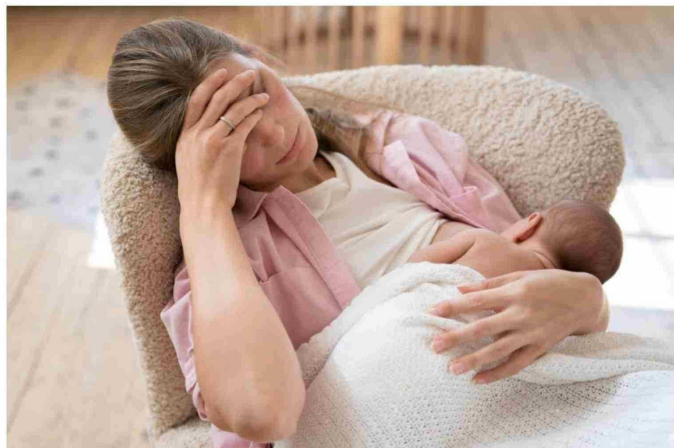


La importancia de la Salud Mental Materna



Para conmemorar la Semana Mundial de la Salud Mental Materna, Grupo Cetep quiere destacar el desafío que enfrentan muchas mujeres en todo el mundo: La Depresión Post Parto.

La Semana Mundial de la Salud Mental Materna busca concientizar acerca de la Depresión Post Parto, la cual afecta entre el 8% y el 30% de las madres, manifestándose con sentimientos de tristeza, ansiedad, agotamiento y dificultad para cuidar de sí mismas y de sus bebés.

Susana Romero, psicóloga de Grupo Cetep, entrega recomendaciones para ayudar a identificar y combatir este trastorno. Las causas de esta depresión pueden ser diversas, desde cambios hormonales después del parto hasta antecedentes de depresión o estrés significativo durante el embarazo o el parto.

Muchas mujeres se sienten desorientadas al enfrentarse a la responsabilidad de cuidar a un recién nacido, y la falta de apoyo social puede exacerbar estos sentimientos.

"En algunos casos, el hecho de ser susceptibles a la ansiedad dispara sentimientos de inseguridad que se cristalizan en sentimientos de tristeza; lo mismo ocurre con quienes hayan sufrido depresión en algún momento de sus vidas. Las causas pueden incluir también cambios hormonales después del parto, estrés, falta de apoyo social, antecedentes de depresión, y dificultades durante el embarazo o el parto", indica la psicóloga.

Los síntomas suelen aparecer en las primeras semanas después del parto, pero pueden surgir en cualquier momento

durante el primer año. Es fundamental estar atentos a cambios en el estado de ánimo de la madre y buscar ayuda profesional si persisten más allá de dos semanas.

Consejos que pueden ayudar a prevenir la depresión post parto

- Busca apoyo emocional durante y después del embarazo.
- Mantén un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta equilibrada y ejercicio regular.
- Descansa lo suficiente y pide ayuda con el cuidado del bebé.
- Reserva un tiempo para el esparcimiento personal, para reunirte con amigos, ir a la peluquería y/o hacer algo tan simple como salir a caminar y tomar un helado.
- Habla abiertamente sobre los sentimientos y preocupaciones con un profesional o con personas de confianza.
- Considera unirse a un grupo de apoyo para nuevas madres.
- No te critiques si te sientes insegura o estás cansada. Trátate con amor.

Tratamiento

El tratamiento puede incluir terapia psicológica, como la terapia cognitivo-conductual, y en casos más severos, medicamentos antidepresivos. Además, el apoyo emocional y práctico de la familia y amigos desempeña un papel crucial en el proceso de recuperación.

"Sin tratamiento, la depresión post parto puede afectar la relación de la madre con su bebé y su familia. También puede generar problemas de salud mental a largo plazo tanto para la madre como para el menor. La calidad del apego

se ve deteriorada cuando la madre o cuidadora no se encuentra en óptimas condiciones de salud mental porque el interés por responder a las conductas de apego emitidas por el bebé no serían correspondidas con las acciones de cuidado y atención necesarias", advierte Romero.

Para prevenir la depresión post parto, es importante buscar apoyo emocional, mantener un estilo de vida saludable, descansar adecuadamente y hablar abiertamente sobre los sentimientos y preocupaciones. Unirse a grupos de apoyo para nuevas madres y tratarse con amor y comprensión también son pasos importantes en el camino hacia la recuperación y el bienestar de las madres y sus bebés.

Acerca de Grupo CETEP

Con más de 20 años de experiencia, Grupo Cetep es un ecosistema de soluciones de Salud Mental y Bienestar, orientado a personas y organizaciones. Cuenta con un gran equipo de más de 500 profesionales clínicos, enfocados en acercar la Salud Mental y el Bienestar a las personas.

Contactos de Prensa

Constanza Galarza
constanza.galarza@thinkpr.cl
+56 9 6610 2841

Jessica Carreño
jessica.carreno@thinkpr.cl
+56 9 6568 6715

Felipe Ibarra
felipe.ibarra@thinkpr.cl
+56 9 5464 2841