

## Salud comportamental de la mujer puérpera durante la pandemia de COVID-19 y su influencia en la lactancia humana

*Saúde comportamental das mulheres no pós-parto durante a pandemia de COVID-19 e sua influência na lactação humana*

*Behavioral health of postpartum women during the COVID-19 pandemic and its influence on human lactation*

*Ailin Farre<sup>1</sup>, Agustín R. Miranda<sup>2</sup>, Elio A. Soria<sup>3</sup>.*

### Resumen:

Durante la pandemia de COVID-19, las puérperas aumentaron su consumo de bebidas cafeinadas, principalmente mate y café. Ambas infusiones tuvieron efectos contrapuestos sobre su salud, independientemente del contenido de cafeína. Mientras que la ingesta de yerba mate se asoció con una menor severidad de depresión postparto, la de café se asoció a mayores niveles de estrés e insomnio. Estas diferencias se tradujeron en mejoras en las funciones de memoria y lactancia en el primer caso, mientras sucedió lo opuesto en el segundo. Entonces, la yerba mate podría ser particularmente beneficiosa para las mujeres lactantes. Además, se subraya la importancia de factores que modulen la gestión del estrés. Dicha contraposición podría explicarse por la presencia de diferentes componentes bioactivos, como ciertos polifenoles capaces de superar los efectos de la cafeína. Estos conocimientos son muy importantes para desarrollar estrategias de apoyo nutricional y psicosocial de las mujeres durante el postparto para enfrentar problemáticas sanitarias prevalentes y emergentes.

**Palabras Claves:** lactancia materna; depresión; nutrición; estrés.

### Resumo:

Durante a pandemia de COVID-19, as mulheres no período pós-parto aumentaram o seu consumo de bebidas com cafeína, principalmente mate e café. Ambas as infusões tiveram efeitos opostos na sua saúde, independentemente do teor de cafeína. Embora a ingestão de erva-mate tenha sido associada a uma menor gravidade de depressão pós-parto, a ingestão de café foi associada a níveis mais elevados de estresse e insônia. Essas diferenças se traduziram em melhorias na memória e nas funções de lactação nas primeiras, enquanto o oposto foi verdadeiro nas segundas. Assim, a erva-mate poderia ser particularmente benéfica para as mulheres

lactantes. Além disso, é sublinhada a importância dos fatores que modulam a gestão do stress. Este contraste poderia ser explicado pela presença de diferentes componentes bioativos, como certos polifenóis capazes de superar os efeitos da cafeína. Este conhecimento é de grande importância para o desenvolvimento de estratégias de apoio nutricional e psicossocial das mulheres durante o período pós-parto, a fim de abordar problemas de saúde prevalentes e emergentes.

**Palabras chave:** breastfeeding; depression; nutrition; stress.

## Abstract:

During the COVID-19 pandemic, puerperal women increased their consumption of caffeinated beverages, mainly maté and coffee. Both infusions had opposing effects on their health, regardless of caffeine content. While yerba mate intake has been linked to lower severity of postpartum depression, coffee intake has been linked to higher levels of stress and insomnia. These differences translated into improvements in memory and lactation functions in the first case, while the opposite was true in the second. Thus, yerba mate could be particularly beneficial for lactating women. Furthermore, the importance of factors that modulate stress management is underlined. Such a contrast could be explained by the presence of different bioactive components, such as certain polyphenols capable of overcoming the effects of caffeine. This knowledge is of major significance for the development of nutritional and psychosocial support strategies for women during the postpartum period to address prevalent and emerging health problems.

**Keywords:** breastfeeding; depression; nutrition; stress.

- 1- Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Ciencias Médicas, Instituto de Biología Celular. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0687-5337>. Correo de contacto: [ailin.farre@unc.edu.ar](mailto:ailin.farre@unc.edu.ar)
- 2- Univ. Montpellier, CIHEAM-IAMM, CIRAD, INRAE, Institut Agro, IRD, MoISA, Francia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6673-606X>. Correo de contacto: [agustin.miranda@ird.fr](mailto:agustin.miranda@ird.fr)
- 3- Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Ciencias Médicas, Instituto de Biología Celular. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2373-2493>. Correo de contacto: [easoria@fcm.unc.edu.ar](mailto:easoria@fcm.unc.edu.ar)

**Fecha de Recepción:** 2023-11-15 **Aceptado:** 2024-02-02



[Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

© 2024 Pinelatinoamericana

## Introducción y propósito

La irrupción de la pandemia de COVID-19 alteró profundamente la cotidianeidad de las personas a través del globo. Esta situación extraordinaria afectó particularmente a determinadas poblaciones, dejando al descubierto la necesidad de mayor apoyo y estrategias diferenciales. Entre ellas, se destacan las mujeres que transitaban su puerperio (Miranda et al., 2021). Durante esta etapa, las mujeres son especialmente vulnerables a factores limitantes que condicionan tanto el inicio como el sostenimiento de la práctica de la lactancia humana. Se suman además los factores estresantes relacionados con la pandemia, tales como los temores y ansiedad vinculados al virus, el aislamiento social producto de las medidas preventivas, así como a una mayor demanda en las tareas de cuidado que se sumaron a las preocupaciones económicas y las disfunciones domésticas exacerbadas por la pandemia; entonces, las posibilidades de abandono del amamantamiento aumentan (Almeida et al., 2020).

En este sentido, recientemente, investigadores e investigadoras de la Universidad Nacional de Córdoba y CONICET se propusieron desentrañar cambios en la salud comportamental de esta población y su impacto en la práctica de la lactancia humana. Así, se identificó un aumento en el consumo de bebidas cafeinadas durante la pandemia, principalmente mate -infusión tradicional del Cono Sur sudamericano- y café. Resulta llamativo que ambas infusiones tuvieron efectos contrapuestos sobre la salud femenina, independientemente de su contenido de cafeína. Mientras que la ingesta de café se asoció a mayores niveles de estrés e insomnio, el de la yerba mate se relacionó con una menor intensidad de síntomas por depresión postparto. Estas diferencias se tradujeron en mejorías en las funciones de memoria y lactancia en el caso del mate, mientras sucedió lo opuesto con el café (Miranda et al., 2023).

A partir de este punto de referencia, se propone abordar los procesos que subyacen a estos y otros hallazgos en el presente artículo de divulgación. Cabe aclarar, en este punto, que este artículo se posiciona desde el paradigma de salud comportamental, el cual se enfoca en la relación entre el comportamiento humano y la salud, integrando así diversos aspectos tales como las elecciones alimentarias, los patrones del estilo de vida y los elementos propios del psiquismo y la corporalidad, entre otros. En este sentido, las conductas pueden afectar la salud y resulta de importancia conocer cómo es posible modificarlas para obtener mejoras sustanciales. Este paradigma aborda varias dimensiones, incluyendo la prevención, los tratamientos y la rehabilitación de enfermedades, la promoción de la salud, así como otros aspectos de la vida diaria y el bienestar. En el caso de las mujeres en edad reproductiva, se suma además la promoción de comportamientos saludables específicos, salud sexual y reproductiva, y el cuidado del embarazo y la lactancia humana.

## Discusión

La pandemia ha tenido un gran impacto en las prácticas de atención de los nacimientos y la lactancia. El desconocimiento de los mecanismos de contagio y los riesgos potenciales para la madre y el recién nacido, aun cuando no se habían demostrado los posibles efectos de la transmisión del virus, propició el abandono de prácticas como el contacto piel con piel inmediato

posnatal y el inicio precoz de la lactancia humana, que ofrecen grandes beneficios para la salud materno-infantil y propician cambios comportamentales positivos en las mujeres lactantes.

De esta manera, las condiciones sociales y sanitarias debidas a la pandemia llevaron a profundos cambios en el comportamiento de las mujeres, impactando en sus elecciones alimentarias, estilo de vida y vínculos, lo que puede conducir a hábitos menos saludables que menoscaban la salud, impactando negativamente en la salud mental de esta población. Se sugiere que trabajar o estudiar desde casa, una realidad impuesta por las restricciones de movilidad durante la pandemia pero que resultó en uno de los cambios más significativos a posterior, incrementa la ingesta de café y yerba mate (Miranda et al., 2023). Es interesante notar cómo estas dos bebidas, ambas ricas en cafeína, parecen tener efectos distintos en el bienestar. Dicha contraposición podría explicarse por la presencia de otros componentes bioactivos en la yerba mate, como ciertos polifenoles que podrían superar los efectos de la cafeína (Miranda et al., 2022b). Este hallazgo es un llamado de atención sobre la importancia de considerar la composición completa de las bebidas y no solo centrarse en un único ingrediente activo (Scotta et al., 2022).

Además resulta de importancia considerar los factores que modulan la gestión del estrés y la demanda mental y física aumentada por la pandemia (Miranda et al., 2022a). En relación a la nutrición, aunque las bebidas energéticas se consumen para compensar estas demandas, parece que la yerba mate podría ser particularmente beneficiosa para las mujeres lactantes, no solo por su perfil nutricional sino también por su valor cultural y beneficios percibidos (Sulaiman et al., 2021). Esto contribuye a una nueva perspectiva integradora de la problemática. Además, es una invitación a investigar más allá de la pandemia y comprender mejor los factores que afectan el bienestar global.

La definición actual de puerperio en cierto modo es reduccionista, propiciando solo cuidados físicos en la gestante en el período de tiempo acotado a la cuarentena. Al respecto, cabe señalar que las mujeres no son adecuadamente seguidas, careciendo de cuidados y servicios especializados para promover y proteger su salud, principalmente en lo que respecta a su estado cognitivo y afectivo (Orschanski, 2021; Santiá et al., 2023). Así mismo, las prácticas y conocimientos de los profesionales de la salud para promover la lactancia humana son aún insuficientes, lo que conduce a establecer un entramado más amplio respecto a las medidas que podrían tomarse para proteger el amamantamiento.

El estudio del estrés materno no es uniforme y emplea una variedad de herramientas neurocognitivas y determinación de parámetros biológicos, como el cortisol. Todo apoya su papel perjudicial para la lactancia humana, incluyendo el retraso en la secreción y la disminución de la duración de la lactancia materna exclusiva. Un mecanismo fisiológico que lo explica es que el estrés puede afectar a la liberación de oxitocina, una hormona que juega un papel crítico en la eyección de leche, llevando además a una disminución de la producción láctea debido al vaciado incompleto del pecho durante cada toma. También, puede producir niveles elevados de cortisol sérico y una disminución de la sensibilidad a la insulina, que se asocian a una menor producción de leche. Sin embargo, es probable que la relación sea bidireccional, en el sentido de que la lactancia parece reducir el estrés materno, posiblemente a través de los efectos sobre la vía del placer o la recompensa y los efectos calmantes de la oxitocina en la madre. Este hallazgo sugiere

que las intervenciones para apoyar la lactancia serían beneficiosas tanto para el bienestar materno como para el infantil (Nagel et al., 2022).

Por su parte, la depresión postparto es una situación compleja que puede ser causada por una variedad de factores biológicos y psicológicos. En términos generales, se cree que los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo y después del parto pueden afectar la química del cerebro. Además, se ha demostrado que la neuroinflamación y la disfunción de los circuitos cerebrales pueden desempeñar un papel en la patogénesis de la depresión postparto. Asimismo, factores genéticos y epigenéticos son determinantes en la susceptibilidad a la misma (Payne y Maguire, 2019). Entonces, esta multicausalidad requiere de esfuerzos combinados para modularla, lo que abre posibilidades a diferentes abordajes comportamentales, tales como estrategias de afrontamiento, nutricionales y del estilo de vida. Más aún, la forma de consumo debería considerarse. Por ejemplo, el mate se consume de manera gradual, compartida y por succión, mientras que el café se bebe más directamente, lo que podría llevar a respuestas neurofisiológicas y psicosociales diferentes.

La lactancia humana es una función con un impacto significativo en la salud mental de la madre. Se ha reportado que la lactancia puede reducir el riesgo de depresión postparto (Miranda et al., 2021). Además, puede ayudar a que las madres duerman mejor y se sientan más relajadas. Esto también impacta en la eficacia dentro del vínculo entre la madre y el bebé (Miranda et al., 2023). No obstante, algunas mujeres pueden sentirse presionadas para amamantar y esto puede generar un gran impacto en su salud mental general y sentimientos, pudiendo tener consecuencias negativas si la situación se vuelve más difícil. Además, pueden experimentar dolor o incomodidad durante el amamantamiento, lo que puede afectar el bienestar emocional materno (Nagel et al., 2022). Todo esto depende de numerosos procesos psiconeuroinmunoendocrinológicos y factores externos, que regulan desde la producción de leche y la facilidad con que amamanta, hasta el tipo de apoyo que se recibe de la familia y amistades (Payner y Maguire, 2019; Almeida et al., 2020; Miranda et al., 2022b). Además, los efectos de la lactancia en el cuerpo y la mente son distintos para cada persona y pueden variar entre los distintos embarazos de una misma mujer. Por ello, el consejo profesional oportuno es clave para tomar decisiones basadas en adecuadas evidencias para disfrutar de esta trascendente vivencia sin comprometer la salud mental.

Recientemente, se difundió un relevamiento sobre estos aspectos a lo largo de las distintas olas de COVID-19 en la República Argentina, cuyos datos pueden encontrarse en siguiente enlace de libre acceso: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2023.10.30.23297772v1>. Aquí, puede verse el enorme impacto de la pandemia en la salud mental de las mujeres en el período postparto, confrontando con información preexistente diversos factores socioeconómicos y de salud que pueden influir. En resumen, los síntomas depresivos y de ansiedad aumentaron en esta población tras la pandemia, experimentando un mayor estrés percibido y una menor calidad de vida. En cuanto a la determinación social de la salud, aquellas mujeres con un nivel educativo más bajo, sin un trabajo remunerado o con problemas de salud previos fueron más propensas a experimentar estos desagradables síntomas. Frente a esto, se reitera la importancia de los y las profesionales y gestores de la salud en la prestación de atención a la salud mental. Además, deben implementarse intervenciones para mejorar la calidad de vida y reducir el estrés percibido en las mujeres durante este período. Por ejemplo, se podrían ofrecer servicios de apoyo emocional y psicológico, así como programas de educación y capacitación sanitaria. Estas conclusiones fueron alcanzadas

gracias a un estudio transversal repetido que recolectó los datos durante las tres olas: mayo-julio/2020, abril-agosto/2021 y diciembre/2021-marzo/2022, alcanzando 1000 mujeres. Para ello, se utilizaron escalas válidas internacionalmente para determinar depresión postparto, insomnio y estrés percibido. Las tasas de prevalencia de depresión postparto e insomnio aumentaron (indicando un compromiso acumulado), mientras que el estrés relacionado con la pandemia disminuyó (siendo esto un proceso adaptativo). Por otro lado, ciertos factores incrementan los síntomas, tales como falta de apoyo médico, familias pequeñas y vivir en regiones menos desarrolladas, destacándose la relevancia del entramado social, sanitario y económico. Asimismo, las madres con teletrabajo, mayor edad, más de un hijo o hija eran aún más susceptibles. Aunque las mujeres se han vuelto más capaces de hacer frente a la pandemia y perciben menos estrés relacionado con ella, su impacto social y económico aún persiste y las expone a un mayor riesgo psicológico. Así pues, los sistemas sanitarios deben garantizar el bienestar de las mujeres para hacer frente a las consecuencias actuales y futuras. La Figura 1 resume las complejas interacciones entre los factores que han condicionado la salud durante el puerperio en el contexto de la pandemia COVID 19.

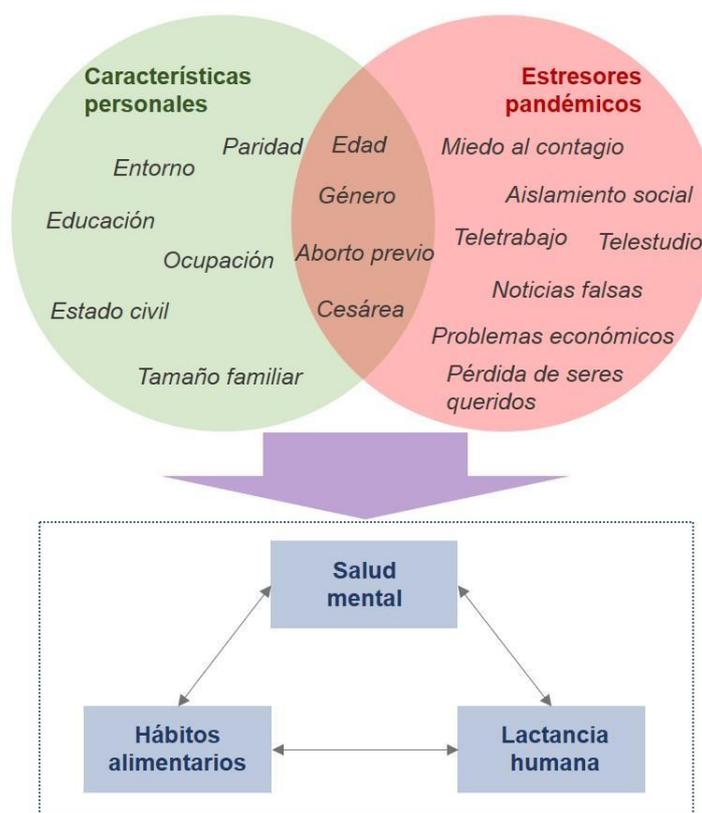


Figura N°1. Moduladores de los componentes de la salud comportamental femenina durante el puerperio

En consecuencia, se confirma que las puérperas han sido uno de los grupos más vulnerables en lo que respecta a su salud comportamental durante la pandemia de COVID-19, hechos que aumentaron la prevalencia de trastornos mentales comunes en todo el mundo, aunque haya mejorado el afrontamiento del estrés. Se enfatiza además que la vulnerabilidad socioeconómica

implica una vulnerabilidad adicional en la salud de estas mujeres y madres, por lo que el sistema sanitario y las políticas públicas y de gestión de crisis deben redoblar sus esfuerzos para abordar multidimensionalmente la salud femenina durante el puerperio, lo que además optimizará la práctica de la lactancia humana. La figura 2 propone ciertos aspectos mecánicos que subyacen a tal optimización.

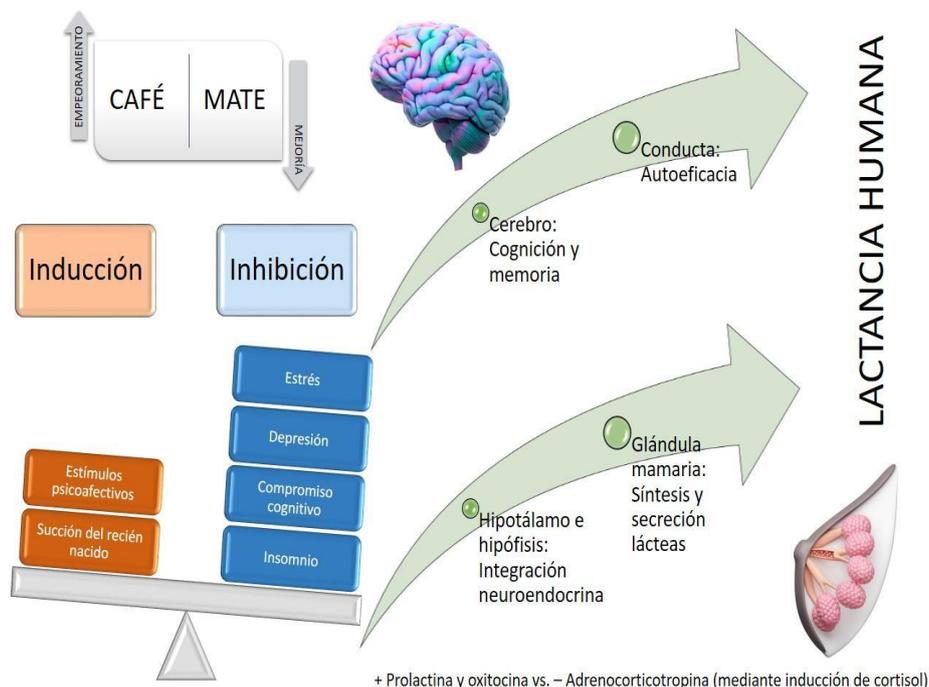


Figura N°2. Aspectos involucrados en la regulación de la lactancia humana

## Conclusiones

Se proporciona en este artículo una comprensión más profunda de la compleja interacción entre la nutrición, la salud mental y la lactancia humana, en función de las condiciones de vida durante la pandemia, lo que puede ser abordado con el nuevo paradigma de salud comportamental e integral durante el posparto. Estos conocimientos son de enorme importancia para desarrollar estrategias de apoyo nutricional y psicosocial de las mujeres, lo que provee un abordaje más sólido para enfrentar problemáticas sanitarias prevalentes y emergentes. Más aún, se ha dado una confluencia de las mismas definiendo una posible sindemia<sup>1</sup> entre la COVID-19, el post COVID y el compromiso del psiquismo durante el puerperio. Se sugiere profundizar en el estudio de los determinantes sociales de la salud de esta población a fin de identificar factores prevalentes que

<sup>1</sup> Sindemia: aparición constante de una enfermedad en un área geográfica o grupo de población, aunque también puede referirse a una alta prevalencia crónica de una enfermedad en dicha área o grupo.

aumenten la eficacia de la lactancia humana. Es fundamental abordar este tema debido a que la salud de las mujeres en el período postparto suele ser fragmentada e invisibilizada en la práctica sanitaria tanto a nivel regional como global.

En el contexto del presente trabajo, se destaca que existen cambios conductuales que contribuirán enormemente al bienestar materno y facilitarán su tránsito a lo largo del puerperio. Los comportamientos, o conductas saludables que se recomiendan incluyen:

- ❖ Empoderamiento a través del aprendizaje y la visibilización que promuevan la toma de decisiones sobre el propio cuerpo y la salud.
- ❖ Reconocimiento de eventos negativos que puedan estar menoscabando el bienestar, tales como la depresión postparto y la disminución de la autoeficacia para la lactancia.
- ❖ Alimentación equilibrada y variada, rica en alimentos de origen vegetal y con proteínas de alta calidad y grasas saludables (con ácidos grasos esenciales de la familia  $\omega$ -3 y otros insaturados).
- ❖ Práctica regular de actividad física con una intensidad de leve a moderada, como caminar u otro tipo de ejercicio aeróbico y ameno.
- ❖ Reducción o -mejor aún- abandono de hábitos tóxicos, como el consumo de alcohol y tabaco.
- ❖ Gestión del estrés y la ansiedad a través de técnicas como la meditación, la respiración profunda o el yoga, así como consulta con psicoterapeutas calificados.
- ❖ Mantenimiento de un peso saludable e incorporación de medidas preventivas para enfermedades prevalentes y emergentes.
- ❖ Concurrencia periódica a los controles de salud correspondientes, que brinden además apoyo y orientación.
- ❖ Concurrencia a grupos de apoyo con pares -facilitados por profesionales de la salud- para la socialización de experiencias en torno a la etapa que se atraviesa.

La lista precedente no agota en ejemplos en cuanto a medidas positivas. Por otro lado, es clave ser conscientes que todo cambio conductual, aunque necesario, puede ser difícil de iniciar y, sobre todo, de sostener a largo plazo, por lo cual es necesario prever esto y desarrollar estrategias innovadoras para lograr la adherencia a los mismos. Además, es prioritario que todas estas acciones se centren en todos los miembros de la familia lactante y favorezcan la práctica de la lactancia humana en función de las recomendaciones internacionales, ya que es un pilar fundamental de la salud individual y colectiva con beneficios a corto, mediano y largo plazo.

## Bibliografía

Almeida, M., Shrestha, A. D., Stojanac, D. y Miller, L. J. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on women's mental health. *Archives of women's mental health*, 23(6), 741–748. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01092-2>

Miranda, A. R., Scotta, A. V., Cortez, M. V. y Soria, E. A. (2021). Triggering of postpartum depression and insomnia with cognitive

impairment in Argentinian women during the pandemic COVID-19 social isolation in relation to reproductive and health factors. *Midwifery*, 102, 103072. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103072>

Miranda, A. R., Cortez, M. V., Scotta, A. V. y Soria, E. A. (2022a) COVID-19-related stress in postpartum women from Argentina during the second wave in 2021: identification of impairing

and protective factors. *Midwifery*, 108, e103290. <https://doi.org/doi:10.1016/j.midw.2022.103290>

Miranda, A. R., Cortez, M. V., Scotta, A. V. y Soria, E. A. (2022b). Dietary intake of polyphenols enhances executive/attentional functioning and memory with an improvement of the milk lipid profile of postpartum women from Argentina. *Journal of Intelligence*, 10(2), 33.

<https://doi.org/10.3390/jintelligence10020033>

Miranda, A. R., Cortez, M. V., Scotta, A. V. y Soria, E. A. (2023) Caffeinated non-alcoholic beverages on the postpartum mental health related to the COVID-19 pandemic by a cross-sectional study in Argentina. *Human Nutrition & Metabolism*, 33, e200198. <https://doi.org/10.1016/j.hnm.2023.200198>

Nagel, E. M., Howland, M. A., Pando, C., Stang, J., Mason, S. M., Fields, D. A. y Demerath, E. W. (2022). Maternal psychological distress and lactation and breastfeeding outcomes: a narrative review. *Clinical Therapeutics*, 44(2), 215–227. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2021.11.007>

Oorschanski, E. (2021). La gestación humana bajo el enfoque de la Pediatría amplia. *Pinelatioamericana*, 1(1), 18–25. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelatam/article/view/36156>

Payne, J. L., y Maguire, J. (2019). Pathophysiological mechanisms implicated in postpartum depression. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 52, 165–180. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.12.001>

Santiá, P., de Montgomery, C. J., Pedersen, T. P. y Marti-Castaner, M. (2023). Differences in postpartum mental healthcare among women with identified needs: The role of migration status. *Scandinavian Journal of Public Health*, 14034948231178337. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/14034948231178337>

Scotta, A. V., Cortez, M. V., y Orosz, L., Miranda, A. R. y Soria, E. A. (2022). La yerba mate como fuente segura de polifenoles durante la lactancia humana. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 60(5), 524–532. <http://hdl.handle.net/11336/223599>

Sulaiman, N., Pieroni, A., Söukand, R., Whitney, C. y Polesny, Z. (2021). Socio-cultural significance of yerba maté among Syrian

residents and diaspora. *Economic Botany*, 75(2), 97–111. <https://doi.org/10.1007/s12231-021-09523-6>

#### Limitaciones de responsabilidad:

La responsabilidad de este trabajo es exclusivamente de los autores.

#### Conflicto de interés:

Ninguno

#### Fuentes de apoyo:

La presente revisión no contó con fuentes de financiación.

#### Cesión de derechos:

Los autores de este trabajo ceden el derecho de autores a la revista *Pinelatioamericana*.

#### Contribución de los autores:

Los autores han elaborado y participado en cada una de las etapas del manuscrito, se hacen públicamente responsables de su contenido y aprueban esta versión final.