

# Autoridad sanitaria llama a cuidar la salud mental en estas Fiestas Patrias

**CUIDADO.** Desde la Seremi de Salud advirtieron sobre los efectos y riesgos del consumo excesivo de alcohol para nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

Con el objetivo de crear conciencia e informar a la comunidad respecto a los riesgos asociados al consumo excesivo de alcohol, desde la Autoridad Sanitaria regional realizaron un llamado a la población a potenciar el autocuidado para resguardar nuestra salud y la de quienes nos rodean.

Sobre ello, el jefe del Departamento de Salud Pública de la Seremi de Salud Atacama, Richard González, indicó que “las Fiestas Patrias y la llegada de la primavera son momentos de celebración y renovación, pero también pueden generar desafíos para la salud mental de las personas. Por ello, es fundamental promover el autocuidado y brindar herramientas para enfrentar los factores de riesgo asociados a estas fechas, por lo que hacemos un llamado a la prevención, a ofrecer nuestro apoyo a quienes más nos necesitan y que



ESTÁ HABILITADO EL FONOS \*4141 COMO SEÑAL INEQUÍVOCA QUE NO ESTÁS SOLO.

podrían estar en riesgo”.

Por su parte, la asesora de Salud Mental y encargada del programa de alcohol, Schirley Colman, señaló que “durante

Fiestas Patrias el consumo de alcohol suele aumentar, lo que puede tener graves consecuencias para la salud de las personas. Por eso, es impor-

tante que celebremos estas Fiestas Patrias con moderación. El consumo excesivo de alcohol tiene efectos nocivos en la salud mental, aumenta la incidencia de accidentes de tránsito y situaciones de violencia. Quiero recordar que el consumo problemático de alcohol es el principal factor de riesgo de muerte e incapacidad en Chile, por lo que instamos a las personas a priorizar su salud y la de los suyos, celebrando con responsabilidad”.

Finalmente, desde la Seremi de Salud de Atacama destacaron diferentes recursos para apoyar a quienes necesitan atención o consejería, como la Línea de Prevención del Suicidio \*4141, el programa Saludablemente donde personas de todas las edades pueden obtener primera orientación psicológica llamando al 600 360 77 77, marcando la opción 2 y el chat Hablemos de todo, orientado a jóvenes entre 15 a 29 años.