

INFORME ASESORÍA EXTERNA SENADOR JUAN ANTONIO COLOMA

JUNIO 2020

I. MINUTA TRATAMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID 19

I.1 INTRODUCCIÓN

En diciembre de 2019 el gobierno de China hizo pública la existencia de un alto número de casos de personas enfermas por una afección desconocida, cuya sintomatología y efectos implicaba un rápido deterioro de los pacientes que requería hospitalización de nivel crítico y el uso de ventilación asistida. Muchos casos no lograban salir de tal situación crítica y los pacientes fallecían. Esta enfermedad que actualmente es conocida como COVID 19 (enfermedad por Coronavirus 2019, en sus siglas en inglés) tuvo una acelerada extensión a nivel mundial, declarándose por la OMS como pandemia y exigiendo a todos los gobiernos y autoridades mundiales una serie de medidas para su prevención, control, tratamiento y erradicación.

Entre las principales políticas de prevención y control, las medidas más recurrentes tienen relación con el distanciamiento social y fuertes restricciones a las libertades de movimiento y traslado de las personas, incluyendo el cierre de fronteras de países así como confinamientos parciales o totales de la población en sus hogares. Estas últimas, identificadas con denominaciones como cuarentenas dinámicas, parciales o totales, han implicado que las personas se mantengan en sus hogares por largos periodos de tiempo, sin poder salir más que a hacer un número limitado de trámites como la compra de

alimentos, insumos básicos y/o medicamentos, asistencia a consultas médicas, o asistencia a trabajar en caso de que se trate de actividades esenciales, entre otras.

Los resultados de estas medidas han sido diversos, dependiendo de las características y costumbres de cada zona o país donde se han aplicado, pero uno de los efectos que se ha reiterado de manera importante y que tiene también en alerta a las autoridades sanitarias y especialistas tiene que ver con la salud mental de las personas sometidas a los confinamientos. Esto, porque la pandemia no sólo ha significado la existencia de una enfermedad altamente contagiosa y con efectos graves en la salud física de las personas, sino que ha implicado una serie de cambios profundos en la vinculación y desenvolvimiento social de la población a nivel familiar, social y laboral.

En este sentido la Clínica Mayo ha destacado que el COVID-19 ha tenido fuertes efectos en la forma en que las personas viven su vida, se han modificado las rutinas cotidianas, se han requerido grandes ajustes en materia laboral, escolar y de convivencia familiar, y en muchos casos las presiones económicas y psicológicas están generando mayores conflictos y desgaste de las personas. A esto se suma que ante el desconocimiento de esta enfermedad, existe una sensación constante de incertidumbre respecto a cómo se desarrollarán los eventos, cuánto durará el confinamiento, cómo y cuándo se podrán ir retomando las actividades escolares, laborales, económicas, sociales, etc., rutinas diarias alteradas, presiones económicas, y aislamiento social, cuestión que incide en una sensación de pérdida de control y autonomía.

En este escenario, además, se debe sumar el hecho de que la conectividad mundial que permiten las redes sociales e Internet ha aportado fuentes de información relevantes y compartir las experiencias de los distintos países, pero no ha logrado impedir que también las personas se vean expuestas a un exceso de información y, en algunos casos, a fuentes no confirmadas o confiables, rumores y datos falsos o erróneos.

Es un hecho que la combinación de todos los aspectos antes descritos ha colaborado en que las personas estén experimentando cuadros de estrés, ansiedad, miedo, tristeza, soledad, depresión, con las consecuencias que ello conlleva para la salud mental y que es necesario tener presente y atender, tanto como se está haciendo con el mismo COVID 19. En el presente informe se revisará el plan que Chile está desarrollando en la materia y las propuestas que aun debieran ser considerados para un mejor tratamiento de los efectos en la salud mental que inevitablemente está teniendo el COVID 19 en nuestro país.

I.2 PLAN PARA EL RESGUARDO Y TRATAMIENTO DE MATERIAS VINCULADAS A LA SALUD MENTAL EN PERIODO DE PANDEMIA EN CHILE

I.2.1 REFERENCIAS ENTREGADAS POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

A pocos meses de iniciada la pandemia de COVID 19, la Organización Mundial de la Salud ha advertido sobre las consecuencias que ella está teniendo en el contexto de la salud mental de la población y la necesidad de que los gobiernos y los sistemas de salud tomaran medidas para prevenir y contener los efectos que se estaban registrando.

En este sentido, la entidad hacía presente la necesidad de identificar y atender a los grupos de mayor riesgo de desarrollar síntomas asociados a enfermedades psicológicas y psiquiátricas como la ansiedad, la depresión, el estrés y la presentación o profundización de adicciones de sustancias nocivas. Así, por ejemplo, destacaba al personal de salud que actualmente ha enfrentado una sobrecarga de funciones, con extensas jornadas de atención que implican no solo el cansancio propio de atender pacientes durante largos turnos, sino que experimentan el temor al riesgo de contagio de ellos mismo y de ser un potencial riesgo para sus familias por lo que muchas optan por aislarse de su entorno más cercano para no exponerlos.

Asimismo, en los periodos más álgidos de los contagios y con la gravedad de los casos deben enfrentar decisiones complejas respecto a la aplicación de tratamientos o cuidados paliativos en sus pacientes que además no pueden ser visitados por sus familias, lo que ahonda el desgaste emocional que deben enfrentar día a día. A modo de referencia, la Organización Mundial de la Salud ha señalado que en China el personal de salud se ha visto enfrentado a altas tasas de depresión (50%), ansiedad (45%) y problemas para dormir (34%), mientras que Canadá ha dado cuenta que ante consultas a su personal sanitario un 47% ha manifestado la necesidad de contar con apoyo psicológico.

Otro grupo que ha sido identificado por la Organización Mundial de la Salud como de alto riesgo para el desarrollo de problemas en su salud mental son las mujeres. Una de las temáticas que más se ha comentado es acerca de la situación de aquellas mujeres que viven en contextos de violencia intrafamiliar, que con el sistema de confinamiento se han visto obligadas a convivir durante más tiempo con sus agresores, agravando su situación y exponiéndolas a más episodios de violencia física y psicológica.

A lo anterior, también se agrega el hecho de que gran parte de las mujeres han debido asumir una fuerte carga en la conciliación de la vida familiar, escolar y laboral en el hogar debido a los confinamientos. Personas que antes tenían rutinas y espacios para desarrollar estas actividades con el apoyo de las escuelas, ayuda doméstica y horarios establecidos de trabajo, hoy deben coordinar y asumir dentro del hogar el aprendizaje de los hijos, el cumplimiento de sus funciones laborales a través del teletrabajo y la realización de las tareas domésticas, con la consiguiente sobrecarga y desgaste físico y emocional que ello conlleva, más aún cuando no poseen todas las herramientas tecnológicas o los espacios adecuados para un mejor desarrollo de todas esas tareas dentro de su hogar.

Los niños y adolescentes también son un grupo sobre el cual existe preocupación, puesto que en plena etapa de desarrollo, la interacción social es fundamental para su formación y el hecho de verse restringidos a la interacción meramente virtual podría dificultar esta. A ello se suma las dificultades que puede producir en ellos la incertidumbre respecto a lo que está pasando y cuánto durará, los problemas que puede haber para desarrollar rutinas saludables dentro del hogar y la mayor experimentación de las carencias ante las dificultades económicas que pueden estar sufriendo los padres.

Diversos países han constatado que los padres coinciden que durante los confinamientos los niños y adolescentes se han mostrado más irritables, ansiosos, con dificultades para concentrarse y con señales de nerviosismo frente a lo que ocurre. Esta situación se

profundiza ante la alta exposición a noticias que pueden afectar su seguridad y confianza y la imposibilidad de los padres de darles certezas respecto a cómo irá evolucionando la pandemia en el corto plazo. En el caso de niños y adolescentes con algún grado de discapacidad, la situación puede tornarse más grave y difícil de contener. Finalmente, se suma el mayor riesgo de niños que viven en hogares donde se presenta violencia intrafamiliar, aumentando la posibilidad de que sean testigos de dichos actos y/o que ellos mismo sean víctimas de ella. Como dato, la Organización Mundial de la Salud citó un estudio realizado en el Reino Unido a jóvenes que habían sido atendidos por servicios de salud mental en el país y un 32% señaló que a raíz de la pandemia del COVID 19 su estado de salud mental había empeorado mucho.

Dentro de las informaciones que también se han ido recogiendo en la medida que la pandemia ha avanzado, expertos han mostrado también su preocupación por la salud mental de quienes sufrieron la sintomatología más grave del COVID 19, con hospitalizaciones y ventilación invasiva y que debieron mantenerse anestesiados por largos periodos de tiempo, ya que se han manifestado diversos efectos no solo en su salud física sino que también mental. Si bien no se tienen cifras consolidadas sobre esta materia, es un punto de atención que se debe tener a la vista.

Uno de los grupos con especial vulnerabilidad es el de los adultos mayores, dado que es el de mayor riesgo de sufrir complicaciones graves y no sobrevivir al contagio, lo que lleva a que experimenten mayores niveles de temor y se extremen las medidas de cuidado en ellos. Así, son el grupo que ha debido experimentar las medidas de confinamiento más extremo, con pérdida de contacto prácticamente total con sus familias y su entorno, con pérdida de autonomía y de rutinas diarias que son fundamentales para su estabilidad emocional y mental, e importantes dificultades para el acceso a trámites, beneficios y ayudas.

Otro de los elementos que se está teniendo a la vista como consecuencia de la desestabilización emocional de las personas a raíz de la pandemia y las cuarentenas, es el consumo de sustancias nocivas para la salud, especialmente el consumo excesivo de alcohol y el mayor consumo de drogas. En Canadá por ejemplo, se ha detectado que 20% de las personas entre 15 y 49 años ha consumido más alcohol desde la llegada del COVID 19. Esta es una materia de especial preocupación porque se trata de situaciones que no solo afectan directamente la salud de las personas que aumentan su ingesta y puede iniciar o agravar adicciones, sino que también las exponen a ellas y a su entorno a conductas violentas, conflictos, incumplimiento de medidas de resguardo y autocuidado, pérdida de conciencia y seguridad dentro del hogar.

Finalmente, La Organización Mundial de la Salud, también ha hecho presente la necesidad de que las autoridades de salud de cada país hagan un seguimiento, diagnóstico y tomen medidas ante la dificultades de atención que están experimentando las personas con problemas en su salud mental, ya sea que vinieran desde antes de la pandemia o que se hayan detonado con ella. Esto, porque muchos centros de salud mental y especialistas han debido cancelar sus atenciones a los pacientes en virtud de la preferencia de atención que se ha dado a pacientes contagiados por COVID 19 y/o para mantener medidas de resguardo y distanciamiento social para evitar la proliferación de los contagios. Estos hechos han llevado a la interrupción de tratamientos de las personas con problemas en sus salud mental o la dificultad de acceso para quienes están manifestando problemas en este ámbito, en el contexto de la pandemia, lo que implica una suerte de bomba de tiempo en el mediano plazo si es que no es abordado a la brevedad.

Frente a todo el panorama antes descritos, tanto la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de Salud, otras instancias internacionales y centros de salud con reconocimiento mundial, como la Clínica Mayo, han desarrollado una serie de propuestas y medidas que apunten a la atención de los problemas que se están presentando en el ámbito de la salud mental de la población y permitan anticipar ciertos

escenarios que pueden ser incluso más graves que la pandemia misma para el desarrollo de las personas en el mediano y largo plazo.

Varios países están trabajando en dichas recomendaciones así como en el fortalecimiento de las estructuras sanitarias propias existentes en cada caso, ajustándolas a la realidad con que cada uno ha experimentado la pandemia y sus efectos.

Cabe señalar que no existen datos concretos respecto a los resultados que se están obteniendo y se encuentran informes poco estructurados y más bien preliminares, lo que se entiende dado el poco tiempo que ha pasado respecto de la implementación de acciones y medidas que se han tomado en materias de salud mental y las dificultades de recoger y procesar datos e informaciones en el contexto de la pandemia que tiene altamente exigidas a las autoridades y personal de salud en el procesamiento de la información concerniente a ella.

Sin perjuicio de lo anterior, el anuncio de las medidas que se han tomado en países como España, Reino Unido, Italia, Francia, Corea del Sur, entre otros, apuntan en sentidos muy similares: disposición y fortalecimiento de medios de comunicación a distancia con especialistas en salud mental, desarrollo de contenidos y guías de apoyo y orientación para los distintos grupos de la población y seguimiento de los casos de mayor gravedad. Como se verá a continuación, los contenidos de las políticas que se están desarrollando en los distintos países son similares a las que Chile ha considerado.

En efecto, en el caso de Chile, el Presidente de la República anunció a principios de junio la implementación del Programa Saludable Mente, que toma parte de las recomendaciones realizadas por entidades mundiales y expertos para hacer frente a materias asociadas a la salud mental de las personas. El programa se encuentra en plena operación y análisis de nuevas medidas, que se describen en el siguiente punto.

1.2.3 DESCRIPCIÓN DEL PLAN SALUDABLE MENTE

A) CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA SALUDABLE MENTE

Se trata de un programa de tipo intersectorial, que combina acciones de prevención y atención mediante distintos ministerios y entidades públicas en áreas como salud, deporte, cultura, infancia, trabajo, etc. Cada órgano público aporta diversos contenidos y mecanismo de apoyo y atención en conformidad a sus atribuciones y programas ya existentes o desarrollados en virtud de la pandemia de COVID 19.

Dentro del programa se pueden identificar tres pilares: un pilar se refiere a la autoconsulta, donde distintas entidades ponen a disposición de las personas contenidos sobre diversas materias para que puedan acceder y revisarlos; un segundo pilar es de referencia de síntomas y acciones para que las personas puedan identificar su estado de salud mental y las necesidades de atención que podrían requerir; y un tercer pilar es la disposición de mecanismos de comunicación para la consulta y atención personalizada con especialistas.

El programa considera, además, la instalación de la Mesa de Asesora de Bienestar y Salud Mental, que tendrá un plazo de 90 días para cumplir su cometido. Esta instancia es presidida por la Subsecretaria de Salud Pública y cuenta con la participación de expertos del sector académico, de sociedades científicas y de los parlamentarios miembros de la denominada Bancada Transversal de Salud Mental, con el fin de analizar las medidas que ya se están tomando, recomendar nuevas líneas de acción y determinar la priorización de acciones y/o grupos de atención, teniendo como base los avances de información que ya están contenidos en el diagnóstico desarrollado por el Ministerio de Salud, el Plan de Salud Mental COVID 19 y la propuesta de estrategia de salud mental presentada por la Mesa Social COVID 19.

B) PLATAFORMAS DE EJECUCIÓN

El programa concreta las medidas a través de diversas plataformas según el objetivo de cada contenido. De esta forma se considera la entrega de información y líneas de atención para quienes deseen consultar sobre materias relacionadas a la salud mental en diversos aspectos; se presentan guías con recomendaciones para aplicar en diversas áreas; se disponen cápsulas de video con propuestas en deporte, información para niños y adolescentes, etc.; se propone el acceso a contenidos, especialmente en el área cultural, que ayuden en el ámbito de la distracción y el aprendizaje; existen capacitaciones dirigidas al personal de salud y cuidadores, entre otras cosas.

C) PILAR DE AUTOCONSULTA: GRUPOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS PARA CADA UNO QUE CONTEMPLA ACTUALMENTE EL PROGRAMA

C.1) CONTENIDOS PARA LA POBLACIÓN GENERAL

Bienestar emocional

Consiste en una guía desarrollada por el Ministerio de Salud con recomendaciones para el cuidado del bienestar emocional de las personas en el contexto de la pandemia y la aplicación de cuarentenas.

Consumo de alcohol y otras sustancias

Se trata de una guía con consejos para la prevención del consumo de alcohol y drogas, desarrollada por el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, SENDA, en el contexto de los efectos que puede producir la pandemia y las cuarentenas sobre esta materia.

Vida Saludable en casa

Corresponde a una propuesta desarrollada al alero del Programa Elige Vivir Sano con rutinas de actividad física con diferentes niveles de intensidad para disminuir los niveles de estrés y ansiedad que experimentan las personas.

Residencias Sanitarias

Se entrega información respecto a las residencias sanitarias, las que son coordinadas bajo la dirección del Ministerio de Salud, se trata de recintos que disponen de dormitorios para personas que requieren cumplir aislamiento y no cuentan con las condiciones necesarias en sus propios domicilios para que este sea efectivo. No tienen costo y cuentan con servicio de alimentación y alojamiento también para el personal a cargo del cuidado y atención de los residentes.

Contacto para información : 800 72 6666

Requisitos de Ingreso:

- Personas mayores de 18 años.
- Diagnóstico confirmado de Coronavirus (COVID-19).
- No requerir hospitalización.
- Presentar sintomatología respiratoria compensada, al igual que las patologías crónicas.
- No tener dependencia funcional y/o cognitiva.
- No tener condiciones para realizar cuarentena, o aislamiento temporal, en sus hogares y que no puedan recibir cuidados en sus domicilios (hacinamiento, riesgo de contagio a familiares de grupos de riesgos como adultos mayores, personas inmunodeprimidas, personas con problemas respiratorios, entre otros).

Contigo Mujer

Programa online que permite entregar orientación, resolver dudas y conseguir apoyo a mujeres en el contexto de la cuarentena, el que está a cargo del Ministerio

de la Mujer y Equidad de Género y se desarrolla a través de la plataforma Facebook. Se tratan materias como la violencia, en sus distintas expresiones, emprendimiento, asesoría legal, corresponsabilidad, etc.

Se emite los días martes y jueves a las 16 horas y se puede acceder a los programas ya emitidos.

Cultura en casa

Desde el Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio se presenta una serie de alternativas de actividades y contenidos que se pueden realizar desde el hogar para fomentar el conocimiento, la cultura y la entretención, generando espacios de distracción para las personas que puedan disminuir su ansiedad.

- *Elige_cultura*: Sitio electrónico que recopila una serie de alternativas para la exploración de expresiones artísticas y de diversos patrimonios tanto en Chile como el mundo. Así, se pueden encontrar opciones para realizar visitas virtuales en distintos museos del mundo, revisar colecciones de arte en línea, ver documentales, acceder a aplicaciones móviles, y tener la cartelera de actividades culturales que se pueden ver desde el hogar

<https://eligecultura.gob.cl/-carousel-2572>

- *Memoria chilena*: Recopilación de colecciones patrimoniales y documentos digitalizados pertenecientes a la Biblioteca Nacional de Chile, consideradas claves en la construcción de la identidad cultural chilena.

<http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-channel.html>

- *BP digital*: La Biblioteca Pública Nacional dispone de esta plataforma para la gestión y el préstamo de contenido digital de ebooks, audiolibros y videos para descargar y ver en dispositivos móviles.

<https://www.bpdigital.cl/opac/?locale=es-indice>

- *Chile para niños*: La Biblioteca Nacional cuenta con colecciones infantiles que pone a disposición de las familias a través de 48 mini sitios temáticos y más de 200 objetos digitales como libros, fotografías, videos, etc.

<http://www.chileparaninos.gob.cl/639/w3-channel.html>

C.2) CONTENIDOS PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

La comprensión mediante cuentos

La Subsecretaría de la Niñez recoge y pone a disposición de la comunidad recursos educativos a través de cuentos para una mejor explicación y comprensión de los niños y adolescentes frente a la pandemia y sus efectos en la vida cotidiana.

Así, cuenta con el libro de actividades desarrollado por la UNICEF, “Hablemos de Coronavirus”, con contenido dirigido especialmente a los niños para explicarles sobre la existencia del virus y la expresión de emociones que pueden estar desarrollando a raíz de la pandemia y las cuarentenas.

<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/03/Hablando-de-coronavirus.pdf>

También ha desarrollado el cuento “Clementina y el Coronavirus” que busca facilitar la comunicación de la familia en torno a la pandemia.

[file:///localhost/hhttp://www.crececontigo.gob.cl/wpcontent/uploads/2020/06:Clementina-y-el-Coronavirus.pdf](file:///localhost/hhttp://www.crececontigo.gob.cl/wpcontent/uploads/2020/06/Clementina-y-el-Coronavirus.pdf)

Actividades físicas y recreativas

El programa Elige Vivir Sano desarrolla diversas propuestas para actividades físicas y recreativas especialmente para los niños. Bajo el concepto de “Vida saludable en casa”, se presentan videos de ejercicios, yoga, recetas saludables y recomendaciones sobre estas materias.

<http://eligevivirsano.gob.cl/vida-saludable-en-casa-ninas-ninos-y-adolescentes/>

El cuidado y atención de niños durante la pandemia

La Subsecretaría de Educación Parvularia ha puesto a disposición de la comunidad distintos recursos para atender las necesidades de niños del nivel parvulario frente a la pandemia del COVID 19:

Cuento Hibernando, relatado por una Educadora y en plataforma audiovisual Youtube, dirigido a entender las cuarentena.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bwfsv-oh3Jk>

Apoyo para párvulos, a través de un video que entrega recomendaciones y consejos para el cuidado y contención de los niños.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bco1dcZLQvA>

Teletrabajo y niños, documento desarrollado por la UNICEF con recomendaciones dirigidas a las familias que deben combinar teletrabajo desde sus hogares con el cuidado y atención de los niños.

https://mcusercontent.com/d40fa7a0d2b3fbe6f98d9d3fe/files/82d87286-10e0-4084-be1d-ac9335344402/Teletrabajo_y_cuidado_de_los_niños.pdf

Adolescentes y cuarentena

El Ministerio de Salud desarrolla una guía con recomendaciones dirigidas especialmente a los adolescentes, con el fin de fomentar la prevención de los contagios y el autocuidado personal para la protección propia y del entorno directo de los jóvenes.

<https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/03/20-03-ADOLESCENTES.pdf>

C.3) CONTENIDOS PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES

Bienestar Mental

El Ministerio de Salud desarrolló una guía y el Servicio Nacional del Adulto Mayor, SENAMA un díptico especialmente dirigidos a atender los efectos que el confinamiento puede tener en los adultos mayores, incluyendo una serie de recomendaciones para prevenir y atenuar estos.

<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/02-04-GUIA-PRACTICA-PARA-EL-AUTOUIDADO-DE-LA-SALUD.pdf>

http://www.senama.gob.cl/storage/docs/20200417_DIPTICO-PERSONAS-MAYORES-EN-AISLAMIENTO%281%29.pdf

Rutinas de ejercicios para el adulto mayor

El Servicio Nacional del Adulto Mayor, SENAMA, en conjunto con el Programa Elige Vivir Sano, desarrollo una serie de rutinas de actividad física que atiendan las distintas necesidades de la población perteneciente a la tercera edad.

Se presentan rutinas para los siguientes grupos:

- Personas con limitaciones graves
<https://www.youtube.com/watch?v=1jb6a-xjz5I&feature=youtu.be>
- Personas con condición de fragilidad, con dificultades para moverse o caminar
<https://www.youtube.com/watch?v=2kvHI9TI1ek&feature=youtu.be>
- Personas que se acercan a una condición de fragilidad
https://www.youtube.com/watch?v=6SgJ_MfZVTk&feature=youtu.be
- Personas autónomas/ autovalentes
<https://www.youtube.com/watch?v=uEQfjZiNOgc&feature=youtu.be>

C.4) CONTENIDOS PARA PADRES, CUIDADORES Y PROFESORES

Apoyo a los niños en tiempos de COVID 19

La Subsecretaría de la Niñez ha recopilado una serie de materiales y antecedentes que sirvan para orientar a padres y a quienes están a su cuidado en la atención de los niños y las situaciones que afectan a la familia. En este contexto se encuentran contenidos como:

- Guía para hablar con los niños y adolescentes sobre el COVID 19, según su edad y etapa de desarrollo
<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/04/Recomendaciones-para-Adultos-cuidado-NNA-OK.pdf>
- Documento para orientar la comunicación a los niños de casos de contagio en su entorno y sobre la necesidad de hospitalización y/o aislamiento de los padres.
http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/05/2_Orientaciones-para-padres-madres-o-cuidador-principal-para-comunicar-y-contener-a-NNA-en-caso-de-contagio-y-necesidad-de-aislamiento-u-hospi.pdf
- Video con consejos para afrontar la cuarentena con niños
<https://youtu.be/jfwfKd-Y7fc>
- Documento de apoyo para padres y cuidadores en la comunicación y acompañamiento de niños y adolescentes frente al fallecimiento de un familiar o cercano a raíz del COVID 19.
<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/05/Cómo-apoyar-a-niños-niñas-y-adolescentes-ante-la-muerte-de-un-ser-querido-por-Coronavirus-COVID-19.pdf>

- Plan Familiar con recomendaciones de medidas individuales y grupales para las rutinas familiares.

<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/05/3.-Plan-de-acción-familiar-COVID-19.pdf>

Aprendizaje Socioemocional

El Ministerio de Educación ha compilado y desarrollado documentos destinados a orientar los padres, docentes y asistentes de educación en los efectos que ha significado el cierre de los colegios y jardines infantiles y el desarrollo de sistemas de clases a distancia.

También ha promovido la realización de conferencias y cápsulas con especialistas que orientan el aprendizaje socioemocional en este periodo de pandemia.

- Clases a distancia y orientación a la familia para enfrentar el traslado de las tareas escolares al hogar.

<https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/05/Orientacionesparafamilia.pdf>

- Autocuidado de docentes, con claves para docentes y asistentes de la educación en materia de protección y autocuidado.

file:///localhost/hhttps://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/05/4claves_autocuidadodocente.pdf

- Ciclo webinar de aprendizaje: conferencias online para, a través del diálogo y la comunicación, resolver los desafíos y conflictos que se enfrentan actualmente

<http://convivenciaescolar.mineduc.cl/ciclo-de-webinar-de-aprendizaje-socioemocional/>

- Conferencias de especialistas para el tratamiento de aprendizaje socioemocional en materias específicas:
Neurosiquiatria Amanda Céspedes “¿Cómo trabajar la resiliencia desde el hogar?”
https://www.youtube.com/watch?v=BfVKyUyIOac&list=PLKB9Xm_TV8WZPwfl1DL_AZtFdJTUf--4-C&index=4&t=0s
- Psiquiatra Sergio Canals “¿Cómo reconocemos la adversidad mirando hacia el futuro?”
https://www.youtube.com/watch?v=BfVKyUyIOac&list=PLKB9Xm_TV8WZPwfl1DL_AZtFdJTUf--4-C&index=4&t=0s
- Conversatorio desarrollado por el Servicio Nacional de Menores, SENAME, “Mi Casa, Mi Cancha” orientado a cuidadores
<https://www.youtube.com/watch?v=SOuApfGMBcQ&feature=youtu.be>

Parentalidad Positiva

El Servicio Nacional de Prevención y Rehabilitación en el Consumo de Alcohol y Drogas ha desarrollado bajo el concepto de parentalidad positiva, material que guíe y entregue herramientas a los padres, con una visión que considera la prevención del consumo de alcohol y drogas:

- Prevención del consumo de alcohol y drogas desde la buena relación con los niños y adolescentes
<https://www.senda.gob.cl/consejos-de-parentalidad-positiva-durante-esta-cuarentena/>
- Libros de actividades para desarrollar diariamente con niños de hasta 8 años, y para niños y adolescentes entre 9 y 17 años.
<https://www.senda.gob.cl/tareas-diarias-para-ninos-ninas-y-adolescentes/>

C.5) CONTENIDOS SOBRE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

El Ministerio de la Mujer y Equidad de Género presenta información relativa al desarrollo de hechos de violencia contra la mujer en el contexto de las cuarentenas e informa respecto al programa #Mascarilla19, consistente en la posibilidad de que mujeres en riesgo o afectadas por hechos de violencia puedan acercarse a las farmacias y alerta de su situación al encargado al solicitar el producto “Mascarilla 19”. El personal de estos recintos ha sido capacitado para ante esta eventualidad comunicarse con Carabineros de Chile o el teléfono dispuesto (1455)

https://minmujeryeg.gob.cl/?page_id=39626

C.6) CONTENIDOS PARA PERSONAS CONTAGIADAS POR COVID 19

Bienestar emocional

Guía elaborada por el Ministerio de Salud con recomendaciones para el cuidado del bienestar emocional de las personas en el contexto de la pandemia y la aplicación de cuarentenas.

https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/2020.04.12_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19_final.pdf

Residencias Sanitarias

Se entrega información respecto a las residencias sanitarias, las que son coordinadas bajo la dirección del Ministerio de Salud, se trata de recintos que disponen de dormitorios para personas que requieren cumplir aislamiento y no cuentan con las condiciones necesarias en sus propios domicilios para que este sea efectivo. No tienen costo y cuentan con servicio de alimentación y alojamiento también para el personal a cargo del cuidado y atención de los residentes.

Contacto para información : 800 72 6666

Requisitos de Ingreso:

- Personas mayores de 18 años.
- Diagnóstico confirmado de Coronavirus (COVID-19).
- No requerir hospitalización.
- Presentar sintomatología respiratoria compensada, al igual que las patologías crónicas.
- No tener dependencia funcional y/o cognitiva.
- No tener condiciones para realizar cuarentena, o aislamiento temporal, en sus hogares y que no puedan recibir cuidados en sus domicilios (hacinamiento, riesgo de contagio a familiares de grupos de riesgos como adultos mayores, personas inmunodeprimidas, personas con problemas respiratorios, entre otros).

<https://www.minsal.cl/residencias-sanitarias/>

C.7) CONTENIDOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Coronavirus e inclusión

El Servicio Nacional de Discapacidad, SENADIS, presenta cápsulas audiovisuales para tratar el tema de cómo cuidar la salud mental de personas que tienen discapacidad intelectual en medio de la pandemia y en el contexto de las cuarentenas.

https://www.youtube.com/watch?v=2_Rngnmxrhs&feature=emb_logo

Discapacidad intelectual y recomendaciones

Charla de un especialista con consejos dirigidos a familiares y cuidadores para atender las necesidades de personas con discapacidad intelectual, puesta a disposición de las personas por el SENADIS.

C.8) CONTENIDOS PARA PERSONAL DE LA SALUD

Capacitación del personal de salud entorno a la salud mental

El Ministerio de Salud desarrolla capacitaciones tendientes a la preparación del personal de la salud en torno a la formación básica de consideraciones de la salud mental de quienes asisten a los centros de salud en el contexto de la pandemia.

- Consideraciones en torno a la salud mental de quienes trabajan en salud en Covid-19
https://www.youtube.com/watch?v=D9NxSpR03eE&list=PLJ0RHkv_gUTBiLjK_NAMB7vDDAiKppl_e
- Formación básica en primera ayuda psicológica en contexto de Covid-19.
https://www.youtube.com/watch?v=oLkRK3EY6wE&list=PLJ0RHkv_gUTDXnNwRLyhJNwWSLSx6uLSu
- ¿Qué es la primera ayuda psicológica en contexto de Covid-19? Asistencia humanitaria y práctica de apoyo a otro ser humano.
https://www.youtube.com/watch?v=8eQQFjYgP5c&list=PLJ0RHkv_gUTB4MaRbm1Q56oe4kEBHTxlb

D) PILAR DE REFERENCIAS SINTOMATOLÓGICAS Y AUTOCUIDADO

En esta sección, el programa plantea una serie de referencias que permitan a las personas entender qué es lo que pueden estar experimentando en el contexto de la pandemia y el confinamiento, identificar su sintomatología, tomar algunas medidas de resguardo y definir aspectos que hagan necesaria la solicitud de ayuda.

D.1) IDENTIFICACIÓN DE REACCIONES Y SINTOMAS CONSISTENTES CON LA EXPERIENCIA DE LA PANDEMIA Y EL CONFINAMIENTO

El programa establece una serie de situaciones y emociones que es esperable que las personas puedan experimentar dentro de lo que es la vivencia de una situación de crisis como la que ha traído la presencia del COVID 19.

Se trata de una medida referencial, que tiene sentido en la medida que permite revisar a las personas qué es lo que están viviendo y también puede insinuar en una disminución de los niveles de ansiedad al darse cuenta que aquello que están sintiendo no es ajeno a lo que está pasando con gran parte de la población. Dentro de este punto se hace referencia a las siguientes situaciones:

- Incertidumbre o ansiedad por saber cómo evolucionará la situación y temor por la magnitud que alcanzará.
- Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermar o perder la vida.
- Temor por no poder trabajar durante la cuarentena o estar en aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o ser despedido del trabajo.
- Miedo a ser excluido socialmente al ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas con sospecha o contagio confirmado).
- Impotencia por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos por la enfermedad.
- Temor de estar separado de la familia y cuidadores debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico.

- Miedo a revivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.

D.2) IDENTIFICACIÓN DE SITUACIONES DE RIESGO O AGRAVAMIENTO

Asimismo, en este pilar el programa también considera la existencia de situaciones que pueden colaborar con el deterioro de la salud mental, de acuerdo a lo señalado por especialistas y las experiencias recogidas por la medicina en situaciones de crisis que enfrentan las personas. En este sentido, el programa señala como recomendación evitar situaciones como el pesimismo excesivo (estar constantemente imaginando el peor escenario, lo que aumenta la angustia ante la situación); modificar los hábitos o rutinas de sueño (tratar de dormir todo el día puede afectar negativamente la calidad del sueño); destinar exceso de atención a mantenerse informado de la pandemia y su evolución (ocupar demasiado tiempo leyendo información o noticias sobre la enfermedad podría generar más preocupaciones e inquietudes frente a una materia sobre la cual, además no se tiene mayor control); ocultar o suprimir las emociones (negarse a expresar algún pensamiento y sentimiento con las personas cercanas puede generar mayor angustia y afectar el ánimo).

D.3) IDENTIFICACIÓN DE MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA SALUD MENTAL EN LA EXPERIENCIA DE LA PANDEMIA Y EL CONFINAMIENTO

Como medidas generales de autocuidado para una buena salud mental se señalan cuestiones como:

- Información responsable: buscar información de fuentes confiables y oficiales, evitando la revisión y réplica de informes de fuentes dudosas o poco confiables.

- Mantener vinculación con la red de familiares y amigos: utilizar las aplicaciones y redes sociales para mantener un contacto directo y periódico.
- Planificar tareas: ponerse metas realizables y accesibles para cumplir el objetivo y sentir la sensación de control en ese ámbito.
- Mantener la rutina cotidiana: conservar el ritmo habitual que se tenía antes de la pandemia en cuanto a horarios y costumbres sanas.
- Propiciar actividades de estimulación del pensamiento con juegos o desafíos que distraigan de temas propios del trabajo y la pandemia (crucigramas, juegos de mesa, juegos mentales, etc).
- Apelar al humor y generar o revisar contenidos existentes que traigan buen ánimo.

En materia de teletrabajo, el programa deja en evidencia que esta es una modalidad sobre la cual gran cantidad de personas no tiene costumbre y que para ser efectiva y no se convierta en una carga excesiva para el trabajador que debe mantenerse en el hogar, es importante tomar resguardos, donde señalan acciones como acordar y respetar con el empleador o trabajadores tiempos de desconexión; de ser posible, no trabajar en el mismo espacio donde se duerme y evitar trabajar en la cama, para limitar y diferenciar el uso de espacios; tratar de mantener la misma rutina que se tenía al salir a trabajar, en cuanto a levantarse, higiene, desayuno, vestirse; planificar las actividades del día a día, etc.

D.4) IDENTIFICACIÓN DE SEÑALES DE ALERTA PARA LA BÚSQUEDA DE ATENCIÓN

Finalmente, en este pilar, el programa plantea las señales que deben ser consideradas como alertas de que la salud mental de la persona o de algún cercano puede estarse viendo afectada con mayor profundidad y podría llegar a requerir atención profesional:

- Mucha tristeza y retraimiento.
- Pensamientos y sentimientos recurrentes que abrumen y/o interfieren actividades cotidianas.
- Dificultad para realizar tareas regulares del día a día, incluso aquellas que parecen muy simples (preparar comida, aseo personal y otras).
- Intención de hacerse daño o planificar hacerlo.
- Dejar de comer.
- Consumo frecuente y excesivo de alcohol y otras drogas.
- Automedicación de fármacos para el ánimo o el sueño.
- Cambios drásticos en el estado del ánimo, conductas o hábitos de sueño.
- Intensos miedos y temores que impiden realizar actividades.
- Sentirse muy pesimista respecto a su futuro y sus planes.

E) PILAR DE ATENCIÓN PARA ORIENTACIÓN Y AYUDA PROFESIONAL

El tercer pilar consiste en la guía de contactos a que las personas pueden acceder en busca de orientación y ayuda profesional en diferentes áreas que tienen relación con el bienestar emocional y la salud mental. Se trata, en la mayoría de los casos, de servicios que ya existían previos a la ocurrencia de la pandemia, pero que han resultado más exigidos desde ella y que están siendo reforzados por las autoridades para mejorar la atención y oportunidad de acceso a la población. Asimismo, se suman instancias privadas pero con reconocimiento en la materia.

Si bien no existen aun datos que indiquen concretamente cuanto han aumentado las atenciones por estas vías, es importante que se anticipen las medidas para asegurar que toda persona pueda generar un contacto pronto y efectivo para resolver sus dudas, recibir atención especializada y enfrentar su crisis, en los casos más extremos.

En este sentido, se puede considerar, por ejemplo, que el Ministerio de Salud ha mantenido el número de Salud Responde como vía de acceso a consulta en el área de salud mental, pero ha reforzado el equipo de respuesta. Asimismo, se está utilizando la plataforma ya dispuesta a través de Hospital Digital para facilitar atenciones con especialistas a distancia, pero con posibilidad de contacto visual entre éste y la persona que consulta, mejorando la calidad del vínculo que se puede establecer y que es necesario para una mejor asistencia.

Listado de medios de atención de salud mental y materias relacionadas:

- Salud Responde: 600 360 7777 opción 1

Línea especial de atención psicológica y contención emocional.

- Fono Mayor: 800 4000 35

Atención de especialistas en temáticas de personas mayores.

- Fono Infancia: 800 200 188

Apoyo psicológico para la crianza.

- Apoyo para niños, niñas y adolescentes: 1515

Instituto Nacional de la Juventud, INJUV, y Fundación para la Confianza. Orientación también descargando la aplicación o visitando www.linealibre.cl

- Fono Drogas y Alcohol: 1412

Orientación profesional.

- Fono orientación y ayuda para víctimas de violencia intrafamiliar: 1455

Atención de especialistas para quienes sufren o son testigos de maltrato físico y/o psicológico.

- Hospital Digital:

<https://eccnetserver.entelcallcenter.cl/AgendaWhatsapp/Agendador/Agenda.aspx>

Para ser contactado telefónicamente por un psicólogo de Hospital Digital durante la pandemia

- Whatsapp Mujer +569 9700700

Orientación y contención emocional a mujeres violentadas en situación de confinamiento a través de whatsapp.

- Chat Hablemos de Todo: <http://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>

Conversación sin estigmas ni prejuicios sobre los temas que más preocupan a jóvenes de entre 15 y 29 años.

- Whatsapp de Apoyo Emocional +569 37100023

Fundación de las Familias y Primera Dama. Atención en línea de sicólogos a través de whatsapp.

- Apoyo a Víctimas de Violencia 600 818 1000

Orientación e información en salud mental y apoyo psicosocial.

- Fono Sename: Directorio Telefónico

<https://www.sename.cl/web/wp-content/uploads/2020/06/Directorio-telefonico-fono-ayuda.jpg>

Si es funcionario o cuidador, puede llamar o contactar vía whatsapp a sicólogos en un espacio privado y de confidencialidad.

I.3 CONSIDERACIONES GENERALES

En el contexto de la pandemia de COVID 19 se han presentado importantes efectos negativos para la salud mental de las personas, que no solo implican a quienes se han contagiado o pertenecen al entorno cercano de un enfermo o de un fallecido por esta enfermedad.

Prácticamente toda la población se ha visto perturbada ante la generación de la incertidumbre y el temor por esta enfermedad, la sensación de pérdida por duelo, un muy disminuido control de las rutinas y actividades propias, cierres de fronteras, confinamientos extremos y prolongados, dificultades laborales, económicas, familiares, etc.

Este escenario está generando aún mayor presión en la población y en las propias autoridades por la generación de respuestas rápidas, efectivas y duraderas que puedan ayudar a hacer frente a este escenario y puedan ayudar a las personas a que los problemas que están afectando a su salud mental sean mínimos en el contexto de la crisis y puedan ser atendidos de la mejor manera posible, a pesar de las importantes restricciones que impone la propia pandemia.

Chile no se muestra ajeno a la realidad de los problemas que esta experimentando la estabilidad emocional y mental de las personas. Aunque no ha pasado suficiente tiempo desde que la pandemia llegara al país para tener un diagnóstico certero de las reales consecuencias que ella está teniendo entre los chilenos, lo cierto es que existen ciertos indicadores que han levantado las alarmas y han propiciado que se desarrollen medidas de prevención, contención y atención frente a pacientes con problemas de salud mental y que fue extensamente descrito en el punto anterior.

En este sentido, cabe señalar que de acuerdo a cifras preliminares citadas por la Superintendencia de Seguridad Social se habría experimentado un aumento significativo en la entrega de licencias médicas por enfermedades vinculadas a la salud mental, como estrés y depresión. En este sentido, entre enero y abril del 2020 llegan a 417.301 las licencias de esta categoría entregadas (casi un tercio del total de licencias). A modo de referencia, las licencias por COVID 19 en igual periodo fueron 34.623.

Por su parte, el Senda está en proceso de levantamiento de datos respecto al consumo de alcohol y drogas desde el inicio de la pandemia, para medir los efectos concretos en Chile. Aunque estudios de mercado del retail señalan que las ventas de bebidas alcohólicas han disminuido cerca de 5% debido al cierre de bares, restaurantes, hoteles, lo cierto es que la experiencia de otros países que llevan más tiempo en confinamiento han señalado que al prolongarse el encierro y aumentar los niveles de ansiedad e incertidumbre de las personas, la constante ha sido el aumento en el consumo de este tipo de productos. Asimismo, la imposibilidad de asistir a grupos de apoyo y tratamiento para adicciones, hace más peligroso la posibilidad de recaídas en personas con consumo problemático de sustancias.

A lo anterior se suma una baja en la asistencia a consultas médicas que se ha registrado en distintos centros de salud y que evidencia que el temor a contagiarse y las dificultades propias de movilidad que representa la cuarentena estaría afectando la continuidad en el control médico y seguimiento de tratamientos de los pacientes, lo que en algunos casos puede afectar su salud física y mental al no poder cubrir sus necesidades sanitarias. La asociación gremial Clínicas de Chile, que agrupa a centros privados de salud del país, indica que las consultas médicas y atenciones de patologías que no se asocian al COVID 19 han llegado a disminuir hasta en 75% los últimos meses.

Si bien las medidas que se han implementado por parte del Gobierno de Chile son necesarias, la mayoría apuntan a la situación de corto plazo y al tratamiento urgente de

los casos, pero sin dar certeza tampoco de la continuidad del seguimiento y tratamiento de quienes lo necesiten más allá del contexto de pandemia.

En dicho escenario, se considera importante que la Mesa Asesora de Bienestar y Salud Mental logre concretar medidas más allá del periodo de crisis, puesto que los problemas que están experimentando las personas requieren una respuesta adecuada. En este sentido se deben tener a la vista los distintos grupos que requerirán apoyo de diversos especialistas asociados a la salud mental según sus experiencias y necesidades.

Por ejemplo, se ha constatado que pacientes contagiados por COVID 19 que sufrieron riesgos graves y tuvieron hospitalizaciones prolongadas en estado crítico y con inducción a estados de anestesia para la aplicación de tratamientos como la ventilación mecánica, experimentas efectos en su capacidad de memoria, sufren desorientación, cuadros de ansiedad e incluso signos de estrés post traumático, lo que señala que dichos pacientes podrían llegar a requerir apoyo psicológico o psiquiátrico para superar estos efectos indirectos del COVID 19.

Asimismo, las personas que experimentaron la pérdida de un familiar o cercano a su entorno han experimentado situaciones de duelo truncado al no poder acompañarlos en sus últimos momentos ni asistir a sus funerales, lo que impulsa cuadros de depresión.

Como han señalado entidades internacionales y nacionales, los niños, adolescentes, mujeres y adultos mayores que se han visto expuestos a largos periodos de confinamiento y aislamiento social han presentado señales de ansiedad, irritabilidad, estrés y depresión que pueden perdurar por mucho tiempo si es que no acceden a la atención profesional que puedan requerir.

Por todo lo anterior es que se ha considerado la propuesta de algunas medidas que apunten a contener los efectos dañinos que la pandemia está teniendo para la población y

que impliquen, a la vez, la posibilidad de plantear un mejoramiento permanente de la atención de salud mental de los chilenos.

1.- ELIMINACIÓN EN LOS LÍMITES A LAS ATENCIONES VINCULADAS A SALUD MENTAL

Las personas pertenecientes al sector privado de salud enfrentan restricciones en algunas aseguradoras respecto a la cantidad de consultas anuales a las que pueden acceder con profesionales como psicólogos y psiquiatras. Lo cierto es que este tope ha sido cuestionado desde hace tiempo por las restricciones que implica para el acceso a tratamientos necesarios para aumentar el bienestar y mejorar la salud mental de quienes los requieren y considerando que otro tipo de consultas no cuentan con este tipo de limitaciones. Si bien existen aseguradoras que han implementado sus propios centros de atención de salud mental para sus afiliados, donde no rigen estos topes, lo cierto es que ellos suelen ubicarse solo en la capital del país y no son capaces de absorber la demanda de todos sus asegurados.

De mantenerse y confirmarse las proyecciones que se tienen respecto a los efectos que podría tener la pandemia en la salud mental de la población, se hace imprescindible avanzar en el término de estos límites a las atenciones, más aún si se considera que el acceso a un tratamiento adecuado y completo incidirían en una menor necesidad de licencias médicas por el agravamiento de cuadros de estrés, ansiedad y depresión.

2.- REFORZAMIENTO Y DIFUSIÓN PERMANENTE DE LAS MEDIDAS ACTUALES Y DE AQUELLAS QUE SE VAYAN IMPLEMENTANDO.

Si bien la pandemia ha obligado a muchas personas a aumentar su conectividad por vías digitales, es necesario que las personas tengan una entrega permanente de la

información sobre las herramientas que está disponiendo el gobierno en la atención con profesionales y la prevención de acciones que podría afectar gravemente la estabilidad mental. En este sentido, es necesaria la colaboración de los medios de comunicación en todas las plataformas en que sean emitidos y apuntar a la capacitación de quienes transmiten estas informaciones para que la den de manera más precisa, clara y completa. Asimismo, se debe apelar al rol social que los medios de comunicación cumplen en la prevención de los efectos más graves que podría llegar a tener la pandemia. En este sentido, se trabaja en un proyecto de ley sobre el tratamiento de la prevención del suicidio en los medios, pero es necesario que ellos puedan tomar ya ciertas iniciativas de fácil implementación en todas las áreas de salud mental.

3.- PROMOCIÓN DE ATENCIONES INTEGRALES.

Se considera que una estrategia a evaluar es la implementación de planes integrales, sobre todo aquellos destinados a los grupos más vulnerables que han sido identificados dentro de los daños colaterales en la salud mental a raíz de la pandemia. Se trata de considerar atenciones donde el primer especialista que atienda el caso pueda establecer un programa de trabajo con esos profesionales de otras áreas cuando se estime necesario, sin que ello implique un traspaso o derivación en que se pierda el seguimiento.

En los casos donde el trastorno de la salud mental es más profundo, la atención multiprofesional resultaría más integral a los requerimientos y podría incluso acortar la duración de tratamiento y con mejores resultados al hacer un seguimiento completo del caso. Incorporar a psiquiatras, psicólogos, neurólogos, terapeutas ocupacionales e incluso asistentes sociales y otros profesionales que se requiera, podría colaborar en que el paciente pueda abordar sus problemas de

manera más completa y darle una confianza y certeza que hoy es una fuente importante del desgaste de la salud mental.

4.- FORTALECIMIENTO DE RED PÚBLICA Y PRIVADA Y COOPERACIÓN.

Si bien el programa ya cuenta con la participación de entidades privadas, es importante fortalecer todo lo que corresponde a la red pública, tanto a nivel de presupuesto como de incorporación de profesionales para ampliar los canales y programas de atención ya existentes. También se debe impulsar en la red privada de salud ser más proactivos, con campañas de apoyo y difusión de contenidos preventivos y el desarrollo de estrategias y programas que permitan a los afiliados a este sistema acceder a atenciones asociadas a salud mental de manera más expedita y menos onerosa, especialmente preparándose para lo que es este periodo de pandemia y lo que podría ser la primera etapa post pandemia.

Asimismo, es importante ampliar la red de colaboradores privados que participen de las estrategias del Programa Saludable Mente, especialmente de aquellos que se radican en regiones, puesto que las realidades de cada zona del país van variando y ello también incide en las problemáticas que enfrentan y cómo las afectan en su salud mental. Es importante que las atenciones y apoyos que el Programa ofrece no se vean obstaculizadas en su acceso por la falta de capacidad para responder a las personas.

5.- FORTALECIMIENTO PRESUPUESTARIO A FUTURO.

El presupuesto destinado a salud mental en el sector público entre los años 2015 y 2018 estuvo entre 1,97 y 2,12% del presupuesto total destinado al sistema de salud

público, a pesar de la meta propuesta en años anteriores era alcanzar el 5% para este periodo.

Es importante retomar ese compromiso y fortalecer el presupuesto destinado a la salud mental de los chilenos. Nuevamente, se señala la importancia que un buen acceso y tratamiento de estos trastornos puede incidir positivamente en una disminución de las licencias médicas e incluso de las mismas consultas. Ello, porque una persona que puede tener una atención adecuada, oportuna y con continuidad, puede tratar de mejor forma su afección y muchos de los casos pueden ser superados en menor tiempo, como los cuadros de estrés y ansiedad, lo que incide en que luego del tratamiento solo deba recurrir a controles de seguimiento. Al no profundizar la gravedad del cuadro, además se disminuye la probabilidad de requerir licencias médicas o que estas sean más acotadas en el tiempo.

En definitiva, la forma en que se aborde el presupuesto destinado a la salud mental en el país no puede ser visto en la lógica de tiempos normales y debe tener este año un profundo sentido de anticipación a los problemas que se podrán ir desencadenando en la salud mental de la población en el periodo de término y post pandemia, que según diversos especialistas podría tener efectos incluso más allá de los próximos 2 años.

Es necesario anticipar la demanda que podría darse y actuar tanto con un sentido previsor como de fuerte intervención de corto plazo para lograr evitar el agravamiento de los problemas que podría extenderse al mediano y largo plazo con un mayor costo en la salud y vida de las personas.

BIBLIOGRAFÍA

- **Programa Saludable Mente**

<https://www.gob.cl/saludablemente/>

(Se agrega la revisión de noticias derivadas del anuncio del Programa Saludable Mente publicadas en los sitios de El Mercurio, La Tercera, El Mostrador, Mega, TVN, 13 y en los comunicados de prensa de las distintas entidades vinculadas al programa.)

- **Plan de Acción Coronavirus COVID-19**

<https://www.gob.cl/coronavirus/>

- **Organización Mundial de la Salud, Sala de prensa**

<https://www.who.int/es/news-room>

<https://www.who.int/es/news-room/detail/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis>

- **Clínica Mayo. COVID 19 y salud mental**

<https://www.mayoclinic.org/es-es/mental-health-covid-19/art-20482731>

- **Estadística de licencias médicas de la Superintendencia de Seguridad Social**

<https://www.suceso.cl/articles>

- **Salud mental en tiempos de Coronavirus**

<https://www.t13.cl/noticia/nacional/mi-animo-esta-piso-desafios-salud-mental-tiempos-coronavirus>

- ***Clínicas informan que consultas no relacionadas al COVID 19 han disminuido hasta en un 75%***

<https://www.t13.cl/amp/noticias/nacional/clinicas-consultas-no-covid-disminuido-75-por-ciento-05-06-2020>

- ***Aumenta peso del e-commerce en ventas de supermercado***

<https://www.america-retail.com/chile/chile-aumenta-peso-del-e-commerce-en-las-ventas-de-supermercado-y-ya-llega-al-4/>

- ***Dirección de presupuesto, presupuesto de la Nación, Ministerio de Salud***

<https://www.dipres.gob.cl>