

Introducción al acto de presentación del documento de CONECTA PERINATAL, «Mejorar el Cuidado de la Salud Mental Perinatal. Fundamentos, Propuestas y Peticiones», en el Consejo General de Psicología de España.

- La salud mental se encuentra hoy en el centro de las agendas políticas y sociales de los gobiernos y las sociedades de todo el mundo. El avance de los conocimientos científicos y tecnológicos en todos los campos (desde la psicología a la economía), nos muestra, sin lugar a dudas, que la salud mental es un desafío de primer orden, no solo de salud pública sino también como parte estructural del compromiso de los estados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de las personas. El bienestar o malestar psicológico impacta de manera directa en la forma en que vemos el mundo, pensamos, sentimos, actuamos, tomamos decisiones, nos relacionamos con las demás personas y, más allá, impacta de manera directa en la naturaleza de las sociedades humanas que construimos.
- De forma natural, cuando hablamos de salud mental, la representación social prevalente es la de su referencia a un adulto o, todo lo más, un adolescente en vías de ser un adulto.
- Pero la salud mental no es un fenómeno espontáneo, que emerge de manera terminada ni individual, durante la adolescencia o la edad adulta. Antes, al contrario, el bienestar o malestar psicológico y sus consecuencias personales, familiares y sociales se gesta, nunca mejor dicho, desde incluso antes del nacimiento.
- Sentirse física y emocionalmente seguro y querido por aquellos adultos que son nuestros protectores naturales, los padres y la familia, es el ecosistema emocional en el que emergemos como seres humanos completos y saludables.
- La psicobiología y la epigenética nos ha mostrado que las experiencias emocionales adversas en la infancia: *una constelación de acontecimientos, incluso de baja intensidad, que hacen sentir al niño en soledad emocional y afectiva*, a través de sofisticados mecanismos psicológicos y neuroendocrinos, conforman su cerebro, su psiquismo, su personalidad. Estas experiencias afectivas y emocionales adversas hacen, al niño presente y al adulto futuro (especialmente en su faceta de padre o madre), más vulnerable ante las exigencias y experiencias propias de la vida y, particularmente, a las de la crianza. También incrementa exponencialmente el riesgo de padecer enfermedades, alteraciones y sufrimiento mental en el niño, el joven, el adulto, la familia y la sociedad.

- Estas vulnerabilidades, cuando no alteraciones instauradas, suponen, desde el punto de vista humano, grandes sufrimientos en las personas que lo padecen y en sus entornos. Pero también tienen una importante dimensión social. Por una parte, contribuyen a lo que se ha venido denominando sociedad del malestar y, por otra y no menos importante, como veremos esta mañana, se ha evidenciado que no llevar a cabo políticas activas de prevención y atención a la salud mental perinatal acarrea, a corto, medio y largo plazo, un gasto desproporcionado de recursos personales y económicos públicos y privados en salud. Todo ello, con merma para la eficacia de las intervenciones y de la eficiencia de los sistemas.
- Por tanto, una de las claves de bóveda de la salud mental y su atención se encuentra en nuestra comprensión de que nuestra historia como seres individuales y únicos, lo que somos y quiénes somos, tiene sus raíces en lo que deseamos que fuéramos, qué representamos para otros al nacer y cómo nos acogieron durante nuestros primeros años de vida.
- Este es el campo de la Salud mental perinatal, la prevención y la atención integral a la matriz relacional, emocional y afectiva, desde antes de la concepción hasta, al menos, los tres años de vida del niño y de la niña. La Salud mental perinatal tiene, como uno de sus objetivos centrales, favorecer los cuidados que promuevan la estabilidad emocional de la madre y del padre, el apego seguro, el desarrollo integral y el bienestar del niño y la familia.
- El acceso a una buena salud mental perinatal, ha de ser entendido no solo como una necesidad, sino como un derecho universal y, especialmente, de aquellas personas y grupos que por sus características, su historia pasada y/o sus condiciones presentes, corren el riesgo de no acceder y gozar de su derecho a ser cuidados, menoscabando así también su derecho a ser cuidadores competentes de futuras generaciones.
- Como profesionales e instituciones comprometidas con la salud mental perinatal, debemos velar por conocer y reconocer las debilidades y fortalezas de los sistemas y políticas de cuidados. Se hace perentorio formar, basándonos en la evidencia, a profesionales de todos los ámbitos de la salud, educación y de la atención social, para acompañar y cuidar a las personas en disposición de ser madres y padres, al bebé durante su gestación, en su nacimiento y, al menos, durante los tres primeros años de vida. Necesitamos crear equipos y redes de prevención e intervención, pero también redes multidisciplinarias e interdisciplinarias de investigación que generen conocimiento científico. Necesitamos, en fin, el concurso, las sinergias, el apoyo firme, decidido y efectivo de instituciones, grupos y organismos que apuesten por la salud mental perinatal, que es tanto como decir, por el presente y el futuro de nuestra sociedad.

Purificación Sierra García
Vicepresidenta 1ª ASMI WAIMH España
(Madrid, 16 de Junio de 2023)