

Escuchar a tiempo

● Los problemas de salud mental suelen comenzar de manera silenciosa. La evidencia cotidiana en Atención Primaria muestra que las crisis no aparecen de un día para otro, sino que se gestan en silencio, a través de cambios sutiles en el ánimo, el comportamiento o incluso el cuerpo.

Dormir mal, aislarse, sentirse constantemente cansado o perder interés en lo que antes generaba bienestar son señales que no debiéramos normalizar. Sin embargo, muchas veces pasan desapercibidas, tanto en el entorno familiar como en la comunidad.

Ahí radica la importancia de una mirada preventiva y cercana. Escuchar sin prejuicios, acompañar y generar espacios de confianza son acciones simples, pero profundamente efectivas. La enfermería, especialmente en contextos comunitarios, cumple un rol fundamental en este acompañamiento, entendiendo que detrás de cada paciente hay una historia que merece ser atendida de manera integral.

Hoy enfrentamos un escenario donde el estrés, la incertidumbre y la sobrecarga son parte de la vida diaria. Frente a eso, el desafío es avanzar hacia una cultura donde pedir ayuda no sea visto como debilidad, sino como una expresión de autocuidado.

Cuidar la salud mental es una tarea compartida. Detectar a tiempo,

acompañar y actuar de manera oportuna puede evitar que el silencio se transforme en crisis.

Javiera Cataldo Castro
Universidad Andrés Bello

Un país que insiste

● Otra vez, como cada año, aquello que llaman patrimonio -con todos los matices que esa palabra encierra- se pone a disposición de quien se interese por conocerlo. Se nos invita a visitar edificios, parques, bibliotecas y museos; instituciones señeras, lugares habitualmente impenetrables y pequeñas nuevas luces que se encienden en rincones inesperados de la ciudad.

A estas alturas ya es una tradición que saca lo mejor de lo nuestro; una instancia virtuosa, civilizada y hasta elegante si se quiere, de buen gusto, que habla de un país que -con todo- es capaz de mirarse al espejo y querer-se un poco. No todos los países pueden decir lo mismo.

Es también uno de los pocos momentos en que la arquitectura protagoniza la fiesta, como el cuerpo material que ordena y da cabida a los relatos. Los ecos de la historia tienen cuerpo y se manifiestan entre salones, pasillos, techos, pilares y jardines. Se pueden ver y tocar, como en un pequeño sueño que vuelve a poner a los