

Día Mundial de la **Salud Mental Materna**

5 • mayo • 2021

¿Qué tan grave es el problema?

- ◆ Entre 10% y 15% de las madres en el mundo sufren de depresión y/o ansiedad durante el embarazo o en el primer año posparto.
- ◆ Con frecuencia pasan por esta experiencia dolorosa en forma encubierta debido a falta de información, miedo a ser juzgadas o porque no saben con quién o a dónde acudir.
- ◆ Por lo mismo, no reciben tratamiento, lo cual conlleva consecuencias negativas a largo plazo para ellas, sus bebés y familia.

¿En qué consiste?

- ◆ La depresión perinatal es similar a un episodio depresivo mayor, con la particularidad de que aparece en el embarazo o durante los primeros meses posparto.
- ◆ Además de los síntomas propios de la DPP, son comunes: ansiedad extrema, sentimientos de culpa, labilidad emocional, ideación suicida y enorme preocupación por la o el bebé.

COVID-19 y depresión posparto

- ◆ Condiciones como el estrés extremo relacionado con el COVID-19 incrementaron la depresión y ansiedad perinatales; no obstante, ha habido cambios en el impacto de la pandemia sobre la salud mental de las madres a lo largo del tiempo desde su aparición hace un año.
- ◆ Es urgente priorizar la atención de la depresión durante el embarazo y el posparto de manera eficiente, efectiva, accesible y equitativa en los mismos servicios de salud en los que son atendidas las mujeres.

El INPRFM frente al problema

Entre otras medidas para responder al impacto de la pandemia sobre la salud mental perinatal, el INPRFM diseminó desde el inicio del evento, información relevante dirigida a profesionales de la salud y a las propias madres y familiares sobre los trastornos emocionales que se estaban presentando, así como herramientas para su manejo a través de sus redes sociales, y apoyó el

Facebook: embarazo y posparto durante la pandemia COVID-19

 **@saludemocionalperinatal**

para atender las necesidades emocionales e inquietudes, a través de un grupo de apoyo, de las mujeres que lo solicitaron.