



Seminario de título 2

CÓMO VIVEN LAS PERSONAS CON TRASTORNO BIPOLAR EN PANDEMIA

**Quienes padecen esta patología sufren aún alteraciones en su
comportamiento diario producto de los cuidados preventivos por el Covid-
19.**

**Pese a que se han levantado algunas restricciones sanitarias, la incertidumbre del
encierro aún es un tema presente, tanto de los pacientes y de quienes lo rodean.**

Estudiante de Periodismo: Sebastián Ortiz Contreras

Docente: Rodrigo García Núñez

Universidad Academia Humanismo Cristiano

Santiago de Chile, 25 de noviembre de 2022

Agradecimientos

Mis más sinceros agradecimientos a todas la personas que estuvieron en este largo camino que fue el desarrollo del seminario de tesis, comenzando por mi madre, mi abuela y mi tío; sin su apoyo en el proceso de mis estudios universitarios, donde me animaron en todo momento para seguir peleando por mis sueños, no hubiese sido posible llegar hasta aquí, también a mi profesor guía por encaminarnos, apoyarnos y motivarnos en todo momento para terminar esta investigación, y a mi compañero por entregar todo el esfuerzo para terminar la presente tesis. Sin duda tuvimos grandes dificultades en este periodo, pero con perseverancia y dedicación pudimos concluir esta etapa universitaria.

Resumen

En el presente proyecto del reportaje titulado “Como viven las personas con trastorno bipolar en pandemia” Quienes padecen esta patología sufren aún alteraciones en su comportamiento diario producto de los cuidados preventivos por el Covid-19.

Pese a que se han levantado algunas restricciones sanitarias, la incertidumbre del encierro aún es un tema presente, tanto de los pacientes y de quienes lo rodean. Se realizó con la finalidad de mostrar una realidad que diversos pacientes con trastorno bipolar viven con su compleja enfermedad.

Esta investigación tuvo como objetivo visualizar la realidad de los pacientes con trastorno bipolar, que tienen diversos inconvenientes producto de su patología: Desde su diagnóstico, la poca inversión por parte del estado en salud mental, las diversas discriminaciones que viven producto de su enfermedad y su alteración producto de la reciente pandemia.

índice

-Introducción

-Capítulos

-Anexo

-Bibliografía

Reportaje / Introducción

El escenario que enfrentan las personas con trastorno bipolar es complejo, así lo refleja quienes lo padecen y sus seres cercanos. Una de las causantes es que el mundo aún no está preparado para darle oportunidades laborales a partir de su condición, lo que afecta en su rendimiento laboral y productividad. Los tratamientos son costosos en términos de precios, porque los medicamentos no están al alcance de todos.

Una porción importante de la opinión pública aún lo considera como “bichos raros”, por cuanto no tienen suficiente conciencia y conocimiento de la salud mental y sus derivadas. Un ejemplo básico: hay personas que sostienen o creen que las depresiones son escenarios ficticios mentales o simplemente montajes para “llamar la atención”.

El número de diagnósticos por enfermedades mentales en el país ha aumentado considerablemente, en este tiempo “Un sondeo de la ACHS y la UC, un 47% de los encuestados presenta rasgos de depresión, un 50% cree tener un estado de ánimo

mucho peor que antes, y un 43,8% dice haber consultado con un sicólogo o psiquiatra". (Senado.cl, 2021)

Para nadie es un misterio es que el escenario nacional cambió drásticamente. La llegada e instalación de la pandemia por el Covid-19 disminuyó la calidad de vida de los pacientes con trastorno bipolar.

El trastorno bipolar es una enfermedad crónica que dura para toda la vida. Además, esta tiene diversos efectos desde síntomas maniáticos y depresivos. Por lo cual los pacientes con esta enfermedad le afectan los cambios abruptos.

A comienzo del 2020 el mundo sufrió por el Covid-19, que producía diversos síntomas: Fiebre, tos, cansancio, pérdida del gusto y del olfato, esta enfermedad empezó a generarse en China y rápidamente comenzó a expandirse por el resto del mundo, los especialistas no tenían más información sobre la enfermedad. Producto de que es una enfermedad que se contagia con facilidad, se tuvo que hacer cuarentena en Chile y en todo el orbe para aislar el virus.

Desde marzo de dicho año se empezaron hacer cuarentena, donde las personas no podían hacer su rutina normal y no podían compartir con sus seres queridos fue un cambio fuerte y repentino que vivieron todos los ciudadanos. Cuando le preguntamos a un paciente que padece trastorno bipolar sobre la pandemia. Ella habló sobre este tema.

Lorena Contreras tiene 53 años, es dueña de casa y es jubilada debido al trastorno bipolar, y hace 10 años que convive con esta patología. Durante 4 años se dedicó a trabajar en su restaurant que era de comida típica chilena, donde lidiaba todo el día con distintas presiones. Luego, se quedó sin trabajar lo que la llevó a rediseñar su estilo de vida. Sin embargo, pese a las proyecciones trazadas, los cambios fueron forzados por la llegada de la pandemia. En dichos de ella, la llegada del Covid 19 solo alteró su estado de tranquilidad y bienestar.

¿Qué fue lo que más le costó en la pandemia?

“Me costó la ansiedad porque pasaba todo el día comiendo. Era lo único en lo que pensaba en comer y dormir y me desesperaba estar encerrada un día. Traté de salir y me dio mucho miedo, como que todos me andaban persiguiendo”.

Esta fue la experiencia de una persona que convive diariamente con esta enfermedad. La pandemia le afectó a todos los ciudadanos, algunos de forma positiva y a otros de forma negativa, algunos subieron de peso otros bajaron. Pero cuando se entrevista a personas con enfermedades mentales, todos se sintieron descompensados por el encierro.

Las personas por la vida ajetreada y en el mundo globalizado en el que vivimos están constantemente en estrés, en Sudamérica y en especialmente en Chile todavía no existe una cultura y conciencia hacia las enfermedades mentales, se puede ver en la vida cotidiana de los ciudadanos chilenos, cuando las personas se suicidan en lugares públicos las personas se enojan, se molestan, explotan al ver esta situación en vez de entender y preocuparse por esta situación. “Hoy en Chile el gasto en salud mental es de 2,5% del presupuesto total de salud, muy por debajo del 6% recomendado por la OMS. Cifra dramática considerando la carga de estas condiciones y que se ha acrecentado exponencialmente por la pandemia”. La cita recientemente mencionada se demuestra que en Chile no se invierte en salud mental como recomienda la OMS, por otro lado, cabe mencionar que las enfermedades mentales producto de la pandemia aumentaron producto del encierro y de la incertidumbre que se vivieron varios meses. “2 de marzo de 2022.- En el primer año de la pandemia por COVID-19, la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un 25%, según un informe científico publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)” Según el informe de la organización mundial de la salud la depresión aumentó significativamente, por lo cual la ayuda, solidaridad y paciencia es fundamental en esta época.

El trastorno bipolar afecta principalmente el ánimo de la persona, los síntomas del trastorno bipolar son difíciles de diagnosticar por que se confunden con distintas depresiones, en Chile se demora hasta 10 años en diagnosticar a un paciente con este síntoma por eso la educación, tolerancia e información son fundamental, para

que las personas con enfermedades mentales no se sientan discriminadas en una sociedad, sólo por tener un padecimiento mental crónico. Los pacientes pueden realizar su vida cotidiana pero lo recomendable es que se aborde de manera integral, desde ayuda con especialistas hasta una vida saludable.

Por lo mismo esta investigación periodística se abordará como viven las personas con trastorno bipolar en pandemia, como se sintieron, que sintieron, que pensaron y como abordaron su vida en el encierro. Se tendrán miradas de diversas personas: Pacientes, familiares y expertos en el tema para poder tener distintas perspectivas sobre el tema.

Capítulos

Capítulo 1

Las voces de la bipolaridad

En este capítulo se mostrará la realidad de las personas que padecen trastorno bipolar. Cómo fue el proceso de aceptar una enfermedad que es crónica y como la pudieron ir superando, y cómo fue su proceso en el periodo de pandemia, lo que sintieron, lo que pensaron y lo que hicieron.

Capítulo 2

Bipolaridad y pandemia, convivencia.

Se invitará en profundidad a las personas que padecen trastorno bipolar y se mostrará cómo ellos se sintieron en una época de incertidumbre y encierro donde

no podían hacer su vida cotidiana de forma normal. Se visualizarán sus opiniones y emociones frente a la pandemia.

Capítulo 3

Cómo se aprecia la bipolaridad.

Se realizará una investigación periodística donde se mostrarán diversas perspectivas de personas que padecen este trastorno y también las experiencias de especialistas y familiares para exponer sus opiniones y vivencias con pacientes diagnosticados con esta enfermedad.

Capítulo 4

Polos de la salud mental en Chile

En este capítulo se hará una investigación en profundidad, donde se mostrará la realidad de la salud mental en Chile. Además, se va a dar a conocer la labor de fundaciones que están encargada de ayudar a educar e informar a las personas.

Capítulo 5 Visión de familiares

En este capítulo se mostrará la realidad de las familias chilenas que conviven diariamente con sus familiares con trastorno bipolar, exponiendo las opiniones y vivencia de los familiares.

Las voces de la bipolaridad

En este capítulo se mostrará la realidad de las personas que padecen trastorno bipolar; cómo fue el proceso de aceptar una enfermedad que es crónica y de qué forma la han abordado. Además de ello, considerando el contexto actual, es menester conocer su padecer en el periodo de pandemia, lo que sintieron, pensaron e hicieron a su respecto. Para mayor comprensión se entrevistará a especialistas en enfermedades psiquiátricas y a pacientes que padecen enfermedades de este tipo.

Desde el comienzo de la civilización en la Historia existen las enfermedades mentales. Al principio de la humanidad, no se tenía mayor conocimiento sobre la salud mental y sus alcances, lo que generaba parodias a partir del desconocimiento de los padecimientos de aquellos que sufrían enfermedades de carácter mental. Hoy en día en el siglo XXI, esto cambió en base a estudios y profundización a su respecto, de la mano de la tecnología y las diversas investigaciones llevadas a cabo con este fin, así es que sabemos que la salud mental tiene la misma importancia y relevancia que otras enfermedades de manifestación física.

La situación en nuestro país es preocupante, en este sentido, existe una demora de hasta 10 años en diagnosticar el trastorno bipolar. En base a la investigación periodística que se ha realizado, se comprueba que a la mayoría de los pacientes en algún momento se les confundió el diagnóstico respecto de sus síntomas, por ejemplo, el trastorno con algún tipo de depresión, según se indicará más adelante en las entrevistas efectuadas. De acuerdo a éstas, los pacientes señalaron que tuvieron que pasar por algún hecho traumático para que se le pudiera diagnosticar certeramente el trastorno bipolar, destacando que antes de que se le generaran las crisis, vivieron episodios de depresión en los cuales los especialistas les prescribían tratamientos para tratar dicha depresión.

Cuando se le pregunta al especialista, ¿por qué se produce esta enfermedad? Osvaldo Bustos, médico psiquiatra con vasta experiencia, nos da su opinión. El

origen de la enfermedad es muy complejo, cambia el sistema nervioso central, se produce una inflamación y una sustancia química que se llama citosina, por otro lado, indica que existe un factor genético importante. Cuando se enfrenta a un paciente con depresión crónica que aparece en la juventud o aparecen manifestaciones de exaltación del estado anímico que no son tan claras, pero tiene a su vez antecedentes familiares: papá, mamá o tío con diagnóstico de trastorno bipolar se advierte que tiene una alta probabilidad que padezca la misma enfermedad.

Video: El psiquiatra cuenta su percepción en relación con la salud pública en nuestro país. Refiere principalmente que la salud pública se ha olvidado de la salud mental, señalando que ello no es algo actual, sino que es algo que se ha dado de forma histórica. Además, señala que siempre se le ha dado prioridad a la salud física en consideración a que son enfermedades visibles en comparación con las relativas a la salud mental, las que son manifestaciones vagas, más difíciles de diagnosticar comparativamente.

En segundo lugar, menciona que hay un aspecto económico, en los hechos, en los últimos 40 años se ha destinado un bajo presupuesto a la salud pública mental. Asimismo, agrega que en centros psiquiátricos han sido descuidados en cuanto a los requerimientos que presentan para no solo funcionar de forma óptima, sino que también para llevar a cabo las terapias y tratamientos que son menester para dicho tipo de padecimientos. Por último, hace mención a un resquemor de carácter social, indicando que las enfermedades mentales generalmente son vistas con exclusión.

Respecto a este último punto, cuenta el especialista cómo son discriminadas las personas con enfermedades mentales; los esquizofrénicos y los pacientes con trastorno bipolar son disruptivos para la sociedad. Podemos afirmar que, a pesar del paso de los años y los avances en las investigaciones a su respecto, los pacientes que padecen enfermedades de carácter mental continúan siendo discriminados y rechazados en la sociedad.

En general la percepción del especialista sobre la salud mental en Chile es negativa, enfatizando en que tiene que haber una mayor preocupación sobre las enfermedades derivadas de ello.

Infografía: En este ítem se crea una infografía con información del trastorno bipolar, para tener una composición visual que permita explicar los conceptos complejos de la enfermedad de una forma didáctica para el usuario que esté leyendo el reportaje, para que de este modo puedan interiorizarse tanto los niños y niñas como los adultos mayores sobre este padecimiento.

Texto: En la infografía se puede apreciar los tipos de trastorno bipolar y ver de una forma didáctica más información de la enfermedad

Audio:

El audio recién expuesto corresponde a un paciente diagnosticado con trastorno bipolar, quien nos cuenta la experiencia de su enfermedad en nuestro país. Tomás Zapata tiene 22 años de edad y es estudiante universitario. Fue diagnosticado durante la pandemia con trastorno bipolar. Comenta que, en principio, fue confundido su trastorno bipolar con una depresión, costándole, en definitiva, aceptar que tenía una enfermedad de carácter psicológico.

Tomás señala que a las personas con esta enfermedad les cuesta aceptar la misma porque su voluntad y sus valores están siendo juzgados. Además, en el audio indica que una persona con trastorno bipolar se supone que no puede sufrir tantos episodios de estrés por la enfermedad, empero, dice que sí sufre de estrés, el que tiene que estar regulado de forma constante para no tener crisis peores.

Con mucha afectación reflejada en su voz, agrega que postuló a Policía de Investigaciones, siendo rechazado por su enfermedad.

Texto, Andrés Milano: Se mostrará la experiencia de Andrés Milano en el momento que le diagnosticaron trastorno bipolar. Andrés es fundador de Círculo Polar, una

fundación que entrega psicoeducación a diversas personas que necesitan información y ayuda con su enfermedad crónica.

Pregunta: ¿Le costó aceptar que usted padece trastorno bipolar?

Respuesta: Al principio fue un shock entender y aceptar que padezco una enfermedad crónica, viniendo muchos de esos prejuicios basados en falsas creencias impuestas por una sociedad que estigmatiza profundamente las enfermedades mentales.

Las personas que padecen trastorno bipolar, pueden tener dos estados: depresivo y/o maniático. Hay personas que tienen un trastorno depresivo y otros maniáticos, pero, para ambos estados, debe seguirse un tratamiento adecuado que consiste en terapia con especialistas y medicamentos que suelen ser estabilizadores de ánimo, como el litio que, generalmente, hace engordar a los pacientes que lo consumen.

En base a la investigación realizada, se aprecian los diversos obstáculos que pasan estos ciudadanos, desde discriminación en los trabajos, como se verificó en el audio expuesto, hasta alteración en el peso por unos químicos que deben consumirse para no sufrir algún tipo de descompensación.

Se desprende de lo expuesto lo difícil que es lidiar y convivir con una enfermedad crónica, la que conlleva problemas secundarios de mano de los medicamentos y que, en el país en que vive el paciente, no se entreguen las herramientas adecuadas para poder sobrellevar una enfermedad así, es aún más grave, así como vivir con un padecimiento que no se puede hacer público producto del rechazo y la discriminación de la que se es susceptible, algo que han vivido millones de chilenos y que se pudo observar en los distintos testimonios.

Se mostrarán diversos mensajes y consejos que dan diferentes pacientes que padecen trastorno bipolar, destinado a todos los ciudadanos que conviven o son recién diagnosticados con este trastorno.

¿Cuál sería su mensaje a todas esas personas que conviven diariamente con bipolaridad?

Paciente: “Creo que las personas que padecemos trastorno bipolar tenemos una característica genética que se tiene que activar mediante un proceso gatillante, lo que en mi caso fue la muerte de mi hijo, que después me hizo tener muchas crisis. Creo que en un momento me di cuenta que siempre hay gente peor que uno y eso fue lo que siempre me hizo tirar para arriba. Me di cuenta que en un momento estaba marcando el paso, que era un estudiante del montón, que no estaba haciendo nada por mi vida, y ahí me di cuenta que tenía que tirar para arriba; yo creo que nadie va a estar bien por uno”.

¿Qué consejo usted le daría a la persona que padecen con este trastorno y que todavía no lo pueden asimilar?,

Psiquiatra: “Porque todos sabemos que asimilar una enfermedad es complejo para todos, ya es indudable, yo creo, que lo que habría que hacer es educar a este respecto. La educación en torno al problema es fundamental, tanto del paciente como de su familia, por parte del equipo que lo está tratando. Desgraciadamente, por la escasez de recursos, ello no se da. La psicoeducación o educación más amplia, en general, se ve comprometida”.

¿Cuál sería el consejo para todas esas personas que son diagnosticadas con trastorno bipolar?

“Los invito a psico educarse con nosotros; a crear vínculos de calidad con sus referentes y en nuestros círculos de apoyo a pares”.

Estas son las voces de los pacientes con trastorno bipolar, que han vivido en una sociedad que los discrimina y un Estado que no invierte lo suficiente en salud mental. Cabe destacar que, de a poco, se ha generado conciencia en las personas y en el Estado, pero aún falta mucho por mejorar.

Capítulo 2

Bipolaridad y pandemia, convivencia.

Imagen: Imagen de personas que representen el encierro y la bipolaridad.

Texto: Interactuar y dialogar es algo fundamental para el desarrollo del ser humano, estas acciones permiten que cada sujeto pueda compartir y aprender de cada uno. En todas las crisis que se han vivido por diversas circunstancias demográficas o por alguna enfermedad, ninguna había afectado a todo el mundo globalmente como lo hizo el Covid-19.

La pandemia golpeó a todos los habitantes del mundo. Fue un virus que afectó el orden y la rutina que llevaban millones de personas en todo el planeta, ello alteró la forma de ver la vida de diversas personas. Las personas que padecen enfermedades mentales se alteran más rápido al vivenciar cambios, y más en este caso, en que fue de forma tan abrupta, causando miedo e incertidumbre en toda la raza humana. Se mostrará la historia de diversos pacientes que cuentan su vivencia en el encierro que vivimos hasta hace muy poco.

La pandemia comenzó a principios del año 2020, alterando la vida de personas en todo el mundo. Algunos se vieron beneficiados por sus consecuencias, otros no, pero indudablemente afectó la salud mental de la gran mayoría de la población atendidas las medidas que tuvieron que tomarse a su respecto, siendo la distancia social clave en dicho proceso. Se conocerán diversos testimonios de pacientes que padecen trastorno bipolar y que sufrieron una descompensación por la pandemia.

Audio: Tomás, un joven estudiante universitario nos cuenta su vivencia en la pandemia. Cuenta que antes del encierro se sentía descompensado, pero siente que en ese proceso cayó en una especie de depresión. Comenta que se pudo calmar en un momento gracias al apoyo de su hermana. En esta declaración se demuestra que el apoyo de la familia es fundamental en momentos de crisis. Además, cuenta que a veces le daban ataques de llanto, destacando a su vez la importancia del deporte para mantener un nivel óptimo de vida durante la pandemia.

Enfatiza que lo que más le costó en la pandemia fue mantenerse estable porque extrañaba su rutina.

Este audio es fundamental porque comprueba que la pandemia sí alteró el ritmo de vida de las personas con trastorno bipolar; algunas, por ejemplo, se sintieron más descompensadas de lo normal. En el año 2021, esta era la sensación de las personas: “Según un sondeo de la ACHS y la UC, un 47% de los encuestados presenta rasgos de depresión, un 50% cree tener un estado de ánimo mucho peor que antes, y un 43,8% dice haber consultado con un psicólogo o psiquiatra”. Se verifica entonces que aumentaron considerablemente el número de personas afectadas por depresión; ello producto del encierro. La mitad de las personas indicaron que su ánimo estaba peor que antes de la pandemia, lo que es en lo sumo preocupante toda vez que puede llevar a las personas a una depresión aún más profunda, y a través de ésta, sufrir consecuencias aún peores.

Video: Lorena Contreras contando su vivencia con el Covid-19. Ella nos cuenta, que la pandemia la afectó en el sueño y en su ánimo, por sobre todo. Todo le daba miedo porque en la calle no veía gente. Estuvo bastante tiempo sin salir; cuando iba al supermercado le daba miedo el tumulto de personas. Recalca que su psiquiatra personal en ningún momento la dejó abandonada durante la pandemia, en este proceso siempre la acompañó y la atendió vía online.

Menciona que en el encierro aumentó enormemente su ansiedad; pensaba todo el día en comer, se desesperaba por estar encerrada. Un día intentó salir y sentía que todos la estaban persiguiendo. Este es el relato de un paciente con trastorno bipolar, que tuvo una descompensación producto del encierro que comenzó en el año 2020.

Francisco Encina pertenece al Círculo Polar, fundación que ejerce un rol social en la lucha contra la estigmatización, entregando psicoeducación para pacientes y familiares, comenta que una vez se sintió discriminado por una amiga a la que le había contado su condición. Indica que habló con esta compañera de trabajo; una amiga que considera importante, quien fue la primera persona a la que le contó su diagnóstico, teniendo a su respecto una reacción muy extraña, como que se asustó,

se distanció. Aquella fue la primera reacción que vivenció tras contarle a alguien su enfermedad. En esta experiencia que nos relata Francisco Encina, se puede apreciar que también las personas con trastorno bipolar sufren discriminación de familiares, amigos o compañeros de trabajo. Por lo mismo, la Fundación Círculo Polar tiene un papel importante como sensibilizador de la ciudadanía, para que todos los conciudadanos tengan conocimiento de las enfermedades mentales que puede padecer alguna persona por vivir algún hecho traumático.

Texto, textual de Andrés Milano, Ustedes en la Fundación Círculo Polar, en el periodo de pandemia, ¿sintieron que a las personas con este trastorno les afectó más el encierro?

Respuesta: Absolutamente. El paciente con trastorno bipolar es más sensible a ciertos estímulos; lo que hace que situaciones estresantes (y sin precedentes, como la pandemia) afecten más su estabilidad anímica.

Como menciona Andrés Milano, una persona que tiene activa labor social que convive y comparte diariamente con personas que sufren trastorno bipolar, nos entregó su sensación sobre el encierro vivido por la pandemia. Hace referencia a que los seres humanos con este trastorno son más sensibles a ciertos estímulos.

Texto: Como se ha visualizado en este capítulo la pandemia le afectó a la gran mayoría de los seres humanos del orbe y también descompensó a todas las personas que sufrían algún tipo de enfermedad mental. Por otro lado, esto alteró el orden de la vida de cada ciudadano, teniendo que retrasar asuntos personales y laborales.

Fueron dos años de gran incertidumbre, miedo y cambios. El mundo cambió completamente después de la pandemia. La tecnología tuvo un papel fundamental para producir este cambio que aceleró sin lugar a dudas los procesos de transformación digital, avances y automatizaciones de las organizaciones.

Si bien esta crisis sanitaria fue compleja en diversos escenarios, también entregó oportunidades en el ámbito de las tecnologías y las telecomunicaciones. Se puede apreciar la aparición de diversas plataformas digitales como *zoom* y *teams*, por ejemplo. Además, las organizaciones incluyeron a su cotidianidad los trabajos híbridos que mutó la vida de los trabajadores.

Video del psiquiatra opinando sobre la pandemia y sus efectos ¿Aumentaron los casos de atenciones de pacientes bipolares?

En el video se observa al psiquiatra Osvaldo Bustos, quien menciona que aumentaron las atenciones toda vez que en momentos de encierro y estrés hay más requerimiento de atención, también enfatiza que no solo es por el encierro, sino que también por factores económicos, políticos y el contexto internacional. En este sentido, señala que las personas que tienen trastorno bipolar son muy sensibles a distintos estímulos ambientales y, debido a ello, se ha generado una descompensación en las personas que sufren dicho padecimiento.

Enfatiza que, más o menos, es el mismo porcentaje el de personas que sufren de trastorno bipolar en relación al que existía antes de la pandemia, pero la recurrencia a especialistas ha aumentado por las descompensaciones que éstas han vivido.

Por otro lado, cuando se le pregunta, qué riesgos o retrocesos en los tratamientos pueden tener los pacientes durante un periodo de encierro, indica que el riesgo está en la exacerbación de los síntomas; así los hechos, podría haber descompensaciones y aumentar los episodios maniáticos y depresivos que requieran hospitalización. El otro inconveniente que menciona el especialista, refiere a cuando el paciente está más ansioso y sufre descompensaciones hipomaniácales por el consumo de droga y de alcohol, lo que se ha exacerbado en contexto de encierro. Cuando se le pregunta si él cree que se vieron alteradas las personas con trastorno bipolar en relación a su sueño o su comportamiento, responde que cree que el encierro no solo alteró a las personas con trastorno bipolar, sino que también afectó la vida de muchas personas, existiendo constante miedo a morir o exponerse a la muerte, por lo que la ansiedad subía día a día.

Como lo detalla el especialista, las personas con enfermedades mentales son más propensas a descompensarse cuando existe un ambiente de incertidumbre como en el que vivimos durante la pandemia. Por la realidad que vivieron millones de personas, la gran mayoría sufrió algún tipo de descompensación. A algunos se les gatilló el trastorno bipolar, a otros les subió completamente la ansiedad, así como otros pudieron mantenerse estables a pesar de la adversidad.

Se debe recordar que todas las personas están expuestas a sufrir alguna enfermedad psiquiátrica por el mundo en el que se vive. Por eso es de vital importancia la auto educación, la empatía hacia el otro.

Se entrevistó a otro paciente, Tomás, quien nos cuenta que su ansiedad aumentó considerablemente durante la pandemia; al ver pocas personas en la calle sentía que todo estaba vacío y no sociabilizaba con sus seres más cercanos. Menciona que cuando se sintió demasiado encerrado comenzaron sus síntomas de trastorno bipolar: “yo me sentí demasiado encerrado. Cuando comenzaron los síntomas, ahí sí me sentí encerrado y estaba harto en realidad; de antes estaba harto. Yo creo que esa ansiedad y ese estrés de estar en cuarentena detonó mi bipolaridad a más temprana edad”. Estas fueron las palabras textuales de nuestro entrevistado.

Cuando se le pregunta al especialista Osvaldo Bustos por qué se produce esta enfermedad, “la etiología, o sea, el origen de la enfermedad, es muy complejo. Existen muchos factores, por ejemplo, cambia el sistema nervioso central que se está estudiando, el papel de la inflamación y una sustancia química que se llama citosina. También digamos que existen factores de tipo genético como bien dices tú, que son bastante importantes. De hecho, digamos, cuando uno se enfrenta a un paciente que tiene rasgos “en el trastorno depresivo crónico que aparece en la juventud, hasta los 15 años, por ejemplo, y se extiende hasta los 30 años, o aparecen manifestaciones tipo maniacaes, o sea, de exaltación del estado anímico, que no son tan claras, pero en presencia de antecedentes familiares donde hay papá, mamá, tío, en fin, alguien que tenga el trastorno bipolar de la familia, la

tendencia a ser un diagnóstico de espectro bipolar es bastante alta, por el antecedente genético”.

Se puede apreciar que en base a lo que nos dijo el doctor, la causa de la enfermedad es compleja y que, principalmente, tiene un factor genético que puede ser explotado cuando el paciente sufre algún hecho traumático, como por ejemplo, una pandemia que altera el orden las cosas.

También existe el caso de un paciente que pertenece al área de la salud, que en época de pandemia estuvo trabajando los 7 días de la semana, las 24 horas. Él recalca que no sufrió algún tipo de descompensación porque tenía su mente ocupada constantemente pensando en el trabajo y en el cuidado de las personas. Indica, asimismo, que la pandemia le cambió la vida. Sí, tuvo constantes cambios de horario por el sueño, lo que cree que es la única afección, pero, además, menciona que es una persona solitaria y que gusta de la soledad. Nos cuenta que trabaja en el hospital y que en sus trabajos lo han ayudado con su enfermedad. Además, producto de el Covid-19, adquirió varios TOC relativos al alto cuidado de la enfermedad por su nivel de contagio, resaltando que lleva varios años estable de su trastorno.

Si hay algo claro, es que la pandemia del año 2020 afectó a la gran mayoría de los seres humanos, que se vieron afectados por el encierro y la incertidumbre, y que algunos pacientes llegaron al extremo de internarse para poder buscar una estabilidad emocional y espiritual.

Las personas con trastorno bipolar que se vieron descompensadas verificaron que en Chile no es fácil vivir con una enfermedad mental; si bien se ha avanzado en la normalización de estas patologías, aún falta un gran camino por recorrer. La ayuda de los familiares es primordial para que ellos puedan salir adelante y hagan su vida cotidiana.

Capítulos 3

Cómo se aprecia la bipolaridad.

Texto: En este capítulo se abordará la percepción de familiares y especialistas hacia las personas con trastorno bipolar y también la sensación de los mismos pacientes respecto a lo que ellos sienten de la sociedad.

Como se ha mencionado en otros capítulos, este trastorno es una enfermedad compleja, desde su detección hasta su tratamiento. Se ha demostrado que en Chile existe una demora bastante extensa para diagnosticar el trastorno bipolar, siendo los únicos perjudicados los pacientes que ven interrumpida su vida cotidiana por sufrir estos episodios.

Los pacientes con trastorno bipolar experimentan sufrimiento constante por motivos sociales, laborales y personales. Debido a ello, la información y la psicoeducación son de vital importancia tanto para el paciente como para la familia. “De acuerdo a la OMS, la bipolaridad tiene una prevalencia de 2 a 3% en la población mundial.” Bipolaridad: el estigma que afecta a miles de chilenos - El Mostrador (cita) En la cita recientemente planteada se demuestra que el trastorno bipolar es una enfermedad que sufre una pequeña parte de la población y, como se ha visto en este reportaje, es un trastorno difícil de diagnosticar porque se confunde con algunas depresiones.

Según el especialista Alberto Aedo, médico psiquiatra y jefe de la Unidad, el TAB es una enfermedad crónica pero controlable. “Los pacientes deben comprender que no tienen culpa por tener la enfermedad, pero sí una activa responsabilidad en su cuidado”. Día Mundial del Trastorno Bipolar, derribando mitos de una depresión (ucchristus.cl) (cita). En la declaración recientemente expuesta, el especialista deja en claro que las personas que padecen estas enfermedades no son culpables de su padecimiento, pero, por otro lado, subraya que sí deben ser responsables en su autocuidado.

Para seguir con este capítulo, se derribará un mito que está en la palestra de la sociedad: **“El suicidio es un problema menor en el TAB” Lo que es falso.**

Se estima que las personas afectadas por un trastorno bipolar tienen 15 veces más riesgo de morir por esta causa respecto de otras personas que no tienen esta condición y, que quienes llegan al suicidio, en su mayoría, han dado indicios de que lo haría o lo han intentado antes. Lo recientemente planteado da énfasis a que frecuentemente el ciudadano común y corriente se burla del término bipolar, utilizándolo de forma coloquial, sin embargo, como se demuestra en la cita, realmente tener trastorno bipolar es una enfermedad compleja porque el cerebro se encuentra constantemente pasando por altibajos emocionales que lo llevan desde lapsus de felicidad hasta la tristeza más profunda.

Así las cosas, hoy es más común que antes ver en el día a personas que se suicidan en espacios públicos como metros, edificios, así como en hogares particulares. Es por ello que es importante que las personas tomen conciencia y de este modo no hablar del término “bipolar” a la ligera.

Video: Cesar Solís.

Comenta que no sabía que en Chile se tardan aproximadamente 10 años en diagnosticar un trastorno bipolar; se le nota sorprendido a este respecto.

Dice que existe una gran diferencia entre la salud pública y la salud privada con relación a la salud mental, señalando que aún nos falta mucho que mejorar como nación. Nos cuenta que hay centros de salud mental privados para niños y niñas donde se les aconseja y se les entrega herramientas para poder desarrollarse como seres humanos conscientes y empáticos.

Para finalizar, cabe destacar que este video es de gran importancia para el tercer capítulo porque nos muestra la experiencia de lo que es convivir con un paciente con trastorno bipolar.

Texto: Mariely Said es una psicóloga que atiende en diversas clínicas y es especialista en trastorno bipolar. La entrevista de dicha profesional, se llevó a cabo de manera escrita. Aquí dará algunas opiniones y percepciones respecto a esta enfermedad.

¿Es difícil aceptar este trastorno para la persona que padece esta enfermedad?

Sí, es similar a un duelo, una pérdida, se pierden libertades; tienen que cuidar el consumo de drogas y alcohol, dormir las horas necesarias, tomarse los remedios. Son restricciones y también responsabilidades. Lo más difícil de aceptar es que es una enfermedad crónica.

Ella indica que lo más complicado es que se pierden libertades, deben tener cuidado con los consumos excesivos y tener una vida con restricciones.

Francisco Encina, enfatiza y subraya que “los pacientes con trastorno bipolar pueden vivir la vida que ellos quieran, pero con restricciones, esto quiere decir que tienen que ser conscientes de lo que les hace bien y lo que les hace mal”. La cita recientemente planteada es de Francisco Encina, un paciente que lleva años con este trastorno. Al principio de su enfermedad fue internado, situación en la que se mantuvo por bastante tiempo hasta que pudo salir adelante, lo que se debió a varios factores que van desde su autoconocimiento al psicoanálisis.

¿Cuál es el tratamiento psicológico y psiquiátrico que usted sigue?

Se refiere al tratamiento psicológico y psiquiátrico que sigue. Indica que la primera vez que lo internaron le dieron bastantes medicamentos. Después de ese episodio, señala que empezó a regular los medicamentos, mencionando que dichos medicamentos sí te estabilizan, pero que el tratamiento con especialista es fundamental.

Hace un par de años se está tratando con un psicoanalista, llegando a concurrir toda la semana con dicho especialista.

Desde su perspectiva, refiere que tiene 4 pilares principales para tener una estabilidad siendo un paciente con trastorno bipolar: 1) farmacología, 2) la psicoeducación, 3) terapia y 4) apoyos de los pares.

Francisco Encina, pasó por un proceso bastante fuerte que lo hizo informarse y ser consciente de su enfermedad para poder tomar los resguardos necesarios para su salud mental.

Ella Cuenta que tiene trastorno bipolar I, y que está jubilada. Enfatiza que le cambian los remedios constantemente.

Otro punto relevante que se aborda en el video es la demora que tiene la detección de esta enfermedad, así las cosas, cuenta que tuvo que pasar una grave crisis para que le diagnosticaran bipolaridad de forma certera. Dicha enfermedad le fue diagnosticada a los 40 años. A este respecto, ella refiere que a los 20 años empezó con depresiones.

Asimismo, comenta que un hecho traumático vivenciado fue el que le desencadenó la crisis que la llevó al borde de la muerte. En este sentido, dichas declaraciones se ven reflejadas también en otros pacientes entrevistados, quienes señalan que suele ser una fuerte crisis la que finalmente permite que sean diagnosticados con el trastorno en cuestión. Dice que lo mejor que le ha pasado fue llegar a la clínica psiquiátrica porque realmente estaba muy mal. La crisis que a ella le dan dicen relación con el dormir.

Hay que mencionar el difícil camino que tuvo que vivir esta paciente antes que le detectara trastorno bipolar. Se puede desprender, en base a su relato, que se demoraron entre 15 a 20 años en diagnosticar el trastorno en cuestión.

Las personas con trastorno bipolar, y en general el paciente que sufre algún tipo de enfermedad mental, sufre burlas que se basan en pensar que es más débil, generándose un estigma hacia ellos por sufrir altibajos emocionales que van más allá de su fuerza de voluntad. Hay que recalcar que los estigmas pueden dañar profundamente a una persona que se siente insegura de sí misma y que sufre una enfermedad psiquiátrica. El estigma da lugar a la discriminación.

Lo importante es tomar conocimiento que las personas que sufren algún tipo de depresión no están locas. Se les puede ayudar y apoyar de diversas formas. La ayuda depende del tipo de trastorno bipolar que éstas tengan.

Como se ha mencionado en este reportaje, a grandes rasgos, existen dos tipos de trastorno bipolar: el maniático y el depresivo. Cuando una persona tiene manía, lo importante es transmitirle tranquilidad y calma. Por otro lado, cuando se está con una persona depresiva, se tiene que estimular con palabras positivas, hacerla sentir importante.

También, como se ha mencionado en esta investigación periodística, es de vital importancia que los seres humanos con este trastorno puedan tener un tratamiento con especialistas de carácter activo para no sufrir algún tipo de descompensación, siendo además el tratamiento farmacéutico otro pilar fundamental.

Los pacientes con esta enfermedad, tienen que reducir los desencadenantes de recaídas como trastornos del sueño, abuso de alcohol y drogas, debiendo tener una vida saludable. Por lo mismo, la educación y el alto cuidado de los pacientes es primordial para mantenerse estable y no sufrir algún tipo de descompensación.

Capítulo 4 “polos de la salud mental en Chile”

Las enfermedades mentales en Chile han aumentado de forma extraordinaria producto de la vida ajetreada y la globalización en que viven los ciudadanos. Además, producto de la pandemia que empezó en el año 2020, las personas se sintieron más estresadas por la incertidumbre del escenario de ese entonces. “Así lo ha mostrado el termómetro de la salud mental en Chile, realizado por UC y ACHS en abril de este año. Éste indica que un 23,6% de los chilenos presenta sospechas o problemas de salud mental, y que el 45,9% evalúa que su estado de ánimo es peor o mucho peor que antes de la pandemia”. La cita recientemente planteada demuestra que casi la mitad de la población, producto del encierro, tenía un estado de ánimo peor que antes de la pandemia.

Estas cifras son preocupantes porque, al no tratarse una depresión, el ser humano se puede descompensar. Por otro lado, hay que mencionar que el trastorno bipolar es una enfermedad que está dentro del GES.

“Son cuatro garantías exigibles por ley para las personas afiliadas al Fonasa y a las Isapres: 1) Acceso, 2) Oportunidad, 3) Protección financiera y 4) Calidad. Éstas, se encuentran asociadas a los 85 problemas de salud vigentes por Decreto. Las Isapres y el Fonasa deberán asegurar su otorgamiento y en caso contrario, se puede reclamar primero ante dichos organismos y luego en la Superintendencia en caso de disconformidad con la respuesta recibida”. La cita recientemente planteada es la definición del GES. En pocas palabras, significa que el Estado entrega garantías de salud a los ciudadanos y ciudadanas que pertenecen a este beneficio, sin embargo, en base a la investigación realizada, se demuestra que para acceder

y gozar de los beneficios del GES, diversos pacientes se han encontrado con trabas que limitan la posibilidad de un tratamiento.

Francisco Encina pertenece al Círculo Polar, fundación que ejerce un rol social en la lucha contra la estigmatización, entregando psicoeducación para pacientes y familiares que no tienen la información y educación suficiente y que muchas veces se sienten abandonadas por el Estado.

La salud en Chile, en general, es deficiente, lo que se puede comprobar en base a la investigación periodística que se ha realizado y, si nos enfocamos en lo respectivo a la salud mental, ésta es aún más deficiente.

Se entrevistó a diversos pacientes, cada uno de los cuales presenta una experiencia distinta sobre la salud mental. Francisco Encina, cuando se le pregunta directamente sobre la salud mental, indica que es deficiente. Comenta que tuvo una experiencia en un hospital psiquiátrico público y que fue espantosa. Hace énfasis en que no tiene demasiados recuerdos producto de lo que estaba pasando. Entre eso señala que se cambiaban los médicos del tratamiento de forma constante, lo que se relacionaba con un exceso de medicamentos, motivo por el cual después acudió a un servicio privado, el que asevera, es de mejor calidad.

Hoy, nuevamente, está en el servicio público porque se encuentra en Fonasa. Dice que su experiencia ha sido buena porque se atiende con un psiquiatra del Hospital El Salvador, pero aclara que ha sido testigo en la fundación Círculo Polar de personas que fueron víctimas de un sistema que es muy violento en armar categorías. Refiere que tener una enfermedad de salud mental en Chile te expone a un estigma, lo que ocurre cada vez menos, pero que sigue ocurriendo. Menciona que hay mucho que hacer en salud mental también por la pandemia. Él, en la fundación, participa en una mesa de trabajo que se llama salud mental es salud.

A continuación, se dará a conocer el testimonio de un paciente.

Infografía explicativa del GES.

Texto: A continuación, se dará a conocer el testimonio de un paciente. Diego Solís es un kinesiólogo que trabaja en el área de salud de Chile que tiene vasta experiencia en lo que es salud por su carrera profesional. Él ejerce en el área de

salud privada, respecto a ello nos cuenta su experiencia con el GES: “tuve la posibilidad de tratarme por el GES, pero de todas maneras ocurrió una cosita con la Isapre y creo que me vi perjudicado. Me he tenido que tratar de manera particular y todo, siendo que las garantías de salud como el GES es un derecho que brinda el Estado, por lo tanto, la Isapre a la que pertenezco debería respetar aquello. Para mí, en este momento, los últimos meses han sido complicados para tratarme desde el punto de vista del GES, por suerte tengo las herramientas para poder hacerlo solo, pero en realidad no recibí ninguna ayuda, así como de que alguien se preocupara ni nada, o algún estamento tanto de mi entorno laboral o del sistema de salud en realidad, más que nada los controles habituales”.

Esta fue la experiencia de Diego Solís, un joven que tiene un inconveniente con el GES, y no se puede atender porque los costos en los tratamientos con especialistas en Chile son elevados. Solo una persona de clase alta puede enfrentar los costos sin ninguna consecuencia financiera para la familia. Señala que a él, en cierto grado, no le perjudica no poder atenderse con especialistas por sus conocimientos en el área de la salud, pero por otro lado, los ciudadanos que no tienen conocimientos en esta área sí se ven afectados. El Estado les pone una barrera a través de un servicio como el GES que es para apoyar y ayudar; hay que considerar que estos pacientes por no atenderse con profesionales pueden caer en crisis graves.

Ella cuenta que pertenece al GES, pertenece a un centro clínico que pertenece al GES. Menciona que está con psicólogo y con psiquiatra. Lleva 8 años tratándose con el mismo especialista. Señala que pertenece a este programa del Estado gracias a que estuvo internada. Además, indica que está jubilada. Los especialistas la encontraron muy mal y recalca que no puede trabajar.

Audio: De Paz Egaña. Que participa en CENFA. Ella trabaja para la fundación CENFA que es una fundación que entrega apoyo a familias, empresas, colegios y municipalidades, a través de atención terapéutica, cursos y talleres grupales

entregados por especialistas. Nos da a conocer su opinión sobre la salud pública en Chile, refiriendo que la salud en general se tiene que mirar en más de una perspectiva.

Paz Egaña cumple una función importante en la sociedad a la que pertenece. Es una fundación que diariamente ayuda a la salud mental de esas personas que no tienen el dinero suficiente para tratarse la enfermedad mental que puedan tener y entregando también información y herramientas para que puedan desenvolverse de mejor forma producto de su padecimiento.

Para finalizar este capítulo sobre la salud mental en Chile, se puede ver cómo se invierte muy poco dinero en este tipo de enfermedades y que, muchas veces, las familias chilenas se sienten abandonadas por el Estado. En esta línea, las garantías que entrega el Estado a las personas, se ven enfrentadas a diversas trabas que dificultan el acceso a estas ayudas. Afortunadamente, en Chile existen diversas fundaciones que ayudan a las personas con enfermedades mentales, entre las que se encuentra Círculo Polar, la que tiene un papel fundamental en la psicoeducación al entregar diversas herramientas a estos pacientes, así como CENFA, que es una fundación con carácter social que ayuda a la salud mental. Cabe señalar que estas fundaciones se crean por el poco compromiso que tiene el Estado con la salud mental, convirtiéndose en entes sociales de gran ayuda para la población.

Capítulo 5 “Visión de familiares”.

-Parte escrita: Sin duda la vida de una persona con una enfermedad mental es compleja porque sufre por altos y bajos emocionales. Son trastornos que afectan el ánimo, el pensamiento y que, muchas veces, se ven reflejados en diversos comportamientos. Además, los ciudadanos viven en una sociedad que no da mayor importancia a las enfermedades mentales, como sí se la da a las enfermedades físicas. Lo más complicado de estas enfermedades es que, en ocasiones, son silenciosas; hay personas que no le gusta demostrar y expresar lo que sienten y generalmente sufren solas hasta que en un momento explotan llevándolas incluso al suicidio. Por lo mismo, hay que tener respeto por la salud mental de las personas,

debiendo educar más sobre la salud mental de las personas, desde los colegios hasta los medios de comunicación; todos los entes de la sociedad tienen que apoyar y colaborar.

Otra parte fundamental es el apoyo de las familias y de los seres más cercanos del paciente, existiendo algunos casos de personas que dejan abandonadas a las personas que tienen enfermedades mentales. Es por ello que la educación y cultura sobre los trastornos mentales son fundamentales para que las familias puedan apoyar y colaborar en este largo y duro proceso que es poder propender a que el paciente esté estable y que no sufra algún tipo de descompensación.

Hay que mencionar que el trastorno bipolar es una enfermedad crónica, que dura toda la vida y que puede afectar las diversas relaciones sociales: amigos, familiares y compañeros de trabajo. Ante ello, es fundamental que los pacientes con este trastorno puedan contar con el apoyo de familiares y amigos, toda vez que es difícil la aceptación de esta enfermedad en las personas.

-imágenes

-Audio anónimo El familiar del paciente con trastorno bipolar, define su relación en tres puntos: buena, mala y más o menos. Dice que depende del estado de ánimo de su familiar, siendo un proceso largo que se va conociendo con la enfermedad.

El tipo de enfermedades mentales va relacionada con tipos de manipulación que tienen estas personas con enfermedades psiquiátricas, es complejo el escenario en que se encuentran los familiares porque él dice que después se da cuenta que de verdad esa persona está enferma.

Los seres humanos en general critican la vida de las demás personas.

Enfatiza que es una batalla constante el entender la situación de su familiar con esta enfermedad para poder ayudarla. Pero, sinceramente, nos cuenta que entenderla es lo que más le ha costado en este proceso, porque a veces la ve normal y siente que no está enferma, así como a veces ve que sí está enferma.

En base a los capítulos anteriores se puede ver y leer que éstos son síntomas de las personas con trastorno bipolar, que pasan de la felicidad a la tristeza de inmediato, en un momento tienen demasiada energía y en otro no.

Menciona el entrevistado que ha sido un trabajo de bastante tiempo, el que le ha servido para conocer al familiar y la maduración de él como persona. Dice que ella está enferma y eso es lo que se tiene que entender.

- infografía creada explicando el valor del apoyo para los pacientes con enfermedades mentales.

Para seguir en la misma línea, sobre las familias de las personas con trastorno bipolar, se entrevistó a Cesar Solís que nos cuenta que le costó convivir con una persona con trastorno bipolar cuando su edad era corta y en el país existía menos acceso a la información. Hoy recalca que cuesta mucho menos entenderlo. Esto va relacionado directamente con el desarrollo de la tecnología.

Menciona que al principio del año 2000 no todas las personas tenían un computador en sus casas y nadie tenía un teléfono con acceso a internet, 20 años después esto es totalmente diferente; los niños y niñas desde muy pequeños nacen conectados con la tecnología y el internet, se puede apreciar que incluso tienen facilidad con este nuevo mundo. Por este motivo, se ve que la tecnología puede entregar una herramienta de información a las nuevas generaciones que se sientan deprimidas o que puedan tener trastorno bipolar, ya que van a poder conocer sobre esta enfermedad y cuestionar diversos aspectos de la vida.

Existen diferentes aplicaciones en internet que son de información como YouTube y Google. La primera es un sitio web dedicado a compartir videos, en esta plataforma existen videos de diferentes índoles, pudiendo encontrar variada información sobre el trastorno bipolar con videos explicativos de lo que es. Por el otro lado, se encuentra Google que es un buscador de internet donde las personas pueden buscar diversos artículos, reportajes y noticias sobre las enfermedades mentales y sus cuidados.

- Encuesta:

Como se apreció, la pandemia alteró la vida de millones de personas y se vio que algunos seres humanos siempre se habían encontrado estables en cuanto a su salud mental, lo que, producto de la pandemia, cambió con la aparición de descompensaciones mentales que nunca habían atravesado, por eso, como se recalca en este capítulo, el apoyo de las familias en cuanto a la contención emocional que les puedan entregar a los pacientes con enfermedades mentales es fundamental.

En este reportaje se ha demostrado que una de las causas del trastorno bipolar es que es una enfermedad de carácter genética, por lo mismo, los familiares deben ser aún más conscientes con los pacientes toda vez que ellos también podrían padecer trastorno bipolar.

A las psicóloga Mariely Said y especialistas en trastorno bipolar se les preguntó, ¿Cuáles son los consejos que usted le daría a las personas que sufren con trastorno bipolar para que puedan salir adelante?

- Tener atención con equipo especializado
- Aprender sobre el TAB y estrategias de enfrentamiento
- Utilizar registro del ánimo
- Tener apoyo psicoterapéutico y terapia ocupacional en caso de necesidad
- Desarrollar relaciones sanas
- Tener un grupo de apoyo que conozca del trastorno
- Mantener un estilo de vida saludable: ejercicio, alimentación, sueño, evitar consumo de drogas y disminuir las situaciones de estrés.

La especialista enfatiza en que tener un grupo de apoyo que conozca el trastorno es fundamental para que el paciente pueda salir adelante. Para finalizar la psicóloga entrega un mensaje para todos los ciudadanos.

HAY QUE RECORDAR QUE LA ENFERMEDAD BIPOLAR CON UN TRATAMIENTO ADECUADO TIENE UNA BUENA EVOLUCIÓN.

Conclusión

De acuerdo con lo investigado en este reportaje, se muestra y visualiza la realidad de las enfermedades mentales en Chile. En base al estudio realizado, se desprende que existe un nivel alto de discriminación y que no existe una cultura hacia estos padecimientos. El trastorno bipolar es una enfermedad que se demora bastantes años en ser diagnosticada, porque, como se indicó muchas veces, suele confundirse con depresiones, teniendo tratamientos completamente distintos.

Cada capítulo que se desarrollo en este reportaje muestra la problemática, sobre las personas con trastorno bipolar, si bien son un porcentaje pequeño comparados con las personas que padecen depresión, generalmente se le entrega un mal diagnóstico, que le puede generar una descompensación que lo puede llevar a una gigantesca crisis e incluso puede atentar con su vida.

Lo primordial para no tener un tipo de descompensación es tener un tratamiento adecuado: especialistas, tratamiento farmacéutico y una vida sin excesos. Además, se expuso la vida de los ciudadanos con bipolaridad en pandemia, se mostró cada realidad y opinión de especialistas y familiares. Asimismo, se reflejó la deficiencia que existe en cuanto a lo que es salud mental en Chile, que el Estado a veces te deja solo o sola en la lucha por salir adelante. Queda demostrado que existen programas de ayuda para personas con Fonasa e Isapres, pero como Chile es un

país burocrático, los pacientes se ven enfrentados a diversas trabas que les impide acceder a la ayuda que el Estado pudiera ofrecer.

Para finalizar, queda por decir que también se ha avanzado en comparación con el siglo XX, pero aún queda bastante por mejorar en todos los sentidos: social, salud y cultural. Es de gran relevancia la labor del Periodismo porque ayuda al desarrollo de las naciones en base a su trabajo investigativo y poder mostrar la realidad de diversas sociedades.

Anexo:

Fuente: anónimo

¿Cómo es su relación con su familiar que padece trastorno bipolar?

La puedo dividir en 3 partes: Buena, mala y maso menos. Dependiendo siempre de su estado de ánimo, dependiendo de sus días como se dice la enfermedad es bipolar, tienes de estados de ánimos bueno, mas o menos y malo y yo tengo que

llevar esos estados que es complicado para mí, pero eso es proceso largo que va conociendo con la enfermedad. Es trabajando el día día .

¿Le ha acostado aceptar que su familiar tiene una enfermedad mental?

Sí mucho porque a veces el tipo de enfermedad trabaja con manipulación y uno cree que esta enferma y de repente te das cuenta que si estas enferma y a veces la crítica, la cuestionas y después et das cuenta que está enferma y después te cuestionas tú. No soy tan humano por enterderla, pero si esta enferma y de repente hace cosas normales que te esta manipulando y que no esta enferma. Es un problema constante que pasa uno mismo una batalla tratar de entender a la persona que esta enferma y convencerse uno que esta enferma, si no uno cae en el mismo juego.

¿Qué es lo que más le ha acostado entender de la enfermedad de su familiar?

Entenderla, me ha acostado entenderla como te lo mencione en la otra pregunta a veces la veo tan normal y siento que no esta enferma y de pronto me demuestra que esta enferma, y siento que me esta utilizando y de repente está enferma. La tengo que entender, tiene estado de ánimo, que para mi a veces me dejan plasmado, no sé qué hacer y tengo que tratarla y poco a poco he ido entendiéndola, pero ha sido un trabajo de mucho tiempo un proceso de mucho tiempo a mi me ha servido para conocerla también esta el tema de la maduración de uno como persona comprender de la salud mental y que ella es enferma y uno tiene que entender eso y eso es lo principal y que uno convive día a día con personas así.

Fuente: Paz Egaña

¿Cuál es su opinión de la salud pública en Chile?

La salud en general yo creo que hay que tomar en por lo menos más de una mirada. 1 es la calidad de la atenciones de salud en este caso la salud publica y la otra es la cantidad, cuanto puede atender la salud pública en función de la gente que se atienden en la salud pública en Chile en tema de la calidad, yo creo que en la salud pública, nosotros contamos con profesionales y técnicos de salud buenísimos de muy buena calidad, muy preparados, creo que contamos en hospitales muy equipados, mmmm pero ahora un entra en el problema más grave. Obviamente que esa cantidad de profesionales y esa cantidad de infraestructura que tiene la salud publica no da abasto para cubrir toda las necesidades de la población en Chile un porcentaje altísimo se atiende en salud pública y y ni los hospitales, ni los centro de salud, ni las postas, ni una de los centros de salud pública dan abasto en demandas y requerimiento que tiene la población la calidad se tienen que ver de esos dos puntos de vista pero insisto los equipos son tremendamente profesionales y bueno.

Bibliografía:

Bibliografía

- Senado.cl, una información de la Universidad Católica.

<https://www.senado.cl/salud-mental-en-tiempos-de-covid-la-pandemia-que-se-viene>

-Paho.org, Organizaciónpanamericadelasaud.

<https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>

Links utilizados en la página web.

-Mayoclinic.com, 24 de mayo del 2017.

<https://mayocl.in/3CUx4C1>

-Chileatiende.gob.cl, pertenece al gobierno de Chile.

<https://www.chileatiende.gob.cl/instituciones/AD010>

-Fundación para personas con trastorno bipolar.

<https://circulopolar.cl/>

-Minsal.cl.

<https://www.minsal.cl/servicios-de-salud/>

-<http://www.supersalud.gob.cl>.

<http://www.supersalud.gob.cl/difusion/665/w3-propertyvalue-1962.html>

-Topdoctors.es

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/enfermedades-cronicas#>

- <https://medlineplus.gov>

<https://bit.ly/3N7j3Wx>

-Terapify.com

<https://www.terapify.com/blog/que-es-un-psiquiatra-y-cuando-es-necesario-acudir-a-el/>

