



EL EMBARAZO Y LA SALUD MENTAL

Por Alix Rodelo-Correa

Estudiante de pregrado. Facultad de Medicina.
Universidad de Cartagena
Integrante del Grupo de Investigación Salud de la Mujer
arodeloc@unicartagena.edu.co



GRUPO DE INVESTIGACIÓN
"SALUD DE LA MUJER"

Durante el embarazo e incluso después del parto, las mujeres experimentan cambios biológicos y psicológicos que pueden afectar su percepción de bienestar y felicidad. Las gestantes deben ser informadas e ilustradas de lo que ocurre en su cuerpo y en su mente, para que puedan identificar oportunamente las situaciones anormales y solicitar ayuda. En la actualidad, el cuidado físico de las mujeres en embarazo ha mejorado notoriamente, sin embargo, es poca la atención que se presta a los cambios emocionales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como: «El estado de bienestar en el cual la persona es apta para hacer frente al estrés de la vida, trabajar de forma productiva, realizar sus actividades y contribuir con su comunidad». Existen un grupo de alteraciones que afectan la salud mental, entre ellas; la depresión, el estrés y la ansiedad.

La depresión es definida por la OMS como una enfermedad que se caracteriza por tristeza persistente, donde se pierde el interés por las actividades que normalmente se disfrutaban e incapacita para realizar actividades cotidianas. El estrés, por su parte, es definido como el conjunto de respuestas somáticas que desarrolla el individuo para enfrentar racional y adecuadamente, las amenazas del entorno. La ansiedad es definida por la Asociación Norteamericana de Psiquiatría (APA), como el preaviso ante una amenaza próxima que dispara mecanismos de tensión muscular y emocional.

“En la actualidad, el cuidado físico de las mujeres en embarazo ha mejorado notoriamente, sin embargo, es poca la atención que se presta a los cambios emocionales”

Para el Grupo de Investigación Salud de la Mujer es de gran importancia el estudio de la salud mental de las gestantes, por ello está desarrollando el proyecto de investigación: “Salud Biopsicosocial en Gestantes de Bajo Riesgo en Consulta Prenatal”. En este estudio se ha encontrado que la frecuencia de síntomas en relación con el deterioro de la salud mental, varía de acuerdo a la población y a las herramientas de medición utilizadas. En una primera evaluación, en 683 gestantes de control prenatal, en las cuales se evaluó la frecuencia de estrés psicológico percibido a través del instrumento PSS-10, se encontró que el 51% presentaban estrés psicológico percibido. Este estudio será publicado próximamente por la Revista Chilena de Ginecología y Obstetricia.

En otro grupo de 509 embarazadas, de las cuales 130 acudieron al puesto de salud del municipio de María La Baja (Bolívar) y 379 asistieron a controles prenatales en la Clínica Santa Cruz de Bocagrande (Cartagena), se evaluó la percepción de depresión, ansiedad y estrés, utilizando la Escala DASS-21. Dentro de los resultados se encontró que el 23% presentaban estrés, el 38% ansiedad y el 27% depresión. Además, casi el 30% de las gestantes no podía experimentar

ningún sentimiento positivo, el 37% tenían miedo sin razón y el 45% reaccionaba de forma generalizada ante ciertas situaciones. El 28% de las gestantes informó estar preocupadas con su embarazo, además el 22% estuvo angustiada con la gestación.

También se ha observado en los estudios que las frecuencias de los síntomas que pueden indicar alteración de la salud mental, varían según diferentes circunstancias. Las gestantes adultas, edad entre 20 y 42 años suelen presentar mayor frecuencia de estrés, depresión y ansiedad, al compararlas con gestantes adolescentes; en las primerizas, se ha encontrado mayor frecuencia de ansiedad que en las multigestantes; en las que residían en zonas rurales, se identificó mayor frecuencia de depresión y ansiedad que las que vivían en áreas urbanas; y las que residían en zonas urbanas, presentaron mayor frecuencia de estrés que las que vivían en poblaciones rurales. Las diferencias se establecen por influencias sociales, culturales, educativas, hábitos y mitos o creencias comunitarias.

“En gestantes adultas hemos observado mayor frecuencia de estrés, depresión y ansiedad, al compararlas con gestantes adolescentes”

Otro resultado importante que hemos encontrado es que las gestantes con problemas económicos tienen dos veces más posibilidad de presentar depresión; lo mismo sucede con tener angustia con respecto al embarazo, presentar problemas de pareja y padecer hipertensión arterial. Sin embargo, ser creyente y practicante de una religión, se asoció con menor posibilidad de informar depresión. Los anteriores ejemplos contribuyen a visibilizar la problemática del deterioro de la salud mental de las embarazadas.

En general, se considera que la gestante tiene afectada su salud mental cuando se encuentra más nerviosa de lo normal, presenta llantos frecuentes, tiene alteraciones del apetito y del sueño, disminución en el rendimiento laboral más allá de lo normal, posee pensamientos negativos acerca de la gestación y su papel de madre, entre otros. Los cambios hormonales habituales durante la gestación, contribuyen con los cambios en el estado de ánimo, por esa razón pueden estar felices o animadas en unos momentos y pasar rápidamente a estar tristes o melancólicas. Lo realmente preocupante es que se instauren sentimientos negativos y se perpetúen en el tiempo.

La importancia de evaluar la salud mental en las embarazadas es prevenir las repercusiones negativas que se pueden generar sobre la integridad materna y del ser en gestación. El feto siente las emociones de su madre mientras se encuentra flotando en el líquido amniótico y se ve envuelto por las olas emocionales que se desprenden de los pensamientos maternos.

“La importancia de evaluar la salud mental en las embarazadas está en prevenir las repercusiones negativas que se pueden generar sobre la integridad materna y del ser en gestación.”

La salud mental deteriorada se asocia con el parto pretérmino y con implicaciones negativas en el crecimiento y desarrollo neurológico del niño. El estrés crónico, los síntomas de depresión y la ansiedad materna durante el embarazo, también se relacionan con mayor mortalidad perinatal, bajo peso al nacer, puntaje de Apgar bajo, hipertensión arterial, mayor riesgo de asma y trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Es ideal que la mujer esté acompañada durante la gestación por su familia y por profesionales de la salud. Los psicólogos y psiquiatras deben acompañarlas durante el embarazo para ayudarles a superar sus retos emocionales. Se recomienda a las mujeres en el embarazo informar a sus médicos tratantes los estados psicológicos que experimentan, especialmente si presentan perturbaciones emocionales. Se sugiere a los entes gubernamentales y no gubernamentales que dictan políticas de atención en salud, intensificar las acciones asistenciales que fomenten el estudio, diagnóstico y la intervención oportuna y suficiente en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que deterioran la salud mental de las mujeres embarazadas.

El presente Blog hace parte del proceso de formación en escritura científica para los integrantes del Grupo de Investigación Salud de la Mujer.

Editado: Dr. Álvaro Monterrosa, Director Grupo de Investigación Salud de la Mujer. alvaromonterrosa@gmail.com.

Para más información:
saluddelamujer@unicartagena.edu.co
Síguenos en nuestras redes sociales:
[@saluddelamujer](https://www.instagram.com/saluddelamujer)

