



NOTA DE PRENSA

3 de mayo de 2023

Día Mundial de la Salud Mental Materna

“Cuidar la salud mental de las madres es la inversión más rentable a nivel social”

- Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 25% de las embarazadas experimenta algún tipo de malestar de carácter psíquico.
- Del 1 al 7 de mayo se celebra la Semana Mundial de la Salud Mental Materna con el objetivo de concienciar sobre la importancia de cuidar a las madres.
- La falta de detección, acompañamiento y tratamiento tiene consecuencias a largo plazo para la salud de la madre, pero también para la salud del bebé y del resto de su familia.

Madrid, miércoles 26 de abril de 2023 – Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 25% de las embarazadas experimenta algún tipo de malestar de carácter psíquico y **una de cada cinco madres va a padecer un trastorno de salud mental durante el embarazo y el primer año tras el parto**. Las cifras podrían ser mayores ya que es habitual la falta de detección y, por tanto de acompañamiento y tratamiento, de problemas y trastornos de salud mental en el periodo perinatal. Esto tiene **consecuencias a largo plazo** tanto para la salud de la madre, como para la salud del bebé y del resto de la familia.

Para concienciar a la sociedad y a los gobiernos de la importancia de cuidar a las madres, se celebra el primer miércoles de mayo desde 2016 el [Día Mundial de la Salud Mental Materna](#). Una ocasión en la que se incide en que es fundamental que todas las mujeres, independientemente de su procedencia, edad o nivel de ingresos, deben tener acceso a unos servicios de salud mental perinatal de calidad.

Desde el [Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal](#) (IESMP), su directora **Ibone Olza** señala que **cuidar a las madres es una cuestión de derechos humanos**, pero, además, recuerda que los estudios señalan que es la inversión más rentable a nivel social: “Todo lo que avancemos en cuidados desde el embarazo y en los tres primeros años de vida produce beneficios, no solo para la salud de los bebés y sus madres, donde deja un impacto de por vida, sino para toda la sociedad. Cuidando la salud mental en el embarazo se previene desde la prematuridad hasta futuros problemas de salud física y mental en la descendencia”.

Las voces de las madres

Escuchar a las madres es el paso principal para poder cuidar su salud mental. Para enfatizar en **la importancia de escuchar a las madres**, desde el IESMP se ha añadido el lema **Las voces de las madres** al eslogan global de la campaña: *Juntas Somos Más Fuertes y Stronger Together*, así como al creado por la alianza en español *En Red Nos Sostenemos*.



¿Por qué centrarse en la importancia de escuchar los relatos de las madres? “Para aprender de ellas. Necesitamos reescribir muchos aspectos de la psicología evolutiva e incluso de la psicopatología incorporando su experiencia, conocimiento y sabiduría. También para poder ayudarlas. Son el pilar de la crianza, como una garantía imprescindible. Si las madres están bien todo es mucho más sencillo y mucho más probable que los bebés crezcan bien, que la infancia sea saludable. Pero **no se puede ayudar a las madres sin escucharlas primero, sin preguntarles qué necesitan o cómo se sienten**”, responde Olza. Añade la psiquiatra y directora del IESMP que de la salud mental materna queda mucho por comprender, ya que “venimos de una tradición médica y psiquiátrica que no ha tenido en cuenta a las mujeres y menos aún a las madres, salvo para culparlas, por lo que toca reinvertir esas dinámicas”.

Mamá importa: un lugar seguro de escucha

En 2016 se creaba a iniciativa del IESMP el foro [Mamá Importa](#): un punto de información, apoyo y autoayuda para embarazadas y madres con cualquier tipo de sufrimiento psicológico o trastorno mental. Desde su inicio han participado en él cientos de mujeres en busca de escucha y acompañamiento. Esperanza Amado, enfermera y coordinadora del foro, considera que es importante tener un espacio seguro donde, de madre a madre, se puedan compartir experiencias y emociones sin ser juzgadas, y en muchos casos encontrar que hay más mujeres que han sentido o sienten lo mismo. Esto alivia mucha carga emocional, te hace sentir entendida. “En un contexto en el que la manera en la que maternamos está constantemente en el punto de mira, encontrar un espacio seguro donde se respeta, escucha y acompaña es una balsa necesaria. Cada madre tiene su camino, que a veces necesita desandar para empezar de nuevo. Tener a tu alrededor un buen acompañamiento minimiza el riesgo de padecer alguna psicopatología durante la etapa de la crianza”, explica.

Según la experta, escribir lo que le ha sucedido a una madre en un día o en una etapa, le ayuda a poner claras las propias ideas, escucharse a sí misma e incluso a encontrar nuevas respuestas. “Mamá Importa es justo ese lugar seguro donde escribir y compartir experiencias. A veces, solo por escribirlo ya te sientes más aliviada. Es como un “¡Por fin lo he soltado!”. Y es que a veces es así, nos sentimos mal por no haber tenido más paciencia o no poder estar más atentas a nuestros bebés e hijos más mayores, y poder verbalizar “Ya no puedo más” y que alguien te escuche sin juicios es lo único que necesitamos muchas veces”. Los problemas más habituales planteados en el foro son preocupaciones normales de la propia maternidad y con dificultades para materner por el entorno que les rodea (parejas ausentes o poco sensibles, familias poco favorecedoras, soledad, miedos, preocupaciones...). “A menudo la sensación es de estar desbordada, de recibir poca o ninguna ayuda con la crianza”, cuenta Amado.

En el marco de la Semana Mundial de la Salud Mental Materna, desde el IESMP se ha lanzado [una campaña de visibilización](#) de la importancia de la escucha empática a las madres. Entre otras acciones, cada día se compartirá en las redes sociales del Instituto un testimonio real relacionado con una experiencia problemática de la vivencia de la maternidad. Además, se ha planificado **un encuentro virtual el 3 de mayo de 13h. a 14.30h.** (Zona Horaria: Europe/Madrid) a través de la plataforma Zoom, en abierto y de acceso gratuito [previa inscripción](#) con el objetivo de escuchar a las usuarias del foro que quieran participar. Las interesadas podrán contar en 3-4 minutos su experiencia; especialmente si tuvieron o tienen trastorno mental diagnosticado (ansiedad, depresión, TEPT) y quieren compartir su experiencia. El encuentro contará con el acompañamiento y la moderación de Ibone Olza y Esperanza Amado.



Formación de profesionales

En una apuesta por el fomento de la escucha, desde el IESMP consideran fundamental la formación de los profesionales que trabajan con madres, bebés y familias para que aprendan a escuchar a las mujeres que se enfrentan a la maternidad. Para ello, el análisis constante de testimonios y relatos de madres y padres sobre diversas situaciones –búsqueda de embarazo, duelo perinatal, trastornos mentales, parto, posparto, lactancia, relaciones familiares...– es clave. “Trabajamos desde el modelo ecosistémico. Consideramos imprescindible que los profesionales aprendan a escuchar a las usuarias desde el no juicio y la horizontalidad, y también desde la propia escucha. Solo así podremos avanzar en la erradicación de la violencia institucional tan presente en ámbitos médicos y sociosanitarios”, concluye Ibone Olza.

Sobre el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal

El Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal nace en 2018 como un espacio de formación, investigación y encuentro para profesionales que trabajan con madres, bebés y familias en el inicio de la vida. Actualmente cuenta con alumnas de todo el mundo y con docentes internacionales de alto nivel. Sus formaciones abordan temáticas como la psiquiatría perinatal, la salud mental en el embarazo, parto, posparto, duelo perinatal y lactancia y con monográficos especializados como la importancia de los espacios de nacimiento, los cambios en el cerebro materno según las investigaciones más recientes en neurociencia o paternidad y perinatalidad.



Para más información y entrevistas:

Diana Oliver 687 48 52 15

comunicacion@saludmentalperinatal.es
saludmentalperinatal.es

[Dosier de la campaña del Día de la Salud Mental Materna.](#)

[Imágenes de recurso](#) (Autora Elia Melvi)