

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: [editor@elpinguino.com](mailto:editor@elpinguino.com)

### SALUD MENTAL EN MEDIO DE LA CATÁSTROFE

#### Señor Director:

Una catástrofe nos enfrenta a una de las experiencias más extremas que puede vivir una persona: perderlo todo, es similar a la sensación de duelo por muerte o pérdida pero agravado por el trauma de perder la sensación básica de seguridad y futuro. Cuando el fuego arrasa con lo conocido, el impacto no termina cuando se apagan las llamas.

En escenarios como este el daño psicológico suele quedar eclipsado por la urgencia de la reconstrucción material, pero una pérdida total puede expresarse en múltiples patologías: estrés postraumático, ansiedad persistente, insomnio, depresión, crisis de pánico o una profunda sensación de despersonalización, esa sensación de que esto no estuviera ocurriendo, lo que genera un quiebre interno que altera la forma de habitar el mundo.

Muchas personas reviven una y otra vez el momento de la evacuación, el sonido del fuego, la incertidumbre absoluta. Otras experimentan culpa, miedo, una desconexión de emociones e identidad por lo perdido. Estos síntomas no son debilidad ni falta de carácter, son respuestas humanas frente a una experiencia extrema.

Por esto es que, así como valoramos el trabajo de quienes combaten los incendios, debemos comprender que los programas de salud mental cumplen un rol igualmente estratégico en la recuperación. No apagan el fuego, pero ayudan a que las personas puedan volver a vivir sin miedo, reconstruir vínculos, tomar decisiones y sostenerse emocionalmente en el tiempo. Sin ese apoyo, la reconstrucción queda incompleta.

La salud mental pública, desplegada en consultorios, hospitales, municipios y programas comunitarios, es un pilar silencioso pero esencial. Invertir en ella no es un gesto simbólico, es una acción concreta para prevenir daños mayores.

La emergencia no termina cuando se limpia el terreno. Termina cuando las personas pueden volver a sentirse a salvo. Y para eso, cuidar la salud mental no es un complemento: es una prioridad.

**Dra. Pia Mariel,**  
**Psicóloga**