

Salud mental en Chile: un enfoque preventivo

Es imperativo identificar y comprender los factores de riesgo que influyen en el bienestar psicológico de la población - el ejemplo de Chile

Autores

Davide Brundu: Director Ejecutivo Dianova Chile-Nova Salud SA Bienestar-Salud Mental-Adicciones

Rodrigo Sanhueza Rojas: Director de Programas Dianova Chile

Chile, un país de diversidad geográfica, cultural y social, enfrenta desafíos significativos en el ámbito de la salud mental. En el marco de transformaciones sociales, históricas y ambientales, es imperativo identificar y comprender los factores de riesgo que influyen en el bienestar psicológico de la población. Desde las desigualdades socioeconómicas hasta las presiones culturales modernas, estos elementos configuran el panorama de la salud mental en el país. Abordar estos factores desde una perspectiva preventiva no solo es una necesidad, sino también un compromiso ético y social. En este artículo, exploraremos en profundidad estos riesgos y reflexionaremos sobre posibles estrategias preventivas para construir un Chile más resiliente y mentalmente saludable.

Los factores de riesgo

- **Desigualdades socioeconómicas:** Las marcadas diferencias socioeconómicas, la inequidad para acceder a servicios educacionales y de salud, el importante nivel de endeudamiento de los hogares chilenos, son algunos de los factores que influyen en generar situaciones de estrés, desesperanza y frustración, afectando principalmente, la salud mental de quienes enfrentan condiciones de vida más desfavorables.
- **Estigma social:** A pesar de los avances en la comprensión de los trastornos mentales, todavía persisten prejuicios y estigmatización hacia las personas con problemas de salud mental en Chile. En este sentido, un fenómeno preocupante, tiene que ver con el desestimo de las emocionalidades. Así como la academia y el mundo profesional ligado a la salud mental, avanzan en instalar en la sociedad chilena una mirada

comprensiva del ámbito emocional, otras voces avanzan en retomar procesos de crianza basados en las normas y reglas, avalando la violencia como mecanismo de crianza y relativizando e incluso ridiculizando, los temas asociados a emocionalidad sana.

- **Traumas históricos y recientes:** Eventos traumáticos como la dictadura y las recientes movilizaciones sociales pueden generar un impacto emocional en diversas generaciones, dando lugar a trastornos de estrés postraumático, entre otros.
- **Falta de acceso a atención especializada:** El acceso limitado o tardío a servicios de salud mental puede empeorar los síntomas y complicar la recuperación.
- **Consumo de sustancias:** El consumo excesivo de alcohol, tabaco y otras drogas se relaciona con problemas de salud mental y puede ser tanto un síntoma como un factor de riesgo.
- **Factores ambientales:** La urbanización acelerada, el ruido, la contaminación y la falta de espacios verdes en algunas zonas pueden influir negativamente en el bienestar psicológico.
- **Desempleo y precariedad laboral:** La falta de empleo o la inestabilidad laboral pueden generar estrés, ansiedad y otros problemas relacionados.
- **Acontecimientos vitales negativos:** Situaciones como la pérdida de seres queridos, enfermedades graves o experiencias traumáticas pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental.
- **Antecedentes familiares:** La presencia de trastornos mentales en la familia puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas similares.
- **Presión social y expectativas culturales:** La presión por cumplir con roles y expectativas sociales, así como la comparación constante en un mundo digitalizado, pueden generar ansiedad y afectar la autoestima. En este sentido el rol de las redes sociales, la instalación de cánones de belleza, de éxito, de riqueza y felicidad, influyen en sensaciones de insatisfacción permanente.
- **Desastres naturales:** Chile, por su geografía, es susceptible a desastres naturales como terremotos, tsunamis y erupciones volcánicas, además de desastres relacionados al clima, como incendios forestales de gran magnitud en verano o periodos de inundaciones en invierno. Estos eventos pueden tener un impacto profundo en la salud mental de las comunidades afectadas y en la sensación de peligro permanente que se instala en la idiosincrasia nacional.

Reconocer estos factores de riesgo es esencial para desarrollar estrategias preventivas eficaces en salud mental. En Chile, se necesita un enfoque integral que aborde estos desafíos desde múltiples perspectivas, promoviendo la resiliencia y el apoyo comunitario y garantizando el acceso a servicios de salud mental de calidad. Los factores de riesgo que se presentan son variados y de una complejidad de difícil abordaje, por lo que generar estrategias preventivas eficaces en salud mental es un desafío de envergadura. Existe la necesidad de instalar el tema como prioritario, donde el desafío más importante, es cómo los organismos técnico competentes, influyen en una gran política pública de abordaje de la salud mental.

Perspectivas y propuestas de la Sociedad Académica y Sociedad Civil desde un enfoque preventivo

La salud mental con enfoque preventivo ha ganado reconocimiento y relevancia en las últimas décadas, y tanto la sociedad académica como la sociedad civil han planteado diversas perspectivas y propuestas en este ámbito. A continuación, se exponen las principales posturas y recomendaciones de ambas:

Sociedad Académica:

- **Investigación:** Se subraya la importancia de la investigación constante para identificar factores de riesgo y de protección asociados a trastornos mentales. Estos estudios proporcionan una base científica para las intervenciones preventivas.
- **Educación temprana:** Se promueve la integración de programas de salud mental en los currículos educativos desde edades tempranas, enseñando habilidades socioemocionales, resolución de conflictos y manejo del estrés.
- **Capacitación profesional:** Se destaca la necesidad de capacitar a profesionales de la salud, educación y otros sectores relacionados en la detección temprana de signos de trastornos mentales y en la intervención oportuna.
- **Intervenciones basadas en evidencia:** Se promueve el uso de intervenciones preventivas que hayan demostrado eficacia en estudios científicos.
- **Políticas públicas:** Se insta a los gobiernos a desarrollar y fortalecer políticas públicas centradas en la prevención en salud mental, basadas en datos empíricos.

Sociedad Civil:

- **Accesibilidad:** La sociedad civil aboga por garantizar el acceso universal a programas y servicios de prevención y atención en salud mental, sin importar el estatus socioeconómico.
- **Desestigmatización:** Se enfatiza en la importancia de erradicar el estigma asociado a los trastornos mentales, promoviendo la conciencia y la educación en este ámbito.
- **Participación comunitaria:** Se reconoce el papel central de la comunidad en la prevención, promoviendo la creación de redes de apoyo y espacios seguros para el diálogo y la expresión.
- **Derechos humanos:** Se subraya que la prevención y atención en salud mental es un derecho humano fundamental, y se exige el respeto y garantía de este derecho.
- **Información y recursos:** Desde organizaciones no gubernamentales y grupos comunitarios, se trabaja en proporcionar información, recursos y herramientas a la población para promover la salud mental.

Conclusión

Tanto la sociedad académica como la civil coinciden en que la prevención es un pilar fundamental en la promoción de la salud mental. Mientras la academia se enfoca en la investigación, la formación y la evidencia, la sociedad civil pone énfasis en los derechos, el acceso y la participación comunitaria. Ambas perspectivas son esenciales para una estrategia integral y eficaz en salud mental preventiva. La capacidad de construir un sistema integral potente e influyente en la visión de la ciudadanía, sostenido en una Política Pública de calidad, que facilite un proceso de cambio de paradigma con mirada de mediano y largo plazo, serán los entes centrales, para llevar adelante un proceso virtuoso de cambio y mejora.