

Fecha: 10-10-2024

Fuente: ADN Radio

Título: Estudio muestra que casi un 25% de los chilenos demuestra problemas de salud mental asociados a la ansiedad

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.adnradio.cl/2024/10/10/estudio-muestra-que-casi-un-25-de-los-chilenos-demuestra-problemas-de-salud-mental-asociados-a-la-ansiedad/>

En el Día Mundial de la Salud Mental, expertos dieron a conocer las señales y los métodos de prevención para quienes puedan estar experimentando alguna de estas problemáticas. <p> Este jueves 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental, jornada que busca concientizar sobre los problemas de salud mental de las personas en todo el mundo. </p> <p> En ese sentido, expertos han advertido sobre la crisis que hay en materia de salud mental, e incluso hablan de una emergencia nacional</p> <p> Según el “Termómetro de la Salud Mental”, correspondiente a abril de 2024, un 13,4 % de los encuestados exhibió sospecha o presencia de este tipo de problemas</p> <p> En tanto, el mismo estudio arrojó que un 24,8 % de las personas encuestadas exhibieron problemas de salud mental asociados a la ansiedad, lo cual representa un aumento de 2,5 puntos porcentuales respecto a la medición anterior. </p> <p> Para Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U.

Bernardo OHiggins (UBO), este es un escenario preocupante, ya que afecta con mayor fuerza a niños y adolescentes, y sigue siendo más prevalente en mujeres y adultos mayores. </p> <p> Señales y prevención</p> <p> Sobre el trasfondo de esta problemática, Tartakowsky apuntó que hacen falta políticas públicas que prioricen la salud mental y que estén orientadas a entregar prevención, tratamiento y rehabilitación a cualquier persona, independiente de su nivel socioeconómico. </p> <p> Asimismo, dio a conocer las señales a las cuales se debe prestar atención, entre las que destacan los cambios de ánimo imprevistos que puede estar experimentando algún miembro de la familia, como no querer regresar al trabajo y que antes significaba una fuente de satisfacción, sumado a la pérdida de interés en actividades que solían representar alegría. </p> <p> Por esto, la especialista de la **UBO** aconseja que para prevenir estos trastornos “ se deben mantener estrategias de autocuidado y co-cuidado”, como velar por la propia salud física y mental a través del deporte o mantener la higiene del sueño, así como tener tiempo para descansar, comer saludable, procurar relaciones basadas en el respeto, y aprender a convivir, entre otras acciones que pueden beneficiar nuestro bienestar emocional. </p> <p> ¿ Estás enfrentando una crisis o conoces a alguien en esa situación?</p> <p> No estás solo, y no estás sola. Recuerda que en la prevención del suicidio, el Ministerio de Salud cuenta con el fono *4141 que funciona de manera gratuita las 24 horas del día. Ahí, atienden psicólogos especializados. </p> <p> La Salud Mental es responsabilidad de todos: Observa, Escucha y Actúa. Revisa información oficial del Minsal en este link. </p> <p> Escucha la radio en vivo</p> <p> Programación</p>

Estudio muestra que casi un 25% de los chilenos demuestra problemas de salud mental asociados a la ansiedad

jueves, 10 de octubre de 2024, Fuente: ADN Radio



En el Día Mundial de la Salud Mental, expertos dieron a conocer las señales y los métodos de prevención para quienes puedan estar experimentando alguno de estos problemas.

Este jueves 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental, jornada que busca concientizar sobre los problemas de salud mental de las personas en todo el mundo.

En ese sentido, expertos han advertido sobre la crisis que hay en materia de salud mental, e incluso hablan de una emergencia nacional.

Según el “Termómetro de la Salud Mental”, correspondiente a abril de 2024, un 13,4% de los encuestados exhibió sospecha o presencia de este tipo de problemas.

En tanto, el mismo estudio arrojó que un 24,8% de las personas encuestadas exhibieron problemas de salud mental asociados a la ansiedad, lo cual representa un aumento de 2,5 puntos porcentuales respecto a la medición anterior.

Para Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U. Bernardo OHiggins (UBO), este es un escenario preocupante, ya que afecta con mayor fuerza a niños y adolescentes, y sigue siendo más prevalente en mujeres y adultos mayores.

Señales y prevención:

Sobre el trasfondo de esta problemática, Tartakowsky apuntó que hacen falta políticas públicas que prioricen la salud mental y que estén orientadas a entregar prevención, tratamiento y rehabilitación a cualquier persona, independiente de su nivel socioeconómico.

Asimismo, dio a conocer las señales a las cuales se debe prestar atención, entre las que destacan los cambios de ánimo imprevistos que puede estar experimentando algún miembro de la familia, como no querer regresar al trabajo y que antes significaba una fuente de satisfacción, sumado a la pérdida de interés en actividades que solían representar alegría.

Por esto, la especialista de la UBO aconseja que para prevenir estos trastornos “ se deben mantener estrategias de autocuidado y co-cuidado”, como velar por la propia salud física y mental a través del deporte o mantener la higiene del sueño, así como tener tiempo para descansar, comer saludable, procurar relaciones basadas en el respeto, y aprender a convivir, entre otras acciones que pueden beneficiar nuestro bienestar emocional.

¿Estás enfrentando una crisis o conoces a alguien en esa situación?

No estás solo, y no estás sola. Recuerda que en la prevención del suicidio, el Ministerio de Salud cuenta con el fono *4141, que funciona de manera gratuita las 24 horas del día. Ahí, atienden psicólogos especializados.

La Salud Mental es responsabilidad de todos: Observa, Escucha y Actúa. Revisa información oficial del Minsal en este link.

Escucha la radio en vivo:

Programación: