



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

M. Jimenez¹, G. Falguera², A. del Pino-Gutierrez³, E. Coll-Navarro¹

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.