

# Expertos alertan que el desgaste emocional llegó a un momento crítico entre los chilenos

El Mercurio

**Licencias médicas por trastornos mentales y consultas de atención han aumentado. Los especialistas coinciden en que la prolongada incertidumbre constituye un factor que ahonda la angustia.**

El próximo viernes 3 de julio se cumplirán cuatro meses desde que se reportó el primer caso de covid-19 en Chile. Se trata de un período iniciado en el ya complejo escenario de la crisis social y que muchos perciben como si fuera aun más extenso, ya que la pandemia ha detonado cambios drásticos con la paralización de trabajos, comercio, clases presenciales e incluso actividades de esparcimiento.

En medio del difícil panorama, marcado por la incertidumbre, expertos advierten que se ha generado un duro efecto acumulado en la salud mental de los chilenos, que se suma al propio temor que causa el coronavirus.

Lo anterior es algo que podía proyectarse en marzo, cuando se inició el brote, pero que hoy, con datos de licencias médicas y consultas con especialistas, puede calibrarse mejor: el desgaste emocional y psicológico se encuentra en un momento crítico.

Así, según la Superintendencia de Seguridad Social (Suseso), ya en abril (últimas cifras disponibles), de las 265.194 licencias médicas que se cursaron en el país, 95.825 fueron trastornos mentales (36%), muy por encima de los permisos por males respiratorios: 24.389 (9,1%).

Además, el número es 11% superior al acumulado en el mismo mes del año pasado, cuando se emitieron 86.305 licencias asociadas al motivo imperante de la actualidad.

## Alza en consultas

Los expertos coinciden en que, con el paso de los meses y el empeoramiento de la pandemia, se han agudizado los problemas ligados a la salud mental. Por ejemplo, en Integramédica las consultas psiquiátricas y psicológicas entre abril y mayo se incrementaron de 2.023 a 2.736, mientras que solo este mes ya se dispararon a 4.952.

Jaime Silva, académico de Psicología de la U. del Desarrollo, plantea que 'se ha visto internacionalmente que una de las huellas de la pandemia es lo que se llama la cuarta ola de problemas, que son justamente de salud mental. Chile está entrando en eso; ni siquiera hemos llegado al peak, eso se va a ver después, pero ya estamos en el medio de esa situación'.

Sergio González, especialista en Psicología de la U. de Santiago, afirma que 'la situación de salud mental es crítica. Personas sanas que están con teletrabajo están con sobreexposición; por ejemplo, un grupo son las mujeres que están además del teletrabajo con labores domésticas y maternas'.

Para Fabián Nichel, académico de Psicología de la U. Central, 'también están ocurriendo conflictos emocionales. Se sabe que mucha gente sufre de violencia intrafamiliar, entre las parejas, y eso es también porque hay un ambiente de encierro y tensión, junto a problemas sociales que se arrastran y que en el encierro estallan. También está la incertidumbre económica'.

Este último punto es un factor relevante. Emilio Moyano, profesor de Psicología de la U. de Talca, señala que 'hay muchos que después de más de tres meses han quedado en una situación de inestabilidad; gastan los recursos que estaban disponibles, empiezan a vender cosas. Eso agudiza el miedo, la tristeza y la depresión'.

Mauricio Carroza, psicólogo de la Clínica Indisa, grafica la imagen actual: 'Hace unas semanas empezamos a atender por videollamada y la mayoría de quienes están pidiendo hora, tiene que ver con la incertidumbre, el miedo a contagiarse, la angustia y el bombardeo emocional'.

## Recomendaciones

¿Cómo enfrentar la situación, cuya salida aún no se ve con claridad ni siquiera en los países del hemisferio norte, donde ya se habla de una segunda ola?

Andrea Cid, psicóloga de Integramédica, aconseja 'no perder las redes de apoyo mediante videollamadas de familiares y amigos, así como el mantenerse activo dentro del hogar', además de solicitar ayuda médica si los síntomas no desaparecen.

Concuerda Carroza, quien también recomienda 'tener una rutina porque permitirá generar una sensación de control, ya que ahora la gente solo piensa en el futuro, en cuándo terminará esto, y una rutina nos permite distanciarnos de la angustia'.

## Pie de Página

JUDITH HERRERA Y MANUEL HERNÁNDEZ-

27/06/2020

**Pais:** Chile

**Fecha:** 27/06/2020

**Sección:** Nacional - LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS

**Tipo:** escrita

**Página(s):** C2

**Centimetrage:** 29x27