



## **Nueva encuesta de Peanut confirma que 88.8% de las mamás mexicanas creen que persisten estigmas acerca de la depresión Postparto**

- La encuesta realizada por Peanut revela que la soledad fue uno de los sentimientos que predominó durante las primeras semanas después de dar a luz, ya que el 30% de las mamás encuestadas aseguró sentirla.
- Aunado a ello, 98.8% cree que una red de apoyo puede ser importante para enfrentar la depresión postparto.

**Ciudad de México, 29 de marzo de 2023.** Desde la etapa de gestación hasta la llegada del bebé a casa, las mujeres experimentan una serie de cambios hormonales, emocionales y físicos que repercuten en su estado de ánimo, así como en la rutina a la que estaban acostumbradas antes de convertirse en madres, lo cual resulta difícil de llevar tras el parto, y en ocasiones se alarga hasta convertirse en un problema más serio que debe ser atendido por especialistas.

Tal es el caso de la depresión postparto, un padecimiento en el que la mamá sufre de ansiedad, llanto prolongado, desconexión con el recién nacido, agobio, y suele aparecer entre dos y ocho semanas después de dar a luz, pero puede darse hasta un año después del nacimiento del bebé, esto de acuerdo con información de la [UNICEF](#).

Con el objetivo de dar visibilidad a los sentimientos que ocurren en la etapa post parto, Peanut, la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres en todas las etapas de la maternidad, lanzó una encuesta para saber cómo es que las mexicanas han experimentado esta situación, además de su opinión respecto de este padecimiento, la cual revela los tres principales desafíos que enfrentan las mujeres en esta etapa.

### **1. Falta de información y estigmas**

A pesar de que el 88.8% de las madres encuestadas por Peanut, aseguraron que en caso de tener síntomas de depresión postparto estarían dispuestas a acudir con un especialista para recibir un diagnóstico, la mayoría cree que aún es un padecimiento rodeado de tabúes, ya que 96.3% asegura que falta información al respecto, además 88.8% piensa que las mujeres diagnosticadas aún siguen siendo estigmatizadas.

### **2. La depresión postparto provoca sentimientos de culpa**

La llegada de un nuevo bebé trae consigo una variedad de sentimientos como amor, alegría, ilusión, frustración y en ocasiones tristeza, pero cuando las sensaciones de ansiedad o melancolía persisten durante más tiempo, es momento de acudir a un especialista.



La encuesta realizada por Peanut arrojó que el 19.8% de las encuestadas había recibido un diagnóstico clínico de depresión postparto. El 62.5% de éstas madres también aseguraron tener una sensación de culpa al no poder disfrutar de los primeros meses con su bebé, debido a los síntomas que experimentaron.

Otro aspecto que muestra la realidad de la depresión postparto en las mamás mexicanas es acerca de la falta de autoestima a raíz de los cambios físicos que se viven tras el parto, la cual afectó a 86.4% de las mujeres que participaron en la encuesta de Peanut.

Asimismo, la soledad fue uno de los sentimientos que mayor presencia tuvo en las encuestadas durante las primeras semanas después de dar a luz, ya que el 30% aseguró sentirla; seguido de las ganas constantes de llorar con el 27.5%, ansiedad 18.8%, tristeza extrema 12.5%, así como las dudas de si fue una decisión correcta tener un bebé con el 11.2%.

### **3. La necesidad de una red de apoyo en la etapa post parto**

Sobre el rol que tiene la pareja en el post parto, el 53.8% de las madres encuestadas dijo haberse sentido apoyada para enfrentar los cambios emocionales y físicos que trae consigo el parto; lamentablemente un 46.2% no sintió ese acompañamiento.

La encuesta también arrojó que 98.8% de las madres cree que una red de apoyo puede ser importante para enfrentar la depresión postparto.

Ante este panorama, la aplicación Peanut crea un espacio seguro para que las mujeres se conecten y encuentren apoyo en todas las etapas de la maternidad, siendo una herramienta de soporte para las madres que experimentan este padecimiento.

Por ejemplo, en la aplicación se creó el grupo depresión postparto, en el que más de 100 mamás mexicanas comparten día a día, cómo es que viven desde que fueron diagnosticadas con este padecimiento, los miedos que surgieron, así como tips para poder sobrellevar el día a día con esta etapa.

Por otro lado, existen transmisiones con expertos como la que está a cargo de una especialista, quien orienta a las mujeres que viven con depresión postparto a través de sesiones en línea que pueden ser en grupo o privadas, en las que resuelve sus dudas acerca de este diagnóstico, así como tips para poder apoyarse en la terapia tradicional y combinarla con tratamiento.

Peanut también cuenta con un blog escrito de la mano de especialistas, quienes comparten artículos para informar a las mamás sobre las distintas problemáticas que surgen, incluida la depresión postparto.



## **Acerca de Peanut**

Peanut es la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres en todas las etapas de la vida. Tanto si estás atravesando la fertilidad, el embarazo, la maternidad o la menopausia, la aplicación proporciona acceso a una comunidad que está ahí para escuchar, compartir información y ofrecer valiosos consejos.

Creada por y para mujeres, Peanut es un espacio seguro para conocer a otras como tú y mantener conversaciones significativas sobre temas que van desde el sexo y la salud de la mujer hasta la fecundación in vitro, el embarazo, los primeros años, la mediana edad y más allá. Con más de 3 millones de mujeres que utilizan la aplicación y con recientes reconocimientos como el de Empresa más influyente de 2022 de TIME100 y el de Tendencia del año 2021 de Apple, Peanut se ha convertido en un codiciado destino para las mujeres que buscan conectarse, hacer preguntas y encontrar apoyo.