

[TENDENCIAS]

Día Mundial de la Salud Mental: experta analiza los pendientes

El 20% de la población nacional ha tenido síntomas asociados a enfermedades de este tipo, como la depresión (13%).

Ignacio Arriagada M.

Mañana, como todos los 10 de octubre desde el año 1995, se conmemora en todo el mundo el Día de la Salud Mental. La fecha tiene como objetivo concientizar acerca de los problemas en este ámbito y defender la salud mental como un derecho universal, según declaró la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

En Chile las cifras son preocupantes: el país se encuentra entre las naciones latinoamericanas con mayor prevalencia de enfermedades mentales y, de acuerdo a los últimos monitoreos, casi el 20% de la población nacional ha presentado síntomas asociados a estas patologías, como señales de depresión (13%) y cuadros de ansiedad (22%).

Este fenómeno en Chile, coinciden los especialistas, se debe en gran magnitud a la crisis sanitaria por el covid-19 y al contexto socioambiental.

"Todas las investigacio-



SHUTTERSTOCK

PARA MANTENER BUENA SALUD MENTAL SE NECESITA AUTOCUIDADO Y CONSIDERAR FACTORES DEL ENTORNO.

nes dan cuenta de las lamentables cifras de salud mental en Chile, que incluso se agravaron post pandemia, por los largos períodos de confinamiento, pérdidas de seres queridos y cesantía, entre otras situaciones. Si a esto sumamos la actual crisis económica, política y medioambiental, los datos estadísticos no deberían ex-

trañarnos", plantea Viviana Tartakowsky, sicóloga y directora de la Escuela de Psicología de la U. Bernardo O'Higgins (UBO).

Otras de las materias que han activado las alarmas en las autoridades y en los expertos es la elevada tasa de suicidios que registra el país. Según datos de la OMS, Chile es el sexto país a nivel regional con

más suicidios, alcanzando 9 por cada 100.000 habitantes, muy por encima de la media latinoamericana, que llega a 6,2.

Por su parte, los cuadros depresivos y ansiosos en la población infanto-juvenil, las ideas suicidas y la violencia en el trabajo y el lugar de estudio son también problemas frecuentes que están impulsando,

además, un incremento en las licencias médicas.

Pese a que a nivel internacional se ha destacado el compromiso de Chile por mejorar a nivel de salud pública, hay especialistas que estiman que aún no se le da el enfoque adecuado.

"No contamos con una política de salud integral, que armonice los diferentes ámbitos del ser huma-

no y que garantice el acceso universal", comenta Tartakowsky.

Ya identificado el escenario que vive Chile en este ámbito, la experta explica que para mejorarlo es fundamental contar con políticas públicas adecuadas, que le tomen el peso a las investigaciones "y que visualicen los efectos de una mala salud mental en nuestra sociedad en general".

En paralelo a esos cambios, enfatiza la sicóloga, es necesario promover en la sociedad "el autocuidado y el co-cuidado, cultivando relaciones que nos sostengan emocionalmente. Del mismo modo, mantener un buen dormir, una alimentación saludable, regular los tiempos de pantallas y hacer actividad física son hábitos recomendables, pues generan endorfina, serotonina y dopamina, todas conocidas como hormonas de la felicidad y el bienestar".

La salud mental es un tema de preocupación en Chile, cuyo cuidado sigue siendo un desafío pendiente. 