

Apoyar la salud mental desde la farmacia es posible



Paula Molina C.

Químico farmacéutico de Farmacias Ahumada

Vivimos en un entorno que se mueve cada día más rápido, provocando efectos negativos sobre la salud mental. Sin embargo, y a pesar de la importancia de ésta, a muchos les resulta difícil pedir una ayuda oportuna cuando se vuelve necesario. Según el Observatorio de Salud Mental Chile, que realizó un estudio a fines de 2023, existe una tendencia al alza en problemas como las adicciones, la depresión, la ansiedad y las ideaciones suicidas, entre otros, como externalidad de un sistema que, en general, no ha sido capaz de hacerle frente a estos problemas que avanzan a pasos agigantados.

Desde las farmacias, vemos con gran preocupación como a diario aumenta el número de personas de todas las edades buscando alguna solución que les permita dormir mejor, estar más calmados, controlar la ansiedad, reducir las ganas de comer de manera impulsiva o, simplemente, subirles el ánimo. Si bien existen productos naturales -de venta directa- que pueden ayudar con algunos de esos síntomas, el enfoque debe ser más amplio, porque todas estas sensaciones son la consecuencia de un cuadro más profundo y que demandan, en la mayoría de los casos, un abordaje profesional.

Hacer ejercicios, consumir alimentos menos procesados, evitar la cafeína u otros estimulantes, junto con una buena higiene del sueño (alejarse de pantallas en las noches y propiciar un ambiente cómodo para dormir) son acciones que pueden marcar una diferencia, pero no serán la solución definitiva si no buscamos, efectivamente, los factores que provocan estos cuadros.

En este sentido, desde el mesón de la farmacia, hacemos nuestros mejores esfuerzos ofreciendo a las personas orientación de los síntomas que puedan estar presentando y orientándolas para que visiten a un profesional si los síntomas persisten, para una evaluación y posterior diagnóstico. En estos casos, y cuando ya existe un tratamiento farmacológico, es fundamental que además podamos educarlos sobre cómo tomar el tratamiento indicado, informarles ciertos efectos secundarios que los medicamentos pueden tener y hacer hincapié en que la adherencia al tratamiento es clave en el éxito del mismo. Vale decir, que debe continuar con éste hasta que el médico lo indique y no pararlo porque ve signos de mejoría (que pueden ser temporales).