



CATALINA
ROLLANO

Coordinadora de acción pública IdeaPaís

El cuidado de la salud mental en el embarazo

En las últimas décadas, se ha logrado visibilizar una gran dificultad que padece un porcentaje relevante de mujeres en el embarazo: los problemas de salud mental posparto. Sin embargo, al enfocarnos exclusivamente en esta etapa, olvidamos casi por completo el período de gestación en el cual también se enfrentan cambios importantes en la salud de la madre. Durante el embarazo, es común que la mujer experimente cambios naturales; no obstante, estos cambios también generan efectos psicológicos, que pueden derivar en trastornos de la personalidad o del ánimo. A pesar de esto, como sociedad, se espera que la mujer embarazada se adapte a la realidad de su entorno, generando en ella una eminente presión social. Ante esta apremiante situación, la madre podría estar expuesta a cuadros de ansiedad y depresión que afectan el desarrollo fetal y principalmente el vínculo simbiótico madre-hijo.


En cuanto a datos sobre salud mental a nivel global, se observa que tanto la depresión como los trastornos de ansiedad son más comunes entre las mujeres (4,6%) en comparación con los hombres (2,6%), especialmente en aquellas que se encuentran en edad fértil¹. Particularmente, sobre la depresión, esta constituye un problema fundamental de salud pública y es considerada la segunda causa de discapacidad a nivel mundial. En casos sobre salud mental perinatal a nivel mundial —concepto que engloba tanto el embarazo como el posparto—, es preocupante que el 65% de las mujeres que sufren depresión durante este período no sean

¹ Organización Panamericana de Salud. *Depresión y otros trastornos mentales comunes, estimaciones sanitarias mundiales*. Organización Mundial de la Salud, 2017, 1-24.

diagnosticadas debido a las barreras que encuentran al buscar tratamiento. Para el caso de Chile, la ansiedad se ha identificado con una prevalencia de entre el 41,3% y el 44,3% de sintomatología ansiosa elevada durante la etapa perinatal².

Si bien se ha logrado direccionar una conciencia pública sobre el cuidado de la salud mental en el proceso de posparto, parece que la etapa prenatal no ha tenido la misma consideración. Tanto en el período prenatal como en los diversos problemas de salud mental que afectan a la madre, aún falta mucho por abordar, entendiendo que además de la depresión existen otros trastornos anímicos, tales como: ansiedad, bipolaridad o trastornos alimentarios, que no están del todo cubiertos en su tratamiento y prevención. Los principales factores de riesgo para el desarrollo de depresión perinatal incluyen: historial previo de depresión, el embarazo no deseado o no planificado, los conflictos en la relación de pareja, la ausencia de pareja, el estrés psicosocial, el nivel socioeconómico bajo, el deficiente apoyo social y la violencia intrafamiliar³. Es fundamental entender que la preocupación e importancia de tratar la salud mental en la etapa de gestación también tiene un componente de ayuda o atención anticipada de los problemas que pueda estar experimentando la madre, debido a que, a modo de evidencia, se ha observado que las mujeres que han sufrido depresión posparto, en su mayoría, han experimentado depresión prenatal, lo

que a su vez repercute negativamente en el apego madre-hijo y en el desarrollo cognitivo, emocional y conductual del niño⁴.

Casos como la sensibilidad de una madre en este período, que se da por el vínculo que debe producir para atender a las necesidades del gestante, se pueden considerar una debilidad si no existe una red de apoyo que permita a la madre preocuparse por completo de ese lazo, de lo contrario, la sensibilidad se consideraría una dificultad frente a la salud mental, la que debería sobrellevar por temas externos. Por ello, es fundamental proporcionar en el embarazo un sentido de bienestar integral, el cual debe ser visto como un proceso positivo y natural para la mujer y no como un riesgo para su salud física o mental. En este sentido, la familia y la pareja cumplen un rol primordial, pues en ellos recae la responsabilidad de generar acompañamiento y un ambiente propicio para un óptimo desarrollo del hijo. Considerando que la vida de una persona comienza en la concepción, es difícil comprender el actual grado de abandono que aqueja a la etapa prenatal. En virtud de ello, es fundamental no solo dar espacio para la realización de herramientas de salud pública que brinden apoyo a madres en su etapa perinatal, sino además buscar una mayor educación sobre la importancia y el rol de la pareja y la familia en la crianza, existiendo una red de protección hacia la madre y el hijo. 

2 Coo, Soledad; Mira, Andrea; García, María Ignacia, y Zamudio, Paulina. «Salud mental en madres en el período perinatal». *Revista Chilena de Pediatría*, 2021, 724-732.

3 Krauskopf, Vania y Valenzuela, Paula. «Depresión perinatal: detección, diagnóstico y estrategias de tratamiento» *Revista Médica Clínica Las Condes*, 2020, 139-149.

4 Howard, Louis y Khalife, Hind. «Salud mental perinatal: una revisión de los avances y desafíos». *World Psychiatry*, 2020, 313-327.