

Chile en el diván según 4 psiquiatras

Las cifras sobre salud mental en Chile suelen reflejar un escenario oscuro. El área laboral es especialmente compleja: según el informe de la ACHS de abril, el 67% de los diagnósticos de enfermedades profesionales en el país corresponde a salud mental. En 2021, la cifra llegaba al 52%. Por otro lado, según el Termómetro de la Salud Mental en Chile entregado en mayo —informe que realiza la PUC junto a la ACHS, pero con una muestra representativa a nivel nacional—, el 23,3% de los chilenos declara sentirse deprimido y el 22,3% se identifica con síntomas de “ansiedad generalizada”.

Al analizar los números en detalle, se puede apreciar además que las mujeres siempre muestran índices un poco más altos que los hombres. Y que si bien muchas estadísticas reflejan una leve mejoría en relación con el año 2020, siguen siendo bastante altas.

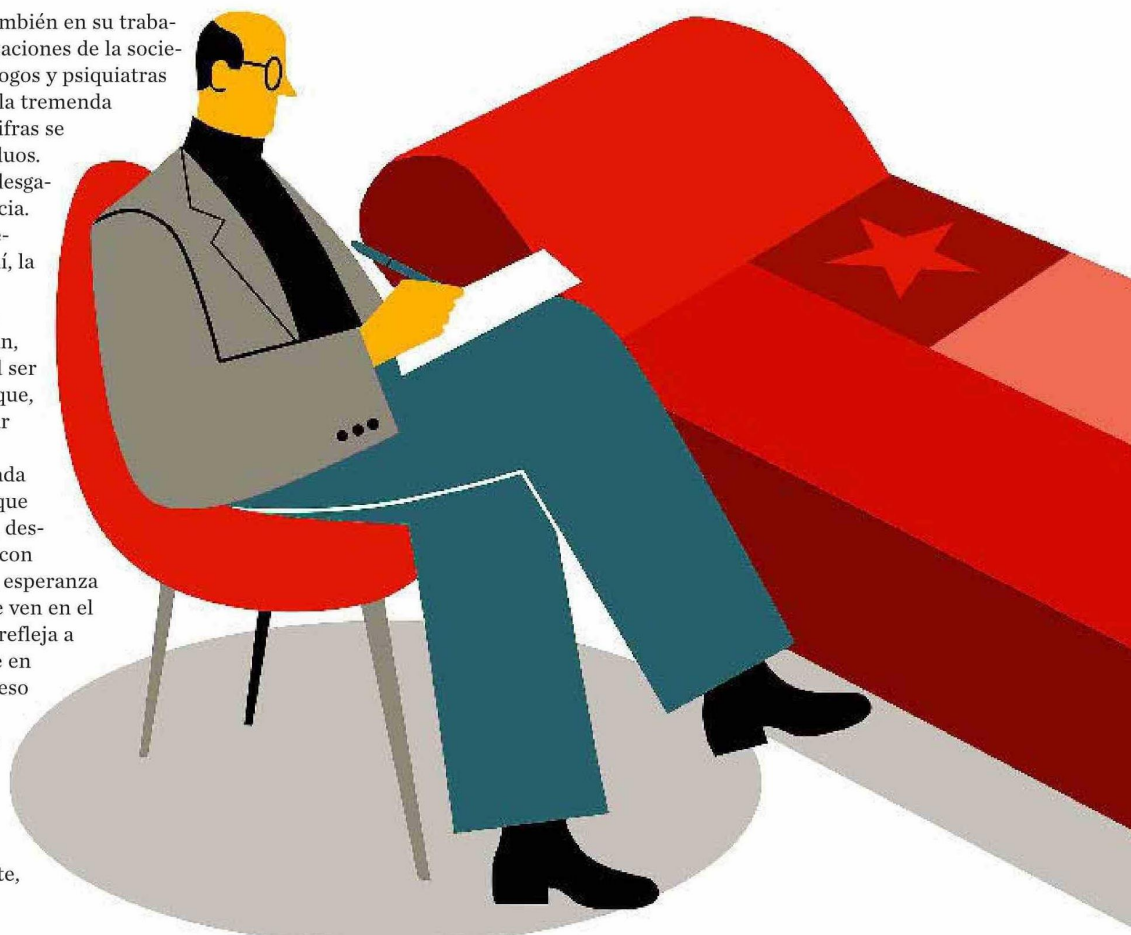
En sus consultas —y también en su trabajo académico o en organizaciones de la sociedad civil—, muchos psicólogos y psiquiatras palpan este fenómeno en la tremenda soledad con la que estas cifras se hacen carne en los individuos. Ven los ojos cansados, el desgano, el conflicto y la violencia. Ven también la duda, el temor, la incertidumbre. Ahí, la ansiedad y la depresión tienen nombre y apellido. Pero estos espacios revelan, también, las fortalezas del ser humano. Fortalezas a las que, finalmente, se puede echar mano para salir a flote.

Cuatro especialistas, cada uno desde la perspectiva que entrega su área de acción, describen aquí esta realidad, con dureza, pero sin perder la esperanza y reconociendo que lo que ven en el diván no necesariamente refleja a todos los chilenos. Porque en nuestro país hay poco acceso a tratamientos de salud mental, y también porque consultar a un profesional implica el reconocimiento de un problema y las ganas de abordarlo. Algo que, lamentablemente, todavía se da poco.

¿DE QUÉ HABLAN LOS CHILENOS EN TERAPIA? CUATRO DESTACADOS PSIQUIATRAS —AMANDA CÉSPEDES, VANIA MARTÍNEZ, ALEJANDRO KOPPMANN Y DANIEL MARTÍNEZ— ENTREGAN AQUÍ SUS VISIONES SOBRE CÓMO ESTAMOS LOS CHILENOS. ¿SU VEREDICTO? EL ESTALLIDO SOCIAL, LA PANDEMIA Y LA INCERTIDUMBRE POLÍTICA Y ECONÓMICA DISPARARON LA ANSIEDAD Y LOS SÍNTOMAS DEPRESIVOS, PERO TENEMOS MUCHO PARA SER RESILIENTES.

POR Sofía Beuchat.

ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.



Fecha: 25-07-2023
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Noticia general
 Título: Chile en el diván según 4 psiquiatras

Pág.: 11
 Cm2: 662,6

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

AMANDA CÉSPEDES

Neuropsiquiatra infanto-juvenil:

“Los niños han perdido mucho bienestar”

Cada mes, esta conocida neuropsiquiatra, autora de varios *bestsellers* sobre crianza y educación, toma contacto con cerca de 350 docentes, gracias a la labor que realiza desde Fundación Amanda. Ellos, asegura, ofrecen el mejor instrumento para medir la temperatura emocional de los niños y adolescentes, por la gran cantidad de tiempo que pasan junto a ellos. Según Amanda Céspedes, lo que le relatan es preocupante. Primero mencionan que ven mucha desregulación emocional que se expresa en conductas violentas. Luego, una desmotivación académica que comienza en tercero o cuarto básico y se vuelve crítica en la adolescencia. Y también un sobrediagnóstico de casos de niños TEA (trastorno del espectro autista).

—La desmotivación académica tiene que ver con que, en períodos de mucho estrés como una pandemia, tendemos a perder la perspectiva. Nos enfocamos en la supervivencia y dejamos de movernos por gratificaciones a largo plazo —explica Céspedes.

Para la profesional el exceso de niños diagnosticados con TEA, a su juicio, se debe en parte a que por demasiado tiempo los menores estuvieron confinados, presenciando crisis familiares de las que no podían distanciarse, y terminaron refugiándose frente a celulares y *tablets*.

—Muchos niños están mostrando el impacto de la negligencia emocional en la que estaban, con adultos metidos todo el día en sus problemas y dejándolos solos con sus pantallas. Esto atrofia el desarrollo social y hace que muchos se comporten como niños TEA, sin serlo necesariamente. Por ejemplo, no respetan los turnos de habla y no saben interactuar con otros, porque no lo aprendieron. Han perdido terreno en su capacidad de establecer interacciones —sentencia.

La desregulación emocional que describen los profesores, según Céspedes, también tendría su origen en el exceso de exposición a todo tipo de pantallas interactivas (“La televisión es pasiva, y por lo tanto, menos dañina”, asegura) a edades cada vez más tempranas, lo que poda el desarrollo de las habilidades de relacionamiento.

—Si el cerebro social se limita en la infancia, esto impedirá que en toda su vida esa persona tenga interacciones exitosas con otros —advierte.

Por otro lado, según Amanda Céspedes, hoy más del 50% de los niños presenta síntomas de emocionalidad alterada. Una realidad que, dice, se da con mayor frecuencia en contextos de vulnerabilidad, pero está presente también en otras realidades.

—Jugar, reír, compartir, bailar, cantar, expresarse, estar en contacto con la naturaleza: todo esto que es fundamental para desplegar el potencial interno de los niños se cortó de raíz con la pandemia y no se ha recuperado del todo. Hoy los niños han perdido mucho bienestar, en varios ámbitos: en lo nutricional, en lo eco-

nómico, incluso en lo recreativo. Según un informe de Naciones Unidas para Chile, la pérdida de bienestar afecta a uno de cada tres niños, y esto se refleja en su emocionalidad —explica.

Los niños, añade Céspedes, estarían sintiendo altos niveles de angustia que no comprenden ni saben manejar:

—Se alteran y reaccionan de manera impulsiva o agresiva frente a situaciones banales. Hay una sobrerreactividad, porque se están quedando con la rabia y el miedo adentro, y ese miedo atrapado les genera una desconfianza que los hace entrar en un modo de ataque o defensa.

Pero la neuropsiquiatra es optimista:

—Me preocupa la dificultad para resolver estos desafíos. Hay vías para actuar que nos dan esperanza, pero para que den resultado tenemos que participar todos con convicción y conocimientos. Están pasando cosas a pequeña escala, y eso me anima.

DANIEL MARTÍNEZ

Académico UAI y director del Instituto del Bienestar:

“El estallido vino a mostrarnos la inequidad y la pandemia, lo vulnerables que somos”

Mientras en el mundo, en promedio, el 36% de las personas considera que la salud mental es el mayor problema sanitario de su país, en Chile esa cifra llega al 62%: así lo dice al menos una encuesta global realizada por la empresa Ipsos el año pasado.

A Daniel Martínez, psiquiatra, académico de la Universidad Adolfo Ibáñez y director del Instituto del Bienestar, estos resultados no le sorprenden. Sin embargo, advierte que no es lo mismo tener un trastorno psiquiátrico que sufrir malestares que afecten nuestro bienestar psicológico.

—Mucha gente tiene malestares; mucha gente no duerme bien, les duele la espalda, tienen colon irritable, poca energía vital, poca esperanza. A veces consultan, pero la mayoría lo vive como parte de la vida, porque el acceso a la salud mental está limitado: es costoso y hay poca oferta —explica.

Según Martínez, los acontecimientos que han afectado al mundo en general y a Chile en particular solo empeoran este panorama.

—El estallido vino a mostrarnos la inequidad y la pandemia, lo vulnerables que somos. Hoy, a eso se suma el miedo. Hay mucho temor e incertidumbre, principalmente por la situación económica —explica y añade:

—Ya desde antes estábamos todos subidos en un modelo de desarrollo basado en la idea de que había que trabajar y tener plata para satisfacer necesidades y sueños. Muchas personas, frente a demandas estresantes que las hacen sentirse sobrepasadas, se fragilizan, y eso aumenta el riesgo de que se generen cuadros reactivos de tipo depresivo-ansioso, escalando desde el cansancio emocional.

Martínez estima que en Chile cerca de la mitad de la población adulta podría estar sintiendo síntomas asociados al “espectro ansioso-depresivo” descrito. Pero agrega un elemento más de malestar: el surgimiento y crecimiento de lo que llama “relaciones riesgosas”.

—Muchos chilenos se están relacionando riesgosamente en muchos planos: desde el consumo de alcohol y drogas hasta la adicción al juego en línea, los vínculos tóxicos, la relación con el poder. También hay analfabetismo emocional y eso lleva a que se vivan salvajemente las emociones, dando lugar a relaciones problemáticas —describe.

Frente a esto, Martínez propone un “optimismo realista” que no niega los hechos, pero no pierde la fe en que las cosas mejoren.

Fecha: 25-07-2023
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Noticia general
 Título: Chile en el diván según 4 psiquiatras

Pág.: 12
 Cm2: 611,5

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida



Los psiquiatras
 Daniel Martí-
 nez, Alejandro
 Koppmann,
 Vania Martínez
 y Amanda
 Céspedes.

MACARENA PÉREZ

¿Habrán en la cultura chilena alguna característica que nos ayude en este camino? El psiquiatra cree que sí. Rescata especialmente nuestro humor, que mejora el estado de ánimo e instala la esperanza. Y también nuestro sentido del esfuerzo y solidaridad.

VANIA MARTÍNEZ

Directora del IMHAY:

“Hablar de generación de cristal es una exageración”

Desde su trabajo como directora del IMHAY —Núcleo Milenio para mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes—, a la psiquiatra Vania Martínez, doctora en psicoterapia y académica de la U de Chile, le toca tomar contacto con miles de jóvenes. Un caso llamó particularmente su atención: una mujer que, liberado el uso de mascarillas con el declive de la pandemia, se resistía a dejar de usarlas. Se habían convertido en una especie de refugio que la protegía de mostrar su imagen real, con la cual no estaba conforme. Un claro ejemplo de cómo la pandemia caló profundo en la salud mental de nuestros jóvenes y adolescentes, con efectos que no se sabe aún cuánto durarán.

—Este es un grupo heterogéneo; hablar de “la generación de cristal” es una exageración, un estereotipo que generaliza, es injusto y no valora su potencial. Pero no podemos negar que, junto a los niños y los adultos mayores, los adolescentes y jóvenes están entre los más impactados por todo lo que implicó el covid-19. Porque, a esa edad, dos años es mucho tiempo. Y porque es una etapa de mucha vulnerabilidad —opina Martínez.

¿Qué dicen las cifras que maneja al respecto?

—Hay mucho dato que viene de diferentes estudios, pero juntos permiten corroborar la hipótesis de que es un grupo que ha sido muy afectado. Se ven bastantes casos de síntomas depresivos

o trastornos de ansiedad y autolesiones. Aunque en 2020 bajaron las cifras de muerte por suicidio, ha aumentado la ideación suicida. Y en 2022 hubo mucha crisis de pánico y un incremento en las hospitalizaciones por salud mental —advierte.

El encierro forzado, asegura, tuvo de dulce y agraz. Fue bueno para los jóvenes cuyo entorno familiar es un espacio seguro, donde se vio a padres disfrutando junto a sus hijos y tratando de lidiar de la mejor manera posible con los desafíos del momento. Pero cuando había una gran conflictividad el impacto en los jóvenes fue alto. En esa línea, la comunidad LGBTQ+ fue de las más afectadas, dice Vania Martínez, citando el estudio “La casa a veces es la boca del lobo”, realizado por la Oficina de Equidad e Inclusión de la Universidad de Chile en 2020.

Tanto en las charlas que realiza en colegios como en consulta, la psiquiatra ha observado el impacto negativo del mal uso de las redes sociales en este grupo etario.

—Un ejemplo son las páginas de confesiones, grupos privados a los que los adultos no tienen acceso. Ahí se hacen funas y no existe el derecho a defensa. Hay rabia por lo que se considera injusto, pero también está la idea de tomar la justicia en las propias manos; por eso en estas páginas se vuelcan rabias no comprobables ni conversadas. Les cuesta resolver sus temas hablando en persona. Y si a los adultos, que tenemos más experiencia de vida, nos pasa tanto que tenemos conflictos por mensajes de WhatsApp mal comprendidos, con mayor razón eso les ocurre a ellos —ejemplifica.

La sensación de falta de sentido en relación con sus proyectos de vida —que muchos describen como “vacío existencial”— también es frecuente. En esa línea, el cambio climático es una preocupación real, pero que, según Vania Martínez, muchas veces se expresa de manera negativa: en vez de motivarlos a la acción,

empiezan a pensar cosas como “para qué me voy a esforzar si no hay futuro”.

—Antes, casi todas las personas pensaban que sus hijos iban a tener una mejor vida que ellos. Esta es la primera generación que enfrenta incertidumbre frente a esto y eso les afecta muchísimo —concluye.

ALEJANDRO KOPPMANN

Psiquiatra de Clínica Alemana:

“Muchos quieren medicalizar la vida”

Por el hecho de trabajar en una clínica privada del sector oriente de Santiago, Koppmann parte por aclarar que sus observaciones sobre lo que preocupa a los chilenos en terapia no necesariamente refleja la realidad del país. Ya hay un filtro, advierte, solo por tener acceso a consultar. Sin embargo, lo que relata se condice con lo que muestran las cifras sobre la salud mental de los adultos en Chile: los síntomas más prevalentes tienen que ver en primer lugar con la ansiedad y los trastornos de ánimo.

—Hay un ambiente lleno de estresores —explica—. Las personas enfrentan sentimientos de inseguridad no solo frente a lo delictual, sino también por la incertidumbre económica y la pérdida del respeto en la convivencia...

Todo esto, dice Koppmann, despierta un estado de alerta que se puede patologizar si se vuelve permanente, se dispara sin causas concretas o interfiere en el desempeño. La educación, las redes de apoyo, las creencias y las relaciones afectivas no instrumentales ayudan, pero hoy existen muchas personas solas, cuya capacidad de sobrellevar escenarios de incertidumbre se ve reducida.

—Esto no es solo un problema chileno, sino occidental. Vivimos en un sistema que genera expectativas que muchas veces no se concretan, y eso genera frustración. Mucho paciente se queja porque siente que no puede rendir, y es porque funcionan con estándares poco realistas. Es un problema que afecta más a las mujeres, porque tienen más carga objetiva, pese a las conquistas del feminismo —opina.

A su juicio, el hecho de que tantos diagnósticos de enfermedades profesionales en Chile correspondan a salud mental es consecuencia de un modelo en el que las malas condiciones pesan más que la retribución que se recibe. Los horarios son extensos y no queda tiempo para la actividad física y para compartir con la familia, pero las personas tampoco parecen dispuestas a llevar a cabo ciertas renunciaciones que vayan en pro de un mayor bienestar.

—Hay muchos tratando de controlar los síntomas que les produce vivir como viven. Llegan cansados, diciendo que no duermen, que no se concentran, que están irritables, y que hace dos años que no toman vacaciones, pero tampoco quieren tomárselas. Terminan con una pareja y viven un duelo normal, pero llegan a la consulta para que les des “algo”. Quieren medicalizar la vida.

No son pocos, según Koppmann, los que buscan alivio en la marihuana. Según ha observado, está altamente normalizada en adultos con poco conocimiento sobre sus efectos.

—Genera síntomas ansiosos, síndrome amotivacional y apatía, pero los pacientes no relacionan estos síntomas con su consumo —advierte.

Con todo, Koppmann cree que es importante mirar los síntomas ansiosos o depresivos con distancia.

—Hay harta queja en el ambiente. Falta comprender que no es lo mismo estar enfermo que pasarlo mal, y hay poca tolerancia a esto último —concluye. ■