

Maternidad y salud mental. Rompamos el tabú



Llum Moral i Muñoz

En los 15 años de ejercicio de mi profesión en el ámbito de la salud mental he observado situaciones que difieren mucho de la concepción idealizada que como sociedad tenemos de la maternidad

El embarazo y la recién estrenada maternidad son momentos de ilusión, alegría, felicidad, complicidad con la pareja, amor... O NO.

Para la *Sociedad Marcé Española para la Salud Mental Perinatal (MARES)*

“el mito de la maternidad feliz contrasta con una realidad que carece de todo idealismo. El embarazo y el parto son experiencias que pueden alterar el equilibrio psicoemocional de muchas madres, especialmente de aquellas que ya sufrían previamente un problema de salud mental.”

En los 15 años de ejercicio de mi profesión en el ámbito de la salud mental he observado situaciones que difieren mucho de la concepción idealizada que como sociedad tenemos de la maternidad. Hemos crecido con la creencia arraigada de que tanto la preconcepción, como el embarazo y la maternidad deben ser momentos perfectos y felices. La sociedad en la que vivimos interpreta la maternidad y la felicidad como un binomio, las dos caras de la misma moneda, con sus exigencias y expectativas no respeta el momento en el que cada mujer llega, o no, a la maternidad.

“ La idealización de la maternidad supone un obstáculo para la salud mental de la mujer

Son muchas las mujeres que, con mayor o menor intensidad, presentan o describen momentos de ansiedad, abatimiento, cansancio, irritabilidad, sentimiento de incapacidad para ejercer el rol de madre, etc. Estados en los que no se reconocen o no quieren reconocerse por la presión social y familiar que puede recaer, y recae, sobre ellas. La idealización de la maternidad supone un obstáculo para la salud mental de la mujer, y contribuye a que se invisibilicen este tipo de problemas.

No se puede negar que el embarazo y postparto, y aquí resalto que también en algunos casos la

preconcepción, son periodos donde la mujer está sujeta a importantes cambios físicos y psíquicos. Los físicos son obvios, pero los psíquicos son invisibles y pasan desapercibidos. Es una etapa en la que la mujer es especialmente vulnerable a sufrir un problema de salud mental debido a diferentes factores.

A estos cambios debemos sumarle el momento personal, no es lo mismo afrontarlo con una estabilidad económica que cuando dependes, en el mejor de los casos, de un subsidio; no es lo mismo afrontarlo cuando tienes una red de apoyos que cuando careces de ella; no es lo mismo que tu casa sea tu hogar que no saber dónde instalar el espacio de la persona que va a nacer o ha nacido; no es lo mismo un embarazo no deseado que un embarazo buscado; no es lo mismo afrontar una nueva maternidad tras un duelo perinatal que no tener una experiencia traumática previa. Ninguna situación es igual, porque ninguna circunstancia es igual, y eso hay que tenerlo presente, cada circunstancia tiene el peso que tiene para la mujer.

“ **Una de cada cuatro mujeres sufre durante el embarazo y posparto algún problema de salud mental** ”

Según la *Organización Mundial de la Salud* (OMS) una de cada cuatro mujeres sufre durante el embarazo y posparto algún problema de salud mental, uno de los problemas de salud más incapacitantes durante el periodo perinatal. El más habitual es la depresión, le siguen la ansiedad y, con menos frecuencia, psicosis, fobias, trastornos obsesivo-compulsivos, trastornos bipolares, ideas suicidas o trastornos alimentarios.

El deseo no cumplido de ser madre, una mala experiencia en el parto, un aborto o la muerte perinatal también pueden ser detonantes de un problema de salud mental.

Sólo atendiendo a la realidad y transmitiendo información podremos ponernos a la altura de una sociedad que tiene que prevenir, o como mínimo no agravar, ciertas circunstancias por las que pasan muchas mujeres en este periodo de sus vidas. Es necesario divulgar lo que las personas expertas en la materia vienen a resaltar, es importante dejar claro que es necesario, y natural, pedir ayuda cuando coincidan diferentes signos de alerta como:

- Irritabilidad
- Miedo a hacerle daño al bebe
- Pensamientos confusos
- Sentimiento intenso de culpa
- Llanto persistente
- Sentimiento de ser mala madre
- Malestar emocional intenso
- Preocupación excesiva por el bebé
- Dificultad para disfrutar
- Sentimiento de tristeza duradera
- Comportamiento extraño
- Falta de vínculo con el bebé

- Insomnio (prolongado en el tiempo y no justificado con los periodos de descanso de la persona recién nacida)
- Ideaciones suicidas (las mujeres durante el embarazo y postparto no están exentas de este riesgo,)

A pesar de su gravedad y de que pueden acarrear consecuencias muy graves para la madre y su bebé, alrededor del 75% de estos trastornos no se diagnostican y por tanto tampoco reciben el tratamiento adecuado.

Es necesario atender a la salud mental en la etapa perinatal tanto en las mujeres que llevan a término su embarazo, como aquellas que lo ven interrumpido por decisión propia o por circunstancias ajenas a ellas mismas.

Hay que tomar conciencia que los problemas de salud mental existen y que tienen una incidencia mayor de la que pensamos. Por ello, es importante llevar a cabo programas como “Salud Mental Perinatal”, de *Federació Salut Mental CV*, para sensibilizar a la sociedad sobre este tipo de problemas, para incidir en la necesidad de incluir la salud mental en los controles perinatales y dotar a las matronas de las herramientas necesarias para detectar estos problemas a tiempo.

“ Una mujer con un problema de salud mental perinatal se puede recuperar, para una recuperación plena es muy importante la detección precoz

Una mujer con un problema de salud mental perinatal se puede recuperar, para que se dé una recuperación plena es muy importante la detección precoz. Si no se actúa a tiempo estos problemas podrían generar un gran sufrimiento e incluso puede poner en riesgo su vida y la de la persona recién nacida. La OMS incluye el suicidio entre las causas de muerte de las mujeres puérperas.

Tampoco hay que olvidar que hay muchas mujeres con problemas de salud mental que deciden ser madres, es su elección y su derecho y hay que garantizar que puedan hacerlo con todos los apoyos necesarios, es importante que se creen unidades materno-infantiles especializadas en salud mental.

El embarazo y la maternidad son periodos especiales donde la mujer se transforma para crear vida, pero su esencia sigue intacta, nuestra parte emocional sigue con nosotras y hay que permitirse vivir todas las emociones sin juzgarnos.

Permitámonos hablar y compartir nuestros miedos, dudas, pensamientos, sensaciones, ansiedad, insomnio, estrés o problemas más graves. Hablar puede cambiarlo todo. Rompamos el tabú.

REFERENCIA CURRICULAR

Llum Moral i Muñoz es Trabajadora Social. Coordinadora de la Federació Salut Mental de la Comunitat Valenciana y representante de la misma en la Alianza Hispanohablante por la salud mental perinatal y de la familia. Conecta Perinatal.

Secciones: **Monográfico**, **Sociedad**