



Durante este período de pandemia, la atención psicológica ha sido una de las áreas que se ha debido reforzar en los distintos establecimientos, no sólo porque han cambiado las atenciones presenciales a virtuales para los pacientes en tratamiento, sino porque se ha registrado un incremento de las patologías de salud mental en la población en su conjunto.

Es así como en el Hospital de Pichilemu han debido realizarse diversas acciones tendientes a entregar las prestaciones requeridas por los usuarios, respecto de las cuales la coordinadora de la Unidad de Salud Mental, Ps. Pía Reyes, señaló que durante estos meses de pandemia las atenciones psicológicas “se han realizado vía telefónica principalmente, hemos mantenido contacto frecuente con nuestros pacientes que se encuentran bajo control en el programa y los pacientes nuevos también, las atenciones presenciales son solo en casos de urgencia, en el servicio de urgencias o con pacientes hospitalizados”.

En ese sentido, la coordinadora precisó que quienes necesitan una atención de urgencia psicológica por un intento de suicidio, una ideación suicida activa o una patología de salud mental descompensada “deben ingresar por el servicio de urgencias de nuestro Hospital y ahí se deriva a salud mental, luego de recibir la primera atención que necesiten”.

Para otro tipo de situaciones en que las personas sientan que necesitan ayuda, pueden solicitar hora para atención de médico en el some, a través de los teléfonos 722336634 o 722336635 “y desde allí se le deriva a salud mental para atención psicológica, aunque también tenemos otras vías de ingreso, que es a través de diversos programas de la comuna que nos derivan pacientes, ya sean los colegios, tribunales o la red de salud mental que incluye a diversas instituciones”.

Paralelamente a la atención de los pacientes, la Unidad de Salud Mental ha tenido una permanente inquietud por los niveles de preocupación, ansiedad o estrés que la pandemia genera en la salud mental de la comunidad, por lo cual se han desarrollado estrategias para afrontar esta situación “como es la realización de entrevistas radiales para dar a conocer el cómo enfrentar la salud mental en este período, también hemos hecho talleres on line de afrontamiento al estrés por la situación de emergencia sanitaria, tanto para pacientes, como para la comunidad y los funcionarios, y hemos subido múltiples videos a las redes sociales para abordar la situación de estrés en torno a la salud mental, realizados por los distintos profesionales de nuestra área como terapeuta ocupacional, kinesiólogos y psicólogos”.

Consultada respecto de las recomendaciones a la comunidad para enfrentar los momentos de angustia, estrés o temor que puedan tener, Pía Rojas indica que “principalmente les recomendaría un ejercicio diario de expresión emocional, poder vaciar las emociones diarias para evitar su acumulación, disminuyendo el estrés adicional, hay que entender que el temor es absolutamente esperable que ocurra, ya que nos encontramos en una situación de incertidumbre, por tanto se recomienda no evitar estas emociones, sino más bien afrontarlas, idealmente expresándolas con las personas de confianza que cada uno puede tener y si no hay personas de confianza, cada uno en un espacio personal, puede desahogar libremente lo que

Dar apoyo permanente a los pacientes y comunidad son los desafíos que ha debido enfrentar el programa

Escrito por Gety Pavez Vidal

Lunes, 13 de Julio de 2020 21:27 -

se está sintiendo y pensando, puede ser por escrito, permitiendo esto el alivio emocional que se necesita”.

Además, planteó que también es importante mantenerse ocupados “en actividades tanto recreativas como domésticas, manteniendo rutinas de horarios básicas, como la alimentación y el dormir, estos últimos ejes primordiales para mantener una buena salud, tanto física como mental. Por otro lado, sugeriría también el evitar aislarse, manteniendo conexión con otros, a través de las redes sociales, de manera telefónica, para evitar así problemas de salud mental”.