



**LA DISCUSIÓN**  
diario@ladiscusion.cl  
FOTOS: SSN

PROFESIONALES DEL SERVICIO DE SALUD ÑUBLE ENTREGARON RECOMENDACIONES

# Destacan la importancia de cuidar la salud mental durante las Fiestas Patrias

Las celebraciones como las Fiestas Patrias son eventos que para muchas personas son sinónimo de alegría, sin embargo para otras, significan agobio por estar atravesando episodios que afectan su salud mental. Por ello, desde el Servicio de Salud Ñuble (SSN) entregaron diversas recomendaciones para apoyar a quienes estén pasando por momentos difíciles.

"Fortalecer el cuidado de la salud mental ha sido una de las prioridades de nuestros equipos, siendo estas fechas una instancia relevante para hablar al respecto y entregar consejos a la ciudadanía que permitan enfrentar de la mejor manera posible episodios de desánimo o agobio. El acompañar y escuchar a quienes pasan por estas dificultades es fundamental, así como también lo es que las y los ñublenses sepan que en los distintos dispositivos de salud existen equipos preparados para entregar atención y contención. El llamado es a que no escondan lo que sienten y en cuanto detecten alguna situación atribuible a un problema de salud mental, consulten y de esa manera se cuiden", destacó la Directora del SSN, Elizabeth Abarca Triviño.

Por su parte, la psiquiatra y Jefa del Departamento de Salud Mental del SSN, Denisse Oliva Fuentealba, enfatizó: "las Fiestas Patrias son días de celebración y alegría, pero para algunas personas pueden ser días complejos, sobre todo quienes experimentan soledad o alguna dificultad en su vida. Muchas pueden tener problemas para afrontar una situación crítica en algún momento de sus vidas, por lo que acercarse y abrir una conversación puede ser una gran ayuda para hacerles saber que son importantes, que pueden contar contigo y ayudarlos para que puedan recibir el apoyo que necesitan. La invitación es conectar con aquellas personas que están pasando por algún momento difícil,

**Reconocer las emociones y conversar con quienes están atravesando un mal momento son algunas de las recomendaciones que profesionales del Servicio de Salud Ñuble (SSN) ofrecen para evitar problemas complejos de salud mental durante toda esta semana.**

Las festividades son días de celebración y alegría, pero para algunas personas pueden ser días complejos.



mantener contacto y ofrecer apoyo. Un mensaje o una llamada pueden marcar la diferencia".

#### Conversar nos cuida

"Si estas fiestas resultan estresantes, es crucial establecer límites y decir 'no' cuando sea necesario. El bienestar es lo más importante durante las celebraciones, fomentando un ambiente de apoyo y comprensión en nuestro entorno cercano. La

empatía y la solidaridad ayudan a reducir el estrés y la ansiedad. Es vital recordar que pueden contar contigo para conversar y que existe una línea gratuita de prevención del suicidio. Puedes contactar al \*4141 o llamar a Salud Responde al 600 360 7777, donde profesionales de salud están disponibles para ofrecer contención y orientación", añadió Fernando Igor Moraga, Jefe de la Unidad de Redes y Especialidad del Departamento de

Salud Mental del SSN.

En el marco de la conmemoración del mes de la Prevención del Suicidio, y bajo el lema "Conversar Nos Cuida", la invitación es a que cualquier persona pueda abrir la conversación y ofrecer apoyo a quienes están pasando por momentos difíciles y que podrían estar en riesgo de suicidio, y de esta manera aliviar el dolor emocional y prevenir conductas suicidas.



La invitación es conectar con aquellas personas que están pasando por algún momento difícil y ofrecer apoyo"

**DENISSE OLIVA FUENTEALBA**  
JEFA DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL DEL SSN