



Ximena Valenzuela Cifuentes
 ximena.valenzuela@diarioconcepcion.cl

SE CONTABILIZAN MÁS DE MIL 200 CON EL PROBLEMA

El 50% de menores atendidos por salud mental en Concepción sufre ansiedad

Más de 10 mil personas se encuentran, actualmente, en controles por salud mental en los cinco Cefsam dependientes del municipio de Concepción.

Rosario Bustos, directora de Salud Municipal, detalló que en total se contabilizan 10 mil 608 personas. "Entre las principales patologías estamos viendo trastornos de ansiedad (3 mil 462), trastorno de ansiedad generalizada (548), depresión leve (1.000), depresión moderada (609) y trastornos adaptativos (mil 58), por nombrar algunos".

Lo que llama la atención es que de las más de 10 mil usuarios en control, aseveró Bustos, 2 mil 493 corresponden a la población infanto adolescente, 836 en el tramo hasta los 9 años y mil 657 hasta los 19 años.

Del total de menores en control, según explicó Claudia Ruminot, encargada comunal del Programa de Salud Mental, se han diagnosticado casos del espectro autista y de trastorno de desarrollo de la personalidad, pero que lo más recurrente, que se repite en cerca del 50% de los diagnósticos, son los trastornos ansiosos.

"Estos trastornos tienen relación con que somos muy permeables a las influencias del contexto, ya pasó la pandemia, pero quedaron sus efectos en la economía y los niños se dan cuenta de los problemas que pasan las familias, sobre todo, los adolescentes que se dan cuenta de las problemáticas que tienen los adultos y eso genera estrés", dijo la profesional.

Ahora bien, el estrés, explicó, viene de la mano con la ansiedad. "El estrés lo primero que hace es subir los niveles de ansiedad. Los jóvenes empiezan con trastornos del sueño, a estar más irritables, a tener problemas en el colegio con la atención, concentración, memoria y, además, una angustia permanente".

A todo esto, se debe agregar, que algunos menores vienen con cargas genéticas de salud mental y pueden desarrollar trastornos mentales como el ansioso con mayor facilidad.

Uso de pantallas

"Yo le prestaba mi celular a mi hijo (9 años) para que entretuviera mientras yo hacía las cosas de la casa, nunca pensé que le podría hacer mal, hasta que comencé a tener problemas para dormir, a ponerse mañoso y a bajar las notas. Lo llevé al consultorio y ahí me dijeron que tenía ansiedad por el uso excesivo del celular", afirmó Sandra Rivera.

Si bien, la conducta antes descrita es habitual en muchos hogares para Ruminot resulta totalmente nociva y es un gatillante para el trastorno ansioso, pues no sólo ha afectado



FOTO: /CC

La permeabilidad a los problemas sociales y familiares, pero sobre todo, el excesivo uso de pantallas serían las principales causas de los trastornos que se están presentando.

45 minutos a una hora

Es el tiempo máximo que se recomienda para el uso de pantallas en menores de edad.

tado la comunicación, "ya no se comunican como lo hacíamos antes, ya no juegan en el barro, a la casineta, a la tiña, son puras pantallas, hasta juegan y películas online. Todo eso altera sus niveles de sueño, les produce irritabilidad, andan más reactivos y por supuesto la atención, la concentración y la memoria que se ven afectados".

Además, otro efecto del uso excesivo

de pantallas, indicó, es que tienen menos herramientas y habilidades sociales para comportarse y manejarse socialmente, lo que, recalcó, les lleva a tener una menor tolerancia a la frustración.

El problema, sostuvo Ruminot, se aborda no sólo con los menores sino con los padres, primero explicando los efectos que pueden generar el uso excesivo de las pantallas y restringiendo este.

"Les decimos que lo ideal es que no las usen por más de una hora o 45 minutos por días, llegamos a un acuerdo con el niño o el adolescente, que ellos vean cómo lo usan, por ejemplo, parcelando, por media hora o por 15 minutos, que se usen máximo hasta las 8 de la noche y que 2 horas antes de dormir se des-

conecten porque producen mucha alteración del sueño".

Las pantallas, recalcó, producen una onda, una luz similar a la del día que no permite que el cerebro sepa que es de noche, lo que impide que secrete melatonina, hormona que permite dormir, lo que deriva en los trastornos del sueño y en la ansiedad generalizada.

"Con el tiempo, cuando se van cumpliendo los acuerdos y se logran cambios, se dan cuenta, sobre todo los adolescentes, que ya no están tan desvelados, que la concentración mejora y que se sienten mejor", comentó.

Agregó que en las terapias, en las que atienden un médico especialista en salud mental, un psicólogo y un asistente social, se educa a los ni-

ños, adolescentes y padres para que se busquen otro tipo de entretenimientos que incentiven la socialización, que hagan lazos con sus compañeros de curso y que exploren los juegos tradicionales.

La reeducación también contempla a los padres, pues, según dijo, muchas veces cuando los niños están aburridos es más fácil pasarles un celular que buscar una actividad que realizar con ellos, lo que sin duda derivará en trastornos ansiosos.

En general, agregó, los tratamientos incluyen una o 2 sesiones por mes y pueden extenderse por un año.

La profesional afirmó que se proyecta que las patologías de salud mental en la población en general continúen en aumento, tanto por la alta cantidad de población inscrita en los consultorios, que hoy alcanza las 140 mil personas, como por la carga social que genera estrés y ansiedad.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl