

## COMUNICADO SOBRE LA SALUD MENTAL MATERNA

---

Los trastornos de la salud psicológica están presentes en una de cada cinco mujeres durante el periodo perinatal. Entre dichos trastornos son más frecuentes la depresión, los trastornos de ansiedad, la psicosis posparto y el trastorno por estrés postraumático. A pesar de estas elevadas cifras, apenas existen tanto programas de prevención primaria y secundaria sistemáticos de estos trastornos como profesionales especializados en atención a la salud psicológica perinatal de la madre en el sistema sanitario.

Hay numerosas pruebas de que los problemas de salud psicológica no tratados están asociados a un mayor riesgo de complicaciones obstétricas y pediátricas, pudiendo afectar negativamente tanto a la relación madre-hijo como al desarrollo social y emocional del bebé. Estos problemas pueden tener otros efectos colaterales, dañando de manera prolongada la autoestima de la madre y aumentando el conflicto en la pareja y en las relaciones familiares. En las situaciones más graves, los trastornos psicológicos no tratados pueden desembocar en suicidio o en infanticidio. A este respecto, las cifras son estremecedoras: casi una cuarta parte de las muertes que ocurren entre las seis semanas y un año después del embarazo se deben a problemas psicopatológicos, siendo considerado el suicidio como una de las principales causas de muerte materna en este periodo. Por su parte, los casos de infanticidio, generalmente motivados por un deseo de evitar un mayor sufrimiento al bebé, suelen estar asociados a la presencia de una depresión grave o una psicosis puerperal.

En relación con las posibles líneas de actuación, la identificación de las mujeres embarazadas con factores de riesgo para el desarrollo de trastornos psicológicos y las intervenciones preventivas psicológicas han demostrado ser métodos eficaces para reducir el impacto de estos problemas. Asimismo, y en lo que se refiere al tratamiento de los trastornos psicológicos en el periodo perinatal, las principales guías y recomendaciones, como la Guía del NICE, del SIGN o el Grupo de Trabajo de los Servicios de Prevención de EE.UU., señalan el tratamiento cognitivo-conductual como la primera opción para el abordaje de los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo en mujeres embarazadas y durante el posparto.

Teniendo en cuenta que hoy en día existen opciones de tratamiento eficaces y rentables para poder mitigar estas muertes y este sufrimiento, el Consejo General de la Psicología (COP) considera necesaria que se debe dar una asistencia eficaz que proteja la salud psicológica de la madre, tanto en el pre como en el post-parto, garantizado el acceso a un tratamiento psicológico eficaz para estas mujeres. Todos los servicios dedicados a la atención al embarazo y al post-parto deberían asegurar una atención integral, de tal manera que la atención a la salud física y a la salud mental estén equiparadas, proporcionando a los profesionales sanitarios que los

conforman formación específica en la detección de los trastornos mentales y trabajando en equipos multidisciplinares con presencia de especialistas en salud mental. En la medida de lo posible, se debería priorizar la detección temprana de los trastornos psicológicos en el periodo perinatal y ofrecer intervenciones psicológicas eficaces, apoyadas en la evidencia científica, tal y como recomiendan las principales guías de práctica clínica.

En consonancia con la gravedad e importancia del problema, el COP considera completamente necesario que el público sea consciente de su relevancia y urja la puesta en marcha de las medidas necesarias para atajarlo. En este sentido, el COP muestra su completo apoyo a la iniciativa internacional para proclamar el Día Mundial de la Salud Mental Materna el primer miércoles de mayo ([wmmhday.postpartum.net](http://wmmhday.postpartum.net); #maternalMHmatters). Dicha iniciativa ha sido promovida por diversas organizaciones como Postpartum Support International (EE.UU.), Maternal Mental Health Alliance (Reino Unido), Maternal Mental Health Awareness Alliance (Turquía), Center of Perinatal Excellence (Australia), National Coalition for Maternal Mental Health (EE.UU.), Perinatal Mental Health Project (Sudáfrica), Maternal Wellness Clinic (Canadá), Mother First (Canadá), La Teppe Medical Centre (Francia), Post & Ante- Natal Distress Support Group (Nueva Zelanda), Reproductive Mental Health Programme (Canadá), The Marce Society for Perinatal Mental Health International, Marce Gesellschaft (Alemania), Postpartum Support Network (Nigeria) y, en nuestro país, la Sociedad Marcé Española de Salud Mental Perinatal (MARES).

Las creencias erróneas en torno a la maternidad, la presión externa, el estigma asociado al diagnóstico de un trastorno mental o el miedo a perder la custodia del bebé pueden suponer importantes obstáculos para estas madres a la hora de buscar ayuda, por lo que el primer paso para romper este aislamiento e incomprensión es aumentar la concienciación social sobre este problema. El impacto y las consecuencias de los trastornos psicológicos en la madre, en el bebé, en el entorno familiar y en el sistema sanitario son motivo más que suficiente para incluir la Salud Mental Materna en el calendario de días mundiales.