



Salud mental materna: una prioridad en la atención materno-infantil



La salud mental materna hace referencia al bienestar emocional, psicológico y social de las mujeres durante el embarazo y el primer año después del parto (periodo perinatal).

La OMS reconoce que este periodo es una etapa de alta vulnerabilidad, pero también una oportunidad clave para promover, prevenir, detectar y tratar problemas de salud mental dentro de los servicios de salud materno-infantil.

El bienestar emocional de las mujeres durante la maternidad es un pilar esencial para la salud, el cuidado y el desarrollo desde el inicio de la vida.

¿Cuál es el problema?

1 de cada 5 mujeres presenta un trastorno de salud mental durante el embarazo o el primer año posparto.
La prevalencia es mayor en países de ingresos bajos y medios.
La mayoría de los casos corresponden a depresión y ansiedad perinatal.

☞ Aunque el 80 % de las mujeres no desarrolla un trastorno diagnosticable, todas atraviesan cambios emocionales y muchas requieren apoyo psicosocial. Esto justifica un enfoque universal y preventivo, no solo dirigido a casos graves.

Impacto de la salud mental materna no atendida

La OMS documenta que la mala salud mental materna tiene consecuencias a múltiples niveles:

1. En la madre

Mayor riesgo de:

- ✓ Complicaciones obstétricas
- ✓ Depresión severa
- ✓ Suicidio (causa prevenible de mortalidad materna)
- ✓ Menor adherencia al control prenatal y posnatal

2. En el bebé

- ✓ Bajo peso al nacer
- ✓ Dificultades en la alimentación
- ✓ Alteraciones en el vínculo temprano
- ✓ Mayor riesgo de problemas emocionales y conductuales en la infancia

3. En la familia y la sociedad

- ✓ Sobrecarga del rol de cuidado
- ✓ Aumento de costos en salud, educación y protección social
- ✓ Reproducción intergeneracional de desigualdades

Síntomas frecuentes de problemas de salud mental materna

Síntomas emocionales y cognitivos	Síntomas físicos y conductuales
Tristeza persistente	Alteraciones del sueño y del apetito
Ansiedad excesiva	Fatiga intensa
Pensamientos negativos recurrentes	Dolores corporales inespecíficos
Culpa, desesperanza o minusvalía	Irritabilidad
Dificultad para concentrarse o tomar decisiones	Aislamiento social

Signos de alarma

Pensamientos de autolesión o suicidio
Psicosis posparto
Incapacidad para cuidar de sí misma o del bebé

FACTORES DE RIESGO

1. Violencia de pareja o violencia de género.
2. Pobreza y exclusión social.
3. Embarazo no planificado.
4. Embarazo adolescente.
5. Aislamiento social.
6. Antecedentes de trastornos mentales.
7. Consumo de sustancias.
8. Duelo perinatal.
9. Crisis humanitarias o pandemias.

FACTORES PROTECTORES

1. Redes de apoyo familiar y comunitario.
2. Atención sanitaria respetuosa y empática.
3. Información clara y participación en decisiones.
4. Vínculos afectivos positivos.
5. Acceso oportuno a servicios de apoyo psicológico.

Coronel AMPARO LÓPEZ PICO
Subdirectora Salud (E) DIGSA.

Vo. Bo.: TC. Patricia Soler
Coordinadora Área de Salud Mental DIGSA

Elaboró: Sebastián Echeverri
Referente PEDT Salud Mental DIGSA

