

## Identificación del proyecto

### Nombre del proyecto

Efectividad de una intervención biopsicosocial online para mejorar el bienestar y la salud mental durante la gestación. Ensayo Clínico Aleatorizado.

### Expediente numero

PID2021-1262910A-I00



### Descripción del proyecto

La gestación es un periodo vital clave para la mujer en el que se dan numerosos cambios físicos y psicológicos que hacen que exista una mayor incidencia de problemas emocionales (hasta un 40% de las gestantes presentan síntomas de ansiedad y un 25% presenta síntomas depresivos) incluso en gestantes de bajo riesgo psicosocial. Los problemas emocionales durante la gestación tienen importantes consecuencias para el curso del embarazo, el parto y el posparto, siendo la principal causa de depresión posparto. Además, estos problemas también afectan al desarrollo fetal y del recién nacido tanto a corto como a largo plazo. Siendo éste un problema aún no resuelto, el proyecto Dana\_Pre tiene como objetivos el desarrollo de una intervención preventiva de tipo biopsicosocial facilitada a través de un dispositivo móvil, y la evaluación de la eficacia de dicha intervención a través de un ensayo clínico aleatorizado, a doble ciego, con tres grupos paralelos. La intervención se facilitará a través de una aplicación móvil y estará basada en técnicas cognitivo-conductuales (psicoeducación, solución de problemas, habilidades sociales, inoculación al estrés, relajación muscular progresiva, visualizaciones y mindfulness, entre otras) y acompañará a la mujer embarazada a través de prácticas y ejercicios diarios desde la semana 16 de gestación hasta la semana 35 de gestación. Los principales temas que se abordarán son la salud física durante la gestación y posparto, hábitos nutricionales y de actividad física, gestión emocional durante la gestación y posparto, preparación de la relación de pareja, desarrollo y vínculo prenatal, el parto (abordando principalmente las emociones de miedo y preocupación), el posparto y el recién nacido. Para evaluar su efectividad se ha diseñado un ensayo clínico aleatorizado a doble ciego (matronas de referencia e investigadoras que analizarán resultados) con tres grupos paralelos de 64 gestantes sanas cada uno. Un grupo será el grupo control, que seguirá el cribado y tratamiento habitual, el segundo grupo será un grupo experimental que tendrá acceso libre a todas las prácticas y actividades de la intervención, y el tercer grupo será otro grupo experimental con un acceso guiado y secuenciado a los programas en función del momento de la gestación en que se encuentre. El principal objetivo es comprobar si esta intervención tiene un impacto positivo en el bienestar de la gestante, y si existe una menor incidencia de síntomas emocionales durante la gestación y el posparto inmediato. Así mismo, también se evaluarán el estilo de vida, la práctica de actividad física, nutrición, satisfacción con la vida, bienestar subjetivo, bienestar psicológico, adaptación psicosocial al embarazo, vínculo prenatal, depresión posparto y vínculo postnatal. También se recogerán datos de la historia clínica de la gestante, del parto y del recién nacido. Los resultados de este proyecto, si tiene éxito, son de fácil implementación a un coste muy bajo teniendo así un impacto positivo tanto en la salud mental de las gestantes como de las generaciones posteriores.

## Financiación

### Entidad financiadora

MCIN/ AEI /10.13039/501100011033/ y por FEDER Una manera de hacer Europa

### Importe

87.840,00 €