

MANIFIESTO POR LA SALUD MENTAL MATERNA EN LA RIOJA

6 de mayo de 2026

Por una atención integral y especializada: La Psicología Perinatal como pilar de salud pública

La salud mental materna no es un asunto privado ni un lujo opcional; es el cimiento biológico y psicológico sobre el cual se construye la salud de las futuras generaciones. En este año 2026, el Colegio Oficial de Psicología de La Rioja alza la voz para recordar que el bienestar de quienes maternan es una cuestión de justicia social y salud pública que requiere una respuesta estructural, científica y humana.

La Realidad de la Salud Mental en La Rioja

A pesar de los esfuerzos de los profesionales del sistema sanitario riojano, las estadísticas siguen mostrando una tendencia alarmante: una parte crítica de las patologías perinatales no se detectan a tiempo. Durante el periodo que abarca desde la concepción hasta el primer año tras el nacimiento, las personas atraviesan una etapa de máxima vulnerabilidad neurobiológica. Sin embargo, en nuestra comunidad, esta etapa sigue condicionada por el silencio y una visión fragmentada del cuidado. La ausencia de protocolos de cribado unificados en las consultas de obstetricia, ginecología y pediatría condena a muchas personas a un sufrimiento invisible, agravando cuadros de depresión posparto, trastornos de ansiedad y estrés postraumático que podrían haberse evitado con una detección temprana.

Asimismo, no podemos obviar que la salud mental se ve gravemente vulnerada cuando se ignora la autonomía de las personas en sus procesos de maternidad. El respeto a las decisiones sobre el propio cuerpo y el modelo de crianza —ya sea en la elección de las opciones de parto, el tipo de lactancia o los cuidados del recién nacido— es un requisito indispensable para una salud psíquica óptima. Prácticas que imponen criterios externos, que juzgan las elecciones personales o que infantilizan a las madres, atentan directamente contra su integridad emocional. La ciencia demuestra que cuando la persona se siente protagonista y respetada en sus decisiones, los índices de satisfacción y bienestar aumentan, reduciendo drásticamente el riesgo de trauma perinatal. Por ello, reivindicamos un sistema sanitario que acompañe sin juzgar y que proteja la soberanía de cada persona sobre su experiencia de maternar.

Avances institucionales y la necesidad de un cribado eficaz

Reconocemos y valoramos los pasos dados en nuestra región con la puesta en marcha del programa **"Saludablemente"**. Esta iniciativa de intervención psicológica grupal en atención primaria ha mejorado la accesibilidad a recursos para problemas emocionales comunes. No obstante, la evidencia científica y la práctica clínica nos indican que esto es insuficiente para la especificidad de la etapa perinatal.

Trastornos como la psicosis posparto, el TOC perinatal o el duelo gestacional exigen un abordaje que los recursos grupales genéricos no pueden cubrir. Es estrictamente necesario implementar protocolos de **cribado sistemático y personalizado en cada consulta**. Solo mediante una detección proactiva podemos garantizar que ninguna paciente caiga en el olvido del sistema y que todas reciban la atención especializada que su situación técnica requiere.

El impacto a largo plazo: La ciencia de la prevención

La ciencia es determinante y rigurosa: el bienestar psicológico de quien cuida modula directamente el desarrollo del sistema nervioso del bebé a través del vínculo de apego. Invertir en salud mental perinatal es realizar la intervención preventiva más eficaz y rentable que existe. Una buena atención psicológica en esta etapa vital no solo resuelve el malestar presente, sino que:

- **Mejora la salud mental a largo plazo** de la unidad familiar, reduciendo la prevalencia de trastornos afectivos en el futuro.
- **Previene retrasos en el desarrollo infantil** y dificultades en la regulación emocional de los hijos e hijas.
- **Fortalece la resiliencia social** de la comunidad riojana al proteger la base misma de la crianza.

El compromiso del Colegio Oficial de Psicología de La Rioja

Ante esta necesidad, hemos consolidado el **Área de Psicología Perinatal**. Esta sección especializada nace como una respuesta experta y una red de seguridad para todas aquellas personas que necesitan un abordaje profundo que los programas generalistas no alcanzan a cubrir. Queremos transmitir un mensaje claro: la vulnerabilidad emocional en esta etapa es una respuesta humana ante un cambio vital profundo y, con el apoyo especializado, es tratable y reversible.

Llamada a la acción

Instamos a las instituciones de La Rioja a seguir apostando por la integración de psicólogos y psicólogas en todos los centros de salud, dotando a las consultas de las herramientas de diagnóstico necesarias.

Al mismo tiempo, animamos a cualquier persona que se encuentre en este proceso vital a no normalizar el malestar ni la culpa. El Colegio Oficial de Psicología de La Rioja pone a su disposición un **listado actualizado de profesionales colegiados y colegiadas especializados en salud mental materna**. Solicitar este recurso y acceder a esta atención especializada es el primer paso para proteger su salud y la de su familia.

Porque garantizar la salud mental en el inicio de la vida y proteger el bienestar de quienes maternan es la mayor garantía de un futuro saludable para toda la sociedad riojana. **El cuidado es una responsabilidad colectiva, y asegurar que ninguna persona transite esta etapa en precariedad psicológica es un deber de todos y todas**