

**ORGANIZACIONES DE TODO EL MUNDO SE UNEN PARA
CONCIENCIAR SOBRE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSPARTO**

**EN EL PRÓXIMO AÑO, 40.000 MADRES ESPAÑOLAS PADECERÁN UNA DEPRESIÓN
POSPARTO Y 400 UNA PSICOSIS POSPARTO**

4 de mayo de 2016



Día
Mundial
de la Salud
Mental
Materna

wmmhday.postpartum.net
#maternalMHmatters
#SaludMentalMaternaImporta

La Sociedad Marcé Española de Salud Mental Perinatal (MARES) junto con organizaciones de Argentina, Austria, Australia, Canadá, Francia, Nueva Zelanda, Nigeria, Sudáfrica y Reino Unido inician una campaña para que se declare el **DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL MATERNA**.

El objetivo común es sensibilizar a la población mundial acerca de la importancia de la salud mental materna y mejorar los recursos destinados por los gobiernos a la prevención, detección y tratamiento de los trastornos mentales durante el embarazo y el primer año tras el nacimiento (trastornos mentales perinatales).

¿Por qué la salud mental materna debe ser una prioridad?



Porque la salud mental de las madres es necesaria para el desarrollo y crecimiento de los hijos.

Muchas mujeres sufren y experimentan emociones negativas frente a los numerosos cambios vitales del embarazo y el posparto. El **25%** de las embarazadas experimenta algún tipo de malestar psíquico significativo. El estrés y la enfermedad mental materna pueden afectar directamente al feto y al recién nacido con impacto sobre su desarrollo físico, cognitivo y emocional que puede perdurar en el tiempo. La atención y los cuidados hacia la salud mental de la madre proporcionan el apoyo necesario para que las mujeres puedan ampliar sus recursos y capacidades personales, adaptarse mejor a estos desafíos, vincularse afectivamente con su bebé, alimentarlo y cuidarlo. Por eso, cuidar la salud mental de las madres supone mejorar la salud de la sociedad actual y futura.

¿Por qué necesitamos un Día Mundial de la Salud Mental Materna?

Para aumentar la sensibilización social

Cualquier mujer con independencia de su edad, nivel económico, cultural y etnia puede desarrollar un trastorno mental durante el embarazo y posparto. **Una de cada 7** mujeres que son madres por primera vez va a experimentar algún trastorno ansioso o del estado de ánimo durante el embarazo o el posparto. Nos referimos a la depresión perinatal, la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo, la bipolaridad y/o la psicosis posparto. Además, factores como la enfermedad mental previa personal o familiar, la pobreza, la desnutrición, las infecciones y la violencia también suponen un riesgo añadido.

Se estima que un **20 - 25%** de los embarazos terminan en un aborto espontáneo o en una muerte fetal. Además del sentimiento de pérdida y duelo, muchas de estas mujeres pueden experimentar un episodio depresivo, un duelo complicado o síntomas de estrés postraumático. Dar a luz a un bebé prematuro o tenerlo durante un tiempo prolongado en una Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales, también puede influir en la salud mental materna.

El estigma social que identifica la enfermedad mental en este periodo con ser “una mala madre”, la idealización de la maternidad y los déficits en la formación especializada de los profesionales en este ámbito, hacen que la salud mental de las madres no sea tomada en cuenta y que no se evalúe, ni se atienda, de un modo semejante a como se hace con la salud física en la gestación.

Para aumentar la detección y el tratamiento

En estos momentos, en la mayoría de países, la patología mental durante el embarazo y/o el posparto pasa desapercibida, no se detecta y, a pesar de que se dispone de terapias e intervenciones eficaces, las madres no reciben los tratamientos necesarios para su recuperación. Sabemos que la falta de tratamiento tiene consecuencias a corto y largo plazo, tanto para la madre como para el recién nacido, que a veces pueden ser trágicas. Sin la detección, comprensión, cuidado, apoyo y tratamiento el impacto de estas enfermedades puede ser devastador en las mujeres afectadas, en sus parejas y en sus familias.

Por ello es necesaria la formación de profesionales en esta área, la inclusión de la evaluación y atención a la salud mental en los protocolos de seguimiento del embarazo/posparto y la creación de dispositivos específicos para la intervención hospitalaria, como las Unidades Madre-Bebé, que ya funcionan en algunos países como Reino Unido, Francia y Australia.

Para Influir en la política de los gobiernos

El suicidio y el infanticidio son las complicaciones más graves que puede tener la enfermedad mental de la madre en este período. En los casos de infanticidio, las mujeres son consideradas y condenadas como criminales, en lugar de pacientes afectadas por una enfermedad mental grave y necesitadas de cuidado y de tratamiento.

Queremos conseguir que nuestros gobiernos destinen más fondos e inviertan en recursos para la prevención, la detección, el tratamiento y la creación de dispositivos específicos para la recuperación de los trastornos mentales perinatales y paliar los efectos que éstos tienen a corto y largo plazo sobre las propias madres, sus hijos/as y sus familias.

LA SALUD MENTAL MATERNA IMPORTA!

En España, la Sociedad Marcé Española de Salud Mental Perinatal (www.sociedadmarce.org), que trabaja desde el 2011 para mejorar la atención y el conocimiento científico de los trastornos mentales perinatales, participa en esta iniciativa internacional. Promueve una campaña de difusión y sensibilización social con la finalidad de eliminar el estigma, mejorar la detección de los trastornos mentales perinatales, aumentar los recursos y la calidad de los cuidados y de las intervenciones que se ofrecen a las madres y sus bebés para conseguir su recuperación.

Solicitemos a nuestr@s representantes de la administración estatal y de las administraciones locales y autonómicas que declaren el **primer miércoles de mayo** de cada año el **DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL MATERNA**

#SaludMentalMaternaImporta
#MaternalMHMatters
<http://wmmhday.postpartum.net/>

SOCIEDAD MARCÉ ESPAÑOLA DE SALUD MENTAL PERINATAL (MARES)
(www.sociedadmarce.org)
secreteria@sociedadmarce.org
<https://twitter.com/sociedadmares>

LA SALUD MENTAL MATERNA EN CIFRAS Y DATOS

- **EL 10% DE LAS MADRES PRESENTA UNA DEPRESIÓN POSPARTO**
- **UNA DE CADA 5 MADRES PRESENTA ALGUN TRASTORNO MENTAL DURANTE EL EMBARAZO O EL POSPARTO (los más frecuentes depresión y ansiedad)**
- **EL 4% DE LAS MADRES PRESENTA UN TRASTORNO MENTAL GRAVE**
- **UNA DE CADA 1000 MADRES PADECE UNA PSICOSIS PUERPERAL QUE PRECISARA INGRESO HOSPITALARIO. EN AQUELLAS MADRES CON UN TRASTORNO BIPOLAR PREVIO EL RIESGO ALCANZA EL 50%.**
- **EL SUICIDIO ES UNA DE LAS PRICIPALES CAUSAS DE MUERTE MATERNA DURANTE EL PRIMER AÑO DESPUES DEL PARTO.**
- **EL INFANTICIDIO MATERNO DURANTE LOS PRIMEROS MESES DE VIDA SUELE REALIZARSE EN EL CONTEXTO DE UNA DEPRESIÓN GRAVE O DE UNA PSICOSIS PUERPERAL CON EL FIN DE PROTEGER A LOS HIJOS/AS DEL SUFRIMIENTO (suicidio ampliado)**
- **EL TRASTORNO MENTAL DURANTE EL EMBARAZO O EL POSPARTO DIFICULTA EL ESTABLECIMIENTO Y EL MANTENIMIENTO DE UN VINCULO AFECTIVO CON EL/LA BEBE**
- **EN EL PRÓXIMO AÑO, 40.000 MADRES ESPAÑOLAS PADECERÁN UNA DEPRESIÓN POSPARTO Y 4.00 UNA PSICOSIS POSPARTO**