

La gestación de las emociones

Un proyecto impulsado por una matrona del CAUPA cuidará de la salud mental de las embarazadas
12/11/2023

Palencia / Sanidad



Brágimo - Diario de la embarazada, un proyecto impulsado por una matrona del CAUPA, Elena Nieto, cuidará de la salud mental de las embarazadas

A. Míguez / ICAL

A raíz de la pandemia, las patologías relacionadas con la salud mental se incrementaron un 25 por ciento pero hay momentos, como el del embarazo o el posparto, en los que la asistencia sanitaria se olvida de las emociones. Es una época especialmente sensible para la mujer y lo saben bien las matronas. Ellas son esa figura omnipresente en el

proceso. Se convierten en el mejor aliado de la futura madre y por eso, detectaron que había una importante carencia.

De esa necesidad, nació el proyecto 'La maternidad desde mis emociones' que acaba de ganar el primer premio en el Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España. Fue impulsado por cuatro profesionales de Castilla y León, una de ellas es Elena Nieto, trabajadora del Hospital Río Carrión de Palencia. Junto a ella, participaron en él las matronas Ana Martín Zamora, Cristina Gaitán e Inmaculada Fernández.

¿Estas molestias serán normales? ¿Seré buena madre cuando nazca el bebé? ¿Seré capaz de poder con todo? Estas son solo algunas de las preguntas a las que puede enfrentarse una mujer cuando se queda embarazada. Dudas que se entremezclan con el miedo, los nervios, la ansiedad, la felicidad o la incertidumbre. Sentimientos que, muchas veces, quedan ocultos.

Eso es lo que se trata de cambiar ya que una manera de evitar que esas emociones deriven en un problema de salud mental, es no esperar, prevenir y tratarlos en cuanto surgen. De hecho, la depresión postparto está registrada en el manual de psiquiatría 'DMS-5' como trastorno depresivo durante el período perinatal y actualmente tiene una incidencia mundial del 15 por ciento. "Es sin duda la más frecuente", apuntó Nieto.

Pese a todo, cada mujer es un mundo y "no se puede generalizar". Por eso, cree, es importante individualizar cada caso y tener en cuenta tanto las necesidades de la mujer como la etapa del embarazo en la que se encuentra. "Esta herramienta permite que la relación de confianza entre el profesional y la paciente sea mayor al guardar un espacio en la consulta para poder hablarlos", explicó. "Como mujeres, buscamos mejorar la calidad de vida de otras las mujeres".

En definitiva, se trata de cubrir ese vacío, de que haya un cambio de mentalidad y de que las revisiones médicas no solo se centren en la salud física sino que también se preste atención a esas necesidades psicológicas de la madre esenciales para garantizar su salud mental. "Hasta ahora, pasábamos consulta, se hacían analíticas o ecografías pero las emociones de la gestante no quedaban reflejadas en ningún sitio. En su historial médico no quedaba reflejado el cómo ella lo estaba viviendo".

A partir de ahora, la matrona hará entrega de un diario a la embarazada para que pueda escribir en él, todas sus emociones, miedos o pensamientos para luego, poder compartirlos con la matrona durante la consulta. “Somos ese apoyo, esa toma de contacto de las mujeres. Somos para ellas como la figura de referencia durante todo el proceso y se crea un vínculo muy especial con nosotras. Lo normal es que se abran y compartan sus sentimientos con nosotras”, reflexionó Ana Martín Zamora, otra de las matronas integrantes del proyecto que lamentó que la maternidad esté tan ligada a una idealización exagerada. “Parece que por el hecho de que vayas a ser mamá tienes que estar feliz y contenta y no se les permite tener otro tipo de emociones. Eso es un grave error”.

La idea es prestar especial atención también a aquellas mujeres que han sufrido un aborto ya que, tal y como relató Nieto, se vuelven mucho más vulnerables tanto física como psicológicamente y “la sociedad no se ocupa de ello”. Su objetivo es que también ellas acudan a consulta y encuentren algo de alivio. “No debemos ocuparnos solo de si tiene hemorragias o dolores sino cuidar también de su estado anímico y posibles consecuencias ya que muchas veces, suele derivar en una fuerte depresión”, explicó.

Además de escucharlas, lo importante, reconocieron, es conseguir que esas mujeres sean más conscientes de lo que están viviendo y también, detectar cualquier señal de alarma. “Si hay alguna desviación de la normalidad, nuestra obligación es derivarlo a los profesionales que corresponde”, explicó Nieto que recordó la importancia de trabajar de forma multidisciplinar en el ámbito de la Sanidad. “Escuchar también a otras mujeres que estén en su misma situación les puede ayudar y es el primer paso para dar la importancia que merece a esa esfera emocional”, añadió.

Este proyecto se ha puesto ya en marcha a modo de programa piloto en la zona básica de salud de Aurturo Eyries de Valladolid pero su objetivo es poder incluirlo en la carteras de servicios de todos los centros sanitarios del Sacyl.