



SEREMI
Región Metropolitana

Ministerio de
Salud

GUÍA SALUD MENTAL

CON PERTINENCIA CULTURAL



Introducción

La visión de pueblos indígenas respecto a salud, está ligada a una perspectiva integral del mundo. Como consecuencia, se prefiere definir salud en términos de un bienestar integral que incorpora una dimensión espiritual. De esta manera, el concepto de **“salud integral”** abarca un bienestar biológico, psicológico, social y espiritual del individuo y de su comunidad en condiciones de equidad. De esta forma, la salud de las poblaciones indígenas es un resultado de integración de elementos fundamentales, como el acceso a la tierra, el nivel de participación en la sociedad nacional y libertad para vivir su propia singularidad cultural.

La presente guía con **Pertinencia Cultural Indígena** se enmarca en la línea de promoción, recomendación y estrategias para la salud mental, depresión, suicidio, el consumo perjudicial y dependencia de alcohol, violencia intrafamiliar (VIF) y el estrés.

En conclusión, encontrar una fuente de redes de contactos y accesos a la atención en salud mental.



Problemáticas de salud mental abordadas en el plan nacional de salud mental concernientes a los pueblos originarios

Los problemas de salud mental son transversales a toda la población y los pueblos indígenas no están exentos de ellos. Estas patologías tienen distintos orígenes, individuales, sociales, culturales y económicos e implican diversas consecuencias tales como:

La depresión se considera como una disminución de la capacidad para pensar, concentrarse y tomar decisiones. Desde la cosmovisión indígena tristeza, desesperanza, depresión, estarían unidas al reclamo de tierra, falta de trabajo, discriminación, reconocimiento por parte del resto de la sociedad, teniendo como consecuencia una pérdida de identidad que provoca un desequilibrio emocional.



Respecto al **suicidio** algunos de los síntomas: pensamientos de muerte recurrentes (no sólo miedo a morir), ideas suicidas repetidas sin un plan determinado, el intento de suicidio puede ser concomitante con un diagnóstico de depresión si esta no es tratada.

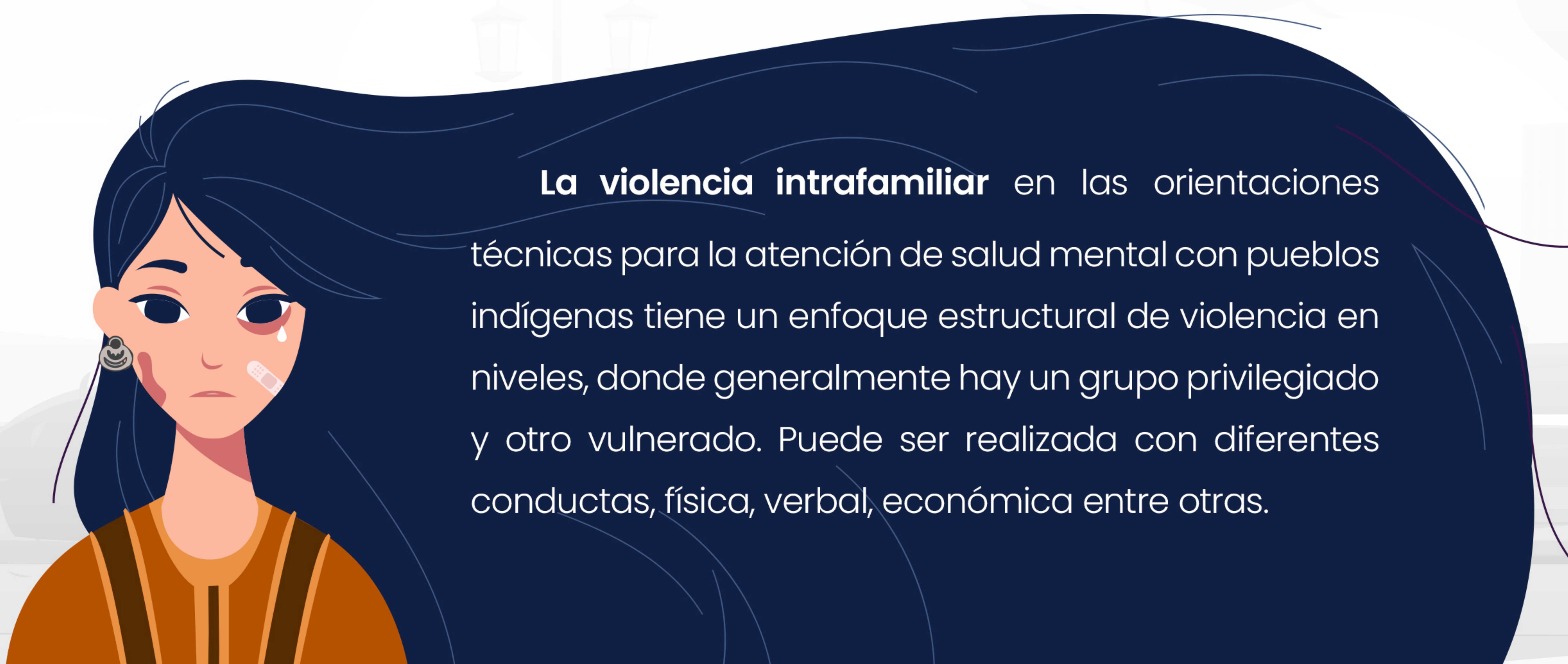
Desde la cosmovisión indígena, el suicidio puede ser comprendido desde una **“Perspectiva Espiritual”**: Algún espíritu maligno se apoderó de su cuerpo.

“Perspectiva Cultural”: El efecto de la transgresión/es a alguna/s norma/s cultural/es.

“Perspectiva Sistémica-Familiar”: Motivos generacionales, es decir si un antepasado se suicidó es posible que otro miembro de la familia también lo haga.

Los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés en la población indígena se pueden manifestar en condiciones desfavorables con la realización de un proyecto de vida personal de acuerdo con la tradición y cultura étnica. Este trastorno se puede identificar en malestares como dolores de cabeza, cansancio desmedido, problemas para conciliar el sueño o realizarlo en exceso.

El consumo perjudicial de dependencia de alcohol: Se caracteriza desde un enfoque en salud por conductas que incluyen, problemas en el control, uso compulsivo y continuado a pesar del daño. En las comunidades indígenas tiene una connotación negativa, no tiene una relevancia, esto porque afectaría el equilibrio para las prácticas ancestrales.



La violencia intrafamiliar en las orientaciones técnicas para la atención de salud mental con pueblos indígenas tiene un enfoque estructural de violencia en niveles, donde generalmente hay un grupo privilegiado y otro vulnerado. Puede ser realizada con diferentes conductas, física, verbal, económica entre otras.

Recomendaciones y estrategias del autocuidado individual y comunitaria

- ❖ No debes autodiagnosticarte. Acércate a un centro asistencial CESFAM más cercano, si percibes que puedes estar atravesando alguna de estas dificultades, estos diagnósticos deben ser siempre realizados por un profesional de la salud mental ya que existen distintos criterios para ser clasificados y abordados.
- ❖ Acércate a conocer los alimentos tradicionales. No promuevas el consumo de alcohol en los adolescentes, te puedes divertir en tu Comunidad y Asociación indígena.
- ❖ Acércate a consultar por los talleres proporcionados ya sea por el COSAM en área de salud mental o en tu asociación que puedan ayudarte como actividades recreativas.
- ❖ Dentro de lo posible mantenga rutinas básicas establecidas, especialmente las actividades diarias.
- ❖ Descansar lo suficiente, comer con regularidad y mantenerse hidratado.
- ❖ Mantén en la medida de lo posible una mentalidad optimista frente a estas problemáticas recordando que estas siempre tienen una solución.
- ❖ Recuerda siempre pedir ayuda a tu entorno.
- ❖ Encuentra talleres o actividades las cuales te ayuden a relajarte; tareas que estén disponibles en sus Asociaciones o en CESFAM.
- ❖ Participa en una Asociación o Comunidad Indígena, acércate a CONADI, esto para que te puedan guiar y acercar.
- ❖ Participa en tus Asociaciones o Comunidades indígenas cercanas, esto con el fin de volver a integrarte con tus redes de apoyo.
- ❖ Conoce las actividades recreativas ancestrales tales como: Palife, danza, reuniones con tu comunidad o asociaciones indígenas, etc.
- ❖ Participa en encuentros en tu comunidad o asociaciones indígenas en actos culturales tradicionales, ceremonias, para fortalecer tu identidad.

Red de contactos

Orientación en violencia contra mujeres

<http://www.sernameg.gob.cl>

Vía WhatsApp Mujer al **+56 9 970 07 000**

Fono Orientación y Ayuda Violencia contra las mujeres **1455**

Hablemos de todo - Instituto Nacional de la Juventud (INJUV)

<https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/chat-hablemos-de-todo>

Fono: **+56 2 262 04 700**

Fono Drogas y Alcohol Llamando: **1412**

Fono Mayor Llamando al **800 400 035**

Servicio de Atención Médica de Urgencia (SAMU) 131

La red de salud pública cuenta con más de 44 **Centros Comunitarios de Salud Mental (COSAM)** ubicado en más de 40 comunas de la Región Metropolitana. Solicita tu interconsulta previa evaluación para asistir.

¿Quiénes pueden atenderse?

Personas beneficiarias de FONASA o PRAIS, que se encuentren inscritos en los Centros de Salud Familiar (CESFAM), Estaciones Medicas de Barrio (EMB) y/o que sean derivadas desde otras instancias de la Red de Salud como hospitales y unidades de psiquiatría.

IMPORTANTE: No se entregan horas sin la derivación correspondiente por los centros de salud de la red asistencial.

Visite los **Centros de salud intercultural del Programa PESPI** más cercano, contamos con 46 centros ubicados en 19 comunas de la Región. <http://geoportal.asrm.cl/>

CENTROS DE SALUD INTERCULTURAL DEL PROGRAMA PESPI REGIÓN METROPOLITANA

ASOCIACIÓN / CONSEJO	AGENTE DE SALUD INDÍGENA	COMUNA	TELÉFONO
Asoc. Gremial Folilche Afaiai	Machi/Lawentuchefe	Peñalolén	2 22793600
Asoc. Indígena Ñuke Mapu Newen	Facilitador Intercultural	San Miguel	9 87392169
Asoc. Indígena Adkin-Tulen	Lawentuchefe	Lampa	9 97677985
Asoc. Indígena Aymara Quechua Kurmi	Facilitadora Intercultural	Santiago	9 96991220
Asoc. Indígena Folilche Aflaiai	Machi/Lawentuchefe	Peñalolén	9 97367026
Asoc. Indígena Inchiñ Mapu	Lawentuchefe-Keyü	La Pintana	9 86738365
Asoc. Indígena Kiñe Pu Liwen	Lawentuchefe-Nillatufe	La Pintana	9 79723950
Asoc. Indígena Llug-Keyem Hue Huarria	Facilitadora Intercultural	La Florida	9 44227759
Asoc. Indígena Nehuentuain	Facilitadora Intercultural	Pedro Aguirre Cerda	2 29310336
Asoc. Indígena Newen We Küyen	Facilitadora Intercultural	Puente Alto	9 97281207
Asoc. Indígena Petu Mongelein	Facilitadora Intercultural	San Bernardo	9 97935369
Asoc. Indígena Taiñ Adkim	Machi-Keyü Machi	La Pintana	9 90720808
Asoc. Indígena Trepeiñ Pu Lamngen	Machi	Peñalolén	9 63045041
Asoc. Indígena Tripay Antu	Facilitadora Intercultural	Maipú	9 88994244
Asoc. Indígena We Kuyen	Coordinadora Intercultural	Lo Espejo	9 57117090
Asoc. Indígena We Liwen	Lawentuchefe	Lo Prado	9 81794385
Asoc. Indígena Weichafe Domo	Facilitadora Intercultural	Maipú	9 89562897
Asoc. Indígena Mapuche Kallfullikan	Machi-Keyü Machi	La Florida	9 40198415
Asoc. Mapuche Ñuke Kvme Felen	Facilitadora Intercultural	Quinta Normal	9 82112644
Asoc. Map. Petu Moguelein Mahuidache	Facilitador Intercultural	El Bosque	9 93330478
Asoc. Mapuche We Newen	Facilitadora Intercultural	Pedro Aguirre Cerda	9 98534804
Consejo Kiñewkuleain Taiñ Rakiduum	Lawentuchefe	Cerro Navia	9 94695958
Consejo Rayen Foye	Machi	Pudahuel	9 88060806

GUÍA SALUD MENTAL

CON PERTINENCIA CULTURAL



Contacto Referentes Técnicos Programa Especial Salud y Pueblos Indígenas por Servicio de Salud Metropolitano (S.S.M.).

S.S.M. Occidente	violena.millahual@redsalud.gov.cl
S.S.M. Sur	hugo.lazo@ssms.gob.cl
S.S.M. Norte	carmen.obrequem@redsalud.gob.cl
S.S.M. Oriente	barbara.letelier@saludoriente.cl / beatriz.painiqueo@saludoriente.cl
S.S.M. Sur Oriente	slathrop@ssmsso.cl
S.S.M. Central	monica.pison@redsalud.gob.cl / patricia.panchana@redsalud.gov.cl

Ministerio de Salud de Chile

<https://www.minsal.cl>

Llame a salud responde **600 360 7777**

Secretaría Regional Ministerial de Salud Metropolitana (SEREMI)

<https://seremi13.redsalud.gob.cl>

Consultas a:

maria.collipalh@redsalud.gob.cl

Fono: **225768039**

