

# La Importancia De Cuidar Nuestra Salud Mental En Tiempos De Covid

18/10/2021



Marcela Cárdenas Bohle

Seremi de Salud (s) región de Los Lagos

En octubre conmemoramos el mes de la salud mental, una instancia propicia para sensibilizar sobre la importancia que tiene en nuestra calidad de vida y recordar que prevenir los problemas de salud mental y conversar sobre ellos es importante para no descuidar nuestra salud física.

Por eso, en esta fecha y siempre, es importante hablar sobre salud mental, como una forma de dejar de lado los prejuicios y estigmas a los que muchas veces se asocia, en especial en este tiempo en que nuestras vidas cotidianas se han visto alteradas como consecuencia de la pandemia de COVID-19, que ha tenido un gran impacto en la salud mental de las personas, aumentando los nuevos casos de afecciones de salud mental y empeorando las preexistentes.

Son muchos quienes han experimentado sentimientos de angustia o temor por los efectos inmediatos del virus en la salud, por el aislamiento físico, por temor a contagiarse o por perder a

miembros de su familia.

Por más de un año las personas se han distanciado físicamente de sus seres queridos, han perdido familiares o amigos, se han enfrentado a diversos problemas económicos por haber perdido sus ingresos o tuvieron un aumento de la carga laboral o familiar, repercutiendo todo esto en la salud mental.

Frente a esto, es importante tener en cuenta que es un tema que se debe evidenciar, conversar y, sobre todo, pedir ayuda. Pasarlo mal no es sinónimo de debilidad, contarles a otros cómo nos sentimos es un acto de confianza.

Con esta pandemia también han surgido nuevos conceptos como la "fatiga pandémica", instaurado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para referirse a la reacción ante las medidas necesarias para cuidar la salud de las personas, las cuales terminan generando un agotamiento generalizado, lo cual puede llevar a que las personas se cuiden menos, usen menos mascarillas, se laven menos las manos y, por lo tanto, se expongan más a la posibilidad de contagio, por eso es importante reforzar siempre el llamado al autocuidado, no bajar los brazos y seguir tomando todas las medidas, pues esta pandemia aún no ha terminado y de todos depende disminuir las probabilidades de contagio.

La invitación es a cuidar de nuestra propia salud mental y prestar apoyo a los demás, sobre todo a aquellas personas que viven con una de las enfermedades mentales más comunes, como la depresión.