



## INTERVENCIONES DE BAJA INTENSIDAD PARA REDUCIR LA ANSIEDAD DURANTE EL EMBARAZO. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

M. Jimenez<sup>1</sup>, G. Falguera<sup>2</sup>, A. del Pino-Gutierrez<sup>3</sup>, E. Coll-Navarro<sup>1</sup>

1 Hospital Universitari MutuaTerrassa. 2 Institut Català de la Salut. GRASSIR. IDIAP. 3 Universitat de Barcelona. IDIBELL.

**Objetivos:** A través de una revisión sistemática de la literatura publicada entre los años 2010 y 2018, se evaluaron las intervenciones de baja intensidad realizadas para reducir la ansiedad durante el embarazo

**Material i Método:** Revisión bibliográfica exhaustiva con las palabras clave: Pregnancy OR Perinatal, Anxiety AND Perinatal Mental Health y Intervention AND Anxiety. En español Embarazo O Perinatal, Ansiedad Y Salud Mental Perinatal y Intervenciones Y Ansiedad.

Esta investigación incluye estudios experimentales y observacionales, con muestras de mujeres mayores de 18 con ansiedad durante la etapa perinatal, y las intervenciones de baja intensidad realizadas.

**Resultados:** El estudio distinguió entre las terapias convencionales de primera elección para la guía NICE, como la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), y nuevos abordajes terapéuticos que integran cuerpo-mente, como el yoga, hipnoterapia, y la meditación.

**Conclusiones:** Tanto las terapias convencionales como otras intervenciones más recientes pueden resultar efectivas para reducir la ansiedad durante el embarazo.

Hacen falta nuevos estudios clínicos longitudinales, que incluyan variables de personalidad y psicopatológicas en mujeres embarazadas sanas, para poder extraer resultados más concluyentes.