

Salud mental

● Que en los últimos años la salud mental haya emergido como el principal problema de salud para los chilenos, no es un tema de percepción. Según el estudio “Monitor Global de Salud 2023” de la consultora Ipsos, un impresionante 66% de los chilenos considera la salud mental como el mayor desafío en el país, superando el promedio mundial y colocando a Chile en segundo lugar, sólo detrás de Suecia.

Esta tendencia al alza es un llamado de alerta sobre una crisis de salud mental que requiere intervenciones integrales y urgentes. La sociedad está enviando un mensaje claro de que necesitamos abordar este reto desde una perspectiva que no sólo involucre al sistema de salud, sino también a la comunidad en su conjunto.

Sin embargo ¿Cuáles otras implicancias tiene la crisis que estamos viviendo? Un ejemplo de ello es el aumento significativo que ha experimentado la obesidad en las preocupaciones de salud, colocando a Chile en una posición alarmante a nivel mundial. Esto no debería sorprendernos, ya que la salud mental y física están intrínsecamente relacionadas y, por lo tanto, atender la salud mental es esencial para abordar la salud holística de la población.

Lamentablemente, el sistema que debería darnos garantías para enfrentar este problema, hoy no está dando el ancho. De hecho, según el mismo estudio la percepción sobre el sistema de salud en Chile es predominantemente negativa. El acceso a una atención médica de

calidad es evaluado como bueno o muy bueno por sólo un tercio de la población, colocando al país por debajo del promedio global.

Los tiempos de espera excesivos, la falta de personal y la burocracia son sólo algunos de los desafíos que enfrenta nuestro sistema de salud que, adicionalmente presenta brechas importantes entre los dos modelos que coexisten.

Frente a este panorama, es urgente tomar medidas concretas, las que a mi juicio deben apuntar a un enfoque multidimensional que incluya:

1. Fortalecimiento del sistema de salud mental: Es necesario invertir en recursos y capacidades para abordar la crisis de salud mental de manera efectiva. Esto implica aumentar la disponibilidad de profesionales del rubro, así como mejorar la infraestructura y los servicios de atención.

2. Reducción de los tiempos de espera: Se deben implementar estrategias para agilizar el acceso a los tratamientos, reduciendo así la carga emocional y física que implica la espera.

3. Promoción de la salud integral: Fomentar estilos de vida saludables y campañas de concientización sobre la importancia de la salud mental y física en conjunto. Además, hay que dar espacio al desarrollo de terapias que complementen los tratamientos de medicina convencional, como el reiki, flores de Bach y Sanación Pránica.

4. Abordar la desigualdad en la atención médica: Es esencial trabajar hacia un sistema de salud más equitativo, donde todos los ciudadanos tengan acceso a una atención de calidad, independiente-

mente de su situación socioeconómica.

5. Involucrar a la comunidad: La educación y la concientización sobre la salud mental deben ser promovidas a nivel comunitario, por lo que se deben establecer programas de apoyo y espacios seguros para la expresión y el cuidado emocional. La crisis de salud mental en Chile es un problema apremiante que demanda acción inmediata y coordinada. Tenemos claridad en que al abordarlo de manera integral, podemos trabajar juntos para construir un futuro más saludable y equitativo para todos.

Jorge Fuentes, psicólogo y director de Pranavida