

Salud mental materna

Anivel mundial, una de cada cinco madres experimenta problemas de salud mental antes y/o después del parto, pero lamentablemente, el 75% de ellas no son diagnosticadas ni reciben el tratamiento adecuado. Los trastornos más comunes incluyen depresión, ansiedad y desorden obsesivo-compulsivo que, de no tratarse correctamente, pueden tener efectos duraderos en la mujer y su familia.

La depresión posparto es un trastorno del estado de ánimo que afecta a algunas mujeres después del parto. Se caracteriza por una sensación persistente de tristeza, ansiedad y agotamiento que puede dificultar la capacidad de la madre para cuidar de sí misma y de su bebé. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 10-15% de las mujeres a nivel mundial sufre de depresión posparto, aunque este número podría subestimar la prevalencia real debido a la falta de informes y diagnósticos precisos. Pese a que influyen factores culturales, sociales, económicos y de atención médica, es importante destacar que se trata de un problema que puede afectar a mujeres en todas las regiones y de todos los grupos demográficos.

En Chile, según la Guía Perinatal de 2014, aproximadamente un 30% de las embarazadas presenta síntomas inespecíficos de ansiedad o depresión,

y un 10% desarrolla el trastorno completo. En el posparto, el 40% de las madres experimenta síntomas depresivo-ansiosos, y entre un 10-15% desarrolla una depresión mayor. Notablemente, la prevalencia de sintomatología depresiva asociada al puerperio es mayor en el nivel socioeconómico bajo (41,3%) en comparación con el alto (27,7%).

Desde mi experiencia como matrona y asesora de lactancia, he sido testigo de la transición que viven las mujeres durante el puerperio. Cada relato compartido da cuenta de la necesidad de ser escuchadas y atendidas en este momento crítico de la vida.

“Puerperar”, como plantea Esther Ramírez Matos es sujetar, sostener física y emocionalmente a tu bebé, día y noche, es transitar por un viaje lleno de luces y sombras. Un viaje a ratos invisibilizado en una sociedad que se mueve rápido, que tiene altas exigencias y expectativas acerca de la maternidad y que en ocasiones deja de escuchar las voces de las protagonistas.

Frases como: “Nadie me dijo que esto sería así”, “sólo me preparé para el parto, pero nadie me habló de la lactancia”, “estoy frustrada”, “tengo miedo”, “no soy capaz”, “yo soy la culpable”, son algunas de las expresiones que he escuchado en este caminar.

El Día de la Salud Materna nos recuerda la urgencia de reforzar las redes de

apoyo para acompañar adecuadamente a las mujeres en esta etapa. Como profesionales de la salud, tenemos la responsabilidad y el privilegio de contribuir a un cambio significativo que garantice su bienestar.

Como matrona y académica en la Universidad Andrés Bello (UNAB), es mi misión no solo acompañar a estas mujeres, sino también educar a la próxima generación de profesionales de la salud sobre la importancia de brindar un apoyo comprensivo y empático.

Invito a quienes acompañamos este proceso, profesionales, estudiantes y comunidad a comprometernos más activamente con la salud materna. A través de la educación, el acompañamiento y el soporte continuo, podemos hacer una diferencia significativa en la vida de las madres y sus familias.

Desde el año 2023, la Facultad de Medicina de la Universidad Andrés Bello imparte el diplomado en Salud Mental perinatal, dirigido a profesionales de la salud, de las ciencias sociales y educación que se desempeñan en áreas que intervienen en salud mental perinatal. Esta iniciativa ya culminó con éxito su primera edición, evidenciando un compromiso continuo con la educación y el bienestar materno.

Claudia Fernández Cantillana
Académica de Obstetricia
Universidad Andrés Bello