

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

Tiraje: 3.600
 Lectoría: 10.800
 Favorabilidad: ☐ No Definida

no el incendio
 ha afectado la
 ión del Biobío
 el Ñuble, la res-
 ta institucional
 cial es asegurar
 obrevida: prime-



Cynthia Zavala, psiquiatra y
 directora Escuela de
 Medicina UNAB

alvar vidas, luego
 guardar lo mate-
 Es una reacción
 esaría. Sin em-
 go, en Chile se-
 nos cometiendo
 mismo 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
 ergiendo.

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-
 quieren 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 tra-
 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
 opiniones 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
 Patricio Felix Meza Flores E.I.R.L.

FONO: +56 9 61201918

El Longino

DE ALTO HOSPICIO

