

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

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.