



MoMs

MOTHER MATTERS

El derecho a la maternidad de las mujeres con discapacidad

Proyecto Erasmus plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PÍLDORAS INFORMATIVAS

Las píldoras informativas proporcionan breves explicaciones sobre estudios de discapacidad, accesibilidad para profesionales de la salud y maternidad en mujeres con discapacidad. Se basan en un enfoque de microaprendizaje, una metodología educativa que divide el contenido en unidades cortas centradas en un solo tema o habilidad.

- BIENESTAR -

BIENESTAR PSICOLÓGICO: LA NECESIDAD DE APOYO



El bienestar psicológico es clave para una vida plena, especialmente para las mujeres con discapacidad debido a que enfrentan barreras para su autonomía y en el acceso a la atención en salud mental.

Para alcanzar dicho bienestar, es necesario que la persona disponga de cierto nivel de desarrollo personal gracias a sus competencias adquiridas, lo cual le posibilita mantener una **autonomía e interactuar con su contexto social**.

Sin embargo, las barreras estructurales y sociales dificultan la satisfacción de estas necesidades, lo que puede llevar a la ansiedad, depresión y malestar emocional (Álvarez, 2023).



momsproject.eu



Mother Matters



moms.mothermatters



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)



Varios estudios demuestran que existe una **relación entre la actividad física diaria y la salud mental**, siendo que el sedentarismo provoca un aumento para el surgimiento de trastornos como la depresión (Ministerio de Sanidad, 2014; Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2021). Para las MCD, la falta de acceso a espacios adecuados para la actividad física y el apoyo social limitado pueden aumentar dichos sentimientos de desesperanza y la ideación suicida. Por ello, las **estrategias de prevención** deben integrar **actividad física adaptada, terapia** y, cuando sea necesario, **tratamiento farmacológico**.

Hoy en día, tanto la **ansiedad** como la **depresión**, son dos de las **enfermedades que más están aumentando entre la población**. Entre las mujeres con discapacidad, el estigma y la discriminación en los entornos médicos y sociales dificultan la búsqueda de ayuda, lo que agrava problemas que podrían ser gestionados con el apoyo adecuado (1to1help, 2025).

Así pues, es esencial **mejorar el acceso a los recursos de salud mental**. Las organizaciones y los sistemas de salud deben garantizar el acceso al apoyo psicológico, protegiendo los derechos de las mujeres con discapacidad en la maternidad, la salud reproductiva y el bienestar emocional. La seguridad psicológica en los entornos de atención médica, educativos y comunitarios debe ser una prioridad (OCDE, 2023; OMS, 2021).

Las intervenciones como la terapia **cognitivo-conductual**, el **apoyo grupal** y la **atención plena** han demostrado ser **efectivas**. Además, las iniciativas comunitarias y los programas de apoyo entre pares ayudan a reducir la soledad y el aislamiento. Un enfoque integrado que combine apoyo social, psicológico y médico es clave para la estabilidad a largo plazo (OMS, 2022).

La salud mental de las mujeres con discapacidad es una **responsabilidad colectiva**. Los gobiernos, el sector de la salud y la sociedad deben desarrollar políticas inclusivas, promover discusiones abiertas y garantizar sistemas de apoyo accesibles. Abordar de manera proactiva sus necesidades psicológicas mejorará su calidad de vida y la de sus comunidades (OMS, 2023).

