

El papel del médico en el bienestar emocional: Desde el control prenatal hasta la detección y manejo de la depresión posparto



Morales Arévalo Azul Mónica
SAEM
azulmrlss19@gmail.com



Barrera Swain Karina Naomi
SAEM
naomibsk21@gmail.com

El embarazo es una etapa transformadora que conlleva una serie de cambios físicos y psicosociales en la vida de una persona. La mayoría de las veces el enfoque se centra en los aspectos físicos del embarazo y el parto haciendo que el bienestar emocional de la madre a menudo se pase por alto. Sin embargo, es crucial reconocer que la salud mental, es igual de importante como la salud física durante esta faceta. Los médicos juegan un papel fundamental en el apoyo al bienestar emocional, desde el embarazo hasta el período posparto.

Según el Royal College of Psychiatrists, la depresión y la ansiedad constituyen los problemas mentales más frecuentes durante el embarazo. Éstas afectan a cerca de 10 a 15 de cada 100 mujeres embarazadas. (1) Los profesionales de la salud pueden detectar e iniciar el control con la depresión posparto y otras condiciones emocionales, asegurando no solo el bienestar de la madre, sino también el desarrollo saludable del recién nacido.

En el contexto del embarazo y el posparto, esta definición de la salud mental adquiere un significado particularmente relevante. Haciendo referencia a la definición de la WHO, la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. (2)

Los médicos en formación deben de recordar la empatía que se necesita para tratar a cualquier paciente, y en este contexto tener más consideración con las futuras madres ya que ellas pasan por varios cambios hormonales que pueden desregular las emociones y afectar su bienestar lo que las puede llevar a sentirse incomprendidas y por ello la depresión posparto puede aparecer días antes o después del parto e incluso presentarse meses después del mismo.

Las pacientes llegan a sentirse diferentes debido a los cambios hormonales que ocurren en cascada, iniciando desde la concepción pasando por el embarazo y finalizando en el posparto, este último se caracteriza por un aumento de las tensiones fisiológicas y psicológicas que experimenta la madre. (3)



El primer contacto de una madre con su hijo.

Durante este tiempo, la fluctuación de hormonas, junto con la demanda constante de cuidar a un recién nacido, pueden desencadenar sentimientos de ansiedad, tristeza e incluso desesperación. Muchas madres se encuentran luchando con una identidad transformada, intentando equilibrar el instinto de proteger y cuidar con la necesidad de preservar su propia salud mental. La experiencia del posparto varía ampliamente de una madre a otra. Mientras algunas pueden sentir una conexión instantánea y euforia con su recién nacido, otras pueden sentirse abrumadas por una profunda sensación de pérdida y desconexión.

En muchos casos, la intervención temprana a través de la derivación a psiquiatría y psicología es crucial. Los especialistas en salud mental están capacitados para evaluar el nivel de severidad de la depresión posparto y desarrollar un plan de tratamiento adecuado que puede incluir terapia, apoyo farmacológico y grupos de apoyo específicos para madres. La derivación a psiquiatría y psicología no debe ser vista como un último recurso, sino como una parte esencial del cuidado posparto.

La depresión posparto es una condición que puede sumergir a las madres en un abismo de tristeza, ansiedad, y desesperación. Para algunas, esta experiencia se traduce en pensamientos de soledad y angustia, tan intensos que pueden llevarlas a considerar el suicidio como una forma de escapar del dolor emocional. Estas madres, en medio de un agotamiento físico y mental, pueden pasar largas horas del día durmiendo, no por descanso, sino como un mecanismo de defensa contra una realidad abrumadora que sienten que son incapaces de manejar.

En estos casos, la negligencia hacia su propia salud y la del recién nacido se vuelve una consecuencia inevitable de su estado mental. Las rutinas de cuidado diario, como la alimentación, el baño y la atención médica, pueden ser percibidas como tareas insuperables, incrementando el riesgo de desnutrición, infecciones y otros problemas de salud tanto para la madre como para el bebé.

Sin embargo, el papel del médico es crucial en estos momentos. Un abordaje empático y bien informado puede hacer una diferencia significativa. Los médicos, como guías y defensores del bienestar emocional, tienen la capacidad de identificar estos signos tempranos y ofrecer un apoyo integral. Al proporcionar un espacio seguro para que las madres expresen sus sentimientos, al mismo tiempo que se implementan estrategias de manejo adecuadas, como la terapia psicológica y la intervención farmacológica cuando es necesario, se puede guiar a estas mujeres hacia una recuperación completa y una reintegración saludable en su rol materno. Esta intervención temprana no solo salva vidas, sino que también inspira un cambio profundo, donde las madres aprenden a priorizar su bienestar emocional tanto como el físico.

Por otro lado, sucede que, en algunos hospitales, no separan a las madres que acaban de dar a luz y a las mujeres que sufrieron un aborto; eso no demuestra empatía por parte del personal médico, puesto que, por un lado, la mujer embarazada ve el sufrimiento de la mujer de la cama contigua, y la mujer que acaba de perder a su bebé, ve la felicidad de la madre que tiene a su lado.



Control Prenatal.

El embarazo no es un proceso fácil para la mujer ya que en este influye el ambiente, red de apoyo, procesos hormonales, entre otras muchas cosas más que afectarán o beneficiarán la salud mental de la madre. Nadie conoce mejor el embarazo más que la propia madre, es por eso la importancia de escuchar a la mamá, orientarla y acompañarla en todo este proceso tan complejo.

La realidad es que la depresión posparto sigue siendo un tema que, aún en estos tiempos, es desconocido o tomado a la ligera. Muchas mujeres sufren en silencio, sintiéndose incomprendidas o juzgadas, sin darse cuenta de que lo que están experimentando es una condición médica legítima que merece atención y tratamiento adecuados.

Pero es precisamente este desconocimiento el que nos da la oportunidad de educar, de hablar abiertamente. Como sociedad, y especialmente como profesionales de la salud, tenemos la responsabilidad de iluminar este tema, de desestigmatizar las conversaciones sobre la salud mental y de alentar a las mujeres a buscar ayuda sin temor. Cada historia de lucha puede transformarse en una historia de victoria; cada madre que se atreve a hablar puede inspirar a otra a hacer lo mismo.

Es a través de este enfoque médico y compasivo que se puede restaurar la esperanza y la vitalidad en la vida de estas mujeres, transformando lo que parecía ser un periodo de desesperación en uno de crecimiento, resiliencia y amor renovado hacia ellas mismas y sus hijos.

Y si a tí te ha pasado, nunca olvides que la depresión posparto no te define como mujer ni como madre; es un recordatorio de la importancia de cuidarte a ti misma mientras cuidas a los demás.