

1 DE MAYO: DÍA NACIONAL DE LA SALUD MENTAL MATERNA (MÉXICO)

(Actualización: mayo de 2024).

El Congreso de la Unión declaró este Día Nacional mediante decreto publicado en septiembre de 2019 en el *Diario Oficial de la Federación*, a observarse cada año el primer miércoles de mayo, en concordancia con el Día Mundial del mismo nombre. Su propósito es generar mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental materna para que más mujeres mexicanas busquen ayuda en caso de sentirse afectadas y reciban tratamiento adecuado. Parte del objetivo es también mejorar los recursos destinados a la prevención, detección y tratamiento de los trastornos mentales durante el embarazo y el primer año tras el nacimiento.

Toda mujer es susceptible de presentar depresión postparto, pues el embarazo y el nacimiento son experiencias físicas, emocionales y vitales muy complejas que ponen a prueba su equilibrio psicológico; son potenciales generadores de estrés y de alta carga hormonal, por lo que es importante su detección lo más tempranamente posible.

Se estima que, en muchos países, hasta 1 de cada 5 madres primerizas sufre algún tipo de trastorno perinatal del estado de ánimo y de ansiedad. Con frecuencia, estas enfermedades pasan desapercibidas y no se tratan, lo que suele tener consecuencias trágicas y a largo plazo tanto para la madre como para el niño. En el caso de México, de acuerdo con investigaciones del Instituto Nacional de Psiquiatría, entre 9 y 14 de cada 100 mujeres embarazadas padece depresión durante el embarazo, y entre 6 y 24 por cada 100 llegan a padecerla en el posparto. Este tipo de depresión se manifiesta con síntomas como escaso interés maternal, cansancio continuo y extremo, cambios de humor repentinos, incapacidad para concentrarse, disminución de la atención al recién nacido, pérdida de la autoconfianza, sentimiento de culpabilidad e inutilidad, así como alteraciones del sueño y del apetito.

De acuerdo con ese instituto, la atención sistemática a la salud mental perinatal está muy abandonada en nuestro país, y se requiere de una gran voluntad política para llevar a cabo la detección generalizada de depresión perinatal y la implementación de programas de prevención, así como la referencia a servicios especializados de salud mental en los casos que lo requieran.

La Ley General de Salud estipula en su Título Tercero, capítulo VII, que, para atender la salud mental, la Secretaría de Salud, las instituciones de salud y los gobiernos de las entidades federativas fomentarán la implementación de servicios de salud mental en establecimientos de la red del Sistema Nacional de Salud en todos sus niveles de atención. Sin embargo, datos de la propia Secretaría de Salud indican que el número de consultas de salud mental en unidades especializadas sufrió una caída de más de 51 % entre 2016 y 2020. A pesar de la evidente y creciente necesidad de servicios de salud mental, agudizada aún más durante la pandemia, los recursos disponibles para atender esta problemática no son suficientes.

Este día nacional es el marco para poner sobre la mesa el importante papel que el Estado debe jugar para desarrollar e implementar políticas públicas que aborden la prevención y tratamiento de problemas de salud mental materna dentro de la atención primaria y con una perspectiva amplia e inclusiva.

Fuentes:

World Maternal Mental Health Day. 1 May 2024. *About World Maternal Mental Health Day*. <https://wmmhday.postpartum.net/es/>
Senado de la República. Gaceta del Senado. Dictamen de las Comisiones Unidas de Salud y de Estudios Legislativos, que contiene proyecto de decreto por el que el Honorable Congreso de la Unión declara el primer miércoles de mayo de cada año como "Día Nacional de la Salud Mental Materna". (8 de noviembre de 2016). En https://www.senado.gob.mx/64/gaceta_del_senado/documento/67271
Lara, Ma. Asunción. (2019). *Día Mundial de la Salud Mental Materna*. http://www.inprf.gob.mx/ensenanzanew/info_cursos/2019/sm_materna_2019.pdf
Federación de Asociaciones de Matronas de España. Día Mundial de la Salud Mental Materna 2021. En <https://www.federacion-matronas.org/2021/05/03/salud-mental-materna-fame/>