

Los especialistas señalan que ha crecido el consumo de medicamentos como ansiolíticos y antidepresivos

# Sobrecarga en mamás: expertos advierten por “normalización” en el uso de psicofármacos

Hablan de que en mujeres se da un escenario de “doble jornada” por trabajo y cuidado doméstico que genera mayor estrés y más utilización de este tipo de terapia farmacológica.

JUDITH HERRERA C.

“No diría que es dependencia, pero sí sé que tomo todos los días y me ayuda mucho con la rutina. No sé si podría dormir tan seguido y estar un poquito más relajada”, afirma Isabel (46) sobre su consumo del ansiolítico clonazepam.

En su caso, cuenta que empezó a usarlo durante la pandemia a raíz de su creciente ansiedad y luego de sufrir un ataque de pánico. Hoy toma un cuarto de pastilla, pero en el pasado era mayor la dosis.

Su rutina es menos intensa que durante la crisis del covid-19, pero sigue repleta. Trabaja como publicista en una agencia,

mientras su marido es diseñador web, y si bien afirma que se reparten las tareas domésticas, “suelo ser yo la que coordina esa división; entonces, estoy siempre pensando en qué hay que hacer. En la mañana me encargo de despertar a los niños (12 y 8 años) y darles el desayuno; mi pareja los lleva al colegio, y de ahí full ‘pega’ hasta la noche”.

En la pandemia, su psiquiatra le recetó el ansiolítico. “Me sentía más normal, más relajada, menos ansiosa. Y me mantiene así hoy, he estado reduciendo dosis desde el año pasado y mi meta en 2026 es reducir también días, pero igual me pone un poco nerviosa”.

## La carga de la “doble jornada”

Según la Organización Mun-

dial de la Salud (OMS), a nivel global, 359 millones de personas presentan un trastorno de ansiedad, en especial mujeres.

En ese escenario es que ha crecido el uso de psicofármacos como ansiolíticos o antidepresivos. De acuerdo con datos de la ODE, si en Chile en 2015 se registraban 46,5 dosis diarias de antidepresivos por cada mil habitantes, la cifra creció hasta 94,3 dosis en 2022.

Juan José Trebilcock, psiquiatra de Clínica U. de los Andes, plantea que este aumento “es una realidad clínica frecuente y constituye un tema de desigualdad de género”, que “en el caso de las madres, esto es crítico”.

“Ellas enfrentan la carga de la ‘doble jornada’, trabajo remunerado sumado al cuidado, lo cual es un determinante directo de estrés crónico”, dice.

“Lo preocupaente es que estamos aplicando un ‘ parche químico’ a un fenómeno social complejo. Existe un sesgo clínico histórico donde se diagnostica más rápido ansiedad o depresión a las mujeres debido a expectativas sociales y sesgos implícitos. Al medicar a una madre agotada por la sobrecarga o la desigualdad, el sistema silencia temporalmente su demanda de cambio estructural, perpetuando el problema de fondo”.



## ESCUCHAR

Según la OMS, a nivel global, 359 millones de personas presentan un trastorno de ansiedad.

**“Al medicar a una madre agotada por la sobrecarga o la desigualdad, el sistema silencia temporalmente su demanda de cambio estructural, perpetuando el problema de fondo”.**

JUAN JOSÉ TREBILCOCK  
PSIQUIATRA DE CLÍNICA U. DE LOS ANDES

bilidad. Hoy es común saber de alguien en un primer grado de cercanía que está en tratamiento, y se instala entonces la creencia “como a ella le está funcionando, seguro que a mí también”.

“En el caso de mamás o dueñas de casa también puede entenderse por la elevada carga mental que llevan por el quehacer doméstico y el cuidado de hijos”, añade.

“Existe una banalización del consumo en redes y un sistema de salud que a veces favorece soluciones rápidas por falta de tiempo para intervenciones no farmacológicas. Todo esto hace que el uso de estos fármacos se perciba como algo ‘normal’, cuando en realidad requieren indicación y seguimiento profesional”, señala Matías González,

**“Los antidepresivos y los ansiolíticos deben ser indicados por un especialista, porque si bien son muy efectivos, también pueden tener efectos adversos”.**

CYNTHIA ZAVALA  
DIRECTORA DE MEDICINA  
DE LA U. ANDRÉS BELLO

decano de Medicina de la U. Diego Portales.

## Recomendaciones

Para el psiquiatra es importante “evitar la automedicación, planificar la duración del tratamiento, no ajustar dosis por cuenta propia y realizar cualquier suspensión de forma gradual”.

Predominantemente en las mamás existe una “doble jornada” que genera mayor estrés. Y a fin de año, su agenda sigue llena de obligaciones laborales y domésticas.

En línea similar, Cynthia Zavala, directora de Medicina de la U. Andrés Bello, indica que “al igual que cualquier fármaco, los antidepresivos y los ansiolíticos deben ser indicados por un especialista, porque si bien son muy efectivos, también pueden tener efectos adversos, y por eso tienen que estar indicados y controlados por un médico”.

Juan Pablo Undurraga, jefe de psiquiatría de la Clínica Alemana, entrega recomendaciones y precisa que “la prevención es super importante y hacer cosas que proyectan, que disminuyan el riesgo de tener ansiedad, de tener síntomas depresivos e incluso pueden usar alternativas para reducir estos riesgos como lo es la actividad física, ya que muchos estudios muestran que el deporte previene la aparición de estos síntomas”.