

PREVENIR LA DEPRESIÓN PRE Y POSTPARTO A TRAVÉS DE UNA APP PARA SMARTPHONES



La depresión postparto es un gran problema de salud pública que normalmente pasa desapercibido. Construir herramientas preventivas, de fácil acceso y que puedan ser útiles para una amplia población es muy importante para las futuras madres así como para la prevención de consecuencias negativas en el desarrollo del bebé.

✓ **OBJETIVO**

.....
Mínimo: 5.000 €
Óptimo: 25.000 €

✓ **UBICACIÓN**

.....
Madrid





Descripción

2 de cada 10 mujeres tendrán problemas de salud mental durante el período del embarazo, parto y posparto (Sociedad Marcé Española-Mares 2017)



¿Qué está ocurriendo?

Aunque la maternidad es un período que se percibe como una etapa positiva, muchas mujeres experimentan serios problemas psicológicos durante el embarazo y el puerperio. La bibliografía ha señalado que entre un 10- 16% de las mujeres reciben un diagnóstico de un episodio depresivo mayor durante el embarazo o dentro del primer año después del parto (Strat et al. 2011; Zlotnick et al. 2001). Estos datos son aproximadamente un 5% superiores a los de las mujeres adultas diagnosticadas de depresión cada año (Centro para el Control de Enfermedades y Prevención, 2013).



¿Por qué?

A modo de resumen podríamos decir que **la literatura señala que 2 de cada 10 mujeres tendrán problemas de salud mental durante el período del embarazo, parto y posparto.**

Además sabemos que las consecuencias de este trastorno pueden tener implicaciones negativas en el desarrollo de los recién nacidos, así como en la futura relación entre madre e hijo (Goodman y Brand, 2009). Por ejemplo, las madres deprimidas muchas veces informan niveles bajos de auto-eficacia (creencias sobre su capacidad y rendimiento como madres) versus las que no están deprimidas (Fox y Gelfand, 1994; Teti y Gelfand, 1991); las mujeres deprimidas tienden a ser menos positivas y a interactuar menos con sus bebés (Campbell et al., 1992). Así mismo, los bebés terminan siendo menos reactivos, evitan la mirada, y presentan un menor número de destrezas durante el tiempo que están interactuando con sus madres (Field, 1995). También se ha identificado que los hijos de madres deprimidas tienen un peor rendimiento durante su escolarización e incluso dificultades en el área social a largo plazo (Weissman et al., 2006), pudiendo continuar estos problemas aunque



la madre mejore (Gunlicks y Weismann, 2008).

Sabemos además, que el estigma asociado con la depresión y otras barreras en la búsqueda de tratamiento (Boyd et al 2011) hace que, alrededor del 65% de las mujeres que sufren depresión durante el embarazo no sean diagnosticadas (Ko et al. 2012). En España, además no existen, bajo nuestro conocimiento, recursos preventivos específicos durante el embarazo. Todo ello parece demostrar la importancia de intervenir intentando evitar que el problema tenga una dimensión mayor y pueda afectar a la calidad de los cuidados que recibe el bebé. Por ello, reducir las barreras para prevenir esta situación es de vital importancia.



¿Y ahora qué podemos hacer?

Tal y como señalan Osma, Barrera y Ramphos (2016) en las últimas décadas las tecnologías de la información y comunicación (ordenador, Smartphone, Internet,...) se han postulado como una solución eficaz para reducir las diferencias y las barreras en los tratamientos para el cuidado de la salud en este período. En el trabajo anteriormente comentado se demostró que las mujeres durante el período perinatal preferían el uso de las App en los Smartphone frente a otras tecnologías.

Bajo nuestro conocimiento, no se han desarrollado en España App que tengan por objetivo la prevención de la depresión perinatal.

Por ello, presentamos esta iniciativa de Crowdfunding con el objetivo de recaudar fondos para el desarrollo de una App para Smartphones con el objetivo de prevenir la depresión posparto.



PRECIPITANDO ¿A qué se dedicará tu aportación?

Con el mínimo de 5.000 € pondremos en marcha una aplicación para la prevención de la depresión perinatal durante el período gestacional. En la medida que obtengamos más recursos la App se irá haciendo más visual e interactiva, consiguiendo que la herramienta sea más atractiva para las futuras mamás

Con el óptimo de 25.000 € desarrollaremos una App más compleja y con la posibilidad de consultar a profesionales de la materia. Una vez puesto en marcha este proyecto con la ayuda de Precipita - FECYT, es de esperar que en el futuro el Proyecto Mamás y Bebés obtenga recursos para continuar su labor de forma sostenible. Todos los



ingresos y gastos, debidamente auditados, serán publicados en su página web.



¿Quieres saber más?

El Proyecto Mamás y Bebés. Psicología Perinatal de la UNED- HCSC se dedica a la investigación de todos los factores psicológicos asociados al embarazo, parto y posparto, siendo uno de los grupos más importantes en esta área en nuestro país. Tienen una gran actividad en las redes sociales donde muestran de manera sencilla sus descubrimientos.

Si quieres saber más:

<http://blogs.uned.es/mbc/>

<https://www.youtube.com/watch?v=GOLyBuClagk>



Repercusiones del proyecto

Como ya se ha mencionado, la depresión posparto puede afectar a un gran número de mujeres. Los problemas derivados de este trastorno pueden tener diversas consecuencias tanto para la madre como par el bebé. Creemos que con el desarrollo de este App estamos contribuyendo con una novedosa alternativa de bajo coste que ayudará a prevenir la depresión posparto. Con esta herramienta podríamos conseguir dos grandes objetivos:

- Mejorar la calidad de vida durante el embarazo y prevenir la depresión posparto, además de minimizar el impacto en los bebés.
- Recoger datos para la investigación sobre diferentes aspectos relacionados con el embarazo, que ayuden a seguir previniendo la aparición de este problema.



Otros datos

Rodriguez Muñoz, M.F., Le, H.N. Olivares, M.E., Izquierdo, N.
Feasibility of screening and prevalence of prenatal depression in an obstetric setting in Spain. (2017) European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology 215, 101–105
[http://www.ejog.org/article/S0301-2115\(17\)30283-X/abstract](http://www.ejog.org/article/S0301-2115(17)30283-X/abstract)



Marcos-Nájera, R. Rodríguez Muñoz, M.F., Olivares, M.E., Soto Balbuena C. (2017). Depresión perinatal: rentabilidad y expectativas de la intervención preventiva. *Clínica y Salud*, (28), 49-52.
<http://clysa.elsevier.es/es/depresion-perinatal-rentabilidad-expectativas-intervencion/articulo/S113052741730018X/#.WWdKTYTylU>

Rodríguez-Muñoz MF, Castelao Legazpi PC, Olivares Crespo ME, Soto Balbuena C, Izquierdo Méndez N, Ferrer Barrientos FJ, Le, H.N. (2017). PHQ-2 como primer instrumento de cribado de la depresión prenatal. *Revista Española de Salud Pública* ;91:30. h
[tp://www.msssi.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/res/revista_cdrom/VOL91/ORIGINALES/RS91C_MFRM.pdf](http://www.msssi.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/res/revista_cdrom/VOL91/ORIGINALES/RS91C_MFRM.pdf)

Alexander, L., Rodríguez Muñoz, M.F., Perry, D. y Le, H.N. (2013). The Latent Symptom Structure of the Beck Depression Inventory: Second Edition in Latina Pregnant Women. *Maternal and Child Health Journal*. 18(5), 1132-41. doi: 10.1007/s10995-013-1343-5. ENLACE:
<http://dx.doi.org/10.1007/s10995-013-1343-5>

Rodríguez-Muñoz, M. F., Olivares, M.E., Izquierdo, N., Soto, C. y Le, H.N. (2016). Prevención de la depresión perinatal. *Clínica y Salud*, (27), 97-99.
ENLACE: <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.10.001>

Publicaciones de divulgación:

- “La depresión silenciada”. Junio 2017. *Revista Mujer Hoy*
- ? [“El embarazo no es únicamente una cuestión física”](#). Junio de 2016, Bilbao
- ? [“Un 10% de embarazadas presenta riesgo de depresión en la gestación”](#). Diciembre de 2016, *Semanario Diario Médico*
- ? [Una epidemia \(más\) que sufren las mujeres y no se diagnostica](#). Marzo de 2017, *El País*

Convenios

Convenio Proyecto Mamás y Bebés- UNED con el Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

Convenio Proyecto Mamás y Bebés- UNED con el Hospital Central Universitario de Asturias.

Estos dos convenios tienen por objetivo la promoción de la



investigación durante el período del embarazo de los problemas psicológicos asociados a este período.

Convenio Proyecto Mamás y Bebés- UNED con la Fundación Mujeres Por África.

Participación en el Programa Learn Africa. Este programa tiene por objetivo la formación de mujeres africanas. En concreto, el programa facilita la incorporación de una becaria pre doctoral o pos-doctoral al Proyecto.



Ubicación

FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNED

DEPARTAMENTO DE PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO



¿Quién está detrás de este proyecto?

Este proyecto va a estar tutelado por María de la Fe Rodríguez Muñoz, en su vertiente de responsable del Proyecto Mamás Bebés. Psicología Perinatal. El Proyecto es el grupo de referencia de la Universidad Nacional de Educación a Distancia y del Hospital Clínico San Carlos en prevención de todos los problemas psicológicos asociados al embarazo, parto y posparto. El grupo lleva investigando desde el año 2014 en esta área, incorporándose al Proyecto Mamás y Bebés el Hospital Central Universitario de Asturias en el año 2016.



EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

María de la Fe Rodríguez Muñoz.

Doctora en Psicología- Premio Extraordinario de Doctorado, Máster en Terapia de Conducta y Profesora del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos la Facultad de Psicología de la UNED.

María Eugenia Olivares Crespo. Dra en Psicología. Facultativo Especialista de Área. Hospital Clínico San Carlos. Servicio de Obstetricia HCSC.

Nuria Izquierdo Méndez. Dra en Medicina. Facultativo Especialista de Área. Hospital Clínico San Carlos. Servicio de Obstetricia HCSC.

Natalia Ruiz. Estudiante de Doctorado.

