

Día Mundial de la Salud Mental Materna

Por: Yanira Madariaga | Publicado: 03.05.2023



OPINIÓN

Este Día Mundial de la Salud Mental Materna debe recordarse que la salud mental materna merece atención y acción. Debemos como sociedad trabajar para crear conciencia, brindar apoyo y recursos, y ayudar a garantizar que todas las madres tengan la oportunidad de cuidar de sí mismas y ser cuidadas para el beneficio de trayectorias de vida más saludables.

El Día Mundial de la Salud Mental Materna se conmemora cada año el primer miércoles de mayo, y es una oportunidad para concientizar y visibilizar la importancia de cuidar la salud mental de las mujeres madres y de sensibilizar acerca de los problemas y trastornos de salud mental que pueden atravesar las mujeres en el período perinatal. Este día se estableció en 2016 como una iniciativa conjunta de diversas organizaciones ligadas a la salud mental perinatal.

El periodo perinatal es la etapa del ciclo vital de la mujer que posee alta vulnerabilidad para el inicio, recaída y recurrencia de cualquier trastorno mental. No solo se convierte en un periodo crítico para enfermar, sino que también es un momento vital para promover salud mental.

La divulgación de estas temáticas pretende facilitar el acceso a tratamiento y acompañamiento y la promoción de la salud mental perinatal, promoviendo una experiencia de maternidad más placentera.

En el Día Mundial de la Salud Mental Materna, es importante recordar que la salud mental materna es un tema crítico que merece atención y acción. Debemos como sociedad trabajar de manera colaborativa para crear conciencia, brindar apoyo y recursos, y ayudar a garantizar que todas las madres tengan la oportunidad de cuidar de sí mismas y ser cuidadas para el beneficio de trayectorias de vida más saludables.

Debemos pensar en salud mental intersectada por diversos contextos, sin dejar de lado los aspectos históricos y políticos más allá de los discursos romantizados de la maternidad, para dar paso a la diversidad de voces, narrativas y vivencias de quienes atraviesan por esta etapa, comprendiendo además que son necesarias políticas públicas que releven y enfatizen las necesidades de las madres, que sostengan estos periodos de alta vulnerabilidad como los son la gestación, el parto, el puerperio y la crianza, que pongan el foco en una política de cuidados, de derechos sociales que protejan la maternidad y que permitan su ejercicio en condiciones favorables, facilitando el goce y el placer y que cuando esto no ocurra, existan las garantías para el acceso a la atención en salud mental perinatal.

Sabemos que el estrés y la enfermedad mental materna durante el embarazo, el parto y el postparto pueden afectar directamente al bebé impactando sobre su desarrollo físico, cognitivo y emocional, no solo en estas etapas tempranas, sino también a lo largo de toda su vida, ya que estas experiencias tempranas pueden condicionar un desarrollo sano de la personalidad.

La atención y los cuidados hacia la salud mental de la madre es una necesidad para que las mamás y la familia puedan ampliar sus recursos y capacidades personales, adaptarse mejor a la nueva etapa y facilitar el vínculo con el bebé.

Cuidar la salud mental de las madres es un apoyo no solo para las familias también supone mejorar la salud de la sociedad actual y futura.

[Yanira Madariaga](#)

Psicóloga clínica. Académica de Obstetricia de la UNAB, sede Viña del Mar.