

LEY DE SALUD MENTAL Y EL IMPACTO DEL COVID-19



**EDICIONES
ESPECIALES**

Reconocimiento y Protección de los Derechos de las Personas

Avances en el contexto de atención y hospitalización

La nueva norma establece el reconocimiento al tratamiento de los pacientes, mejores estándares y aspectos como investigación y coordinación de servicios de protección social.

Por: Germán Kreisel



Desde ya hace varios años y sobre todo en los últimos periodos como consecuencia de la pandemia, la salud mental es uno de los principales problemas que afectan a algunos chilenos. Especialistas han expresado su preocupación por la caída de las consultas de salud mental en el último tiempo, sobre todo considerando que, según el "Termómetro de la Salud mental en Chile elaborado por la Asociación Chilena de Seguridad y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales, un 46,7%



de los encuestados habría tenido algún síntoma de depresión.

En ese sentido, la nueva Ley de Reconocimiento y Protección de los Derechos de las Personas en la Atención de Salud Mental, garantiza tres pilares fundamentales: la intersectorialidad en la prestación de servicios, la excepcionalidad

de la hospitalización psiquiátrica y la autonomía de las personas.

La Dra. Cynthia Zavala, jefa del Departamento de Salud Mental del Ministerio de Salud, explica que esta nueva legislación "asegura que a nivel país, prime un modelo de atención en salud mental con base en atenciones ambulatorias, proponiendo que se limite el uso de la hospitalización como una estrategia que debe estar centrada en la resolución de situaciones de crisis. También regula aspectos que son relevantes como la investigación con y en personas con problemas graves de salud mental o discapacidad psíquica o intelectual y la participación en los establecimientos y equipos que dan atenciones de salud mental".

A su vez, la especialista indica que la normativa resguarda una adecuada coordinación "entre los servicios de protección social y los que entregan cuidados de salud mental, bus-

cando evitar la fragmentación de las intervenciones, y pone el acento en evitar que se medicalicen problemas que requieren de soluciones y cuidados sociales más que un enfrentamiento sanitario", dice Zavala.

Mejores estándares

Uno de los elementos incorporados a esta nueva ley es el estándar de garantías de derechos en relación a las acciones de los equipos clínicos de atención. "Por ejemplo, sobre uso de fármacos, procesos diagnósticos, el uso de estrategias como la hospitalización y el respeto de la voluntad de los pacientes en la atención de salud mental. Asimismo, el proyecto avanza en el reconocimiento de la necesidad de no discriminación de la atención de salud mental en relación con la atención de salud física, estableciendo la necesidad de igualar coberturas con salud física y generar una adecuada y justa protección financiera de las atenciones de salud mental", explica la jefa del Departamento de Salud Mental del Minsal.

Otro punto importante es el reconocimiento del "particular riesgo a la salud mental que significan las experiencias de violencia y la discriminación, y el reconocimiento y acciones específicas que su abordaje debe tener en los contextos de atención de salud mental".

> **CEAPSI**

> **www.ceapsi.cl**

La prevención es clave, también la atención oportuna

CEAPSI, atención de excelencia para sus pacientes

Este Centro de Salud Mental cuenta con diversos profesionales que trabajan en equipo. Además, adecuaron su atención a consultas presenciales y telemedicina.

Estamos en una situación prolongada de miedo e incertidumbre con un elemento concreto, que es una pandemia por un virus de alta contagiosidad. Esto nos ha generado un estrés de proporciones a todos los grupos de edad. Ha limitado nuestras vidas en diversos aspectos: sociales, económicos, de salud física entre otros. Los temas de salud mental se han exacerbado: han aumentado diversos cuadros: ansiosos, depresivos, alimentarios, consumo de sustancias y alcohol especialmente. Por otro lado, ha sido difícil para los que ya tenían patologías crónicas el mantener sus tratamientos; hemos visto incluso quiebres de stock para algunos medicamentos en el mercado farmacéutico.



Fotos: CEAPSI

La prevención es clave, también la atención oportuna. Es verdad que la ansiedad, la baja de ánimo son esperables en este pandemia, pero cuidado con normalizar las reacciones. Cuando la sintomatología es muy intensa que llega a alterar significativamente la vida normal de la persona y/o es muy prolongada en el tiempo (por ejemplo, persistentemente deprimido más allá de dos semanas) se sugiere con-

sultar con especialistas. Como todo en medicina, el tratamiento oportuno de los cuadros psiquiátricos le da mejor pronóstico.

Cuesta trabajo hablar de que toda crisis es una oportunidad cuando el estrés es así de intenso. Sin embargo, es fundamental actuar con un espíritu proactivo buscando adelantarnos a los problemas que irán surgiendo y mantener la esperanza en salir de esta situación fortalecidos.

Atención integral

Es en este contexto que trabaja CEAPSI, un Centro de Salud Mental Integral, que cuenta con diversos profesionales que funcionan en equipo: psiquiatras, neuróloga, nutricionista, psicólogos (as), terapeuta ocupacional. Todos de excelente nivel y profesionalismo. Asociado a esto un equipo de secretarías con alta entrega por dar un atención oportuna, eficiente y adecuada al público.

"Nuestro público es la inspiración, el valor principal es hacer siempre el intento de buscar la excelencia. Por lo mismo; hicimos rápidamente una adecuación a medidas para favorecer tanto la teleconsulta como la atención presencial. Contamos además con página web y redes sociales que nos permiten tener cercanía con el usuario; conscientes de lo difícil del momento", explica la Dra. Paz Quinteros, psiquiatra infanto juvenil y directora médica de CEAPSI.

Las instalaciones de CEAPSI son muy cercanas al Metro, amplias, bien ventiladas y se preocupan de mantener las medidas de distanciamiento físico, pero nunca social, agrega la especialista.



Dra. Paz Quinteros, psiquiatra infanto juvenil y directora médica de CEAPSI.

Web:
www.ceapsi.cl

Dirección:
Evaristo Lillo 78,
Oficina 21.
Metro Escuela Militar,
Las Condes.

Fonos:
+56964582451 -
22378 3726

A nivel nacional y global:

El impacto de la pandemia en nuestra salud mental

Un 56% de los chilenos manifiesta que ha empeorado su salud mental desde el comienzo de la pandemia, ubicándose en el segundo lugar de la lista, detrás de Turquía (61%). Los datos pertenecen al estudio Un año de COVID-19, elaborado por la consultora Ipsos para The World Economic Forum.

Por Isabel Puga Young, presidenta del Colegio de Psicólogos de Chile.



Existen diversos estudios que revelan el impacto que la pandemia ha tenido en nuestra salud mental, tanto en Chile, como a nivel mundial. Hemos debido lidiar con el aislamiento, las cuarentenas y confinamientos, la situación económica y el desempleo, sumado a la incertidumbre y el miedo. Según cifras, el 80% de la población, se ha sentido afectada por la situación. A su vez, las licencias por salud mental han aumentado en un 50%.

La pandemia ha afectado a niños, jóvenes, hombres, y sobre todo a los adultos mayores, quienes por ser uno de los grupos de mayor riesgo, y las mujeres que son madres, quienes han tenido que compatibilizar la crianza, las labores domésticas y el trabajo en un mismo espacio.

Principalmente los efectos que hemos visto a nivel de las emociones son los trastornos del ánimo y la ansiedad (crisis de pánico, angustia y depresión). Su prevalencia ha aumentado en un 22%.

Entre los principales trastornos se encuen-



Isabel Puga Young, presidenta del Colegio de Psicólogos de Chile.

tran las alteraciones del sueño, como el insomnio, mala higiene del sueño o su exceso. En segundo lugar, están los problemas de alimentación. Por ejemplo, el aumento de la ingesta de alimentos o la falta de apetito. Está comprobado que muchos alimentos tienen un efecto ansiolítico.

Otras alternaciones son los problemas gástricos, como la gastritis, colon irritable y colitis. A nivel de tensión están los dolores lumbares y cervicales, el bruxismo y los dolores de cabeza, que son una respuesta directa a un estrés prolongado.

Cuando el cuerpo está en estado de tensión constante, se ve afectado nuestro sistema inmunológico y aumentan las enfermedades autoinmunes.

En el caso de las alteraciones a nivel cognitivo, se pueden constatar problemas de atención, concentración y de memoria. Sensación de rumiación (pensamientos repetitivos). También es común el aumento de la accidentabilidad y problemas a nivel laboral.

En el ámbito social puede presentarse un desinterés por los demás o lo contrario, una mayor dependencia. Las alteraciones en la línea de las emociones se pueden manifestar en estados de agobio, desesperanza, malestar, hasta depresiones, en algunos casos con ideación suicida. Por el lado, de



la ansiedad, está el descontrol, la crisis de pánico y la sensación de angustia. Asimismo, se puede experimentar rabia, molestia, irritabilidad, alteraciones de conducta y el comportamiento, lo que también está vinculado al aumento en los casos de violencia intrafamiliar (VIF). Existe un alto riesgo al estar la familia confinada.

La pandemia, las medidas que se han tomado, el cambio de la cotidianidad, el estrés, la incertidumbre son elementos que han puesto en juego nuestros recursos personales. Hay personas que presentan habilidades para relacionarse y manejar esta situación, adaptándose. Pero no todos responden de esta misma manera. Lo importante es estar alerta a estos síntomas y consultar a profesionales.

En confinamiento

Consultas remotas para continuar con las terapias

Los especialistas han tenido que adaptarse a las nuevas herramientas para poder atender a sus pacientes, sobre todo en meses que en que han visto un desgaste en la salud mental de los chilenos. Por: Germán Kreisel



Al igual que otras atenciones médicas, en el contexto de pandemia muchos profesionales de la psicología y psiquiatría han tenido que continuar con sus tratamientos a través de la tecnología. Sobre todo, durante el último año, en donde las crisis de angustia, ansiedad y de pánico se han incrementado, y las brechas de cobertura y atención que se arrastran desde varios años han quedado en evidencia a causa de la crisis actual.

En ese sentido, desde el inicio de las cuarentenas los profesionales de la salud mental comenzaron a trabajar con herramientas para poder ofrecer alternativas de atención no presencial. Así lo destacan en Círculo Kairos, que desde que comenzaron con las atenciones remotas, lo que mejor se ha adaptado a sus pacientes ha sido el Video Whatsapp. "Luego comenzamos de mejor forma con Zoom y Meeting, pero la verdad



siempre tratamos de adaptarnos a lo que más fácil se le haga al paciente, por ende, hoy por hoy sabemos manejar casi todas las plataformas de servicio remoto".

Asimismo, indican que, de las herramientas disponibles, nos adaptamos a las más conocidas: "Sin embargo, muchas veces no hemos podido establecer conexión y las terapias son tan necesarias que los profesionales hacen su consulta vía telefónica, con resultados igual de buenos como si fuese presencial", dicen los expertos de Círculo Kairos.

A su vez, el psicólogo Rafael Salgado, magister en psicoterapia Gestalt y director del Centro de Retiros Lahuenco (@lahuenco_chiloe), continúa con la atención de sus pacientes vía remota y explica que dentro de los cambios, ha sido un método efectivo aunque se deban considerar algunos factores, por ejemplo, el hecho de que las personas no tengan un lugar privado para las sesiones, "entonces sugerirles cosas, como ir al auto, buscar un lugar en una terraza o al aire libre, e incluso salir a caminar es una buena opción".

El especialista sostiene que, aunque sea una atención remota, si es efectiva, "sobre todo si hay una relación previa, principalmente, porque estás mucho más atento a la voz, a los cambios de la expresión facial y hay cosas que se enriquecen; como también otras que se pierden, por ejemplo, la libertad corporal".

En tanto, en Círculo Kairos, sostienen que "son muchos los pacientes que se niegan a tomar terapias online ya que piensan que no tienen efectividad. Por consiguiente, ha sido más difícil el poder convencerlos que es más práctico y seguro en tiempos de cuarentena hacerlos en de esta forma que presencial".

"Estamos para poder ayudar a todos nuestros pacientes y los que vendrán, sea presencial (tomando todos los resguardos posibles) y modalidad online, que se ha incrementado notablemente", indican en Círculo Kairos.

> Clínica INDISA

> www.indisa.cl

Salud mental en pandemia:

¿Cómo cuidarla?

Producto del COVID-19 han aumentado las consultas psicológicas en INDISA; la depresión y ansiedad han tenido una importante alza.

Diversos efectos ha traído la pandemia, uno de los cuales es su impacto en la salud mental. La jefa de la Unidad de Salud Emocional Hospitalaria de Clínica INDISA, Josefina Guzmán, detalla algunos factores que han gatillado las patologías mentales: el confinamiento extenso, redistribución laboral en espacios domésticos, falta de repartición de las funciones parentales, cambios de hábitos importantes, entre otros.

Guzmán puntualiza que han aumentado las consultas psicológicas en INDISA. Las sintomatologías depresiva y ansiosa han crecido, "síntomas que si no se tratan a tiempo se incre-



Josefina Guzmán, jefa de la Unidad de Salud Emocional Hospitalaria de Clínica INDISA.

mentan, porque de pandemia aún queda enfrentar diversas etapas", agrega.

¿Cómo saber si necesito ayuda de un especialista? "Cuestionarnos si debemos buscar apoyo, ya es en sí misma una señal de alerta. Lo relevante es no normalizar el 'mal-estar', habituarnos a sentir insatisfacción, estrés, fatiga, baja de vitalidad. Son señales claras que nuestro 'bien-estar' está amenazado y deteriorado", detalla la psicóloga Hospitalaria de la Unidad de Salud Emocional Clínica INDISA, Patricia González.

Ante estos síntomas, se debe acudir a un especialista y no automedicarse ni tomar decisiones relevantes. La psiquiatra de Clínica INDISA, Dra. Gloria Gramegna, explica que "la automedicación es frecuente. No se recomienda por razones fundadas cuando se usan psicofármacos, porque actúan a nivel del sistema nervioso central. Y si bien, son beneficiosos, existen efectos secundarios no deseados".

Para disminuir el impacto del COVID-19, las especialistas de Clínica INDISA, recomiendan:

- Reducir el estrés, construir hábitos en la nueva rutina.
- Establecer horarios de límites del trabajo.
- Hacer deporte.
- Tener humor.
- Mantener una actividad virtual que sea un espacio personal.
- Alimentación saludable.

> Grupo Clínico Más

> www.gcmchile.com

Salud mental y pandemia

Importancia del autocuidado y detección precoz

Hay que estar alerta en los casos que se perciben nuestras emociones como intolerables y notamos que afectan nuestra vida diaria. Es fundamental consultar con especialistas en estos casos, sobre todo en el contexto de estrés e incertidumbre que estamos viviendo.

Durante los últimos dos años hemos sido testigos del impacto de la pandemia en la salud mental. A la amenaza de contagiarse o contagiar a seres queridos, se suman otros estresores, como la incertidumbre económica, sobrecarga en cuidado de los hijos, restricción de libertades, entre otros.

Existe evidencia sobre la dimensión de este impacto, posicionando a Chile como uno de los países con mayor deterioro de la salud mental en el mundo, lo que se refleja en un aumento de consultas psiquiátricas y uso de psicofármacos, incluso sin supervisión médica lo que conlleva riesgos asociados. Se hace importante entonces, discernir si estamos experimentando una emoción normal o una emoción problema, junto con desarrollar estrategias de prevención, regulación

emocional y tolerancia al malestar.

Las emociones cumplen varias funciones, por ejemplo, nos avisan cuando "algo está pasando". Es normal sentir emociones displacenteras, como miedo, ansiedad, irritabilidad o angustia, pero podemos usarlas a nuestro favor si aprendemos a leerlas a tiempo.

Estas emociones serán un problema cuando dificultan el logro de nuestras metas. Debemos estar atentos a cuando la emoción se percibe como intolerable, cuando los síntomas son continuos o recurrentes, cuando afectan nuestra funcionalidad y relaciones interpersonales, además de la aparición de impulsos o conductas de riesgo. En este caso se sugiere consultar con algún profesional y definir una intervención oportuna que puede ir desde la orientación y supervisión de cambios conductuales que fomentan la resiliencia, hasta intervenciones psicoterapéuticas dirigidas a la necesidad de cada consultante y en casos específicos, al uso de psicofármacos.

En Grupo Clínico Más, los invitamos a estar atentos a las señales de alarma, aprender a cuidarse y a consultar oportunamente. Contamos con un equipo multidisciplinario y especializado que, a través de tratamientos basados en la evidencia contribuye a mejorar la salud mental.



Doctor Andrés Podlech y Psicóloga Carolina Barrueto. Directores Grupo Clínico Más



Atención integral

Tratamiento completo para los pacientes

Algunos síntomas físicos aparecen cuando un estado emocional se lleva mucho tiempo en el cuerpo. Es por esto, que son frecuentes las interconsultas a diversas especialidades para atacar síntomas a nivel multidisciplinar. **Por: Romina Jaramillo di Lenardo**

Las enfermedades mentales nos pueden afectar en las distintas etapas de nuestra vida. Es por ello que detectarlas y tratarlas con los profesionales adecuados es clave. Asimismo, muchas de estas enfermedades requieren de la atención de diversos profesionales del área de la salud, como nutricionistas, kinesiólogos, entre otros. Poder acceder a todos estos profesionales en un solo lugar facilita el tratamiento para el paciente y su familia.

Josefina Guzmán, psicóloga y jefa de la Unidad de Salud Emocional Hospitalaria de Clínica INDISA, explica que las enfermedades mentales tienen componentes de somatizaciones, es decir, síntomas físicos que muchas veces aparecen cuando



un estado emocional se lleva mucho tiempo en el cuerpo.

“En este contexto, surgen las interconsultas a diversas especialidades, para atacar síntomas a nivel multidisciplinar: neurología, diabetología, cardiología, dermatología y gastroenterología son de las más frecuentes cuando un paciente psicológicamente también no está bien”,

recalca la especialista.

¿Cómo una atención integral de diversas disciplinas puede mejorar notablemente el tratamiento? Josefina Guzmán, plantea que esto puede ser muy beneficioso desde un sentido que no solo aborda un síntoma emocional, sino que trata la raíz de un problema de manera completa. De esta forma, ayuda a prevenir una nueva aparición de un

cuadro psiquiátrico, trata de eliminar la situación completa, evita repetición de síntomas físicos y ayuda a la comprensión y conciencia de esa persona respecto a cómo lleva su vida y cómo se cuida en un mundo lleno de cambios.

“Nosotros evaluamos esta situación desde que se hospitalizan, es decir, cuando un cuadro clínico es muy evidente y resulta importante que esa persona tenga herramientas y recursos emocionales para ver qué le está pasando y generar soluciones”, señala Guzmán.

Más cerca de los pacientes

Contar con un equipo de profesionales que atiendan el caso particular de una persona en un solo lugar trae múltiples beneficios, y uno de ellos es la cercanía y el vínculo que se genera con la familia y el paciente.

“Tenemos un equipo de psicólogos contratados que se ocupan de diversas unidades exclusivamente para el ámbito hospitalario y abordamos temas de maternidad, infante juvenil y adultos. Los de adultos, subdivididos en oncológicos, pandémicos y por cada unidad: coronarios, neurológicos, quemados y enfermedades respiratorias o de debut (diagnóstico reciente) e intervención en crisis y de acompañamiento a las familias. Al pasar el tiempo e irse de alta contamos con consultas de manera ambulatoria para quien quiera continuar su proceso”, puntualiza la profesional de Clínica INDISA.

> Centro de Terapia del Comportamiento

> www.terapiaonline.cl

Centro de Terapia del Comportamiento:

Terapia Online: una gran alternativa de consultas psicológicas en línea

Con más de cuatro décadas al servicio de la comunidad, el Centro de Terapia del Comportamiento reúne a profesionales de distintas áreas para mejorar la calidad de vida de las personas.

Terapia Online (www.terapiaonline.cl) es una plataforma de atención de salud mental en línea, que ha sido de gran ayuda para mucha gente en estos tiempos de pandemia, donde han aumentado los diagnósticos en esta área. Este servicio es parte de Centro de Terapia del Comportamiento, institución de salud mental con más de 40 años de experiencia.

Su directora, Francisca Espinoza, explica que “esta plataforma es una gran oportunidad de ayuda para que las personas puedan tener atenciones de calidad, confianza con profesionales calificados y preocupados por su pronta recuperación, llevando salud a todas partes. Los tratamientos realizados en Terapia Online tie-



Foto: Centro de Terapia del Comportamiento

nen un enfoque de ayuda, cercanía, calidez, entregando lo mejor de nosotros para poder ayudar”.

Terapia Online cuenta con sus propios servidores y un sistema integrado de videoconferencia, con pleno resguardo de la privacidad y confidencialidad de sus

pacientes. Hoy disponen de un amplio equipo multidisciplinario de profesionales que trabajan en equipo, con Psicólogos, Psiquiatras y otros especialistas, con todas las herramientas digitales necesarias para una atención completa de acuerdo a la necesidad de cada persona.

> Círculo Kairos

> www.circulokairos.cl

Círculo Kairos:

Atención psicológica en línea

El equipo de Círculo Kairos está conformado por psicólogos clínicos y fonoaudiólogos que atienden de manera presencial en Providencia y a través de modalidad online. Conozca la amplia experiencia y los convenios que ofrece este centro.

Los chilenos hemos estado enfrentados en el último tiempo a un alto nivel de estrés. Los largos periodos de encierro y la incertidumbre, generada por la pandemia, ha afectado nuestra salud mental. Entendiendo esta necesidad el Centro Círculo Kairos ha sumado a su servicio de atención psicológica presencial en Providencia, la modalidad online, con las plataformas que más se utilizan hoy (videollamada, Zoom, Meeting, entre otros). Dentro de los servicios de psicología clínica y fonoaudiología, cuentan con la atención clínica para adulto joven e infante-juvenil, con profesionales especializados en el área.



Foto: Círculo Kairos

Actualmente el centro que recibe 160 atenciones semanales; cuenta con diversos convenios, por ejemplo con Farmacias Cruz Verde, Fundación para la Confianza, Colegio Mayor y próximos a

firmar un convenio con Injuv para todos los jóvenes que cuentan con la tarjeta de beneficios de la institución. El objetivo es ofrecer precios más asequibles. A esto se suma la apertura durante este año de nuevas sucursales para cubrir las necesidades de nuestros pacientes en La Florida-Puente Alto y Las Condes.

Para más información visitar el sitio web www.circulokairos.cl