Diario Concepción

Fecha: 11/05/2025 Audiencia: 24.300 Sección: SOCIEDAD
Vpe: $1.111.382 Tirada: 8.100 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.156.324 Difusión: 8.100
Vpe portada: $1.156.324 Ocupación: 96,11%

Ciencia& Sociedad

15% al 20% es la prevalencia aproximada de la depresión perinatal que afecta a mujeres, que abarca del embarazo a las primeras semanas postparto.

DESDE EVIDENCIAS Y PARADIGMA DE LA SALUD PRIMAL

Salud mental materna: más allá del bienestar en el presente

Gestación y postparto son de alta vulnerabilidad para mujeres por los grandes cambios biológicos y psicosociales, las sensaciones displacenteras son naturales y así el "baby blue" que la mayoría experimenta tras el parto. Aunque a veces se progresa a un cuadro depresivo que requiere atención, porque afecta el vínculo madre e hijo, en un periodo crítico para establecer las bases neurobiológicas y psicoafectivas para la vida.

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Ilusión, felicidad, amor, cuidado. Son conceptos con los que idealmente se asocian el embarazo y nacimiento. Pero, aparecen la preocupación, nerviosismo, miedo, angustia o agobio. Son sensaciones normales ante cambios y desafíos como son la gestación y maternidad tanto a nivel biológico como psicosocial, sea o no primer hijo por ser particular cada proceso e individuo, que requieren una adaptación que puede ser más o menos fácil y rápida según cada caso.

Entonces, de lo normal puede irse a lo patológico, aparece el riesgo de depresión que siempre debe atenderse y tratarse para reducir consecuencias que pueden ser complejas y trascendentes.

Así releva la doctora Patricia Rubí, psiquiatra de adultos y académica del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC), enfatizando que el periodo de embarazo y postnatal son de gran vulnerabilidad para las mujeres que impacta en su bienestar integral y de su bebé, presente y futuro, por lo que es una necesidad vital su cuidado. Algo que se busca concientizar con el Día Mundial de la Salud Mental Materna que fue el 7 de mayo, de cara al Día de la Madre que Chile celebra este domingo 11.

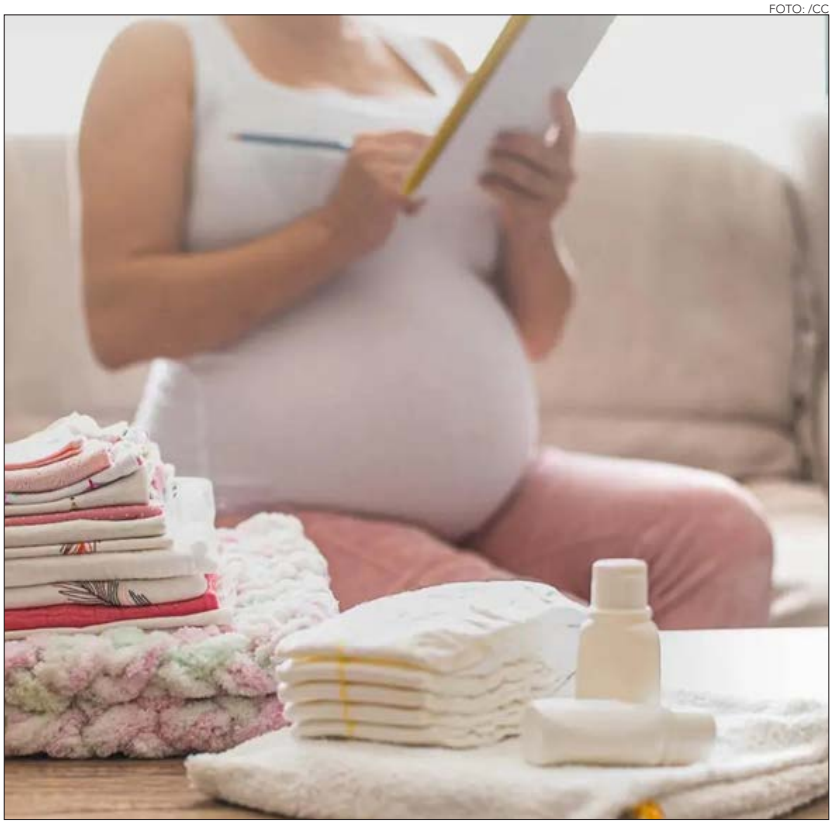
¿Normal o depresión?

La especialista explica que en el periodo perinatal ocurren múltiples cambios hormonales, fisiológicos y social para que tanto el organismo como las dinámicas permitan recibir al bebé, amamantar, maternar. Se vuelven factores naturalmente estresantes que aumentan la sensibilidad. Especialmente crítico tras el parto y nacimiento, que genera una abrupta transformación para la vida cotidiana.

"Por ejemplo, en el postparto disminuyen bruscamente hormonas como estrógeno y progesterona, y hay modificación importante del nivel de cortisol en sangre. También hay cambios físicos y exigencias de la maternidad", detalla. Y se suman los estresores sociales de cada caso o la presencia de alguna enfermedad.

En este contexto resalta que tras dar a luz la mayoría vive un acotado cuadro de disforia o tristeza postparto, también se conoce como *"baby blue"*. Un periodo emocional que experimenta cerca del 80% de las puérperas, ocurre tempranamente y es breve, desde el tercer día postparto y como máximo dos semanas. "Es súper normal que mamás se sientan muy emotivas, angustiadas, con llanto e incluso con ánimo depresivo, pero es autolimitado en el tiempo y se pasa solo", plantea la doctora Rubí.

FOTO: /CC



"Quienes realmente se deprimen son del 15 al 20%, que es una cifra mayor que la población general", advierte.

La depresión periparto abarca el embarazo y se manifiesta hasta al primer mes tras el nacimiento. "Se entiende que la mayoría de las mujeres que cursan con depresión postparto han empezado sus síntomas en el embarazo", precisa la psiquiatra.

El criterio diagnóstico es que se cumplan los tres síntomas principales de todo cuadro depresivo: anhedonia (incapacidad para experimentar placer en actividades que antes se disfrutaban), cansancio y ánimo bajo (niveles que interfieran con el desenvolvimiento y calidad de vida). Y se pueden alterar ritmos biológicos como sueño y apetito.

Riesgo y alerta

La doctora Rubí releva que la depresión es multicausal, diversos factores se combinan para aumentar el riesgo de desarrollo en medio de una etapa crítica de cambios.

"Un factor de riesgo principal es el antecedente de episodios depresivos previos". También hay más prevalencia en quienes viven en condiciones de vulnerabilidad social, madres adolescentes, multíparas (múltiples hijos), y embarazos no deseados.

Ante mujeres con dichos antecedentes enfatiza el llamado a tener más alerta para buscar, pesquisar y tratar a tiempo la depresión, reduciendo consecuencias y efectos. Mientras en familias y entornos deben atender, validar y apoyar a gestantes y puérperas que presenten y/expongan sintomatología, temores, preocupaciones o dificultades, para cuidar su bienestar y de la persona en desarrollo.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl