

EMBARAZO PSIQUIATRÍA (PREVISIÓN)

El retraso en la maternidad provoca más embarazadas con ansiedad y depresión

25/01/2018 15:12

Madrid, 25 ene (EFE).- El retraso en la maternidad de las españolas, cuya media de edad del primer embarazo se sitúa en los 32 años, está generando, según expertos consultados por Efe, 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.

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".

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.

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.

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". EFE