

## Ciencia & Sociedad

“ Yo creo en la capacidad de resiliencia y que la gente es capaz de recomponerse. Si bien en la fase aguda vamos a necesitar mucha ayuda (en salud mental), auguro que en la fase más de mediano y largo plazo esa necesidad de ayuda va a ir mermando. ”

**Doctor Felipe García**, director del Doctorado en Salud Mental UdeC y director general de Cesist Chile.

Natalia Quiero Sanz  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Pasaron dos semanas desde que se desataron los incendios de devastación sin precedentes para Biobío y Ñuble que llevaron a declarar Estado de Catástrofe, con más de 20 mil personas damnificadas y una veintena de víctimas fatales, tras arrasar poblados completos en sectores como Penca, Lirquén y Punta de Parra.

Hoy, cuando esos grandes focos se consideran controlados y parece menguar la emergencia que desde el primer instante movilizó a la comunidad a ayudar en masa y plagó la agenda pública por varios días, llegan las alertas por sistemas frontales con nuevos riesgos y están patentes los desafíos para la reconstrucción y resurgimiento de territorios, comunidades y personas que lo perdieron todo, demostrando que las graves repercusiones son problema presente y futuro.

La salud mental, pilar del bienestar integral y calidad de vida, integra este complejo fenómeno. Un incendio, un desastre, es altamente estresante y potencialmente traumático, con impactos que dependen de vivencias y recursos personales y sociales, y puede haber complicaciones agudas y crónicas que se deben considerar para abordar de forma oportuna, pero también saber aumentar los factores protectores y preventivos en que toda la sociedad puede aportar ahora y después.

Todos estos aspectos profundiza el doctor Felipe García, director del Doctorado en Salud Mental y académico del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC), y director general del Centro de Estudios Sistémicos Cesist Chile, quien tiene una larga línea de investigación sobre afrontamiento de crisis, estrés y trauma, siguiendo la trayectoria por años de personas con vivencias estresantes, y hoy lidera un proyecto sobre modelos de intervenciones breves para mejorar la salud mental tras un episodio así.

### Las grandes afectaciones

El doctor García explica que eventos estresantes como los incendios, desastres y accidentes, tienen distintas afectaciones y manifestaciones emocionales naturales y esperables en cierto parámetro de tiempo, intensidad e interferencia con las actividades

LAS ESPERANZAS PARA EL FUTURO DESPUÉS DE LOS INCENDIOS

# Salud mental tras un desastre y pérdidas: la resiliencia personal y comunitaria para resurgir

**El académico UdeC Felipe García, especialista en estrés y trauma, afirma que una vivencia tan grave como los recientes incendios generan profundas afectaciones emocionales, y habrá casos en que se complicará y producirán trastornos como estrés postraumático, pero su convicción está en que es mayor la fortaleza en las personas y comunidades que permitirá recomponerse y resurgir, elaborando de forma sana la trágica experiencia.**



FOTO: /CC

algunos sentimientos esperables ante una pérdida y un proceso de duelo que transita diferentes etapas y plazos según cada persona, pero un duelo complicado se caracteriza por manifestaciones muy intensas y prolongadas que impiden desenvolverse bien.

En el mismo sentido opera la incertidumbre e inseguridad por el presente y futuro, que puede generar malestares como ansiedad y agobio que deberían ir desapareciendo gradualmente.

### Factores de riesgo

Una serie de factores individuales y sociales son predictores de peor salud mental durante y después de la vivencia que el doctor Felipe García ha evidenciado en sus investigaciones.

Los primeros indicadores que menciona son vulnerabilidad socioeconómica y emocional, por ejemplo, vivir en situación de pobreza con pocos recursos económicos para recuperar lo perdido, tener antecedentes o estar cursando un cuadro de salud mental, y la falta de redes de apoyo y soledad.

“Otro elemento es el desplazamiento. Se vivió para el terremoto del 27 de febrero de 2010, cuando la gente fue extraída de su lugar y enviada a otro distinto sufrió consecuencias emocionales más graves que quienes lograron mantenerse en su comunidad”, sostiene.

**OPINIONES**  
 X @MediosUdeC  
 contacto@diarioconcepcion.cl

y calidad de vida, mientras hay rangos en que se considera complicado e incluso puede volverse patológico.

“Un primer aspecto es el miedo intenso que se siente al ver amenazada la propiedad o vida, y podría persistir mucho tiempo. Hay quienes pasado el peligro vuelven a su estado normal, y otros que no logran recuperar la confianza y continúan con miedo y pueden desarrollar un trastorno de estrés postraumático”, expone.

Temor, preocupación, nerviosis-

mo, inseguridad, ansiedad y angustia son naturales, pero cuando se intensifican y/o prolongan en demasía deben ser abordados para su control y prevenir riesgos.

También está vivir y sufrir la pérdida. “Muchas personas perdieron seres queridos, su hogar, objetos preciados, y es probable que se desarrolle un proceso de duelo, que es una reacción normal ante la pérdida, pero que mal elaborado puede dar lugar a complicaciones”, advierte el investigador.

Tristeza, desolación y rabia son





FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.

## La resiliencia

Con el nivel de daños, pérdidas y personas afectadas en este desastre podría preverse que aumenten los casos de trastornos mentales y las necesidades de atención en el sistema sanitario. Aunque las evidencias permiten una mirada alentadora, el sistema y la sociedad debe prepararse para atender de forma adecuada a las demandas presentes y futuras.

Como símil al actual escenario el especialista en estrés y trauma Felipe García ubica al 27/E, el terremoto y tsunami del 27 de febrero de 2010 que afectó terriblemente a Biobío y varias otras regiones: "la literatura reporta que después de eventos como el terremoto de 2010 hubo un aumento de la demanda por problemas de salud mental, pero no fue tan significativo".

Cuando aumentó de forma significativa, con efectos que se ven hasta hoy en el sistema y sociedad con una alta carga de patologías mentales, fue por la pandemia de Covid-19 y la crisis sociosanitaria que gatilló, afirma.

La razón, aclara, está en la prolongación del estresor fuerte con sus repercusiones; mientras la pandemia fue constante y duradero, alteró drásticamente las actividades y relaciones de forma transversal con confinamiento y

### FRASE

**"Hay una resiliencia individual, que tiene que ver con las fortalezas que cada uno tiene, pero hay una mucho más importante que es la comunitaria y social, donde la gente entiende que es parte de una comunidad y recibe apoyo de ésta".**

**"(En salud mental) una ayuda que se hace una vez o dos veces no puede ser muy efectiva, porque la gente requiere vínculos, y los grupos de voluntariado que han demostrado continuidad en la atención tienen más peso para poder ayudar a la gente".**

Doctor Felipe García, investigador especialista en estrés y trauma.

distanciamiento por mucho tiempo y además estuvo el impacto de la enfermedad en sí, un desastre o emergencia es un episodio agudo como tal y pronto se debe afrontar para resurgir y retornar a una normalidad.

Y eso alimenta la convicción de García. "Yo creo en la capacidad de resiliencia y que la gente es capaz de recomponerse. Por lo tanto, si bien en la fase aguda vamos a necesitar mucha ayuda, yo auguro que en la fase más de mediano y largo plazo esa necesidad de ayuda va a ir mermando y probablemente la demanda no sea tan diferente a la que existe hoy, que igualmente es alta".

Esa resiliencia trasciende a lo personal y está nutrida por toda la sociedad que es la que en instantes como estos ayuda, asegura.

"Hay una resiliencia individual, que tiene que ver con las fortalezas que cada uno tiene, pero hay una mucho más importante que es la comunitaria y social, donde la gente entiende que es parte de una comunidad y recibe apoyo de ésta, que no se está sola en lo que se está viviendo, que hay una sociedad que está atenta y con los recursos extendidos para ayudar. Y eso permite transitar con mayor facilidad por crisis como la que estamos viviendo", manifiesta.

## Ayuda organizada y sostenida

Aunque para ayudar realmente y fortalecer la capacidad de resiliencia de las personas y comunidades, el investigador enfatiza que es crucial que los apoyos se den de forma organizada y sostenida, lo contrario entorpece en el momento y luego genera dolorosa sensación de abandono.

Un mensaje relevante para éste y futuros desastres, incluso para situaciones en el círculo íntimo como muertes. Cuando la emergencia está en su peak se llega en masa a colaborar y muchas veces sin orden, y cuando los días pasan para apaciguar los contextos también esos contingentes se van, el desastre queda en el olvido de la agenda pública y las personas que han sufrido quedan solas.

"Se ha visto muchas veces, en el terremoto ocurrió, que cuando la ayuda está desorganizada y es inorgánica, cuando cada persona va por su lado, entorpece y genera más bien complicaciones. Por eso es mejor organizarse", afirma.

También hay que cuidar dar compañía perdurable, porque la intensidad en el momento agudo y soledad posterior es nocivo, sucede a menudo desde la muerte de un ser querido hasta desastres sociales. "Al principio se llenan los lugares afectados de voluntarios y gente que quiere ir a apo-

yar, pero después de algún tiempo tienden a desaparecer, lo que causa daño", advierte.

Ante ello lo fundamental es la ayuda formal y estable, que otorgan y deben otorgar las instituciones públicas o proveen organismos de la sociedad civil o la academia en materias de distinta índole.

La salud mental es algo especialmente crítico en este sentido: "una ayuda que se hace una vez o dos veces no puede ser muy efectiva, porque la gente requiere vínculos, y los grupos de voluntariado que han demostrado continuidad en la atención tienen más peso para poder ayudar a la gente".

## Cesist Chile

Por ello Cesist Chile implementó al inicio de la pandemia de Covid-19 un voluntariado para brindar contención emocional temprana, se mantiene hasta ahora para apoyar a la comunidad gratuitamente y también se dispone para responder a las necesidades de esta contingencia.

Para consultas e información se puede escribir a salud.mental@cesist.cl o visitar el perfil de Instagram @cesistchile en que se publican las actividades del centro.

## OPINIONES

X @MediosUdeC  
 contacto@diarioconcepcion.cl