



Dos ejemplares de 'sargantana' pitiusa.

Acuerdo con el Zoo de Barcelona para reintroducir más especies

Efe IPALMA

La Conselleria de Medi Ambient y el Zoo de Barcelona han acordado ampliar al calapet el programa de reintroducción de especies, iniciado con el *ferret* en 1993, y estudiar la viabilidad de abordar proyectos de reintroducción del *espínol* (pez autóctono catalogado como

vulnerable y en peligro de desaparecer en s'Albufera de Mallorca, única localización natural conocida) y de la *sargantana* pitiusa.

Con este objetivo, el conseller Mir se reunió con el teniente de alcaldía de Barcelona y presidenta del patronato de la fundación del zoo, Laia Bonet, y el director del zoo, Sito Alarcón.

La lactancia materna, una buena inyección para la salud emocional

► La matrona **Joana Prieto** defiende esta práctica por sus efectos a nivel cognitivo

Sabrina Vidal IPALMA

La semana dedicada a la salud mental ha dado paso a la de la lactancia materna. La matrona Joana Prieto impartió ayer una conferencia en la UIB, aunando estos dos conceptos, en el marco de la VII Jornada balear especializada, organizada por el Col·legi Oficial d'Infermeria de les Illes Balears (COIBA).

«Las hormonas con más importancia durante la lactancia son la oxitocina y la prolactina y tienen efectos a nivel cerebral por su modulación para adaptarnos a la maternidad y facilitar la transición a la crianza», advierte la especialista.

«La lactancia, asegura, debe durar todo lo que quiera la madre y el hijo. Y aunque la sociedad no está preparada para la dimensión a la que habría que llegar, dice, «cada vez se acepta más ver a niños de dos tres años amamantarse o ver a mujeres en tándem, que es cuando una embarazada sigue dando el pecho a su primer hijo», advierte.

Pese a la amplia evidencia científica que apoya la lactancia materna, a quien no quiere dar el pecho, «no hay que convencerle, sino investigar preguntando por qué». Según Joana Prieto, la función sanitaria es la de acompañar y dar herramientas para intentarlo, «pero si no es para ti, pues no lo es», afirma.

Cambio de tendencia

En los años 60, cuando los partos se sacaron de los domicilios para entrar en los hospitales, «hubo un cambio de comportamiento y en este contexto de era científica se dijo que la leche preparada era mejor. Había un producto que cuantificaba la calidad y la cantidad y la leche materna era el lado oscuro», recuerda. «Creo que los profesionales pensaron que era lo mejor pero ahora tenemos una oportunidad importante de deshacer este camino». Y es que todavía hay una generación que



Joana Prieto. Foto: M. A. CAÑELLAS

→ EL APUNTE



Un encuentro de lactancia materna. Foto: DANIEL ESPINOSA

Los grupos de apoyo, esenciales

► La matrona Joana Prieto destaca la importancia de los grupos de apoyo de madres formados en muchos municipios de Balears donde poder acudir a pedir ayuda. «Con

ellas se puede abordar de forma multidisciplinar todas las necesidades que vayan surgiendo, son esenciales por su gran valor social», defiende más allá del sistema sanitario.

defiende que el biberón es igual a la leche materna. «Cuando oigo esto me pregunto, ¿es igual una comida casera o comer cada día de fast food?».

Prieto defiende la humanización del parto y la crianza y explica que «no se puede desligar la lactancia en este proceso más respetuoso que tiene en cuenta las necesidades del bebé». Si bien la alimentación materna es la manera biológica es más adecuada para el desarrollo, «afortunadamente hay leche artificial para quien no quiere o puede, tenemos una alternativa que otros países no tienen», reconoce.

Depresión prenatal

La salud mental de las madres no debe tenerse en cuenta sólo a partir del parto, «sorprendentemente, nos hemos dado cuenta de que hay un porcentaje más alto de depresión prenatal que de postparto», descubre esta especialista. Prieto reclama realizar un trabajo previo durante todo el embarazo, aprovechando que las mujeres están dentro del sistema sanitario. «Hay que esforzarse en tener una mirada más amplia, ver más allá de lo físico y contemplar la emocional», reivindicó durante las jornadas.

Entrevista

Ariadna Rogero

Jefa de prensa de Obertament

«Los medios, muchas veces, asocian el trastorno mental con la violencia»

Can Campaner acogerá mañana un taller sobre mitos en torno a la salud mental a cargo de Ariadna Rogero

ANGIE RAMÓN

La jefa de prensa y portavoz de la entidad catalana Obertament, Ariadna Rogero, impartirá mañana sábado, en Can Campaner, un taller sobre periodismo y mitos acerca de la salud mental, y aproximará mejoras y técnicas a los profesionales de la información a la hora de informar. El evento, organizado por el Sindicat de Periodistes de Balears (Spib), comenzará a las 10.00 horas y durará dos horas.

¿Qué papel juegan los medios de comunicación a la hora de hablar de la salud mental?

—La salud mental es una realidad muy silenciada durante siglos y ha estado, desde siempre, estigmatizada. Se ha creado un imaginario, mitos, falsas creencias que, como periodistas, debemos ser conscientes de todo esto a la hora de hablar de personas con trastornos mentales. Hay una idea extendida que reproducen los medios de comunicación que es el hecho de que asocian los trastornos con la conducta violenta.

¿En qué sentido lo dice?

—En los medios hay una cierta sobrerrepresentación de esta relación (trastornos mentales-violencia) en detrimento de cómo viven, realmente, estas personas su vida cotidiana. Es decir, sobreexponemos las típicas noticias de 'esquizofrénico mata a su madre'. Este titular lo hemos visto mucho, y lo cierto es que la gran mayoría de personas con este trastorno son inofensivas. Aquí es cuando decimos que existe un imaginario, mitos y estigma detrás de estas personas y esto les daña.

¿Qué pautas debería tener el periodista a la hora de hablar de salud mental?

—El primer click es que, a la hora de hablar de salud mental deberíamos señalarla como una dimensión que afecta a todos los seres humanos. Es un error comunicarlo en tercera persona, pues son cosas que nos pasan a



«Deberíamos señalar la salud mental como una dimensión que nos afecta a todos»

todos. Y por ello deberíamos integrarlo en nuestra vida. Lo segundo diría que un cambio de paradigma, esto es, reconocer que la salud mental es algo que me puede afectar a mí y a mi familia. Y ya a nivel más técnico, como periodistas, ser más conscientes de cuáles son los principales mitos que continúan operando. Si sabemos reconocer que hay sobrerrepresentación del cliché de la persona con trastorno, podemos ser más pudorosos y hacer que la población general también lo sea con ellos.

Todavía es un tema silenciado.

—Porque el estigma es muy fuerte. Hay personas que creen que la fortaleza de uno se mide en la capacidad que tiene de sobreponerse en su estado emocional. Que si dicen que necesitas ayuda, eres señalado como alguien débil, frágil o que busca llamar la atención. En el taller del sábado pondré como caso práctico cómo han tratado los medios de comunicación el caso de la gimnasta Simone Biles.

Los jóvenes de cada vez hablan más de la salud mental.

—Con los jóvenes se genera un fenómeno curioso que, por un lado, hablan abiertamente de ello pero, por otro, en redes sociales llegan a frivolarizar la salud mental.