

Mujeres y Salud Mental: Mitos y Realidades



¿Qué es PRODEMU?

PRODEMU es una Fundación que depende de la Presidencia de la República y es presidida por la **Primera Dama, Señora Cecilia Morel Montes**. Su objeto es fomentar la promoción y el desarrollo de la mujer. Es dirigida por la Directora Nacional, Señora Paola Diez Berliner.

Junto a la **AgendaMujer del Presidente Sebastián Piñera Echeñique**, que tiene el compromiso de avanzar hacia una sociedad en que hombres y mujeres tengan los mismos derechos, deberes, oportunidades, seguridades y dignidad, **PRODEMU busca evitar toda forma de abuso o discriminación arbitraria contra las mujeres.**

PRODEMU tiene la misión de difundir la AgendaMujer a todas las personas que participan de la oferta programática. Esto lo hace formando e informando a las mujeres que más lo necesitan, a través de ocho caminos para su autonomía. **Rutas que tienen como objetivo final, desarrollar el empoderamiento para que las mujeres alcancen la autonomía integral.**

PRODEMU es una Red Para la Autonomía de la Mujer porque las conecta llegando a todos los territorios del país y crea lazos entre ellas para que al final del camino, con el acompañamiento de PRODEMU, puedan egresar y ser protagonistas de sus propias vidas.

¿Cómo funciona la Red PRODEMU para la Autonomía de la Mujer?

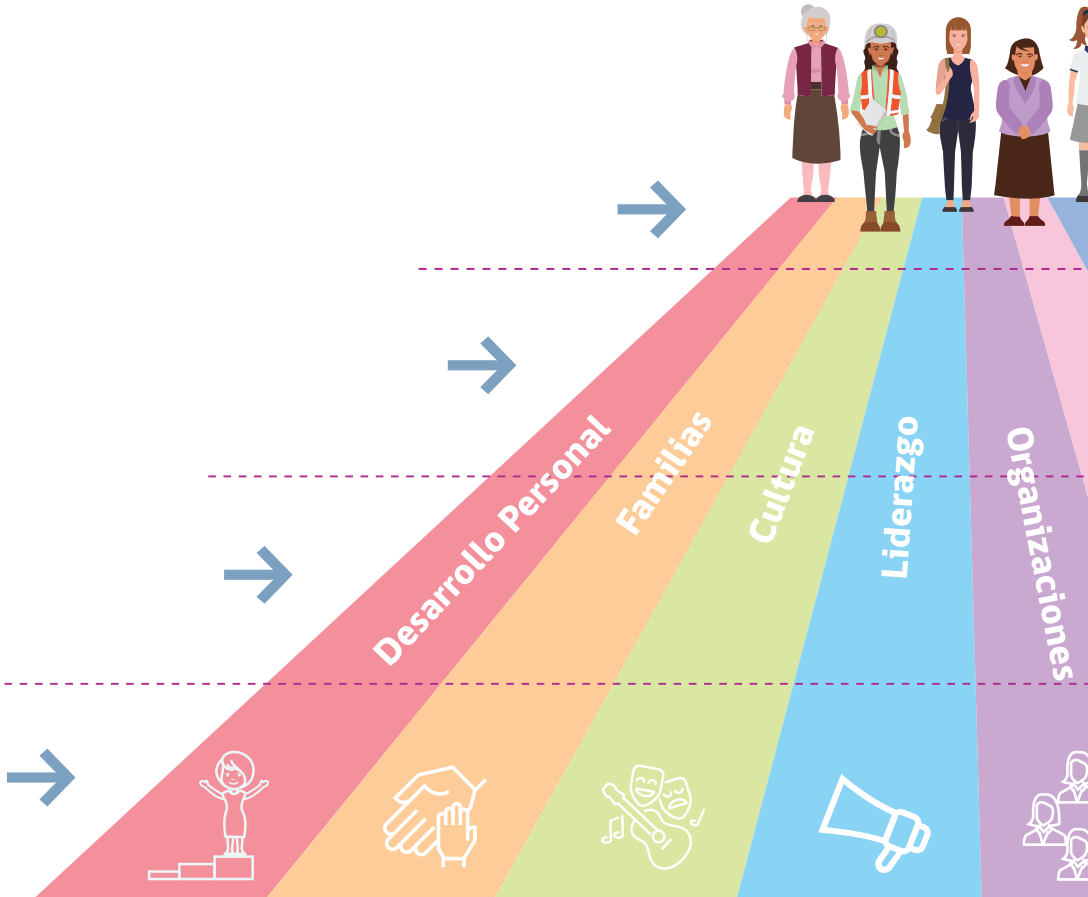
La Red está compuesta por PRODEMU y las mujeres que participan de su oferta programática, quienes trabajan en colaboración con actores públicos y privados en todas las regiones y las 54 provincias en que PRODEMU está presente.

A través de la Red, se acompaña a las mujeres en su proceso de empoderamiento para que ellas puedan tomar decisiones de manera libre e informada, mediante el desarrollo de un plan de vida que permite identificar las oportunidades que su entorno les presenta.

Como parte del espacio de información, PRODEMU asume el compromiso de abrir instancias para las mujeres de acceso a la información, como estrategia para la toma de buenas decisiones. Por eso presentamos la cartilla **“Mujeres y Salud Mental: Mitos y Realidades”**.

RED PARA LA AUTONOMÍA

8 CAMINOS PARA EL DESARROLLO



Al finalizar una ruta tendrás más herramientas para identificar las oportunidades y avanzar en la construcción de un mapa de oportunidades personal. **Más información**

ONOMÍA DE LA MUJER

DESARROLLO DE LA MUJER



Fórmate, porque desarrollarás herramientas para el empoderamiento, según los temas de las rutas.

Infórmate, ya que además podrás participar de charlas de diversos temas de interés para que conozcas tus derechos y oportunidades.

Asóciate, con otras mujeres impulsando tus redes y el empoderamiento colectivo.

Participa, de los consejos PRODEMU para plantear tus requerimientos y necesidades.

... posibilidades que brinda tu entorno, mediante la
... nación, **más empoderamiento, más autonomía.**

¿Cuáles son nuestras rutas?

Desarrollo Personal

Contribuye a tu proceso de empoderamiento y conoce tus competencias personales en espacios de diálogo.



Familias

Contribuye a tu proceso de empoderamiento, mediante el reconocimiento y valoración de la comunicación, buen trato, corresponsabilidad familiar y prevención VIF.

Cultura

Genera espacios de conversación y construcción de relatos de empoderamiento entre mujeres, a través de diversas expresiones artísticas: arte, música, literatura y teatro



Liderazgo

Adquiere herramientas para el ejercicio de una dirigencia efectiva, democrática y con enfoque de género, fortaleciendo tu liderazgo.

Organizaciones

Potencia tu organización y adquiere conocimientos sobre género, asociatividad y ciudadanía, fortaleciendo tus habilidades organizacionales.



Empleo Dependiente

Desarrolla competencias de empleabilidad y proyección para la inserción laboral dependiente. Participa de nuestras capacitaciones en oficios.

Emprendimiento

Emprende Idea: Adquiere Habilidades para iniciar tu emprendimiento, más capital PRODEMU.

Emprende Avanza: Adquiere Herramientas Técnicas para mejorar tu negocio, más capital PRODEMU.

Emprende Innova: Adquiere Herramientas para visibilizar tu negocio, más capital PRODEMU.

Programa Desarrollo de Competencias Laborales: Adquiere competencias básicas de empleabilidad, capacitación en oficio e intermediación laboral



Emprendimiento Rural

Programa Mujeres Rurales: Programa asociativo orientado a mujeres campesinas y/o pequeñas productoras agrícolas. Incluye capacitación en empoderamiento, gestión de emprendimiento y desarrollo organizacional.

Introducción

En general se nos enseña la importancia del cuerpo y los cuidados que debemos tener de él. Prevenir a través de chequeos periódicos para detectar a tiempo alguna enfermedad y evitar problemas mayores. Pero también hay una salud que poco se toma en cuenta y es la Salud Mental.

La Salud Mental es un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus capacidades y con ellas afrontar las dificultades propias de la vida, aportar a su comunidad y realizar algún trabajo de forma fructífera. Pero además de este bienestar mental y social también está el físico. No somos personas divididas, por lo que todo lo que se haga a nivel de Salud Física, impactará en la Salud Mental y viceversa.

En nuestro país hay una gran presencia de problemas de salud mental, llegando a un 22% que menciona haber tenido en algún momento algún problema en esta área en el último año¹. Según los últimos

datos nacionales, el 6% de los chilenos y chilenas tendrían depresión, siendo las mujeres cinco veces más propensas a padecerla². Por otro lado, los jóvenes entre 18 y 34 años concentran un 12% estar sufriendo una depresión.



Hay un problema de salud mental relacionado con la violencia entre niños, niñas y adolescentes y es el llamado bullying o acoso escolar. Este se define como el acto de agresión u hostigamiento reiterado de un estudiante o un grupo, hacia otro u otros, provocando maltrato,

humillación y temor de la situación³. Señales de que un niño, niña o adolescente puede estar siendo víctima de bullying son: síntomas depresivos, ansiosos, dolor abdominal, problemas de sueño, sentirse tenso o cansado, mojar la cama o disminución del apetito⁴. Para poder identificar estas problemáticas es importante el comunicarse con ellos/as. Hay estudios en Chile que plantean que los problemas de salud mental son una de las causas más frecuentes

en los suicidios. Si estás padeciendo un problema de salud mental es importante consultar prontamente a un especialista, para evitar consecuencias graves. Si bien estos problemas de salud mental son transversales en la población, las mujeres son las que se ven más afectadas por ellos y con síntomas más intensos. Esto debido a la gran carga afectiva y emocional que deben soportar, a propósito de lo que se espera de ellas por ser mujer. Hay ciertas situaciones que, si no hay una red de apoyo comunitaria o familiar, pueden llegar a la malograr la salud mental de las mujeres, tales como: ser jefa de hogar, dedicación exclusiva a las labores del hogar o si cuida algún

enfermo, así como las experiencias de violencia, el consumo de drogas y la migración.

Un problema de salud mental puede genera una gran peso en la vida, afectando tu mundo social y familiar, así como también la relación contigo misma e incluso llegando a afectar tu cuerpo. Es importante consultar a un profesional a tiempo.

Chile cuenta con cuatro problemas de salud mental en el actual sistema AUGE-GES, asegurando acceso a la prestación, de manera oportuna, entregando protección financiera y de calidad certificada.

¹ Vicente, B., Saldivia, S. y Pihán, R. (2016). Prevalencias y brechas hoy; salud mental mañana

² Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Segunda entrega.

³ Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (2019). Guía legal sobre: Violencia escolar.

Disponble en <https://www.bcn.cl/leyfacil/recurso/violencia-escolar>

⁴ Pérez, María Pilar y Matínez, Javiera (2006). Bullying en Chile: consecuencias y estrategias de prevención.

Disponble en <http://medicinafamiliar.uc.cl/html/articulos/141.html>

⁵ Vicuña, A. (2003). Cuadernos de Psiquiatría Comunitaria y Salud Mental para la Atención Primaria de Salud: Elementos para el manejo de la Conducta Suicida en la Atención Primaria de Salud.

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL QUE ESTÁN INCLUIDOS EN EL AUGE/GES:

- * Consumo Perjudicial o Dependencia de riesgo bajo a moderado de alcohol y drogas en personas menores de 20 años.
- * Depresión en personas de 15 años y más.
- * Esquizofrenia.
- * Trastorno Bipolar en personas de 15 años y más.

CAJA DE CONCEPTOS

Salud mental:

La Salud Mental es un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus capacidades y con ellas afrontar las dificultades propias de la vida, aportar a su comunidad y realizar algún trabajo de forma fructífera.

Depresión:

Estado de ánimo de una persona que se caracteriza por presentar una profunda tristeza, desánimo, decaimiento, desinterés por las actividades habituales. En ocasiones hay causas más o menos claras, pero en otras ocasiones es más inespecífico la razón.

AUGE/GES:

Las Garantías Explícitas en Salud (GES) son un conjunto de beneficios garantizados por Ley para las personas afiliadas al Fonasa y a las Isapres que son otorgados para determinados programas, enfermedades o condiciones de salud.



Estrés:

Es una sensación de cansancio físico y emocional que se genera por la presencia de una situación, evento o pensamiento que lo provoca. Por ejemplo: el estrés de enfrentar las labores domésticas.

Depresión postparto:

Sensación de vacío, de no tener emociones o de tristeza la mayor parte del tiempo durante o después del embarazo y que se extiende por más de dos semanas.



Ansiedad:

La ansiedad es una respuesta natural al estrés, pero en ocasiones resulta difícil controlarla, afectando tu diario vivir. Se caracteriza por ser un sentimiento de preocupación, nerviosismo o temor a un evento o una situación. Te mantiene alerta y en ocasiones ayuda a enfrentar problemas, pero también te puede hacer sentir un miedo desmedido a algunas situaciones.

Bipolaridad:

La bipolaridad es un problema de salud complejo que requiere ser tratado de manera profesional debido al alto impacto que genera en la vida de las personas. Tiene por característica los cambios de humor de manera extrema, pasando de momentos de mucha energía a episodios de mucha tristeza.



Esquizofrenia:

La esquizofrenia es un problema de salud grave que se caracteriza porque la persona presenta alteraciones y cambios en el pensamiento, las percepciones del mundo, las emociones, el lenguaje, la conciencia de sí mismo y su conducta. Las formas más comunes de identificarlo es la presencia de delirios, caracterizados a través de alucinaciones visuales y auditivas.

Consumo Perjudicial o Dependencia de alcohol y drogas:

El consumo perjudicial o dependencia corresponde una forma de consumo de alguna sustancia psicoactiva que provoca un daño en la salud, tanto física como psicológica, llegando a afectar los distintos lugares donde la persona se desenvuelve (familia, amigos, educación, trabajo).



Crisis de pánico:

La crisis de pánico es un tipo de trastorno ansioso y que se caracterizan por una sensación repentina de terror sin un peligro evidente. En muchas ocasiones el cuerpo también da cuenta de esta crisis, a través de: latidos rápidos del corazón, dolor en el pecho o estómago, mareos y dificultad para respirar, entumecimiento de las manos y/o transpiración de ellas. Si bien la crisis de pánico en la mayoría de los casos se puede manejar a través de ejercicios de respiración, es importante que sea evaluado para ver qué hay detrás de esa reacción.

Farmacoterapia:

Es el uso terapéutico de los fármacos para tratar algún problema de salud. Estos fármacos están estudiados y tiene un resultado esperado pero que también varía de persona en persona.

Psicoterapia:

Proceso terapéutico realizado por psicólogos/as que entrega un espacio para pensar en los problemas que la persona quiere tratar. El terapeuta orienta en la búsqueda de la comprensión de la situación y a su vez posibles soluciones.

Autoestima:

La autoestima corresponde a las ideas que una persona piensa y percibe sobre sí misma. Es la imagen que se tiene de sí misma y que afecta en cómo la persona se desenvolverá en diferentes espacios.

Salud mental y mitos:

Cuando se habla de salud mental con amigas o familia quizás pueden aparecer ciertas ideas que son erróneas o mitos. A continuación, te presentamos algunos:

- * **Yo no tengo problemas de salud mental:** El tener un problema de salud mental es más habitual de lo que piensas. Durante la vida se van atravesando diferentes dificultades que pueden ser difíciles de enfrentar, más aún si no se tratan a tiempo.
- * **Si voy a la psicóloga estoy loca:** No sólo la locura (esquizofrenia) es un problema de salud mental, sino que también está la depresión, los trastornos ansiosos, de angustia, del sueño o de la alimentación. Es importante consultar a un profesional para recibir ayuda experta y a tiempo.
- * **Sólo los adultos tienen problemas de salud mental:** Niños, niñas y adolescentes pueden enfrentar dificultades propias de cada etapa, a propósito de situaciones familiares (violencia intrafamiliar, dificultades económicas, ausencia de padres) o bien del contexto (problemas en escuela; calificaciones, bullying o dificultades del aprendizaje) que pueden impactar en ese momento de su vida y también a futuro.
- * **No hay necesidad de psicólogas/os o médicos para mejorar mi salud mental:** La salud mental se puede mejorar a través de los propios recursos, buscando soluciones o pidiendo ayuda a tus cercanos. Sin embargo, si este problema que te aqueja sientes que no puedes controlarlo y que afecta en tu día a día, es importante que consideres solicitar ayuda profesional.
- * **El único tratamiento para salud mental es a través de medicamentos:** Los tratamientos de salud mental dependen de cada persona, pudiendo ser: sólo psicoterapia entregada por psicólogas/os, sólo tratamiento farmacológico o una combinación de ambas. Además de espacios grupales de ayuda o consejerías por profesionales de la salud mental.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo accedo a un tratamiento por algún problema de salud mental?

Para acceder a algún tratamiento de salud mental debes acercarte a tu CESFAM cercano para que seas evaluada por un profesional y se determine la prestación adecuada para tu problema de salud.

¿Qué hago si tengo ideas de querer acabar con mi vida?

En ocasiones, las ideas de acabar con la propia vida se hacen presentes en el diario vivir. Si es muy importante y fuerte, es recomendable que asistas al servicio de urgencia más cercano para que te entreguen contención. **También puedes llamar al teléfono Salud Responde, 600 360 7777, para recibir una consejería y orientación.**

¿A qué institución puedo acceder para recibir tratamiento por un problema de salud mental?

Puedes recurrir al sistema de salud público o externo a él. Si posees uno de los problemas de salud mental que cubre el AUGE/GES puedes utilizar tu Isapre y también acceder a otros prestadores de salud.



¿Quiénes pueden padecer un problema de salud mental que requiera tratamiento profesional?

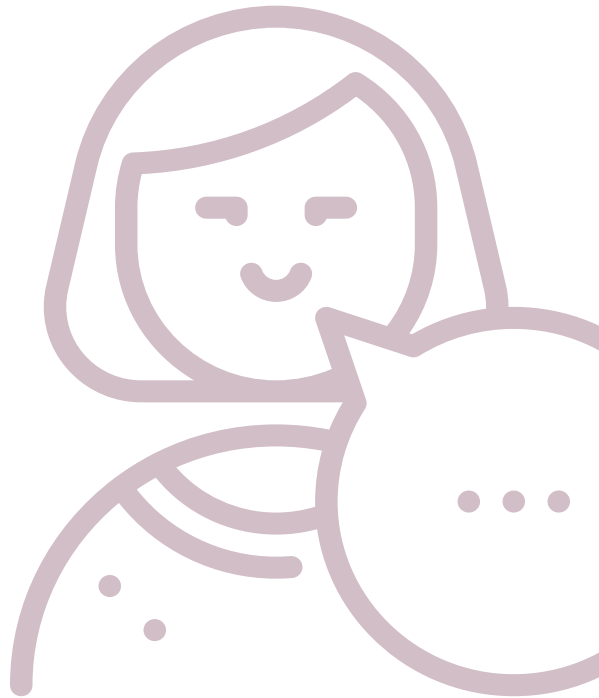
Cualquier persona puede acceder a un tratamiento profesional de salud mental: niños, niñas adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

¿Es el abuso sexual un problema de salud mental?

Si hubo una experiencia de abuso en la esfera de lo sexual y ésta no ha podido ser resuelta por la persona, puede impactar negativamente en la salud mental de ella. Se recomienda buscar apoyo profesional reparatorio en estas situaciones.

¿Es la Violencia Intrafamiliar (VIF) un problema de salud mental?

La violencia intrafamiliar (VIF) es un factor psicosocial que afecta negativamente en la Salud Mental de quienes la viven y son testigos de ella. Es importante frenar estas situaciones lo antes posible y para ello pide ayuda a tus redes cercanas y/o profesional.



¿Si yo o mi pareja tenemos un problema de salud mental este será heredado a mi hija/o?

No necesariamente. Cada situación debe ser evaluada por profesionales de la salud mental que evaluarán el estado de salud, considerando los aspectos personales, contextuales, familiares y biológicos.

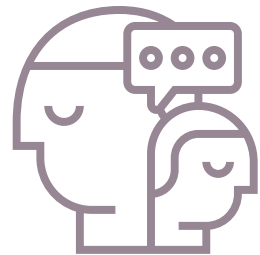
¿Cómo puedo prevenir problemas de salud mental?

Es importante que puedas estar en una red comunitaria/red de amigas que te escuche y puedas escuchar. Será tu soporte para poder prevenir y disminuir las posibilidades de un problema de salud complejo. Agruparse con otras para ser una red de apoyo recíprocas en situaciones difíciles

Es importante que también cuides tu salud de manera integral. A través de una buena alimentación, de realizar actividad física, manteniendo controles de salud al día y también saliendo de situaciones de violencia, de angustia o miedo.

¿Puedo negarme a recibir un tratamiento farmacológico?

El profesional de la salud mental debe respetar el uso o no uso de fármacos, aunque en ciertos problemas de salud o situaciones es de vital importancia su uso.



¿Cómo puedo ayudar un familiar o cercana/o que está sufriendo por un problema de salud mental?

Escúchale, no lo cuestiones ni mires en menos su sufrimiento. Evita comparar su sufrimiento con otras situaciones. Recomienda que asista a su CESFAM más cercano para solicitar ayuda profesional o si la situación es muy compleja llama al 600 360 7777.



¿El acoso laboral es un problema de salud mental?

El acoso laboral es un factor psicosocial que afecta negativamente la salud mental de la persona, más aún si es el lugar donde pasa la mayor parte de su tiempo. Puede realizar una denuncia a la Dirección del Trabajo, directamente en sus oficinas o bien en <https://midt.dirtrab.cl/>. También puedes llamar al 600 450 4000 para recibir orientación respecto a tu situación.



¿Puedo tener licencia por un problema de salud mental?

Si el médico o psiquiatra lo cree necesario, se puede extender una licencia por un problema de salud mental.

Puedes solicitar ayuda y/o orientación respecto a tu malestar poniéndote en contacto con el teléfono Salud Responde: 600 360 7777

Serás atendido por profesionales de la salud que responderán tus dudas las 24 horas del día y los 7 días de la semana.



Salud Responde:

600 360 7777



REDES O SITIOS DE INTERÉS

Ministerio de Salud de Chile

www.minsal.cl

Oficina de salud de la mujer -

<https://espanol.womenshealth.gov>

Mujeres para la salud -

<https://www.mujeeresparalasalud.org>

Icon made by Freepik from www.flaticon.com

