

**E** ENTREVISTA. MARCELA PAVÓN, siquiatra infanto juvenil del Servicio de Salud Del Reloncaví y enfermedades de salud mental:

## "Hay aumento de patologías de salud mental, tanto en prevalencia como gravedad, después de la pandemia"

**Marcelo Galindo**  
 marcelo.galindo@diariollanquihue.cl

**S**egún Marcela Pavón, siquiatra del Servicio de Salud del Reloncaví, es crucial poner atención en esta época a la salud mental, tras los últimos sucesos que han marcado a estudiantes de Puerto Montt. Por ejemplo, hace un mes fueron suspendidas las clases en una escuela de la ciudad puerto, luego que una alumna cayera desde el tercer piso mientras rendía una prueba.

La especialista señala que existen múltiples desafíos actuales y que, en el caso de los menores, se pueden encontrar diferentes cuadros que alteran sus estados de ánimo, "como los trastornos depresivos, adaptativos relacionados con el manejo de estresores agudos, los trastornos de personalidad y el uso problemático de alcohol y drogas, entre otros".

**—Se dice que esta época es muy sensible para los niños, niñas y adolescentes afectados por una depresión. ¿Cómo podrían los padres o familiares detectar esta condición?**

—El rol de la familia es fundamental en la detección de los distintos cuadros que pueden afectar a los niños, niñas y adolescentes. Es muy importante

"Es muy importante detectar ciertos cambios de conducta que puedan dar cuenta de alteraciones del estado de ánimo que no son parte del desarrollo normal"

observar ciertos cambios de conducta que puedan dar cuenta de alteraciones del estado de ánimo que no son parte del desarrollo normal de la adolescencia.

Algunos de estos son: el aislamiento social marcado (de la familia y amigos), una baja importante del rendimiento académico, el abandono de actividades que antes generaban gran interés y motivación, un aumento importante de la irritabilidad o una tristeza persistente.

**—¿Cuál es el tratamiento más efectivo en estos casos?**

—Para tratar cuadros depresivos u otras patologías de salud mental en jóvenes, es importante considerar siempre la consulta con un equipo de salud que pueda ofrecer un diagnóstico y tratamiento adecuados. Idealmente, esto debe considerar un equipo multidisciplinario que incluya una evaluación integral por profesio-



PARA LA PSIQUIATRA ES IMPORTANTE ESTAR ATENTO A LOS CAMBIOS.

CEDIDA

propiciar una derivación al centro de salud que corresponda para realizar una evaluación integral y determinar si requiere tratamiento. En cuanto a los números de ayuda, las personas pueden llamar independientemente de su edad; sin embargo, es recomendable contar con un teléfono de adulto que pueda ser entregado al profesional que atiende la llamada, para el seguimiento posterior del caso.

**—¿Pudo la pandemia haber incidido en la depresión actual de niños, niñas y adolescentes?**

—Sí, definitivamente. Los niños, niñas y adolescentes se encuentran en pleno desarrollo, tanto físico como mental y cerebral. Es por esto que los eventos estresantes, tanto agudos como extendidos en el tiempo, tienen un mayor impacto en este grupo etario.

Se ha podido manifestar que hay aumento de patologías de salud mental, tanto en prevalencia (número de casos) como gravedad, después de la pandemia.

**—¿Qué estrategias de autocuidado se recomiendan?**

—Descansar lo suficiente, comer con regularidad y beber agua; compartir con la familia y amistades; hablar de las preo-

cupaciones con alguien de confianza; realizar actividades que ayuden a relajarse y hacer ejercicio físico —por ejemplo, caminar, cantar, tejer, leer libros, jugar—; encontrar maneras seguras de ayudar y participar en actividades comunitarias, y mantener rutinas básicas, especialmente las actividades diarias.

**—¿Cómo ayudar a alguien que está muy angustiado o en crisis?**

—Se le debe hablar con un tono de voz tranquilo y suave, e intentar mantener contacto visual con la persona. Es clave permanecer en un lugar seguro y recordarle que está a salvo. Invítelo o invítela a respirar lentamente y concentrarse en ello. Si maneja algún ejercicio de respiración, puede utilizarlo en ese momento y realizarlo en conjunto.

Acompáñelo mientras recobre la calma, ayúdelo a priorizar sus necesidades más urgentes y a encontrar alternativas que pudiera poner en práctica. Si la persona tiene sensación de irrealidad o de desconexión con lo que le rodea, se le puede ayudar a conectarla con su entorno actual y consigo misma. En caso de mayor gravedad, se debe acompañar al paciente a un centro de salud.

CG

**nales (sicológica y médica), además de otros especialistas en caso necesario. Estos equipos se pueden encontrar en los establecimientos de atención primaria y hospitales de baja complejidad de la red de salud.**

**—¿Cuál es el comportamiento que deben tener los colegios ante casos de jóvenes con estas patologías?**

—Ante la sospecha de cualquier patología de salud mental, los establecimientos educacionales deben tomar contacto con los cuidadores principales y