

## Entregan recomendaciones para ayudar a la salud mental en caso de catástrofes

En un contexto de emergencia climática, el académico de la PUCV, Felipe Rodríguez, destacó la relevancia de las redes de apoyo familiares y sociales.

Chile es un país que constantemente se ve afectado por las catástrofes de tipo natural y durante esta semana las lluvias pusieron a prueba nuevamente los sistemas de emergencia en la zona centro y sur del territorio. Sin embargo, con cada situación adversa, la salud mental de quienes se vieron afectados directa o indirectamente, se va resintiéndolo un poco más.

Por lo mismo es que desde la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, el profesor Felipe Rodríguez entregó una serie de recomendaciones y conceptos para enfrentar de buena manera los efectos de la actual coyuntura en materia de salud mental.

“Si se está en una situación en la que quizá estamos más exentos de riesgo el impacto puede venir mayormente por las informaciones que recibimos a través de medios de comunicación o quizá de situaciones que pueden vivir personas que conocemos. En estos casos es importante tener presente que en general todas las personas, cuando vivimos situaciones de emergencia, vamos a experimentar alguna forma de malestar psicológico. Esto es normal y por ende también es importante considerar que si estos días experimentamos algunas sensaciones incómodas, mayor estrés o ansiedad, no es motivo por sí mismo de alarma o de un

problema grave. Este malestar debiera ir pasando y avanzando con el tiempo hasta desaparecer sin dejar mayor huella”, señaló el profesional.

Rodríguez agregó que si esa ansiedad o malestar es muy intenso o si se mantiene por mucho tiempo, se puede tener la necesidad de algún tipo de apoyo. “También podría ser importante pensar que las personas que quizá ya tienen una dificultad de salud mental pudieran ser algo más vulnerables a experimentar malestares más intensos y persistentes”, agregó.

En torno a quienes sí se han visto afectados directamente por una catástrofe, el profesor de la PUCV



sostuvo que estas personas se encuentran en una situación de crisis y por ende, requieren de un apoyo específico, en primer lugar -quizá- en la línea de primeros auxilios psicológicos y de intervención de la crisis. “En ese sentido,

la configuración de redes de apoyo familiares, sociales y desde los organismos públicos resulta siempre muy importante y puede en muchas ocasiones prevenir problemas más graves de salud mental”.