



III Jornada de Casos Clínicos

en Salud Mental Perinatal

presencial y online

Información e inscripción
info@saludmentalperinatal.es



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal



PÁNICO A CONTAGIARSE DE COVID-19: la punta del iceberg

Mesa I: Casos clínicos: secuelas de partos traumáticos en pandemia

Autora: Julia Cambra Almerge

Psiquiatra y Psicoterapeuta

Consulta privada y CHTD (Madrid)





PRESENTACIÓN DEL CASO

- **MOTIVO DE CONSULTA:** Mujer de 26 años que contacta a través de mi cuenta profesional en Instagram (@julia.psiquiata) en octubre de 2020 por sintomatología ansiosa y pánico a contagiarse de COVID-19. **“Momento de caos absoluto”**.
- **SITUACIÓN BASAL:** Menor de 4 hermanos. Padres separados. Casada y con una hija de seis meses. Estudios universitarios, trabajo estable en puesto de responsabilidad; se acaba de incorporar tras baja maternal.
- **ANTECEDENTES PERSONALES:** NRAMC. OBSTÉTRICOS*, no otros MQx. Cuenta con antecedentes personales de episodios ansioso-depresivos que precisaron atención psicológica en varios momentos del pasado, con buena evolución posterior. Nunca ingresos ni IA. No consumo de sustancias. Actualmente en seguimiento por psicóloga amiga de su madre.
- Tratamiento actual: Besitrán 150 mg (1-0-0) y lexatín 1,5 mg a demanda, pautados por médico internista conocido de la familia.



PRESENTACIÓN DEL CASO

- **EPISODIO ACTUAL:** En el último año presenta pánico a contagiarse de COVID-19 y sintomatología ansiosa y depresiva moderadas, en relación a diversos estresores graves que se han ido sucediendo:
 - Embarazo no planificado pero deseado (“demasiado pronto, nos acabábamos de casar, no pudimos disfrutar del matrimonio”, **“NO LO DISFRUTÉ NADA”**).
 - Hiperemesis gravídica con episodios de Dh que precisaron atención urgente.
 - Sangrados. “Obsesión por notar los movimientos, pánico a perderla al notar pinchazos”. **Sensible a exploraciones vaginales.**
 - Conflictos de pareja (“salía de fiesta y nunca sabía cuándo iba a volver. Yo le esperaba y discutíamos. Estaba obsesionada, le escribía y llamaba sin parar, en bucle”).
 - Placenta previa. ECO urgente → “la niña tenía la cabeza pequeña”. Pensando en parálisis cerebral → CIR (“mucho tiempo de espera, cambios de hospital, **entorno hostil**”, “me sentía desprotegida”).
 - Preeclampsia. Posible diabetes gestacional.





PRESENTACIÓN DEL CASO

- Inducción parto semana 37. **“Estaba feliz por dar a luz antes del caos”**.
- 16/03/2020 ESTADO DE ALARMA. **“Empieza el horror”, “me sentí violada”**.
 - Matrona poco delicada, la explora con fuerza y le dice “vete cambiando el chip”. Gritos con las exploraciones, mucho dolor, “pánico”, llanto.
 - “Estás mintiendo con el dolor”, “Por lo pesada que estás te llevo a paritorio y que hagan lo que quieran contigo”, “eres una exagerada”.
 - En paritorio muy bien, “matronas dulces, empáticas, un encanto”.
 - 21 horas y se prolongaba el expulsivo. El monitor deja de detectar latido fetal: “yo en paro cardíaco, no me explicaron nada”. Rezó con su marido y de pronto “yo cumplía órdenes, el gine se subió encima de mí a apretarme la tripa, yo lloraba, de repente gritan ‘no hay tiempo, hay que hacerlo ya’, se llena el paritorio...”. Corren a quirófano sin su marido que se queda llorando. “Pensaba en que me moría, o yo o la niña. Pensaba en cómo se había quedado él allí...”.
 - “Quería colaborar”. “Impotencia, indefensión”. Fórceps.
 - Piel con piel, “la niña no lloró” y a los segundos se la llevaron.
 - **“Esto no ha acabado”**. Vómitos, aumentos de tensión, riesgo de eclampsia.
 - ... “Miré por la ventana y las calles estaban desiertas, buses vacíos. Parecía una película postapocalíptica... **¿A qué mundo he traído a mi hija?”**.
 - Ataques de pánico, tristeza, rabia: “No quiero estar en peligro, me quiero ir a casa”. “Me quería ir a casa pero no me daban el alta”, “no comía”.
- Lactancia fallida (“lo intenté 10 días pero no pude, no me subió la leche del estrés que tenía”). “No rechazaba a la niña pero no la sentía como mía, pensaba pobrecita, qué horror”. “Hacía las cosas por hacer”.



PRESENTACIÓN DEL CASO

- Confinamiento mes y medio sólo con su marido e hija → soledad, tristeza, labilidad, miedo. Crisis de ansiedad por temor a haberse contagiado en el hospital.
- Tras una semana con su madre se van a casa de sus suegros: relación disfuncional con familia política.
- Su marido pierde el trabajo.
- Fallecimiento de su abuela materna.
- Diagnostican de enfermedad crónica a su marido. “Mis suegros tenían a mi hija como secuestrada, no me la querían devolver”, “no tenía el control sobre mi hija”.
- Reincorporación laboral a puesto de elevada exigencia.



TRABAJO PSICOTERAPÉUTICO DEL CASO

- Control de ansiedad: ajuste de medicación. Actividad física. Técnicas de relajación. Mindfulness. TCC.
- Ajuste de pensamientos relacionados con COVID-19: medidas preventivas.
- Trabajar solicitud de baja laboral.
- Regulación emocional.
- Trabajar incorporación laboral.
- **Sesión específica embarazo, parto y postparto: le permite elaborar e integrar sus vivencias en el presente y mejorar globalmente su estado anímico, autoestima y percepción de autoeficacia.**
- Enfoque en relación de pareja y con familia política.

- Todo el tratamiento: **validación emocional, empoderamiento**. Nombramos lo que ha sufrido: **violencia obstétrica**.



EVOLUCIÓN Y ESTADO ACTUAL

- En los últimos meses la evolución es favorable, encontrándose eutímica, con ansiedad controlada salvo repuntes ocasionales reactivos a estresores vitales y con buen funcionamiento global.
- Se mantiene abordaje psicoterapéutico quincenal y medicación sin cambios.
- Despedida por mi embarazo en junio de 2021. Cierre de psicoterapia. Acordamos que la informaré cuando comience consulta ONLINE para retomar seguimiento cuando lo necesite.

- Me contacta en noviembre de 2021 para preguntarme, le gustaría retomar porque “estoy notándome algo más nerviosa”. Todavía sigo de baja.

- Vuelve a contactar en diciembre antes de navidades para “revisar medicación y que me ayudases a gestionar algunas cosas que me están preocupando”. Reiniciamos seguimiento semanal.
 - Miedo a la muerte por dejar a su hija, “¿con quién la dejo? Con mis suegros no quiero. Mi marido se iría con ellos, la educarían en el sometimiento como a él... quiero hacer testamento pero mi pareja dice que no lo haga”.
 - **Plantea que querría volver a quedarse embarazada en el plazo de un año y que le gustaría “prepararse” y volver al abordaje específico perinatal.**
 - En las consultas sigue comenzando por “la punta del iceberg”, **reconoce que puede ser porque le cuesta menos hablar de ello que de su experiencia en el anterior embarazo pero dispuesta a cambiarlo.**



CONTACTO



jcambraalmerge.psiquiatra@gmail.com



@julia.psiquiatra

iii **MUCHAS GRACIAS!!!**