

Un 12,6% de alza experimentaron las licencias psiquiátricas

SALUD. Durante enero y febrero del presente año hubo 6.482 licencias de patologías de trastornos mentales y del comportamiento, mientras que en 2022 llegaron a 5.756.

Héctor Díaz

Un aumento del 12,6% presentaron las licencias médicas por patologías relacionadas a trastornos mentales y del comportamiento durante enero y febrero del presente año 2023, comparado con el mismo periodo de 2022, según cifras proporcionadas por la Seremi de Salud de Ñuble.

El año pasado la cifra llegó a las 5.756 licencias, mientras que en el mismo periodo de tiempo este 2023 la cantidad presentada por temas de salud mental alcanza los 6.482.

Claudia Quezada, psiquiatra Infanto Adolescente y Jefa del Departamento de Salud Mental del Servicio de Salud de Ñuble (SSÑ), aseguró que la salud mental es un tema prioritario en la región y que se han enfocado en diversas estrategias, entendiendo que este afecta a todas las personas, sin distinción alguna.

"Hemos visto un aumento en la demanda por atención

"Hemos visto un aumento en la demanda por atención psicológica y psiquiátrica, tanto en adultos como en niños y adolescentes".

Claudia Quezada
 Jefa del Depto de Salud Mental
 del Servicio de Salud Ñuble

psicológica y psiquiátrica, tanto en adultos como en niños y adolescentes. A esto se suma un incremento en los casos de depresión y ansiedad, y la visibilización, a través del desarrollo en el área infanto-adolescente, de diagnósticos como el trastorno del espectro autista. Uno de los motivos, sin duda alguna se puede atribuir a los efectos de la emergencia sanitaria por covid-19. La pandemia fue y sigue siendo un factor muy estresante para toda la población".

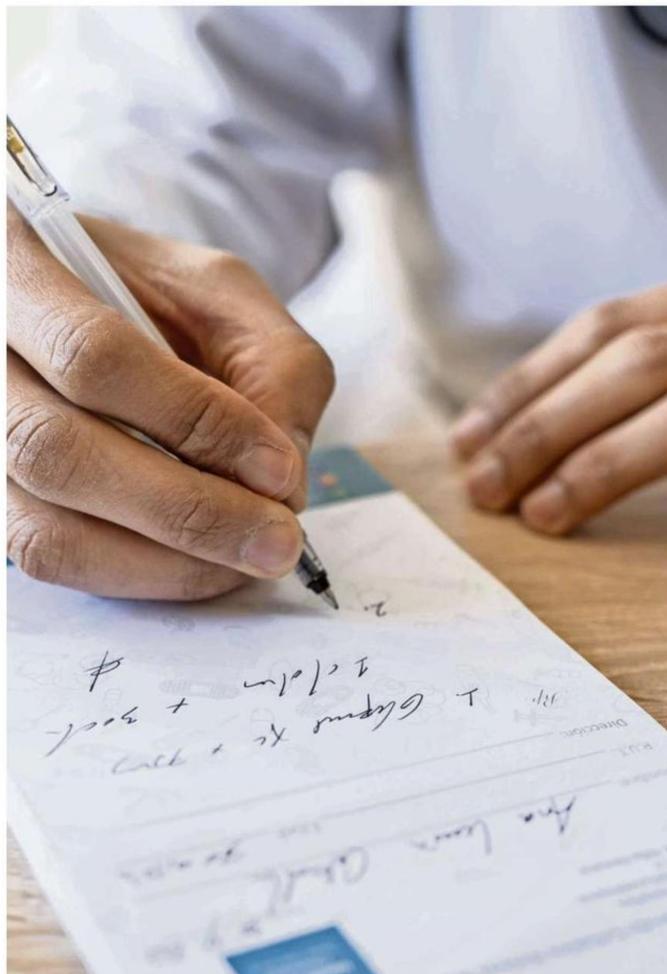
Según explica la profesional, la pandemia "provocó cambios abruptos en nuestra

forma de vivir, trabajar, estudiar y relacionarnos", así como también ha provocado miedo al contagio, al aislamiento social, a la pérdida económica o laboral y al duelo por los seres queridos fallecidos.

"Todo esto ha repercutido negativamente también en nuestros trabajos y en los trabajadores, aumentando los trastornos en salud mental y la necesidad de reposo laboral", agregó.

Por su parte la psicóloga Paulina Orellana Castillo, quien forma parte del Programa Elige Vida del Departamento de Salud de Chillán, concuerda con Quezada en que los efectos post pandemia son la principal razón de este aumento en las licencias por temas de salud mental y asegura que es relevante el no minimizar este proceso.

"Durante este último periodo post pandemia, ha existido una mayor concientización del valor de mantener una buena calidad de salud mental, lo que ha llevado a las personas a escuchar más sus



LICENCIAS PSIQUIÁTRICAS AUMENTARON EN UN 12,6% EN LA REGIÓN DE ÑUBLE.

emociones y validar sus instancias de malestar, al estar insertos en una sociedad que se encuentra en vías de desarrollo hacia una buena calidad de salud mental (ej. Jornadas laborales de 40 hrs) en los espacios laborales, ocurre este fenómeno de cuestionar lo que le ocurre al otro, solo por el simple hecho de que como individuo 'yo no he pasado por la misma experiencia' o 'yo lo resolvería de tal forma', instancia en donde se pueda estar minimizando el proceso del otro. El mirar a nuestros colegas como seres humanos

que se extienden más allá de los lugares de trabajo, nos ayuda a comprender que existen contextos que pueden exceder sus límites y los puede llevar a estrés o en casos más crónicos a patologías ansiosas.", comentó Orellana.

La psicóloga además recomendó que ante situaciones de estrés o ansiedad, se pueda practicar algún tipo de ejercicio de relajación en casa, ya que es fundamental tener cambios positivos en la vida diaria para superar estas situaciones.

"Practicar el estar presen-

tes ya sea a través de la práctica de alguna meditación, ejercicios de respiración o algún deporte ayuda a regular nuestra emociones, ya que estas nos acompañan en diferentes procesos y todas son necesarias, no nos podemos quitar o dejar de sentir alguna emoción por más incómoda que nos resulte. Dedicarle unos minutos al trabajo de conciencia, puede ser leer o investigar o quizás con apoyo a través de algún proceso terapéutico, también es un camino que nos lleva al bienestar", cerró la profesional. 