



Editorial

# El cuidado de la salud mental

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra el 10 de octubre de cada año, con el objetivo de crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental. El tema de este año ha sido "Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo".

Los entornos de trabajo seguro y saludable pueden actuar como un factor protector para la salud mental. Las condiciones insalubres, el estigma, la discriminación y la exposición a riesgos como el acoso y otras malas condiciones de trabajo, pueden plantear riesgos importantes que la afecten, así como la calidad de vida y, en consecuencia, la participación o la productividad en el trabajo.

En el Senado se analiza por estos días el Proyecto de Salud Mental, con audiencias a diversos expertos, en medio del debate por el reglamento de la ley vigente. En las sesiones también se ha hecho presente la necesidad de precisar el gasto en psicología y psiquiatría, potenciar los hospitales de día y los hogares protegidos, incorporar materias de la psiquiatría forense, y generar incentivos para que los psiquiatras atiendan en modalidad de libre elección.

Algunos especialistas han planteado su preocupación por el deterioro importante que ha sufrido la salud mental de los chilenos. Es cierto que ha sido propio de la sociedad moderna llevar una forma de vida competitiva y vertiginosa, que no siempre permite identificar lo que pasa con la salud mental de la población, pero se han ido agregando nuevas situaciones.

La prolongada emergencia sanitaria que se adoptó para hacer frente a la pandemia, hace unos años, incluyendo las cuarentenas, la obligación de quedarse en casa y solicitar pases de movilidad para ir a hacer compras o trámites, la pérdida de los empleos en muchos casos contribuyeron a acentuar ese deterioro. Pero desde hace tiempo que los sistemas de salud habían advertido la alta incidencia que tienen – por ejemplo – las depresiones como causal de

licencias médicas de los trabajadores, por lo que ha sido un tema que debe llevar a reflexionar sobre varios aspectos relacionados con la calidad de vida.

De acuerdo con datos de Termómetro de la Salud Mental en Chile, un 27,5% de las personas exhiben síntomas moderados o severos de ansiedad. En consecuencia, se desencadenan los cuadros de stress, ansiedad y angustia. La OMS ha señalado que cada año se suicidan en el mundo unas 800 mil personas, que estaban afectadas en su salud mental, pero muchas otras intentan quitarse la vida sin lograrlo, acto que constituye una tragedia que afecta a las familias y que tiene consecuencias duraderas en las personas cercanas a la víctima.

El suicidio es la segunda causa de defunción entre los jóvenes de 15 a 29 años, según ese organismo, y se viene mostrando una preocupante tendencia que convierte a nuestro país en el segundo de la Oede que más ha aumentado su tasa de suicidios en los últimos veinte años.

Resulta preocupante la baja cobertura que tienen estas enfermedades en la salud pública. Se considera que del total de personas afectadas por trastornos mentales, sólo un 20% recibe algún tipo de atención, lo que podría explicarse por prestaciones insuficientes, y porque se trata de males muy incomprendidos, respecto de los cuales hay una serie de estigmas de tipo social que las encubren y que impiden su pesquisa temprana, algo que pone a los pacientes en un riesgo mayor, como son los casos de las depresiones.

También se han dado a conocer estudios que indican que los niños chilenos menores de seis años sufren la peor salud mental del mundo. Ansiedad, depresión, hiperactividad y conductas agresivas son algunos de los cuadros que agobian a los preescolares. El Centro de Estudios del Conflicto y la Cohesión Social ha señalado que ya en 2018 una de cada cinco personas en Chile reportaba síntomas de depresión y que el país es deficitario en planes que cubran este tema.

**El tema de este año ha sido "Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo". Los entornos de trabajo seguro y saludable pueden actuar como un factor protector para la salud mental.**