

# Un amor que *transforma* y sana



**Pg 4** Un amor que se transforma en cada etapa de la vida

**Pg 6** Salud mental en el posparto



Por: Dr. Jorge Alberto Tamayo Saldarriaga  
Presidente de Salud Total EPS-S

## La maternidad como experiencia integral: cuerpo, mente y acompañamiento

Como padre y líder de una organización dedicada al cuidado de la vida, he aprendido que la maternidad no es una sola historia. Es un camino que se vive de maneras distintas según el momento de la vida, el entorno, los apoyos y las emociones que acompañan a cada mujer. Detrás de cada nacimiento hay ilusión, esperanza y amor, pero también cambios profundos que merecen ser escuchados y acompañados.

Hablar de maternidad es hablar de cuerpo, de mente y de corazón. En especial, el periodo posterior al parto representa una etapa de grandes transformaciones emocionales. Muchas madres experimentan alegría intensa, pero también cansancio, miedo, ansiedad o tristeza. Estos sentimientos son más comunes de lo que imaginamos y no definen a una “buena” o “mala” madre; simplemente nos recuerdan que la salud mental es parte fundamental del bienestar integral.

*En PAC Salud Total creemos firmemente que cuidar la salud de nuestras protegidas incluye reconocer estas realidades y acompañarlas con respeto y empatía.*

Cada madre merece una atención sin juicios y con apoyo oportuno, donde su bienestar emocional impacta directamente en el desarrollo del bebé y en la armonía de toda la familia.

Este compromiso se refleja en nuestra experiencia diaria. Entre enero de 2025 y marzo de 2026, desde PAC Salud Total acompañamos 95 nacimientos, de los cuales 57 fueron cesáreas y 38 partos. Detrás de cada cifra hay una historia, una familia y una madre que requiere cuidado integral antes, durante y después del nacimiento. En este camino, el Plan Gama brinda a las gestantes especialmente a las mamás primerizas acceso directo a obstetricia, lo que facilita una atención oportuna, cercana y continua desde el inicio del embarazo hasta el posparto.

Todo este acompañamiento busca que la maternidad sea una experiencia vivida con mayor tranquilidad, confianza y apoyo, tanto para la madre como para su familia. En ese sentido, invito a cada familia a hablar, a preguntar y a buscar apoyo cuando lo necesite. La salud se construye juntos, con confianza y responsabilidad, desde PAC Salud Total reafirmamos nuestro compromiso permanente con la vida, el bienestar y el cuidado integral de todos nuestros protegidos.

## CONTENIDO

**04** Salud mental en el posparto  
Un enfoque integral del cuidado materno

**06** Un amor que se transforma en cada etapa de la vida

**10** Quiz PAC  
Mitos y Verdades de la Maternidad

**SaludTotal**  
EPS-S

### Gestionamos la salud con un enfoque integral y humano.

Somos más de 3.000 colaboradores enfocados en gestionar los riesgos de salud de nuestros protegidos.

Nuestro hacer se enmarca en la promoción, prevención, recuperación de la salud y la prestación de servicios integrales con calidad.

Esta revista está orientada a nuestros clientes y otros grupos de interés con el fin de mantenerlos informados acerca de los servicios, novedades y beneficios de los Planes de Atención Complementaria de Salud Total EPS-S.

#### DIRECCIÓN EDITORIAL

**Ana María Suárez Caviedes**

Gerente Nacional de Mercadeo

#### COMITÉ EDITORIAL

**Emiliano García Leiva**

Director Nacional de Comunicaciones

**Derly Patricia Daza Mesa**

Coordinador Planes Adicionales en Salud

**Jessica Katherine Guarnizo Vacca**

Auditor Médico Planes de Atención Complementaria

#### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

**Pablo Alejandro Camelo Vega**

Profesional de Diseño Gráfico

#### CONTENIDO

**Camilo Carpintero Poveda**

Profesional de Medios Digitales

#### SECRETARÍA GENERAL Y JURÍDICA

**Danny Manuel Moscote**

Secretario General y Jurídica

Imágenes - Freepik

# Salud mental en el posparto

## Un enfoque integral del cuidado materno

Por: **Dra. Erika Juliana Bothía Díaz**

Doctora externa especialista en psicooncología

**E**l posparto constituye una etapa de profundos cambios físicos, emocionales y sociales en la vida de la mujer. Aunque suele asociarse con la alegría por el nacimiento de un hijo, también representa un periodo de alta vulnerabilidad para la salud mental. Se estima que entre el 10% y el 20% de las mujeres presentan síntomas de depresión posparto, posicionándola como una de las complicaciones más frecuentes en esta etapa (Tebeka et al., 2020; Hahn-Holbrook et al., 2018).

Durante las primeras semanas posteriores al parto, es común la presencia de la denominada “tristeza posparto” o baby blues, caracterizada por labilidad emocional, irritabilidad, llanto fácil y ansiedad. Estas manifestaciones suelen ser transitorias y están asociadas a cambios hormonales, el agotamiento físico y el proceso de adaptación al nuevo rol materno. Sin

embargo, cuando estos síntomas persisten o se intensifican, pueden evolucionar hacia cuadros clínicos como la depresión posparto, afectando de manera significativa el funcionamiento emocional y la calidad de vida de la madre (Kjeldsen et al., 2023).

La depresión posparto no solo impacta el bienestar de la mujer, sino también el vínculo madre-hijo y el desarrollo emocional del recién nacido. La evidencia ha demostrado que las dificultades en la regulación emocional materna pueden interferir en la interacción temprana, afectando procesos fundamentales como el apego seguro y el desarrollo socioemocional del bebé (Lanes et al., 2011). Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la tristeza persistente, la pérdida de interés, la fatiga, los sentimientos de culpa, las alteraciones del sueño y, en casos

más severos, la presencia de pensamiento autolesivo (Wang et al., 2020).

Diversos factores de riesgo se asocian al desarrollo de alteraciones en la salud mental durante el posparto, entre ellos antecedentes de trastornos mentales, estrés prenatal, embarazos no planificados, experiencias de parto traumáticas, complicaciones en la salud del recién nacido y redes de apoyo limitadas. En este sentido, la salud mental materna debe comprenderse desde un enfoque biopsicosocial que reconozca la interacción entre factores individuales, familiares y contextuales.

El acompañamiento oportuno por parte de los servicios de salud resulta fundamental para la detección temprana y el abordaje integral de estas condiciones. El uso de herramientas de tamizaje, como la Escala de Depresión Postnatal de Edimburgo, junto con intervenciones psicológicas basadas en la psicoeducación, la validación emocional y el fortalecimiento de redes de apoyo, han demostrado ser estrategias efectivas para mitigar el impacto de la sintomatología.

En el contexto colombiano, la salud mental en el posparto se encuentra respaldada por un marco normativo que reconoce esta etapa como parte integral del derecho a la salud. La Ley 2244 de 2022 establece la garantía de una atención digna, respetuosa y humanizada durante el embarazo, parto y posparto, incluyendo el acompañamiento emocional de la mujer. De manera complementaria, la Ley 2310 de 2023 visibiliza el impacto emocional en el periodo perinatal y promueve la atención integral en salud mental. Asimismo, la Resolución 2623 de 2024 adopta lineamientos técnicos para el cuidado de la salud mental de la mujer gestante y su familia, reforzando la importancia del seguimiento en el posparto. Estas disposiciones consolidan un enfoque de atención integral que reconoce la salud mental materna como un componente esencial del bienestar.

Promover la salud mental en el posparto implica también cuestionar los ideales de maternidad idealizada y generar espacios seguros donde las mujeres puedan expresar sus emociones sin estigmatización. Reconocer la diversidad de experiencias maternas y validar las dificultades emocionales propias de esta etapa favorece procesos de afrontamiento más saludables y reduce barreras para la búsqueda de ayuda.

## Recomendaciones para el cuidado de la salud mental en el posparto

En coherencia con un enfoque de promoción y prevención en salud mental, es fundamental brindar a las madres herramientas prácticas que favorezcan su bienestar emocional durante el posparto:

Validar las emociones sin juicio, reconociendo la normalidad de experimentar ambivalencia emocional en esta etapa.

Expresar lo que se siente, ya sea con personas de confianza o profesionales de la salud.

Mantener hábitos básicos de autocuidado, como alimentación adecuada y espacios personales.

Priorizar el descanso dentro de lo posible, comprendiendo su impacto en la regulación emocional.

Evitar el aislamiento y favorecer el contacto social progresivo.

Identificar señales de alerta en salud mental y consultar oportunamente.

Buscar y aceptar apoyo de la red cercana, disminuyendo la sobrecarga física y emocional.

Flexibilizar las expectativas frente a la maternidad, reduciendo la autoexigencia.

Asistir a controles de salud, integrando el bienestar emocional en el seguimiento clínico.

## Conclusión

La salud mental en el posparto es un componente esencial del bienestar materno y familiar. Su abordaje requiere una mirada integral, sensible y basada en la evidencia, que permita no solo la detección y tratamiento oportuno de las alteraciones emocionales, sino también la promoción del cuidado psicológico como parte fundamental de la atención en salud.

### BIBLIOGRAFÍA

- Hahn-Holbrook, J., Cornwell-Hinrichs, T., & Anaya, I. (2018). Economic and health predictors of postpartum depression prevalence: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*.
- Kjeldsen, M. M. Z., et al. (2023). Postpartum depressive symptoms and maternal mental health. *BMJ Mental Health*.
- Lanes, A., Kuk, J. L., & Tamim, H. (2011). Prevalence and characteristics of postpartum depression symptomatology among women. *BMC Public Health*, 11, 302.
- Tebeka, S., et al. (2020). Prevalence and incidence of postpartum depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*.
- Wang, Z., et al. (2020). Postpartum depression and associated factors: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*.

# Un amor que se transforma en cada etapa de la vida

Por: **Jessica Katherine Guarnizo**  
Médico especialista en Gerencia de la Salud

**S**er madre es mucho más que un hecho biológico: es un viaje profundo que transforma la vida, el corazón y la identidad de cada mujer. La maternidad se construye día a día y adopta diferentes formas a lo largo del tiempo, acompañando cada etapa de la vida con aprendizajes, retos y amor incondicional. Es una experiencia profunda que entrelaza la responsabilidad del cuidado con una transformación significativa de la identidad personal, marcando un antes y un después en la vida de la mujer.

Desde el momento en que una mujer sospecha que está embarazada, comienza a gestarse una nueva identidad. Aparecen emociones intensas y diversas: ilusión, miedo, expectativa, dudas. Poco a poco, la confirmación del embarazo da paso a la aceptación de una nueva realidad y a la adaptación del proyecto de vida. En este proceso, algo cambia profundamente: las prioridades se reorganizan y el bienestar del hijo ocupa un lugar central. Muchas madres describen esta transformación como si se activara un “instinto” especial. Un llanto en la madrugada, una señal mínima o un cambio imperceptible bastan para alertar a la madre de que su bebé la necesita. Aunque aún no haya palabras, el vínculo ya está profundamente establecido.

La maternidad tiene un inicio y transcurre a través de diferentes etapas. Todo comienza con la sospecha de embarazo, seguida de su confirmación. Luego llega un proceso de asimilación en el que la mujer acepta y adapta su proyecto de vida a esta nueva realidad. En esta etapa pueden coexistir emociones diversas: incertidumbre, temor, ilusión y expectativas.

Con el avance del embarazo suele aparecer una sensación creciente de alegría y entusiasmo, especialmente al percibir los movimientos del bebé y confirmar que su desarrollo progresa adecuadamente. Estos momentos de conexión se viven junto a los cambios físicos y fisiológicos propios de la gestación, que también exigen ajustes emocionales y corporales. Más adelante, surge la impaciencia por conocer finalmente al bebé.

El nacimiento marca uno de los momentos más intensos de la maternidad. Escuchar el primer llanto y sostener por primera vez a ese pequeño ser que depende completamente de la madre es una experiencia única e inolvidable. Luego llega la etapa de la lactancia, una época especialmente significativa. Aunque para muchas madres puede ser desafiante al inicio, la lactancia resulta fundamental tanto para el bienestar del bebé como para el fortalecimiento del vínculo afectivo.

El tiempo compartido durante la licencia de maternidad suele estar lleno de descubrimientos, desvelos y amor. Sin embargo, el regreso al trabajo puede ser uno de los momentos emocionalmente más difíciles. Es el primer gran desapego: dejar al bebé al cuidado de otra persona, perderse quizá la primera palabra o el primer paso. Aunque muchas veces no se diga en voz alta, esas ausencias se sienten, porque cada logro del hijo también es una conquista del corazón materno.

Con el paso del tiempo llega la etapa escolar. La madre acompaña a su hijo en su crecimiento, fomentando la independencia, enseñándole valores, estableciendo límites y mostrando, siempre, que su apoyo continúa siendo incondicional. Es una etapa de aprendizaje mutuo, en la que el amor se expresa también a través de la guía y la corrección.

La adolescencia suele ser una etapa especialmente retadora. Los cambios de ánimo, la búsqueda de identidad y la sensación de incompreensión por parte de los hijos pueden generar frustración y desgaste emocional. Aun así, la madre continúa intentando guiar, contener y comprender, muchas veces en silencio, mostrando fortaleza ante los demás mientras procesa sus emociones en la intimidad.

Finalmente, llega la etapa adulta de los hijos. Idealmente, cada uno construye su propio hogar y la madre entra en una nueva fase de la vida, que en muchos casos coincide con la jubilación. Es entonces cuando aparece la figura de los nietos, una oportunidad para ofrecer tiempo, cuidado y afecto, quizá compensando aquello que, por las exigencias de la vida, no siempre fue posible brindar a los hijos.

La madre no nace en un solo instante: se va construyendo a lo largo de cada experiencia vivida. Desde la concepción hasta la crianza, el cuerpo y la mente atraviesan transformaciones que pueden desafiar los ideales sociales sobre la imagen, la fortaleza o la productividad. Cambios físicos, marcas en el cuerpo y alteraciones en los ritmos de descanso forman parte de este proceso y merecen ser reconocidos con respeto y cuidado.

## BIBLIOGRAFÍA

Cáceres-Manrique FM, Molina-Marín G, Ruiz-Rodríguez M. Maternidad: un proceso con distintos matices y construcción de vínculos. *AquiChan*; 2014. 14(3): 316-326. DOI: 10.5294/aqui.2014.14.3.4 <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v14n3/v14n3a04.pdf>  
Pareño del Castillo, Rocío, & Polo Usaola, Cristina. (2020). Maternidad e identidad materna: deconstrucción terapéutica de narrativas. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 40(138), 33-54. Epub 15 de febrero de 2021. <https://dx.doi.org/10.4321/s0211-573520200020003>

# CONSULTA EL DIRECTORIO MÉDICO PAC

Encuentra fácilmente las IPS y servicios de tu **PLAN COMPLEMENTARIO** dónde podrás encontrar

- Red de accesos directos
- Toda la red de IPS
- Laboratorios Médicos
- Telemedicina y médico a domicilio

1. Ingresa a [www.saludtotal.com.co](http://www.saludtotal.com.co) desde su computador o celular y seleccione la opción superior "Planes Complementarios".

2. Haz clic en el ícono de "Directorio médico".



3. Selecciona tu Plan, el Departamento donde encuentras, el Servicio y la Especialidad exacta que estás buscando.

3.

PRODUCTO El plan al que te encuentras afiliado	SUCURSAL El departamento donde te encuentras	SERVICIO El tipo de servicios médico que requieres	ESPECIALIDAD La especialidad que requieres
---	---	---	---

4. Al terminar, el sistema te mostrará el listado completo y el mapa con la **Red Médica Disponible**.

CORAZON Y VIDA IPS SAS
CUIDARTE TU SALUD SAS
EMERMEDICA SA BOGOTA
ROCHI IPS SAS FUNZA
SERVICIOS ADOM SAS

5. Allí encontrarás los teléfonos para que puedas comunicarte y agendar tu cita directamente con el prestador de su preferencia.

# El mejor regalo para mamá ES SU TRANQUILIDAD

Este mes de la madre sorpréndela con la comodidad, el tiempo y el trato preferencial que se merece.



**Especialistas sin demoras:** Acceso directo a especialistas de ginecología, medicina interna, psicología y más.



**Médico a un clic (Telemedicina 24/7):** ¿Un malestar a medianoche o un día de mucha lluvia? Un doctor la atenderá por videollamada desde la comodidad de su cama.



**Cero filas y cero estrés:** Trámites ágiles, autorizaciones en línea y espacios exclusivos para que ella no pierda su valioso tiempo.



**Clínicas de primer nivel:** Atención en la red hospitalaria más prestigiosa (como la Clínica del Country, Los Nogales o La Colina).

Conoce nuestros Planes Aquí

Afiliate aquí

# ¡LLEGA EL QUIZ PAC

QUE PONDRÁ A PRUEBA TU CONOCIMIENTO!



## MITOS Y VERDADES DE LA MATERNIDAD

¡Llegó el momento de poner a prueba tus conocimientos y tu intuición!

Juega aquí 

Comparte tu resultado en Instagram  
@saludtotalPAC y participa:

1 pasaporte  
válido para **2** personas a



\*Aplican términos y condiciones