

Escrito por Gety Pavez Vidal

Lunes, 13 de Septiembre de 2021 16:53 -

---



Durante el transcurso de la pandemia, uno de los temas que ha sido abordado por los centros asistenciales es la salud mental. Hospital de Mercedes Chimbarongo cuenta con su programa para tratamiento de este tipo de patologías que, sin lugar a dudas, ha tenido un alza durante esta alerta sanitaria.

La Dra. Natalia Lara Vera, médica jefe del Programa de Salud Mental del hospital chimbaronguino, entregó detalles de cómo ella, junto su equipo de trabajo, han debido afrontar este tipo de patologías en pandemia, “desde marzo de 2020, vimos un aumento considerable en la consulta. En un principio, por las condiciones que estaba inserta la población como las restricciones de movilidad, generando estrés y ansiedad como principales causas, más las condicionantes sociales como la pérdida del trabajo, o el teletrabajo, se acentuaban”.

“Hoy, a más de un año y medio desde que comenzó esta alerta sanitaria, vemos que al igual que en distintas partes del mundo, existe lo que se denomina “Fatiga Pandémica”, que es esta sensación de cansancio de estar en la misma rutina, sin contacto físico, haciendo parte las medidas de autocuidado, como el uso de mascarilla, la higiene de manos y el distanciamiento social, en un estado de permanente estrés de evitar el contagio o simplemente por la pérdida del trabajo o inestabilidad laboral. Generando problemas de salud mental en la población”, complementó la profesional.

Secuelas en pacientes que se contagiaron La doctora agregó que “existe otro grupo de personas que durante esta pandemia se vieron afectadas directamente por el COVID-19 tras contagiarse, ya que generaron una secuela que ha sido denominada “COVID largo”, que desde el punto de vista psicológico del paciente, desarrollaron desde trastornos de estrés postraumático, depresión, ansiedad o simplemente síntomas que no alcanzan a ser una patología de salud mental, pero que si alteran la función de no querer contagiarse nuevamente, o perder un familiar por esta enfermedad”.

En este último punto, en Chimbarongo al igual que el resto de las comunas del país, tuvo ciudadanos que se contagiaron por COVID-19 y que se recuperaron. El trabajo posterior que desarrolló el Programa de Salud Mental del Hospital de Mercedes en cada uno de ellos fue arduo, sin dejar nada al azar, “nuestro programa trabajó en conjunto con el comité epidemiológico comunal. En el seguimiento de los casos, dentro del set de preguntas, podíamos conocer su estado psicológico y cuando se pesquisaba a un paciente que agudizaba sus alteraciones como estrés, ansiedad o depresión. Nos contactaban a nosotros donde desarrollábamos atenciones remotas”.

“La mayoría de esos pacientes, después de resuelta la enfermedad del COVID, se adaptaban, pero varios quedaban con secuelas psicológicas que podían transformarse en patologías severas como depresión o ansiedad, que es lo que nosotros como equipo aún seguimos controlando, donde incluso, algunos requieren tratamiento farmacológico para manejar mejor esos síntomas. Realizamos psicoterapia y acompañamiento; en un trabajo sistemático de nuestro equipo, con el apoyo de todos los profesionales clínicos del hospital”, sostuvo la funcionaria.

Prestaciones de salud mental Actualmente, existe una baja considerable de casos nuevos y activos en Chimbarongo, pero la pandemia continua, por tanto, la Dra. Lara menciona cómo poder acceder a la cartera de prestaciones del programa de Salud Mental, explicando que

Escrito por Gety Pavez Vidal

Lunes, 13 de Septiembre de 2021 16:53 -

---

“nosotros trabajamos bajo el sistema de demanda espontánea, donde las psicólogas de los sectores verde y azul del policlínico tienen un completo detalle de quienes requieren un tratamiento por salud mental”.

“Generalmente, para optar a la atención, el primer paso es agendar una hora en su respectivo SOME con la profesional. Existe una alta demanda, pero todo se coordina. Sin embargo, si llegamos a tener personas descompensadas, se puede generar la hora caso a caso. Además, si un médico u otro profesional pesquisa un problema asociado a salud mental en su paciente, lo derivan con nosotros al programa de salud mental. Y en casos extremos, el ingreso puede ser a través del Servicio de Urgencia, quienes realizan la derivación a las psicólogas correspondientes”, aclara la jefatura.

**Consejo en estos días de pandemia** Por último, existen muchas formas para cuidar la salud mental en este momento de la pandemia, tal como señaló la doctora Lara, “en primer lugar hay que tener una buena alimentación. Se suma el ejercicio que hoy día se puede desarrollar en fase 4 en la comuna y que no tan solo sirve para mejorar la salud mental, sino que para la prevención de otras enfermedades, además que el deporte en sí actúa como un medicamento cerebral regulando el ánimo, sueño y apetito”.

“Las personas deben generar espacios deportivos y hábitos alimenticios en su entorno familiar; y en este ámbito, ahora que existe la posibilidad de “juntarse” pero con las debidas restricciones, el conversar, el socializar, enfrentar los problemas, evitar el aislamiento, etc. Todo esto ayuda a una mejor salud mental. Si bien seguimos en pandemia y hoy nos encontramos en un periodo de latencia, lo mejor que podemos hacer es mantenernos unidos y cuidándonos”, finalizó la encargada de Salud Mental.