

Relación entre insomnio, depresión perinatal y alteración del vínculo madre-bebé



Autores: Irene García Velasco; Ángeles Malagón Amor; Daniel Berge Baquero

Filiaciones: Hospital del Mar

Palabras Clave: insomnio posparto; depresión perinatal; vínculo maternofilial; salud mental materna; periodo perinatal

INTRODUCCIÓN

El sueño es un regulador clave de los procesos fisiológicos y psicológicos, con un impacto directo en la regulación emocional, el estado de ánimo y el control de impulsos. Durante el embarazo y el posparto, su papel adquiere especial relevancia debido a las demandas adaptativas asociadas a estos periodos.

La evidencia muestra una alta prevalencia de **alteraciones del sueño** en el periodo perinatal, **superando el 50%** y alcanzando hasta el **80% en el tercer trimestre**.

Estas alteraciones se asocian con consecuencias clínicas relevantes, como un mayor riesgo de **depresión periparto, ideación suicida** y **complicaciones obstétricas**, además de **repercusiones en el sueño del recién nacido y en la dinámica familiar a largo plazo**.

Sin embargo, el papel del insomnio en la psicopatología materna y en el vínculo madre-bebé sigue poco definido.

OBJETIVOS

Examinar asociación entre insomnio posparto, depresión perinatal, y alteraciones en vínculo maternofilial.

METODOLOGÍA

Estudio transversal en **58 mujeres** de una muestra de mujeres con **depresión perinatal** (embarazo y/o posparto) y **56 mujeres control**, evaluadas a la octava semana posparto.

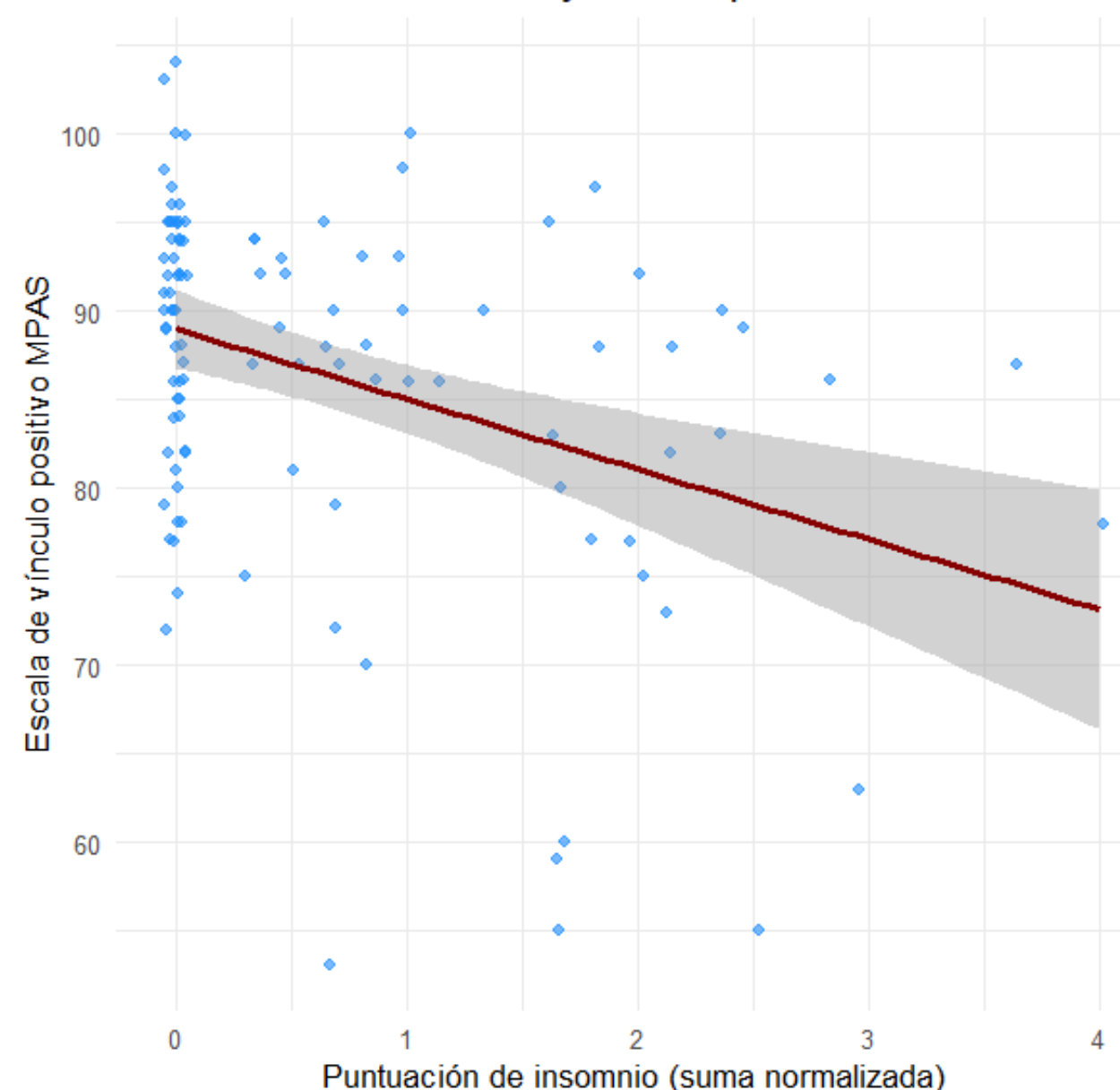
Se administraron la Escala de Depresión Posparto de Edimburgo (**EPDS**) como medida de depresión posparto, Escala de Depresión de Hamilton (**HAM-D**), Cuestionario de Vínculo en el Posparto (**PBQ**) y Escala de Apego Materno en el Posparto (**MPAS**). El insomnio se obtuvo a partir de ítems de sueño EPDS y HAM-D. Se realizaron análisis correlacionales, modelos de regresión y mediación (*RStudio*).

RESULTADOS

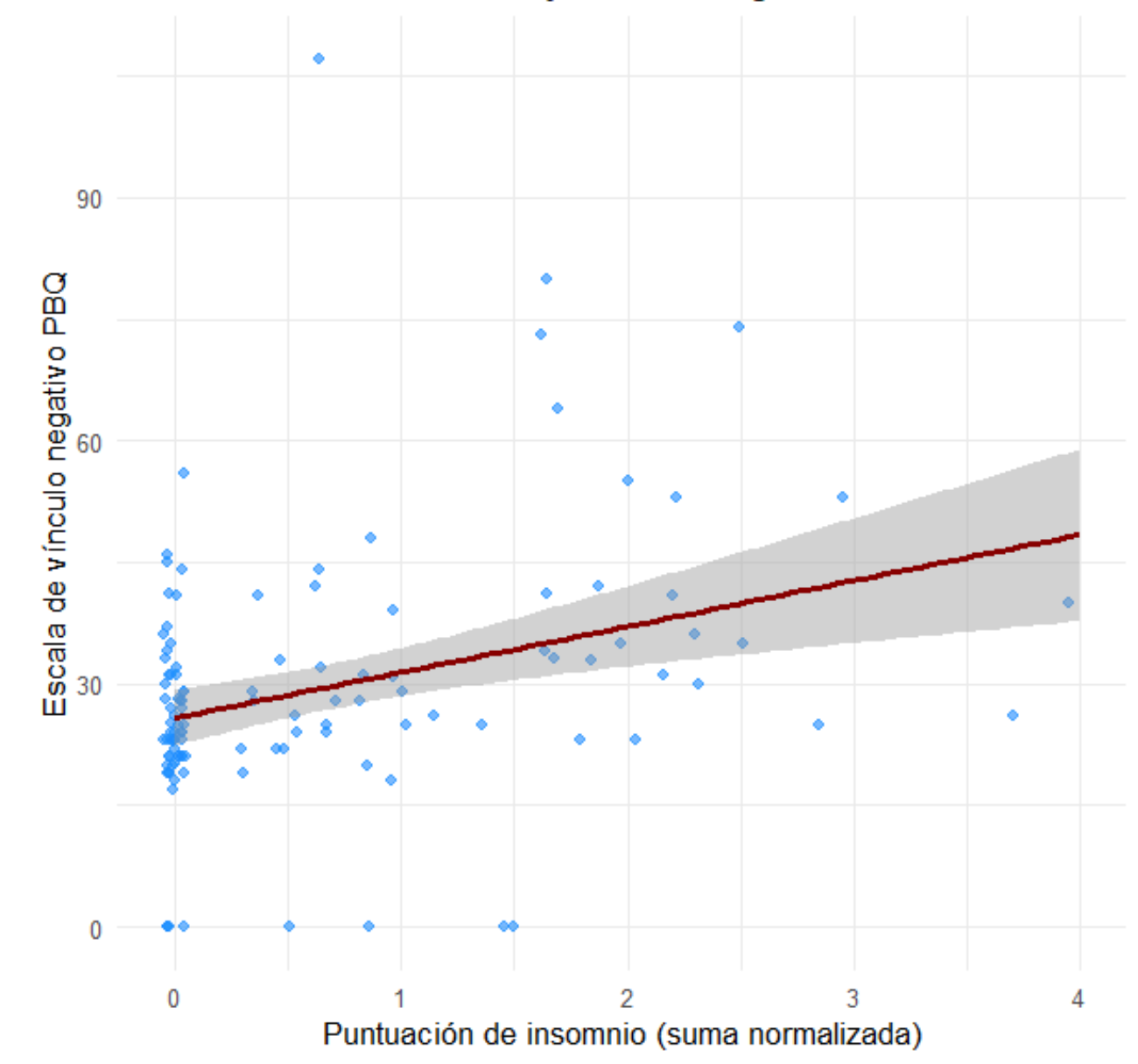
El **insomnio** mostró asociación robusta con la **depresión en el posparto** (EPDS) ($r = 0.69$; $p < 0.0001$) y fue significativamente mayor en mujeres con **depresión perinatal** ($p < 0.0001$).

Se relacionó asimismo con **peor vínculo** (MPAS: $r = -0.37$, PBQ: $r = 0.32$ incluso tras controlar por depresión perinatal. Al incorporar depresión posparto, esta explicó una proporción mayor de la varianza. En modelos de mediación, el insomnio medió de manera significativa la asociación entre depresión perinatal y medidas de vínculo, mientras que no fue significativo cuando el predictor fue depresión posparto.

Relación entre insomnio y vínculo positivo MPAS



Relación entre insomnio y vínculo negativo PBQ



CONCLUSIONES

El insomnio posparto constituye un **marcador clínico relevante**, asociado tanto a **depresión perinatal** como a **alteraciones vinculares**.

Estos hallazgos respaldan la importancia de evaluar el sueño de forma sistemática en el periodo perinatal e implementar intervenciones preventivas y terapéuticas adaptadas a esta etapa.

BIBLIOGRAFÍA

