

- ▷ Según estudios recientes, la depresión materna afecta a ciertos comportamientos relativos al cuidado infantil.
- ▷ Se han analizado los comportamientos relacionados con el desarrollo y la salud de los niños.
- ▷ La depresión materna se puede tratar con intervenciones de bajo coste que han demostrado ser eficaces.





Cómo la depresión materna y los comportamientos asociados impactan la salud y el desarrollo de los niños

Erin Pfeiffer

*Asesora técnica sénior
sobre salud y nutrición
Food for the Hungry,
Washington D. C., EE. UU.*

Si una madre padece depresión durante las primeras fases de la vida de su hijo, es posible que la salud física y cognitiva del pequeño se vea afectada a largo plazo. Los primeros resultados de un estudio reciente en el que han participado 1200 madres ugandesas con depresión ayudan a conocer el modo en que influye esta enfermedad en la adopción de los comportamientos recomendados en cuanto a salud y nutrición. Se ha observado que la depresión materna se puede tratar con programas comunitarios de bajo coste, lo cual ayudará a los profesionales sanitarios y expertos en desarrollo de la primera infancia de todo el mundo a fomentar la salud mental de las madres y el desarrollo temprano de los niños mediante la modificación de los comportamientos que se adoptan en el hogar.

“La salud mental materna no suele formar parte del debate global entre los expertos en salud, nutrición y desarrollo de la primera infancia, a pesar de que está más que demostrado que la depresión de quien cuida a los niños afecta al crecimiento, desarrollo y bienestar de estos.”

Una de cada cinco madres padece depresión posparto en los países de renta media y baja, donde la probabilidad de sufrir esta enfermedad suele ser mayor debido a factores como las guerras, la violencia de género y la pobreza extrema (Organización Mundial de la Salud [OMS], en Internet). En general, una de cada diez personas en el mundo necesita ayuda con su salud mental en algún momento de su vida (OMS, 2018a). En los países de renta baja, la cantidad de especialistas disponibles dista mucho de ser suficiente para afrontar la demanda: a veces solo hay dos profesionales cualificados por cada 100 000 personas, 200 veces menos que en los países de renta alta (OMS, 2018b). Por lo tanto, resultan cruciales las intervenciones comunitarias de bajo coste.

Los trastornos mentales de los cuidadores se pueden tratar con intervenciones a cargo de personas que, aunque no sean especialistas, hayan recibido la debida formación. Sin embargo, la salud mental materna no suele formar parte del debate global entre los expertos en salud, nutrición y desarrollo de la primera infancia, a pesar de que está más que demostrado que la depresión de quien cuida a los niños afecta al crecimiento, desarrollo y bienestar de estos. Por ejemplo, según un metaanálisis, el índice global de retrasos en el crecimiento se reduciría en torno al 27% si se eliminase el problema de la depresión materna (Surkan y otros, 2011).

La organización internacional de ayuda y desarrollo Food for the Hungry llevó a cabo un ensayo controlado aleatorio durante tres años (de 2016 a 2019) en el norte de Uganda para analizar la utilidad de la terapia interpersonal de grupo (IPT-G, por sus siglas en inglés) –un tipo de psicoterapia comunitaria centrada en el apego– a la hora de reducir la depresión de las madres y aumentar su capacidad de adoptar comportamientos vitales con sus hijos en cuanto a salud, nutrición y atención receptiva. La IPT-G, que cuenta con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud, se ha utilizado en todo el mundo desde los años sesenta y se ha validado como una forma económica de tratar la depresión en contextos de recursos limitados. El estudio se llevó a cabo en colaboración con la Universidad de Columbia, la Universidad Johns Hopkins y World Vision International, y con la ayuda económica de la Eleanor Crook Foundation.

La mitad de las 1200 madres del estudio fueron seleccionadas de forma aleatoria para que asistieran a una sesión semanal de IPT-G durante tres meses como preparación previa a un programa de formación sanitaria entre iguales durante 15 meses mediante “grupos de atención”, un modelo de cambio conductual basado en pruebas que se implanta con personal sanitario voluntario de la comunidad. Se suele tratar de madres que forman a sus pares sobre cuestiones como las necesidades nutricionales de los niños pequeños y las animan a adoptar comportamientos positivos, como una lactancia correcta, el uso de agua hervida y la vacunación de los hijos. Estas mujeres, a su vez, enseñan lo aprendido a otras, con lo que se crea un círculo virtuoso de formación, aprendizaje y motivación entre iguales. La otra mitad de las 1200 madres del estudio, el grupo de control, participó en los grupos de atención pero no en el programa de IPT-G.

El estudio reveló una clara conexión entre la depresión y la capacidad de realizar acciones que afectan a la nutrición y la salud de los niños. En 10 de

los 12 indicadores analizados, la probabilidad de adoptar comportamientos importantes para la salud, la nutrición y la higiene era considerablemente mayor entre las mujeres que no sufrían depresión (la probabilidad se multiplicaba por una cantidad entre tres y veinte).

Con la IPT-G, la depresión se redujo rápidamente: seis semanas después de iniciar el tratamiento, el índice de depresión era más bajo entre las madres que lo habían recibido que entre las del grupo de control, y también se observaba una diferencia considerable en cuanto a la funcionalidad y la percepción de apoyo social. Sin embargo, al final del ensayo, la depresión se había reducido de forma similar en todas las participantes, independientemente de que hubiesen recibido o no la IPT-G, lo cual puede deberse al efecto terapéutico de los grupos de atención. Por lo tanto, ahora será importante estudiar bien el posible efecto de los grupos de atención en las madres con depresión.

Estos resultados demuestran que es posible abordar el problema de la depresión de las cuidadoras de forma rápida y económica. Los gobiernos nacionales o las organizaciones no gubernamentales pueden poner en marcha programas de IPT-G y grupos de atención, para luego dejarlos en manos de las comunidades. En la actualidad, son pocos los ministerios u ONG internacionales que integran la salud mental en sus programas sanitarios, pero este estudio pone de manifiesto que se trata de un aspecto esencial para mejorar la consecución de hitos en materia de salud, nutrición y desarrollo infantiles.

Food for the Hungry ha lanzado una serie de intercambio de conocimientos sobre salud mental de los cuidadores en EE. UU., el África subsahariana y en Internet, con el apoyo de la Eleanor Crook Foundation y el programa de pequeñas subvenciones Implementer-led Design, Evidence, Analysis and Learning (IDEAL), de la Agencia de EE. UU. para el Desarrollo Internacional.¹ Los objetivos son fomentar el intercambio de conocimientos, pruebas y recursos; encontrar oportunidades para dar visibilidad a la importancia de integrar intervenciones sobre salud mental en los programas y políticas globales y para obtener financiación; impulsar la investigación y fomentar el uso de prácticas recomendadas para colmar lagunas; y forjar alianzas y colaboraciones que beneficien a todas las partes implicadas.

1 Para obtener más información, visite www.caregivermentalhealth.org o póngase en contacto con caregivermentalhealth@fh.org

➔ Para la versión en línea de este artículo: espacioparalainfancia.online/2020-18

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud. (2018a, Internet). Mental health: massive scale-up of resources needed if global targets are to be met. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/atlas_2017_web_note/en/ (último acceso en abril de 2020).

Organización Mundial de la Salud. (2018b). *Mental Health Atlas 2017*. Ginebra: OMS. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/mental_health_atlas_2017/en/ (último acceso en abril de 2020).

Organización Mundial de la Salud. (Internet). Maternal Mental Health. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/maternal-child/maternal_mental_health/en/ (último acceso en abril de 2020).

Surkan, P.J., Kennedy, C.E., Hurley, K.M., y Black, M.M. (2011). Depresión materna y crecimiento durante la primera infancia en los países en vías de desarrollo: revisión sistemática y metaanálisis. *Boletín de la Organización Mundial de la Salud* 89(8): 608–15. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21836759> (último acceso en abril de 2020).