

# EFICACIA DE LA EDUCACIÓN MATERNAL EN PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN POSTPARTO.

Cárdenas de Cos, C.M., García Galán, R.E.

La depresión postparto es uno de los trastornos mentales más frecuentes en la etapa puerperal. Se presenta en el 10% al 15% de las mujeres que han tenido un hijo.

Los síntomas se manifiestan más tarde que en la "tristeza puerperal". Entre las dos a seis semanas posparto, la mujer comienza con síntomas depresivos como en cualquier depresión. Aunque el 80% de los casos se presentan en la sexta semana después del parto, hay que tener en cuenta que hasta un año posterior al mismo puede aparecer la depresión puerperal. Es de vital importancia la detección temprana de los factores de riesgo en las gestantes así como conocer el manejo de la misma por parte de la matrona para realizar un tratamiento multidisciplinar. Al ser la matrona la primera persona que recibe a la gestante así como la puérpera tras su alta hospitalaria, cobra más valor su papel en la detección precoz de este trastorno, pudiendo hacer la derivación en fases tempranas de la enfermedad, cuando aún se considera leve.

**Palabras clave:** Educación maternal, depresión postparto, prevención depresión.

## Objetivos:

Conocer los factores de riesgo para la depresión postparto en gestantes.

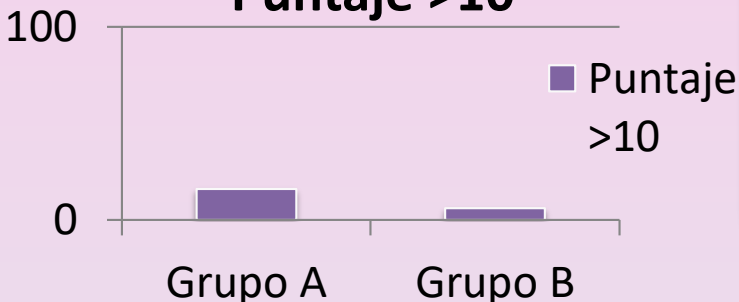
Proponer un programa de educación maternal que incluya una sesión extra para trabajar sobre las emociones en el embarazo y el postparto.

Conocer la eficacia de dicha sesión en la prevención de la depresión postparto.

Conocer si hay una relación positiva entre la educación maternal propuesta y la menor incidencia de depresión postparto

Se realiza un ensayo clínico aleatorio en la cual en un grupo de 100 gestantes de 25 a 40 años (A) se les da la educación maternal tradicional en su centro de salud de La Granja (Jerez de la Frontera. Cádiz). Se realiza la misma educación maternal en un grupo de 100 gestantes de 25 a 37 años (B) en un centro médico privado (Centro Médico Montealto. Jerez de la Fra. Cádiz) que incluye una sesión extra donde se trabajan las emociones postparto y en la gestación. A este taller acudieron también las parejas como elemento fundamental en el reconocimiento y apoyo de estas emociones. El instrumento de medida utilizado fue la Escala de Edimburgo, que se cumplimentó a la semana 8 postparto. Todas las gestantes seleccionadas eran primigestas y sin ningún antecedente personal de depresión, ansiedad ni otras enfermedades mentales

## Puntaje >10



Los datos obtenidos sugieren que la sesión sobre gestión de emociones en la gestación y postparto es superior en cuanto a efectividad medida en términos de incidencia de riesgo en depresión postparto, por lo que la recomendación sería incluir esta sesión en la educación maternal estándar en los centros de salud, ya que aporta no solo una disminución en la incidencia de la depresión puerperal, sino también una mejora en la calidad asistencial de la salud mental en esta etapa de la vida de la mujer.