

[TENDENCIAS]

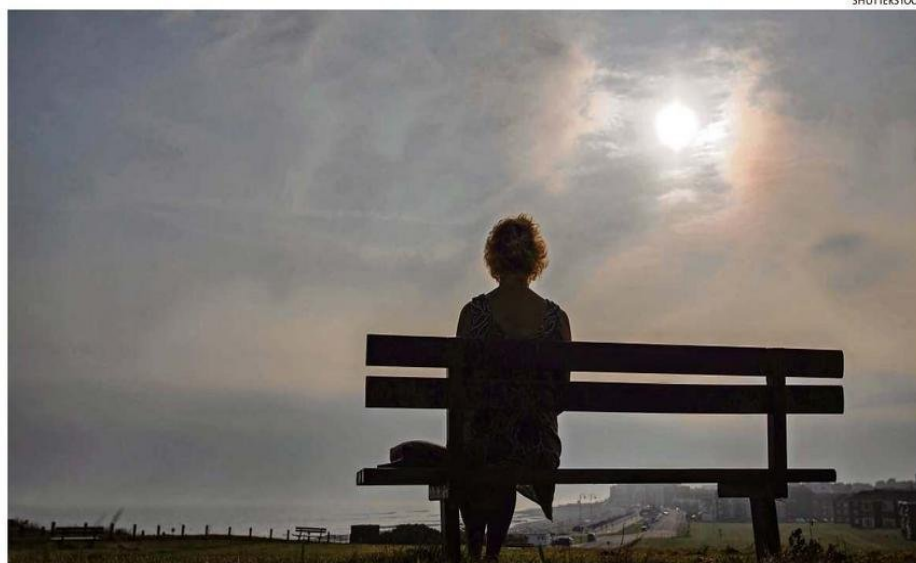
Salud mental: experta propone abordaje ante cifras en incremento

Asociación Chilena de Seguridad señaló que 33,3% de los trabajadores está “constantemente agobiado”. Académica dijo que es vital buscar ayuda.

V. Barahona
Medios Regionales

El Senado publicó un informe donde afirmó que “en 2024, la tasa de suicidio en Chile alcanzó los 10,3 por cada 100.000 habitantes, reflejando una preocupante tendencia”. Esto fue corroborado por el “Termómetro de la salud mental” realizado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y la Pontificia Universidad Católica de Chile (UC), el cual señaló que en abril de este año un 33,3% de los trabajadores dijo sentirse “constantemente agobiado”.

La directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), Viviana Tartakowsky, explicó que “vivimos en un entorno de incertidumbre y desconfianza hacia los sistemas políticos, económicos y culturales. Una sociedad que prioriza el bienestar individual sobre el colectivo genera desesperanza, lo que vuelve el contexto poco amigable. La baja natalidad y el desempleo son expresiones concretas de este malestar, y todos estos elementos agravan los problemas de salud mental”.



EL APOYO FAMILIAR Y SOCIAL PUEDE RECONFORAR A UNA PERSONA QUE SE SIENTE SOLA.

En este contexto, “los cuadros de ansiedad y depresión se han intensificado en los últimos años, acompañados de un preocupante aumento en la ideación suicida y en autolesiones”, agregó la docente, en días que las alertas en

el Metro de Santiago ocurren casi a diario, incluso más de una por jornada.

La psicóloga subrayó que la crisis afecta a toda la población, pero impacta con mayor severidad a niños, adolescentes y mujeres. “En menores se observa un aumento de relatos sobre la muerte y conductas autolesivas, lo que ha encendido las alertas de los

expertos en salud mental infanto-juvenil”.

SITUACIÓN LABORAL

Tartakowsky puso el foco en que se desenvuelve la persona deprimida, ya que “persiste la resistencia a reconocer los problemas y buscar ayuda. Los sistemas laborales no facilitan este cambio cultural y, en muchos casos, las personas son

estigmatizadas”.

“Las licencias médicas por motivos psicológicos son engorrosas y frecuentemente cuestionadas, desalentando a quienes requieren asistencia”, destacó la académica.

Además, “muchas personas trabajan años a honorarios sin derecho a enfermarse, mientras que malas prácticas mediáticas

generan desconfianza sobre quienes realmente necesitan apoyo”.

En este escenario, la docente señaló que “es imprescindible priorizar la salud mental al mismo nivel que la física, y abordar a las personas como seres biopsicosociales. La pandemia amplificó problemas asociados como cesantía, sobrepeso u obesidad. Si no se interviene, estas cifras pueden empeorar, especialmente en la infancia y adolescencia, donde la personalidad aún se encuentra en desarrollo y el riesgo de cronicidad es mayor”.

Para quienes requieren apoyo, la psicóloga aconsejó recurrir a redes de contención como familiares y amigos, buscar profesionales de confianza y costo accesible, seguir las indicaciones médicas y evitar la automedicación.

“La salud mental no puede seguir postergada. Garantizar prevención, acceso equitativo, calidad de atención y disminución del estigma son pasos esenciales para abordar esta crisis”, concluyó Tartakowsky. 🌟



ESTOS INGREDIENTES SERÁN FERMENTADOS.

Bebida hecha en base a quinoa y garbanzos mejoraría la digestión

Optimizar el valor proteico de la quinoa y los garbanzos mediante un proceso de fermentación, para mejorar la digestión de los seres humanos y liberar una mayor cantidad de aminoácidos esenciales, es lo que se propuso la académica de la Universidad de Los Andes Ingrid Contardo.

La tecnología aplicada consiste en la desestructura-

ción de las proteínas vegetales compactas, lo que facilita el acceso de las enzimas digestivas y permite una mejor absorción de nutrientes.

De esta forma se obtiene “una bebida vegetal que no solo mejora la biodisponibilidad de aminoácidos, clave en la reparación de tejidos, la síntesis de hormonas y el mantenimien-

to muscular, sino que además reduce las barreras digestivas asociadas a compuestos antinutrientes como los taninos o fitatos”, explicó la docente de Nutrición.

“Este proceso fermentativo potencia el perfil nutricional (de la quinoa y los garbanzos) y lo acerca al de las fuentes animales, lo que resulta especialmente

valioso para personas que siguen dietas vegetarianas o veganas”, sostuvo Contardo.

El proyecto se encuentra en la validación de laboratorio y estandarización de las condiciones de producción que aseguren su viabilidad industrial.

Luego de lo anterior, será patentado para la comercialización. 🌟