

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  
VPE: \$ 458.679

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 trau-  
ma 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](mailto:contacto@diariolongino.cl)  
Patricio Felix Meza Flores E.I.R.L.

FONO: +56 9 61201918

# El Longino

## DE ALTO HOSPICIO

