



DEPRESIÓN POSPARTO Y REDES DE APOYO: REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE EL PAPEL DEL SOPORTE SOCIAL

MARÍA RUEDA EXTREMERA, MARÍA CANTERO GARCÍA

INTRODUCCIÓN

La depresión posparto (DPP) afecta al 10-15 % de las mujeres en todo el mundo, aunque su prevalencia real podría ser mayor debido al infradiagnóstico. La DPP impacta tanto en la salud mental como física de las madres, y puede tener consecuencias a largo plazo para los hijos y las familias.

OBJETIVOS

Esta revisión sistemática tiene como objetivo evaluar la importancia del apoyo social percibido en la reducción de los síntomas depresivos posparto, con el fin de mejorar las intervenciones en salud mental materna.

MÉTODO

Siguiendo las directrices PRISMA, se examinaron un total de 1638 estudios, de los cuales 18 estudios primarios cumplieron con los criterios de inclusión para la síntesis final. Se analizaron los estudios para examinar la relación entre el apoyo social percibido y los síntomas depresivos posparto.

RESULTADOS

Los 18 estudios mostraron de forma consistente una relación significativa entre el apoyo social percibido y los síntomas depresivos posparto. Los hallazgos sugieren que la percepción de apoyo social por parte de la madre durante el período posparto puede tener un impacto directo en su calidad de vida, ayudando a mitigar los síntomas depresivos.

CONCLUSIÓN

La revisión destaca la importancia de fortalecer las redes de apoyo social como parte de estrategias integrales para prevenir y tratar la depresión posparto. Mejorar el apoyo social percibido debe ser una prioridad en las intervenciones de salud mental materna para favorecer el bienestar de las madres durante el período posparto.