LITORALPRESS

Fecha: 24-05-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Salud mental materna: cuidar la gestación y postparto es crítico para proteger el bienestar futuro

Pág. : 9
Cm2: 852,3

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

Ciencia&Sociedad

1 de 5 mujeres experimenta alguna dificultad o malestar que afecta su salud mental durante la gestación o periodo postparto, de síntomas leves a trastornos como depresión.

IMPACTOS PARA MUJERES Y BEBÉS

Salud mental materna: cuidar la gestación y postparto es crítico para proteger el bienestar futuro

El embarazo y posterior al parto son periodos muy sensibles para las mujeres y su bebé, y las condiciones emocionales en que se vivan son determinantes en el presente y a largo plazo. El estrés y psicopatologías de gestantes pueden afectar desde el desarrollo fetal hasta el apego con su hijo y su estado psicológico. Por eso es vital prevenir y pesquisar.

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) e investigaciones, al menos 1 de 5 mujeres experimenta alguna dificultad que afecta su salud mental en el embarazo o postparto, incluyendo trastornos como depresión postparto con una incidencia estimada de 13% y cuyas repercusiones pueden ser complejas en el presente y futuro de madre e hijo.

Lo que se concibe como etapas de dulce espera y profundos sentimientos, también trae críticos cambios físicos y psicosociales para la mujer y es muy sensible para el desarrollo integral del bebé, y el estado emocional en que se vivan estos periodos son determinantes. Ante ello se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental Materna en mayo, dedicando el mes a concientizar esta temática y los retos sociales en los que se debe avanzar.

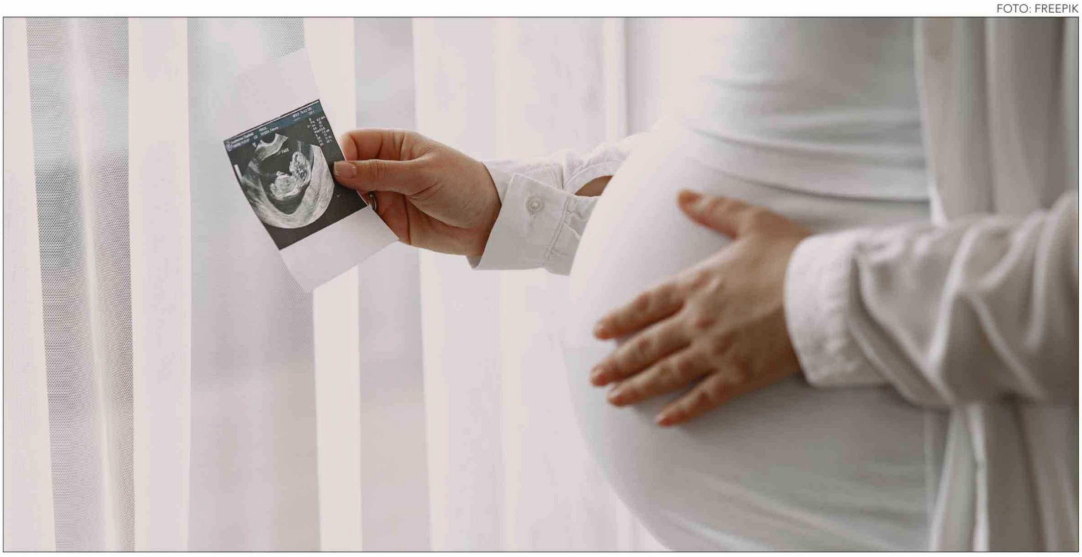
Crítica salud mental

Las personas son seres integrales, el cuerpo no está separado de la mente, y por ello la salud mental impacta a nivel físico y el bienestar general, positiva o negativamente. Y hay etapas en que la vulnerabilidad e implicancias son más críticas como la gestación, postparto y primeros tiempo de vida, releva la doctora Sofía Mena, psiquiatra infanto-adolescente del Hospital Clínico Regional de Concepción y académica del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC).

La gestación y postparto son fases de transformación donde ocurren procesos hormonales, físicos y emocionales que inciden directamente en lo psicosocial de la mujer y el vínculo con el hijo que se gesta y nace. A la vez el estado de salud mental materno afecta cómo se generan los procesos, desde el desarrollo del bebé desde el vientre y a largo plazo.

Ante ello, aclara, existen emociones y dificultades esperables en estas etapas, como estrés, preocupaciones, miedos, ansiedad y angustia. Incluso, la especialista releva que tras el parto es común el "baby blues" (tristeza postparto), trastorno breve del estado de ánimo que afecta al 80% de de las mujeres en los primeros días tras dar a luz, por el impacto de las hormonas y cansancio, pero es autolimitado.

FOTO: FREEPIK



Distinto a las manifestaciones que llegan a lo patológico y la depresión postparto que impactan notablemente la salud mental materna, su funcionamiento y el vínculo con el bebé. "Los baby blues son las primeras semanas postparto, donde la mamá con los apoyos necesarios puede seguir vinculándose con el bebé y haciendo sus actividades. En la depresión genera un impacto en ella, varias áreas de su vida y el cuidado directo de su hijo".

Y las consecuencias pueden trascender gravemente. Como dramático ejemplo, expone que "cada vez incrementan los trastornos graves de salud mental adolescente, autoagresiones, desregulación emocional y conductual, conducta suicida, y generalmente se asocian a etapas de primera infancia que no fueron vistas y finalmente se resuelven de forma que genera psicopatología de padres y de niños".

El doctor Marcelo González, director del Laboratorio de Investigación Materno Fetal (Limaf) del Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Facultad de Medicina UdeC, advierte que las afecciones a la salud mental materna en la gestación afectan el desarrollo fetal, principalmente en los últimos dos trimestres y a nivel neurológico.

"Lo mejor documentado de los efectos del estrés materno y el desarrollo fetal tiene que ver con el eje hipotálamo-hipófisis a nivel de neurotransmisores que sobre todo pueden afectar la última etapa del desarrollo fetal, cuando se genera la poda sináptica del feto", precisa.

El investigador explica que se relaciona con la liberación de hormonas y sustancias como adrenalina, noradrenalina y cortisol que pueden ser sintetizadas en la placenta y modificar el desarrollo fetal cerebral en esta etapa. Entre las consecuencias menciona que "aumentar el riesgo de desarrollar alguna alteración de procesos de aprendizaje, lenguaje o de neurodiversidad".

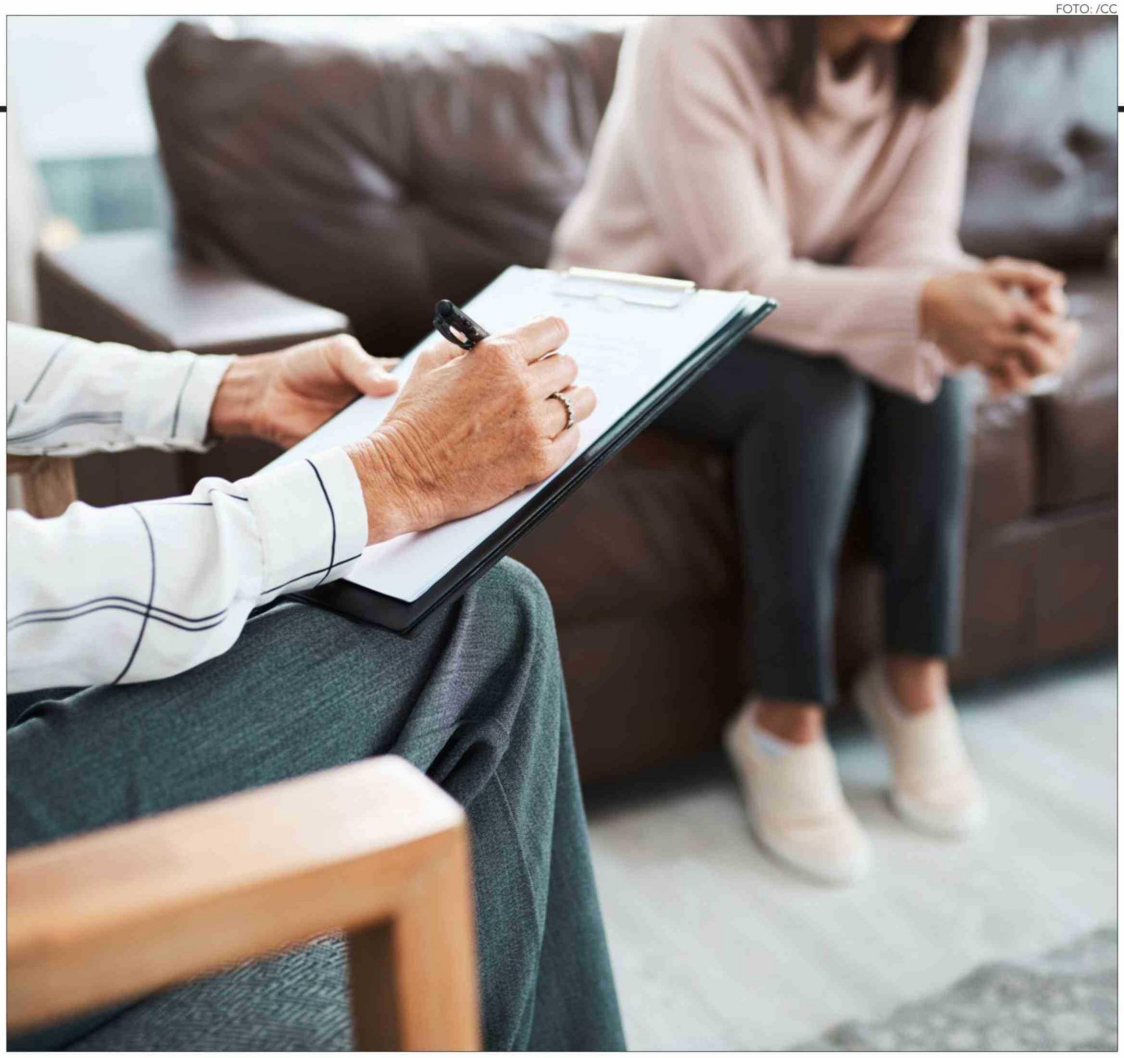
LITORALPRESS

Fecha: 24-05-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Salud mental materna: cuidar la gestación y postparto es crítico para proteger el bienestar futuro**

Pág. : 10
Cm2: 779,9

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

FOTO: /CC



Pesquisar y proteger

Ante el rol determinante de la salud mental para el bienestar y desarrollo sano del embarazo, vínculos y maternidad, y los efectos críticos de las afecciones, es vital pesquisar oportunamente las alteraciones que se puedan presentar.

Aunque la psiquiatra Sofía Mena advierte grandes brechas en este ámbito en Chile que urge acortar, con escasos planes de pesquisa, pese a la evidencia tan robusta sobre la incidencia e impacto de los trastornos como depresión y otras patologías mentales en mujeres.

"La única escala que hay de pesquisa es la de Edimburgo que se aplica en el ámbito público en distintos momentos en el embarazo y postparto, y en el privado no hay estrategias de pesquisa", sostiene. Es parte de la política pública Chile Crece Contigo, y aunque implicó un avance, advierte que no existe un programa de derivación directa y seguimiento de mujeres a las que se pesquisó la psicopatología, sino que sigue un protocolo de escalada de consultas, lo que conlleva que muchas no accedan a la evaluación e intervención oportunamente.

Por otro lado, también lamenta que "en Chile no hay un programa específico ni hospitales madre bebé como en otras partes: acá tenemos que separar a esta guagüita en el periodo de mayor vulnerabilidad porque la mamá necesita un centro hospitalario para trabajar con ella".

La prevención de las alteraciones y patologías de salud mental materna es tan crucial como la detección e intervención precoz. Y para ello se deben aumentar los factores protectores, donde la compañía y contención del entorno cumple uno de los roles más significativos para cuidar la diada madre e hijo y familias, fortalecer la resiliencia intrínseca y transitar en mayor bienestar dentro de la vulnerabilidad que hay en la gestación, postparto y crianza.

El académico UdeC Marcelo González está investigando el impacto del estrés para generar un estado llamado de sobrecarga alostática en el embarazo y efectos en la salud de gestantes locales y sus hijos.

Sobre ello explica que todas las personas tienen una capacidad para resistir o adaptar su funcionamiento a las condiciones del entorno y los niveles de estrés, relacionado con mecanismos desde biológicos hasta sociales, esa es la alostasis. Y hay un límite en que superan las capacidades y se generan alteraciones, hay una sobrecarga alostática.

"Lo más estudiado y documentado del estado de depresión pre y postnatal es que tiene que ver con un estado de sobrecarga alostática o una falta de capacidad para sobrellevar la exigencia que conlleva tener un embarazo, parto y postparto", aclara.

Y el planteamiento es que lo más trascendental para evitarla o manejarla ante complejidades que se puedan vivir durante o por la gestación, como eventos adversos o temores por el parto o cambios, está en el apoyo social y la resiliencia colectiva, incluso más que lo económico.

Por ello lo más relevante para prevenir, pesquisar y proteger a la diada, al bienestar de madre e hijos en el presente y futuro, coinciden los especialistas, está en que se activen y mantengan las redes sociales durante la gestación, postparto y crianza, procurando que las mujeres y familias no se sientan en soledad y agobio ante las profundas transformaciones y vulnerabilidad.

OPINIONES
X @MediosUdeC
contacto@diarioconcepcion.cl

Impacto de la sobrecarga alostática: estudio con madres locales

Un estudio que por primera vez indaga en la sobrecarga alostática en el embrazo, el impacto del estrés y potenciales efectos de salud para la diada es el que desarrolla el doctor Marcelo Gonazález con su equipo el Limaf UdeC, al alero de un proyecto Fondecyt Regular, para el que durante todo 2026 se reclutarán participantes.

El foco está en la crisis por la Covid-19, convocando a mujeres que hayan vivido su gestación en el primer año de pandemia (marzo de 2020 a marzo de 2021) y se controlaron en un Cesfam del Gran Concepción. González destaca que ofrece un "experimento social y natural" para estudiar este fenómeno, porque toda la población se sometió a lo mismo.

Sobre ello cuenta que "hay evidencia de que en el periodo pandémico, sobre todo la primera etapa antes de las vacunas, aumentaron las alteraciones de salud mental en el embarazo y hubo mayor cantidad de nacimientos prematuros y alteraciones a nivel neonatal".

La hipótesis es que, además de la infección en gestantes pudo causar ciertas alteraciones, las condiciones socioemocionales en que se vivió esta etapa tienen una respuesta.

La participación es gratis y confidencial, y consiste en un proceso de varias evaluaciones: entrevistas y exámenes a la madre, y al niño o niña se aplica el Test de Aprendizaje y Desarrollo Infantil, que no se realiza en el sistema público, y proveerá un informe que puede ser útil para presentar en controles de salud o escuelas.

Las interesadas pueden contactarse al correo fonfecytlimaf@gmail.com o los teléfonos +56956354933 y 412204842.