



Episodios depresivos e intentos de suicidio: Las principales causas de ingreso a la Unidad de Psiquiatría Adulto del hospital de Los Ángeles

Los profesionales abordaron el problema de salud mental y entregaron recomendaciones para tener una buena calidad de vida, tanto en el ambiente personal, como laboral.

El eslogan del podcast "Hagamos Salud" del Complejo Asistencial de Los Ángeles, es "prevenir y educar también salva vidas", frase que toma aún más sentido cuando hablamos de salud mental, un tema tan trascendental, y que de una u otra forma afecta a todos como personas de manera transversal.

Octubre es el mes de la salud mental, y acerca de ello la psicóloga Ana María Cofré, jefa de la Unidad de Psiquiatría Adulto del Complejo Asistencial, y el doctor Diego Arellano, médico psiquiatra de la unidad de psiquiatría adulto, conversaron con el espacio radial.

Cofré explicó que "psiquiatría adulto ambulatorio es una unidad que consta de tres equipos que tienen profesionales como psicólogos, terapeuta ocupacional, médico psiquiatra, asistente social, administrativos, auxiliares de servicio. Y cada equipo tiene alrededor de 900 pacientes en total. En estos tres equipos tenemos como dos mil setecientos pacientes activos en tratamiento".

Por su parte, el doctor Arellano, detalló cuál es el mecanismo de entrada de los pacientes a la Unidad. "En general, las vías de

ingreso están determinadas por la atención primaria, se generan derivaciones a través de interconsultas. Pacientes que están hospitalizados en la Unidad de Psiquiatría y Salud Mental, en la Unidad de Corta Estadía, que son dados de alta, y que finalmente se derivan a la Unidad de Urgencia. Nosotros contamos con la posibilidad de hacer psiquiatría de urgencia durante las mañanas y un periodo de la tarde. Y esos pacientes también pueden ser derivados desde la atención de urgencia en caso de cumplir con los criterios hacia la unidad de psiquiatría y salud mental", señaló el especialista.

"También está la vía del Servicio de Urgencia. Nosotros contamos con la posibilidad de hacer psiquiatría de urgencia durante las mañanas y un periodo de la tarde. Y esos pacientes también pueden ser derivados desde la atención de urgencia en caso de cumplir con los criterios hacia la unidad de psiquiatría y salud mental", señaló el especialista.

La encargada de la unidad comentó el perfil de usuarios que reciben, y precisó que "tenemos pacientes con episodios depresivos graves, que nos llegan con alta frecuencia, intentos de suicidio, que es la principal causa de referencia que nos llega desde la Urgencia. Cuando llegan a la unidad de psiquiatría, la idea es que sean pacientes que están más agudos, porque cuando alguien inicia con algún síntoma de salud mental en nuestra salud pública, la idea es que inicie un tratamiento en atención primaria".

"Si es que ese tratamiento no tiene efectos positivos o son casos GES, por ejemplo, como los trastornos de ánimo bipolar, como esquizofrenia o depresio-



EL EQUIPO MULTIPROFESIONAL DESARROLLÓ diversas actividades en em marco de la Conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental.

nes graves con síntomas psicóticos o de acción suicida activa, esos son perfiles de pacientes que nosotros ingresamos a nuestra unidad", añadió Cofré.

¿CÓMO MEJORAR LA SALUD MENTAL?

Uno de los objetivos que todo ser humano busca en la vida es tener una salud mental estable. Por lo mismo el doctor Arellano, profundizó indicando que "en un principio se entendía la salud en general como una construcción determinada por la presencia de una enfermedad. Y desde un tiempo a esta parte se cambia ese concepto, y se lleva hacia una esfera más positiva, hacia una visión en que salud mental no es la ausencia de una patología, sino que es la presencia de características que determinan que la persona tenga una salud adecuada".

"Mirado desde esa esfera, creo que la necesidad y los esfuerzos están determinados hacia ese camino, potenciar lugares de trabajo más saludables, tiempos en los cuales las personas puedan pasar más con sus familias, definir estructuras que permitan que las personas no se sobrecarguen en los lugares de trabajo, promocionar en los colegios, por ejemplo, dárles espacios que sean libres de poder expresarse y no sufrir bullying. Todas esas cosas son elementos que van a determinar la presencia de una salud mental positiva", propuso el profesional. En la misma línea, la psicólo-

ga de la Unidad Psiquiatría Adulto, afirmó que "cuando hablamos de salud mental, estamos hablando de este concepto que es súper global, que no solamente tiene que ver con nuestras emociones, sino también tiene que ver con la calidad de vida que tenemos, con la calidad de interacciones, de las relaciones sociales, de la contención, de las redes de apoyo que una persona tenga".

"Estamos hablando de que cuando alguien tiene una buena salud mental, es que tiene más capacidades para enfrentar las situaciones difíciles de la vida, porque todos tenemos situaciones complejas. El tema es: ¿qué herramientas tenemos para enfrentar esas situaciones?", comentó Cofré.

La profesional reconoció que "un porcentaje importante de la población tiene ansiedad, y/o altas probabilidades de tener un episodio depresivo a lo largo de su vida. Y es que no son situaciones lejanas a lo que nos puedan pasar a cualquiera de nosotros. Vivimos en una sociedad que, con esta vida tan rápida que tenemos, no tenemos mucho tiempo para todas estas cosas, eso hace mucho más factible que aparezcan las patologías de salud mental".

AMBIENTES SALUDABLES

Desde 1922 que el 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental, este 2024 el lema es "Trabajo y salud mental, un vínculo fundamen-

tal", a lo que los profesionales del Complejo Asistencial anunciaron que "los seres humanos somos seres sociales. Pertener a un equipo, o un lugar nos da mucho sentido. Hoy se tiende a vivir mucho en la queja, si yo vivo en la queja y que esto no funciona, seguramente desde ahí vamos creando un ambiente laboral que tiende a cansarnos más, que tiende a ser más nocivo. En ese sentido, crear ambientes saludables que sean sanos, ojalá libre de violencia, libre de maltrato, de agresiones, son una medida súper importante para que nuestra salud mental se mantenga bien".

"Pero también importante el autocuidado personal y es ahí en donde es fundamental que respetemos los horarios de trabajo, que ojalá si nosotros tenemos un horario de ocho a cinco, nos vamos a las cinco a nuestra casa, cerremos la puerta del lugar donde nos desempeñamos y en realidad comencemos a vivir nuestra vida y ojalá de una manera balanceada, haciendo deporte, compartiendo con la gente que queremos, que nos hace bien", remarcó la psicóloga.

Los equipos que entregan atención de salud mental del Complejo Asistencial participaron en las actividades alusivas a esta efeméride, y adhirieron a una multitudinaria marcha que fue convocada por la mesa provincial de salud mental, evento que contó con la activa participación de la comunidad organizada, y alumnos de distintos establecimientos educacionales.

HAGAMOS SALUD

EL PODCAST DEL COMPLEJO ASISTENCIAL

2DA TEMPORADA

Produce: Dpto. Gestión Comunicacional CAVRR Salud Mental

Diego Arellano, Médico Psiquiatra, y Ana María Cofré, psicóloga jefa de la Unidad Psiquiatría Adulto del Complejo Asistencial

Síguenos en SPOTIFY "Hagamos Salud CAVRR"

@complejoasistencialla