

Sondeo entre personas que han pedido ayuda psicológica a Fundación Paréntesis

Repercusiones del terremoto: Evitar ir de compras y no mandar a los niños al colegio

En una semana, más de 600 personas han llamado a teléfono habilitado para entregar apoyo. La mayoría es de la Región Metropolitana.

Tramo de 25 a 50 años, los más afectados.

Salir de compras, mandar a los niños al colegio y hasta ir al trabajo son actividades que algunas personas han dejado de realizar debido al temor y la inseguridad de la que son presa luego del terremoto del 27 de febrero pasado.

Así lo muestran las estadísticas de la **Fundación Paréntesis**, producto de la primera semana de la campaña **"Ampliamos el Paréntesis"**, que consiste en la habilitación de un teléfono de ayuda (188-800-200-200) y de un sitio web (www.portalacogida.cl) para que quienes se sienten afectados puedan exteriorizar

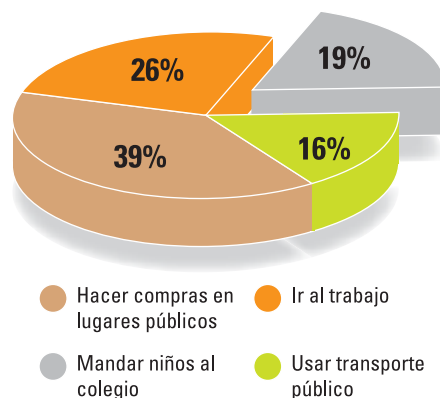


Según el director de la Fundación Paréntesis, las personas evitan actividades, como salir de compras, donde sienten que dejan de tener el control.

sus sensaciones y recibir orientación psicológica.

En siete días, 600 personas, la mayoría de la **región Metropolitana (61%)** y el resto de entre la V y la VIII Región, han recurrido a este sistema para desahogarse y pedir asesoría.

¿Qué actividades dejó de realizar?



Los contactos telefónicos han durado 30 minutos en promedio y los que se realizan a la web (donde se conversa por chat) se han extendido por 50 minutos.

"La escucha es importante, porque es una forma de compensación, el hecho de que la persona pueda hablar y tener a alguien al otro lado con formación, con experiencia, que escuche su pena, donde pueda contar lo que le ocurrió, es extraordinariamente importante", afirmó el **sicólogo y director ejecutivo de Paréntesis, Paulo Egenau**.

Un 39% de los consultantes manifestó haber dejado realizar compras en lugares públicos, un 26% dejó de ir a trabajar, un 19% no manda a sus hijos a clases y un 16% no utiliza el transporte público.

Esto, afirmó Egenau, se debe a una

sensación de "incerteza y temor" de la gente que, aventura, "probablemente se vio más afectados en términos emocionales" por el terremoto.

"**Entran en un círculo de temor en el que el refugio es el curso de acción más normal: el no exponerse a situaciones donde tengo menos control.** Esta sensación de que si nos quedamos todos aquí juntos, disminuye la probabilidad de que algo malo pase", subrayó.

Malestar físico

Paulo Egenau informó que de las consultas realizadas, un **82% corresponde a mujeres** que manifiesta temor, mientras que en el **segmento masculino** este estado alcanza un **77%**.

Los consultantes revelaron también que tras el terremoto han sentido malestar físico, como dolor de cabeza (25%) y de espalda (22%).

Para contrarrestar estas afecciones, aseguró Egenau, las personas han recurrido a la automedicación (un 27% de las personas confesó estar recurriendo a esta práctica), y de ese grupo un 68% ha optado por el consumo de tranquilizantes y un 8% de analgésicos.

Otros, precisó, han echado mano al **alcohol, "que funciona como ansiolítico"**.

Respecto de las edades de los consultantes, afirmó que un 61% de ellos tiene entre 25 a 50 años, edad que corresponde a una etapa de la vida en que la gente tiene una mayor demanda de responsabilidades y asume roles como la paternidad. ■

En Hospital Clínico UC aumentaron pacientes con contracturas y bruxismo

Estrés postraumático pasaría del lugar 46° al 5° entre las enfermedades que más daño causan a la salud pública.

En el Hospital Clínico de la Universidad Católica han detectado que "producto de la angustia y el estrés por el terremoto y las réplicas" ha aumentado 15% las consultas por angustia o síntomas físicos derivadas de ella, explica el jefe Urgencia, doctor Miguel Angel Machesse.

Concretamente, más pacientes han pedido atención médica por "insomnio, colon irritable, contracturas sobre todo de cuello y espalda, mareos y bruxismo (apretar los dientes mientras se duerme)". Esta última

sintomatología ha afectado incluso a personas con la trabazón de las mandíbulas o "trismus".

Y advierte el doctor que si bien hay personas que no han llegado hasta las consultas médicas, "eso no significa estar bien, porque a todos en mayor o menor medida nos ha llegado un nivel de estrés, aunque no se note y tratamos de compensar la sensación de amenaza que vivimos".

La peor de todas las dolencias —asegura su colega, el siquiátra Rodrigo Figueroa— es el estrés postraumático y que "es el cuadro por excelencia después de un evento mayor. Puede producir cambios de personalidad de manera permanente; aumentos en el consumo de alcohol y drogas; ausentismo laboral y pérdida de la fuente de trabajo; hasta suicidios", dice.

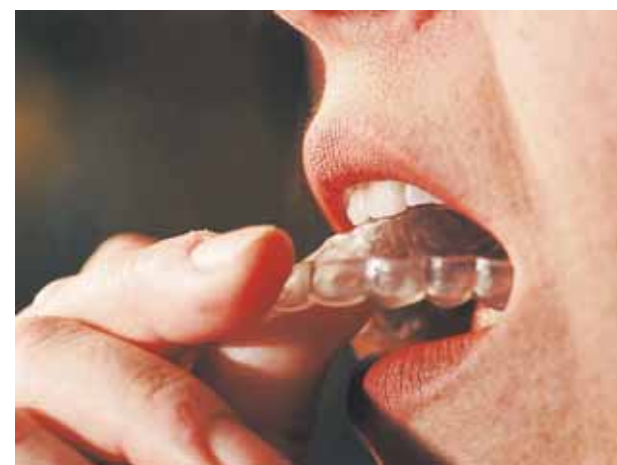
Figueroa afirma que en el Hospital Clínico tienen estadísticas respecto de las en-

fermedades que más daños causan a la salud pública; es decir, las que tienen consecuencias sociales y personales más graves. Asegura que el año pasado el estrés postraumático estaba en el lugar 46° y que después del terremoto se calcula que se catapultaría hasta el 5° o 6° puesto, superando incluso a los accidentes de tránsito.

Paralelamente, señala que "un tercio de las personas que lo padecen siguen con síntomas 10 años después".

Salud entregará medicamentos

Ante la emergencia, el Ministerio de Salud está constituyendo nueve equipos siquiátricos móviles para recorrer campamentos, albergues y lugares donde se en-



La placa de relajación puede ser la única solución para quienes aprietan los dientes en exceso.

cuentre la población más vulnerable en Santa Cruz, Pichilemu, Licantén, Constitución Cauquenes, Pirigüe, Talcahuano, Lota y Arauco. Cada grupo estará compuesto por un siquiátra, un sicólogo, un profesional asistente con conocimiento en el área, un técnico paramédico y un conductor. Se incluirá gratuidad de los medicamentos cuando sean necesarios. ■