



¿POR QUÉ ES NECESARIO EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL MATERNA?

¡Ayudar a las mamás, ayudar a los bebés!

En muchos países, una de cada cinco nuevas mamás experimenta algún tipo de trastorno del ánimo o ansiedad perinatal (TAAP). Muchas veces, estas enfermedades pasan inadvertidas, a menudo con consecuencias trágicas y a largo plazo para la mamá y el bebé.



¿CÓMO DESPERTAR CONCIENCIA?

¡Nadie es inmune!

Mujeres de todas las culturas, edades, nivel de ingresos y raza (?) pueden desarrollar trastornos del ánimo y ansiedad. Los síntomas pueden presentarse en cualquier momento del embarazo y durante los doce primeros meses posteriores al alumbramiento. Existen opciones de tratamiento efectivas y respaldadas por investigaciones para ayudar a las mujeres a recuperarse.



DISPOSICIONES INFLUYENTES

¡La enfermedad no es un delito!

En el caso de infanticidio, a veces se trata a las mujeres como delincuentes en vez de pacientes que necesitan tratamiento. Al despertar conciencia, su propósito es prevenir estas tragedias y colocarse en el lugar de una atención justa y con bases científicas.



CAMBIAR DE ACTITUD

¡No hay salud sin salud mental!

Aumentar la conciencia impulsará el cambio social con el objetivo de mejorar la calidad de la atención de las mujeres que experimentan todo tipo de TAAP y reducir el estigma de la enfermedad mental materna. Estamos alentando a los profesionales de la salud mental, amistades y parientes de las nuevas mamás a preguntarles cómo se sienten en realidad y animarlas a buscar ayuda.

En México, se ha reportado que un 38% de las adolescentes gestantes presentan síntomas depresivos y que, de 16% a 33% padece síntomas de depresión en el posparto.

Entre los principales factores que favorecen la sintomatología depresiva durante la gestación se encuentran: depresión previa al embarazo y problemas con la familia, mientras que, los factores vinculados a los síntomas depresivos posnatales son el abandono escolar, no tener pareja, baja autoestima, poco o inadecuado apoyo social y haber presentado síntomas depresivos en el embarazo.

Identificar a las madres adolescentes que sufren este padecimiento es primordial pues estudios internacionales han observado puede llevar a complicaciones en el embarazo y en la relación madre e hijo, así como facilitar la ocurrencia de un nuevo embarazo en poco tiempo.

Consulta:

Blair V. Kleiber, Sona Dimidjian. **Postpartum Depression Among Adolescent Mothers: A Comprehensive Review of Prevalence, Course, Correlates, Consequences, and Interventions.** Clinical Psychology: Science and Practice, Vol 21(1), Mar, 2014. pp. 48-66.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/cpsp.12055>

Conoce más sobre el tema en <http://wmmhday.postpartum.net/es/>