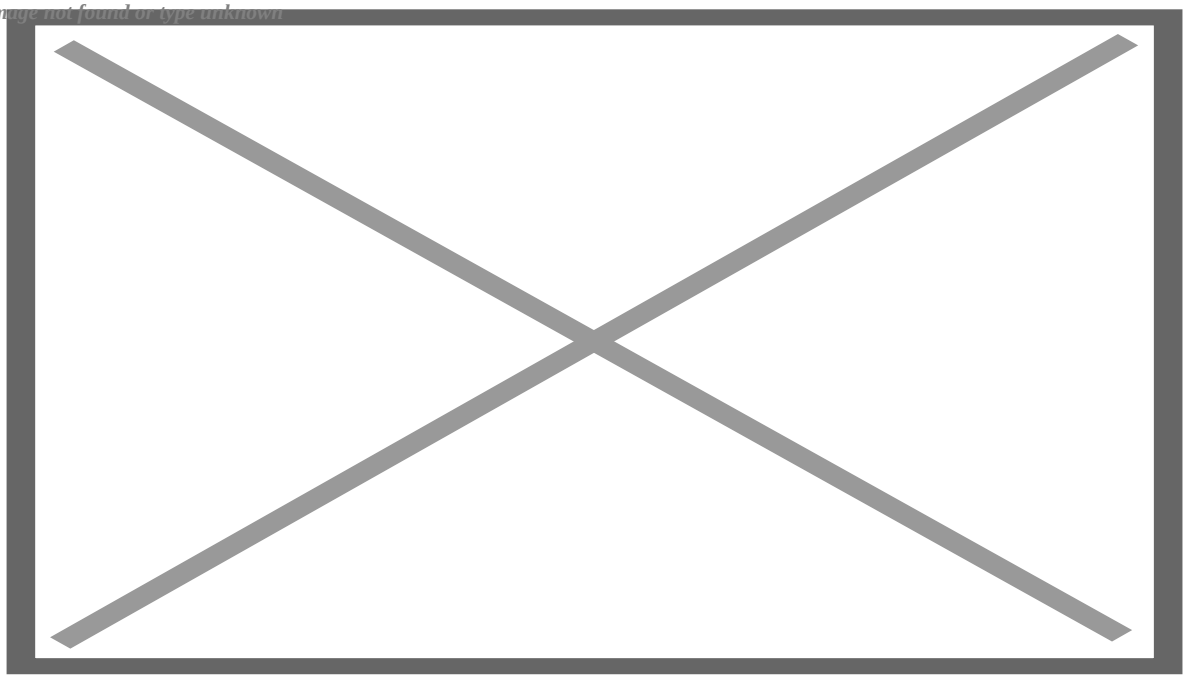
Resaltan importancia de velar por la salud mental materna

Image not found or type unknown



Día de la Salud Mental Materna

La Habana, 1 mayo (RHC) La humanidad celebra hoy el Día Mundial de la Salud Mental Materna, que pretende sensibilizar acerca de la importancia de prevenir y ofrecer tratamiento a los trastornos mentales durante el embarazo, parto y postparto.

Se trata de una jornada para incrementar conciencia sobre el tema, para que cada vez más mujeres busquen ayuda especializada y reciban el tratamiento adecuado.

Según los expertos, es de vital importancia visibilizar y desestigmatizar los problemas de ansiedad y depresión que son comunes entre las madres, desde el embarazo hasta el primer año del nacimiento del bebé.

En la etapa del embarazo las mujeres experimentan grandes cambios físicos, hormonales y emocionales los cuales, en caso de no recibir oportunamente la atención adecuada, pueden impactar en su salud física y mental.

Estadísticas muestran que cada año una de cada cinco mujeres en todo el mundo experimenta algún tipo de trastorno del estado de ánimo y de ansiedad en el periodo perinatal.

Sin la atención médica y especializada oportuna puede derivar en los siguientes padecimientos: depresión, ansiedad, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno bipolar y psicosis posparto.

Entre las causas y factores más frecuentes que afectan la salud mental materna están: fatiga y cansancio, falta de sueño, cambios hormonales, idealización de la maternidad, experiencias traumáticas pasadas, conflictos en la familia, antecedentes familiares o personales de trastornos mentales, y pérdida de un hijo.

Se estima que entre el 50 y 80% de las mujeres sufren tristeza posparto, que se caracteriza por cambios y alteraciones en el estado de ánimo, emociones y sentimientos de tristeza, ansiedad y desesperanza, episodios de llanto frecuentes, pérdida del apetito y del sueño, y descuido en el aseo personal diario.

Cuidar la salud mental materna es igualmente importante que el cuidado físico durante el embarazo, parto y postparto, beneficiando al bebé y el entorno familiar, social y laboral de la madre.

Por ello se recomienda a la mamá alimentarse de una manera sana y balanceada, caminar o hacer ejercicios de bajo impacto, dormir bien y tomar siestas cuando el bebé duerme, evitar estar sola en el hogar, pedir ayuda y apoyo a la pareja, familiares y amigos y unirse a algún grupo de apoyo para madres primerizas. (Fuente:PL)

---

https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/353624-resaltan-importancia-de-velar-por-la-salud-mental-materna

Radio Habana Cuba