



## ERES MADRE Y TE SIENTES DISTINTA A LO ESPERADO. EDICIÓN DE UN TRÍPTICO Y PÓSTER DIVULGATIVOS DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS PERINATALES

S. Gil<sup>1,3</sup>, N. Torres<sup>1</sup>, N. Camps<sup>1</sup>, M. Mestres<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>ESSEN. Espai de suport al desenvolupament emocional. Lleida. Spain, <sup>2</sup>Centre de Recerca i Formació Carrilet. Barcelona. Spain., <sup>3</sup>Centre de Desenvolupament Infantil i atenció precoç, Balaguer. Lleida. Spain

**Introducción:** La prevalencia de los trastornos mentales en el postparto es del 18.1%. Aunque la depresión postparto es el más común, no se detecta en un 60% de los casos. El riesgo en las mujeres de desarrollar una psicosis postparto es 2 veces mayor que durante el resto de su vida. La maternidad no es un factor de protección sobre la salud mental de la mujer.

**Objetivo:** Sensibilizar y difundir las señales de alarma de los trastornos mentales en el postparto entre los profesionales de la salud para ayudar a una detección precoz de los mismos. El tabú respecto la patología mental en general y en la salud mental materna en particular, no favorece que las mujeres pidan ayuda.

**Método:** Edición, ilustración y distribución de un póster y un tríptico entre familias y profesionales sanitarios de los Centros de Atención Primaria de Lleida

**Resultados:** Incremento de la detección de señales de alarma, de derivaciones a profesionales especializados y un mejor abordaje por parte de los profesionales sanitarios. Poder incidir en la población vulnerable a desarrollar trastornos perinatales: madres adolescentes, TEPT, pérdidas perinatales previas, dificultades de pareja, aislamiento social, maltrato o abuso en la infancia, etc.

**Conclusiones:** Los datos sobre la prevalencia de trastornos perinatales y el escaso acceso a profesionales especializados es inaceptable. El 35% de la población establece con sus progenitores un vínculo inseguro, siendo éste trans-generacional y uno de los mayores factores para desarrollar psicopatología. Cuidar el vínculo entre madres y bebés es la mejor prevención en salud mental para la sociedad.

**Palabras clave:** sensibilización, trastorno perinatal, pos-parto, depresión, vínculo