

Dirigido a profesionales y estudiantes del ámbito sanitario: medicina, psicología, enfermería, terapia ocupacional y trabajo social.

Información e inscripción hasta las 24:00 h del 3 de noviembre en:

www.sociedadmarce.org

Presencial por riguroso orden de inscripción. Retransmisión simultánea en formato **WEBINAR** (se podrá acceder en diferido la semana posterior, esta modalidad sin certificado de asistencia).

Gratuita para socias-os de la Sociedad Marcé Española para la Salud Mental Perinatal (MARES). No socias: modalidad presencial 15€, modalidad online 10€.

Acreditada con 0,5 créditos por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Aragón para Medicina, Enfermería, Psicología (vía PIR / Psicólogo General Sanitario)).



Comisión de Formación Continuada

Organizan



Colabora



IX SIMPOSIO SALUD MENTAL PERINATAL

Miércoles
6 de noviembre de 2024
(9:00 a 14:30 h)

Fondo de Zaksheuskaya

Colegio Oficial de Médicos de Zaragoza
Paseo Ruiseñores 2, 50.006



“La búsqueda de un embarazo, conllevó un cambio en mi medicación habitual, llevaba muchos años estable, y para un mejor seguimiento me derivaron al programa de salud mental perinatal.

Mi deseado embarazo transcurrió entre náuseas, vómitos, un diagnóstico de diabetes gestacional y riesgo de preeclampsia. Por todo ello estaba monitorizada por especialistas en cada área de la salud, pero los aspectos físicos que pudieran incomodarme no me preocupaban. Tuve que precipitar mi baja laboral por una descompensación, acompañada por momentos en los que la distorsión de la realidad me hizo temblar, pues el miedo que durante meses me acompañó años atrás de perder el control de mi cabeza se hizo presente con más fuerza que nunca.

Nunca me había sentido tan vulnerable.

Solo quedaba confiar en que de la mano de mi psiquiatra, con pequeños ajustes en mi tratamiento, lograríamos hacernos con el control de la situación, poniendo mi salud mental por encima de lo laboral.

Pasé la mayor parte del embarazo de baja, preparando todo con ilusión para la llegada de mi pequeño.

Fue un parto inducido, el equipo del programa de salud perinatal veló por mi descanso nocturno a lo largo de los tres días que duró el proceso.

Mi hijo llegó la víspera de Reyes.

Los primeros meses mi marido se hizo cargo del "turno de noche" pues una lactancia mixta garantizó mi descanso. Era duro no velar las noches de mi pequeño, en ocasiones me sentía mal pues mis pechos podrían haberle alimentado en sus despertares nocturnos, pero dados mis antecedentes y la importancia de mi descanso, no había alternativa. Yo me hacía cargo de Diego desde las ocho de la mañana hasta las doce de la noche. Delegar en mi marido y trabajar en equipo fue determinante en mi recuperación. En ocasiones me sentía acelerada y tenía que poner freno a la multitud de ideas que pasaban por mi cabeza. El seguimiento por parte de mi psiquiatra fue fundamental. Ante mi enfermedad mental, es importante reconocer la aparición de cualquier síntoma, estar alerta evita recaídas.

Además del postparto y de la adaptación al nuevo miembro en la familia, fueron meses de otros cambios, superando situaciones estresantes con éxito, ante la admiración de mis seres queridos.

Tras la baja maternal me reincorporé al trabajo de nuevo. Mantener una rutina diaria ordenada es muy importante, si mamá está bien física y psicológicamente, mi bebé estará bien.

Ahora el tiempo pasa rápido, mi hijo crece fuerte, sano y feliz. Todo cambia, todo llega y todo pasa.”



- Eva Aguilar Morales
- Julio Arbej Sánchez
- Jesús Cobo Gómez
- Isabel Irigoyen Recalde
- Jorge Osma López
- Pedro Ruiz Lázaro

Comité científico

PROGRAMA

9:00 INAUGURACIÓN

JAVIER GARCÍA TIRADO. Presidente del Colegio Oficial de Médicos de Zaragoza

JESÚS COBO GÓMEZ. Presidente de la MARES.

9:30-10:20

"Asesoramiento genético prenatal y perinatal". Feliciano Ramos Fuentes. Catedrático de Pediatría, Universidad de Zaragoza. Especialista en Genética Clínica. S. de Pediatría. Hospital Clínico Universitario "Lozano Blesa" de Zaragoza

10:20- 11:10

"Salud mental, abuso de sustancias y patología dual en el embarazo". Rodrigo Carmona Camacho. Profesor asociado de Ciencias de la Salud. Universidad Complutense de Madrid.

11:10-12:00

"Intervención en duelo". Pilar Gómez-Ulla. Psicóloga y Terapeuta Familiar de Familiae Psicoterapia

12.00-12:30 Descanso

12:30-13:20

"Nuevas paternidades y cambio social: de cómo los papás presentes, corresponsables y amorosos pueden refrenar al machismo". Máximo Peña. Periodista y psicólogo. Docente en Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. Autor de Paternidad aquí y ahora. Papá.

13:20-14:20 CONFERENCIA DE CLAUSURA:

"Cuidados sensibles y apego en la infancia: el origen de la salud mental". Purificación Sierra García. Doctora en Psicología. Profesora titular UNED. Directora del Servicio de Psicología Aplicada, UNED. Autora de Psicología perinatal: vínculo materno-fetal y apego.

14:20 CLAUSURA

MIGUEL MARTÍNEZ ROIG. Jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Royo Villanova de Zaragoza.