

Temas de **Sábado** | A dos años del Covid19

“

“Este año, desde la segunda cuarentena, mis hijas están menos comunicativas. Andan mal genio, pasan más tiempo encerradas y se expresan menos”. Así describe Patricia el cambio que ha visto en el comportamiento de sus dos hijas adolescentes durante los últimos meses. No es un caso aislado.

Particularmente desde marzo -cuando irrumpió el debate de si las clases presenciales debían o no retomarse-, padres, apoderados y expertos alzaron la voz para alertar lo que estaban viendo pasar frente a sus ojos: la salud mental de los niños y adolescentes, transcurrido ya un año de la emergencia sanitaria, se estaba deteriorando.

El equipo de “Proyecto cuidemos nuestros niños” realizó en 2020 una encuesta a 6.149 padres y cuidadores para conocer si detectaban cambios conductuales en los menores. Y los resultados fueron demoledores: un 73% reportó que sus hijos estaban más demandantes y un 63% los calificó como más reactivos emocionalmente.

Estas cifras han sido empujadas por un contexto particularmente difícil para este grupo. En el caso de los niños y adolescentes, las medidas adoptadas para mitigar los efectos de la pandemia impactaron de forma significativa su día a día. Su vida escolar, social y familiar quedó limitada, literalmente, a cuatro paredes. Quedaron imposibilitados de ver a sus amigos y desarrollar vínculos esenciales para su desarrollo.

Según el último informe de Unicef sobre el Estado Mundial de la Infancia, publicado en octubre pasado, al menos uno de cada siete niños se ha visto directamente afectado por las cuarentenas a nivel mundial, mientras que más de 1.600 millones han sufrido alguna pérdida en su educación.

Cuando vio que varias conductas reactivas de su hija de 13 años persistían en el tiempo, Patricia

decidió recurrir a un profesional. “Me preocupé mucho y la llevé al médico general y ahí me dijeron que estaba falta de vitaminas. En cuanto al estado de ánimo, la doctora la notó decaída y la derivó a un psicólogo. Yo ya había determinado eso, pero mi hija no quiso ir”, relata.

Los especialistas afirman que ya son plausibles los efectos del encierro en la salud mental de los jóvenes. Catalina Castaño, psiquiatra infanto-juvenil de la Red de Salud UC Christus, relata que “en términos de aumento de consultas y de la gravedad de los pacientes, sí es algo que se ve en el sistema público y privado. Básicamente, lo que tuvo que ver con esto es que la adolescencia y la infancia son etapas en las que uno necesita sociabilizar con otro, el grupo de pares es súper importante”.

El prolongado encierro

En términos de desarrollo, para la adolescencia y la infancia la asistencia a clases es clave. Es en los colegios donde los estudiantes, además de avanzar académicamente, comparten con sus pares y aprenden herramientas sociales. Pero en marzo del año pasado el gobierno, con el Covid-19 instalado en Chile y los contagios al alza, anunció la suspensión de clases por dos semanas.

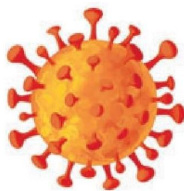
Los días pasaron, los contagios aumentaron y las dos semanas se transformaron en meses. De hecho, aún hay establecimientos que no han reabierto y comunidades que reciben clases presenciales solo algunos días por semana.

Claudio Castillo, académico en Salud Pública de la Universidad de Santiago, asegura que es indispensable el retorno a clases, pues además de ser un espacio para sociabilizar, es el lugar donde se pesquisan patologías mentales y cambios significativos en el ánimo de los estudiantes.

“Es fundamental que se retomen los servicios de educación presenciales para que los niños y adolescentes puedan interactuar con sus pares. A la vez, es muy importante que los servicios de salud mental también estén disponibles, tanto en las escuelas como en la red de salud, para que detecten los riesgos, síntomas, cuadros de ansiedad o depresión en esta población, a objeto de tratarlos de manera oportuna y pertinente”, explica.

La presidenta del Colegio de Psi-

“Lo que empeoró harto fueron los trastornos de la conducta alimentaria, eso fue como un boom durante la pandemia y ha seguido muy alto. Lo que pareciera tener harto que ver es el contacto constante con las redes sociales y la pantalla”.



cólogas y Psicólogos de Chile, Isabel Puga, destaca que “la salud mental se vio afectada y es lo esperable en una crisis; hay una serie de síntomas asociados, porque se anda más ansioso, preocupado, por una situación que produce gran incertidumbre”.

En este escenario, los especialistas advierten que los padres y apoderados deben estar atentos a poder detectar cuándo se debe recurrir a un profesional.

Claudia Cerfogli, académica de la Escuela de Psicología UC, explica que “una variable es el tiempo, es decir, si se mantiene por mucho tiempo, uno o dos meses la sintomatología y hay preocupación, se debe consultar. Otro elemento clave es la intensidad de

estos. O si, por ejemplo, mi hijo debe ir al colegio y no hay caso que quiera volver y cursa, además, esta sintomatología, hay que consultar. Lo peor que puede pasar es consultar demás y eso no es malo”.

El costo de la tecnología

La tecnología fue clave para mantener la comunicación durante la pandemia. Las clases, el trabajo y hasta la vida social se volcó a las pantallas. En ese sentido, para los niños y los adolescentes las redes sociales se transformaron en un punto de encuentro con sus pares. Pero, a su vez, en un arma de doble filo.

“Lo que empeoró harto fueron los trastornos de la conducta ali-

El impacto de la pandemia en la salud mental de los jóvenes

El encierro obligado y la cancelación de espacios para sociabilizar, como consecuencia de las medidas adoptadas para mitigar la pandemia, impactaron con fuerza la vida diaria de niños y adolescentes. Según los expertos, los efectos son cada vez más plausibles: las consultas psiquiátricas y psicológicas han crecido sostenidamente en este grupo, con trastornos de ánimo y conducta como las causas más recurrentes.

Por **Ignacia Canales**



Fecha: 27-11-2021
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Actualidad

Pág.: 17
Cm2: 692,3

Tiraje:
Lectora:
Favorabilidad:

78.224
253.149
■ No Definida

Título: El impacto de la pandemia en la salud mental de los jóvenes

mentaria, eso fue como un boom durante la pandemia y ha seguido muy alto. Lo que pareciera tener harito que ver es el contacto constante con las redes sociales y la pantalla, donde hay una idealización de cuerpos que muchas veces no son siquiera reales y en la adolescencia cuesta un poco darse que lo que estás viendo puede no ser la realidad", detalla Castaño.

Según un estudio de Statista, el número de publicaciones realizadas en redes sociales en el país creció un 53% en marzo de 2020 respecto del mismo mes del año pasado. Además, Chile se posicionó en el primer lugar en el uso de redes sociales en Latinoamérica.

"Aquí hay un problema muy

complejo, pero que es urgente de abordar, y es el acceso de los niños a internet. Un niño antes de los 10 o 12 años no tiene la capacidad para discriminar, de qué manera meterse, cuánto ver. Tampoco le podemos regular el tiempo", señala Cerfogli.

La pandemia mental

El año pasado el sistema de salud enfocó su capacidad en atender los casos de Covid-19, especialmente los más graves. Por ende, ya no estaban todas las atenciones disponibles. Además, las personas optaron por no asistir, debido al temor a contagiarse el coronavirus, y si bien muchos centros implementaron atenciones por telemedicina, su alcance

"Nos estamos preparando para lo que viene, porque se va a acabar la pandemia, pero las consecuencias se van a prolongar quizás hasta nueve años, entonces lo que viene es una pandemia de salud mental que ya estamos viviendo".

no logró reemplazar al de la presencialidad.

Margarita Ronda, jefa de la Unidad de Psiquiatría Infanto-Juvenil del Hospital Sótero del Río, relata que el impacto del aislamiento se notó: "Lo que nosotros vimos es que el año pasado, a partir de abril y mayo, cuando empezó el confinamiento, disminuyó la asistencia de los pacientes y también las consultas espontáneas a urgencia. Los niños desaparecieron y bajó mucho la atención".

Según el Departamento de Estadísticas e Información en Salud del Minsal, en 2019 el sistema público registró 1.298.232 consultas por salud mental en pacientes hasta los 19 años, cifra que descendió 56% el año pasado, totalizando apenas 565.840 consultas de esta naturaleza.

En lo que va de este año, las 643.912 atenciones arrojan un incremento en relación al año pasado, con 78.072 adicionales. Y el cambio se nota, dicen en el sector.

"Con el correr de los meses y este año se empezó a ver un aumento significativo en las consultas, pero sobre todo en las de urgencias, con aumento de problemas conductuales y de patologías de los adolescentes con intentos suicidas. Pensamos que influye el confinamiento, pero también de que algunos hasta el día de hoy no estén asistiendo al colegio", añade Ronda.

Puga, presidenta del Colegio de Psicólogos y especialista en psicología infanto-juvenil, coincide. El aumento de la demanda en este grupo ya se evidencia en las solicitudes: si bien siempre han tenido alta demanda, ahora se han debido generar listas de espera.

"La cantidad de solicitudes de consultas médicas ha aumentado y la intensidad de los síntomas de los pacientes, también. Tengo una extensa lista de espera, lo que antes no tenía. Además, los casos ya no son enviados por los colegios, mas bien son preocupaciones de los padres y de la familia, incluso hay solicitudes de los mismos adolescentes", dice Puga.

Los expertos también advierten que las patologías y los problemas de salud mental aumentarán aún más. Para 2018, según la OMS, cerca de un 20% de niños, adolescentes y jóvenes ya padecía algún tipo de enfermedad mental.

Juan Ariel

Zúñiga, psiquiatra y jefe del Área de Salud Mental de Vidaintegra, afirma que "vamos a ver en el futuro pacientes que desde jóvenes habrán presentado patologías psiquiátricas. De hecho, se estima que en Chile va a llegar un momento o ya está llegando, de que el 30% de la población va a tener una enfermedad psiquiátrica que debe tratarse".

La doctora Adriana Gutiérrez, presidenta de la Sociedad de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia (Sopnia) y académica de la Usach, advierte que según los estudios, los síntomas depresivos y ansiosos de los jóvenes sometidos a aislamiento por pandemia pueden durar hasta casi una década. "Nos estamos preparando para lo que viene, porque se va a acabar la pandemia, pero las consecuencias se van a prolongar quizás hasta nueve años, entonces lo que viene es una pandemia de salud mental que ya estamos viviendo, porque ya tenemos mucha consulta tanto en el hospital como en el sector privado", plantea esta experta.

En mayo, el Presidente Sebastián Piñera promulgó una ley que reconoce los derechos de las personas en la atención de salud mental. Además, el presupuesto de 2022 incluye asignaciones para esta normativa.

Albana Paganini, directora Clínica Psicológica UDP, explica las medidas que se deben tomar para mejorar en este ámbito a los niños y adolescentes: "Hay que pensar la salud mental como un bien común y social, en donde las soluciones deben ser colectivas, rehabilitar espacios públicos, plazas, lugares de encuentro, evitar prácticas de cuidado que aislen aún más".

En junio de 2020 el gobierno lanzó el programa SaludableMente, con el objetivo de ayudar y acompañar a la población, mediante la atención de psicólogos y la disposición de información. Desde su implementación y hasta el 31 de octubre pasado se han realizado 310.827 atenciones. El 32,3% de las llamadas las realizaron menores de 29 años.

"También hemos desarrollado otras acciones, como reuniones en conjunto con el Injuv y todo con la intención de ayudarlos en los múltiples efectos que la pandemia puede haber tenido en su salud mental", dice María José Letelier, jefa del Departamento Salud Digital del Minsal. ●

