

Postparto: un periodo crítico en la salud de las mujeres

Un llamado a la acción

Junio 2025



Cada madre, cada momento: el cuidado posparto salva vidas



Llamado a la acción para el posparto

Visión

Nuestra visión es que el cuidado postparto se convierta en un estándar global de apoyo integral y continuo, que garantice que cada mujer, bebé y familia salga del posparto prolongado físicamente saludable, mentalmente resiliente, emocionalmente conectada y apoyada socialmente. Imaginamos un mundo en el que el bienestar posparto se reconozca como esencial para la salud a lo largo de la vida, la estabilidad familiar y la prosperidad social.

Misión

Nuestra misión es promover una revisión y reforma sistémica de las normas posparto actuales, que resultan críticamente insuficientes para responder a la totalidad de las necesidades de madres, bebés y familias en lo físico, mental, emocional y espiritual. El aumento mundial de complicaciones evitables en el postparto y que cambian la vida destaca la urgencia de esta labor. Nuestro objetivo es garantizar que la atención posparto deje de ser un aspecto secundario y que se convierta en un pilar fundamental de la salud maternal, infantil y social en todo el mundo.

Quiénes somos

Somos un equipo formado por organizaciones europeas y australianas y doulas que trabajan como profesionales del nacimiento, en áreas clínicas y no clínicas. Este llamado a la acción es el resultado de una serie de conversaciones colectivas durante y después de la **Cumbre de la rEvolución Posparto** (Postpartum rEvolution Summit) (2024-2025). Dedicamos nuestra experiencia y nuestro tiempo a contribuir a experiencias positivas de parto y posparto y al empoderamiento de las madres.

Este proyecto es una colaboración entre la **Postnatal Support Network** (Red de Apoyo Posparto), el **Well Supported Mothers Collective** (Colectivo de Madres Bien Acompañadas - Australia), la **European Doula Network** (EDN - Red Europea de Doulas) y Geboortenis Zutphen (Países Bajos). Asesoras expertas:

- Franka Cadée, matrona y presidenta de la Confederación Internacional de Matronas (ICM, Dinamarca)
- Elizabeth Duff, exasesora principal de políticas de la National Childbirth Trust (NCT, Inglaterra)
- Tina Lavin, Profesora Asociada Adjunta, Escuela de Población y Salud Global, Universidad de Australia Occidental, Perth, Australia

Foto de portada: Orsolya Elek Photographie ©



européan
doula network
CONNECTING • SUPPORTING • INFORMING



Llamado a la acción para el posparto

- **Establecer la continuidad integral de los cuidados para las mujeres en el posparto.**

Integrar el apoyo desde el período prenatal hasta, al menos, un año después del parto, abordando tanto la salud física como la mental, garantizando la continuidad de la atención y fomentando la colaboración entre los profesionales de la salud.

- **Establecer estándares de educación posparto para todos los profesionales de la salud.**

Promover la atención culturalmente sensible y con enfoque en el trauma.

- **Reconocer la salud mental como prioridad.**

Promover la educación y los recursos para profesionales de la salud y para la comunidad. Desarrollar servicios y alternativas adecuadas para que las madres que experimenten ansiedad, depresión o psicosis posparto reciban el apoyo necesario, garantizando que la madre y el bebé permanezcan juntos.

- **Impulsar campañas de sensibilización pública.**

Normalizar y visibilizar el debate sobre la importancia de los desafíos posparto mediante campañas nacionales y locales, encuentros para compartir experiencias y educación en el ámbito laboral.

- **Establecer redes locales de apoyo.**

Los grupos comunitarios accesibles y los recursos locales son esenciales para la recuperación posparto. Fomentar la colaboración entre familias y entre generaciones. Reconocer la crianza como una responsabilidad colectiva.

- **Invertir en incentivos y apoyo para la revisión de políticas de permiso de maternidad.**

Demostrar que las empresas se benefician de apoyar a las nuevas madres. Crear planes realistas de reintegración, ofrecer formación al equipo directivo sobre los beneficios de apoyar los permisos de maternidad y promover modalidades de trabajo flexibles para mejorar el bienestar personal y profesional de las madres.

- **Invertir en investigación.**

Asignar financiación para la investigación de los efectos posparto. Financiar y fomentar estudios sobre el impacto de los cuidados posparto, los incentivos para recibirlos y la eficacia y el valor económico de los distintos sistemas de apoyo.



¿Por qué este llamado a la acción?

El período posparto es una etapa crucial para la salud de las mujeres, y sin embargo sigue siendo un aspecto olvidado en los debates de salud pública. Las normas sociales y el estigma en torno a la salud mental contribuyen a este descuido, dejando a muchas mujeres sin el apoyo que necesitan. El aislamiento, la falta de reconocimiento de la importancia fundamental de este período, la atención sanitaria insuficiente y la invisibilidad política, social y económica han colocado a las nuevas madres en una zona precaria. Debemos cambiar esta situación.

Exigimos un cambio transformador en la atención posparto que priorice la salud y el bienestar materno, reconociendo que el primer año tras el parto es crítico tanto para las madres como para sus hijos y garantizando que cada madre reciba un apoyo posparto integral y continuo.

Aspectos Psicológicos

“Las muertes posparto, que incluyen las que ocurren entre 1 día y 1 año después del parto, representan más de la mitad de todas las muertes maternas” (Spelke & Werner, 2018). Esto significa que una madre muere cada dos minutos (OMS, 2025). De manera alarmante, “el suicidio representa hasta un 26% de las muertes maternas” (Cresswell et al., 2025). Este período es crucial, abarcando tanto aspectos positivos como negativos de la maternidad. Si bien puede ser un tiempo de alegría, los intensos ajustes emocionales y físicos, sumados a las presiones socioculturales, aumentan significativamente la vulnerabilidad a los trastornos de salud mental. La depresión posparto afecta hasta al 20% de las madres y posiblemente a muchas más, ya que se cree que hasta la mitad de los casos permanecen sin diagnosticar (Carlson et al., 2025). Es importante destacar que el apoyo social es un factor protector clave frente a la depresión posparto, así como la diversidad de personas que brindan apoyo y forman parte de la red social de la mujer desempeña un papel fundamental (Refaeili et al., 2024).

Aspectos Físicos

Los problemas de salud física suelen persistir o reaparecer durante los primeros 18 meses posparto, pudiendo generar consecuencias a largo plazo para la salud de las mujeres (Woolhouse, 2012). Las condiciones más frecuentes incluyen: dispareunia / dolor genital persistente o recurrente antes, durante o después del sexo (35%), dolor lumbar (32%), incontinencia urinaria (8–31%), incontinencia anal (19%), dolor perineal (11%) y infertilidad secundaria (11%) (Vogel et al., 2024). Otras condiciones menos comunes, pero que igualmente pueden tener efectos significativos en la salud de las mujeres, incluyen el prolапso de órganos pélvicos, disfunción tiroidea, lesiones nerviosas y tromboembolismo venoso.



¿Por qué este llamado a la acción? (2)

Estos desafíos también pueden tener repercusiones en etapas posteriores de la vida, como la menopausia y la calidad de vida en general. Tal como enfatiza la investigación, “estas condiciones no forman parte de la agenda global ni de los planes nacionales de acción en salud de muchos países”, lo que se traduce en un abandono sistemático de la atención posparto (Vogel et al., 2024).

Una atención posparto adecuada puede mejorar significativamente estos resultados al: abordar de manera temprana los problemas físicos, proporcionar educación y apoyo para la recuperación, y garantizar el acceso a los tratamientos necesarios. En última instancia, todo ello contribuye al bienestar general de las mujeres durante el período posparto y a largo plazo.

Aspectos Sociales

Los efectos de los desafíos posparto trascienden a las madres individualmente; pueden alterar la dinámica familiar y llevar a dificultades en las relaciones y en la cohesión familiar. Investigaciones recientes muestran que **el apoyo social mejora significativamente los resultados posparto** (véase Position Paper, Postnatal Support Network, 2024). La Dra. Mercedes Bonet, médica de la OMS en el Departamento de Salud Sexual y Reproductiva y del Programa Especial de la ONU (HRP), enfatiza la importancia de los servicios posnatales, que ofrezcan apoyo esencial en salud física y mental (OMS, 2022).

Este llamado a la acción busca establecer un estándar universal de atención materna, promover cambios en las políticas, fomentar un cambio cultural, involucrar a todos los actores y desarrollar recursos que fortalezcan el apoyo posparto.

Pincha aquí para revisar la [Bibliografía & Glosario de términos](#).

Nota de Inclusión

Reconocemos que la conciencia de género y la inclusividad son componentes esenciales de una atención posparto efectiva, asegurando que las necesidades únicas de todos los progenitores, independientemente de su identidad de género o trasfondo cultural, sean reconocidas y atendidas de manera compasiva y equitativa.

Aunque a lo largo del documento nos referimos a “madres” y “lactancia materna”, respetamos todas las formas alternativas de expresión y entendimiento.



¿Cuál será el impacto de esto llamado a la acción?

1. Atender las necesidades de salud desatendidas

El período posparto suele quedar fuera de los debates sobre salud materna. Al destacar esta etapa crucial, el llamado a la acción pone de relieve la necesidad urgente de mejorar los cuidados y el apoyo a las madres durante una etapa que impacta significativamente en su salud y bienestar a largo plazo.

2. Reducir la mortalidad materna

Las alarmantes estadísticas muestran que las muertes posparto representan una parte significativa de la mortalidad materna total. El llamado a la acción busca implementar medidas que prevengan estas tragedias. Al promover mejores políticas y prácticas, pretende reducir el número de madres que pierden la vida o se enfrentan a graves problemas de salud después del parto.

3. Apoyar la salud mental

La carga emocional y psicológica de la experiencia posparto puede ser profunda. Al enfatizar la importancia del apoyo en salud mental, el llamado a la acción busca garantizar que las madres reciban los recursos y la atención necesarios para prevenir y tratar condiciones como la depresión y la ansiedad posparto.

4. Fortalecer a las familias y comunidades

Las madres saludables contribuyen a familias y comunidades más saludables. Un mejor apoyo posparto no solo beneficia a las madres de manera individual, sino que también fortalece la dinámica familiar y la resiliencia comunitaria, creando entornos donde las familias pueden prosperar.

5. Promover cambios en las políticas

El llamado a la acción aboga por la reforma de políticas y el establecimiento de estándares integrales de atención posparto. Esto puede garantizar que todas las madres, sin importar su origen, reciban un apoyo y unos recursos equitativos, abordando así las desigualdades sistémicas en la atención de salud materna.

6. Aumentar la sensibilización

Mediante la difusión de datos, investigaciones y testimonios personales, este llamado a la acción genera conciencia sobre los desafíos que enfrentan las madres en el posparto. Esta mayor visibilidad puede ayudar a combatir el estigma social y cambiar la percepción pública, generando un mayor apoyo a las iniciativas de salud materna.

En definitiva, el llamado a la acción está diseñado para catalizar un movimiento hacia un entorno más saludable y de mayor apoyo para las mujeres en el posparto, garantizando que sus necesidades sean atendidas con urgencia y compasión. Al fomentar la colaboración entre todos los actores, desde responsables políticos hasta proveedores de salud y comunidades, el llamado a la acción tiene el potencial de transformar el panorama de la salud materna.



Cómo utilizar este llamado a la acción

Para responsables políticos:

- Revisar la evidencia:** Familiarícese con la investigación y los datos presentados en este llamado a la acción para comprender la importancia de la atención posparto.
- Abogar por cambios en las políticas:** Utilice los hallazgos para apoyar iniciativas que busquen mejorar las políticas de salud materna, incluyendo la financiación de programas integrales de atención posparto.
- Involucrar a los actores clave:** Conéctese con profesionales de la salud, organizaciones comunitarias y grupos de defensa para discutir la implementación de las medidas de apoyo concretas en este llamado a la acción.
- Desarrollar programas de formación:** Cree iniciativas de capacitación para proveedores de salud centradas en los desafíos únicos que enfrentan las mujeres en el posparto.
- Monitorear los resultados:** Establezca métricas para evaluar la efectividad de las nuevas políticas y programas dirigidos a la salud posparto.

Para profesionales de la salud:

- Integrar las mejores prácticas:** Utilice las directrices de este llamado a la acción para mejorar su práctica clínica incorporando cuidados posparto continuos e integrales en sus servicios.
- Educar a las pacientes:** Informe a las nuevas madres sobre los cambios emocionales y físicos que pueden experimentar y ofrezca recursos para apoyo adicional.
- Construir una red de apoyo:** Facilite conexiones entre sus pacientes y recursos comunitarios, incluyendo grupos de apoyo y servicios de salud mental.
- Escuchar y responder:** Involúcrese activamente con las madres para comprender sus necesidades y adaptar el apoyo necesario.
- Abogar por recursos:** Trabaje dentro de su organización para asignar recursos a la atención posparto y promueva el desarrollo profesional continuo en esta área.

Para madres y padres:

- Edúquese:** Revise la información presentada en este documento para comprender mejor el período posparto y los desafíos que puede implicar.
- Busque apoyo:** No dude en acudir a familiares, amistades, comunidad y profesionales. 3. Construya una red de apoyo para acompañarle en el inicio del período posparto.
- Comunique abiertamente:** Comparta sus sentimientos, preocupaciones y experiencias con su pareja, familiares, otras madres o profesionales de la salud.
- Utilice los recursos disponibles:** Acceda a plataformas en línea, herramientas y programas comunitarios diseñados para brindar apoyo posparto.
- Participa en la promoción de la salud materna:** involúcrese en conversaciones sobre salud materna y atención posparto en su comunidad para ayudar a aumentar la sensibilización y promover cambios.



Llamado a la acción para el posparto

Patrocinadores



WELL SUPPORTED
MOTHERS COLLECTIVE



Education, collaboration, advocacy &
innovation in Mothercare



CONCEPTION • CHILDBIRTH
THE
MOTHER'S
JOURNEY
• PARENTING



Posparto: una ventana crítica en la salud de las mujeres

Un llamado a la acción



Fotografía de la Cumbre rEvolución Posparto, Ámsterdam, 2025

Al utilizar este documento, puedes dar pasos concretos para mejorar los cuidados posparto y el apoyo a las madres, familias y comunidades.

Firma – Comparte – Dona