

# Salud mental ¿Por qué es importante cuidarla y cuándo pedir ayuda?

Especialista destacó la necesidad de que las personas estén atentas respecto a cómo se sienten, a lo que piensan y a cómo actúan en su vida cotidiana.

María José Villagrán  
 prensa@latribuna.cl

La semana pasada, autoridades locales anunciaron la construcción de un Centro de Salud Mental en la comuna de Los Ángeles, el cual beneficiará a más de 50 mil personas de la provincia.

El anuncio resulta ser una buena noticia si se considera que –según el estudio “Monitor Global de Salud 2023”– el 66% de los chilenos cree que la salud mental es el mayor problema de salud que enfrenta el país en la actualidad.

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 y gracias a éstas puede afrontar las tensiones normales de la vida; puede trabajar en forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”, relató la psicóloga y jefa del Programa de Salud Mental del Cesfam Sur, Paola Fernández.



SEGÚN EL ESTUDIO “Monitor Global de Salud 2023”, el 66% de los chilenos cree que la salud mental es el mayor problema de salud que enfrenta el país.

En este contexto, Fernández recaló la importancia que tiene la salud mental en las personas; “si bien, las personas nos hemos centrado siempre en la salud física, puedo mencionar que hay estudios que indican que la gran mayoría de las enfermedades de salud física tienen relación con la salud mental”, detalló la psicóloga.

De ahí, la necesidad de que las personas estén atentas respecto a cómo se sienten, a lo que están pensando y a cómo están actuando en su vida cotidiana.

Todo ello, “nos va a servir de guía para poder darnos cuenta

si estamos dentro de lo normal o dentro de lo esperado respecto a nuestros pares o lo que vivimos en la vida diaria”, detalló la profesional.

## ¿EN QUÉ CASOS ESTAR ALERTA?

Considerando la vorágine de la vida cotidiana actual, cada vez son más las personas que podrían experimentar problemas asociados a la salud mental, llegando a sentirse aisladas y abrumadas a tal punto de afectar distintas áreas de su vida, ya sea familiar, laboral o escolar, en el caso de los adolescentes.

En estos casos, la psicóloga llamó a la comunidad a estar atentos a los cambios que pueda presentar algún miembro de la familia.

Al respecto, Fernández señaló que una señal de alerta dice relación a si una persona dejó de compartir con sus pares o de situaciones que antes solía disfrutar.

Asimismo, expresó que otra señal de alerta es si alguien comienza a padecer de trastornos del sueño, manifestando problemas para dormir y empieza, por ejemplo, a presentar insomnio o si tiene niveles de energía por debajo de lo normal.

Otro indicador es si la persona está experimentando cambios de humor repentino, al nivel de

afectar sus relaciones tanto laborales, escolares como familiares.

## ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

“Cuando hay reacciones que son de mayor intensidad o que necesitan mayor cuidado; ahí necesariamente hay que pedir ayuda en un centro asistencial”, expresó la jefa del Programa de Salud Mental del Cesfam Sur.

Asimismo, agregó que es fundamental pedir ayuda si una persona:

- \* Se encuentra en estado de alerta o intranquilidad constante.

- \* Si existe un aumento significativo en el consumo de alcohol y droga.

- \* Presenta retraimiento familiar y/o social al punto de no querer salir de casa.

- \* Presenta temblores excesivos o, incluso, si presenta cambios en los hábitos alimenticios o intestinales, además de náuseas, vómitos, sensación de debilidad permanente o disminución de la energía que perdura en la semana o durante el mes.

- \* Si presenta desorientación respecto a fechas, lugares o nombres de las personas; desorientación en el tiempo o espacio.

- \* Cuando hay una lentitud excesiva al momento de realizar las tareas básicas.

- \* Cuando hay desviaciones, pensamientos persistentes o

intentos suicidas.

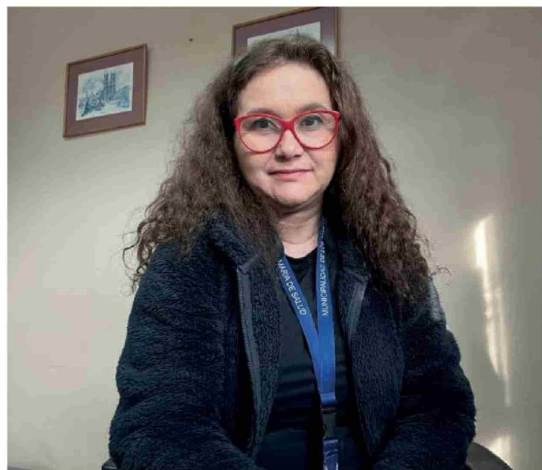
- \* Sensación de desconexión con la realidad.

## TIPS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

Por lo general, “si los síntomas son muy agudos, lo primero que uno recomienda es consultar en algún centro de salud; hoy tenemos la plataforma de tele-salud, donde se puede ingresar la solicitud de atención, ya sea para asistente social o para médico, porque ellos son la puerta de entrada a cualquier atención para psicólogo y atención del Programa de Salud Mental”, expresó Fernández.

De igual forma, la psicóloga entregó algunas recomendaciones para mejorar la salud mental de las personas. En este contexto, exhortó a la comunidad a descansar lo suficiente; comer con regularidad; beber mucha agua; compartir con los amigos y la familia; hablar de las preocupaciones con alguien a quien le tengamos confianza; realizar actividades que le ayuden a relajarse, entre otras recomendaciones.

“Lo que también es esencial, es mantener nuestras rutinas básicas, sobre todo las que dicen relación con nuestras actividades diarias; tratar de ir teniendo una rutina y tratar de hacerla completa”, puntualizó Fernández.



Psicóloga y jefa del Programa de Salud Mental del Cesfam Sur, Paola Fernández.