



SEMINARIO DE LA U. CATÓLICA ABORDÓ EL TEMA:

## Los pueblos originarios también quieren ser un aporte ante la crisis de salud mental

Su mirada pone énfasis en la idea de un ser humano integral, donde cuerpo, mente y espíritu van de la mano. Para disminuir el estrés y la ansiedad, la naturaleza y la música son claves, advierten.

M. CORDANO

Más de la mitad de los chilenos (56%) siente que su salud emocional y mental disminuyó desde el inicio de la pandemia, según datos de Ipsos publicados a nivel internacional. Cifras de la ACHS dan cuenta de que en abril de este año 67% de los diagnósticos de enfermedades profesionales se relacionaban con salud mental, mientras que el Termómetro de la Salud Mental en Chile señala que el 23% de la población declara estar deprimida. Otro 22% reconoce tener síntomas de ansiedad generalizada.

Ante este escenario, los sanadores de pueblos originarios piden no quedar al margen de las soluciones. Así lo señalaron Manuel Lincovil, machi del pueblo mapuche, y Manuel Álvarez, q'uilliri del pueblo aimara, durante un conversatorio

sobre salud intercultural organizado hace unos días por la Escuela de Medicina, la Escuela de Enfermería y el Programa de Interculturalidad de la Universidad Católica.

Según plantearon los expositores durante el encuentro, si se trata de bienestar, su mirada de la sanación es clave, porque pone énfasis en lo que ellos denominaron el "espíritu" y la "personalidad del alma". Lincovil lo ejemplificó diciendo que "nuestra medicina, cuando ve al ser humano —sin importar su origen, raza o si es hombre o mujer— toma a la persona con su cuerpo entero y no por partes. Cuando atendemos vemos su cuerpo, su mente y espíritu".

De esta forma, al tratar una dolencia física, por ejemplo, no solo se examina el malestar en específico, sino que también "se analiza al ser humano desde que estaba en el

vientre de su madre: ¿qué pasó en el embarazo?, ¿cómo fue?, ¿fue bueno, fue malo? Todos esos detalles los tomamos en cuenta", dijo.

Bajo su mirada, estas distintas ocurrencias "quedan grabadas en el subconsciente del niño" y van marcando su camino. Por lo mismo, igual de importante es analizar el territorio donde una persona nace y crece. "Todo lo que vemos, escuchamos y sentimos produce en nuestra mente una reacción", explicó el especialista, quien actualmente ejerce en el Centro de Salud Familiar Santiago Nueva Extremadura ubicado en La Pintana.

Frente a esta idea, Álvarez, quien se desempeña en el Centro de Salud Familiar Clotario Blest de Maipú, reforzó esta mirada integral con una pregunta: "¿Cómo podríamos nosotros ayudar a una persona a sanar si no somos capaces de verlo

que está sucediendo con su espíritu? Los sentimientos son los que mueven el cerebro y provocan los destellos eléctricos en nuestros corazones. Entonces, si se echa a perder uno, empieza a fallar lo demás".

### Motivación

Al hablar de tratamientos, ambos especialistas destacaron la importancia del contacto con la naturaleza. Desde curar males con hierbas hasta comprender que la naturaleza "es pura energía", dijo el representante mapuche. "Está en las aguas, ríos, mar. Hasta en los volcanes", señaló a propósito de la importancia de cuidarla, y a raíz del efecto que esta puede tener en disminuir el estrés y agobio de las personas, algo que también ha comprobado la medicina occidental: estudios han visto que pasar tiempo en un bosque disminuye la ansiedad, fortaleciendo también el sistema inmunológico e incluso reduciendo la tensión arterial.

Así como la naturaleza, otro "remedio intangible" que promueven

Los especialistas compartieron con Solange Campos y Marcela González, académicas de la Escuela de Enfermería UC. El consenso fue que la medicina occidental y la de pueblos originarios deben complementarse.



Manuel Álvarez es sanador del pueblo andino.



El machi Manuel Lincovil proviene de la Región de Los Ríos.

los pueblos originarios es la música, a través de sus distintos ritmos y melodías. "Es especialmente importante para problemas psicológicos", destacó Lincovil.

Nuevamente, los estudios académicos refuerzan esta idea, con investigaciones universitarias concluyendo que esta logra reducir las hormonas de estrés, ayuda a generar un mayor sentimiento de pertenencia y puede mejorar el humor, haciendo que las personas se sientan motivadas en su día a día.

¿Qué más puede ayudar con el entusiasmo? Las generaciones mayores, plantearon los expositores.

"Los antepasados nos enseñan que nosotros estamos aquí de paso, y que es importante reflexionar por qué llegamos a este mundo, qué tenemos que hacer y cuál es nuestra misión navegadora", explicó Manuel Lincovil.

Entendiendo que "lo que me pasa a mí puede trascender a quienes me siguen" y que en Chile son muchos los abuelos que cuidan a sus nietos, el llamado de Álvarez fue a cuidarlos, valorarlos y escucharlos.