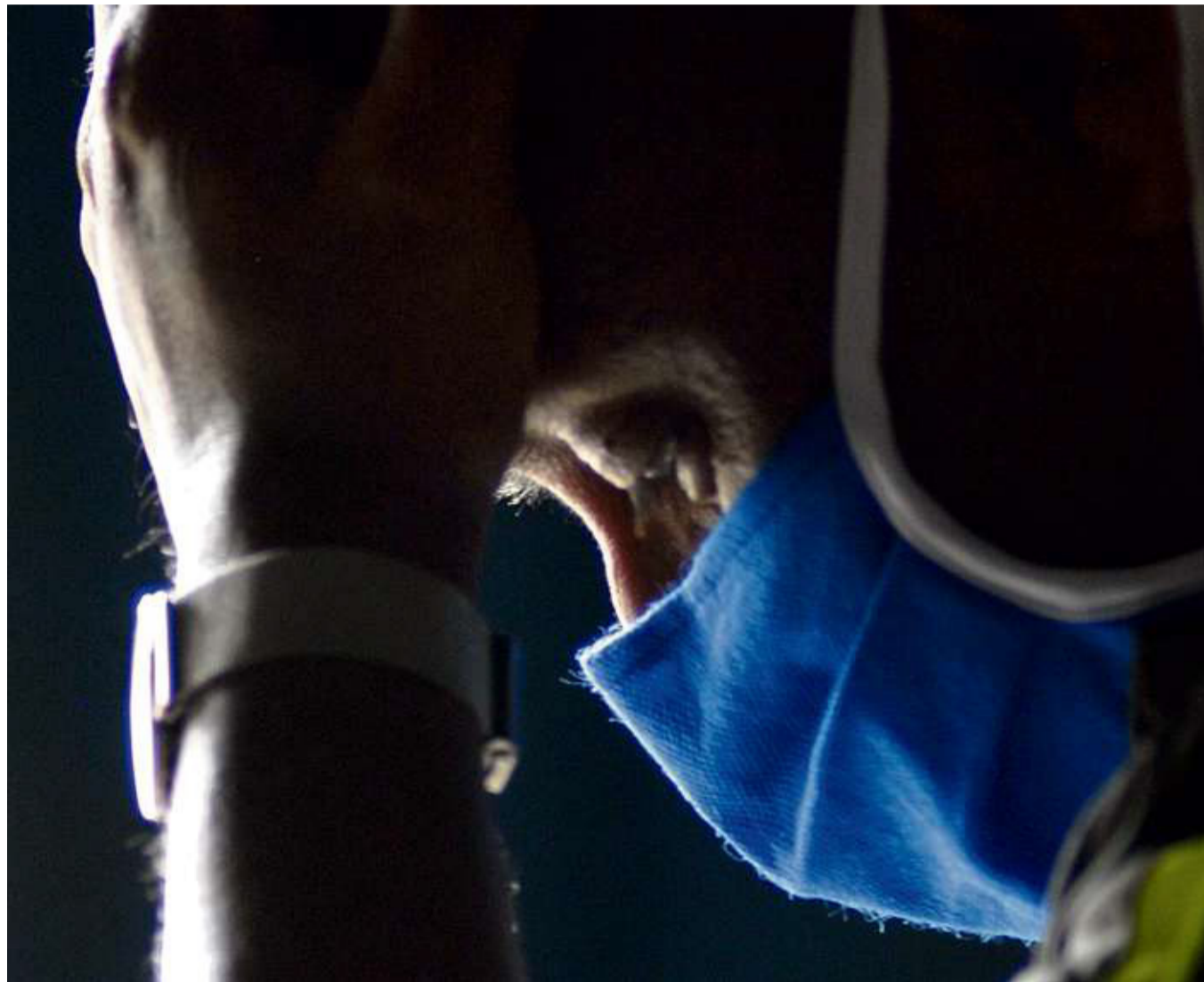


Piden justicia para 'Pilín'

La Gobernadora del Valle, Clara Luz Roldán, pidió que se aplique "toda la rigurosidad de la ley" en contra de la persona que disparó contra 'Pilín', un perro doméstico que falleció tras el hecho en el sector de Parques de La Italia, sur de Palmira.



CONTAGIADOS	CASOS ACTIVOS	MUERTOS	RECUPERADOS	VACUNADOS TOTAL DOSIS
2.309.600 Colombia 200.999 Valle	31.380 Colombia 3309 Valle *15/03/21	61.368 Colombia 6363 Valle	2.209.224 Colombia 184.674 Valle *15/03/21	913.961 Colombia 87.620 Valle *15/03/21



La incertidumbre, el estrés y ansiedad que ha generado la pandemia por Covid-19 ha impactado e incidido en la salud mental de las personas. La OPS recomienda intervenciones que creen redes y fortalezcan el apoyo a la comunidad y a las familias.

CALI

Así afectó la pandemia la salud mental de caleños

Ciudadanos reportaron 8 días, en promedio, en el mes que no se sintieron bien emocionalmente. Ansiedad y estrés son más frecuente en mujeres, según encuesta de Polis.

Redacción de El País

A raíz de la pandemia por Covid-19 la salud mental se ha visto impactada de forma negativa en los caleños. Las emociones asociadas al miedo, preocupación, estrés, depresión, entre otras, han aumentado en los últimos meses. Esto, debido a la falta de control y a la incertidumbre que la emergencia sanitaria ha generado, alterando el estado de ánimo e incrementando la aparición de problemas de salud mental.

Así lo demuestran diferentes estudios realizados como el del Observatorio de Políticas Públicas (Polis) de la Universidad Icesi, en la cual se devela que el bienestar mental de los caleños se deterioró durante la pandemia.

De hecho, según la encuesta, que se realizó entre noviembre del 2020 y enero del 2021, a 1000 ciudadanos a través de un sondeo online, el año pasado, los caleños reportaron 8 días, en promedio, en el mes que no se sintieron bien emocionalmente, mientras que para años anteriores, el promedio era de un día.

Asimismo, el informe detalla que las personas se sintieron más preocupadas y deprimidas, afirmación que se refleja en las cifras: Durante el confinamiento aumentó en 78% y en 125% la preocupación y depresión en comparación con años anteriores, menciona el estudio.

En términos de felicidad, "la población manifestó una reducción en la medida a 6,9 en la pandemia, dos

puntos por debajo del promedio en años anteriores", también especifica el informe.

Incluso, se evidencia que las personas que viven en los estratos bajos tienen una mayor afectación en su salud mental, dado que tienen mayor prevalencia de emociones negativas comparado con los estratos medios y altos. Por ejemplo, los días que en promedio sintieron mala salud mental durante el mes es mayor en los estratos bajos: 9 días en promedio, para los estratos altos fue de 7 días; además, experimentan con mayor frecuencia depresión y ansiedad.

También en la encuesta de Polis, se logra conocer que se tiene preocupación sobre el futuro y la recesión económica. Y es que en el ámbito de salud mental, las personas que reportaron tener algún impacto en su situación económica presentaron mayores porcentajes de afectación en su bienestar. Es más, quienes perdieron su empleo experimentaron, en promedio, 11 días de no sentirse bien emocionalmente y quienes tuvieron una reducción en sus ingresos, 10 días.

Teniendo en cuenta estos resultados, Lina Martínez, directora de Polis, afirma que "la pandemia afectó básicamente todo lo que cotidianamente nos hace felices, y genera emociones prevalentes de miedo, ansiedad, estrés, incertidumbre que afecta la salud mental".

Además, detalla que entre la población más afectada en este ámbito están las mujeres y los informales. "Vemos una disminución muy importante en los niveles de satisfacción con



la vida, de felicidad y aumento de emociones como de preocupación, estrés en toda la población, pero particularmente entre las mujeres, los empleados informales, ellos son los que han tenido una mayor prevalencia de las emociones negativas", anota.

Al respecto, la psicóloga clínica Mabel Rojas asevera que las deudas y la falta de ingresos económicos "pueden deteriorar o afectar la salud mental". Y añade que con la aparición de la pandemia "la ansiedad, los episodios de pánico, la angustia, la intolerancia son emociones que han aparecido recurrentes en las familias y comunidades".

No obstante, la profesional asegura que "parte de la salud mental es hacernos cargo de la ansiedad, de la depresión a través de la actividad física, las buenas relaciones sociales, de tener empatía (ponerse en los 'zapatos' del otro), contribuir a que la comunidad

63%

de las mujeres en Cali experimentaron con mayor frecuencia depresión, estrés y preocupación. Los hombres, en cambio, se vieron afectados en un 48%, según la encuesta realizada por Polis entre noviembre de 2020 y enero de 2021.

25%

de los colombianos calificaron su estado de salud como regular o malo, en la encuesta Pulso Social que realiza el Dane.

43%

sintieron durante los últimos 7 días emociones como preocupación o nerviosismo.

32%

de los colombianos no recibe ninguna remuneración desde el comienzo de la pandemia, según Profamilia.

53%

de la población en Colombia reportó estar en estado de ansiedad y el 80% se sintieron deprimidos durante el 2020.

43%

de las llamadas de las líneas de atención fueron en respuesta a síntomas asociados a ansiedad, estrés y depresión, según Minsalud.

Efectos de la actividad física

La encuesta de Polis mostró que quienes realizan actividad física reportan con menos frecuencia (54%) emociones negativas como depresión, estrés y preocupación comparado con el 60% de quienes no practican o realizan alguna actividad física. Asimismo, quienes realizaron ejercicio reportaron dos días menos de ansiedad y depresión.

Al respecto, Víctor González, profesional en deporte, explica que "la actividad física es un excelente aliado para el cuerpo, ya que la movilidad fortalece músculos, articulaciones, combate la depresión, el estrés, el cansancio, mejora la calidad física y mental".

Es por esto que señala que es importante que desde la Administración "se activen programas de promoción y prevención, el deporte en las diferentes comunas, llevando charlas, talleres a las personas, fomentando el deporte y los buenos hábitos de vida".

mejore y trabajar productivamente".

Por otro lado, Doris Tejada, secretaria de Promoción, Prevención y Producción Social de la Salud en Cali, recalca que la salud mental de los ciudadanos ha sido impactada y "esto se refleja en un indicador de personas atendidas por depresión: en el 2019 atendimos 1322 en la ciudad, y al año 2020 ese registro se duplicó".

Respecto a las actividades que se han realizado en pro de contribuir a mejorar la salud mental de los caleños, Tejada comenta que desde el año pasado se están haciendo programas virtuales llamados 'jueves de salud mental', el cual "se realiza con profesionales invitados, donde las personas podían expresar las situaciones que estaban viviendo, se orientaba y se daban tips de cómo resolver o manejar su situación de pánico, ansiedad; dónde acudir, qué actividades realizar para que cambiara la situación".

También, se habilitó la línea de salud mental 4865555

Ext. 9, en la cual las personas pueden recibir orientación y atención con psicólogos. El año pasado atendieron 4925 llamadas y hasta enero de este año, 484.

Asimismo, Tejada precisa que "el rubro ha ido incrementando para los programas de salud mental, incluso estamos desarrollando una política de salud mental para Cali que va a ser presentada próximamente al Concejo".

Dicha política trabajará en cinco componentes: trastornos mentales, consumo de sustancias psicoactivas, violencia, intento de suicidio y epilepsia.

A pesar de las acciones implementadas, los expertos consideran que se deben fortalecer las redes de apoyo para las personas que lo requieren.

De hecho, la directora de Polis, Lina Martínez, considera que "esta pandemia muestra que el sistema de salud no es solamente es la enfermedad física, también es la salud mental y en general se le invierte, la parte mental no es una prioridad, no solo es mantenernos sanos en términos físicos sino también trabajar en pos de la salud mental de los individuos y eso es una discusión que se tienen que dar".

Y finaliza: "culturalmente decimos: no tengo por qué ir a un psicólogo, no estoy deprimida, es un fenómeno que a todos nos pasa, hay que empezar a tener una conversación más abierta en este campo".



Texto disponible en audio. Descargue el APP AudioLector, escanee el código QR y escuche la nota