

Comunicado de la Asociación Española de Psicología Perinatal (AEPP) y la Sociedad Marce Española (MARES) con motivo del día Mundial de la Salud Mental Materna

Una vez más y como cada año desde el 2016, la Asociación Española de Psicología Perinatal y la Sociedad Marcé Española (MARES) aúnan sus fuerzas en apoyo al **Día Mundial de la Salud Mental Materna** con un llamamiento a la importancia de proteger la salud mental desde el origen, reivindicado el adecuado cuidado de la salud mental de las madres.

Los trastornos emocionales en el embarazo y puerperio son un problema de salud pública, por ello, como asociaciones fundadas en el año 2012 que persiguen el estudio, comprensión, prevención y tratamiento de los trastornos mentales presentes en la etapa perinatal, reivindicamos la atención a la salud mental materna por parte de los estamentos sanitarios, políticos y sociales, así como la importancia de visibilizar la realidad que afecta a 1 de cada 5 mujeres en la etapa perinatal y que a menudo pasa desapercibida.

Nuestra sociedad presta cada vez más atención a la importancia de los problemas de salud emocional y mental y, dentro de esta atención, no pueden ser olvidadas las mujeres en la etapa perinatal, ya que los datos son contundentes y nos indican que en nuestro país, la prevalencia de síntomas depresivos en el embarazo oscila entre el 14-15% y 23,4%, siendo las tasas de depresión mayor en torno al 4,5% en el embarazo y 14,8% tras el parto; sin embargo, estos datos tan llamativos contrastan con el número de mujeres que reciben un diagnóstico y tratamiento adecuado, que no supera el 25% (1).

Pese a que las mujeres experimentarán de forma natural cambios emocionales en el embarazo y tras el parto, debemos romper con la creencia popular de que las alteraciones emocionales en esta etapa son siempre absolutamente normales. Sabemos que la etapa perinatal es de extrema vulnerabilidad para las mujeres, y, en un porcentaje significativo de casos, los cambios emocionales naturales, se convierten en la presencia de un trastorno emocional que puede ser pasado por alto; por ello, es urgente la información a las mujeres y la sociedad en general, así

como la formación de profesionales para la adecuada detección y tratamiento de los mismos, sin obviar la necesidad de establecer programas de prevención universal a fin de frenar el impacto de dichos trastornos en las mujeres, descendencia y familia.

La infertilidad, las muertes perinatales, las complicaciones obstétricas, prematuridad o la vivencia de un parto traumático, son otras circunstancias que afectan notablemente a la salud mental de las madres, siendo variable la intensidad, frecuencia y gravedad de síntomas, pero llegando a niveles tales que sitúan el suicidio materno como la principal causa de muerte en las mujeres en el primer año tras el parto (2).

La enfermedad mental materna no afecta solo a la madre, sino que acarreará importantes consecuencias en el desarrollo cognitivo, motor, emocional y social de sus hijos e hijas, afectará a la vinculación e incluso incidirá en sus parejas; debemos tener presente que, los casos de depresión perinatal paterna alcanzan del 1-25% de padres (3).

Así, hacemos un llamamiento en este día de la Salud Mental Materna, instando a la sociedad en general y a las organizaciones políticas, sanitarias y sociales en particular, a fin de que consideren prioritario abordar la cuestión de la salud mental en las madres, generando políticas de cuidado, dotando a las unidades de salud de profesionales formados para el abordaje de estas alteraciones, creando programas preventivos y mejorando la investigación y tratamiento de la Salud Mental Materna en nuestro país.

#juntassomosmasfuertes
#enrednossostenemos
#porunasaludmentalperinataluniversal

(1) Rodríguez-Muñoz, M. F., Motrico, E., Míguez, M. C., Chaves, C., Suso-Ribera, C., Duque, A., ... & Osma López, J. J. (2023). Perinatal depression in the Spanish context: consensus report from the General Council of Psychology of Spain.

(2) Chin, K., Wendt, A., Bennett, I. M., & Bhat, A. (2022). Suicide and Maternal Mortality. *Current psychiatry reports*, 24(4), 239–275. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01334-3>

(3) Wang, D., Li, Y. L., Qiu, D., & Xiao, S. Y. (2021). Factors Influencing Paternal Postpartum Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of affective disorders*, 293, 51–63. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.088>