

Fecha: 29-01-2026
Medio: El Día
Supl.: El Día
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: La salud mental no debe postergarse**

Pág.: 3
Cm2: 150,9
VPE: \$ 230.458

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: ☐ No Definida

—

strofe golpea
no el incen-
Región del
la respuesta
es asegurar
salvar vidas,
terial. Es una
embargo, en
ndo el mismo
mental como
rio, como si
que “pase la
icia muestra
costos hu-

línea, como los primeros auxilios psicológicos, son simples y efectivas, y están recomendadas a nivel internacional. Se basan en escuchar, validar, entregar seguridad y ayudar a resolver necesidades concretas. No requieren tecnología, sino voluntad, formación básica y decisión política.

No todas las personas enfrentan las catástrofes de la misma manera. Existen grupos con mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental: niños, personas mayores y quienes viven con trastornos mentales. Esto exige una mirada focalizada. En el caso de los niños, acciones como mantener rutinas, anticipar lo que

comunidades completas. Vecinos, amigos, familiares y quienes observan cómo su entorno se transforma también experimentan miedo, angustia e incertidumbre. Pensar la salud mental solo en clave de “damnificados directos” es una mirada reducida que desconoce cómo opera el trauma a nivel comunitario. 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 aparecen el duelo, la ansiedad, el insomnio y el desgaste emocional.

ERENA

431. Casilla 556.
A CENTRAL: Fono (51) 2 200400
ENCIA: Fono (51) 2 200410
ULACION: Brasil 431.
(51) 2 200400. La Serena
ICIDAD: Fono (51) 2 200410
ORIPCIONES: Fono(51) 2 200400

COQUIMBO

CENTRO IMPRESOR
El Día Barrio Industrial,
Calle Nueva Dos 1240.
Fono (51) 2 200400

OVALLE

Miguel Aguirre 109.
Fono: (53)2 448271 - (53)2 448272
Horario de atención lunes a viernes
de 09:30 a 12:45 horas 15:30 a 18:00 horas.
Sábados de 10:00 a 12:00 horas.