

“LA IMPORTANCIA DE LA FIGURA DE LA ENFERMERA DE SALUD MENTAL EN LA ETAPA PERINATAL: ABORDAJE PSICOEDUCATIVO INTEGRAL.”

Autoras: Alicia Murias Quintana, Mireia Soriano Calvo.
Enfermeras Especialistas en Salud Mental.
UHPIJ y TCA del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA).

Introducción

PERIODO PERINATAL: múltiples cambios.

ENGLOBA: embarazo, idea de conseguirlo o incluso no desearlo como objetivo de vida.

CUIDADOS: mujer + bebé.

**IMPORTANCIA DE CUIDAR EN EL PERIODO PERINATAL:
ENFERMERAS DE SALUD MENTAL EN ATENCIÓN INTEGRAL Y PREVENTIVA.**

Metodología

REVISIÓN NARRATIVA: bases de datos como PubMed, CINAHL, Scopus y Dialnet.

PUBLICACIONES: en español e inglés entre 2013 y 2024.

TÉRMINOS USADOS: “salud mental perinatal”, “rol enfermero”, “intervenciones psicoeducativas”.

Objetivos

1. Poner en valor el papel de la **enfermera especialista en salud mental** como figura clave en el acompañamiento integral durante la **etapa perinatal**.
2. Proponer ejemplos de **talleres psicoeducativos** que den respuesta a los retos emocionales, de identidad y sociales de esta etapa.

Salud mental perinatal

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR:
Enfermeras especialistas en SM
Matronas

Enfermeras especialistas en pediatría
Psicólogos
Trabajadores sociales
(...)



REALIDADES SOBRE LA MATERNIDAD:

- Preocupaciones, falsos mitos, expectativas, comparación con la maternidad real.
- Validación emocional.
- Técnicas de afrontamiento del estrés.
- Mindfulness.

ENCONTRÁNDOME DENTRO DE MI NUEVO ROL:

- Reconocimiento como madres y nuevas mujeres.
- Autocuidado
- Trabajo de duelo por la identidad previa.
- Parto, dolor, lactancia, apoyo social.
- Habilidades comunicativas e interpersonales.

SER YO MISMA CON MI BEBÉ:

- Actividades prácticas sobre el cuidado del bebé.
- Cuidado de la mujer: alimentación saludable, sueño, ejercicio, espacios de reconexión.
- Vínculo materno-infantil.
- Habilidades parentales.

DEPRESIÓN POSPARTO:

- Signos y síntomas.
- Comprender sus causas.
- Desmontar la culpa.

Conclusiones

Brindar un espacio seguro y un acompañamiento más respetuoso y menos solitario, donde las futuras y nuevas madres puedan trabajar, compartir y sentirse escuchadas puede prevenir complicaciones de salud mental en el periodo perinatal.

Bibliografía

1. Pawluski JS, Lonstein JS, Fleming AS. The Neurobiology of Postpartum Anxiety and Depression. Trends Neurosci. 2017;40(2):106-120.
2. Dennis CL, Falah--Hassani K, Shiri R. Prevalence of antenatal and postnatal anxiety:systematic review and meta--analysis. Br J Psychiatry. 2017;210(5):315-23.
3. Shorey S, Chee CYI, NG ED, Chan YH, Tam WWS, Chong YS. Prevalence and incidente of postpartum depresión hmong healthy mothers: a systematic review and meta--analysis. J Psychiatr Res. 20178;104:235--48.
4. Biaggi A, Conroy S, Pawlby S, Pariante CM. Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depresión: a systematic review. J Affect Disord. 2016;191:62-77.
5. Ordóñez--Carrasco JL, Alonso--Rello LM, Sánchez--Calzado I, Martín--Loco P. Intervenciones enfermeras en salud mental perinatal: revisión narrativa. Rev Enferm Salud Mental. 2021;13(2):45--54.