

## EDITORIAL

El reciente frente de mal tiempo que afectó a la Región sin dudas dejó muchas consecuencias materiales, que en algunos casos tomará bastante tiempo remediar. Pero así como lo físico sufrió daños importantes, para muchas personas lo vivido también ha sido sinónimo de estrés, de angustia y de ver muy afectada su salud mental.

En vista de la necesidad de entregar ayuda a quienes presenten algún síntoma de afectación el Servicio de Salud de Concepción desplegará durante la próxima semana duplas psicosociales por las comunas de la zona. Que existan consecuencias importantes en el plano mental no es algo que esté ajeno a eventos de esta envergadura, tal como lo explicó Mario Valdivia, psiquiatra de niños y adolescentes y profesor titular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción.

El profesional afirmó que "es normal que se produzcan síntomas de angustia y de temor mientras estén expuestos a situaciones riesgosas. Estas se pueden clasificar de dos maneras. La primera es la directa y se refiere a cuando el individuo está viviendo la situación, pues se lo pasa pensando en el riesgo que corre. La segunda, que es la forma indirecta, significa que la persona se afecta mentalmente por lo que ve en los medios o lo que le comentan los demás, generando una especie de temor aunque no está expuesta directamente al riesgo".

# La importancia del cuidado y la preocupación por la salud mental



***Muchas personas resultaron afectadas por lo sucedido con el reciente frente de mal tiempo, y es importante que reciban la atención y apoyo necesario.***

Como consejo para apoyar a quienes se encuentran en riesgo de presentar una crisis, el psiquiatra recomendó que "cuando la persona entra en crisis, no se debe dejar sola y quien la acompaña mantenga una actitud calma para que se sienta respaldada. Debe mantener una actitud positiva, pero realista, es decir, sin negar lo que está pasando, pero entregando posibles soluciones para tranquilizarla". En caso de que no se pueda tranquilizar al individuo, sugirió que "se debe acudir a una red de atención primaria, la cual está disponible en el Servicio de Salud de Concepción (SSC) y en los Cefam (Centro de Salud Familiar), en donde hay profesionales capacitados para apoyar".

Desde la municipalidad de Concepción, el alcalde Álvaro Ortiz indicó que "contamos con duplas psicosociales en todos los Cefam de la comuna de Concepción y muy pronto en terreno, en donde las personas que presenten alguna crisis provocada por la situación pueden llegar a buscar ayuda para poder lidiar con su salud mental con ayuda profesional a cualquier hora del día".