



## SALUD MENTAL Y EMERGENCIA SANITARIA

*Chiguayante 24 de marzo, 2020*

**L**a OMS define a la Salud Mental como la capacidad de las personas para alcanzar *“un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.”*

Las situaciones adversas (crisis), provocan una amenaza importante al estado de bienestar psicosocial, sobretodo cuando esta crisis excede la capacidad de respuesta comunitaria, donde todos los individuos sienten un estado de vulnerabilidad constante.

La crisis del Coronavirus que ha paralizado al mundo entero, tiene repercusiones en distintos ámbitos; tanto económicos como sociales, generando un importante impacto emocional en los comportamientos individuales, sociales y comunitarios, lo que dependerá de las características de cada individuo y su comunidad.

Este impacto emocional varía con el tiempo, expresándose de distintas maneras frente a sensaciones tales como: preocupación por la supervivencia, vulneración de la vida e inestabilidad, generando distintos grados de ANSIEDAD. La versión más evolucionada del miedo es la ansiedad, que corresponde al miedo orientado al futuro a lo “que podría pasar”, es una respuesta adaptativa, que podría ser útil, en su justa medida, para lograr sobrevivir. Sin embargo, el estado ansioso prolongado en el tiempo, puede llevar a un deterioro importante de la salud mental, si la ansiedad no es bien manejada o sobrepasa la capacidad de adaptación del individuo.

Medidas preventivas en salud mental para el mejor manejo de la crisis sanitaria:

- Enfocar atención en la información experta para disminuir los riesgos reales.
- Evitar la sobreinformación que podría aumentar la sensación de vulnerabilidad.
- Evitar sobre-reaccionar, sobretodo si eso va en desmedro de la comunidad; ejemplo: excesivo acopio de abastecimiento.
- Compartir actividades domésticas.
- Hacer ejercicio físico diariamente.
- Dormir por lo menos 8 horas.
- Evitar consumo de tabaco y bebidas alcohólicas.
- Desarrollar actividades de ocio o hobbies en solitario o en familia.



**CORPORACIÓN EDUCACIONAL MASÓNICA DE CONCEPCIÓN**  
**COLEGIO CONCEPCIÓN**



*In Via Doctrina Nulla Est Via*

- Ejercicios de respiración consciente, principalmente desde la región abdominal, reduce el estrés y la ansiedad.
- Hablar en familia de lo que está ocurriendo y reflexionar en ello (espacio real para la transmisión de valores).
- Evitar modelos de comportamiento que generan ansiedad en terceros (niños y niñas replican las respuestas emocionales de los adultos).
- Solicitar ayuda médica en salud mental si persiste sintomatología como: insomnio, tristeza prolongada, crisis de angustia constante, irritabilidad, dificultad para concentrarse, sensación de fatiga, hiperactividad vegetativa (mareos, sudoración, taquicardia).

**Referencias:**

- *Manual para la protección y cuidado de la salud mental en situaciones de Emergencia y Desastre, Ministerio de Salud, Chile.*
- *Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Americana de Psiquiatría, 5 edición.*

*Psicología Educacional  
Departamento de Orientación*

