



Columna

Alberto Godoy Tordoya
Seremi de Salud Antofagasta



Cambio de mentalidad y lenguaje

“Antes de la pandemia, los problemas de salud mental eran muy complicados, pero luego de ésta, fueron peores”. La frase corresponde a un antiguo y respetado trabajador antofagastino del área de la salud mental privada, la que no refleja sino la inequívoca percepción particular de una temática que afecta no sólo a esta región y al país, sino que a toda la humanidad.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2019 casi mil millones de personas, entre ellas un 14% de los adolescentes de todo el mundo, estaban afectadas por un trastorno mental. Los suicidios representaban una de cada 100 muertes y el 58% de ellos ocurría antes de los 50 años.

“Necesitamos un cambio de mentalidad y de lenguaje, actuando y ayudando al prójimo”.

A nivel nacional y en la actualidad, una proporción considerable de los problemas de salud se deben a los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias, patologías que están influyendo en la población desde tempranas edades.

Considerando los registros del último Estudio de Prevalencia de Trastornos Mentales en niños, niñas y adolescentes, el 22,6% presenta trastornos mentales, siendo los más prevalentes los trastornos de conducta (14,6%); trastornos de ansiedad (8,3%) y trastornos afectivos (5,1%).

Claramente estamos ante la aparición de una nueva pandemia y que se manifiesta en todos los espacios sociales, siendo la vida laboral, uno de los más difíciles e importantes de abor-

dar, puesto que más de un tercio de las horas del día transcurren allí.

La Federación Mundial de la Salud Mental estableció para el 2024 el lema “Es tiempo de priorizar la salud mental en los lugares de trabajo”, constituyendo por cierto en una tarea de todos, de las jefaturas y de los propios trabajadores, una labor necesaria e imprescindible.

El Gobierno está buscando intervenir en la materia a través de una serie de iniciativas, programas y proyectos como la Ley de Salud Mental; la Línea de Prevención del Suicidio *4141; el fortalecimiento de la oferta de servicios en Salud Mental; la Actualización del Programa Nacional de Prevención del Suicidio y el Fortalecimiento del Plan Nacional de Demencia, a lo que se suma la Ley de 40 horas y la Ley Karin. No obstante, el tema requiere también de la voluntad y esfuerzo personal.

Hablar abiertamente sobre la salud mental en el trabajo; escuchar atentamente a tu compañero sin interrumpir ni juzgar; ofrecer la ayuda, solicitar apoyo; compartir y celebrar los logros laborales, personales y familiares, generar espacios de conversación franca y bien intencionada.

Igualmente, ponerse en el lugar del otro, reconocer los errores, pedir perdón, otorgar perdón y no quitar el saludo aún cuando estemos enojados o molestos, además de erradicar frases y bromas que hieren y menoscaban, como asimismo las ironías y los sarcasmos, constituyen sólo algunas conductas que pueden favorecer de manera significativa el ambiente laboral y por ende, la salud en ese espacio. Necesitamos un cambio de mentalidad y de lenguaje, actuando y ayudando al prójimo como nos gustaría que actuasen con nosotros como dice el libro más vendido de la historia. La salud mental depende de mí, de ti y de todos.