

ESTADO DE ÁNIMO

La primavera pone en contraste la salud mental

La estación se asocia al incremento de estados depresivos y de suicidio. Académicos de U. Autónoma subrayan que el “florecer” de la temporada, solo pone en contraste una realidad multifactorial, compleja de atender.

En pleno septiembre y con la llegada de la primavera, esta temporada se asocia a episodios de depresión e incremento en las tasas de suicidio. Pero ¿es esta estación del año la que genera dicho efecto? La evidencia científica demuestra que, a mayor cantidad de luz, mejor estado de ánimo presenta la persona. No obstante, la realidad de Chile es otra.

Al respecto, el director de la carrera Psicología de la Universidad Autónoma de Chile, Dr. Pablo Palma, subrayó que la temporada sólo muestra una serie de problemas instalados en la sociedad. “Lo que ocurre es un efecto rebote que pone en evidencia a la persona que padece un trastorno depresivo, in-



Wilson Albornoz, académico de la carrera Psicología de la Universidad Autónoma.

portamiento depresivo es más visible”, evidenció.

CONDUCTA SOCIAL

Según Palma, aún existen diversos tabúes respecto de la salud mental y las sintomatologías depresivas, al punto de sobrevenirse una doble victimización, puesto que el paciente, además de padecer la enfermedad, en ocasiones es aislado de su grupo o entorno, dado que, si habla abiertamente de su sintomatología, esta puede resultar en temáticas complejas de tratar para el resto de las personas. A causa de la marginación social, la persona tiende a no hablar de su salud mental e incluso a aislarse.

A juicio de Palma se requieren políticas públicas de sensibilización frente a la salud mental, además de otras iniciativas de concientización, tal y como se hizo en época de pandemia, a fin de que las personas no solo sepan que existe la depresión, sino que la conozcan y comprendan.

Advirtió que en consulta las problemáticas suelen ser complejas. La demanda de atención especializada es elevada y el acceso público a esta es limitado.

TASA DE SUICIDIOS

Por su parte, Albornoz explicó que lo visible en época de primavera es el incremento en la tasa de suicidios, puesto que el número de cuadros clínicos se mantiene dentro de los rangos anuales.

Respecto de las estadísticas, el informe de Vigilancia Epidemiológica de Lesiones Autoinfligidas Intencionalmente y Muertes por Suicidio de la Subsecretaría de Salud Pública del Ministerio de Salud, cita que para el 2016 la tasa cruda de mortalidad por suicidio a nivel mundial fue de 10,6 casos por cada 100 mil habitantes, cifra que a juicio de los expertos demanda de la atención de todos los actores sociales, así como del desarrollo de programas con una mirada multifactorial de la realidad.

cluso desde antes del invierno. Se genera un choque entre mi estado de ánimo y el florecer de la primavera, lo cual puede enfatizar los síntomas que la persona tenía en invierno”, señaló.

La expectativa sobre la llegada de esta temporada del año también juega un rol fundamental en el estado de ánimo. Se suele esperar que la persona tenga mayor vida social, situación que se ve reflejada en el entorno e incluso en campañas publicitarias, por lo que la persona con síntomas depresivos, que se queda en casa, es juzgada socialmente.

Sin embargo, especialistas advierten que reducir el diagnóstico de la depresión a una temporada del año, es minimizar la mirada al respecto.

El Dr. Wilson Albornoz, también académico de la carrera de Psicología de la casa de estudios superiores, advirtió que reducir la salud mental a una situación estacionaria “es peligroso”, ya que se somete el diagnóstico a un factor que escapa de las

manos del sujeto. Los determinantes son diversos y la primavera es solo una arista.

“Existen variables políticas, sociales, de género, nivel socioeconómico y educativo... Pero es en la primavera cuando las personas salen más y el com-



Director de la carrera Psicología de la Universidad Autónoma de Chile, Dr. Pablo Palma.



Reducir la salud mental a una situación estacionaria “es peligroso”, ya que se somete el diagnóstico a un factor que escapa de las manos del sujeto.