

Juan Guillermo Prado
 La Estrella de Valparaíso

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

La salud mental se refiere a nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Es como un termómetro que nos indica cómo nos sentimos, cómo pensamos y cómo nos relacionamos con los demás y con nuestro entorno.

Al igual que la salud física, la salud mental puede fluctuar a lo largo de nuestra vida, y experimentar momentos de alegría, tristeza, estrés o calma es completamente normal.

Para saber más de este tema, entrevistamos al doctor Fernando Lolas, profesor titular de las Universidades de Chile y Central de Chile. Es Miembro de Número de las Academias Chilena de la Lengua y Medicina; de la Academia de Ciencias Médicas de Córdoba, Argentina; de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática; y Miembro Distinguido de la Asociación Psiquiátrica de Estados Unidos.

-¿Cómo ha afectado la pandemia la salud mental de la población?

-Prefiero el término "síndemia" porque alude al contexto general de afectación, no solamente la infección viral sino la disrupción de muchas actividades debido a las medidas adoptadas que incluyen el aislamiento, la vacunación y la protección especial como mascarillas y desinfección. No cabe duda de que el miedo, la desconfianza hacia las fuentes de información y las consecuencias del problema, a veces enfermedad y muerte, contribuyen a elevar niveles de ansiedad y desesperanza, que puede llevar a depresión, dependiendo de las personas.

-¿Cómo es el acceso a servi-



LA DEPRESIÓN ES UN TRASTORNO MENTAL, QUE IMPLICA FALTA DE INTERÉS POR ACTIVIDADES DURANTE LARGOS PERÍODOS DE TIEMPO.

¿Y cómo está la salud mental?



Es uno de los flagelos en nuestro tiempo; por eso, entrevistamos al doctor Fernando Lolas Stepke, del Centro Interdisciplinario de Estudios en Bioética de la Universidad de Chile. "La salud mental no es solo asunto médico sino social y económico, incluso político", señala el especialista.

cios de salud mental en Chile?

-Han mejorado con el tiempo, especialmente desde que existe conciencia de que el primer contacto de la población con el sistema sanitario es la atención primaria. Esperamos que la nueva legislación que se discute actualmente permita mejor acceso y respuestas más adecuadas a las necesidades de la población. Sin olvidar que la salud mental no es solo asunto médico sino social y económico, incluso político.

-¿Qué acciones se están tomando para prevenir los problemas de salud mental?

-Hay planes anunciados por las autoridades sa-



EL ACADÉMICO FERNANDO LOLAS ES UN EXPERTO EN SALUD MENTAL RECONOCIDO NACIONAL E INTERNACIONALMENTE.

nitarias que suponen reforzar la atención primaria en salud, lo cual sería beneficioso considerando

la escasez de profesionales en el nivel secundario y terciario de especialización. Importante es, ade-

más, educar a la población a fin de que tome responsabilidades sobre su propio bienestar

-¿Cuáles son los factores de riesgo más comunes?

-Sin duda, algunos factores de riesgo son de naturaleza global y estructural, como la marginalidad, la discriminación, la violencia y la pobreza. Otros son de carácter individual, como predisposiciones hereditarias a ciertos trastornos, hábitos poco saludables y falta de resiliencia.

-¿Son efectivas las políticas públicas en materia de salud mental en Chile?

-Están en discusión iniciativas legislativas que aborden de forma integral los problemas y las predisposiciones de las personas en relación a la salud mental. Sin embargo, las mejores políticas públicas son sin duda aquellas que permitan a las personas el autocuidado y la certeza de que recibirán atención adecuada y oportuna en caso de dificultades. 🌟