

Cómo la violencia incide en la salud mental de los chilenos

INTRODUCCIÓN

La violencia es un fenómeno que ha dejado profundas huellas en la sociedad chilena a lo largo de su historia. Desde las épocas del gobierno militar hasta las manifestaciones sociales más recientes, Chile ha experimentado diversos episodios de violencia que han dejado una marca indeleble en la psicología de su población. Debemos explorar cómo la violencia incide en la salud mental de los chilenos, destacando los efectos adversos que esta puede tener en la vida cotidiana, las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico.

En primer lugar, es importante reconocer que la exposición directa o indirecta a la violencia puede causar un impacto significativo en la salud mental de las personas. La violencia puede manifestarse de diversas formas, desde la violencia política y el abuso de derechos humanos hasta la violencia delictiva y la violencia doméstica. Las personas que han sido testigos o víctimas de estos actos violentos a menudo experimentan traumas psicológicos, que pueden incluir trastorno de **estrés postraumático (TEPT)**, ansiedad, depresión y otras condiciones de salud mental.

“El término TEPT engloba dos aspectos bien definidos: por una parte una respuesta de estrés que naturalmente es patológica, y por otra el trauma. Estrés es un concepto científico que alude a una respuesta inespecífica del organismo ante una demanda. Frente a un estresor el organismo responderá buscando la adaptación y el equilibrio (homeostasis). El estresor puede ser físico o psicológico y la respuesta puede resultar adaptativa (estrés) o patológica (distrés). De acuerdo con el concepto científico de estrés se podría tener una denominación más adecuada para el TEPT y que no llevara a confusión, como podría ser "trastorno por distrés postraumático". Por otra parte, la respuesta de estrés de los pacientes con TEPT no corresponde a una exageración de la respuesta normal de estrés, sino que incluye diversos indicadores biológicos que permiten caracterizar e individualizar la respuesta específica de este cuadro clínico.”

Uno de los efectos más imponentes de la violencia en la salud mental de los chilenos es el miedo constante. La exposición continua a la violencia, ya sea en forma de disturbios en las calles o de abuso doméstico, puede generar un estado de alerta permanente y un alto nivel de ansiedad. Las personas pueden sentirse inseguras, temiendo por su seguridad y la de sus seres queridos. Esta constante preocupación puede tener un impacto abrumador en la salud mental y el bienestar emocional a veces no detectado de forma causal y directa sino más bien se traduce en enfermedades físicas y mentales.

Las personas que padecen des estrés post traumático o de alguna patología que tenga relación con la angustia y la ansiedad, tienden a producir demasiado cortisol y esto a través del tiempo suele ser mortal para el ser humano.

El cortisol es una hormona producida por las glándulas suprarrenales en respuesta al estrés y otras señales del cuerpo. Cuando los niveles de cortisol están crónicamente altos, pueden tener varios efectos negativos en el cuerpo. Algunos de los efectos del cortisol alto incluyen:

1. Aumento de la presión arterial: El cortisol puede aumentar la presión arterial, lo que aumenta el riesgo de problemas cardiovasculares.
2. Ganancia de peso: El cortisol alto puede contribuir a la acumulación de grasa abdominal y al aumento de peso.
3. Supresión del sistema inmunológico: Puede debilitar el sistema inmunológico y hacer que sea más difícil para el cuerpo combatir infecciones.
4. Problemas digestivos: El cortisol puede afectar negativamente al sistema digestivo y causar problemas como el síndrome del intestino irritable.
5. Trastornos del sueño: Los niveles elevados de cortisol pueden interferir con el sueño y causar insomnio.
6. Cambios en el estado de ánimo: El cortisol alto se ha asociado con la ansiedad, la depresión y otros trastornos del estado de ánimo.
7. Pérdida de masa muscular: Puede contribuir a la pérdida de masa muscular y la debilidad muscular.

Por lo mismo es importante controlar los niveles de cortisol y gestionar el estrés de manera adecuada para prevenir estos efectos negativos en la salud. Si tienes preocupaciones sobre los efectos del cortisol alto en tu cuerpo, es recomendable consultar a un profesional de la salud para obtener orientación y tratamiento adecuado.

En relación a la Violencia también es importante considerar, la desconfianza en las instituciones y las autoridades también es una consecuencia común de la exposición a la violencia. Los chilenos que han presenciado actos violentos a menudo pierden la fe en la capacidad de las instituciones para mantener el orden y la seguridad. Esta falta de confianza puede llevar a un sentimiento de desamparo y desesperanza, contribuyendo a problemas como la depresión y la apatía política y esto es muy complejo a la hora de generar ordenamiento social,

Además, la violencia puede afectar las relaciones interpersonales. Las personas que han experimentado traumas pueden volverse más irritables, distantes o agresivas, lo que puede dañar las relaciones con amigos y familiares. La dificultad para expresar emociones o confiar en los demás puede generar un aislamiento social, lo que a su vez agrava los problemas de salud mental.

La violencia también está vinculada a problemas de salud física relacionados, como trastornos del sueño, enfermedades cardiovasculares y trastornos gastrointestinales, que pueden agravar los problemas de salud mental.

La violencia puede tener un impacto significativo en la salud mental de los chilenos, al igual que en cualquier población. Aquí hay algunas formas en que la violencia puede afectar la salud mental de las personas en Chile:

1. **Trauma psicológico:** La exposición directa o indirecta a la violencia, ya sea a través de experiencias personales o a través de los medios de comunicación, puede causar traumas psicológicos. Esto puede incluir trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.
2. **Miedo constante:** Vivir en un entorno donde la violencia es una amenaza constante puede generar un alto nivel de miedo y ansiedad. Las personas pueden sentirse inseguras y preocupadas por su seguridad y la de sus seres queridos.
3. **Desconfianza en la sociedad y las autoridades:** La violencia puede erosionar la confianza en las instituciones y las autoridades encargadas de mantener el orden y la seguridad. Esto puede llevar a un sentimiento de desamparo y desesperanza.
4. **Impacto en las relaciones interpersonales:** La exposición a la violencia puede afectar las relaciones familiares y sociales. Las personas pueden volverse más irritables, distantes o agresivas, lo que puede dañar las relaciones con amigos y familiares.
5. **Problemas de salud física relacionados:** La exposición crónica a la violencia puede aumentar el riesgo de problemas de salud física, como hipertensión, problemas cardiovasculares y otros trastornos relacionados con el estrés. Estos problemas de salud física también pueden tener un impacto en la salud mental.
6. **Estrés crónico:** La violencia puede generar un nivel constante de estrés crónico, lo que puede llevar a problemas de salud mental a largo plazo, como el agotamiento emocional y el síndrome de burnout.
7. **Desarrollo de estrategias de afrontamiento negativas:** Algunas personas pueden recurrir al abuso de sustancias o a comportamientos de evitación como forma de hacer frente a la violencia, lo que puede empeorar los problemas de salud mental.

Es importante destacar que el impacto de la violencia en la salud mental varía según la persona y su capacidad para hacer frente a las experiencias traumáticas. Además, el acceso a servicios de salud mental y apoyo psicológico puede desempeñar un papel crucial en la mitigación de estos efectos negativos. Por lo tanto, es fundamental que se brinde apoyo adecuado a las personas afectadas por la violencia en Chile para ayudarles a superar sus experiencias traumáticas y promover su bienestar mental.

Algunos datos relevantes en relación a la violencia y salud mental en Chile:

Según el Ministerio de Salud de Chile, en 2019 se registraron más de 2.000 suicidios en el país, lo que representa una tasa de suicidio significativamente alta en comparación con años anteriores.

Un análisis realizado por la Organización Panamericana de la Salud, dependiente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), reveló que los índices de mortalidad por suicidios han ido en aumento a nivel latinoamericano, siendo Chile uno de los países con la mayor tasa.

Según se consignó, el país ocupa el sexto lugar de la lista con 9 suicidios por cada cien mil habitantes para el 2019, sin embargo, la cifra actualizada para el 2022 ascendió a 10,3 casos.

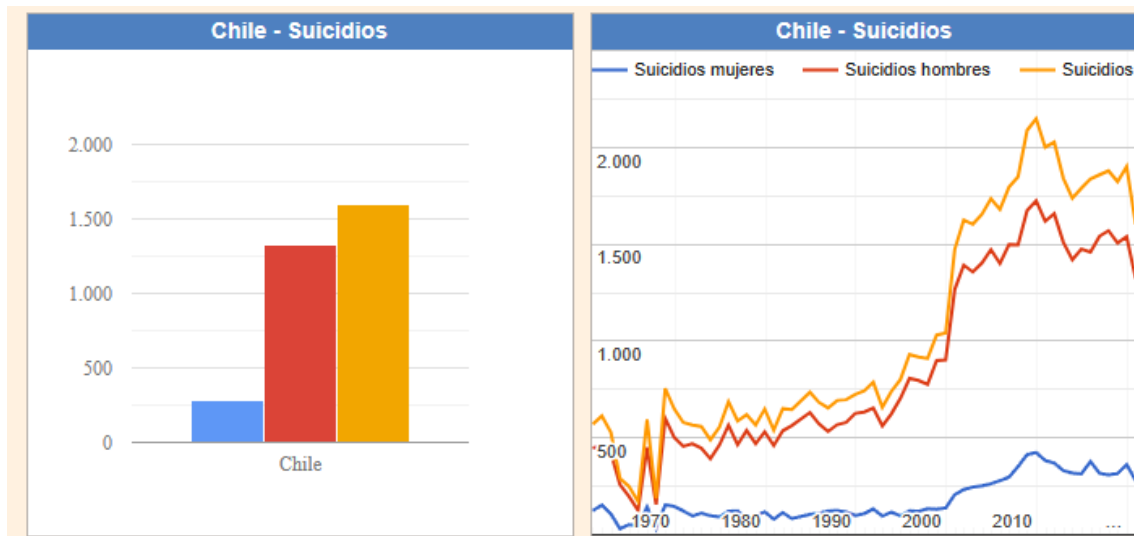
trata de un fenómeno complejo y multifactorial. “No existe una causa única que pueda explicar las tasas crecientes, sino que, más bien, existe una combinación de factores individuales, sociales y culturales”, señala a DW, Matías Irarrázaval, asesor regional en salud mental de la OPS.

Entre ellos, factores socioeconómicos, como desempleo o pobreza; problemas de salud mental no tratados, como la depresión; falta de acceso a atención médica; experiencias traumáticas, como abuso, acoso escolar y la muerte de un ser querido; falta de apoyo social o aislamiento, conflictos familiares, uso de sustancias y acceso a objetos o medios letales.

El 79% de los suicidios en la región son cometidos por hombres. Un reciente informe de la OPS indica que, en la medida que aumenta el gasto público en salud y la cantidad de médicos por habitante, se reducen los suicidios, y que es urgente apoyar a las personas que habitan en zonas rurales aisladas.

Irarrázaval observa que “la pandemia ha tenido un impacto significativo en la salud mental y ha exacerbado muchos de los factores que contribuyen al riesgo de suicidio”. Sin embargo, la

evidencia de su impacto es mixta, y se necesitan más estudios para comprender mejor esa correlación. (Deutsche Welle)



Cada día se suicidan 4 personas en Chile, Los últimos datos publicados indican que a lo largo de 2020 se registraron 1.602 suicidios en Chile. En este último año se quitaron la vida 299 personas menos que en 2019. Esto significa que en Chile se suicidan 4 personas de media cada día.

De los 1.602 suicidios que se produjeron en 2020, 1.322 fueron suicidios de hombres y 280 de mujeres. Así pues, se suicidan 13,8 hombres de cada 100.000 y 2,8 mujeres de cada 100.000 Aunque es habitual que la tasa de suicidios masculina sea superior a la femenina, en el caso de Chile la diferencia es especialmente importante.

Sin duda el suicidio es una causa de muerte muy importante en el mundo. Podemos darnos cuenta de la entidad del problema al comparar el número de suicidios con el de asesinatos. En 2020 hubo 926 asesinatos en Chile, así pues, en Chile se producen más suicidios que asesinatos, en concreto, por cada persona asesinada se suicidaron 1,7 personas.

En el gráfico de la parte inferior podemos ver la evolución del número de suicidios en los últimos años. En el año 2010 se producían 2.001 suicidios en Chile y la tasa de suicidios era del 11,7 por cada 100.000 habitantes. Si comparamos este número con el actual número de suicidios, vemos que, según los últimos datos, el número de personas que se quitan la vida cada año ha disminuído desde entonces en 399 personas.

En esta página puedes ver la evolución del número de suicidios en Chile. Si te ha interesado esta información te recomendamos:

Latino América es la única región del mundo donde la mortalidad por suicidio ha ido en aumento desde el año 2000. Según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la tasa promedio en la región es de nueve casos por cada cien mil habitantes. Sólo en 2019, se quitaron la vida 97 mil personas.

En ese mismo año, el Ministerio de la Mujer y Equidad de Género informó que se denunciaron más de 67.000 casos de violencia de género, lo que incluye violencia doméstica y violencia sexual. Estos casos tienen un impacto significativo en la salud mental de las víctimas.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT):

Se estima que, en Chile, alrededor del 5% de la población podría haber experimentado síntomas de TEPT en algún momento de sus vidas, especialmente aquellos expuestos a situaciones traumáticas, como la violencia política durante la dictadura militar.

Salud mental y desigualdad:

Chile enfrenta desafíos relacionados con la desigualdad, y esto también se refleja en la salud mental. Según el Informe de la Comisión Asesora Presidencial sobre Desigualdades en Salud, existe una brecha significativa en el acceso a servicios de salud mental y apoyo psicológico entre diferentes grupos socioeconómicos.

Impacto de protestas y disturbios sociales:

Las protestas y disturbios sociales que se vivieron en Chile durante 2019 tuvieron un impacto en la salud mental de muchas personas. Se reportaron casos de estrés, ansiedad y síntomas similares al TEPT en aquellos que estuvieron expuestos a la violencia y la agitación social.

Acceso a servicios de salud mental:

A pesar de los esfuerzos para mejorar el acceso a la atención de salud mental en Chile, todavía existe una brecha significativa en términos de disponibilidad de servicios y recursos en comparación con la demanda.

Conclusión

la violencia ejerce un profundo impacto en la salud mental de los chilenos. Los traumas, el miedo constante, la desconfianza en las instituciones y los problemas de relaciones interpersonales son solo algunos de los efectos adversos que pueden surgir. Para abordar este problema, es fundamental que se brinde apoyo adecuado a las personas afectadas por la violencia en Chile, incluyendo servicios de salud mental y programas de apoyo psicológico. Solo a través de un enfoque integral en la atención de la salud mental y la prevención de la violencia se podrán mitigar los efectos negativos que esta tiene en la población chilena.

En Chile este fenómeno todavía no se ha estudiado como corresponde, es más Chile tiene un retraso de al menos 20 años en materia de salud mental. Mucho se habla de los factores protectores para evitar patologías psicológicas y psiquiátricas, pero quizás el más importante de los factores protectores en salud mental es poder vivir en una sociedad que te da un orden establecido, que protege la integridad física de población y que busca la armonía la tolerancia y la paz.

Cuando vemos que muchos de los actos violentos son validados, el impacto en la sociedad es devastador ya que genera incongruencia en lo que la ley dice proteger y lo que el gobierno en realidad protege, esto genera incertidumbre en sus habitantes y mucha rabia, lo que aumenta el ciclo de la violencia.