



FRASE

**“Con la depresión perinatal se ve principalmente alterado el vínculo con el bebé”.**

Doctora Patricia Rubí, psiquiatra y académica UdeC

**“La salud mental materna no se puede pensar en la exclusividad de la madre”**

Doctora Yolanda Contreras, matrona y académica UdeC



La depresión, como merma del bienestar de la mujer, afecta la vida con su bebé y puede tener implicancias graves y a largo plazo.

“Con la depresión se ve principalmente alterado el vínculo con el bebé: disminuyen los momentos de sintonía y encuentro entre mamá e hijo, la mamá es menos sensible a señales del hijo, niños empiezan a tener alteraciones en su comunicación con madres, mamás perciben al bebé de manera más negativa y difíciles de tratar. Ahí empiezan a haber consecuencias negativas en el vínculo que alteran después el desarrollo infantil”, advierte la psiquiatra y académica UdeC Patricia Rubí.

En consecuencia, expone que evidencias muestran que hay menor contacto visual de estos bebés, baja frecuencia de afectos positivos, e incluso podría haber mayor incidencia de niños y niñas con bajo CI y problemas conductuales.

**Periodo primal**

Por eso “la salud mental materna no se puede pensar en la exclusividad de la madre”, releva la matrona especialista en perinatología y salud mental Yolanda Contreras, académica de la Facultad de Medicina de la UdeC donde dirige el Diplomado en Salud Primal, área de la epidemiología y sobre todo paradigma que debe comprenderse e integrarse para criar niñas y crear comunidades sanas: aborda los efectos a largo plazo que tienen las condiciones del primer periodo de la vida, también el más crítico.

La investigadora explica que desde la epidemiología la salud primal se enfoca en la gestación, nacimiento y primer año de vida. Pero como paradigma va más allá, y plantea que es crucial que se aborde desde la concepción, e incluso antes para llevar una ges-

tación y maternidad -también paternidad- lo más saludable posible, hasta los tres primeros años de vida, que es la primera infancia, cuando se establecen

las más profundas bases neurológicas, psicológicas, emocionales y sociales.

“La salud primal es una forma de mirar este primer periodo de

la vida donde definitivamente hay resultados a largo plazo”, manifiesta.

Entonces, el estado de salud integral de la madre, con sus estilos y calidad de vida, juegan un rol clave para las condiciones en las que gesta, da a luz, amanta y materna, es decir, en el periodo y salud primal de su bebé. La académica explica que los efectos se dan tanto en protección como riesgo de enfermedades físicas, como en aspectos mentales y afectivos.

“Por ejemplo, en la salud primal entra la programación fetal, donde se asocian condiciones de la placenta y la nutrición intrauterina al riesgo de enfermedades metabólicas o cardiovasculares a futuro”, advierte.

Mientras, la forma en que se dan el apego y vínculos primarios entre madre e hijo -y con el padre si está- son cruciales para establecer la base que determina las formas de vincularse o las herramientas y resiliencia para desenvolverse y afrontar las situaciones complejas.

## Depresión perinatal: alteración al vínculo que puede dañar a futuro

### *Apoyo familiar y social como el mejor factor protector*

El rol de la salud mental para el bienestar materno y su maternar, con la influencia en su bebé y la persona que será a futuro, hacen una necesidad vital que aumenten los factores protectores en gestantes y madres, incluso antes al alero de las evidencias de la salud primal.

En este escenario, la especialista en el área y académica UdeC Yolanda Contreras, releva que como un manto protector de la salud y bienestar hay una responsabilidad social compartida y colectiva para generar entornos empáticos y sanos respecto a comprender y atender los cambios, desafíos, vulnerabilidades y necesidades afectivas y sociales de quienes transitan o viven a esta nueva y crítica etapa vital, con tal de que se establezca una base vincular saludable y sólida para niños y niñas.

Y es que tal como expone la psiquiatra y académica UdeC Patricia Rubí, las redes familiares y sociales de apoyo son un tremendo e invaluable factor protector

de la salud mental y el bienestar, reduciendo riesgos de que se presenten trastornos del ánimo y también permitiendo que se atiendan de forma oportuna las señales de alerta y controlen los cuadros con sus consecuencias.

Su consejo es que las personas del entorno “entiendan que es una mujer que va a cambiar sus dinámicas y que necesita mayor apoyo, hay que escucharla más, cuidarla y no criticarla, y muchas veces suplirla para que tenga sus tiempos”.

Y afirma que pequeñas ayudas pueden marcar grandes diferencias positivas en beneficio de la salud mental y calidad de vida durante el periodo perinatal y sobre todo puerperio, desde ir a acompañar momentos para conversar y oír sus sentimientos o preocupaciones y malestares sin juzgar, hasta colaborar en tareas domésticas o un tiempo para cuidar al bebé para que la madre pueda dormir y descansar, darse un baño, salir un momento, tener un espacio de ocio.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConcepcion  
 contacto@diarioconcepcion.cl

