A pesar de las dificultades para acceder y costear tratamientos para enfrentar estas patologías, algunas acciones pueden ayudar a prevenir o ayudar al bienestar general de las personas. En el Día Mundial de la Salud Mental te entregamos algunos consejos.

Para nadie es sorpresa que la salud mental en nuestro país está en crisis. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), Chile es uno de los países de la región con la prevalencia más alta en enfermedades mentales que -como en todo el mundo- se vio acrecentada durante la pandemia, en donde la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un 25%. Y aunque el acceso es clave para poder diagnosticarlas y tratarlas, el autocuidado jugaría un factor primordial en la prevención de las mismas.

Anuncio Patrocinado

“Nuestra sociedad es realmente desafiante a la hora de enfrentar y manejar patologías mentales. No sólo porque existe un déficit estructural respecto al acceso a diagnóstico y tratamiento, sino también porque no somos conscientes que nosotros podemos aportar en prevenirlas o generar acciones para enfrentarlas de una manera más integral”, señala Magdalena Galarce, médica de servicios clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada.

De hecho, esta mirada integral es fomentada por la Organización de Naciones Unidas (ONU), donde instalan que los problemas de este tipo son públicos y deben involucrar no sólo a los profesionales de la salud, sino que además a los educadores, los servicios sociales, empleadores y la sociedad civil en general para alivianar los impactos que provocan. “A través de acciones más simples y cotidianas, nosotros también podemos contribuir, porque la ausencia de malestar no significa -necesariamente- la presencia de bienestar. Poder regular la presencia de estresores y aprender a gestionarlos o manejarlos de forma adaptativa es clave y un desafío para todos”, añade la profesional.

Algunas acciones de autocuidado pueden no ser grandes cambios en la rutina o vida diaria, pero podrían marcar una gran diferencia. La especialista comienza por destacar lo importante que es tomar conciencia de las cargas y responsabilidades con las que lidiamos a diario. “Es importante ser conscientes de lo que podemos manejar y lo que no, poniendo límites para no sobre exigirse, llevándolo no sólo al plano emocional o familiar, sino que también al laboral y social”.

Además, un buen ejercicio en este punto es resolver problemas o situaciones inconclusas, incluyendo el aprendizaje y desarrollo de estrategias para manejar el estrés. Galarce indica que “hablar de nuestras emociones con personas de confianza, junto con regularlas, siempre será mejor que evitarlas y pretender que no pasan. Tener tiempo para disfrutar con seres queridos y con una misma, a través de la meditación, por ejemplo, son buenas maneras de conseguirlo”.

Los espacios de descanso y ocio también ayudarán a disminuir los estresores a los que nos enfrentamos diariamente. La profesional hace hincapié en la importancia de tener una buena rutina de sueño (que incluya dormir entre 7 a 9 horas de forma diaria), y tener momentos de descanso para ver una película, leer un libro o, simplemente, desarrollar algún pasatiempo, por más pequeño que éste sea.

Una alimentación balanceada, una buena hidratación y alejarse del mundo virtual y redes sociales son primordiales a la hora de cuidar nuestro bienestar mental. Galarce menciona que “si a esto le añadimos algún tipo de actividad física, que permitirá que el organismo secrete mayores cantidades de dopamina, la hormona de la felicidad, estaremos disminuyendo los efectos de una vida ajetreada y estresante”.

Según la OMS, Chile es el sexto país en la región con la mayor tasa de suicidios y se pierden un 24% de años de vida por discapacidad o muerte (AVISA) por estas condiciones de acuerdo al último Estudio de Carga de Enfermedad y Carga Atribuible realizado en el país. “No obstante, si se siente abrumado y desarrolla algún síntoma como falta de concentración, dificultad para conciliar el sueño, cambios en su apetito o pérdida de interés en las cosas que suele disfrutar, no debe ignorarlos. Es necesario pedir ayuda, ya sea con su médico de cabecera o acercarse al servicio primario de salud. Tampoco deben automedicarse, consiguiendo medicamentos en el comercio ilegal sólo porque a un amigo o conocido le funcionó, ya que constituye un riesgo para la salud del paciente. La salud mental no es un juego”, concluye la especialista.

Según la OMS, Chile es el sexto país en la región con la mayor tasa de suicidios



y tú, ¿qué opinas?