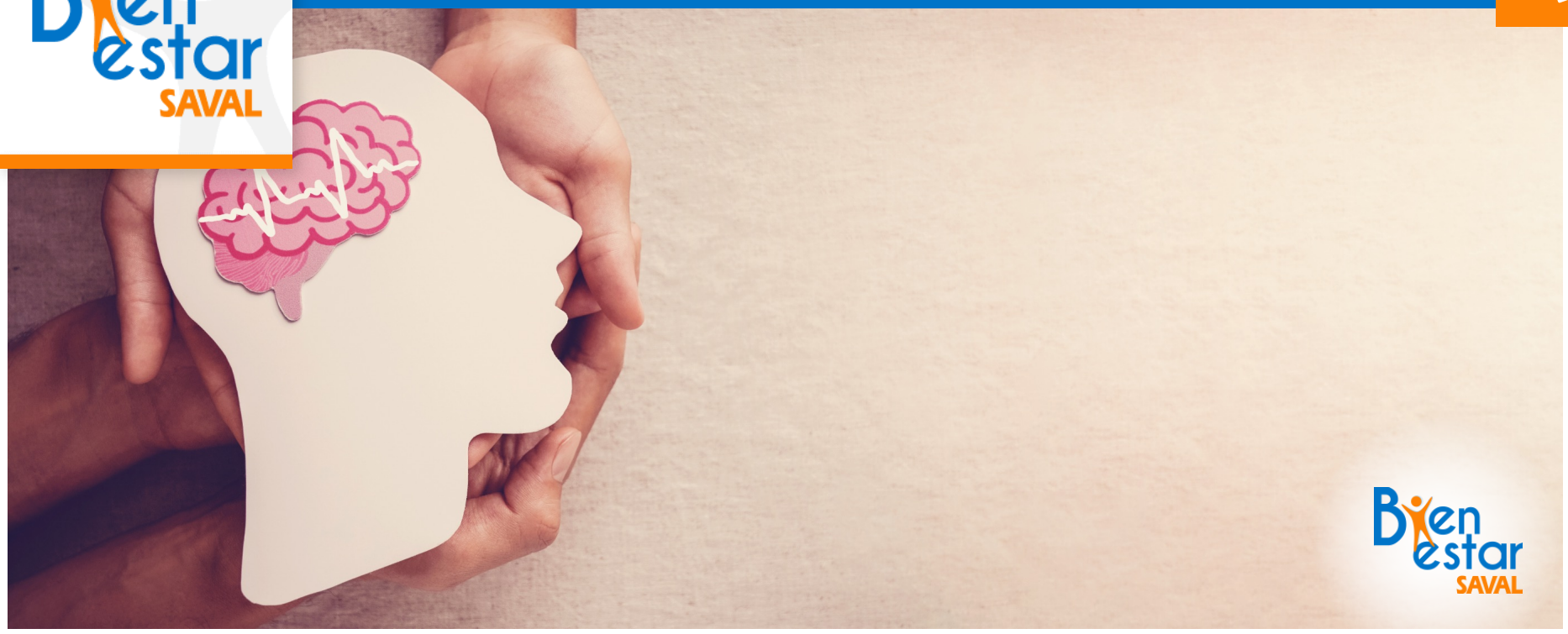

Salud mental en Chile: un tema de importancia vital

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. Se trata de un estado de bienestar en el que la persona es capaz de desplegar sus capacidades para hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir con su comunidad.

Está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos, definidos, por ejemplo, por causas genéticas o desequilibrios bioquímicos cerebrales; y su promoción, protección y restablecimiento son preocupaciones vitales de los individuos, comunidades y sociedades a nivel global.

Las enfermedades mentales se han convertido en una de las principales causas de discapacidad, hasta llegar a ocupar -en varios países- el primer lugar. La Organización Mundial de la Salud advirtió que para 2030 la depresión se ubicará en el primer puesto en la lista de enfermedades crónicas que producen muerte prematura y discapacidad.

Según datos de la última Encuesta Nacional de Salud (ENS) de 2017, Chile es el segundo país con más años perdidos por discapacidad (36%), y el tercero por discapacidad y muerte prematura (21%). El informe también da cuenta que una de cada cinco personas tuvo una enfermedad mental durante el último año, 15,8% presentó síntomas depresivos, 12% problemas asociados al consumo de alcohol y 33,4% a tabaquismo. Además, 220 mil personas mayores de 18 años planificaron quitarse la vida y más de 100 mil intentaron suicidarse.

Y no solo eso: 6% de la población ha tenido alguna patología psiquiátrica, una de cada cinco de estas personas recibe tratamiento, y una de cada tres lo hace a través del plan de Garantías Explícitas en Salud (GES) para esquizofrenia, depresión, trastorno bipolar y consumo perjudicial o dependencia de riesgo bajo a moderado de alcohol y drogas en personas menores de 20 años, lo que evidencia una brecha desde el punto de vista del acceso.

Desafíos y prioridades

En mayo de 2021 el Gobierno anunció la promulgación de la Ley de Protección a la Salud Mental, la cual busca garantizar y reconocer los derechos de las personas con enfermedades mentales y discapacidad intelectual o psíquica como prioridad.

El desafío actual del Ministerio de Salud es potenciar e inyectar recursos al Programa SaludableMente, implementado en 2020, que entrega prestaciones de especialidad clínica, académica, psicosocial comunitaria y de terapia ocupacional a quienes lo necesiten a través de la plataforma del Hospital Digital. Ya son cerca de 174 mil pacientes los que se han beneficiado con esta alternativa remota, que cuenta con más de 100 profesionales en salud mental.

¿Qué ha pasado en pandemia?

La consultora internacional Ipsos Global Advisor elaboró el informe “Un año del COVID-19” para el Foro Económico Mundial, donde se reporta que la salud mental de los chilenos empeoró en un 56% desde que comenzó la emergencia sanitaria por coronavirus, cifra que ubica al país con el peor indicador en América Latina y segundo a nivel mundial, después de Turquía (61%).

Han aumentado los síntomas depresivos y de ansiedad, el insomnio, la falta de concentración, cansancio crónico, una menor capacidad para toma de decisiones y disfrutar actividades cotidianas, los sentimientos de agobio constante, problemas para superar dificultades, así como conductas de riesgo, entre ellas consumo de drogas y alcohol.

Solo un 14% dice haber mejorado su bienestar emocional durante los últimos 12 meses.

Medidas de prevención y autoayuda

Los especialistas llaman a prevenir la aparición de este tipo de enfermedades:

- Realizando actividad física al menos 30 minutos, tres o más días a la semana.

- Manteniendo una alimentación saludable y equilibrada privilegiando frutas, proteínas y fibras por sobre carbohidratos y azúcares.

- Estableciendo horarios y rutinas para las actividades diarias como levantarse y acostarse. El sueño tiene un rol importante en la regulación de las emociones.

- Fortaleciendo las redes de apoyo. Aunque para superar esta emergencia sanitaria se debe mantener el distanciamiento físico, invierte tiempo con tu familia y amigos a través de plataformas telemáticas. Hablar sobre preocupaciones, temores y esperanzas alivia a afrontar de mejor manera los pensamientos negativos.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

Referencias

Un año de COVID-19. Encuesta Ipsos para The World Economic Forum. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-04/Un%20an%CC%83o%20de%20Covid-19%20%283%29.pdf

Programa SaludableMente. https://www.minsal.cl/saludablemente/

Blukacz A, Cabieses B, Markkula N. Inequities in mental health and mental healthcare between international immigrants and locals in Chile: a narrative review. Int J Equity Health. 2020;19(1):197.

OCDE (2019), Health at a Glance 2019: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/4dd50c09-en.

Kohn R, Ali AA, Puac-Polanco V, et al. Mental health in the Americas: an overview of the treatment gap. Rev Panam Salud Publica. 2018;42:e165.

Margozzini, Paula & Passi-Solar, Álvaro. (2018). Encuesta Nacional de Salud, ENS 2016-2017: un aporte a la planificación sanitaria y políticas públicas en Chile. ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas. 43. 30. 10.11565/arsmed.v43i1.1354.

Organización Mundial de la Salud. Plan de acción de salud mental 2013-2020. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013.

Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR