

Uso de tecnología de punta en UC CHRISTUS

# El clic que salva vidas: ¿por qué la telemedicina está revolucionando la salud mental en Chile?

**E**l silencio suele ser el síntoma más persistente en las patologías de salud mental. Durante décadas, el camino hacia la recuperación estaba lleno de obstáculos físicos y psicológicos: la escasez de especialistas en regiones, las interminables listas de espera, el alto costo de los traslados y, quizás lo más pesado, el miedo al qué dirán. Sin embargo, el panorama ha cambiado drásticamente gracias a la telemedicina. El inicio de un tratamiento ya no requiere necesariamente una sala de espera blanca y fría; hoy, el cambio comienza con un dispositivo móvil y la voluntad de buscar bienestar.

## El primer paso: romper la inercia del malestar

La psiquiatra María José Sabando, señala que la primera consulta es el momento más

## Preparando el camino hacia el bienestar

Para quienes deciden dar este paso, la especialista recomienda preparar su "espacio seguro": "Buscar un lugar privado y tranquilo, donde no haya interrupciones. Usar una silla cómoda, buena iluminación y revisar la conexión a internet y el audio unos minutos antes. También es útil tener agua, pañuelos o un cuaderno para anotar dudas. Preparar este espacio es un acto concreto de autocuidado".

Para aquellos que aún dudan, el mensaje de la psiquiatra de UC Christus es claro y contundente: "no se necesita estar en el límite para pedir ayuda. El sufrimiento no es una carga que deba llevar sola. Agendar esa primera consulta es un acto de valentía y autocuidado. A veces, lo más difícil es hacer clic... y ese clic puede ser el inicio de un cambio profundo".

**En un país donde el acceso a especialistas solía estar dictado por el código postal y el estigma social, la consulta virtual emerge como un puente de democratización. Actualmente, desde Putre hasta Aysén, la tecnología que utiliza UC CHRISTUS permite que la ayuda llegue directamente al espacio más seguro del paciente: su propio hogar.**

crítico en la trayectoria de un paciente. No es solo un trámite administrativo; es una ruptura con el pasado. Según se desprende del análisis clínico de la especialista, este primer encuentro es el que "cambia todo" en el pronóstico.

"Implica romper el silencio y aceptar la propia vulnerabilidad, lo que genera mucha resistencia. Sin embargo, desde el punto de vista clínico, esa primera sesión detiene la 'inercia del malestar': permite pasar de la incertidumbre y la angustia a un diagnóstico claro y a un plan de acción. Solo ese paso ya produce alivio y mejora significativamente el pronóstico, evitando que los síntomas se cronifiquen o se vuelvan más complejos", explica la especialista de adultos.

Añade que "la rapidez es clave, en salud mental, el tiempo es funcionalidad. Evitar listas de espera de meses permite intervenir cuando los cuadros aún son leves o moderados, previniendo crisis más graves como ideación suicida, descompensaciones severas, brotes psicóticos o bajas laborales prolongadas. La telemedicina acorta una brecha crítica y permite actuar a tiempo".

## Derribando muros

La doctora Sabando, destaca que el acceso a especialistas para personas que viven en zonas rurales o alejadas de los centros urbanos "ha significado una verdadera democratización de la salud mental. Antes, una persona de zonas como Putre, Aysén o sectores rurales debía viajar largas horas y asumir altos costos para ver a un especialista. Hoy, la geografía dejó de ser una barrera: la atención especializada puede llegar directamente al hogar del paciente, descentralizando el acceso y reduciendo inequidades históricas".

Pero la barrera no era solo la distancia física, sino también la cultural. El formato virtual ha resultado ser una herramienta poderosa para acercar a grupos históricamente reticentes, como los jóvenes y los hombres, evitando

juzgamientos. "Definitivamente. Los jóvenes, al ser nativos digitales, se sienten cómodos con este formato. En el caso de los hombres, la privacidad es clave: el estigma de ser vistos consultando por salud mental sigue siendo una barrera real. La telemedicina ofrece discreción y seguridad, lo que ha permitido que muchos consulten por primera vez", detalla la profesional.

## Hogar: espacio de contención y seguridad

Por otra parte, tradicionalmente se pensaba que la frialdad de una pantalla podría impedir una conexión humana real. La práctica clínica ha demostrado lo contrario. "El hogar es el espacio de control y seguridad del paciente. Estar en su propio entorno reduce la ansiedad asociada al desplazamiento, favoreciendo una apertura emocional más rápida. Esto facilita la alianza terapéutica desde el inicio, ya que la persona se siente contenida y protegida

por su entorno familiar".

En UC CHRISTUS, Red Clínica Académica, enfatiza que la alianza terapéutica no depende del formato, sino de la calidad del vínculo. "La escucha activa es muy relevante, la empatía, el contacto visual, la validación emocional y un lenguaje claro. La tecnología es solo el canal; la calidez humana, la experiencia clínica y el respeto por el paciente son lo que realmente traspasa la pantalla".

## Ecosistema integrado

La telemedicina no es solo una videollamada; es un ecosistema integrado. El paciente recibe hoy recetas médicas electrónicas con firma avanzada, órdenes de exámenes, certificados y controles de seguimiento de manera inmediata. Esto reduce trámites, evita retrasos y permite que el tratamiento comience el mismo día de la consulta.

Esta agilidad se traduce en números concretos: la adherencia al tratamiento en la modalidad virtual suele ser igual o incluso superior a la presencial, situándose entre un 70% y 80% en los controles. Al eliminar barreras como el tráfico, los tiempos de espera o la necesidad de pedir permisos laborales prolongados, el paciente logra mantener la continuidad de su proceso terapéutico, lo cual es fundamental para el éxito a largo plazo.

Incluso frente a situaciones críticas, el sistema es robusto. Si

un profesional detecta una emergencia psiquiátrica o riesgo vital durante la sesión, "se activa un protocolo que incluye evaluar el nivel de riesgo, contactar a la red de apoyo registrada y coordinar con servicios de urgencia locales, manteniendo el acompañamiento en línea hasta asegurar el resguardo del paciente", precisa la Dra. María José Sabando.

Dra. María José Sabando, psiquiatra de adultos, UC CHRISTUS.

