

***Mindfulness* para mejorar el bienestar de las mujeres embarazadas y sus bebés**

- ***El Hospital del Mar ha formado a comadronas para poder ofrecer esta técnica de reducción de estrés a las gestantes. Es el primer centro del Estado que pone en marcha un programa de este tipo, que ha logrado buenos resultados en otros países como Inglaterra, Canadá y Australia***
- ***Los trastornos mentales durante el embarazo y el postparto presentan una elevada prevalencia. El mindfulness o atención plena, es una alternativa válida para ayudar a las mujeres embarazadas en un momento en el cual no se pueden prescribir muchos fármacos para evitar afectar al bebé***
- ***Está demostrado que esta técnica tiene efectos beneficiosos, no solo reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión, sino también en la reducción de patología obstétrica, reduciendo en un 29% el número de recién nacidos con bajo peso al nacer y en un 26% complicaciones como la incidencia de la preeclampsia***

Barcelona, 6 de junio de 2023. – El Hospital del Mar es el primer centro del Estado que ofrece un **programa de *mindfulness* para las mujeres embarazadas** que llevan a cabo su seguimiento en el centro y en los centros de atención primaria vinculados (PASSIR). Durante los primeros meses de 2023, el Servicio de Obstetricia y Ginecología ha formado en esta técnica a nueve comadronas, que ya han empezado a utilizar los principios de esta práctica basada en la atención plena y consciente en el momento presente para ayudar a las mujeres gestantes a mejorar su bienestar emocional y mental. El objetivo general es dotar a los y a las profesionales de herramientas para poder mejorar el bienestar de la madre, la atención al bebé y las relaciones interpersonales de manera simultánea, mediante un entrenamiento de conciencia plena o *mindfulness*.

El *mindfulness* se ofrece tanto en las consultas individuales como en los talleres grupales de yoga, de preparación al nacimiento y de postparto para embarazadas que ya se llevan a cabo tanto en el hospital como en los diferentes centros de atención primaria de su área de influencia. Y durante el otoño se iniciarán talleres centrados en esta técnica. Para hacerlo, se ha contado con la colaboración de formadores especializados, a través de clases de formación y talleres prácticos, así como la asistencia a talleres con mujeres embarazadas, siguiendo un programa de intervención psico-educativa de reducción de estrés mediante la práctica del *mindfulness* creado en la facultad de Medicina de la Universidad de Massachussets, en los Estados Unidos. La formación ha ido a cargo de la instructora de *mindfulness* especializada en embarazo y primera crianza, Teresa Oller.

Beneficios del *mindfulness*

"El embarazo es un momento vital, de muchos cambios, en el que las mujeres pueden sentir malestares como miedos o estrés, y un incremento de trastornos como la ansiedad y la depresión. Además, es un periodo en el cual hay que hacer especial atención con la toma de fármacos o fitoterapia. El mindfulness se nos presenta como una intervención segura y eficaz en este momento", explica Georgina Picas, comadrona y jefa de la atención a la salud sexual y reproductiva del PASSIR del Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital del Mar. En este contexto, una técnica como el *mindfulness* puede resultar de utilidad en su **salud mental perinatal** en las mujeres embarazadas, como ya se ha demostrado en diversas experiencias internacionales, con buenos resultados en países como Inglaterra, Canadá y Australia. ***"Hay evidencia científica que demuestra sus beneficios en la reducción del estrés, hecho que comporta una mejora de salud de la madre y también de su criatura"***, añade.



Nota de prensa

Los **trastornos mentales durante el embarazo** y el postparto tienen una elevada prevalencia. En Cataluña, casi una de cada cinco mujeres ve afectada su salud mental en este momento de su vida. Los trastornos más habituales son la depresión y la ansiedad, hecho que puede afectar su salud física, provocando preeclampsia u otras patologías, y la del bebé, con más prematuridad y bajo peso al nacer. También puede afectar al neurodesarrollo de los recién nacidos después del parto. Datos de estudios recientes indican que, en estos casos, la práctica del *mindfulness* puede resultar positiva, **reduciendo en un 29% el número de bebés nacidos con bajo peso** y en un 26% la incidencia de complicaciones como la preeclampsia o la muerte perinatal.

Por estos motivos, dotar a las comadronas del Hospital del Mar de este tipo de herramientas **"ayudará al bienestar de las mujeres embarazadas, la atención al recién nacido y las relaciones interpersonales de manera simultánea mediante el entrenamiento en esta técnica de consciencia plena"**, explica el Dr. Antoni Payà, jefe del Servicio de Obstetricia y Ginecología. En este sentido, la comadrona coordinadora del servicio, María Mamblona, apunta que **"estamos seguros que la implementación de este programa tendrá un efecto positivo en la vivencia del parto y el postparto. Será muy interesante poder estudiar el impacto del entrenamiento con mindfulness en el puerperio, la etapa más vulnerable para la mujer durante la maternidad"**.

A parte del *mindfulness*, las mujeres que siguen su embarazo en el Hospital del Mar, también tienen a su disposición otras actividades destinadas a mejorar su estado físico y mental, como son talleres de yoga y de ejercicio físico adaptado a embarazadas.

Más información

Departamento de Comunicación del Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@psmar.cat / comunicacio@psmar.cat