

Fecha: 29-01-2026
Medio: El Longino
Supl.: El Longino - Alto Hospicio
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: Ante una catástrofe, la salud mental no es un lujo que deba postergarse

Pág.: 4
Cm2: 763,2

Tiraje: 3.600
Lectoría: 10.800
Favorabilidad: ☐ No Definida

no el incendio
ha afectado la
ión del Biobío
el Ñuble, la res-
ta institucional
ocial es asegurar
obrevida: prime-



Cynthia Zavala, psiquiatra y
directora Escuela de
Medicina UNAB

alvar vidas, luego
guardar lo mate-
Es una reacción
esaria. Sin em-
go, en Chile se-
nos cometiendo
nismo error: tra-
la salud mental
no un problema
ndario, como
pudiera esperar
ta que "pase la
ergencia". La evi-
cia muestra que
omisión tiene
tos humanos
ociales que no
npre se manifies-
de inmediato,
o que terminan
argiendo.

salud mental no
un lujo ni una
ca posterior de
reconstrucción.
de ser parte de

la primera respuesta.
Ignorarla no solo au-
menta el sufrimiento
individual, sino que
debilita la capacidad
de recuperación de
comunidades afecta-
das. Aun así, persiste
la idea de que abor-
dar la salud mental en
contextos de desastre
es complejo, costoso
o exclusivo de espe-
cialistas. Esto no es
así. Las intervencio-
nes de primera línea,
como los primeros au-
xilios psicológicos, son
simples y efectivas, y
están recomendadas
a nivel internacional.
Se basan en escuchar,
validar, entregar se-
guridad y ayudar a
resolver necesidades

salud mental no es un lujo que deba postergarse

concretas. No re-
quieran tecnolo-
gía, sino voluntad,
formación básica y
decisión política.

No todas las per-
sonas enfrentan
las catástrofes de
la misma mane-
ra. Existen grupos
con mayor riesgo
de desarrollar pro-
blemas de salud
mental: niños, per-
sonas mayores y
quienes viven con
trastornos menta-
les. Esto exige una
mirada focalizada.
En el caso de los
niños, acciones
como mantener
rutinas, anticipar
lo que ocurrirá du-
rante el día, pro-
teger espacios de

juego y limitar la
exposición a imá-
genes del desas-
tre pueden marcar
una diferencia en
cómo enfrentan la
experiencia.

Tampoco se debe
olvidar a los equi-
pos de primera res-
puesta. Bomberos,
personal de salud,
voluntarios y tra-
bajadores de emer-
gencia sostienen a
otros mientras en-
frentan situaciones
de alto impacto
emocional. Debe-
mos indispensable-
mente proteger a
quienes protegen,
cuidar a quienes
cuidan. Las catástrofes
no afectan solo a

quienes lo pierden
todo; afectan a co-
munidades com-
pletas. Vecinos,
amigos, familiares
y quienes observan
cómo su entorno
se transforma tam-
bién experimentan
miedo, angustia
e incertidumbre.
Pensar la salud
mental solo en cla-
ve de "damnifica-
dos directos" es
una mirada reduci-
da que desconoce
cómo opera el tra-
uma a nivel comuni-
tario. Por ello, es
necesario generar
acciones dirigidas
a las comunidades
afectadas, que las
consideren en su
conjunto. La emergencia no

termina cuando
se apaga el fuego.
Ahí comienza otra
fase, donde apa-
recen el duelo, la
ansiedad, el insom-
nio y el desgaste
emocional. Si no
se planifican con-
tinuidad de cuida-
dos, seguimiento
y acceso oportuno
a tratamientos, se
compromete la re-
cuperación futura.
Incorporar la salud
mental como un
eje central de la
respuesta a desas-
tres no es solo una
decisión técnica: es
una definición éti-
ca y política sobre
el tipo de sociedad
que se quiere re-
construir después
de la tragedia.

columnistas expresan
opinion absolutamente
personales y no
representan
necesariamente la línea
editorial Longino de
Iquique.

Teléfonos Emergencias Alto Hospicio

Ambulancia: 131
Bomberos: 132
Carabineros: 133
Rescate Marítimo: 137
Cuerpo de Bomberos de Santa Rosa de Huantajaya:

57 2491517 / 57-2493025
Cuerpo de Bomberos de Alto Hospicio: 57 2499390
Aguas del Altiplano: 600 600 9900
Eliqsa: 600 600 2233
Emergencia Alto Hospicio: 57 2583050

Director
Patricio Meza Flores

Representante Legal
Patricio Meza Flores
Domicilio
San Martín N°428, Iquique
contacto@diariolongino.cl
Patricio Felix Meza Flores E.I.R.L.

FONO: +56 9 61201918

El Longino

DE ALTO HOSPICIO

