

SSÑ entregó recomendaciones para cuidar la salud mental



El Servicio de Salud Ñuble (SSÑ) realizó un llamado a la comunidad a prestar especial atención al cuidado de la salud mental, enfatizando que el autocuidado debe ser una práctica constante, que incluya descanso, alimentación equilibrada, establecimiento de límites, conexión con otros y, sobre todo, la disposición a pedir ayuda cuando sea necesario.

“En Ñuble contamos con dispositivos de apoyo en distintos puntos de la red asistencial. En los SAPU y SAR de Chillán, San Carlos y Chillán Viejo, funcionan duplas psicosociales integradas por psicólogos y trabajadores sociales, que brindan contención, apoyo en crisis y acompañamiento. También realizamos coordinación con toda la Red Asistencial para garantizar continuidad de cuidados tras la atención de urgencia”, indicó la

directora del SSÑ, Elizabeth Abarca Triviño.

“Detectar a tiempo cambios de ánimo, alteraciones en el sueño o el apetito, o una baja en los niveles de energía, puede marcar una gran diferencia. Estar atentos a nosotros mismos y a quienes nos rodean es clave”, afirmó la Dra. Claudia Quezada Nitor, psiquiatra y jefa del Departamento de Salud Mental del SSÑ.

La especialista también recalcó: “Uno de los principales recursos a nivel nacional es la línea telefónica *4141 No estás solo, no estás sola, la cual es gratuita, confidencial y está disponible 24/7. A través de este número, cualquier persona puede contactar a un profesional capacitado para brindar contención emocional y orientación ante crisis de salud mental, especialmente relacionadas con ideación suicida”.