Psicopatología en el embarazo y posparto durante la pandemia de Covid-19: una mini guía.

A. Bramante, V. Brenna, M. Mauri

Traducción al español: Bianca Longhi, revisión: Susana Subirà y Estel Gelabert

Quiénes somos 3

Covid-19 3

Salud mental y perinatalidad 4

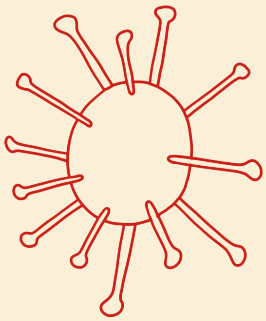
1. Embarazo y lactancia 5
2. El peligro de infección Covid-19 en los bebés 5
3. Dormir es fundamental: algunos consejos para evitar el insomnio durante el embarazo 6
4. Ansiedad y estrés en el embarazo y posparto en tiempos de Covid-19 7
5. Trastorno obsesivo compulsivo (TOC) perinatal en tiempos de Covid-19 10
6. Trastorno de ansiedad en el embarazo y posparto en tiempos de Covid-19 12
7. Depresión en el embarazo y posparto en tiempos de Covid-19 13
8. Algunas informaciones para las mujeres en riesgo de desarrollar una psicosis posparto o que se están recuperando de un episodio de psicosis posparto 14
9. Los trastornos en la relación entre madre y bebé 16
10. ¿Qué pueden hacer los familiares de las mujeres embarazadas o en el posparto para prevenir la ansiedad y la depresión? 17

Fuentes documentales para la redacción de la Guía 18

Autores 18

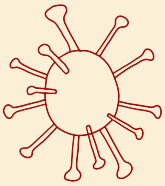
Quiénes somos

Somos un grupo de profesionales con dedicación a la salud de las mujeres en el embarazo y en el posparto, y en especial a las que padecen trastornos psíquicos perinatales. Estudiamos y promovemos la investigación, la formación y la sensibilización a este respecto ya que este tema nos toca muy de cerca y porque, aunque en la mayoría de las madres puede representar un período de felicidad y desarrollo, hay también mujeres a las que les resulta difícil, que sufren, que están tomando tratamientos farmacológicos o que no consiguen sentirse conectadas con sus propias hijas o hijos.
Cada una de nosotras y nosotros trabaja en contacto directo con estas madres especiales, pero cuando nos movemos dentro de la Società Marcé Italiana www.marcesociety.it nuestros interlocutores son profesionales de la psiquiatría, psicología, psicoterapia, comadronas, enfermería y pediatría, porque trabajamos para difundir la cultura de que las madres pueden sufrir durante el embarazo y después del parto.
Esta vez hemos decidido dirigirnos directamente a nuestras destinatarias reales, a las mujeres con dificultades, sea porque padezcan un trastorno o porque lo vayan a desarrollar en los próximos meses. Básicamente, nuestro objetivo es estar con vosotras, comprender lo que os está pasando en los momentos más complejos y prestar apoyo a las ayudas que tenéis a vuestro alcance.



Covid-19

A principios de diciembre de 2019 en Whuan, en China, aparecieron los primeros casos de Covid-19, el trastorno causado por la infección de un nuevo Coronavirus (llamado SARS-CoV-2). Los Coronavirus son una familia de virus muy comunes entre las especies animales: en algunos casos, pero no es frecuente, pueden evolucionar y llegar a infectar al humano para luego diseminarse entre las personas. Podéis encontrar información actualizada consultando el sitio web: http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228#6
El gran número de casos, sobre todo en algunas regiones, ha requerido importantes restricciones en nuestra vida cotidiana y, el estricto cumplimiento de estas indicaciones ha impedido al virus disponer de los "almacenes humanos" a través de los cuales se replica se construye y, a continuación, se propaga. Limitando los contactos sociales ayudamos a contener la propagación del virus y así evitamos que un número excesivo de personas necesiten cuidados intensivos en un corto período de tiempo.
Ahora más que nunca os invitamos a informaros y a no tener miedo de pedir ayuda para comprender lo que os está pasando y para lograr un apoyo adecuado.
Estamos en medio de una pandemia y sabemos que el Sistema Sanitario Nacional se ve afectado por esta emergencia; pero sabemos también que los servicios relacionados con la maternidad y el bienestar psicológico están a vuestro alcance, tal vez de manera distinta pero, aun así, a vuestra disposición.

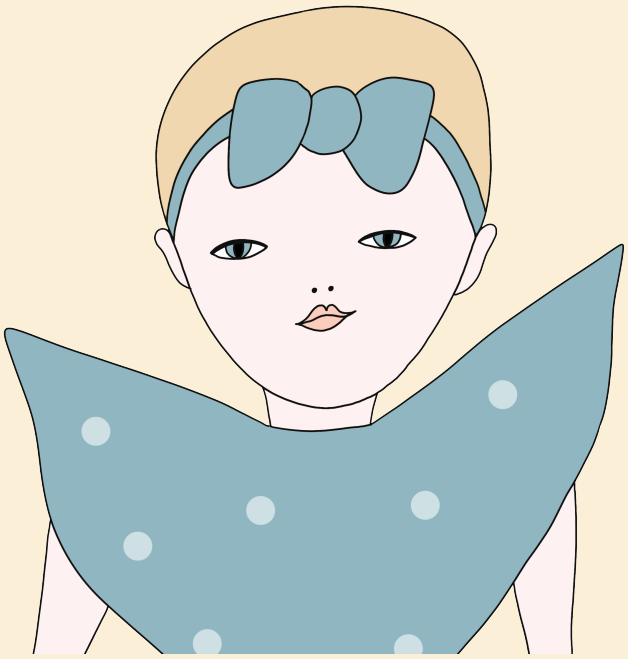


Salud mental y perinatalidad

Para aproximadamente una de cada cinco mujeres la etapa perinatal, desde el embarazo hasta un año después del parto, representa un momento de vulnerabilidad psicológica porque durante este periodo podrían surgir o agravarse los síntomas de un trastorno. Un trastorno que seguramente no se detendrá delante del Coronavirus sino que, al contrario, esta situación añadirá ansiedad y preocupación.
Aquí hay algunos porcentajes para enseñaros que tipo de psicopatologías se pueden manifestar en el período perinatal: durante el embarazo, entre un 7 y un 20 % de las mujeres padecen depresión y entre el 10 y el 15% ansiedad; en el posparto entre el 13 y el 20% de las madres sufren depresión y un 0,01% sufren psicosis posparto. La variabilidad de los porcentajes que les ofrecemos depende de los diferentes estudios clínicos que hemos consultado, de los instrumentos diagnósticos empleados, de las poblaciones estudiadas y de los países en los que se han llevado a cabo la investigación.
Todo esto no tiene por qué asustarnos, al contrario. Tener información significa ser conscientes y, por lo tanto, estar listos para pedir apoyo si fuera necesario.

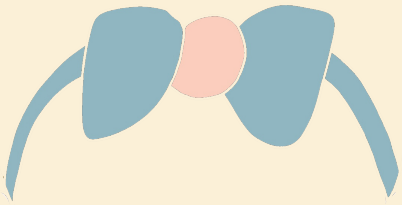
Pensemos ahora en el momento en el que nos toca vivir: durante las epidemias es muy común que las personas se sientan estresadas, preocupadas por su salud y por la salud del bebé o del recién nacido si somos los progenitores. Que evitemos el acceso a centros sanitarios por miedo al contagio, que suframos las consecuencias de una cuarentena obligatoria, que sintamos agobio por el cuidado de los hijos o por la relación más o menos buena con la pareja, por no mencionar las posibles separaciones de los seres queridos o incluso las pérdidas. La sensación de impotencia nos abruma, así como la de soledad, tedio y aislamiento.

Estas consideraciones nos han llevado a escribir esta pequeña guía para informaros y animaros a pedir ayuda si lo creéis necesario.
Presentaremos las dificultades que se plantean más a menudo, con los matices que pueden añadirse en esta época de pandemia.
Este documento es el resultado de la consulta de sitios institucionales, de la revisión de investigaciones y publicaciones científicas accesibles y de la discusión con respetados compañeros nacionales e internacionales que nos han hecho llegar su apoyo, sus consejos y sus observaciones.
¡Empecemos!



1. Embarazo y lactancia.

De momento los conocimientos científicos relacionados con el Covid-19 y la interacción con el embarazo y el posparto son pocos e insuficientes para proporcionar datos fiables: no hay estudios que demuestren un aumento del riesgo de aborto espontáneo en presencia del Covid-19 y la bibliografía no documenta la transmisión del virus al feto en el momento del desarrollo intrauterino ni de anomalías en el bebé.
Los recién nacidos y los niños no parecen estar expuestos a un mayor riesgo de complicaciones a causa de la infección (véase el punto 4).
Las visitas prenatales de rutina, las ecografías, las evaluaciones maternas y fetales tienen que continuar, ya que el hospital sigue siendo el lugar más seguro para dar a luz a tu bebé: tienes acceso a personal altamente cualificado y a estructuras de emergencia y, si fuera necesario, tienes la posibilidad de pedir ayuda para ti si notaras algo extraño.
Las mujeres que quieran amamantar a sus bebés tendrían que ser alentadas y apoyadas a hacerlo: hasta ahora no hay evidencia de que el virus se transmita a la leche materna. Si tienes una infección o sospecha de infección por COVID-19 no estás forzada a separarte necesariamente de tu bebé, más bien tendrían que ofrecerte apoyo y has de tomar las mejores precauciones con respecto a la higiene general: lávate las manos antes y después de haber tocado a tu bebé, utiliza una mascarilla cuando estés a su lado, sobre todo durante la lactancia, y desinfecta bien todas las superficies.



Si, por el contrario, no te encuentras bien y no te ves con ánimo de amamantar, puedes extraer la leche y luego darle el biberón tu misma o el padre del bebé.
Si no te ves con ánimo de amamantar no te sientas culpable, dilo sin reparos y utiliza la leche artificial. La tranquilidad emocional y la felicidad de la madre son un buen alimento para su bebé.

2. El peligro de infección Covid-19 en los bebés.

Los conocimientos actuales (**Centre for Disease Control and Prevention)** señalan que los niños no tienen mayor riesgo de infección que los adultos, sin embargo, los bebés prematuros, los que tengan enfermedades crónicas o un sistema inmunológico comprometido, corren más riesgos.
Los bebés pueden no tener síntomas o presentar la misma sintomatología que los adultos: presta atención a los síntomas que se pueden manifestar en los recién nacidos como tos, dificultad respiratoria y/o para comer, excesiva somnolencia, diarrea, vómito y dolor de barriga.
A partir de los estudios disponibles sobre los casos de COVID-19 en niños, se desprende que éstos presentan un desarrollo de la enfermedad que tiende a ser menos grave que en la población adulta.
No obstante, es fundamental que todos los miembros de la familia observen las precauciones indicadas por el Ministerio de Salud y por la OMS, ya que son necesarias para evitar la transmisión del virus a los niños, sobre todo a los que están en situación de riesgo.

3. Dormir es fundamental. Algunos consejos para evitar el insomnio durante el embarazo.

El insomnio y, más en general, los problemas del sueño afectan aproximadamente al 80% de las mujeres durante el embarazo y sobre todo en el tercer trimestre. Es muy importante dormir lo suficiente durante este tiempo para favorecer los efectos positivos que una buena calidad de sueño ejerce sobre la salud tanto de la mamá como del bebé, también a largo plazo.

El sueño óptimo ayuda a regular el humor y a aumentar la energía y la productividad general durante el día. La cantidad y la calidad del sueño ayuda por otra parte al sistema inmunitario, disminuyendo el riesgo de contagio y mejorando los resultados clínicos en las personas que están combatiendo contra un virus. Por el contrario, la privación de sueño podría debilitar el sistema inmunológico y hacerlo más vulnerable a las infecciones. Así mismo, en el posparto, es fundamental mantener una cantidad adecuada de sueño, ya sea para recuperar energías durante el período crítico del crecimiento del niño como porque la privación de sueño representa un importante factor de riesgo para la depresión y para patologías aún más graves como la psicosis posparto.
Durante la pandemia Covid-19 son comunes las experiencias de pérdida de control y las sensaciones de incertidumbre: el estrés puede repercutir aumentando los niveles de alerta y de activación corporal, impidiendo la capacidad de relajarse y de entregarse al sueño. También nuestra vida cotidiana ha cambiado a causa de las restricciones y del confinamiento y de las diferentes rutinas cotidianas, incluso las que nos acompañaban durante el descanso. Todos estos factores pueden contribuir en desencadenar un insomnio.

¿Qué es lo que te puede ayudar a dormir mejor?

Prueba a crear una nueva rutina: si estabas trabajando, y ahora estás recluida en casa a causa de las restricciones del estado de alarma, prueba a pensar en un programa regular que haya que cumplir y despiértate cada día a la misma hora para ayudar a estabilizar el ritmo circadiano. Si lo necesitas, échate una siesta durante el día. Es importante que duermas si te notas cansada, pero no más de 40 minutos.

Intenta hacer ejercicio con regularidad: un poco de ejercicio aeróbico por la mañana y por la tarde es beneficioso para el sueño, pero acuérdate de hacerlo en un lugar de la casa que no sea la habitación de dormir porque es el único espacio reservado exclusivamente para el sueño.
Controla tus comidas. Sigue un régimen alimenticio que te satisfaga. Si tienes hambre toma un tentempié ligero antes de acostarte, no te hará daño. Por ejemplo, una pequeña porción de galletas saladas puede ayudarte a dormir.

Asegúrate de que el ambiente de tu habitación de dormir favorezca el sueño: mantén una temperatura fresca (alrededor de 19 °C), utiliza un antifaz o unas cortinas opacas si no hay otra manera de mantener la oscuridad. Intenta utilizar el dormitorio sólo para dormir. De este modo se verá reforzada la asociación entre un sueño de buena calidad y tu cama.

Programa momentos de inactividad: antes de acostarte dedica por lo menos treinta minutos a la relajación y a bajar el nivel de activación. Baja la intensidad de la luz, realiza sólo tareas que no den mucho trabajo y poco estimulantes. Puedes mirar las réplicas de tus series favoritas, ver una película o un espectáculo que ya conoces o leer un buen libro. Puedes intentar practicar la relajación muscular progresiva u otros

programas de relajación como la respiración mindfulness y otras técnicas de imaginación. Es realmente útil para reducir la actividad mental antes de dormir.

Intenta reducir la utilización de instrumentos tecnológicos en tus momentos de inactividad: está demostrado que la luz azul que emiten puede influir sobre tu ritmo circadiano y estimular un cerebro que, por el contrario, está intentado apagarse. Cuando no hagas otras actividades pon tu móvil, e-book o tableta en la posición de mínima intensidad lumínica (p.e. en modo luz nocturna). Si no puedes dormir en plena noche, porque estás preocupada o porque estás dándole vueltas a algo, vete a otra habitación e intenta hacer algo relajante y anodino o siéntate en una silla cómoda en tu cuarto de dormir y espera la llegada del sueño antes de volver a la cama. No te preocupes por las interrupciones del sueño: piensa que son oportunidades para liberar la mente y aliviar dolores o malestares antes de quedarse dormido.

Intenta limitar las bebidas y evita el alcohol:
no bebas grandes cantidades de agua o de té en la hora que precede el momento de ir a dormir.
De este modo tu sueño no se verá interrumpido por las continuas visitas al baño.

4. Ansiedad y estrés en el embarazo y postparto en tiempos de Covid-19

Las mujeres embarazadas podrían tener determinadas preocupaciones durante la pandemia y hacerse algunas preguntas:

- ¿Cómo puedo evitar contraer la infección?
- ¿Qué repercusiones tendrá el virus en mi bebé que aún no ha nacido?
- ¿Le estará permitido a mi compañero o a otro miembro de la familia quedarse conmigo durante el parto?
- Cuando esté de parto, ¿habrá medios de transporte disponibles para ir al hospital?
- ¿Es seguro ir al hospital para controles o ecografías prenatales?
- La utilización masiva de desinfectante para las manos, ¿está permitida durante el embarazo?

En el primero y segundo trimestre las preocupaciones se centrarán, principalmente, en los efectos sobre el feto, el aborto espontáneo y sobre la posibilidad de someterse a análisis de sangre y ecografías.
En el tercer trimestre, las preocupaciones tenderán a centrarse en la probabilidad de contraer la infección, en la asistencia sanitaria durante el parto, en la presencia de los familiares y en la posibilidad de amamantar al bebé.

Recuerda que cierta cantidad de ansiedad es natural y comprensible, sin embargo, si se vuelve demasiado invasiva hasta el punto de obstaculizar cualquier forma de bienestar, te será de ayuda hablar con un especialista.

El periodo del embarazo y el posparto representan por sí mismos un momento de alta vulnerabilidad para los trastornos de ansiedad. Es razonable suponer que tal patología se agudice a causa de la atmósfera de incertidumbre y de alarma que circula, por el aislamiento social y la consiguiente reducción de posibles ayudas, por la imposibilidad de activar las normales rutinas

del posparto y por la imposibilidad de moverse. Si te sientes agobiada pensando en la salud de tu bebé o no te parece suficiente lavarte las manos o utilizar otros métodos de saneamiento y protección, y si te alarman en exceso síntomas como tos o fiebre, en este caso te aconsejamos que hables con tu médico de familia, con tu ginecólogo o con los servicios dedicados a las madres en las clínicas y servicios de salud mental.

Estos son algunos síntomas que te ayudarán a reconocer si tienes demasiada ansiedad o un trastorno psicológico.

- Excesiva preocupación de contraer la infección incluso cuando tomas todas las precauciones y después de que te hayan tranquilizado.
- Falta de sueño por ansiedad.
- Dar demasiada importancia a los mensajes sobre el Covid-19 en las redes sociales.
- Excesiva ansiedad sobre las modalidades de control de las infecciones entre los miembros de la familia.
- Excesiva preocupación por la falta de trabajo sin que haya elementos concretos en ese sentido.
- Sensación de tristeza y rabia por el aislamiento y por la imposibilidad de ver a la familia y los amigos.
- Sensación de nerviosismo, de ansiedad o de estar al límite.
- Ser incapaz de parar o controlar la preocupación.
- Incapacidad para relajarse.
- Estar tan nerviosa que te resulte difícil quedarte quieta.
- Volverse irritable con facilidad.
- Sensación de miedo como si pudiera pasar algo espantoso.

¿Como puedes controlar el estrés y la ansiedad?

Permanece en contacto regular con el ginecólogo, la comadrona o el médico de medicina general: pídeles cómo puedes localizarles o a quién puedes llamar si tienes mucha ansiedad o estás muy preocupada.

Divide el día en cuatro partes: descanso, hobby, trabajo y ejercicio físico. Intenta crear un calendario para ti misma usando estos cuatro puntos.

Intenta no aislarte y encuentra una manera de interactuar con amigos y familiares a través de llamadas telefónicas y videoconferencias.

Evita los molestos programas de TV y de las redes sociales y pide a tus amigos y familiares que no te envíen mensajes negativos. Si es necesario, desactiva los grupos de este tipo.

Mantente preparada para cualquier eventualidad: puedes tener un plan previsto por si se da el caso de que tengas un motivo urgente para ir al hospital.

Guarda los números de teléfono de los servicios de ambulancia y de dos o tres amigos o familiares ya que podrías necesitarlos.

Envía la imagen escaneada de tu tarjeta sanitaria o de una eventual documentación clínica y comparte los números de teléfono del hospital o del médico con una persona de confianza: podría acompañarte al hospital para quedarse contigo y según las medidas adoptadas podría tener que mostrarlos a las autoridades para poder acompañarte.

Cuando nazca el niño ten a mano el número de teléfono del pediatra: pídele consejo para decidir qué hacer respecto a la lactancia, las vacunas y los controles tuyos y del niño.

Identifica los pensamientos ansiosos: los seres humanos hemos desarrollado la capacidad de pensar para así poder sacar conclusiones y poder actuar. Por ejemplo, observando las nubes del cielo podemos deducir que lloverá y ponernos rápidamente a cubierto. Sin embargo, a veces la capacidad de pensar se hiperactiva provocando inquietud, elucubraciones, pensamientos excesivos y, por lo tanto, ansiedad. Este tipo de pensamientos no son beneficiosos y te hacen perder la capacidad de guiar tus

acciones: la inquietud se dispara en tu mente y te hace incapaz de resolver los problemas. Cuando nos damos cuenta de que esto ocurre tenemos que actuar y encontrar alguna estrategia para ponerle freno.

Identifica con precisión tus preocupaciones principales: esto te ayudará a evitar que tu pensamiento se enrede con otros problemas que no son fundamentales.
¿Te preocupas por el parto, por la salud de tu bebé, por cómo tu marido vuelve a casa después de haber salido a comprar durante el confinamiento?
De alguna manera, al identificar tu preocupación principal te darás cuenta de lo inútil e irracional que es.

Intenta evitar "alimentar la preocupación" o "echar gasolina al fuego": aléjate de los posts de las redes sociales, de los blogs, de los chats que tratan argumentos similares sin ningún fundamento, con titulares sensacionalistas para acaparar el "me gusta".

Pregúntate: "¿He hecho todo lo que hubiera podido hacer en aquella situación?" Recuerda que todas nuestras decisiones nunca son perfectas. Todas las situaciones tienen sus limitaciones, por lo tanto, nuestras acciones son simplemente lo que hemos logrado hacer de una manera razonable en una situación dada y con todas las limitaciones presentes.

Si te das cuenta de que hay algo más que se pueda hacer, hazlo ya.

En caso contrario, para de darle vueltas y no olvides que "no había nada más que hubieras podido hacer" o "no hay nada más que yo pueda hacer ahora".
Habla con alguien, y no necesariamente de tus inquietudes. Charla y nada más. La cabeza necesita distraerse para bajar el nivel de alerta.

Busca una actividad que te guste y disfruta: lee; aunque no te puedas concentrar, con un poco de esfuerzo te engancharás a la historia. Escucha música. Haz un puzzle para tener ocupada la cabeza y así reducir las oportunidades de tener pensamientos ansiosos. Juega con los niños. Prueba una nueva receta. Limpia el armario. Intenta hacer una actividad manual. Escribe o estudia temas que siempre te han interesado, aunque no hayas podido dedicarles tu tiempo.

Intenta escribir algo así como un diario de gratitud: enumera todas las cosas de las que estás agradecida.

Encuentra una forma de relajarte: yoga, meditación, respiración profunda, mindfulness. Aunque no lo hayas hecho nunca podrás encontrar fácilmente unos videos en las redes sociales o en internet. Conseguir que nuestro cuerpo tenga sensaciones de relajación y bienestar tiene la ventaja de comunicar a nuestro cerebro que no estamos frente a un grave peligro y el cerebro nos recompensará enviando al cuerpo estímulos de relajación.

5. Trastorno obsesivo compulsivo (TOC) Perinatal en tiempos de Covid-19

Estamos viviendo tiempos inquietantes e intentando adaptarnos a ellos. Es previsible tener un alto nivel de ansiedad y estrés y todos necesitamos conocer y aceptar nuestras reacciones día a día: muchas son reacciones normales ante una situación anormal. Los tiempos así son aún más difíciles para las mujeres que están embarazadas o en el posparto y que padecen un trastorno obsesivo compulsivo ya que se podría producir un empeoramiento de su sintomatología. El TOC, sea cual sea la forma en que se manifieste, es un trastorno que se basa en la duda, el miedo y la incertidumbre.
Es fundamental, en este momento, intentar distinguir lo que es excesivo respecto al contexto especifico en el que estamos. Por ejemplo, según las pruebas de que disponemos, parece ser que las mujeres embarazadas no corren mayores riesgos que las otras y que los niños presentan síntomas menos graves; por lo tanto, las mujeres embarazadas y las que tengan niños pequeños tienen que tomar las mismas precauciones que las otras.

Algunas sugerencias para las mujeres con TOC perinatal:

No hagas nada más de lo que el Gobierno aconseja en términos de normas de seguridad y no escuches al **prepotente TOC** que tiende a crear nuevas reglas en tu cerebro.

Observa tu comportamiento y mira si está cambiando. Por ejemplo, si necesitas lavarte las manos con más frecuencia, intenta mantener la regla de los 20 segundos y retrasa los rituales resistiendo la tentación de ceder a ellos.

Comprueba con menos frecuencia la información actualizada sobre el Covid-19 y elimina los mensajes de actualización de las noticias: darás a tu mente la oportunidad de calmarse un poco.

Considera porqué estás lavando o desinfectando tu casa: ¿lavas siguiendo las directrices sanitarias para reducir el riesgo de difusión del virus o lo haces empujada por el TOC para sentirte en el punto justo?

Concéntrate en las cosas concretas que hay que hacer: por ejemplo, bañar a los niños, preparar las comidas, realizar las tareas domésticas…

Permítete sentirte frustrada: piensa que será difícil pero no imposible y que ésta será, durante un tiempo, la nueva normalidad.

Si te das cuenta de que el agobio va aumentando, primero identifica los pensamientos negativos que lo caracterizan y luego no les hagas caso y posponlos a otro momento del día. De ese modo podrás interrumpirlos.

Intenta buscar algo que ahora puedas hacer y que siempre has retrasado por falta de tiempo. No queremos ser unos optimistas ingenuos a toda costa, pero intenta concentrarte en los buenos momentos y pensar en lo que, en otros momentos, te ha hecho feliz.

Haz cosas que te gusten como cocinar, dedicarte a tu hobby preferido, o cualquier cosa que te mantenga la cabeza y las manos ocupadas.

Date tiempo para ti, de día o de noche e intenta ser amable contigo misma. No te juzgues. Pase lo que pase **no tienes porqué ser perfecta.**

Cada vez que el TOC se apodere de ti, haz cualquier cosa que te haga sentir bien, para llenar el tiempo con lo que podríamos llamar una distracción positiva.

Come bien, muévete, haz ejercicio físico (incluso sola) y mantén una buena hidratación.

Haz un diario para identificar lo que mejor te sienta y planificar las ideas y las actividades a lo largo del día.

Si se te ocurre pensar que podrías lastimar a tu bebé, continúa diciéndote que es tu ansiedad la que te lo hace pensar y que pensar en algo no significa querer hacerlo. No te culpabilices y no te consideres una mala mamá, ya que este tipo de pensamientos suelen manifestarse en un 70-100% de las mamás primerizas (Collardeau et al., 2019). Si es necesario, delega el cuidado de tu bebé durante un tiempo, hasta que vuelvas a sentirte más serena.

No interrumpas la psicoterapia.

Si estás tomando psicofármacos para el TOC no interrumpas el tratamiento, aunque estés bien, sin antes haber consultado con tu psiquiatra. Algunos síntomas obsesivos son frecuentes en el embarazo y el posparto, como tener dudas sobre la integridad del bebé o sobre la capacidad de ser una buena madre. Sin embargo, si no paras de darle vueltas hay que pedir ayuda y decidir si es necesario intervenir.

6. Trastorno de ansiedad durante el embarazo y posparto en tiempos de Covid-19

El trastorno de ansiedad es una patología muy frecuente y se estima que afecta entre un 4 y un 6% de la población general. Los estudios, realmente no muchos, presentan datos controvertidos respecto al embarazo. Algunos sostienen que el embarazo es una época dorada, y muchas mujeres podrían afirmarlo, con la desaparición de las crisis de angustia y con sensaciones de bienestar total. Otros, sin embargo, parecen observar un empeoramiento significativo, que a menudo se asocia a las náuseas y vómitos, más contundentes en el primer trimestre, y a una sensación de falta de aire en el último. Otros estudios no muestran mejoría o empeoramiento asociados al embarazo. Sin embargo, en el posparto es frecuente una posible recaída en el trastorno.
En todo caso, es preciso señalar que la presencia de un trastorno previo o durante el embarazo puede representar un factor de riesgo para una depresión posparto.

Algunos consejos que durante este periodo te pueden resultar útiles para abordar este trastorno, no grave pero molesto.

Si no has tenido nunca crisis de angustia es poco probable que las tengas en el embarazo. Si esto sucede, no te preocupes. No se trata de una enfermedad grave o peligrosa.

Llama a tu médico y sigue sus consejos o, si las crisis persisten, llama a un especialista (psicólogo o psiquiatra).

Si has tenido crisis de angustia en el pasado y tienes miedo a que puedan volver durante el embarazo, consulta a tu médico para saber lo que tienes que hacer.

Si estás siguiendo una psicoterapia o un tratamiento farmacológico no los interrumpas, y sigue los consejos de quien te trata.

Intenta reducir las sustancias estimulantes como el café, el té o la coca cola y respeta los tiempos de descanso y de sueño (la privación del sueño puede actuar como estimulante).

Si notas que te falta aire y tienes sensación de estar encerrada, aprovecha el balcón o la ventana abierta para hacer ejercicios de respiración y relajación.

En este periodo el miedo a coger el virus es común a todo el mundo, pero quienes han tenido o tienen crisis de angustia prestan especial atención a cualquier tipo de síntoma y tienden a estudiarse y controlarse continuamente. Intenta no convertirte en una esclava del termómetro o, lo que es peor, del pequeño instrumento que mide el oxígeno en la sangre.

Evita los auto tratamientos**,** tipo las benzodiacepinas (ansiolíticos), que no están indicadas durante el embarazo, excepto para un uso ocasional y bajo control médico. Esta recomendación también vale para el posparto, si se decide amamantar.

7. La depresión en el embarazo y posparto en tiempos de Covid-19

Universalmente reconocida tanto en la comunidad científica como en la población general, la depresión posparto ocupa, a su pesar, el papel protagonista en la psicopatología perinatal, alguna vez asociada a dolorosas noticias de crimen. No es éste el lugar para una disertación científica, pero basta con saber que, si el tono del humor baja, si dominan la desesperación, el sentido de culpabilidad, la desconfianza hacia el futuro, la pérdida de interés en las actividades cotidianas, si se piensa en la muerte, si hay falta de sueño o de apetito y si este malestar dura más de dos semanas, es de suma importancia pedir una evaluación de los síntomas que sea precisa y específica para el período perinatal.

Algunas indicaciones.

Esfuérzate por mantener un estilo de vida normal y por llevar a cabo las actividades que sueles realizar.

Mantén una rutina diaria: cuando te despiertes lávate, péinate y vístete como si tuvieras que salir, aunque no tengas ganas.

No te aísles y mantente en contacto con tus familiares, amistades y compañeros de trabajo a través de Skype o de videoconferencias.

Se prudente con lo que comes, intenta tomar una cantidad de calorías ni demasiado baja ni excesiva.

Intenta hacer ejercicio físico, aunque moderadamente, pero con constancia.

La luz es importante, por eso intenta dejar las cortinas abiertas y, si puedes, quédate en el balcón por lo menos una hora al día.

Evita toda situación que te cree ansiedad o te ponga de malhumor, intenta pensar en algo bonito, en imágenes y recuerdos positivos, deja de lado la vergüenza y el sentido de culpabilidad.

Lleva a cabo actividades interesantes con la finalidad de dejar de dar vueltas al futuro y al pasado porque no llevan a ninguna solución y, más bien al contrario, agravan los síntomas.

No descuides el sueño: el sueño está conectado con el humor. Si tu bebé no te deja
dormir de noche, intenta descansar de día o túrnate con tu pareja. Si no puedes dormir ni cuando tu bebé descansa pide ayuda a un especialista.

No interrumpas la terapia psicológica: muchos terapeutas han cuidado a sus pacientes a través de llamadas telefónicas, videoconferencias o Skype.

No interrumpas el tratamiento farmacológico, aunque te encuentres bien, sin haber consultado previamente a tu psiquiatra. Ten en cuenta que la interrupción del tratamiento aumenta, hasta cinco veces más, el riesgo de una recaída.

Hay fármacos que se pueden usar durante el embarazo y el posparto con el cuidado adecuado y hay centros especializados que informan detalladamente, tanto por teléfono como por e-mail.

Si tienes malos pensamientos y si te das cuenta de estar particularmente deprimida, no dudes en pedir ayuda inmediatamente. En esta situación también puedes dirigirte a profesionales de la psicología o la psiquiatría para evaluar la situación y establecer un posible tratamiento farmacológico.

No te aventures en terapias "naturales", tipo *hypericum* u otras substancias como los suplementos, sin haber primero pedido consejo a un especialista. No todas estas substancias son adecuadas en el embarazo.

Cuida de tu bebé, **pero si en algunos momentos te notas demasiado cansada** y no tienes ganas de cuidarlo, pide a tu pareja

que lo haga él, sin sentimientos de culpabilidad ni de vergüenza.

Una mamá deprimida tiende a juzgarse a sí misma en el papel de mamá y a no estar nunca contenta de lo que hace: trata de ser indulgente y acepta que uno también se puede equivocar. No tienes que pretender ser una madre perfecta. Un bebé necesita una mamá serena, no perfecta.

Cuida tus sentimientos, tus emociones y reacciones y habla de ello con alguien en quien confíes o con tu terapeuta, si estás en tratamiento. Toma nota de lo que sientes y piensas. Te servirá para poder releerlo en otro momento y acordarte de que ya has vivido y afrontado estas situaciones.

Intenta recordar las estrategias triunfadoras que has utilizado en el pasado para superar los momentos difíciles y confía en tus puntos fuertes.

Establece unos límites como, por ejemplo, no hacer algo que no tienes ganas de hacer si no es imprescindible.

Aprende a delegar y deja que los demás te ayuden tanto en las tareas domésticas como con tus criaturas.

8. Algunas informaciones para las mujeres con riesgo de desarrollar psicosis posparto o que se están recuperando de un episodio de psicosis.

Sabemos que las mujeres embarazadas y las mamás primerizas tienen muchas dudas sobre cómo progresará su tratamiento y sobre cómo acceder a los servicios durante la pandemia del coronavirus.

A. Mujeres embarazadas.

Hablamos a las mujeres que hayan tenido una psicosis posparto previa o que tengan un diagnóstico de trastorno bipolar:

¿Qué pasará con mis citas psiquiátricas prenatales?

Las citas se mantendrán, pero se harán por teléfono o videoconferencia.

¿Cómo puedo conseguir los medicamentos durante esta crisis?

Las Unidades de Salud Mental y de Obstetricia-Ginecología deberán colaborar para que la asistencia prenatal de la mujer sea lo más segura e ininterrumpida posible. Las mujeres que toman litio durante el embarazo seguirán necesitando el mismo grado de vigilancia médica. Puedes llamar a tu médico de cabecera o al servicio de psiquiatría en el que estás siendo tratada: te enviarán un número de receta electrónica mediante un mensaje al móvil o un e-mail.

Recuerda seguir atentamente la terapia prescrita ya que éste es un momento de particular estrés y no hay que aumentar los riesgos de recaída.

B. Mujeres en el posparto que desarrollan síntomas.

La psicosis posparto (PP) es una forma rara, pero grave, de enfermedad mental que se manifiesta de un modo inesperado y rápido. Normalmente esto ocurre entre las 48 horas y 2 semanas después del parto, sin embargo, podría ocurrir hasta la semana 12 después del parto.

Las mujeres que padecen un trastorno bipolar tienen un mayor riesgo de padecerla. Es un trastorno que puede empeorar rápidamente y, por lo tanto, debe tratarse como una emergencia médica con fármacos y hospitalización. Con un tratamiento adecuado se logra una completa curación: la recuperación toma tiempo y el viaje puede ser difícil, pero lo positivo es que al final se vuelve a la normalidad, recuperando el rol maternal. Quien ha tenido un episodio de PP en un embarazo anterior tiene mayores posibilidades de que vuelva a ocurrir y, con más razón, el descanso, el control del sueño y el apoyo familiar se deben garantizar

Los principales síntomas de la psicosis posparto

Confusión
Excitación, euforia
Insomnio
Irritabilidad
Agitación
Desorientación y pensamientos confusos
Conducta desorganizada
Delirios y alucinaciones a menudo centradas en el recién nacido
Cambios rápidos del humor (tristeza y euforia)

Si desarrollo síntomas de PP, ¿cómo se hará el diagnóstico?

Si te das cuenta de haber desarrollado síntomas de psicosis posparto tienes que actuar enseguida: llama a tu médico de medicina general y pide una consulta psiquiátrica urgente. Si consideras que tú, u otro miembro de la familia, estáis en peligro inminente llama al 112. En la mayoría de los centros de salud las consultas urgentes siguen funcionando, pero primero hay que contactarlas por videoconferencia (sobre todo si la persona tiene tos o fiebre alta). No vayas a urgencias bajo ninguna circunstancia.
Muchas veces la mujer no se da cuenta de los síntomas y, por lo tanto, cuando se está en riesgo, son los familiares y la pareja quienes deben estar informados y estar alerta las primeras semanas después del parto, para poder intervenir con rapidez si fuera necesario.

C. Mujeres en vías de recuperación

¿Cómo me la arreglaré para el tratamiento farmacológico? ¿Como seré monitorizada y ayudada durante la recuperación?

La mayor parte de las citas del seguimiento terapéutico para la recuperación se realizarán por teléfono o videoconferencia.

¿Cómo puedo manejar la ansiedad, la depresión y el aislamiento durante la recuperación si las consultas en los centros de salud no tienen lugar y tendremos que permanecer en aislamiento?

Con la ayuda de las sugerencias del terapeuta a través de las llamadas telefónicas y videoconferencias que se ofrecerán a la espera de restablecer el funcionamiento normal de los servicios.

Si padeces un trastorno bipolar y acaban de darte el alta después del parto, vigila tu humor y controla la cantidad y la calidad del sueño, junto a tu pareja. Si te preocupan los cambios de humor o la falta de sueño, contacta en seguida con tu psiquiatra.

D. Mujeres con otros tipos de psicosis

Hay mujeres que padecen patologías psiquiátricas más graves y que muchas veces tienen embarazos no deseados o de los que no son conscientes.
A menudo se trata de mujeres que no tienen conciencia de la enfermedad y que olvidan cualquier precaución incluso en las situaciones de riesgo. Normalmente, son los familiares o la pareja los que tienen que encargarse de ellas. En estos casos es muy importante dirigirse a los centros territoriales de salud mental para obtener todos los apoyos disponibles, incluida la hospitalización.

9. Los trastornos en la relación entre la madre y el bebé

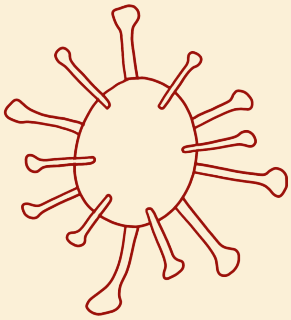
Hay mujeres que en seguida se sienten mamás, que experimentan inmediatamente el sentimiento de maternidad. Para otras la relación con sus propios bebés se desarrolla lentamente durante las primeras semanas/meses después del parto. Hay también mamás que se sienten aisladas de su bebé y se ven afectadas por la ausencia de las emociones positivas esperadas. Hay otras que consideran a su bebé una carga, se sienten como en la cárcel cuando tienen que ocuparse de él y pueden llegar al punto de no aguantarlo y desear que otro adulto de confianza se ocupe de él.

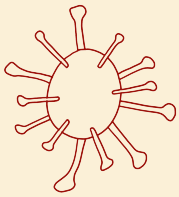
Algunos pensamientos que nos gustaría compartir contigo

Si tienes a menudo este tipo de pensamientos y la falta de conexión con tu bebé te hace sentir culpable, no debes pensar que eres una mala madre: no siempre te conviertes en madre dando a luz a tu propio hijo. Algunas mujeres necesitan tiempo y paciencia antes de instaurar esa conexión.

Si en este momento de grandes dificultades, en los que estamos obligadas a vivir las 24 horas del día en el hogar, con los niños en casa porque, o son demasiado pequeños o porque la escuela está cerrada, te sientes agobiada por tener que ocuparte de tu bebé, pide ayuda a tu pareja o a tu mamá o a quien viva contigo.
Ellos te podrán aliviar de la presión que acusas, sobre todo si el bebé no para de llorar desconsoladamente.

No te esfuerces por estar con el bebé y si estar con él te sienta mal, o tienes un sentimiento de rabia hacia él, nunca te quedes a solas con él. Intenta hacer cosas para ti que antes de la maternidad te hacían sentir bien. Así sentirás alivio y aliviarás la tensión. Hazlo sin sentirte culpable y sin juzgarte como mamá.
Si te cuesta dormir, te sientes abrumada por la culpabilidad, tu humor es bajo, o te encuentras muy irritable, toma en consideración la posibilidad de hablar con un psicoterapeuta especializado en psicopatología perinatal. Incluso si los centros de salud están cerrados, se te ofrecerá asesoramiento por teléfono o videoconferencia. El especialista te dará consejos sobre cómo afrontar la situación y fortalecer la relación con tu bebé. Juntos podréis también considerar la posibilidad de un tratamiento farmacológico, sobre todo si te cuesta dormir, si estás triste o particularmente irritable.





10. ¿Qué pueden hacer los familiares de las mujeres embarazadas y en el posparto para prevenir la ansiedad y la depresión?

Tener en cuenta los signos de excesiva ansiedad o angustia

Tratar de no minimizar cuando la mujer habla de sus preocupaciones: dile que es bastante natural encontrarse así en estos momentos y que estás dispuesto a ayudarla.

Intenta resolver con ella algunas de sus preocupaciones y anímala a hablar de ello con su médico, antes de que siga angustiada.

Asegúrate que siga una rutina sana, que coma y duerma bien en el día a día.

Anímala a conversar contigo sobre temas interesantes.

Busca algunas actividades que podáis realizar juntos, un juego, por ejemplo, o contaros algo o leer juntos.

Asegúrate de tener una copia de su historial médico y de su tarjeta sanitaria y dile que los tendrás siempre a mano.

Busca algunas técnicas de relajación no muy complicadas y hazlas con ella.

Si tienes ansiedad, habla de ello con alguien y no añadas más ansiedad a la suya.

Ayuda a la mamá primeriza en el cuidado del bebé y asegúrate de que duerma bien.

Algunos rituales de rutina, relacionados con el nacimiento de un bebé, podrían no ser posibles a causa del confinamiento o del aislamiento social. Por lo tanto, busca otras maneras de celebrarlo en casa como, por ejemplo, escribir un diario del primer mes del niño, con todos los mensajes de amigos, abuelos y familiares. O que graben música o canciones de cuna para enviarlas a la madre y al bebé. Estas pequeñas actividades ayudarán la madre a sentirse conectada con sus padres u otros familiares que no puede ver.

Fuentes documentales para la redacción de la Guía

APP - Action on Postpartum Psychosis
Biaggi A., Conroy S., Pawlby S., Pariante C., Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review, J Affect Disord. Feb; 191: 62–77, 2006.
Bramante A., Brockington I.F., "Il Disturbo della Relazione Mamma-bambino" in Grussu P., Bramante A., (a cura di) "Manuale di Psicopatologia Perinatale. Profili psicopatologici e modalità di intervento", Edizioni Erickson, Trento, 2016.
Chandra P., Coping with Anxiety and Psychological Distress in Pregnancy and Postpartum related to COVID-19, 2020.
Task Force (European Insomnia Network and Italian Marcé Society)
Sleep in women and maternal mental health (Nicole Tang, Ellemarije Altena, Chiara Baglioni, Anna Johann e Dieter Riemann, Università di Friburgo. Laura Palagini, Azienda Ospedaliera universitaria pisana. Alessandra Bramante, Società Marcé Italiana).

suidsidsitalia.com
www.marcesociety.it
www.interagencystandingcommittee.org
maternalocd.org

Autores

Alessandra Bramante: psicóloga, psicoterapeuta perinatal especialista en criminología clínica y medico investigadora en neurociencia. Es fundadora y presidenta de la Sociedad Marcé Italiana para la Salud Mental Perinatal.

Valeria Brenna: psicóloga, psicoterapeuta perinatal, miembro de la junta de la Sociedad Marcé Italiana para la Salud Mental Perinatal.

Mauro Mauri: psiquiatra, profesor de psiquiatría desde 1996, ex director de la U.O. University Psichiatry 2 en AOUP. Presidente de la Asociación Oramamma.

Traducción al español: **Bianca Longhi**
Revisión: **Susana Subirà** y **Estel Gelabert**. Sociedad Marce Española (MARES).

Todos los derechos están reservados. Está prohibida cualquier reproducción, incluso parcial, sin autorización escrita.

Ilustraciones de **La Fille Bertha.** Está prohibido reproducir o reutilizar las imágenes del documento. Todos los derechos están reservados a la autora LA FILLE BERTHA 2020

Società Marcé Italiana
per la Salute Mentale Perinatale