

Psicóloga Patricia Urrutia: “En la salud mental, el acompañamiento es fundamental”

En el marco del Día Internacional de la Salud Mental, la asesora del área del Departamento Técnico de Atención Primaria de Los Ángeles, instó a la comunidad a consultar sobre el programa de atención en la materia y sus prestaciones.

María Paz Rivera
 prensa@latribuna.cl

Desde 1992 que el día 10 de octubre cobró un sentido diferente cuando se instituyó, a nivel mundial, el Día de la Salud Mental. La idea de la iniciativa es generar un espacio para discutir y concientizar sobre ese aspecto de la vida de las personas, y también en la necesidad de ofrecer servicios de apoyo que sean accesibles y eficaces.

La Organización Mundial de la Salud (OMA) define la salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Además, lo considera un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Las afecciones a la salud

mental abarcan trastornos psicológicos, discapacidades sicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva.

PROGRAMA DE ATENCIÓN EN BIOBIO

En el marco del Día de la Salud Mental, Diario La Tribuna conversó con la asesora de Salud Mental del Departamento Técnico de Atención Primaria de Los Ángeles, la psicóloga Patricia Urrutia Wodehouse, quien detalló las prestaciones disponibles en los Cefsam.

El programa red abarca la atención en salud mental para personas de todas las edades, desde recién nacidos hasta adultos mayores. Según Urrutia, este programa cuenta con varios subprogramas enfocados en distintos aspectos, como el PASM, que se dirige a la salud mental infantil.

“Contamos con programas de acompañamiento y toda la canasta de pres-

taciones en salud mental. Incluimos prevención, promoción de la salud y tratamiento para personas con patologías más severas. Además, tenemos la posibilidad de derivar a los pacientes a la atención secundaria, en coordinación con psiquiatras, psicólogos y trabajadores sociales de la red”, explicó.

Respecto a cómo acceder a los tratamientos, la profesional indicó que cualquier persona que se sienta mal o presente síntomas puede acercarse voluntariamente a un Cefsam y solicitar ser evaluada.

“Se puede acudir de forma voluntaria o ser derivado por otro profesional, como los de establecimientos educacionales. No se requiere cumplir con un requisito específico para recibir atención”, aclaró Urrutia.

Agregó que los profesionales del equipo de salud mental, que incluye asistentes sociales, psicólogos, médicos y terapeutas ocupacionales, evaluarán si la persona necesita una atención más específica.



LA PSICÓLOGA INVITÓ a las personas a conocer y conectarse con su cuerpo.

TIPOS DE EVALUACIONES

Sobre los trastornos que pueden ser evaluados y tratados, Urrutia destacó que en los Cefsam se atienden diversos problemas de salud mental y que se cuenta con consultorías para realizar derivaciones acompañadas y análisis clínicos.

“Atendemos todo tipo de trastornos, desde aquellos asociados a factores de riesgo como violencia y abuso, hasta patologías como depresión, trastornos adaptativos, de personalidad, entre otros”, precisó.

Para que las personas

conozcan estos beneficios, Urrutia destacó que pueden acceder a terapias, tratamientos, psicoeducación, consejería e intervenciones breves relacionadas con alcohol y drogas.

CONCIENTIZACIÓN

La psicóloga subrayó la falta de concientización sobre el autocuidado y la preocupación por la salud mental, haciendo hincapié en el abandono de tratamientos en la provincia.

“Muchas personas abandonan el tratamiento cuando comienzan a sentirse mejor. Es un error pensar que si uno se siente bien, ya no necesita seguir

el tratamiento, porque es similar a no perder una cita médica cuando se tiene un problema físico. La salud mental requiere la misma constancia”, expresó Urrutia.

A pesar del mayor conocimiento actual sobre salud mental, la estigmatización y discriminación persisten. Por ello, la profesional instó a las personas a estar más conectadas con su cuerpo y su bienestar emocional.

“Es fundamental estar atentos a señales como fatiga o ansiedad excesiva. Si uno se da cuenta de estos síntomas, es importante buscar ayuda. Aún hay muchas personas que

TESORERÍA PROVINCIAL DE LOS ÁNGELES												
PROCESO DE COBRO PATENTES IMPAGADAS DERECHOS APROVECHAMIENTO DE AGUAS AÑO 2024												
CONSOLA DE INSCRIPCIÓN												
Remate por desdote de derechos de aprovechamiento de aguas, ante el Incendio de Letras y Garantía de Recaudación, casa Rol C-203-2024, caratula: "TESORERÍA PROVINCIAL DE LOS ÁNGELES/CATALAN Y COMP.AÑA LIMITADA", a efectuarse el día 13 de diciembre de 2024, a las 12:00.												
Se subastarán derechos de aprovechamientos de aguas de los siguientes dueños:												
PATENTE	ANTECEDENTES TITULAR			ACTO CONSTITUCIÓN DEL DERECHO		INSCRIPCIÓN REGISTRO DE PROPIEDAD DE AGUAS			CÁLCULO PATENTE A PAGAR			
N° Correlativo Patentes	Año Patente	Razón Social y Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre	N° Res. C./F./J.	Fecha Res. C./F./J.	Oficina (C/R)	Fojas	N° Inscripción	Año Registro	Cuota a Pagar (F/J)	Cantidad Unidad Monetaria
4.254	2024	EMRI ENERGIA S.A.			32	2008-02-08	INSCRIPCIÓN	33	41	2013	1011,67	256,24
9089	2024	SOCIEDAD HIDROELECTRICA COMO SUR LIMITADA			307	2011-11-09				1900	22268,83	5.38,83
9090	2024	SOCIEDAD HIDROELECTRICA COMO SUR LIMITADA			307	2011-11-09				1900	13626,67	329,88
9332	2024	SOCIEDAD HIDROELECTRICA COMO SUR LIMITADA			314	2011-11-10				1900	8887,67	217,18
9333	2024	SOCIEDAD HIDROELECTRICA COMO SUR LIMITADA			314	2011-11-10				1900	11300,04	218,97
11744	2024	CATALAN Y CIA LIMITADA			44	2016-02-19				1900	2795,88	23,53
11745	2024	CATALAN Y CIA LIMITADA			44	2016-02-19				1900	12951,17	30,01
11812	2024	CATALAN Y CIA LIMITADA			45	2016-02-19				1900	23775	18,31
11813	2024	CATALAN Y CIA LIMITADA			45	2016-02-19				1900	1091,93	26,20



MUCHAS ENFERMEDADES DE SALUD MENTAL tienen tratamiento y son recuperables, siempre y cuando las personas se hagan responsables.



EL PROGRAMA DE ATENCIÓN en salud mental abarca a todo grupo etario, desde los recién nacidos hasta los 80 años y más.

lidian solas con estos problemas, cuando el acompañamiento es clave”, afirmó.

CUIDAR DE UNO MISMO

Urrutia hizo un llamado a cuidar los hábitos de vida, como mantener una buena alimentación, hacer ejercicio, relacionarse adecuadamente y expre-

sar las emociones, ya que todo esto ayuda a prevenir enfermedades mentales.

Si ya se padece alguna patología, la psicóloga alentó a no perder la esperanza. “No se trata de resignarse diciendo ‘es lo que me tocó vivir’, porque muchas enfermedades mentales tienen tratamiento y pueden ser recuperables si las personas se responsabilizan de

su salud”.

“No esperen que un psicólogo les solucione la vida; no tenemos una varita mágica. Pero sí podemos ayudar a abrir puertas y generar los cambios necesarios para mejorar el autocuidado. Mi llamado es a que la comunidad se responsabilice de sus controles”, concluyó.

La concientización sobre la importancia de terminar los tratamientos es crucial para lograr el cambio que cada persona necesita. El riesgo de recaer es alto si no se sigue el tratamiento y no se toma conciencia de su importancia.

“Si están en un tratamiento de salud mental, por favor terminenlo. Que sea una alta terapéutica adecuada, y si no tienen una patología pero sienten que necesitan apoyo, siempre encontrarán ayuda con nosotros”, invitó Urrutia.

¿QUÉ PROBLEMAS DE SALUD MENTAL PUEDE PRESENTAR?:

Cuando los sentimientos, actitudes y pensamientos producen malestar y se vuelven muy intensos o se prolongan en el tiempo, pueden afectar el bienestar y salud mental, interfiriendo en la cotidianidad y funcionamiento saludable, alterando las relaciones interpersonales y salud en general. Pueden presentarse los siguientes síntomas:

- Dificultad para concentrarse, controlar los pensamientos negativos y preocupaciones,
- Perder el interés o la energía vital, tener ideas suicidas.
- Aislamiento, consumo de alcohol y drogas, cambios de humor bruscos, irritabilidad o agresividad.
- Dolores de espalda, cabeza, tensión muscular, problemas intestinales, taquicardia, mareos, dificultad para respirar, dolor de pecho, sudoración e insomnio.

¿CUÁNDO CONSULTAR POR SALUD MENTAL?:

- ✓ Cuando sienta que está demasiado/a preocupado/a y que esto interfiere en su trabajo, sus relaciones y otros aspectos de su vida.
- ✓ Cuando su miedo, su preocupación o su ansiedad le causan malestar y le resulta difícil controlarlos.
- ✓ Cuando se sienta deprimido/a por varias semanas, sin energía para hacer las cosas que generalmente disfrutas, tiene problemas con el consumo de alcohol o drogas, o tiene otros problemas de salud mental.
- ✓ Cuando tiene pensamientos o conductas suicidas.
- ✓ Cuando sienta que lo necesita.