



Columna



Camila Tapia Morales
Directora regional del Semameg Atacama

Salud Mental Materna: cuidemos a quienes nos cuidan

Cada año, durante el mes de mayo, conmemoramos la Semana Mundial de la Salud Mental Materna, un espacio necesario para visibilizar las emociones, dificultades y desafíos que viven muchas mujeres durante el embarazo, parto y posparto. Se estima que 3 de cada 5 mujeres enfrenta trastornos de salud mental en

Durante 2023, la Comisión de Medicina Preventiva e Invalidez (Compin) de Atacama recibió 32.856 licencias médicas por trastornos mentales, de las cuales 19.581 correspondieron a mujeres.

también puede estar marcado por la ansiedad, la culpa, la tristeza o el miedo. Por eso, reconocer el impacto emocional de la maternidad es también un acto de justicia de género. No se trata solo de brindar contención en momentos críticos, sino de transformar la forma en que como sociedad entendemos el cuidado y la

este periodo, y que aún hoy muchas de ellas lo hacen en silencio, por temor a ser juzgadas o por falta de apoyo.

La maternidad, en todas sus formas, implica una profunda transformación para las mujeres. Es un proceso que suele vivirse entre mandatos sociales de

felicidad absoluta, pero también puede estar marcado por la ansiedad, la culpa, la tristeza o el miedo. Por eso, reconocer el impacto emocional de la maternidad es también un acto de justicia de género. No se trata solo de brindar contención en momentos críticos, sino de transformar la forma en que como sociedad entendemos el cuidado y la

corresponsabilidad.

En nuestra región, la salud mental femenina enfrenta desafíos significativos. Durante 2023, la Comisión de Medicina Preventiva e Invalidez (Compin) de Atacama recibió 32.856 licencias médicas por trastornos mentales, de las cuales 19.581 correspondieron a mujeres. Estas cifras reflejan una realidad preocupante que no podemos ignorar, especialmente en etapas como la maternidad, en donde no puede seguir siendo invisibilizada ni postergada.

Por eso, el acceso a atención integral, oportuna y sin prejuicios es un derecho que debemos garantizar. Desde el Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género, Semameg Atacama, contamos con el Programa Mujeres Derechos Sexuales y Reproductivos en las comunas de Copiapó y Vallenar, el que busca fortalecer la autonomía física de las mujeres, entregando orientación personalizada en temas como anticoncepción, prevención de ITS's, salud sexual y reproductiva, y también acompañamiento emocional, especialmente en contextos de embarazo y maternidad.

Necesitamos una sociedad que acompañe, que escuche y que deje de romantizar la maternidad. Si estás interesada en participar de talleres que fortalezcan tu autonomía física, acércate a las municipalidades de Copiapó y Vallenar, e inscríbete directamente con las profesionales del programa. O bien, puedes ingresar a www.semameg.gob.cl