

Embarazo y salud mental plena

Es vital que las embarazadas informen a sus médicos los estados psicológicos que experimentan, especialmente si hay perturbaciones emocionales.

ALIX RODELO CORREA*
ESPECIAL PARA EL UNIVERSAL

En 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 identifiquen oportunamente las situaciones anormales y pidan ayuda. 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 depresión es definida por la Organización Mundial de la Salud (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.

ESTUDIO EN CARTAGENA

Para el Grupo de Investigación Salud de la Mujer, de la Universidad de Cartagena, es de gran importancia estudiar 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

Es ideal que la mujer esté acompañada durante la gestación por su familia y por profesionales de la salud.



Ginecología y Obstetricia.

En otro grupo de 509 embarazadas, de las cuales 130 acudieron al puesto de salud del municipio de Mariabaja (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 observa-

do 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. Lo anterior ejemplifica contribuyen a visibilizar la problemática del deterioro de la salud mental de las embarazadas.

CONSECUENCIAS

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.

*Estudiante de Medicina de la Universidad de Cartagena.