

## Actividad 3. Estrés y salud mental: ¿qué sé y qué puedo hacer?

---

### PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes reflexionen y tomen conciencia de los diversos factores que influyen en la salud mental de la población, y del uso de diversas medicinas para resolver problemas de salud cotidianos.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 1

Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

#### OA 2

Investigar y comparar diversas medicinas (incluyendo la convencional, la tradicional de nuestros pueblos originarios y la complementaria alternativa), considerando su origen, conocimientos y prácticas para la resolución de problemas de salud cotidianos.

#### OA c

Describir patrones, tendencias y relaciones entre datos, información y variables.

#### OA d

Analizar las relaciones entre las partes de un sistema en fenómenos y problemas de interés, a partir de tablas, gráficos, diagramas y modelos.

#### OA e

Construir, usar y comunicar argumentos científicos.

#### OA i

Analizar críticamente implicancias sociales, económicas, éticas y ambientales de problemas relacionados con controversias públicas que involucran ciencia y tecnología.

### ACTITUDES

- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
- Participar asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político y medioambiental, entre otros.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

**DESARROLLO****Análisis e interpretación de infografía**

- En grupos pequeños (2 a 4 personas), analizan información y datos de investigaciones como la siguiente, desarrollada por el Estudio Longitudinal Social de Chile durante (Elsoc).

Conexión interdisciplinar:

**Ciencias de la Salud**

OA 1, OA 2, OA 3 3° o 4° Medio.

**Matemáticas**

OA b, OA c, OA e, OA f, OA 1, OA 2, OA 3 (3° Medio)

**Lengua y Literatura**

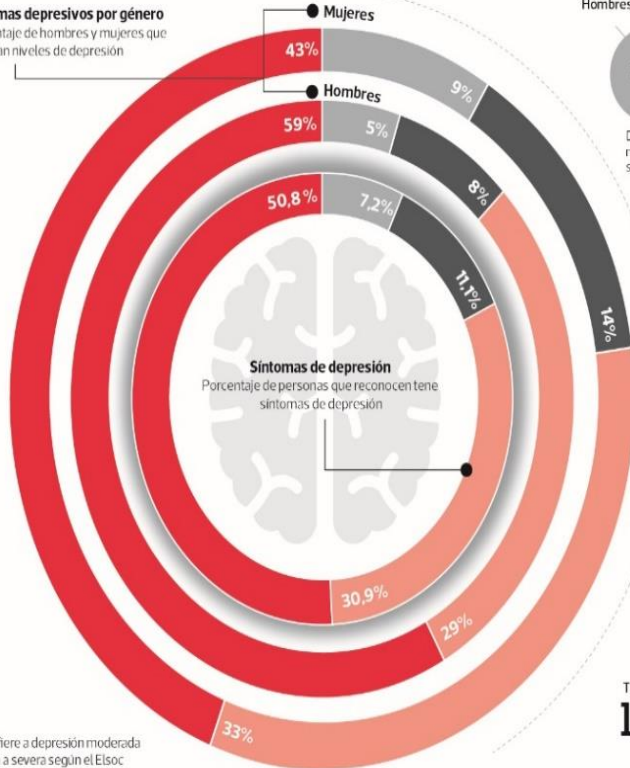
OA 6 (3°), OA 5 (4°)

**SALUD MENTAL EN CHILE**

El Estudio Longitudinal Social de Chile (Elsoc) revisó los niveles de depresión del país sobre una muestra representativa compuesta por tres mil personas que vive en ciudades con más de 10.000 habitantes.

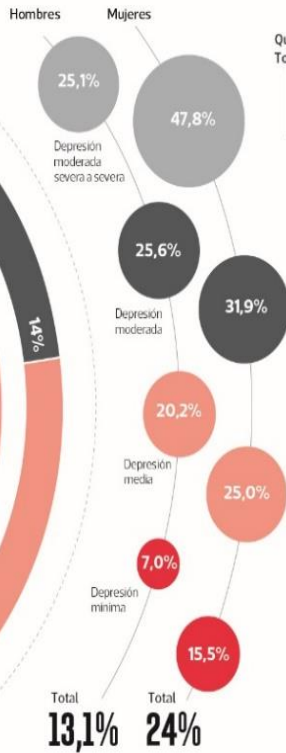


**Síntomas depresivos por género**  
Porcentaje de hombres y mujeres que reportan niveles de depresión

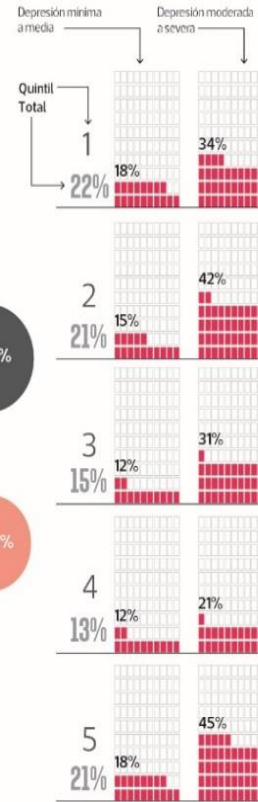


\*Se refiere a depresión moderada severa a severa según el Elsoc

**Acceso a tratamiento por género y síntomas**  
Porcentaje de la población que accede a tratamientos

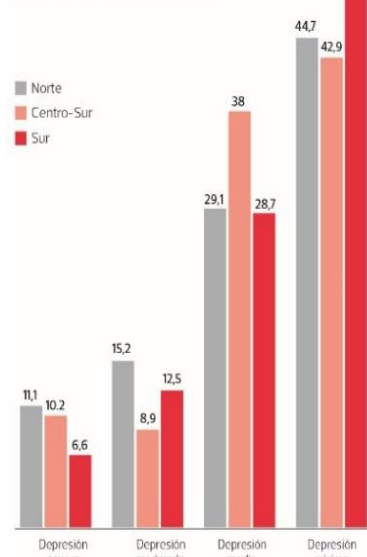


**Acceso a tratamiento por quintil de ingreso y categoría de síntomas**



**Salud mental por zona geográfica**

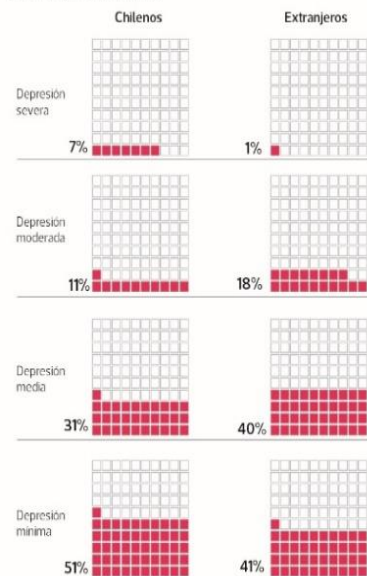
Porcentaje de la población que reporta síntomas de depresión por ubicación geográfica



FUENTE: ELSOC (Coes).

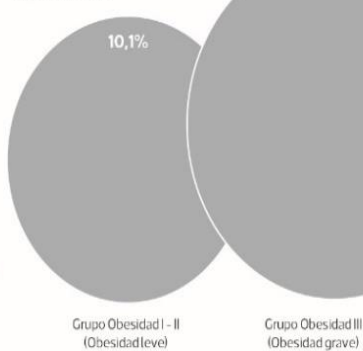
**Síntomas depresivos por nacionalidad**

Chilenos versus extranjeros



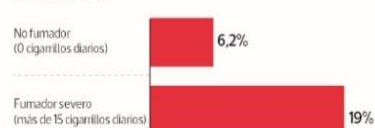
**Síntomas depresivos y obesidad**

Porcentaje de obesos que reportan depresión severa



**Síntomas depresivos y consumo de cigarrillos**

Porcentaje de fumadores y no fumadores que reportan depresión severa



INFOGRAFÍA: Heglar Fleming - LA TERCERA

(Fuente: <https://www.curriculumnacional.cl/link/https://mundobip.cl/noticia/la-tercera-uno-de-cada-cinco-chilenos-reporta-sintomas-de-depresion>)

- Para orientarse, responden las preguntas a continuación.
1. ¿Qué es para ti la salud mental?
  2. En términos generales, ¿qué síntomas presenta la población chilena para reconocer que tiene una mínima depresión? ¿Cómo te sientes con esta realidad?
  3. ¿Por qué las mujeres tienen mayor porcentaje de depresión media, moderada y severa respecto de los hombres? ¿Cuáles podrían ser las razones?
  4. ¿Qué argumentos explican que las mujeres tengan mayor acceso a tratamientos de depresión?
  5. ¿Por qué en la zona norte de nuestro país hay mayor porcentaje de población con síntomas de depresión severa?
  6. ¿Por qué la zona sur de nuestro país hay menor porcentaje de población con síntomas de depresión mínima?
  7. ¿Existen diferencias entre el porcentaje de síntomas depresivos entre la población chilena y los extranjeros?
  8. ¿Qué relación se puede establecer entre el consumo de cigarrillos y los síntomas depresivos en la población chilena?
  9. ¿Qué relación existe entre la obesidad y los síntomas depresivos en la población chilena?
  10. Investiga cuáles son los síntomas relacionados con la depresión mínima, media, moderada y severa.
  11. ¿Qué relación puede haber entre calidad de vida laboral-familiar-académica y grado de estrés?
  12. Investiga cuáles son los factores que influyen en la salud mental de los trabajadores en su área y/o futuro campo laboral y qué se hace en ellos para prevenir y mitigar el estrés laboral.
  13. ¿Cuál es la realidad de la salud mental en tu territorio local?
  14. ¿Qué otras interrogantes te surgen?

#### **Análisis de noticia científica relacionada con el tratamiento de la salud mental en Chile**

- Leen y analizan una noticia científica como la siguiente, buscan información relacionada con el aumento de los tratamientos antidepresivos y responden preguntas basadas en evidencias científicas.

##### ***Tratamientos antidepresivos han aumentado considerablemente en los últimos años***

El jefe del Departamento de Salud Mental, Juan Vukusich, afirmó que en Magallanes hay hasta un 15% de personas con tratamiento antidepresivo.

Por ser la región más apartada de Chile, tener pocas horas de luz en horario invernal y varios factores climatológicos, expertos han señalado a Magallanes como la región con las tasas de depresión más altas del país. Además, las tasas de suicidio e intentos han aumentado considerablemente en los últimos años, sobre todo en la población de menores.

Hay otros factores que podrían ser atribuibles a estas condiciones. En el caso de la depresión, la alta exigencia en cualquier ámbito y las tasas de endeudamiento son los principales detonantes de esta situación.

El jefe del departamento de Salud Mental del Servicio de Salud de Magallanes, Juan Vukusich, precisó que en Chile hay miles de personas que están sufriendo algún trastorno ansioso o antidepresivo.

“Por lo menos el 30% de la población (Chile) sufre de trastorno depresivo y en general el tratamiento biológico de estas patologías es con antidepresivos”, dijo el especialista.

A escala regional, Vukusich manifestó que en Magallanes existe un alto número de personas que actualmente se encuentra en tratamiento con antidepresivo. “Creo que por lo menos el 10% o 15% debe estar con algún tratamiento”, dijo.

#### **Aumento de tratamiento**

En cuanto a los tratamientos, el consejero regional afirmó que cada año ha aumentado la cantidad de personas que acceden a estos tratamientos, sobre todo porque la patología está en el Plan AUGE y GES.

“La cantidad de atenciones ha aumentado y eso se puede observar en el número de personas que acude a los servicios de salud, que es muy alta. La mayoría de esas personas tiene un trastorno ansioso depresivo”, precisó Vukusich.

#### **Químico farmacéutico**

Una mirada parecida dio el delegado del Colegio de Químicos Farmacéuticos de Magallanes, Eduardo Castillo, quien también afirmó que el consumo de tratamientos antidepresivos creció los últimos años en la región.

“Magallanes, por tener una de las tasas de depresión más significativa, va a tener mayor consumo de tratamientos antidepresivos. El tratamiento de depresión es un tratamiento multisectorial, porque no es solo medicamentos, también se hacen terapias”, dijo Castillo.

#### **¿Cuáles son?**

Pese a que la modernización avanza, el farmacéutico explicó que hoy no existe un tratamiento específico para la depresión. “Lo que existe es una gama mayor de tratamientos para depresión, porque seguimos utilizando tratamientos tradicionales como el litio, que se usa hace 30 años. También se sigue usando los primeros tratamientos que salieron en la primera generación, sertralina, pero de igual forma se usa medicamentos de nueva generación”, afirmó Castillo.

(Fuente: <https://www.curriculumnacional.cl/link/https://elpinguino.com/noticia/2019/05/13/--tratamientos-antidepresivos-han-aumentado-considerablemente-en-los-ultimos-anos>)

1. ¿Se habla sobre salud mental en tu casa? ¿Cuál piensas es la razón?
2. ¿Cuáles son los problemas de salud mental más comunes en la población chilena?
3. ¿Cuáles podrían ser las causas y consecuencias del aumento de problemas de salud mental en la población chilena?
4. ¿Qué tipo de tratamientos se utiliza para estas enfermedades?
5. ¿Qué razones explican el aumento significativo del consumo de medicamentos antidepresivos en nuestro país?
6. ¿Qué consecuencias conlleva para la salud de las personas la automedicación con fármacos para este tipo de enfermedades?
7. ¿Qué conductas y estilos de vida ayudarían a disminuir los problemas de salud mental en la población chilena?
8. ¿Cuáles son los mitos y realidades de la salud mental en nuestro país?
9. ¿Qué garantía otorga a las personas nuestro sistema de salud público y privado frente a las enfermedades mentales?
10. ¿Qué implicancias éticas, económicas, ambientales y sociales están relacionadas con la salud y las medicinas relacionadas con el tratamiento de enfermedades asociadas a la salud mental a escala nacional y mundial en la población?
11. ¿Qué medidas de autocuidado y prevención conoces para tener una buena salud mental?
12. ¿Qué sensaciones o emociones te provoca este tema?
13. ¿Cómo te comprometerás para cuidar de tu salud mental?

**Observaciones al docente**

- Hay que orientarlos acerca de la diversidad de estrategias para hacer una campaña de promoción y fomento de un tema en particular, considerando el público objetivo y sus características.
- Se sugiere conectar este tipo de actividades con otras asignaturas, por ejemplo, Educación Física y Salud, para que tomen conciencia y valoren la responsabilidad por el autocuidado e integridad personal, y eviten conductas de riesgo.

**Salud mental y medicina integrativa**

- Los alumnos reflexionan, argumentan y dialogan en torno a la pregunta: ¿Cuáles son las contribuciones de la medicina integrativa para la salud mental de las personas en los distintos territorios?

**Observaciones al docente**

- Conviene explicarles el concepto de “medicina integrativa”. Se sugiere leer “5 mitos de la medicina integrativa o no convencional”, disponible en: <https://www.curriculumnacional.cl/link/https://medicina.uc.cl/noticias/5-mitos-la-medicina-integrativa-no-convencional/>
- Ser recomienda una lista de desequilibrios mentales cotidianos y estudiar cómo las diversas medicinas podrían atenderlos, considerando beneficios, riesgos y limitaciones. Sería interesante que los estudiantes se hagan preguntas y analicen cómo las plantas medicinales de su territorio o las que están en el país podrían ayudar a resolver problemas cotidianos de salud mental, apoyados en el libro *103 especies vegetales con finalidad medicinal* del Ministerio de Salud, disponible en <https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/Libro%20MHT%202010.pdf>

**¿¡Vamos más allá!? 7 minutos por nuestra salud mental**

- Finalmente, en grupos, proponen distintas actividades que se pueda hacer en siete minutos y que favorezcan la salud mental dentro de la sala de clases, para que se implemente una de ellas al inicio o término de cada clase.

**Observaciones al docente**

Se puede usar los siguientes indicadores, entre otros, para evaluar formativamente:

- Analizan casos y describen patrones, tendencias y relaciones entre la salud y factores como nutrición, consumo de alimentos transgénicos, actividad física, estrés, consumo de alcohol y drogas, y exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes.
- Explican la salud humana, argumentando sobre su naturaleza dinámica entre aspectos físicos, psíquicos, sociales y ambientales.
- Comparan las prácticas utilizadas por las diferentes medicinas para resolver problemas de salud cotidianos y analizan alcances y limitaciones.
- Construyen argumentos sobre la contribución de la medicina integrativa a la sociedad.

## RECURSOS Y SITIOS WEB



- Ministerio de Salud:  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.minsal.cl/>
- Salud mental según la Organización Mundial de la Salud  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.paho.org/chi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=180:salud-mental&Itemid=1005](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=180:salud-mental&Itemid=1005)
- Salud mental en Chile:  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://psicologia.udd.cl/files/2010/06/Situacion-Salud-Mental-en-Chile-x-Minsal.pdf>  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://radiolaclave.cl/sociedad/salud-mental-en-chile-muchos-farmacos-y-pocas-politicas-publicas/>  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=zvTzHZ2Lq4Q>
- Reporte sobre síntomas de depresión en Chile:  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.ciedess.cl/601/w3-article-2534.html>
- Trastorno por videojuegos OMS-Salud Mental:  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://hipertextual.com/2019/05/oms-confirma-que-trastorno-videojuegos-es-problema-salud-mental>
- Congreso futuro “La salud mental del humano en el futuro”:  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=5mBl1WzwxBE>
- Información sobre la medicina integrativa y las terapias complementarias:  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.ils.org/sites/default/files/file\\_assets/FS8S\\_Span\\_Integrative%20Medicine%20Facts\\_FIN\\_AL\\_Mar2017.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.ils.org/sites/default/files/file_assets/FS8S_Span_Integrative%20Medicine%20Facts_FIN_AL_Mar2017.pdf)