterna es un trastorno de salud mental que afecta a alrededor del 10 % de los padres en todo el mundo.

La depresión perinatal paterna se define como “síntomas depresivos que aparecen en el padre durante el embarazo de su pareja o durante el primer año de vida de su bebé”.<sup>1</sup> La depresión postnatal paterna implica síntomas depresivos que aparecen dentro del primer año después del nacimiento del bebé.

### Síntomas y posibles efectos de la depresión perinatal paterna

De manera similar a las madres con depresión periparto, los padres con depresión perinatal paterna pueden presentar sentimientos persistentes de tristeza o ansiedad, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban, sueño deficiente, fatiga, cambios en el apetito o dificultad para concentrarse. Otros síntomas y signos que son más frecuentes entre los padres que entre las madres son la irritabilidad, la ira, la búsqueda de distracciones al dedicar más tiempo al trabajo o al uso de pantallas, y el consumo de drogas y alcohol.

Además de afectar la salud mental del padre, la depresión perinatal paterna puede tener efectos negativos en toda la familia, como una disminución en el vínculo y la conexión de los padres con sus hijos, un aumento de la depresión posparto materna y mayor estrés en la relación. La depresión perinatal paterna también se ha asociado a un mayor riesgo de problemas emocionales y de comportamiento en niños durante la lactancia y la infancia.

### Factores de riesgo de la depresión perinatal paterna

Los padres con antecedentes de depresión tienen mayor riesgo de desarrollar depresión perinatal. Otros factores de riesgo incluyen la falta de sueño, los problemas económicos, la dificultad para adaptarse al nuevo rol de padre y el estrés en la relación.

### ¿Cómo se puede identificar la depresión perinatal paterna y cuáles son las estrategias de manejo?

Las encuestas de detección realizadas por médicos pueden identificar a los padres que corren riesgo de sufrir depresión perinatal paterna o que ya la padecen. Entre las herramientas de detección fiables se incluyen la Escala de depresión posparto de Edimburgo (Edinburgh Postpartum Depression Scale, EPDS), un cuestionario de autoevaluación de 10 preguntas; el Cuestionario de salud del paciente (Patient Health Questionnaire, PHQ-9), un cuestionario de autoevaluación de 9 preguntas, y la Escala de depresión de personas de sexo masculino de Gotland (Gotland Male Depression Scale, GMDS). Debido a que la depresión perinatal paterna puede aparecer después del nacimiento del bebé, la evaluación de detección se suele realizar 3 a 6 meses después del parto.

La depresión perinatal paterna se produce cuando el padre experimenta síntomas depresivos durante el embarazo de su pareja o durante el primer año de vida de su bebé.

#### Los signos y síntomas pueden incluir

- Sentimientos persistentes de tristeza o ansiedad.
- Dificultad para concentrarse o pérdida de interés en las actividades que disfrutaba.
- Dificultad para dormir y fatiga crónica.
- Irritabilidad e ira.
- Aumento del tiempo dedicado al trabajo o al uso de pantallas.
- Aumento del consumo de drogas y alcohol.

#### Los efectos negativos en la familia pueden incluir

- Disminución del vínculo padre-hijo.
- Aumento del estrés en la relación.
- Aumento de la depresión posparto materna.
- Mayor riesgo de problemas emocionales y de comportamiento en los niños.

Los factores de riesgo incluyen antecedentes de depresión, falta de sueño, problemas económicos, dificultad para adaptarse a la paternidad y estrés en la relación.

#### Estrategias de manejo para la depresión perinatal paterna

- ▶ Apoyo social de la familia y los amigos.
- ▶ Grupos de apoyo en persona o en línea.
- ▶ Apoyo de profesionales de salud mental. (Se pueden recomendar una terapia cognitivo-conductual y medicamentos antidepresivos).

El apoyo social de la familia y los amigos es útil y, en algunos casos, puede ser suficiente para algunos padres con depresión perinatal paterna. Los padres también pueden beneficiarse de grupos de apoyo paterno presenciales o en línea, que pueden validar sus sentimientos y experiencias. Los recursos comunitarios pueden obtenerse del médico del padre y, en ocasiones, del pediatra del bebé o del médico de la madre.

Los padres con síntomas depresivos perinatales que afectan negativamente su calidad de vida o a sus interacciones con su pareja o su bebé deben buscar la ayuda de un profesional de salud mental que, idealmente, esté familiarizado con el estrés que experimentan los nuevos padres. Pueden recomendarse una terapia (como la terapia cognitivo-conductual) y antidepresivos (como los inhibidores de la recaptación de serotonina).

### Importancia del diagnóstico temprano

Debido a los efectos negativos que la depresión perinatal paterna puede tener en el padre y su familia, es importante realizar un diagnóstico temprano y brindar educación sobre esta afección. Conectar a los padres con grupos de apoyo y con médicos que puedan proporcionar terapia o medicamentos, de ser necesario, probablemente dé lugar a los mejores resultados de salud mental para los padres y sus hijos, las parejas y otros miembros de la familia.

#### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Postpartum Support International

**Autor:** Craig Garfield, MD, MAPP

**Afilaciones del autor:** Northwestern University Feinberg School of Medicine, Lurie Children's Hospital of Chicago, Chicago, Illinois.

**Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses:** no se informó ninguna.

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son

**Publicado en línea:** 4 de septiembre de 2025. adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con la afección médica que usted tiene, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar

doi:10.1001/jama.2025.13538

reimpresiones en grandes cantidades, envíe un mensaje de correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.

1. Le Bas G, Aarsman SR, Rogers A, et al. Paternal perinatal depression, anxiety, and stress and child development: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr.* Publicado en línea el 16 de junio de 2025. doi:10.1001/jamapediatrics.2025.0880