



La dramática realidad de la salud mental en Chile y su empeoramiento tras el estallido social, la pandemia y la crisis económica

Puranoticia.cl abordó esta temática, tan contingente, con la directora nacional del Colegio de Psicólogos, Dra. Lilian Pérez, y la coordinadora académica de la carrera de Psicología vespertino de la Universidad Viña del Mar (UVM), Andrea Palma.



Regiones , Miércoles 21 de abril de 2021 a las 18:52 horas

En su reciente informe «Un Año del Covid-19», la consultora internacional **IPSOS** publicó una medición, realizada en 30 países, en la cual se encuestó -vía online- a más de 21 mil adultos, para preguntarles sobre las proyecciones y sensaciones que ha dejado la pandemia luego de cumplir un año en circulación.

En promedio, en los 30 países y mercados encuestados, un 45% dice que su salud mental y emocional ha empeorado desde el comienzo de la pandemia. En este marco, **Chile se posiciona en el segundo lugar a nivel mundial, con un 56%, sólo superado por Turquía (61%)**. En otras palabras, es el segundo país con peor salud mental en pandemia en el mundo.

Al ser consultados sobre los cambios en la salud mental, al comparar el momento actual con los comienzos del 2021, **el 27% de los chilenos cree que su salud mental se ha visto perjudicada**.

Por su parte, sólo un 14% asegura haber mejorado su bienestar emocional durante este último año con la pandemia del Covid-19 desatada.

CAMBIO EN SALUD MENTAL Y EMOCIONAL VS UN AÑO ATRÁS

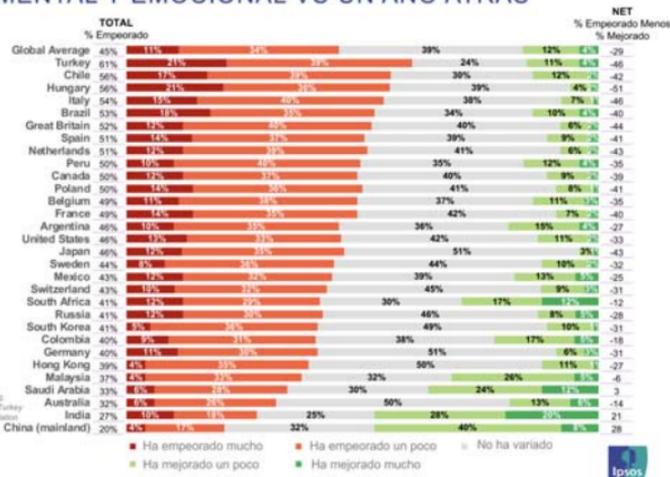
P. ¿Cómo ha cambiado su salud mental y emocional desde el comienzo de la pandemia hace aproximadamente un año?

En promedio en los 30 países y mercados encuestados, 45% de los adultos dicen que su salud mental y emocional ha empeorado desde el comienzo de la pandemia, tres veces la proporción de adultos que dicen que ha mejorado (16%).

En 11 países, al menos la mitad reporta una disminución en su salud emocional y mental, con Turquía, Chile y Hungría mostrando las mayores proporciones.

Sólo en China continental, India y Arabia Saudita más adultos reportan un incremento en su salud mental y emocional que una disminución.

Base: 21,011 online adults aged 18-74 across 30 markets
 *Online samples in Brazil, Chile, mainland China, Colombia, Hong Kong, India, Mexico, Mexico City, Russia, Saudi Arabia, South Africa and Turkey tend to be more urban, educated, and/or affluent than the general population.
 The "Global Country Average" reflects the average result for all the countries and markets where the survey was conducted. It has not been adjusted to the population size of each country or market and is not intended to suggest a hierarchy.
 © Ipsos | 2021 One year of COVID



Bajo este contexto, *Puranoticia.cl* tomó contacto con la **directora nacional del Colegio de Psicólogos de Chile, Dra. Lilian Pérez**, quien abordó en profundidad esta materia, apuntando a una serie de tópicos para mejorar estos índices, tales como la promoción de la salud mental, no tan sólo a nivel gubernamental, sino que también a nivel de organizaciones sociales, establecimientos educacionales e incluso en el plano vecinal.

Para comenzar su análisis, la también académica de la Universidad de Playa Ancha (UPLA) explicó que si bien, Ipsos posiciona a Chile como uno de los países que más ha visto empeorar su salud mental durante la pandemia, recalzó que **esta situación tiene su origen, principalmente, en el estallido social de octubre de 2019**, por lo que durante la crisis sanitaria "ya veníamos con un abono negativo en cuanto a la sensación de estabilidad y sensación plena de ser humano".

"Sabemos que cuando hay un estallido social, todas las sociedades se afectan, más allá de las posturas políticas, así que ya veníamos con una carga negativa emocional. **La pandemia sólo vino a hundir más al chileno**. Eso podría responder al por qué Chile está liderando esta encuesta", enfatizó la Dra. Lilian Pérez.

"EL PARIENTE POBRE"

Dicho esto, la Directora Nacional del Colegio de Psicólogos fue clara al indicar que Chile tiene una deuda pendiente con la salud mental, calificada por la experta como **"el pariente pobre" del ámbito sanitario**, pues "siempre se destinan recursos para todas las cosas y si queda algo va para salud mental". Esto -argumentó- se debe a que **muchas veces las propuestas en esta materia se miran desde un concepto más de enfermedad**, ya que quienes suelen dirigir estas políticas son generalmente médicos, vale decir se aborda desde un punto "biologista" y "sólo se atiende a aquello que está enfermo".



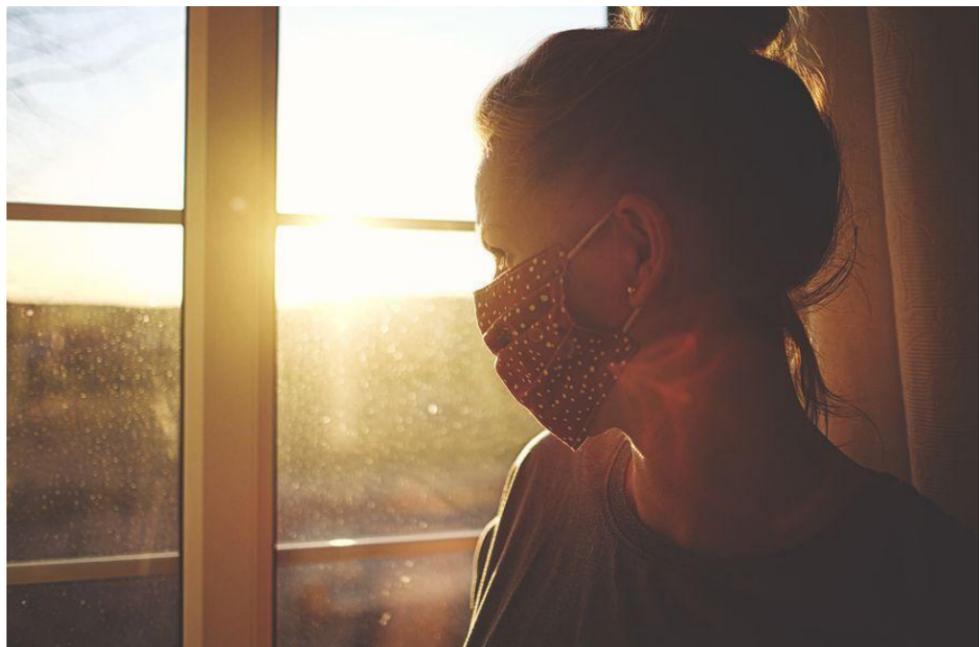
Dicho esto, y tomando en cuenta la escasa o nula participación en lo que tiene que ver con promoción de la salud mental, la psicóloga sostuvo que para mejorar esta situación, lo primero que se debe hacer es que **"todos debemos hacernos cargo" del tema, no sólo el Gobierno o una política en específico.** "Creo que las organizaciones sociales tienen mucho que decir, las mesas de trabajo, que van a trascender a un Gobierno en particular. Debemos hacernos cargo, que **la salud mental no pasa por una política pública gubernamental, sino que por una política pública personal**", afirmó.

TRABAJO DE TODOS

Así es como postula que la promoción de la salud mental se debe abordar tanto en colegios como en los puestos de trabajo, además de organizaciones sociales y gubernamentales, con el objetivo de que por "cada actividad que realizo, se debe hacer una metacognición, es decir pensar cómo estoy contribuyendo a la salud mental en mi casa, con mi hijo, con mi familia, con mi vecino. **Eso es salud mental, preocuparme también por el otro**".

De igual forma, la máxima autoridad del Colegio de Psicólogos indicó que desde el plano académico, su experiencia en la U. de Playa Ancha la ha llevado a ratificar que es bueno realizar acciones con los vecinos, con los estudiantes, con los docentes, con la finalidad de que se obtengan nuevos resultados en base a la información científica que se levanta. En específico, habla de hacer encuentros, grupos, generar acciones que apoyen el desarrollo de la salud mental.

"También debemos trabajar con programas, tanto en salud primaria como hospitalaria, que promuevan la salud mental, y no cuando la persona esté reventada o con diagnóstico pensar en ayudar a esa persona, porque **cuando una persona se diagnostique con depresión, por lo menos han debido pasar dos años, que son dos años pasándolo pésimo y con su entorno también pasándolo pésimo, porque no entienden qué le está pasando**", comentó.



Tras esta afirmación, la especialista repasó una de las situaciones más habituales que se generan en torno al trabajo de los psicólogos: los mitos y cuestionamientos relacionados a la locura. **"También como sociedad debemos hacernos cargo del discurso, de cómo vemos a una persona cuando va al psicólogo, decirle 'qué bien que te estás haciendo cargo de lo que te pasa' y eliminar de nuestro vocabulario conceptos como 'estai depresivo, estai loquito o estai raro'"**.

LA EXPERIENCIA CUBANA

Consultada acerca de la experiencia de salud mental en otros países, la Dra. Lilian Pérez no titubeó y puso como ejemplo a Cuba: "Ellos son personas tremendamente alegres, en un país con muchísima escasez. Hay que conocer Cuba, la realidad de Cuba, para darse cuenta que **trabajan a partir de ser colaborativos, en equipo, no existe la individualidad, prima lo colectivo**", manifestó y agregó que "yo tengo una identidad, pero no me la construyo sola, yo soy a partir de los demás, es decir, soy porque no soy lo otro. No me quiero meter en psicología profunda, pero sí mostrar que no estoy sola en el planeta".

Dentro de este mismo ejemplo, Pérez enfatizó en que "lo que viví en Cuba es justamente eso: el concepto del trabajo colaborativo, de que **si te veo mal, haya una preocupación inmediata, y no se trata de ser metido, sino que se trata de 'me intereso por ti'**. Material no hay allá, pero sí mucha humanidad, ahí todavía se miran a los ojos. También tenemos que hacernos cargo de eso de cuánto miro al otro a los ojos, de cuánto me preocupo del otro sin esperar nada a cambio".



Otro de los puntos abordados por la experta dice relación con la **geografía y clima privilegiado de la región de Valparaíso**, y de si esta situación puede ser un factor que ayuda a mantener más a raya los problemas relacionados a la salud mental. Bajo este contexto, la profesional expuso que "respecto a por qué nosotros como región, con todas nuestras playas y condiciones geográficas maravillosas, es porque ha venido tanta gente de otros lugares que no ha mantenido la cautela y ha transitado con personas contagiadas, y por eso estamos en la situación en que estamos. **Tenemos una región maravillosa, pero tenemos que hacernos cargo de que no todos han tenido el mismo cuidado**".

FATIGA PANDÉMICA

Para seguir profundizando en los problemas de salud mental evidenciados por los chilenos durante la propagación de la pandemia del Covid-19, *Puranoticia.cl* también conversó con **Andrea Palma Pacheco**, coordinadora académica de la carrera de Psicología vespertino de la Universidad Viña del Mar (UVM), quien repasó el concepto de "**fatiga pandémica**", acuñada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la "desmotivación para seguir las recomendaciones de protección y comportamientos, emergiendo gradualmente con el tiempo y afectados por una serie de emociones, experiencias y percepciones".

En ese sentido, recordó que los síntomas que pueden aparecer son **cansancio, agobio con la rutina que ha implicado la pandemia, irritabilidad, insomnio, trastorno musculoesquelético, alteraciones del apetito, somatizaciones y malestares gastrointestinales**, entre otros. Lo anterior -dijo- puede derivar en "cuadros de desesperanza ante la incertidumbre y generar trastornos de la esfera ansiosa, depresiva, trastorno de estrés post-traumático o reagudización de patologías previas".



Desde el punto de vista psicológico, Andrea Palma sostuvo que "**esta fatiga pandémica se entiende como una reacción natural y esperada al estrés sostenido en el tiempo y no resuelta en la vida de las personas**, y que se expresaría como una desmotivación emergente a participar en conductas de protección y buscar información relacionada con Covid-19 y como complacencia, alienación y desesperación".

Dentro de las **acciones y/o sugerencias de autocuidado para cuidar la salud física y mental** mencionó el cuidar nuestro cuerpo, realizando alguna actividad física, higiene del sueño, dieta adecuada; racionar la exposición a noticias; estrategias de manejo del estrés; proteger espacios de contacto social, amistades, familia, ya sea de manera online o presencial, si es factible; evitar el consumo excesivo de alcohol, drogas y fármacos no indicados; reconocer las emociones como algo natural y esperable dentro de la realidad actual y; en caso de teletrabajo, establecer límites de horarios de descanso y desconexión".

Finalmente, en el caso de Viña del Mar y Valparaíso, ciudades con mar y amplios espacios de recreación, la profesional recomendó que, dentro de la normativa sanitaria, "**privilegiar actividades al aire libre, tales como paseos o deporte**" y por último, "**pedir ayuda con especialistas en salud mental, si lo requiere**".