LITORALPRESS

Fecha: 29-05-2026
Medio: La Estrella de Iquique
Supl. : La Estrella de Iquique
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: Salud mental: escuchar a tiempo

Pág. : 8
Cm2: 76,1

Tiraje: 9.500
Lectoría: 28.500
Favorabilidad: No Definida

Salud mental: 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,
académica de Facultad de Enfermería,
U. Andrés Bello