

## HOY SOMOS MÁS CONSCIENTES DE NUESTRA SALUD MENTAL



**Pablo Toro**

**T**odas las personas tenemos niveles de salud y enfermedad. Esto vale también para la salud mental, donde sumamos condiciones que favorecen o protegen, y factores que empeoran esta salud. Uno puede entender el desarrollo de una enfermedad mental, como el resultado de la pérdida del equilibrio entre los factores pro salud y los factores estresantes. Entonces, todos podemos enfermar o disminuir nuestra salud mental, pero por motivos difíciles de explicar, se ha entendido equivocadamente que el desarrollo de una enfermedad mental puede ser una marca de debilidad y fragilidad, que se castiga por la sociedad y el entorno cercano, convirtiendo históricamente a nuestros pacientes en símbolos y estigmas de esa fragilidad.

Las duras consecuencias de la pandemia y las medidas implementadas para su control han develado que el deterioro de la salud mental es una de las consecuencias más complejas que vamos a tener que enfrentar en el largo plazo, tal como lo adelantara la Organización Mundial de la Salud (OMS) hace más de un año.

Para entender ese efecto pandémico, es central reconocer que los humanos construimos nuestra salud mental a partir de actividades que nos son satisfactorias y nos hacen disfrutar, como las reuniones sociales, salir de casa, estar al aire libre o en contacto con la naturaleza y la actividad física. Las largas cuarentenas, siendo muy efectivas para el control de la propagación de la pandemia, han desarmado el andamiaje con que contaba cada persona para el sustento de su salud mental. Esto ha provocado que muchos vivamos la fatiga mental y nos veamos confrontados por primera vez en la vida a la posibilidad de enfermarnos y presentar problema de salud, esto es, perder algún grado de funcionalidad para desarrollar nuestras actividades cotidianas y/o perder el control y la capacidad de recuperarse solo por medio de su esfuerzo.

Lo importante parece, entonces, es aprender a reconocer el propio umbral de salud/enfermedad, abrir conversaciones sobre estos temas y solicitar ayuda, sin el temor al estigma, pues el primer paso es reconocer que todos podemos enfermar.

*Profesor de Psiquiatría, Facultad de Medicina,  
Pontificia Universidad Católica de Chile.*