



ambiente donde las madres se sintieran seguras y no juzgadas:

## Crear un ambiente relajado

Los médicos de familia destacaron la dificultad de las madres para revelar cómo se sentían a causa del estigma, el miedo al juicio y la culpa y la vergüenza, así como también por la preocupación de que se llevaran a su bebé. Por lo tanto, es crucial crear un ambiente seguro y relajado, donde se sientan cómodas para hablar y expresar sus sentimientos.

Con respecto a los factores que fomentan un ambiente seguro para que las madres puedan hablar de cualquier dificultad o problemática, los entrevistados incidieron en la importancia de formular preguntas abiertas de manera imparcial y sin prejuicios, tranquilizando y normalizando sus experiencias, dedicando un tiempo para hablar –separado del tiempo dedicado al bebé y a la madre-, etc.

## Conversaciones abiertas

Los médicos de familia subrayaron la relevancia de formular preguntas abiertas, teniendo en cuenta el estigma aso-

ciado con ser madre con un problema de salud mental. Asimismo, consideraron esencial la empatía, la falta de prejuicios y el saber escuchar a la madre.

## Experiencias tranquilizadoras

Según el informe, es fundamental normalizar y validar las experiencias de las madres (por ejemplo, algunas mujeres experimentan presión para estar a la altura de los ideales de la maternidad, otras tienen una sensación de fracaso por no haber tenido la “experiencia perfecta” durante el parto), tranquilizándoles y explicándoles que los problemas que están experimentando no son “raros o inusuales” y que no están fallando.

Según los médicos de familia entrevistados, cuando las citas de revisión duran más tiempo del esperado (20 minutos en lugar de 10) y se centran también en la madre, suelen ser óptimas.

## Relaciones

Tener una relación de confianza con el médico de familia se considera un factor esencial que permite a las madres hablar sobre las dificultades que están experimentando.

## Enfoque colaborativo

Los datos obtenidos destacan la necesidad de un enfoque colaborativo entre todos los profesionales de la salud perinatal para apoyar la salud mental antes, durante y después del parto, poniendo de relieve los beneficios de los equipos multidisciplinares.

Asimismo, los médicos entrevistados señalaron la importancia de contar con una formación y conocimientos sobre los diferentes problemas de salud mental, a fin de mejorar la detección temprana de estas dificultades y derivar a las madres a los servicios correspondientes con la máxima premura, garantizando así que recibieran la ayuda psicológica necesaria.

De acuerdo con los datos recogidos, el Centro de Salud Mental recomienda, en la misma línea del informe *Hidden Half*, que los médicos de familia cuenten con los recursos necesarios para llevar a cabo los controles posnatales de seis semanas, duplicando el tiempo dedicado a estas consultas a 20 minutos. El coste estimado de estos diez minutos adicionales, tan solo sería de 27,74 millones de libras anuales, “y beneficiaría a casi 1,4 millones de personas (tanto madres como bebés)”.

Gracias a esta ampliación, afirma, podrían detectarse más precozmente las necesidades de salud mental y “un mayor número de mujeres accedería a terapia psicológica y a servicios especializados de salud mental perinatal”, lo que generaría importantes beneficios para la salud tanto a corto como a largo plazo, así como reduciría costes asociados al agravamiento y/o cronificación de estos problemas en tiempos posteriores.

**Se puede acceder al informe en el siguiente enlace:**

[www.infocoponline.es/pdf/Hidden-Half.pdf](http://www.infocoponline.es/pdf/Hidden-Half.pdf)



Tus noticias siempre al día

[www.infocoponline.es](http://www.infocoponline.es)

Consejo General de la Psicología de España