

Especialistas alertan sobre el deterioro de la salud mental, el aislamiento social y el crecimiento de los suicidios en San Rafael

11/05/2026



La psicóloga Melina Martín y el coordinador de Sedronar Arturo Ratto analizaron en FM Vos 94.5 el impacto de la pospandemia, las redes sociales, el consumismo, la agresividad social y el aumento de situaciones de angustia. También expresaron preocupación por las cifras de suicidios en el departamento.

La salud mental atraviesa uno de los momentos más complejos de las últimas décadas y sus efectos se reflejan en distintos ámbitos de la vida cotidiana. El impacto de la pandemia, el aislamiento social, la hiperconectividad, el consumismo, la pérdida de vínculos y la creciente sensación de angustia fueron algunos de los temas analizados durante el programa sabatino “**Todas las Voces**”, que conducen **Ariel Sat** y **Alejandro**

Sosa por FM Vos 94.5.

Los invitados fueron la licenciada en **Psicología Melina Martín**, integrante del Programa de Prevención del Suicidio de la Dirección de Salud municipal, y **Arturo Ratto**, coordinador del dispositivo territorial comunitario del **Sedronar**, quienes desarrollaron una extensa reflexión sobre las problemáticas que atraviesan actualmente niños, adolescentes y adultos.



Melina Martín y Arturo Ratto visitaron los estudios de Fm Vos 94.5

Uno de los primeros ejes abordados fue el impacto que dejó la pandemia y cómo todavía continúan manifestándose sus consecuencias. **“Lo absoluto me parece que en salud mental no hay”**, respondió Melina Martín cuando se le consultó si existen sociedades completamente sanas o enfermas. Sin embargo, rápidamente reconoció que el contexto actual es complejo. **“Estamos complicados, pospandemia. Creo que todavía no lo dimensionamos. Es como que la pandemia quedó muy lejos y en realidad estamos, entre otras cosas, sufriendo los efectos pospandémicos además del contexto social y macroeconómico y**

microeconómico que estamos atravesando”, expresó.

En la misma línea, Arturo Ratto sostuvo que el problema excede únicamente al período pandémico y está relacionado con una transformación cultural mucho más profunda. **“La sociedad hace ya más de 40 años entró en una lógica de consumismo, del tener, del poseer para lograr la felicidad, para lograr la plenitud. Una vez que lo logró, o la mayoría lo logró, se encontró que en lo material no estaba la felicidad”, afirmó.**

Según explicó, la pandemia profundizó esa crisis vincular. “La pandemia nos aisló. Esa rotura de lazo no se recupera cuando se levanta una pandemia por una resolución. Lleva mucho tiempo la resolución, la confianza, creer en el otro”, señaló. Incluso consideró que durante ese período “se rompió el sentido de familia”, entendido como pertenencia y filiación social.

Melina Martín coincidió con esa mirada y explicó que **durante la pandemia “la figura del otro era la del enemigo”,** debido al temor al contagio y a la incertidumbre existente. “Le teníamos miedo al contacto con el otro”, sostuvo. Además, remarcó el rol que tuvieron las redes sociales y la tecnología en ese proceso de aislamiento. “La virtualidad y la tecnología nos aisló”, manifestó.



Arturo Ratto, coordinador del Sedronar local
Los especialistas advirtieron especialmente sobre el impacto que esto produjo en niños y adolescentes. “En las infancias y las adolescencias realmente tuvo una incidencia tremenda y que justamente todavía no estamos dimensionando”, afirmó Martín, quien consideró que el vínculo presencial comenzó a perder valor frente a la virtualidad.

“La virtualidad, lo especular, la imagen, lo que hace justamente es generarnos mucha sensación de insatisfacción y de infelicidad, porque las fotos son siempre bonitas y lo que se consume es eso, y la realidad es otra”, analizó. Y agregó: “Ese choque entre lo virtual y lo real genera mucha angustia y la sensación de que nunca es suficiente lo que hacemos o lo que tenemos”.

Ratto explicó además que hoy existe una nueva forma de pertenencia social mediada por las pantallas. “Hay una comunidad virtual, no presencial, pero que genera pertenencia”, indicó. Sin embargo, advirtió que esa conexión ocurre muchas veces con las personas completamente aisladas físicamente. “Pareciera que la pertenencia tiene que estar con la persona aislada dentro de su círculo físico”, describió.

En ese marco, ambos especialistas consideraron que no es posible volver al esquema social previo a la pandemia, aunque sí creen necesario recuperar espacios de encuentro. **“Es una ilusión creer que vamos a volver a la estructura anterior, porque no es posible. Pero sí me parece que tenemos que poder posicionarnos hoy con lo que tenemos”,** indicó Melina Martín.

La profesional contó experiencias concretas realizadas durante talleres en escuelas y espacios comunitarios. “Cuando vamos a dar los talleres pedimos a los chicos que guarden los dispositivos y se logra conexión. Es muy distinto lo que sucede cuando los chicos están con sus celulares o cuando los dejan y nos empezamos a encontrar nuevamente”, relató. “Ellos necesitan de ese encuentro y se agradece, participan y se generan situaciones muy amorosas”, añadió.

En relación con el uso de dispositivos electrónicos, también se habló sobre la necesidad de establecer límites. **“No sé si lo prohibitivo funciona, pero sí regular, poner bordes”,** sostuvo Martín, al mencionar que en varios países europeos ya existen regulaciones sobre el uso de celulares en ámbitos educativos.

Precisamente, durante la entrevista se analizó cómo atravesaron otras sociedades el período pospandemia. Martín consideró que los efectos fueron similares en países atravesados por lógicas de consumo. “En las sociedades de consumo sí, más o menos estamos atravesados por la misma lógica”, señaló. No obstante, aclaró que posiblemente existan diferencias en lugares con otras formas de organización social y otros modos de vincularse.

“En algunos países de Europa ya están implementando otras estrategias para regular esto, porque siempre van un poquito más adelante y con otros recursos también”, afirmó.

Durante la charla, Arturo Ratto puso el foco especialmente en el rol de los adultos. “El problema no solo es de los jóvenes, es de todo el grupo social”, afirmó. Y agregó: “El adulto tiene otra responsabilidad”. En ese sentido, cuestionó la falta de acompañamiento familiar en muchos casos. **“Nos encontramos con adultos que están en Disney con sus responsabilidades parentales”**, expresó gráficamente.

También se habló sobre las contradicciones que muchas veces existen dentro de las familias respecto al uso de dispositivos electrónicos. Los conductores remarcaron que son los propios adultos quienes frecuentemente entregan los celulares a los niños para tener tiempo libre o quienes critican el uso excesivo mientras permanecen permanentemente conectados.

Los especialistas también analizaron cómo el contexto social actual incrementa los niveles de agresividad y frustración. “Esa frustración genera intolerancia a un otro que se manifiesta distinto”, señaló Ratto, quien explicó que muchas personas comienzan a percibir al otro como una amenaza.

Melina Martín profundizó esa idea. “No se soporta el encuentro con el semejante, no se está soportando realmente porque no se soporta la diferencia”, afirmó. Y añadió: **“La agresión, la agresividad, es un mecanismo de defensa muy primario”**. Según

explicó, actualmente muchas personas perciben al otro “no como un semejante distinto, sino como un enemigo”.



La licenciada en psicología Melina Martín Ratto incluso ejemplificó cómo se manifiestan esos mecanismos defensivos en la vida cotidiana. Explicó que frente a alguien desconocido “primero es la resistencia, es el no”, y que muchas veces eso deriva rápidamente “al acto que es la agresividad con el vocabulario, con la palabra”.

También se abordó la responsabilidad que tienen los discursos públicos y las redes sociales en la construcción de estos climas sociales. “Seguimos siendo seres sociales”, remarcó Ratto, quien sostuvo que existen figuras públicas cuyos mensajes terminan naturalizándose. **“No es lo mismo un**

funcionario público, un influencer”, expresó.

El referente del Sedronar consideró que actualmente muchas personas con influencia pública se desligan de la responsabilidad social de sus mensajes. “Lo más liberalista que hay es decir ‘es mi trabajo, yo puedo decir lo que quiero’, y ya no está esa responsabilidad social con todo lo que vive en la gente”, sostuvo.

En otro tramo de la entrevista se habló sobre la diferencia entre tristeza, angustia y depresión clínica. Martín advirtió que actualmente existe una tendencia a patologizar cualquier malestar emocional. **“Ahora no se dice estoy triste, se dice estoy depre, y no es lo mismo”,** señaló.

“Es importante no patologizar todo”, sostuvo la psicóloga, quien explicó que existen emociones normales vinculadas a situaciones de vida. “Hay momentos de tristeza, hay momentos de angustia, que podemos sentirnos frustrados, enojados, que podemos no tener ganas de hacer determinadas cosas”, expresó.

En ese sentido, aclaró que los cuadros clínicos “son muy específicos” y requieren abordajes profesionales concretos. “No es que todo es una depresión”, dijo. No obstante, explicó que existen señales a las que hay que prestar atención. **“Si el insomnio es persistente, si la tristeza, el sentimiento de ruina son persistentes en el tiempo, por supuesto que hay que consultar”,** indicó.

Ratto también marcó diferencias entre angustia social y cuadros clínicos individuales. “La angustia, que es social, la respuesta la tenemos que buscar de una manera más grupal, pequeños grupos”, afirmó. Según explicó, el fortalecimiento de vínculos y espacios colectivos resulta fundamental para evitar el aislamiento.

“Es importante tejer redes, vínculos que sostengan”, coincidió Martín, quien sostuvo que “la grupalidad sostiene mucho” y recordó que justamente **“la pandemia es lo que rompió”.**

Durante el diálogo también surgió otra preocupación creciente: la medicalización inmediata de los malestares cotidianos. Los especialistas advirtieron que muchas veces socialmente parece no estar permitido sentirse mal. “Debe ser exitoso”, resumió Martín al analizar la presión social actual.



La salud mental fue el tema elegido para tratar en el programa «Todas las Voces»

En ese sentido, se habló sobre la tendencia a buscar rápidamente psicofármacos o sustancias para evitar atravesar situaciones de angustia o tristeza. Ratto explicó que muchas personas recurren al consumo como una forma de evasión. **“Muchas tienen que ver con encontrar el placebo rápido de alegría, de felicidad, que te da el efecto de la sustancia”,** indicó.

También cuestionó algunas tendencias actuales en diagnósticos infantiles. “No estoy muy de acuerdo con la hiperactividad cuando un niño está muy exaltado”, expresó, marcando reparos frente a ciertas formas de etiquetamiento rápido en la infancia.

Otro de los temas centrales fue el consumo problemático de sustancias. Ratto explicó que muchas personas recurren a ellas como una forma de aliviar angustias vinculadas a problemas relacionales. **“Empieza la angustia, aparece la sustancia para sacar esa angustia momentánea”**, manifestó.

En relación con eso, explicó que en muchos sectores vulnerables el problema no está asociado al consumismo tradicional sino a la supervivencia cotidiana. **“El objetivo material es la sobrevivencia”**, afirmó. También señaló que existen situaciones de fuerte aislamiento territorial. **“Hay gente que muchas veces no sale del barrio durante meses”**, contó.

Según describió, muchas personas viven limitadas a recorridos mínimos entre negocios, centros de salud y dependencias cercanas. **“La persona explota porque se siente aburrida, se siente mal”**, afirmó.

Melina Martín agregó que actualmente se observa **“la sensación y la desesperación de no poder sostener lo vital”**, vinculada a problemas económicos y sociales concretos. **“No se puede patologizar, porque eso es una situación concreta”**, sostuvo. Y añadió: **“Se necesitan políticas públicas que sostengan esas situaciones”**.

Uno de los momentos más delicados de la entrevista estuvo relacionado con la **problemática del suicidio en San Rafael**. Martín confirmó que existe una situación alarmante en el departamento. **“Particularmente acá en San Rafael venimos atravesando una situación compleja respecto a la problemática del suicidio”**, expresó.

Además, reveló cifras preocupantes. **“En el año 2024 los suicidios consumados fue alarmante. Creo que fueron 47 en el año”**, indicó. Si bien señaló que luego hubo una reducción, sostuvo que **“igualmente sigue siendo muy alta”**. También precisó que **“llevamos 11 suicidios desde enero hasta esta**

parte. Es muchísimo, es muy alto”.

Ratto añadió que actualmente San Rafael se encuentra “segundo o tercer lugar” dentro de la provincia en cantidad de suicidios.

La psicóloga explicó además que existe una fuerte relación entre vulnerabilidad social, consumo de sustancias y suicidios. “Hubo una prevalencia de situaciones de consumo en los suicidios consumados”, afirmó. También indicó que en muchos casos “la vulnerabilidad social era extrema”.

Sobre el trabajo de asistencia y prevención, Martín detalló que existe articulación entre el municipio y la provincia. “Hay un equipo de provincia que realiza la postvención”, explicó respecto al acompañamiento posterior a suicidios consumados.

También comentó que, ante intentos de suicidio, se buscan asignar turnos prioritarios en centros de salud para garantizar atención rápida. Sin embargo, reconoció que el sistema se encuentra saturado. **“Los profesionales están colapsados” y existe “una alta demanda en todos los centros de salud”**, advirtió.

Asimismo, Ratto remarcó la importancia de reforzar las acciones preventivas en escuelas, barrios y espacios comunitarios. “La parte preventiva es fundamental”, aseguró, destacando especialmente el trabajo territorial y el abordaje grupal como herramientas centrales frente al deterioro de la salud mental.



El consumo, la soledad y las nuevas formas del malestar social

En la continuidad de la charla sobre salud mental, consumos problemáticos y prevención del suicidio, **Melina Martín y Arturo Ratto** profundizaron sobre el crecimiento de los casos en jóvenes, la fragilidad de las redes de contención, la responsabilidad del Estado y el impacto social que atraviesa San Rafael.

Uno de los puntos que más preocupación generó fue el incremento de suicidios en personas jóvenes. Martín sostuvo que incluso las estadísticas recientes rompieron ciertos patrones previos. “Los últimos suicidios fueron mujeres jóvenes, adultas jóvenes. Realmente hay que poder pensar qué nos está pasando, porque es un síntoma social claramente”, expresó.

La licenciada advirtió además sobre la fuerte estigmatización que todavía existe hacia las personas con consumos problemáticos. “**Tenemos una sociedad todavía que a la persona que consume la ve con un sesgo moral muy alto. Entonces las**

personas se quedan solas también”, afirmó.

En ese sentido explicó que muchas veces los vínculos cercanos terminan alejándose. “Cuando la red detecta que alguien está consumiendo, que se está metiendo en lugares que no les gustan, lo dejan solo. Ya no me quiero juntar más con él. Funciona así y ha funcionado así toda la vida”, señaló.

Ratto agregó que incluso quienes intentan acompañar muchas veces terminan agotados emocionalmente. **“A esa red hay que sostenerla también, porque se le agotan los recursos personales para poder acompañar”**, indicó.

Otro de los ejes centrales del diálogo estuvo relacionado con el rol estatal y la necesidad de abordar estas problemáticas desde edades tempranas. “El rol del Estado es central”, aseguró Ratto, aunque aclaró que no existen soluciones rápidas ni recetas universales.

Durante la entrevista también se abordó la discusión sobre la ley nacional de prevención del suicidio y la decisión de Mendoza de no adherir formalmente. En ese sentido, Ratto explicó que desde la Provincia se argumentó que se buscaba generar propuestas superadoras a la normativa vigente. “Sí tiene un programa interesante Mendoza de prevención del suicidio”, sostuvo.

Además destacó especialmente el trabajo de **la referente provincial Claudia Motta. “Le está poniendo cuerpo y alma al programa y trabaja muy responsablemente”**, señaló, aunque reconoció que existen situaciones que exceden la voluntad de los profesionales.

Martín insistió en que cualquier política pública debe incluir a las familias. “No hay soluciones mágicas. Esto es una respuesta que se construye”, manifestó. Además remarcó que las estrategias deben adaptarse a cada realidad social. “No es lo mismo San Rafael que la Villa 1-11-14”, ejemplificó.

Ratto añadió que justamente el trabajo territorial es el que permite comprender las distintas realidades. “No es lo mismo el radio urbano que un distrito”, indicó.

En relación a la prevención del suicidio, ambos profesionales destacaron la importancia de trabajar territorialmente y de escuchar las demandas específicas de escuelas y comunidades. Martín explicó que en los últimos tiempos también se detectó un incremento de ideaciones suicidas e intentos en niños. **“Hoy se está viendo un incremento en las ideaciones y en los intentos de suicidio en la infancia”**, alertó.

Sobre ese punto aclaró que, aunque la percepción de la muerte es distinta en la niñez, las situaciones deben abordarse de inmediato. “No por eso no debe ser abordada”, subrayó.

La conversación también derivó en la realidad de los barrios populares y los prejuicios que existen sobre determinados sectores sociales. Ratto cuestionó la estigmatización de jóvenes de zonas vulnerables. **“Se cree que solamente pueden ser pibes pillos. Y no pasa eso”**, sostuvo.

Asimismo remarcó el papel que cumplen muchas mujeres en los territorios. “Hay muchas madres y abuelas haciéndose cargo de un montón de crianza, sosteniendo hogares y también el amor, la ternura y la seguridad”, indicó.

En contrapartida observó una ausencia masculina en esos espacios de cuidado. “Hay una ausencia del varón en ese tipo de roles”, afirmó.



Respecto al trabajo comunitario sobre consumos problemáticos, Ratto explicó que la lógica no apunta únicamente a la abstinencia inmediata. “La palabra recuperación nos cuesta utilizarla”, reconoció.

En muchos casos, comentó, el objetivo inicial es reducir daños y reconstruir hábitos. **“Es muy difícil el corte inmediato con la sustancia. Apostar a un gimnasio, apostar a volver al sistema educativo empieza a generar conciencia”**, explicó.

Incluso señaló que muchas personas logran reorganizar sus vidas aunque continúen con ciertos consumos esporádicos. “Con nosotros es un éxito acompañar ese proceso”, aseguró.

Martín retomó allí una definición que utilizan habitualmente en los equipos de salud mental. **“La salud mental es la capacidad de amar y trabajar”**, expresó, al explicar que el objetivo es que las personas puedan sostener vínculos, estudiar, trabajar o desarrollar proyectos de vida.

Otro tramo de la entrevista estuvo centrado en las dificultades **que atraviesa Sedronar**. Ratto confirmó que durante el último año hubo un fuerte recorte. **“La mitad del personal se dio de baja”**, afirmó y señaló que “Eso repercutió

en la capacidad de atención que queríamos tener”.

Además explicó que el trabajo barrial requiere mucho tiempo y construcción de confianza. “Lleva mucho tiempo que la gente te registre en un lugar de cuidado”, indicó. En muchos sectores, comentó, todavía existe la idea de que Sedronar está vinculado al control o a la persecución.

Aun así aseguró que continúan sosteniendo los dispositivos. “Estamos sosteniendo la accesibilidad, la escucha y el acompañamiento”, afirmó.

En otro orden, los profesionales analizaron los consumos más frecuentes en San Rafael. Coincidieron en que el alcohol continúa siendo la sustancia más naturalizada. “El alcohol acompaña cumpleaños, bautismos, alegrías y tristezas”, describió Ratto.

Sin embargo, advirtieron sobre el crecimiento del consumo de cocaína fumada, conocida popularmente como “pipiar”. **“Es mucho más dañino el efecto y mucho más rápido. Genera más dependencia y es altamente destructivo”**, alertó.

También mencionaron la presencia de crack y paco en algunos sectores y explicaron que muchas veces las sustancias están adulteradas. “No sabemos con qué está cortada”, advirtió.

A la vez señalaron que existen otros consumos que suelen permanecer invisibilizados y que se relacionan con sectores medios y altos. Allí aparecen las drogas de diseño y distintos consumos recreativos asociados a fiestas electrónicas.

“Las drogas de diseño están pensadas para que la persona experimente y se divierta”, explicó Ratto, aunque aclaró que muchas veces se desconoce completamente la composición de esas sustancias.

También se refirió al uso indebido de medicamentos mezclados con alcohol, una práctica que según señaló sigue apareciendo

entre adolescentes y jóvenes.

Durante la entrevista se abrió además un debate sobre la marihuana y otras sustancias psicodélicas. Los especialistas remarcaron que muchas veces existen miradas simplificadas sobre los consumos.

Ratto señaló que “La marihuana es un factor desencadenante si hay cierta predisposición”, explicó.

En paralelo, reflexionaron sobre el concepto de legalidad en las drogas. “Lo que le da el carácter de legalidad es la relación con el mercado”, sostuvo Ratto.

En ese sentido advirtió que las respuestas exclusivamente represivas no resuelven el problema. **“Reprimir o solamente incautar sustancia no va a romper la decisión del ser humano de consumir”**, afirmó.

Incluso relató experiencias ocurridas en barrios donde, luego de allanamientos y desaparición de drogas ilegales, algunos jóvenes comenzaron a consumir pegamento. “Llegaron al pegamento cuando aumentaron los allanamientos”, recordó.

Por eso insistió en que el abordaje no puede limitarse a lo punitivo. “Lo punitivo en situaciones de consumo funciona al revés”, afirmó.

Otro de los momentos más duros de la charla llegó cuando abordaron casos de recién nacidos con presencia de cocaína. Martín confirmó que existen neonatos con resultados positivos. “Estamos teniendo neonatos con positivos de cocaína”, expresó.



Allí cuestionó que muchas veces el sistema intervenga únicamente desde el castigo. “Tenemos que irnos adelante en el tema de por qué están llegando al consumo”, señaló.

También advirtió sobre una fuerte desigualdad en la manera en que se observa el problema según la clase social. **“Entonces las madres de clase media y alta no consumen”**, ironizó, al remarcar que los casos visibles casi siempre pertenecen a sectores vulnerables.

Finalmente ambos especialistas manifestaron preocupación por la baja en la edad de inicio en el consumo de sustancias. **“Hoy está más naturalizado que chicos de 11 o 12 años ya sepan lo que es el alcohol o la marihuana”**, afirmó Ratto.

Y dejó una reflexión final que atravesó toda la entrevista: **“Si un niño de 11 años está consumiendo hay un adulto que no está mirando. Está desafiado con el otro”**.