

Fecha: 23-01-2026
Medio: La Discusión
Supl.: La Discusión
Tipo: Noticia general
Título: **Entregan recomendaciones para resguardar la salud mental ante incendios forestales**

Pág.: 8
Cm2: 743,9

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

3.500
Sin Datos
☐ No Definida

LA DISCUSIÓN
diario@ladiscusion.cl
FOTOS: LA DISCUSIÓN

EMERGENCIAS EN ÑUBLE Y BIOBÍO

Entregan recomendaciones para resguardar la salud mental ante incendios forestales

Estar bajo situaciones de estrés y miedo provoca reacciones físicas y biológicas, afectando nuestra salud mental. Expertos entregan claves para acompañar y contener en estos momentos a adultos e infantes.

En el contexto de la emergencia provocada por los incendios forestales que impactan a amplios sectores del país, expertos de la Universidad de Concepción advirtieron sobre los efectos emocionales asociados a estas situaciones y compartieron recomendaciones para acompañar a personas, familias y comunidades afectadas.

Ante este escenario, advierten, es normal experimentar miedo, ansiedad, alerta aumentada, insomnio, irritabilidad, dificultades para concentrarse, preocupación por la seguridad propia y de la familia, y tristeza por lo perdido. "Estas son respuestas biológicas y emocionales del organismo frente a una amenaza real", explicó el docente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción, Dr. Sergio Cabrera Melita.

El psiquiatra advirtió que en niños y adolescentes puede observarse mayor irritabilidad, conductas regresivas, somatizaciones, o necesidad de cercanía. La mayoría de estas reacciones se resuelven en días o semanas con apoyo familiar, social y comunitario.

Si los síntomas son intensos, persistentes o deterioran el funcionamiento de la persona, como no comer, no dormir por varios días, el retraimiento marcado, el consumo problemático de alcohol u otras sustancias, la ideación suicida, autoagresiones, desesperanza profunda, o incapacidad para retomar actividades básicas, es momento de buscar ayuda profesional.

"En niños y adolescentes preocupan regresiones importantes, mutismo, miedo persistente a separarse de cuidadores o síntomas físicos reiterados sin explicación médica", agregó.

Para el Dr. Cabrera, quien también es bombero, lo importante es ofrecer disponibilidad, no imponer conversación. "Algunas personas necesitan hablar; otras procesan en silencio. Forzar el relato puede ser contraproducente en la fase aguda. Lo más seguro es abrir la puerta: "estoy aquí si necesitas hablar", "podemos conversar ahora o más adelante". Esa combinación de respeto y compañía protege más que cualquier consejo".

Compañía y contención para infancias y adultos

El psiquiatra identificó tres errores frecuentes: Invalidar los sentimientos con frases como "podría ser peor", "no llores", o "ya pasó"; minimizar la experiencia emocional; y apurar la recuperación como si fuera una obligación. "El rol del entorno no es eliminar las emociones, sino acompañarlas y normalizarlas. En emergencias se debe evitar medicalizar de inmediato reacciones que son adaptativas", sumó.

En el caso de las infancias, el especialista recomendó conversar de forma honesta, simple y contenida. Se debe privilegiar dar información acorde a la edad, evitar detalles innecesarios o imágenes traumáticas, aclarar que la responsabilidad del cuidado recae en los adultos, validar emociones dejando claro que está bien sentir miedo o tristeza y recuperar rutinas cuando sea posible, porque dan seguridad.

En la conversación con adolescentes "conviene reconocer autonomía



El agotamiento emocional aumenta cuando se suma carga física, incertidumbre y cuidado del otro"

DR. SERGIO CABRERA
DOCENTE DE LA FACULTAD DE MEDICINA UDEC

emocional y permitir que participen, sin sobreexponerlos operativamente", recomendó.

Agotamiento emocional y cómo prevenirlo

"El agotamiento emocional aumenta cuando se suma carga física, incertidumbre y cuidado del otro", observó el psiquiatra, quien entregó herramientas para prevenirlo, como tomar pausas breves, dormir y alimentarse lo mejor posible, limitar la exposición continua a noticias e

imágenes, apoyarse en la red cercana y dosificar las responsabilidades.

"En el caso de primeros respondedores y equipos que trabajan en terreno es fundamental el trabajo por turnos, la recirculación de tareas y el descanso operativo, porque sin descanso no hay respuesta sostenible", recomendó.

Para el Dr. Cabrera "las pérdidas materiales y familiares son golpes distintos, pero ambos dejan huellas profundas. No existe una forma única de vivir ese proceso. Cada persona transita el duelo a su ritmo". El mensaje que dejó a las personas afectadas por estos incendios es que no están obligadas a estar bien rápido, que pedir ayuda no es debilidad y que la reconstrucción no es solo estructural, también es emocional y comunitaria. "Chile y las comunidades saben levantarse, pero es legítimo dolerse en el camino".

Salud mental para personal de emergencias en terreno

"Quisiera subrayar que la salud

mental es parte de la respuesta a emergencias, no un añadido tardío. Preparar antes, acompañar durante y cuidar después protege a personas, familias y equipos. En los desastres, el apoyo social es el principal factor protector, incluso más que cualquier intervención médica temprana. La mayoría de las personas se recupera sin secuelas si se sienten acompañadas y no juzgadas", agregó.

Para el docente es importante destacar la labor de Bomberos y de los equipos que trabajan en terreno: "Enfrentan riesgo físico, desgaste emocional y exposición a escenas críticas y, aun así, sostienen la respuesta operativa para que las comunidades puedan protegerse y reconstruirse. Cuidar la salud mental de los primeros respondedores es cuidar la continuidad de la respuesta y el bienestar de las comunidades que dependen de ellos".

El Dr. Cabrera es parte del Equipo de Psicotrauma del Servicio de Salud Concepción, que ya se encuentra desplegado en trabajo en terreno, aportando preparación, acompañamiento y seguimiento en el contexto de emergencias, facilitando contención temprana, orientación y acceso a redes posteriores.

"El trauma no es solo psicológico; también es comunitario y logístico. Por eso la coordinación entre el Servicio de Salud, Bomberos, universidades y equipos locales marca una diferencia real en la recuperación", señaló.

Acción UdeC ante los primeros auxilios psicológicos

A nivel universitario, la Unidad de Apoyo Psicosocial al personal universitario (UAPPU) está realizando capacitaciones de primeros auxilios psicológicos y físicos en la Facultad de Medicina UdeC. "En principio las capacitaciones eran cerradas para estudiantes y egresados de la U, pero ahora son abiertas a toda la comunidad", aclaró el docente del Departamento de Psicología, Loreto Villagrán Valenzuela, invitando a cualquier persona interesada a sumarse a las jornadas.

Junto a ello, la próxima semana se realizarán capacitaciones en psicología "para profesionales de la salud, en temáticas relacionadas a la intervención psicosocial en desastre". Estas capacitaciones abordarán distintos temas, como infancias, neurodiversidad, género, apoyo psicosocial, entre otros.



Pie de foto,
digna facinis
ectem quate
dunt aliquat ad
et, commodiam,
sim nos nons
dunt luptat ad ti