EL AUSTRAL
EL DIARIO DE LA ARAUCANÍA

Fecha: 19/08/2025 Audiencia: 16.000 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $500.951 Tirada: 8.000 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.437.450 Difusión: 8.000
Vpe portada: $1.437.450 Ocupación: 34,85%

EDICIONES ESPECIALES

Entrevista a Francisca Lam, psicóloga y jefa de Gestión de Salud Mental de Achs Salud:

"La ansiedad sostenida puede producir una sensación de desesperanza, que impacta tanto en la autopercepción como en la calidad de los vínculos personales"

El estrés, la ansiedad y la soledad se han vuelto parte del día a día para muchas personas. La undécima ronda del Termómetro de la Salud Mental Achs-UC, reveló que la ansiedad continuó siendo el indicador con mayor predominancia en la población, con un 25,8%, un alza de 0,6 puntos porcentuales en relación a la última ronda. Las mujeres también presentaron mayor prevalencia, con un 35,5%, más de veinte puntos que los hombres (13,4%). Pero, ¿cuándo se transforman en un problema de salud mental que requiere apoyo profesional? Hablamos con la profesional de Centros Achs Salud, para saber cómo reconocer las señales de alerta, romper estigmas y promover el bienestar emocional.

Achs Salud ofrece un servicio de salud mental abierto a toda la comunidad, para personas mayores de 18 años, sin importar si están afiliadas a la mutualidad.

- Francisca, ¿cómo se manifiestan actualmente las principales problemáticas de salud mental en las personas?

Muchas personas enfrentan problemas de salud mental y son cada vez más conscientes de sus síntomas. El desafío es identificarlos con claridad. El estrés y la ansiedad pueden manifestarse como cansancio, insomnio, irritabilidad, dificultad para concentrarse o dolores musculares. La depresión, en tanto, se refleja en falta de motivación, aislamiento o tristeza persistente. También hay señales sutiles como baja autoestima o pérdida de propósito. Es clave reconocer estos síntomas y pedir ayuda a tiempo.

- ¿Cuáles son las señales que evidencian cómo la ansiedad impacta negativamente en la autoestima y en las relaciones interpersonales?

Algunas señales pueden ser la falta de motivación, incluso para realizar actividades que antes generaban placer; el aislamiento social, evitando instancias de encuentro o cercanía con otros y una sensación persistente de irritabilidad, que se traduce en baja tolerancia a la interacción. La ansiedad sostenida puede producir una sensación de desesperanza, que impacta tanto en la autopercepción como en la calidad de los vínculos personales.

- ¿Cómo puede el estrés crónico derivar en cuadros como ansiedad o depresión?

El estrés prolongado y mal gestionado impacta cuerpo y mente. Al principio se manifiesta con síntomas físicos como fatiga o dolores de cabeza, que pueden evolucionar a irritabilidad o desesperanza. Si además se enfrentan múltiples exigencias, el riesgo de desarrollar ansiedad o depresión aumenta. Por eso es fundamental pedir ayuda a tiempo.

- ¿Qué señales indican que necesitamos ayuda profesional?

Cambios en el ánimo, sentirse sobrepasado, aislarse, perder interés en actividades habituales o tener dificultades para dormir o concentrarse de forma persistente, son señales claras. Si estos síntomas duran más de dos semanas o afectan la rutina, es importante consultar. No hay que esperar a que el malestar se vuelva insostenible.

Francisca Lam, psicóloga y jefa de Gestión de Salud Mental de Achs Salud.

- ¿Qué apoyo ofrecen los Centros Achs Salud?

Ofrecemos un servicio de salud mental abierto a toda la comunidad, para personas mayores de 18 años, sin importar si están afiliadas a la mutualidad. El programa contempla sesiones de psicoterapia a bajo costo ($5.470 por sesión online para pacientes Fonasa), con profesionales acreditados y atención de lunes a viernes de 07:00 a 21:30 hrs., y sábados de 09:30 a 13:30 hrs.

- ¿Qué mensaje final le darías a quienes creen que no tienen tiempo para priorizar su salud mental?

Cuidar la salud mental no es un lujo, es una necesidad. Pedir ayuda no es debilidad, sino un acto de responsabilidad. El bienestar emocional no depende solo de la voluntad. Reconocer que algo no está bien y buscar apoyo es el primer paso. Dedicarse tiempo no es egoísmo, es autocuidado, y eso también impacta positivamente en quienes nos rodean.