



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

PANDEMIC AND MENTAL HEALTH IN LATIN AMERICA

Ethelyn Pinto

ps.ethelpintom@gmail.com

Chile, salud mental, emergencia sanitaria, COVID-19 población vulnerable, trastornos emocionales

Chile, mental health, health emergency, COVID-1, vulnerable population, emotional disorders.

RESUMEN

Chile es un país de extremos, con una geografía muy particular, que va desde el Desierto más árido del mundo hasta la Antártida, y comprende además el ombligo del mundo, con la isla más alejada de todo continente.

De igual forma posee extremos socioculturales y económico, conforme última encuesta CASEN (Caracterización socioeconómica nacional), en base a distintos criterios, ha señalado que entre sus 17 millones de habitantes, un 7% son millonarios, 70% con alta vulnerabilidad social e ingresos per cápita mínimos indispensables para la sobrevivencia, y un triste 3% en situación calle, sin ningún tipo de ingreso ni de protección social.

Por tanto COVID-19 tuvo fácil acceso a un 73% de la población, y la cartera de salud, no acogió la solicitud de la OMS de aumentar el presupuesto para salud mental a un 6%; y se mantuvo con una inversión mínima del 2%, dejando al 73% más vulnerable, no sólo al insoslayable flagelo del virus, sino también al brote de patologías mentales, consecuencia de la constante incertidumbre, angustia, ansiedad, miedo y todos los trastornos emocionales gatillados de las extensas cuarentenas.

El estado de emergencia se ha prolongado hasta junio de 2021, y los contagios y fallecimientos siguen en alza, al igual que los confinamientos, y cordones sanitarios, en la gran mayoría del país, por ello no es difícil predecir, que los trastornos mentales se vienen en alza, sin diferenciar rangos etarios ni estratos socioeconómicos.

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

ABSTRACT

Chile is a country of extremes, with a very particular geography, ranging from the driest desert in the world to Antarctica, and also includes the navel of the world, with the island furthest from any continent.

Similarly, it has socio-cultural and economic extremes, according to the latest CASEN survey (National Socio-Economic Characterization), based on different criteria, has indicated that among its 17 million inhabitants, 7% are millionaires, 70% with high social vulnerability and income per minimum capita essential for survival, and a sad 3% living in the street, without any type of income or social protection.

Therefore, COVID-19 had easy access to 73% of the population, and the health portfolio did not accept the WHO's request to increase the budget for mental health to 6%; and it was maintained with a minimum investment of 2%, leaving 73% more vulnerable, not only to the inescapable scourge of the virus, but also to the outbreak of mental pathologies, a consequence of constant uncertainty, anguish, anxiety, fear and all emotional disorders triggered by extensive quarantines.

The state of emergency has lasted until June 2021, and infections and deaths continue to rise, as well as confinements, and sanitary cords, in the vast majority of the country, so it is not difficult to predict that mental disorders will They come on the rise, without differentiating age ranges or socioeconomic strata.

CHILE, es un país muy particular, no sólo por su peculiar geografía, sino también por la idiosincrasia de sus habitantes, que han tenido que desarrollar diferentes formas de vida, según se los ha exigido, el lugar geográfico en que se han arraigado con sus familias, y el estrato social en el que se desenvuelven.

El norte es claramente influenciado por su contacto limítrofe con Perú, y el desierto más árido del mundo; el este con Bolivia, Argentina y La cordillera de Los Andes; el sur por la Antártida; y el oeste por su extensa zona costera de más de 8.000 Km

Territorio aunque largo y extenso, el virus COVID 19, se propagó raudamente, sin compasión, por cada uno de los rincones cordilleranos, costeros e insulares, dejando a toda una nación en máxima alerta, con extensos confinamientos, soledad, crisis económica, temor y profunda incertidumbre.

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

Sin duda, Chile comparte ésta realidad con el mundo entero, como también los flagelos asociados, de la crisis económica y un profundo deterioro de la salud mental, no obstante, la diferencia radica en las características socioeconómicas y sus políticas gubernamentales.

Conforme el ultimo CENSO 2017(1) Chile, tenía hasta antes de la pandemia, una población de 17.574.003 habitantes, en todo el territorio nacional, incluyendo su territorio insular, en Isla de Pascua. Y la estratificación socioeconómica emitida por la encuesta CASEN 2018(2) ha dejado de manifiesto, que sólo el 1% de la población, son millonarios, con un ingreso promedio mensual de 8.872 dólares, el 6% denominados ricos, tiene un ingreso promedio mensual, de 3.217 dólares, lo que en su sumatoria sólo llega al 7% de la población chilena, generando una brecha enorme con el resto de la población, donde apenas un 20% corresponde a la clase media, que trabaja en extensos horarios, generalmente tiene más de un trabajo para obtener un ingreso promedio mensual de 1.849 dólares, mínimo indispensable para una mejor calidad de vida, aunque siempre debe vivir sobre endeudada para dar abasto a sus necesidades de educación, salud y vivienda de calidad. Un 25% de la población que pertenece a la fuerza trabajadora, donde conviven profesionales técnicos y otros sin educación formal, y tiene un ingreso promedio de 1.222 dólares, entre todos los miembros de la familia, el 35% corresponde a la clase baja, con un ingreso promedio, mensual de 764 dólares; y el 10% corresponde a la pobreza, con apenas un ingreso promedio mensual de 441 dólares. Finalmente y no menos significativo está el 3% en situación calle, sin ingresos alguno y total vulnerabilidad social. Brechas sociales altamente significativa a la hora de enfrentar situaciones de crisis, de cualquier tipo, sobretodo sanitarias, como ha sido la última que nos ha tocado sobrellevar y que sigue en proceso.

El pasado 18 de marzo de 2020, con ocasión del brote de COVID-19 calificado como pandemia por la OMS, el Presidente de la República (S.P.E) declaró a través de decreto supremo "Estado de excepción constitucional de catástrofe, por calamidad pública, en todo el territorio nacional", y se declaró a las 346 comunas correspondientes a las 16 regiones del país, como zonas afectadas por la catástrofe".

La autoridad sanitaria, dispuso una serie de medidas en diversas regiones del país, orientadas a resguardar la salud de la población y a prevenir el contagio masivo de COVID-19, tales como aislamiento, cuarentenas, cordones sanitarios, aduanas sanitarias, entre otras. Sin embargo, al cierre de éste análisis, marzo de 2021, y conforme el DEIS(3), la pandemia ha costado la vida de más de 22.000 compatriotas y a pesar de los esfuerzos desplegados con el fin de mitigar y controlar la propagación, en la actualidad existen más de 37 mil casos activos con

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

un promedio de casi 5.000 pacientes diarios, y mas de 2000 pacientes conectados a ventilación mecánica, en UCI y estado crítico. Por tanto no es de extrañar que el Instituto Lowy de Sidney en Australia(4), señalara que "Chile se encuentra entre los países que peor ha manejado la pandemia de COVID 19 en el mundo, debido principalmente a las ineficientes políticas de salud". Un lamentable récord para la nación y sus habitantes.

Si bien, el proceso de vacunación iniciado el 03 de febrero 2021(5), dio un hálito de esperanza, esta se desvaneció rápidamente, ya que los indices de contagio se dispararon en marzo, superando los registros del año 2020.

A la fecha un promedio de 5 millones de habitantes ha recibido entre la primera y segunda dosis de las diferentes vacunas con las que cuenta el servicio de salud en Chile, no obstante, se han reactivado los confinamientos, reducido los permisos de movilidad, en gran parte del país, lo que ha generado una desesperanza preocupante, que puede agravar la ya deteriorada salud mental de la población.

Por tanto, en cuanto a SALUD MENTAL, las cifras son cada vez menos favorables y desalentadoras, y se observan en el ejercicio de la profesión, exacerbación de patologías psiquiátricas, trastornos de personalidad descompensados, violencia intra-familiar, violencia de género, consumo problemático de alcohol y drogas, entre otros. Y ante ello, las estrategias del gobierno desde la salud pública, han demostrado ser insuficientes y de mal manejo masivo, dejando desprovista de herramientas psicológicas, a más de un 73% de la población (fuerza trabajadora, clase baja, pobreza e indigencia) donde se registran las mas altas tasas de cuadros depresivos, en sus diferentes grados, crisis de pánico, angustia, ideaciones suicidas e intentos del mismo.

Es cierto, que jamás se había vivido una situación sanitaria de estas características, y estábamos todos expuestos al ensayo y error, no obstante, la literatura es extensa y explicita en señalar, que para todo ser humano expuesto a un confinamiento mayor a 10 días, tendrá consecuencias emocionales y sociales, que alteraran su salud mental, por tanto, eran previsibles, para todos los académicos de la mesa covid-19 las consecuencias, pero pareciera no haber clara consciencia de la trascendencia de la salud mental en las esferas gubernamentales. Además, hace ya bastante tiempo que es de conocimiento mundial, que el personal de salud está exhausto por extensos turnos, alteración del ciclo circadiano y exposición a la inexorable muerte, independiente los esfuerzos desplegados. Lo que finalmente compromete su salud mental y física.

El pasado 22 de marzo de 2020 se constituyó la MESA SOCIAL COVID-19 (6), integrada por autoridades de gobierno, seis ministerios, alcaldes, parlamentarios, docentes, y profesionales

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

de la salud, para considerar todos los antecedentes de salud mental previas al contexto pandemia, y hacerse cargo de las afecciones relacionadas que estaban surgiendo a propósito de las cuarentenas por coronavirus.

Esta mesa nace como una instancia de coordinación y colaboración para fortalecer el Plan de Acción COVID-19, y poder, ante todo transmitir certezas y garantizar fundamentalmente la protección de la salud de la población, en SALUD MENTAL. Para ello se establecieron seis comisiones, una de fortalecimiento de los servicios de salud mental existentes, ocupación de la salud mental de grupos específicos (niños, adolescentes y adultos mayores), fortalecimiento comunitario y comunicación social para disminuir los riesgos psicosociales, cuidado del personal de salud, trabajadores y el mundo laboral en general, prevención de consumo de alcohol y drogas y el diseño de una plataforma virtual, denominada SALUDABLE-MENTE(7).

Por tanto, en junio del mismo año, a tres meses de confinamiento, fue lanzada oficialmente la plataforma virtual de Gobierno, SALUDABLE – MENTE, con el objetivo de fortalecer en los sectores públicos y privados, los tratamientos de salud mental.

El jefe de Salud Mental del Ministerio de Salud, Matías Irrarrázabal señalaba, “Hay problemas de ánimo, de ansiedad, y trastornos del sueño, pero además existe un mayor consumo de medicamentos que buscan disminuir síntomas asociados a la pandemia, como la incertidumbre y estrés”, por tanto el Presidente de la República, (mayo 2020), señalaba que “éste programa fortalecería la red de apoyo existente SALUD RESPONDE(8), estableciendo operativos de atención en los CESFAM(9) y de atención primaria con la instalación de una plataforma donde los beneficiarios de FONASA(10) pudieran agendar consultas con psicólogos y psiquiatras de forma gratuita”.

Por su parte el Ministro de Salud, Enrique Paris, señalaba que “la importancia del programa es que viene a acompañar a las personas que hoy día están viviendo situaciones de ansiedad, dolor y angustia, y poder ayudarlas, orientarlas y acompañarlas durante el proceso de pandemia. Definitivamente, no había cumplido una función preventiva, y venía ahora a tratar de palear un gatillante en ascenso” Lo que parecía desde el planteamiento una estrategia esperanzante. Destacaba, el apoyo de psicólogos, quienes entregarían una serie de recomendaciones para las personas que lo necesitaran, y prometía acceder a herramientas que los ayudarían a mitigar los problemas generados por la angustia y ansiedad entre otros.

En la misma oportunidad, la subsecretaria de salud pública, Paula Daza, se refirió a los ejes que aborda el programa detallando que, “en una primera instancia, la mesa de trabajo tuvo la finalidad de entregar lineamientos con acciones concretas para apoyar a todas las personas

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

que estén sufriendo de ansiedad, angustia y tristeza durante éste periodo”, lo que terminó por generar en los especialistas en salud mental, una expectativa razonable de apoyo.

Lamentablemente, con el paso del tiempo, ya en 2021 a más de un año del estado de emergencia sanitaria, podemos constatar, que si bien en la pagina web, del programa SALUDABLE-MENTE, se pueden encontrar los diferentes insumos señalados, de orientación, acompañamiento y ayuda para afrontar las comorbilidades mentales, desatadas por los prolongados confinamientos, distancia social, y dificultades económicas, para niños, adultos mayores, mujeres, personas con COVID-19, y personas con alguna discapacidad, estos están en lenguaje técnico, el acceso a comunicación directa con especialistas de salud mental, es de alta complejidad, y si consideramos que el rango social más desmedrado, carece de habilidades computacionales, no siempre posee un computador o algún teléfono móvil de última generación, carece de habilidades de gestión, lectura comprensiva, y no posee planes telefónicos, y sólo accede a la red por medio de bolsas de minutos, para comunicarse a través de redes sociales con sus familiares cercanos, o para que sus hijos se conecten a plataformas de aprendizaje, la estrategia se vuelve ineficiente, para la mayoría de las personas que más requieren y menos acceso tienen a especialistas de salud mental.

Desde el MINSAL, el jefe de Salud Mental del Ministerio de Salud, Matías Irrarrázabal, señalaba que “dicho programa es un tremendo esfuerzo que ha hecho que la red completa se adapte y mejore su capacidad de respuesta a la detección de los problemas de salud mental, abriendo una ventana de accesos a programas, información y líneas de atención para la población”. Entonces es válido preguntar, ¿a qué población se está refiriendo?, ¿al 20% de la clase media?, porque generalmente éste estrato, accede a profesionales independientes, como psiquiatras y psicólogos particulares, o de FONASA, y extrañamente lo haría a través de dicha plataforma. (y lo planteo desde mi experiencia de psicóloga clínica, aun cuando he recomendado la página, los pacientes no acceden. Por datos empírico, puedo señalar que la encuentran poco eficaz)

La mencionada plataforma fue elaborada por especialistas de la Universidad de Chile, dado que el Rector de dicha casa de estudios, Ennio Vivaldi, es parte de la mesa social covid- 19, por tanto podemos pensar que está bien diseñada, pero no es la primera vez, que no se piensa en el Chile más vulnerable y el más necesitado, es decir, en la mayoría de los chilenos, por lo que cabe señalar que el otrora Ministro de Salud, Jaime Mañalich, ante el primer brote de la pandemia, tuvo comentarios desafortunados, como aquel en que señalo que “desconocía el nivel de vulnerabilidad social en Chile”. Desde la mirada academicista, el catedrático Ennio Vivaldi, señaló en junio de 2020 haber recibido enriquecimiento desde otras universidades,

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

colegios profesionales, municipios y organizaciones sociales, lo que emanó un informe que se transformó en el programa SALUDABLE-MENTE. Vivaldi señala además que, "la plataforma está orientada para entregar información y orientar a quien lo requiera, y que el objetivo es que el contenido de la página web vaya evolucionando, orientando sus esfuerzos a responder amistosamente y generando confianza en los interlocutores". Ante la pregunta de cuán viable y efectiva podría ser la estrategia como apoyo en salud mental, Vivaldi señaló que, "era muy difícil hacer una proyección y una anticipación a los requerimientos futuros".

Tristemente, a la fecha, se puede constatar que ha faltado una constante evaluación de la eficiencia de las estrategias, y una vez más, como es la costumbre en nuestro país, la brecha sociocultural, dejó en desventaja a un gran porcentaje de compatriotas, no sólo frente a covid-19, sino también frente al insoslayable flagelo del desmedro en salud mental.

A la fecha, los psicofármacos están agotados en todas las farmacias, y han sido en su gran mayoría recetados por médicos generales de la salud primaria, para mitigar la sintomatología, pero no hay tras ello especialistas, para monitorear que la medicación sea la adecuada, ni que el origen del problema sea mitigado.

Como se señalara anteriormente, el otro ministro de salud Jaime Mañalich, quien reconoció ante los medios, que desconocía la información de la encuesta CASEN, que se realiza cada dos o tres años, por lo que, se habría errado en las medidas preventivas del virus y de toda comorbilidad asociada a la pandemia, como lo es la salud mental, es decir, desconoció que en nuestro país tendríamos más de 1 millón y medio de personas que viven en viviendas que no tienen servicios básicos. 490 mil mujeres bajo Violencia Intra-Familiar y que no tienen ingresos propios, según señalara el propio Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género(11). Hay 43 mil familias que viven en campamentos o situación de hacinamiento alto o crítico y casi 500 mil familias en hacinamiento según informó el programa TECH 2018(12) y Encuesta Casen 2017. 6 mil seiscientos niños, niñas y adolescentes que viven en residencias bajo la protección del SENAME(13), que hace rato viene dando señales de mal manejo de éste segmento de la sociedad, y más de 160 mil Adultos y personas mayores con discapacidades, y dependencia, viven solos o institucionalizados y que pertenecen al 40% más pobre de la población, conforme lo señala claramente la encuesta Casen 2017, a través de Senadis y Senama(14). Y de los nichos más significativos, se les olvidó considerar que hay casi 73 mil Niños, niñas y adolescentes entre 5 y 18 años que no asisten a ningún establecimiento educacional. Casi 700 mil personas con consumo problemático de alcohol o drogas, según informó Senda(15) 2016. y casi 13 mil personas en condición de calle, conforme lo señalado por el Registro Social de

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

Calle(16), junio 2018. 11.mil personas en lista de espera con garantías de oportunidad y seguridad vencida en programa auge o GES según ha señalado el Ministerio de Salud, 2018. y 2 millones y medio de personas en hogares donde uno de sus integrantes o mas declara haber presenciado continuamente en el último mes tráfico de drogas, balaceras y violencias. 425 mil personas mayores de 18 años están sin empleo y buscando trabajo por más de 3 meses y que no cuentan con ninguna fuente de ingreso y pertenecen al 40% más pobre de la población, 250 mil familias en que uno o más de su integrantes presenta dependencia, moderada o severa, que no lo permite ser autovalente y que pertenece al 40% mas pobre, y casi 5 millones de chilenos, mayores de 18 años que no se encuentran estudiando y que no ha completado los 12 años de escolaridad, aproximadamente 1 millón de chilenos pertenecen a pueblos originarios y al 40% mas pobre, conforme la última encuesta CASEN 2017; y más de 100 mil chilenas y chilenos están privadas de libertad o en el sistema penitenciario sin acceso a programas de rehabilitación, educación o capacitación, según informara Gendarmería, mayo 2018; y finalmente 490 mil personas son consideradas fuera de la sociedad del conocimiento de la información, porque no son parte de una red que les permita estar conectados a través del internet y técnicas modernas, (Subtel, junio 2018).

La OCDE reveló que un 53% de los hogares chilenos no poseen un colchón financiero para protegerse ante la crisis económica, gatillada por las medidas de confinamiento, por COVID, y este es otro factor que agrede a la salud mental, y que no se ha considerado eficientemente. En consecuencia, es válido preguntarse, ¿de qué Chile, se están ocupando realmente, a través de sus estrategias tecnológicas?

En agosto de 2020, Olga Toro, jefa del programa de Salud mental de la Universidad de Chile, señalaría, "Hay aumento en los trastornos del sueño, y un incremento en los síntomas ansiosos que se presentan por temor al futuro; hay también síntomas depresivos como desgano y la falta de ánimo que se asocia al confinamiento, alteración de la vida cotidiana, incertidumbre, miedo al contagio y preocupación por las condiciones económicas en el futuro"

Otro foco de preocupación, pero escasa ocupación son las personas con enfermedades mentales preexistentes que ven sus síntomas agudizados, para ello, los servicios de atención primaria ha intentado conectar con los usuarios de los servicios públicos, con atenciones domiciliarias para la entrega de medicamentos, pero han cesado los controles médicos, por falta de personal, y claramente estos pacientes no son activos en el autocuidado.

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

Ya en mayo 2020, un informe de la Superintendencia de Seguridad Social, detallaba que 417.301 licencias médicas emitidas hasta abril del año 2020 correspondían a trastornos mentales; y el sub secretario de Previsión Social, Pedro Pizarro, explicaba que “claramente las cuarentenas, los cambios en las formas de trabajo y la incertidumbre propia de los tiempos que estamos viviendo afectan la salud de los trabajadores y trabajadoras” A la fecha, marzo de 2021, esto se ha multiplicado exponencialmente.

Por años, Chile ha registrado los más altos índices de suicidio en la región, especialmente en los segmentos de adolescentes y adulto mayor, pertenecientes a los estratos sociales más vulnerables, según señala en el informe “Mortalidad por suicidio en las Américas” de la Organización Panamericana de la Salud. En general, en nuestro país mueren 11 personas cada 1000 habitantes, por daño autoinfligido, es decir hay más de 7 suicidios por hora, lo que refleja que es un problema de salud mental relevante y una de las principales causas de muerte en el continente. Los hombres presentan tasas mas elevadas que las mujeres, sobretudo en los mayores de 70 años. Así mismo el suicidio es la tercera causa de muerte entre jóvenes de 10 y 25 años, y si bien mueren más hombres que mujeres, estas son las que más lo intentan, y hay una fuerte relación del 90% entre el suicidio y la salud mental, por tanto se solicitó a Chile, al igual que a otros países, determinar programas de prevención, y detección temprana, y poner atención también en trastornos específicos como la depresión y el consumo problemático de alcohol, porque son la población de mas riesgo, y es un imperativo global de las naciones y la comunidad en general.

Afortunadamente a enero 2021, conforme el estudio realizado por Fabián Duarte en “Termómetro Social”, por medio de una encuesta longitudinal realizada por el Núcleo Milenio en Desarrollo Social (DESOC) en colaboración con el Centro de Microdatos de la Universidad de Chile y el Centro de Estudios de Conflicto y Cohesión Social (COES) las cifras oficiales demuestran que el número total de suicidios en 2020, ha sido el más bajo durante las últimas dos décadas. Lo que nos ha sorprendido gratamente, ya que era una de las mayores preocupaciones, ante el flagelo de la relegada salud mental. Sin duda, la disminución en el actual contexto resulta llamativa, sobretudo porque los factores de riesgo del comportamiento suicida podrían verse exacerbados por la pandemia, el aislamiento social, la desesperanza o la sensación cotidiana de impotencia, incluso para algunos podría verse agravada por el aumento de consumo de alcohol y drogas, violencia intra-familiar o disminución de acceso a apoyo comunitario, no obstante, estudios han demostrado que las tasas de suicidio tienden a disminuir en el marco de crisis o desastres sicionaturales a gran escala. Psicológicamente y quizás sociologicamente,

XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental
www.interpsiquis.com – del 24 mayo al 4 de junio de 2021

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

el hecho de la experiencia compartida de la crisis, podría conducir a las personas a apoyarse mutuamente, fortaleciendo sus vínculos sociales. En la situación actual, la expansión acelerada del virus podría también alterar nuestras percepciones de la salud y la muerte, haciendo que la vida nos parezca más valiosa, la muerte más terrible y el suicidio menos probable.

Pese a que la baja en el número de suicidios pueda parecer auspicioso, esto no quiere decir que no haya que preocuparse por el tema, ya que la disminución inicial, podría seguir un aumento sostenido en los meses siguientes, sobretodo frente al escenario presente, donde la desesperanza frente a la vacuna, por la nueva ola de contagio y las extremadas medidas de confinamiento podrían generara exacerbación de los síntomas.

Como señala el académico a cargo de la investigación, "No olvidemos que el suicidio no es simplemente un acto individual, sino un hecho social que refleja el peso de las desigualdades sociales y materiales sobre las condiciones que hacen que una vida sea experimentada como digna de ser vivida".

Desde la mirada socioeconómica los pensamientos o ideaciones suicidas son más recurrentes en personas que viven en hogares con ingresos inferiores a 70 dólares, en comparación a quienes viven con un ingreso familiar mayor a los 1500 dólares, y quienes se sienten sobre endeudados a los que no tienen deudas. Por tanto en cuanto al suicidio estamos en un escenario dinámico, y desconocemos aún las consecuencias de la pandemia sobre el comportamiento suicida. El desenlace dependerá de nuestra capacidad de respuesta y he ahí la mayor preocupación.

Pero, ¿cuánto puede hacer una familia o una comunidad, si sus gobernantes no dimensionan la trascendencia del dolor de estas patologías psíquicas, sobretodo exacerbadas durante la pandemia?

Las personas de situación calle, al menos un 50% de ellos padece algún trastorno psiquiátrico, según un estudio realizado por la Fundación Salud Calle. La prevalencia de esquizofrenia en las personas que viven en situación calle es cuatro veces mayor que el promedio general, por lo que se puede asumir que hay una estrecha correlación entre la enfermedad y esa condición de vida. Chile el 2019 implementó un programa que ha sido del todo insuficiente, según señala el doctor Jose Luis Contreras. Director del Centro de Responsabilidad Especialidades Ambulatorias y Mixtas del Hospital Sótero del Río en Santiago, Capital de Chile.

Durante el 2020, y ya bajo el mando del ministro de salud Enrique Paris, CASEN realizó encuesta social COVID-19, de forma telefónica, para medir efectos socioeconómicos directos e

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

indirectos que ha generado la crisis sanitaria en los hogares chilenos, en base a tres ejes temáticos:

- 1.- Impacto en empleos o ingresos
- 2.- Estrategias de generación de ingresos y reducción de gastos de los hogares y
- 3.- Consecuencias en la calidad de vida

Lo que arrojó que en los estratos más vulnerables, hubo un desmedro general del 21,4%, en cuanto a salud mental se refiere, y como indicador de calidad de vida, se advierte que en mayores de 18 años se presentan problemas de moderados a severos.

Si bien el programa de SALUD MENTAL no fue preventivo, quiso actuar en los primeros meses de la pandemia, sin imaginar que esta se extendería como lo ha hecho, y claramente no ha dado los resultados más óptimos.

A la fecha, marzo de 2021, se cuenta con un Hospital Digital (cuestionado por la inversión de sus fondos) con apenas 50 psicólogos que habrían atendido a 65 mil personas entre las 8 am y las 01 am; y aunque se habían considerado 80 cupos diarios, hoy el requerimiento alcanza a 480 solicitudes diarias, de los cuales 64% es por ansiedad, temor y angustia, un 90% por intención suicida, y un 8% por trastornos del ánimo. Las edades de consulta fluctúan entre los 18 y 60 años; y el 2% entre 14 y 17 años. Otro dato importante, es que el 67% de las llamadas son de mujeres por carga doméstica y complejidades para balancear trabajo y cuidado de los niños, a diferencia de los hombres, que son los que menos consulta, y sólo les ha preocupado los síntomas asociados a la situación económica y laboral. El jefe de salud mental del servicio de salud Irrarrázabal, señala "La salud mental tiene un problema que se ha exacerbado durante la pandemia, en su mayoría estos se arrastraban de antes y van a continuar en diferentes niveles, post emergencia sanitaria, por lo que se debe continuar con el trabajo en salud mental, como única forma de avanzar, de caso contrario seguiremos en deuda con el país"

Por tanto, a marzo de 2021, se puede aseverar que la salud mental en Chile ha sido una vez más y como siempre, relegada a segundo plano durante la pandemia.

Afortunadamente, después de un año de confinamiento, pareciera ser que nuestras voces se han escuchado y la subsecretaria de Salud Pública, Paula Daza, junto a la directora del Programa Elige Vivir Sano, dieron a conocer detalles del incremento presupuestario para salud mental del ministerio de Salud, equivalente a 18 mil millones de pesos para ser invertidos "en el fortalecimiento del recurso humano de la atención de salud mental de la población infanto adolescente con vulnerabilidad psicosocial y en niños, niñas y adolescentes y jóvenes del servicio nacional del menor (SENAME)" lo que beneficiará aproximadamente a 50 mil niños, niñas

XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental

www.interpsiquis.com – del 24 mayo al 4 de junio de 2021

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

y adolescentes. Apenas un rango de toda la población, pero se agradece. Señalo además, la subsecretaria, que “los recursos permitirán el incremento del recurso humano para la atención de salud mental en la atención primaria, entre las que se cuentan la incorporación del intento de suicidio como evento de Notificación Obligatoria; y la atención ambulatoria de especialidades en Centros de Salud Mental comunitaria. Todo lo anterior se suma al Programa de Intervención Psicológica Breve Remota, con la interacción paciente – especialista a través de videollamada, lo que genera una atención más personalizada, con una evaluación previa y eventualmente un seguimiento de cuatro sesiones, a través del Hospital Digital”

Por su parte la secretaria ejecutiva de ELIGE VIVIR SANO, Daniela Godoy, informó sobre el lanzamiento de la guía de Recomendaciones Para el Bienestar Emocional y la Salud Mental, enfatizando al fin, que “la salud mental es tan importante como la salud física”

Por su parte la Presidenta del Colegio Médico, Izkia Siches, señala “Invertir en promoción y prevención en salud mental trae beneficios a largo plazo que dejarán huella en las generaciones de nuestro país y permitirá que miles de chilenos tengan mejores herramientas para evitar y enfrentar la depresión, ansiedad y otros síntomas relacionados” y señala además “La salud mental ha sido un tema poco priorizado en las políticas públicas, y la pandemia ha contribuido a demostrar las brechas existentes y la importancia de su adecuada resolución. En la actualidad existe un déficit importante en materias de salud mental: tanto en cobertura para programas de promoción, prevención y tratamiento, como en programas para preescolares, control de consumo de sustancias y prevención de suicidio” señala además que “La salud mental se ve muy influenciada por los determinantes sociales de la salud definidos por la OMS, como las circunstancias en las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen ... y a los sistemas que influyen sobre las condiciones de vida cotidiana ... situación económica, vivienda, educación, salud, ambiente limpio y redes de apoyo entre otros”

El Colegio Médico, socializó en diciembre 2020 el resumen de la implicancia de la pandemia en la salud mental, estableciendo que más del 67% de los médicos de la atención primaria dejaron sus consultas de salud mental por asumir funciones que cubrían necesidades de la emergencia sanitaria. Y si bien pareciera que el El Ministerio de salud, ante esta realidad, está haciendo una inversión económica significativa, sólo paso de un 2.22% a 2.4% del presupuesto total de salud, lo que sigue estando lejos del 6% recomendado por la OMS para poder cumplir con el plan nacional de salud mental. La Presidenta del Colegio Médico, solicita una vez más al gobierno “poner énfasis en la salud mental de la población, generando medidas que se alineen para la adecuada promoción y prevención de las enfermedades de salud mental, entregando el adecuado financiamiento para ejecutarlas”.

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

La psicóloga Mariela Gática Saavedra, Encargada de campos clínicos. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental en Universidad de Concepción, señala que "Diversos estudios han encontrado un efecto inmediato al término de las cuarentenas, predictoras de síntomas de trastorno por estrés agudo, se ha observado también altos niveles de angustia y síntomas asociados al trastorno al estrés post-traumático, y que otra consecuencia observada ha sido el aumento de sintomatología depresiva, y que por tanto es un factor importante la duración de la cuarentena, ya que mientras más larga sea ésta empeora la salud mental, específicamente, en síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación y enojo. Otro sentimiento observable tiene que ver con la sensación de frustración y aburrimiento, por la pérdida de rutina habitual y la reducción con el contacto físico con los demás y la consecuente sensación de aislamiento del mundo, lo que genera angustia en las personas. La frustración se agrava al no poder participar en el día a día de sus actividades habituales, como la compra de artículos de primera necesidad, teniendo que depender de permisos, que son cada vez más reducidos, en tiempo y cantidad.

Por tanto se genera en la mayoría, sintomatología ansiosa, alteraciones emocionales, sintomatología depresiva que puede configurar un episodio depresivo propiamente tal, con irritabilidad, insomnio, estrés, síntomas de estrés postraumático e ira. Donde la ira e irritabilidad presentan una alta prevalencia al igual que la angustia y ansiedad. Otras reacciones emocionales que se observan son el miedo, la culpa, nerviosismo y tristeza"

En Chile, inicialmente se realizó un catastro evidenciando que la salud mental, no es una prioridad para el Ministerio de Salud, y no ha cambiado después de un año de pandemia, aun cuando haya inyectado un dinero extra.

Se ha recomendado a las personas, mantener contacto con la familia y amigos, a través de medios tecnológicos, mantener rutinas, realizar actividad física, mantener una adecuada higiene del sueño para que este no se altere, realizar actividades de distracción y exponerse al sol para una adecuada síntesis de vitamina D. Se ha recomendado también para reducir la incertidumbre que provoca ansiedad, informarse por medios serios y científicos, en relación al cuidado y evolución de la pandemia, para no sobrecargarse de información.

En Chile, la salud mental ha estado desde siempre en un último plano, como la hermana pobre de la salud. Desde el retorno a la democracia ha habido una importante mejora en relación a cobertura e infraestructura. Pero esta no ha sido suficiente y mantenemos niveles de cobertura más bajos que los recomendados por la OMS. Tampoco hay trabajo intersectorial visualizando la salud mental como un problema propio del Ministerio de Salud; y que debería ser abordado de manera integrada, considerando los determinantes sociales de la salud mental. (mejoras

XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental

www.interpsiquis.com – del 24 mayo al 4 de junio de 2021

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

de la vivienda; pobreza; bajo acceso a la educación; desigualdad; falta de oportunidades o difícil acceso a la Justicia).

Es imperioso, que el Gobierno trabaje sobre el impacto de la pandemia y en particular de los confinamientos, sobre la salud mental. Y que se realicen intervenciones preventivas, de manera de reducir el impacto que tendrá una vez que se acaben los confinamientos. Lo que no ha ocurrido, ya que se tiende a intervenir de manera reactiva cuando lo recomendado es invertir esfuerzos en prevención, con algún programa que considere a la población más vulnerable y que además de estar más expuesta, es la que menos consulta. Deberían haber campañas masivas por televisión abierta, para que las personas recurran a psicólogos, facilitar el acceso a los mismos por medio de listados de psicólogos activos en la clínica, y subvencionar los medios de acceso como líneas telefónicas gratuitas. Presentar a diario, temas relacionados con los síntomas, para su reconocimiento y control, por medios masivos como radio y televisión, a cargo de profesionales de la salud mental.

El planteamiento de inyección de recursos para el rango infantil y adolescente no es menos trascendente ya que el confinamiento, en los adolescentes, significa la pérdida de espacio de intercambio personal que asegure su validación, entrenamiento de habilidades sociales y la oportunidad de intimidad con otros que le permitan el conocimiento propio. Si bien, la tecnología, suple la presencialidad, expone a su vez a peligros, si no cuentan con el acompañamiento y supervisión. El estrés derivado de circunstancias propias e indirectas de la pandemia, como amenazas a la salud, economía, independencia, libertad y bienestar; y además el efecto biográfico de la enfermedad y la muerte como acontecimiento adverso y hasta traumático. A nivel neurobiológico, el rol del estrés en la causalidad de psicopatologías ha sido ampliamente demostrado en muchas investigaciones, de manera especial si se da en etapas tempranas y en forma continua. El cambio de rutinas y hábitos saludables que estructuraban su vida, desplazados por la instauración de otros que comprometen la salud al propiciar el sedentarismo, desorden alimentario, transgresiones en horarios de sueño, abuso de pantallas e hiperconsumo de redes sociales, hacen decrecer la práctica deportiva en equipo, actividades artísticas y culturales, que de alguna forma eran parte significativa de las actividades.

Todas estas circunstancias son propicias para el desencadenamiento de trastornos mentales en personas vulnerables, desde el punto de vista genético, psíquico y familiar. No podemos obviar que muchas enfermedades gatillan precisamente en esta etapa de la vida como esquizofrenia, trastornos alimentarios (bulimia- anorexia), trastornos de conducta, comportamiento adictivo, y episodios afectivos (depresión, manía) de ansiedad, déficit atencional, del espectro

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

autista y discapacidad intelectual, que empezaron en la infancia y permanecen en la adolescencia, y requirieron en su etiopatogenia la suma de factores de riesgo y sin duda la pandemia es un elemento de adversidad psicosocial. Por tanto, los anuncios de la subsecretaria de salud, en algo nos tranquiliza.

Hay muchas investigaciones en curso, para determinar específicamente que aspectos de la pandemia van a repercutir en la salud mental, específicamente en adolescentes, China, ya reveló que el principal malestar psicológico ha estado en las prolongadas cuarentenas, el miedo a contraer la enfermedad, la separación de los amigos y contexto escuela, la falta de espacio en las casas, la falta de actividad física y los duelos. Y en ello, ninguno de nosotros se diferencia mucho de la realidad planteada por China, ya que son eventos inherentes a nuestra naturaleza humana y sobre pasa las fronteras, aunque si pueden verse agravados por las condiciones socioculturales.

Otro estudio, realizado por Ortiz, P. (2020), señala que la presencia de trastornos mentales en adolescentes ocurría principalmente en aquellos que ya los padecían con anterioridad a la pandemia, y que la mayor repercusión se daba en el espectro autista, por la interrupción de rutinas y baja capacidad adaptativa. Los pacientes con TDA e hiperactividad por falta de espacios y diversidad de actividades para lidiar con sus síntomas, y los jóvenes con trastorno de la conducta oposicionista desafiante o antisociales comprometían seriamente el cumplimiento de las medidas de cuarentena obligatoria, por su desprecio a las normas sociales, exponiéndose a riesgo de contagio.

Los pacientes con antecedentes depresivos evidencian mayor tasa de recidiva, sobre todo ante la presencia de pérdidas familiares ocasionadas por COVID-19 u otras situaciones de duelo. Y se gatillan otros trastornos como ansiedad de separación, exacerbación de los síntomas obsesivos compulsivos, (especialmente relacionados con contaminación y limpieza).

Son factores de protección, los adultos estables emocionalmente y son factores de riesgo diversas situaciones producto de la estrecha y continua convivencia familiar, en especial si esta es disfuncional. La familia es fundamental en el acompañamiento, trazando límites, incorporando valores, fomento de vínculos afectivos sanos y nutritivos, creando condiciones necesarias para que los adolescentes desplieguen con equilibrio todo su potencial. Para ello hay que cuidar de la salud mental de esos adultos, que tienen la responsabilidad de la familia sobre sus hombros, y que resienten directamente las consecuencias económicas de la Pandemia.

Desde las experiencias en España, se sabe que la flexibilidad y resiliencia en las familias, a pesar de las dificultades, ha significado a la cuarentena como una oportunidad para mejorar

XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental
www.interpsiquis.com – del 24 mayo al 4 de junio de 2021

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

lazos de proximidad entre sus miembros. Y no ponemos en duda aquello, sólo que tenemos clara consciencia que la realidad de España es completamente distinta a la realidad de las familias chilenas.

La situación actual, ha visibilizado muchas falencias sociales, con énfasis en el campo de la salud mental. La nueva realidad, ha devastado económicamente a muchas familias, ha enlutado a otras tantas y ha terminado por exponer la precariedad de muchos aspectos humanos, pero también ha sido oportunidad de cercanía, manifestaciones de solidaridad, y sobretodo valoración de la vida. Muchos han hecho sus mayores esfuerzos para poder enfocarse en ello, con herramientas totalmente primitivas o han tenido la posibilidad económica de acceder a servicios de salud mental particulares.

Hay que ayudar a los adolescentes a disponer de modelos eficaces que acrecienten su resiliencia y creatividad, para lidiar con la adversidad. Por lo que el nuevo programa, recientemente lanzado es esperanzador.

Definitivamente serán los adolescentes de hoy, una generación que transitará a la vida adulta en un contexto de pandemia, y requiere de una mirada empática, sensible y constructiva.

No obstante, ello no significa que no pongamos atención en otros rangos etáreos que precisan de atención, como las mujeres que aparecen más afectadas que los hombres, según la investigación "Termómetro de la Salud Mental en Chile, de la Asociación Chilena de la Salud y la Universidad Católica" Al igual que los adultos más jóvenes entre 21 y 34 años y quienes viven solos, comenta la psiquiatra de la UC, doctora Antonia Errázuriz.

El doctor Miguel Prieto, jefe de Servicios de Salud Mental de la Clínica Universidad de los Andes, señala que "durante los meses de pandemia en el país, ha habido aumento de pacientes que consultan por cuadros de ansiedad, depresión, VIF, descompensaciones de enfermedades psiquiátricas previas y por aumento o comienzo de consumo de alcohol y drogas". Al respecto, aclara que "hay que distinguir los síntomas de una enfermedad psiquiátrica o de reacciones emocionales propias de lo que estamos viviendo, ya que es normal tener algunas emociones relacionadas a lo que está pasando".

Nadie puede estar tranquilo con estas realidad. Estar preocupado, más ansioso o irritable o, a veces de manera intermitente, con un sueño no reparador, es algo esperable. Pero si son síntomas de alarma y requieren de una consulta con un especialista de salud mental, cuando se tiene ansiedad aguda o angustia de manera permanente, y que impide hacer las cosas de forma habitual. También si aparecen síntomas depresivos como dificultad para levantarse, cambios de apetito, sensación de desesperanza de que las cosas no se van a arreglar, incluso

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

tener pensamientos negativos de desaparecer o morirse. Asimismo deberían consultar personas que estén automedicándose o abusando de sustancias como alcohol para estar más tranquilos y dormir mejor.

En cuanto a los pacientes crónicos, el Dr. Prieto afirma que "muchos están difiriendo sus controles por miedo a contagiarse al ir a la consulta, lo que es preocupante, porque son pacientes más vulnerables a estresores ambientales, como los que estamos enfrentando actualmente". Es probable que un paciente con trastorno bipolar o esquizofrenia, tenga descompensaciones por la pandemia, confinamiento o por tener un cercano enfermo. Es fundamental no dejar los controles ni la toma de los medicamentos. Los familiares deben estar atentos, de que traten de estar lo más presente posible para detectar si la persona no se está cuidando, si está tomando sus medicamentos, o si está consumiendo alcohol o drogas.

En el pasado octubre 2020, celebrado el Día Mundial de la Salud Mental, el foco estuvo en el desafío internacional de incrementar la inversión para la prevención y tratamiento de las afecciones mentales, ya que se proyecta un sustancial aumento en la necesidad de apoyo psicosocial para la población en el corto, mediano y largo plazo, según las advertencias de la Organización Mundial de la Salud. Cuadros de angustia, ansiedad, depresión, insomnio, falta de concentración, entre otros síntomas, ha aumentado en todo el mundo a raíz del confinamiento y la distancia social, los problemas económicos, la sobrecarga laboral y la incertidumbre generada por la pandemia.

En Chile, antes de que se conociera el primer caso de COVID-19 ya se enfrentaba a un cuadro complejo en materia de salud mental. Según la última encuesta nacional de salud, el 15% de la población mayor de 18 años presentaba cuadros de depresión, altos niveles de alcohol, y drogas en adultos y adolescentes. También se detectó altos niveles de VIF y en laboral se constató que el 22% de las licencias médicas extendidas en el país correspondían a enfermedades de carácter mental, constituyendo la primera causa de ausentismo laboral. La propia OMS ubicó a Chile por sobre el promedio en casos de depresión, una situación que se ha agudizado en las situaciones de confinamiento; y los especialistas en salud mental, señalan que los problemas no son más que meras patologías individuales. Si bien requieren tratamiento farmacológico y de psicoterapias, advierten que es igualmente necesario comprender que sin necesarias una serie de estrategias orientadas a la prevención, atención y resiliencia en los ámbitos familiar, comunitario e institucional. Las familias pueden adoptar distintas pautas para fomentar la salud mental, a través de redes familiares, de amigos, de vecinos, uso de las tecnologías y herramientas diversas. Pero es clave destinar recursos públicos y promover políticas públicas de apoyo a la calidad de vida de toda la sociedad.

XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental

www.interpsiquis.com – del 24 mayo al 4 de junio de 2021

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

El 2020, ha quedado atrás, pero tendrá secuelas, marcadas por la pandemia y el confinamiento, momentos difíciles en medio de segundas o terceras olas del virus. Se espera que este año 2021 esté marcado por los diferentes problemas en salud mental, debido al estrés, ansiedad y depresión como algunas de las huellas psicológicas que han dejado los meses de encierro. Un sondeo realizado en Francia, por el observatorio francés de vida estudiantil, indicó que la mitad de los estudiantes sufrieron de soledad o aislamiento y el 31% de ellos presentaron trastornos psicológicos. Según cifras del Psicología Chile, las consultas psicológicas por trastornos de ansiedad y problemas asociados al estado anímico, alcanzaron un 58%.

Con el incesante aumento de casos en el territorio nacional, y eventuales nuevas restricciones, invito a masificar por las redes sociales, cinco consejos, entregados por la psicóloga PILAR VALENCIA VILLAREAL, para nuestra salud mental y emocional en tiempos de pandemia.

Cuidar nuestra energía, regalándose cada día, 10, 15 ó 30 minutos, para hacer algo que recargue tu energía, hablando con amigos por videollamada, darse un baño de tina, escuchar música que te guste, bailar, hacer ejercicio, leer un libro, etc.

Crear espacios para ti, hay muchas actividades recreativas que se pueden realizar en cuarentena con tu familia, pareja o solo, además las personas deben darse sus espacios individuales y respetarlos, ya que estar 22/7 viéndose puede ser muy desafiante y generar conflictos.

No tomar a personal lo que otras personas opinen, cada ser humano tiene sus pensamientos, que vienen de sus propias creencias, herirse y sentirse mal por lo que algunos digan o las soluciones que planteen, no contribuye a nada, sólo nos aísla y nos entristece.

No intentes ser perfecto, autoexigirnos, tampoco favorece a nuestra salud mental, es mejor estar relajados y tranquilos que estresados y enrabiados. Dividirse las tareas y hacer otras en conjunto nos alivia. Cooperar en familia, en pareja o junto a sus hijos ayuda mucho a los vínculos.

Aceptar, que tuviste que cambiar la rutina diaria drásticamente y seguramente muchos de los planes que tenias se vieron frustrados, pero esos proyectos fallidos nos genera frustración, sin embargo, lo mejor en estos casos es asumir que estamos viviendo una situación complicada y pensar que nos ayudará a ser aun más fuertes.

En consecuencia, la salud mental de Chile, ya con un desmedro significativo, antes de la pandemia, hoy se encuentra expuesto a los flagelos que conllevan las medidas de seguridad ante el virus, extensos confinamientos, incertidumbre, soledad, tristeza vital, ansiedad, depresión, entre otros. Sabemos además que ciertos rangos etáreos están más expuestos y que en las patologías psiquiátricas los síntomas se han exacerbado; y que estamos en una sociedad

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

donde las políticas gubernamentales no dimensionan la trascendencia de la salud mental y los fondos y las acciones son siempre mezquinas e insuficientes, que falta mucho por aprender de los efectos de la pandemia, pero lo que se deja ver, es preocupante y para poder ocuparnos como corresponde, seguiremos alzando la voz, atendiendo a todo quien lo vaya requiriendo en el camino, generando programas masivos de atención por medio de fundaciones y organizaciones no gubernamentales, donde uno de nosotros, seguirá siendo un grano de arena, para poder dar alivio a tantos que están sufriendo y no encuentran respuesta en las políticas publicas.

Otra arista a considerar y no menos significativa que esperaríamos del gobierno y sus carteras es la desmitificación de la atención en salud mental, porque ésta es para todos y cada uno de los habitantes del país, cada uno de nosotros incluso que trabajamos en salud mental, y no sólo para los estereotipados "locos", porque todos somos una psiquis reactiva a las experiencias y debemos recibir atención de un experto para poder ordenarnos, limpiar heridas y dolores que no sanan con una dosis de ibuprofeno.

BIBLIOGRAFÍA

1. CENSO lista oficial de los habitantes de una población o de un estado, con indicación de sus condiciones sociales, económicas, <http://resultados.censo2017.cl/>
2. CASEN Encuesta de Caracterización socioeconómica nacional, es una encuesta a nivel nacional, regional y comuna, que realiza el gobierno de Chile desde 1990, con una periodicidad bienal y/o trienal, https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/storage/docs/Informe_de_Desarrollo_Social_2018.pdf
3. DEIS Departamento de Estadística e Información de Salud, <https://deis.minsal.cl/>
4. LOWY DE SIDNEY en Australia https://www.cnnchile.com/coronavirus/ranking-gestion-paises-pandemia-chile-ultimos-10_20210128/
5. MINSAL Ministerio de Salud <https://www.minsal.cl/minsal-inicia-proceso-de-vacunacion-de-poblacion-sana/>
6. MESA SOCIAL COVID-19 <https://www.gob.cl/mesasocialcovid19/>
7. SALUDABLE-MENTE <https://www.gob.cl/saludablemente/>
8. SALUD RESPONDE <http://www.epes.es/?estaticos=salud-responde>
XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental
www.interpsiquis.com – del 24 mayo al 4 de junio de 2021

LA SITUACION DE LA SALUD MENTAL EN CHILE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

9. CESFAM Centro de salud familiar <https://saludprimaria.cl/red-de-atencion-primaria/>
10. FONASA, Fondo de Salud Nacional. <https://www.fonasa.cl/sites/fonasa/inicio>
- 11.- MINISTERIO DE LA MUJER EQUIDAD Y GENERO <https://minmujeryeg.gob.cl/>
- 12.- PROGRAMA TECHO, <https://www.techo.org/>
- 13.- SENAME Servicio Nacional del Menor. <https://www.sename.cl/web/>
14. SENADIS <https://www.senadis.gob.cl/> SENAMA <http://www.senama.gob.cl/>
15. SENDA <https://www.senda.gob.cl/>
16. REGISTRO SOCIAL CALLE,
<https://www.gentedelacalle.cl/wp-content/uploads/2020/05/Tr%C3%ADptico-Registro-Social-Calle.pdf>

UNIVERSIDAD DE CHILE, (2020) "Los 16 grupos considerados para el mapa de vulnerabilidad del gobierno ", rescatado de <https://uchile.cl/u148061> el 26 de enero de 2021

UNIVERSIDAD DE CHILE , (2020) "Saludable-mente", rescatado de <https://uchile.cl/u163518>, el 26 de enero de 2021

MINSAL <https://www.minsal.cl/gobierno-lanza-programa-para-apoyar-la-salud-mental-en-chile-durante-la-pandemia/> rescatado en enero 2021

GOBIERNO DE CHILE, <https://www.gob.cl/saludablemente/>

<https://www.gob.cl/coronavirus/cifrasoficiales/>, rescatado el 23 de marzo de 2021

<http://www.ipsuss.cl/ipsuss/analisis-y-estudios/chile-tiene-una-de-las-tasas-de-suicidio-mas-altas-en-la-region/2014-10-29/173649.html> rescatado en enero de 2021

<https://www.ciperchile.cl/2021/01/29/suicidios-durante-la-pandemia-por-que-bajan-y-que-podemos-esperar-para-adelante/> rescatado en marzo 2021

<https://www.minsal.cl/subsecretaria-de-salud-publica-detalla-aumento-de-310-del-presupuesto-para-salud-mental/> rescatado en febrero 2021

https://www.cnnchile.com/opinion/columna-izkia-siches-salud-mental-pandemia_20210304/ rescatado en marzo de 2021

https://www.cnnchile.com/pais/sintomas-depresivos-insomnio-ansiedad-consecuencia-cuarentena_20210217/ rescatado en febrero 2021