

Para conmemorar el Día de la Salud Mental Materna el Colegio Oficial de la Psicología de Ceuta va a realizar una Webinar gratuita el día 5 de mayo a la que puede inscribirse cualquier persona que lo desee en el correo electrónico que figura en el cartel anunciador.



WEBINAR



DIA DE LA SALUD MENTAL MATERNA



Con la participación de
D. Luciano Rostíguez Díaz, Matrón. Ayudante doctor
Universidad de Granada y
Dña. Dolores Cañossantos Escalante Ojeda, Psicóloga experta
en salud mental perinatal.

inscripción gratuita enviando un correo
electrónico a
copceuta@telefonica.net

5 DE MAYO 2021
19:30 HORAS

**¡CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LAS
MADRES ES MEJORAR LA SALUD DE LA
SOCIEDAD ACTUAL Y FUTURA!**



Desde el año 2016 se viene conmemorando el primer miércoles de mayo el Día de la Salud Mental Materna para visibilizar la importancia de la atención psicológica, y no solo física, en el periodo perinatal como medida de prevención frente al desarrollo de psicopatologías infantiles y adultas.

En el contexto actual de la pandemia la salud mental materna se ha visto expuesta a estresores que han aumentado la vulnerabilidad de las mujeres en este periodo vital.

Los resultados de los estudios de las consecuencias del COVID-19 sobre la Salud Mental de las mujeres gestantes y puérperas ponen en evidencia el aumento de la ansiedad y depresión, trastornos del sueño y Estrés Postraumático, así como miedos al contagio del bebé en mujeres embarazadas y madres. El miedo a contraer el COVID se ha visto asociado también a la ideación suicida.

La modificación de protocolos en los partos como la preparación a él, en un formato online en los casos en los que se realizaba, han sido modificaciones que el personal sanitario ha realizado para adaptarse a la situación. Es de agradecer el esfuerzo realizado por todos ellos aunque también es importante contemplar las dificultades en la comunicación de las mujeres embarazadas con sus profesionales de referencia. Generando así mayores niveles de ansiedad en la etapa perinatal.

A pesar de los resultados de estudios, anteriores y posteriores al COVID-19, sobre la alta incidencia de psicopatología perinatal, existe un lamentable infradiagnóstico, y por tanto ausencia de tratamiento, de estas patologías debido por un lado a la estigmatización de las madres y su miedo a poner en conocimiento su sufrimiento para intentar no ser tachadas de “malas madres” y por otro a la falta de información, formación y de recursos en la Sanidad Pública para atender la salud mental de esta parte de la población.

La idealización de este periodo vital afecta negativamente en el bienestar emocional de las mujeres como también se perpetúan, en algunos casos, praxis sanitarias en las que se infantiliza o infravalora al comportamiento y necesidades de la mujer gestante.

Contribuir a construir un proceso perinatal tanto desde la sociedad como desde los profesionales que la atienden es un claro objetivo.

Es necesario un seguimiento integral, creando espacios de atención psicológica, y generando redes de apoyo entre madres para reducir

el impacto de la soledad durante la pandemia. Estas medidas han de implementarse durante el periodo puerperal y durante los primeros años de vida del bebé, ya que se ha demostrado que los grupos de apoyo ayudan a prevenir el desarrollo de psicopatología en las madres (Olhaberry et al., 2013).

Otra problemática muy invisibilizada y que se ha visto intensificada durante la pandemia son duelos perinatales, bebés prematuros, enfermedades del recién nacido, entre otras circunstancias, que pueden acrecentar la posibilidad de psicopatología materna.

Para disminuir el impacto de la pandemia en la salud mental materna algunos estudios han hecho recomendaciones como la intervención psicológica a mujeres embarazadas y en el posparto (Davenport et al., 2020); la realización de más investigaciones al respecto (Dagklis et al., 2020); la elaboración de políticas públicas, apoyo de la telemedicina, proporcionar información sobre procedimientos durante la pandemia, realización de más investigaciones sobre el tema (Preis et al., 2020); fomentar mayor apoyo social y cuidado del sueño en las gestantes (Lebel et al., 2020); elaborar estrategias de intervención temprana para hacer frente al estrés, promover la comunicación efectiva (Cameron et al., 2020) y proveer primeros auxilios psicológicos, estrategias de afrontamiento de estrés, aislamiento materno (Wu et al., 2020)

Por todo ello el Colegio Oficial de Psicología de Ceuta de se suma a la conmemoración de día de la Salud Mental de la Salud Materna poniendo en evidencia la necesidad de cuidar del bienestar psicológico de madres, bebés y familias como una responsabilidad y asignatura pendiente en el Sistema Nacional de Salud.