

# El retraso en la maternidad de las españolas provoca más embarazadas con ansiedad y depresión



Ecografía a una mujer embarazada

25 ENERO, 2018 - 15:16

El retraso en la **maternidad de las españolas**, cuya media de edad del primer embarazo se sitúa en los **32 años**, está generando un **aumento de los estados de ansiedad y depresión** en las embarazadas, que **viven con más preocupación e inestabilidad emocional la gestación**.

Especialistas en ginecología, psiquiatría y psicología analizan hoy en el Hospital La Paz, de Madrid, cómo afectan las **enfermedades psiquiátricas en el embarazo** y el puerperio; cómo se suceden esos cuadros, fundamentalmente depresivos, y cómo se diagnostican mejor y se abordan estas patologías crecientes en las futuras madres, según expertos consultados por Efe

El embarazo no protege a las mujeres de la enfermedad mental. Es más, **los trastornos psiquiátricos en las gestantes han aumentado** y ya algunos estudios, según señala José Luis Bartha, jefe de Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital de la Paz, hablan de que el 20 % de las embarazadas en Estados Unidos están tomando antidepresivos.

Ese porcentaje, según Bartha, se estima que puede ser menor en España. Y se estima porque, según el experto, no hay grandes estudios al respecto, con lo que “el tema de las enfermedades psiquiátricas y psicológicas en el embarazo aquí es desconocido”.

## El trabajo cada vez retrasa más el embarazo

Además, a las españolas aún les cuesta acudir a las consultas con los primeros síntomas, porque “no les dan importancia al considerarlos normales o porque la gestación en sí les crea mucha ansiedad”.

Elegir el momento adecuado para ser madres muchas veces es de por sí estresante y **el trabajo cada vez lo va retrasando más**, según el ginecólogo.

El retraso en tomar la decisión tiene que ver mucho, según Beatriz Rodríguez Vega, que trabaja como psiquiatra en este hospital universitario y es jefa de Sección de la Unidad de Enlace y Psicoterapia, con cómo estamos en la sociedad actual y cómo ha cambiado la forma de vida.

“Es un indicador de un **estilo de vida marcado por el estrés y la importancia del trabajo**. Todas esas cosas pesan en la decisión de ser madres”, según la psiquiatra, y al tomarla muchas mujeres, además, tienen que recurrir a procesos de fertilidad, lo que también les influye en su estado emocional.

PUBLICIDAD

Además, “la exigencia que nos ponemos de cómo debe ser nuestra vida, nuestro embarazo y nuestro futuro hijo están influyendo en las futuras madres”, según la psiquiatra.

La cuestión es que el embarazo se está convirtiendo en ocasiones en “un camino de obstáculos y de incertidumbres” para las primerizas, que deben acudir al psicólogo, al psiquiatra, al médico de familia o al ginecólogo si comienzan a tener síntomas de ansiedad o depresión, porque estos estados pueden afectar al feto.

---

## El último trimestre es clave para madre y bebé

---

En la primera fase de la gestación afecta en menor medida porque el embrión aún está muy inmaduro, según los expertos, pero **en el último trimestre sí puede influir de una forma “importante”**, ya que el feto tiene un estado de conciencia y comportamiento “muy definido”.

Por eso, deben acudir a un profesional para saber si están sintiendo una reacción emocional normal durante esa etapa de su vida y puedan vivirla con mayor normalidad, o deben seguir técnicas que les pueden ayudar como el “mindfulness” o la conciencia plena, que da resultados “muy prometedores con respecto a cambios en el estilo de vida o a cómo nos relacionamos con lo que nos ocurre”, según Rodríguez.

En otros casos, **las embarazadas deben recibir tratamiento psicológico o con psicofármacos**, pero “hay que consultar e individualizar las terapias”, según la psiquiatra.

“Hay fármacos más recomendables en este periodo y otros que son desaconsejables. A veces -concluye- es más importante asumir el riesgo de tomar un psicofármaco que el de una recaída en personas que ya han sufrido antes cuadros graves”