

**E**n el marco de la campaña "Juntos por la Salud Mental", se llevó a cabo el segundo conversatorio titulado "Abordando la Salud Mental en distintas etapas de la vida". Este webinar transmitido por SoyTV tuvo como protagonistas a la Dra. Sandra Venegas González, psiquiatra infantojuvenil y referente médico del Servicio de Salud Araucanía Sur, y a Evelyn Alvarado Subiabre, psicóloga de la Unidad de Gestión Clínica del Subdepartamento de Salud Mental del Servicio de Salud Chiloé.

En el encuentro, las expertas exploraron en profundidad cómo la salud mental está entrelazada con diversos aspectos de la vida cotidiana y cómo cambia a lo largo del ciclo vital.

La Dra. Venegas, ofreció una charla instructiva sobre la relación entre los estilos de vida y la salud mental. "Prevenir es mejor que curar", señaló, destacando la importancia de adoptar hábitos de vida saludables como una estrategia preventiva para evitar la aparición de trastornos mentales.

La especialista explicó que la salud mental no puede ser considerada en aislamiento, sino que está intrínsecamente conectada con el bienestar físico y los hábitos diarios. Y remarcó que factores como la alimentación, el ejercicio, el sueño y el manejo del estrés influyen directamente en la salud mental. "Un estilo de vida saludable actúa como un escudo, protegiéndonos de la vulnerabilidad a enfermedades mentales", afirmó.

#### INTESTINO Y SALUD MENTAL

Uno de los aspectos más innovadores y reveladores de su presentación fue la discusión sobre la microbiota intestinal y su impacto en la salud mental.

En ese sentido, la Dra. Venegas detalló cómo un desequilibrio en las bacterias que habitan en nuestros intestinos, conocido como disbiosis, puede tener repercusiones profundas en nuestro bienestar psicológico. Este desequilibrio, explicó, puede llevar a una "permeabilidad intestinal comprometida", lo que permite que toxinas y sustancias inflamatorias ingresen al torrente sanguíneo. Este proceso puede desencadenar una inflamación crónica de bajo gra-



## Las claves de la salud mental en la vida cotidiana y su evolución a lo largo del ciclo vital

Conversatorio de la campaña "Juntos por la Salud Mental" contó con la presencia de Sandra Venegas González, psiquiatra infantojuvenil y referente médico del Servicio de Salud Araucanía Sur, y de Evelyn Alvarado Subiabre, psicóloga de la Unidad de Gestión Clínica del Subdepartamento de Salud Mental del Servicio de Salud Chiloé.



Sandra Venegas González.



Evelyn Alvarado Subiabre.

do, que se ha asociado con el desarrollo de trastornos como la depresión, la ansiedad e incluso enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

"La ciencia ha demostrado que la conexión entre el intesti-

no y el cerebro es bidireccional; lo que sucede en el intestino afecta al cerebro y viceversa. Por lo tanto, mantener una microbiota intestinal saludable es fundamental para la prevención de trastornos mentales", enfati-

zó la Dra. Venegas.

Asimismo, la especialista abordó las "ventanas de oportunidad" para intervenir en el desarrollo de trastornos mentales, particularmente durante la adolescencia, una etapa crucial donde se pueden establecer patrones de comportamiento y

hábitos de vida que impactarán la salud mental en la adultez. Destacó que una intervención temprana, basada en la medicina del estilo de vida, puede modificar significativamente el curso de enfermedades graves como la esquizofrenia.

#### PERSONAS MAYORES

A su turno, la psicóloga Evelyn Alvarado Subiabre aportó una perspectiva igualmente enriquecedora, enfocada en los complejos desafíos de la salud mental en personas mayores. Su presentación se centró en cómo el envejecimiento afecta tanto el cuerpo como la mente, y en la necesidad de una atención integral que aborde estos cambios de manera holística.

La profesional destacó que el envejecimiento no es simplemente un proceso biológico, sino también un viaje psicológico profundo que requiere una adaptación continua. "El envejecimiento no solo se trata de la disminución progresiva de la vitalidad física, sino de la adaptación a cambios significativos en la percepción de uno mismo y del entorno", señaló.

Durante su exposición, la psicóloga abordó la distinción entre envejecimiento normal y patológico, un concepto crucial para entender las diferencias entre un proceso de envejecimiento saludable y uno que está marcado por problemas físicos y mentales. Según Alvarado, mientras que el envejecimiento normal se caracteriza por la funcionalidad, la percepción positiva de la salud y el bienestar subjetivo, el envejecimiento patológico se asocia con enfermedades crónicas, deterioro funcional, aislamiento social y una percepción negativa del proceso de envejecimiento.

Asimismo, destacó la importancia de identificar estos signos tempranos para poder intervenir de manera oportuna y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. "Es esencial que tanto los profesionales de la salud como los cuidadores reconozcan las señales de un envejecimiento patológico para poder ofrecer el apoyo necesario y prevenir un deterioro mayor", planteó.

De paso, hizo un llamado a desafiar los mitos y estereotipos negativos asociados con la vejez. Promovió una visión más inclusiva y realista de las personas mayores, instando a la sociedad "a valorar su contribución y a ofrecer el apoyo necesario para asegurar una vejez digna y activa".