

Para superar la pandemia debemos cuidarnos todos:

**Material de apoyo para familias migrantes
viviendo pandemia SARS-CoV-2 en Chile**



Material de apoyo desarrollado con el objetivo de **acompañar y entregar información para el cuidado de la salud y bienestar** a familias migrantes que están viviendo la pandemia por SARS-CoV-2 en Chile a través de recopilación de recomendaciones elaboradas por autoridades sanitarias.

Elaborado por Programa de Estudios Sociales en Salud, Instituto de Ciencias e Innovación en Medicina, Facultad de Medicina-Clínica Alemana Universidad del Desarrollo, a través de recomendaciones y documentación de autoridades sanitarias.

Imágenes obtenidas de www.freepik.es

Autores colaboradores en elaboración del documento:

M. Eliana Correa

Báltica Cabieses

Olaya Moena

Francisco Villalón

Daniela Pacheco

Recurso realizado en el marco de los Proyectos de Innovación y Fortalecimiento de la Docencia, del Centro de Innovación Docente, Universidad del Desarrollo.

FONIS SA19I0066 (ANID, Chile), Fondecyt Regular 1201461 (ANID, Chile), ANID Millennium Science Initiative/ Millennium Initiative for Collaborative Research on Bacterial Resistance, MICROB-R, NCN17_081

Para más información sobre migración y salud ingrese a www.saludinmigrantes.cl/

Julio, 2020

Información para el cuidado de la salud y bienestar de familias migrantes que residen en Chile durante la Pandemia SARS-CoV-2

Introducción

Migrar hacia un nuevo país en familia puede transformarse en todo un desafío, al enfrentarse a una nueva experiencia, entorno y cultura. Una de las principales motivaciones para decidir migrar y vivir en un nuevo país tiene relación con la búsqueda de bienestar, mejores condiciones de vida, mejor salud, mejor trabajo y mayores ingresos. Por ende, la experiencia migratoria frecuentemente se asocia a expectativas de una vida mejor para una persona y su familia. Vivir este proceso migratorio y de asentamiento en el nuevo país en familia, lleno de sueños y expectativas de cómo será, durante un contexto tan difícil como lo es la actual Pandemia por coronavirus SARS-CoV-2, (que provoca la enfermedad llamada COVID-19), es un desafío aún mayor.

En este breve documento, esperamos entregar información para apoyar en el cuidado de la salud y bienestar durante este difícil momento a familias que han migrado a Chile recientemente buscando mejores oportunidades. Para su elaboración, se utilizaron documentos realizados por autoridades sanitarias en Chile y el mundo, como el Ministerio de Salud de Chile y la Organización Mundial de la Salud, con recomendaciones sobre cuidado de salud física y emocional durante la pandemia, junto con información complementaria de otras fuentes. En la presentación de esta información se añade el enfoque de la migración internacional, reconociendo sus etapas y sus desafíos en el proceso, reconociendo que la vivencia de la actual pandemia afecta de distinta manera a diferentes grupos de nuestra sociedad, bajando la información elaborada por autoridades contemplando el desafío del proceso migratorio. A raíz de la información levantada a través de la “Encuesta sobre COVID-19 a poblaciones migrantes internacionales en Chile” se busca aportar información en base a las necesidades detectadas de este grupo cultural, visibilizando el proceso que están atravesando y entregando información sobre redes de apoyo sociales y de salud.



Capítulo 1



Bienestar familiar en el proceso migratorio durante una crisis sanitaria

Capítulo 1: Bienestar familiar en el proceso migratorio durante una crisis sanitaria

¿Cómo es el proceso migratorio?

El proceso migratorio comienza en el país de origen cuando las familias deciden migrar y vivir en un país distinto al de origen por diferentes motivos, luego de haber reflexionado sobre los pros y contras de esta decisión y las diferentes formas en las que se puede llevar a cabo este proceso. Luego de tomar estas decisiones, la segunda fase corresponde al tránsito al otro país para establecer la nueva residencia, cruzando una frontera. Este tránsito puede llevarse a cabo de diferentes formas, ya sea por vía terrestre, aérea, marítima, paso fronterizo regular o irregular.



Las condiciones en que se produce la etapa del tránsito son importantes para el desarrollo de la salud y bienestar de familias migrantes. La tercera fase corresponde a la de llegada (destino), cuando las familias se insertan en el nuevo país y su entorno cultural y político. Algunos problemas o desafíos en esta etapa tienen relación con las dificultades y diferencias idiomáticas y la falta de protección en salud. Esa última es especialmente compleja en personas que están expuestas a enfermarse por condiciones de vivienda vulnerables, como hacinamiento, poco refugio a condiciones climáticas adversas, entre otras. Tras la experiencia de llegar al país de destino las familias toman la decisión de asentarse, retornar a su país de origen o buscar un nuevo país de destino.

¿Cómo es la experiencia de migrar en familia?

La experiencia de migrar en familia puede ser muy diversa. Hay personas que migran solas dejando a su familia en el país de origen. Otras personas viajan acompañadas de sus parejas, amigos o familias. Otras familias viajan juntas como núcleo familiar. Así la experiencia de la migración puede afectar la composición familiar, generándose nuevas formas de mantener el lazo de cuidado y amor familiar. Estas nuevas configuraciones familiares requieren que las familias encuentren nuevas formas de mantener la red de cuidado y comunicación, lo que puede influir en un cambio de roles dentro del núcleo familiar: Que hermanos mayores o tíos o abuelos se encarguen del cuidado de los más pequeños, incorporación al trabajo de hermanos más grandes, entre otros. Es importante reconocer que **cada familia tiene su propia experiencia en torno a la migración**. Cada familia encontró diferentes razones y motivaciones para migrar, vivenció el proceso de tránsito de distinta manera, todos juntos o algunos integrantes y vivenció de distinta manera la llegada al país de destino, con diferentes redes de apoyo, conocimientos sobre el país.



¿Cómo impacta la migración en nuestra identidad familiar?

Todas las familias tienen una identidad propia relacionada con las actividades que realizan en conjunto, los significados que atribuyen a la vida y sus procesos, la conformación de sus integrantes, y la relación entre sus miembros y el resto de la comunidad. El proceso de migrar, sobre todo cuando implica separarnos o cambiar nuestra forma habitual de vida, puede hacernos cuestionarnos esta identidad y hacernos sentir un poco confundidos o perdidos. De pronto ya no se cumplen los mismos roles dentro de la familia, no se realizan las mismas actividades que se realizaban en el país de origen o no se comparten las mismas costumbres en casa.



Es importante durante las distintas etapas del proceso, conversar en familia cómo nos estamos sintiendo respecto a estos cambios. Por otra parte, la adaptación al nuevo lugar de residencia no siempre es sencilla y puede influir en que algunos individuos o familias modifiquen parte de sus características que los identifican como familia. Esto se conoce como aculturación, que se refiere a cuando la persona o familia modifica su sistema de creencias o forma de vida para lograr integrarse de mejor manera en la nueva sociedad en la que residen.

La aculturación puede traer signos de estrés relacionado con la profundidad de las creencias y costumbres que desarrollan personas y familias. Es importante vivir estos procesos de manera consciente, conversando en familia sobre estos cambios, si los identifican en el proceso o deciden voluntariamente adoptarlos. Es importante **conversar como se sienten momento a momento, e ir compartiendo estas decisiones en conjunto**, manteniendo sólidos puentes de comunicación entre los integrantes de la familia, incluyendo darles un lugar y escuchar a los niños, niñas y adolescentes que la componen. Esto es crucial para el bienestar completo de la familia a mediano y largo plazo.



¿Cómo vivimos actualmente nuestra experiencia familiar en Chile durante esta pandemia?

Como ya fue señalado, el proceso de migrar está acompañado de expectativas y creencias, que se basarán en las experiencias de personas conocidas que vivieron el proceso antes que nosotros, en las razones por las que se decide migrar a un país diferente y las metas que ahí se esperan cumplir. Actualmente se vive una crisis sanitaria provocada por el virus SARS-CoV-2 que no identifica fronteras físicas ni simbólicas, y llega a todos los espacios, impactando en la vida de las personas y en cómo se desarrollan los planes hasta ahora acordados para sus vidas.



Esta pandemia, entonces, **ha impactado de múltiples formas en las expectativas y experiencias de asentamiento e integración de personas y familias migrantes en Chile.** Vivir la experiencia de migrar, en cualquiera de sus etapas, durante esta crisis se puede volver especialmente difícil, en un país diferente al de origen, lejos de familia y principales redes de apoyo y seres queridos. Es importante en estos momentos reunirse como familia y conversar, preguntarnos ¿Cómo estamos viviendo este proceso? ¿De qué manera el contexto actual impacta en nuestra vida y lo que planeábamos para corto plazo? ¿Cómo nos sentimos respecto a este momento?

¿Qué estrategias familiares se pueden establecer para vivir el proceso migratorio en la llegada inicial?

- Explicar a toda la familia dónde se está física y geográficamente.
- Revisar juntos el recorrido realizado, destacando momentos importantes, buenos y también aquellos complejos.
- Acoger, en todo momento, la expresión de emociones y contenerlas sin juicio, aceptando que todos vivimos los cambios de manera diferente.
- En el caso de viajar con niños, niñas y adolescentes, comprender que este tipo de cambios pueden provocar ansiedad o angustia, inestabilizarlos y gatillar conductas más exaltadas. Manejarlas con comprensión y paciencia, entendiendo que a veces es la manera que ellos conocen para expresar emociones incómodas. Escucharlos en todo momento.
- Para los adultos estos cambios también generan angustia e incomodidad. Reconocerlo y darse el tiempo para conversarlo es importante, solo así se podrá enfrentar la llegada y acoger lo que los hijos e hijas requieran.
- Tan pronto sea posible, acomodar en lugares visibles objetos significativos para la familia en el nuevo espacio de hogar (fotografías, dibujos, libros, etc), de tal forma de crear ambiente de hogar y de familiaridad para todos sus miembros. Cosas simples y pequeñas pueden crear sensación de seguridad en todos.



¿Cómo podemos potenciar el bienestar familiar? ¿Cómo podemos cuidarnos?

El bienestar tiene que ver con sentirnos bien de manera amplia, físicamente, mentalmente, espiritualmente, con nosotros mismos y también con los otros. Muchas de las razones de migrar se relacionan con la búsqueda de bienestar, estar mejor: tener un mejor trabajo, tener mejores condiciones de vida, mejor salud, mejores ingresos, etc. Para el desarrollo del bienestar es importante considerar diferentes aspectos y buscar potenciarlos como familia y de manera individual, estos son:

Redes de apoyo

Al llegar a un nuevo país es importante explorar y definir con qué redes de apoyo contamos ¿A quiénes podemos acudir si tenemos un problema? ¿Dónde me puedo dirigir si necesito ayuda? Si me siento triste y tengo un problema personal ¿con quién puedo compartirlo? **Es importante cómo familia identificar con qué redes de apoyo contamos y buscar potenciar y afiatar la relación con ellas.** Estas redes de apoyo pueden ser personas (familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc), instituciones (escuela, centro de salud, organizaciones). En el contexto de pandemia y crisis sanitaria actual ¿con qué redes de apoyo cuentan? ¿a quién pueden solicitar ayuda si la necesitan? Es importante considerar también redes de apoyo institucionales, como el sistema de salud, la escuela de los hijos e hijas, juntas de vecinos, iglesia o grupos de la comunidad, entre otras. A continuación, dejamos redes institucionales y comunitarias disponibles donde se puede obtener.



Redes de Apoyo

Servicio Jesuita a Migrantes (SJM)

Teléfono: 5622838756

Dirección: Lord Cochrane 104, Santiago, Metro Moneda

Lunes a viernes de 09:00 am a 01:00 pm.

Página web: www.sjmchile.org

Instituto Católico Chileno de Migración (INCAMI)

Teléfono: (562) 22226440

Dirección: Avenida Bustamante 180, Providencia

Lunes a viernes de 09:00 a 12:30 hrs.

Página web: www.incami.cl

Corporación "Colectivo sin Fronteras"

Teléfono: (562) 22226440

Dirección: Avenida Bustamante 180, Providencia

Lunes a viernes de 09:00 a 12:30 hrs.

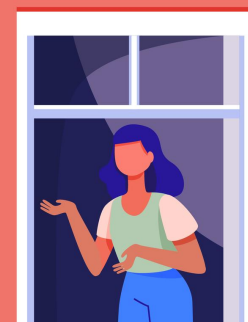
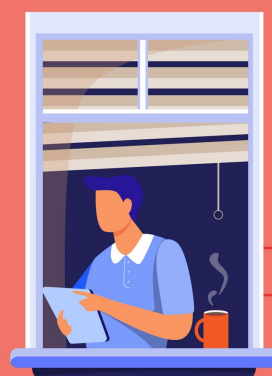
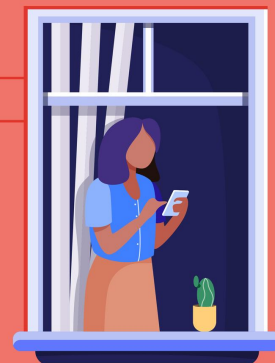
Página web: www.sinfronteraschile.cl

Fundación Fré

Teléfono: (+56) 964944037

Dirección: Agustinas 2510, Santiago

Página web: www.somosfre.cl



Autocuidado

Es importante primero cuidarnos a nosotros mismos, pero ¿qué implica cuidar? Son distintas las áreas en las que tenemos que proporcionarnos cuidado, evaluando los recursos que tenemos disponibles para esto. Los distintos recursos para el autocuidado tienen que ver con:

Recurso corporal o físico:

Consiste en el cuidado de nuestro cuerpo, el descanso y sueño, realizar deporte y actividad física, cuidar la alimentación.



Recurso emocional:

Tiene que ver con la capacidad de reconocer, regular y expresar nuestras emociones. Como la tristeza, la rabia, la alegría y la calma. En este difícil momento es importante reconocer como nos sentimos, que nos está pasando y poder expresárselo al resto de la familia, con respeto y amor. Así podemos contar con el apoyo oportuno de quienes nos rodean.



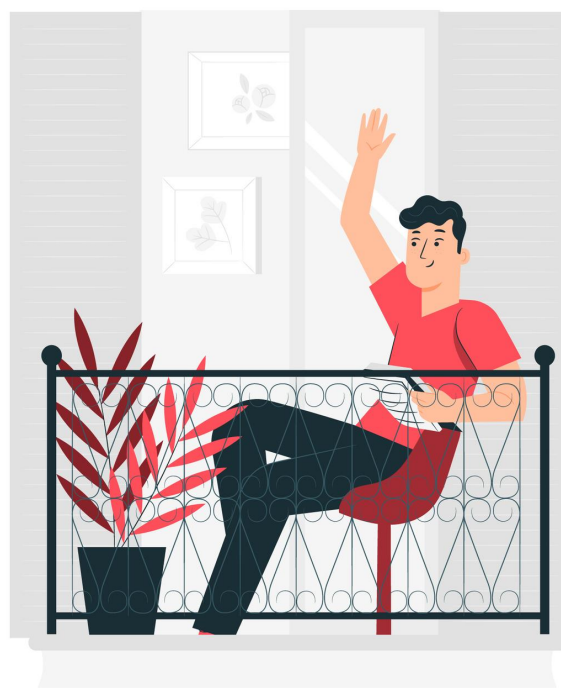
Recurso cognitivo o mental:

Tiene que ver con cómo percibimos las cosas y nuestras creencias. También con la información que manejamos. Esto impactará en nuestra toma de decisiones y cómo nos cuidamos a nosotros mismos y al resto. En el contexto actual, es **importante no saturarnos de información, sobre todo a través de medios de comunicación masiva y redes sociales.** Es importante poner un límite, por ejemplo, estableciendo un horario diario para recibir y revisar lo que está pasando, por ejemplo, en la mañana o tarde.



Recurso social:

Corresponde a la red de personas con quiénes nos relacionamos, tanto cercanas como más lejanas. Se relaciona con las redes de apoyo vistas anteriormente, es importante reconocerlas y potenciar aquellas relaciones que nos hacen bien, que generan apoyo y ayuda.



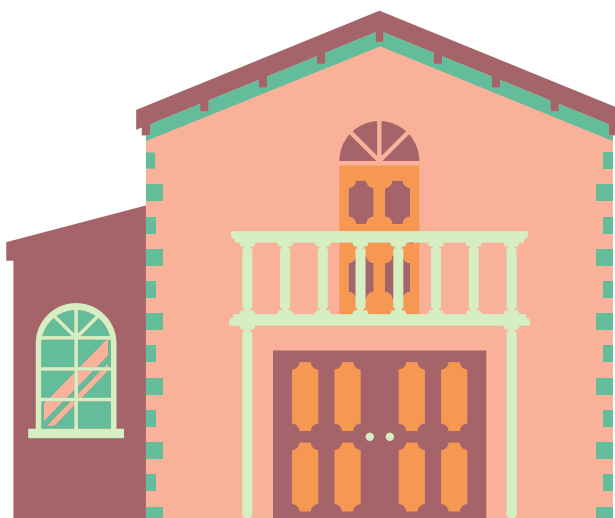
Recurso cultural:

Tiene relación con nuestras creencias y valores que nos permiten tomar decisiones y responder a las demandas cada día de forma creativa y eficaz. Además, se relaciona con nuestro conocimiento, aprendizajes, nivel educacional, el acceso a libros y otros bienes culturales, como títulos técnicos, profesionales y académicos, que tendrán un impacto en nuestra forma de ver el mundo y relacionarnos con él.



Recurso económico-material:

Se refiere a los bienes materiales con los que contamos y que permiten cuidarnos, por ejemplo, un lugar donde vivir y refugiarnos del exterior, una cama para dormir, un teléfono para mantenernos comunicados.



Reconocimiento, manejo y expresión de emociones:

Es importante, como parte del ejercicio de cuidarnos a nosotros mismos y cuidar de nuestra familia, **trabajar con las emociones que nos surgen**. La experiencia de migrar puede estar acompañada de distintas emociones durante el proceso, relacionado con dejar la vida que teníamos y aventurarnos a un nuevo comienzo en un nuevo lugar, muchas veces desconocido. Estas emociones pueden ir desde la alegría, el entusiasmo y curiosidad, hasta la tristeza de extrañar a la familia, el miedo por la incertidumbre y la rabia. Es importante poner atención en reconocer las emociones que estamos experimentando, poniéndoles un nombre.



En la actual crisis sanitaria que se está viviendo en el mundo, pueden aparecer emociones como tristeza, preocupación, rabia, más aún viviendo en un país lejos de la familia y amigos. Por lo que se vuelve importante dar un espacio para reconocer las emociones que estamos viviendo, sin categorizarlas como “buenas o malas” o evadirlas. Luego de reconocerlas, es importante comunicarlas y compartirlas con los integrantes de la familia, conversando desde el respeto y cariño para explorar cómo podemos apoyarnos en este proceso y sentir.

Reconocer las emociones que estamos experimentando facilitará poder lidiar con estas emociones y manejarlas, para no sentirnos abrumados o sobrepasados por ellas.

Capítulo 2



**Cuidado de la salud física y emocional
durante la pandemia**

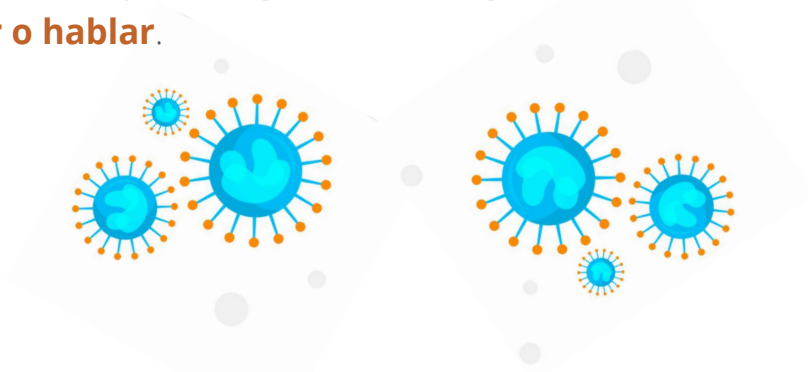
Capítulo 2: Cuidado de la salud física y emocional durante la pandemia

Actualmente vivimos un proceso complejo de crisis sanitaria a través de una pandemia de un virus que ha afectado todo el mundo y cómo nos relacionamos en él. **Migrar es un proceso dinámico y complejo para las familias, que puede estar acompañado de sentimientos de estrés y preocupación.** En la situación de crisis actual, con la incertidumbre que nos rodea, estos sentimientos pueden acrecentarse. Por otra parte, si llegamos recientemente al país de destino, podemos no conocer el sistema de salud y donde acudir o solicitar ayuda. En este apartado, revisaremos qué es el coronavirus y sus principales características, los principales síntomas, cómo prevenirlo y cómo resguardar la salud física y emocional.



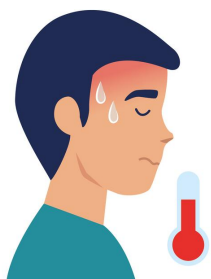
¿Qué es el coronavirus o COVID-19?

El COVID-19 es un virus que causa una enfermedad similar a la gripe y que en algunos casos puede ocasionar cuadros de mayor gravedad como una Infección Respiratoria Aguda Severa. **Este virus se transmite por gotitas de saliva o fómites (superficies), a través del contacto con personas infectadas por el virus, a través de gotitas que salen despedidas de la nariz o boca al toser, estornudar o hablar.**



¿Cuáles son los principales síntomas?

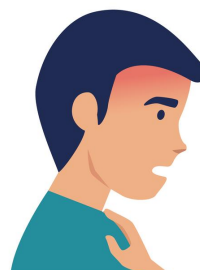
Los síntomas más frecuentes de coronavirus son la fiebre (temperatura sobre 38°C), la tos seca y el cansancio y dificultad para respirar. Otros síntomas menos frecuentes son dolores y molestias, congestión nasal, dolor de cabeza, dolor de garganta, la diarrea, la pérdida de gusto y olfato. Si presenta estos síntomas y sospecha que podría estar cursando coronavirus, puede contactarse con Salud Responde, durante las 24 horas del día, donde le entregarán información y orientarán oportunamente, en el siguiente teléfono: **600 360 7777**



Fiebre



Tos seca



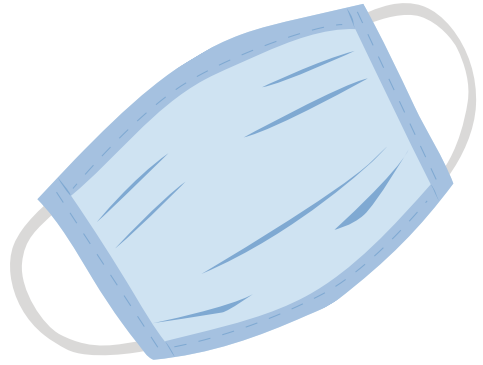
**Dificultad
para
respirar**



**Dolor de
cabeza**

¿Cómo se puede prevenir el coronavirus?

Para prevenir el coronavirus o COVID-19 es importante **lavarse frecuentemente las manos**, con agua y jabón o alcohol gel, al menos por treinta segundos. **Al toser o estornudar, cubrirse boca y nariz con un pañuelo desechable y luego eliminarlo**, y si no cuenta con pañuelo cubrirse con su antebrazo. Mantener distanciamiento social, evitando contacto con personas que pudiesen estar infectadas por coronavirus, **evitar asistir a lugares muy concurridos**, respetar cuarentenas. Cuando sea necesario salir, utilizar el transporte público o asistir a lugares donde hay más personas como supermercados, bancos u otros **utilizar mascarilla y mantener más de un metro de distancia de otras personas**.





¿Cómo podemos cuidar nuestra salud mental y emocional en cuarentena?

En el actual contexto de aislamiento y distanciamiento físico, sumado a la crisis sanitaria, es **normal experimentar emociones que solemos categorizar como negativas**, derivadas de la incertidumbre, como la ansiedad, el miedo (a contagiarse, a contagiar, a que alguien querido pueda enfermarse), temor a ser excluido, a no poder trabajar, impotencia por no poder proteger a seres queridos, tristeza por estar separado de familia y amigos, frustración y aburrimiento, sentirnos molestos o irritables, entre otras. Para esto **es fundamental reconocer las emociones que estamos experimentando y compartirlas con quienes nos rodean**, expresarlas y buscar apoyo.

El exceso de información sobre la pandemia y la crisis actual influye en la presencia de sentimientos como angustia o miedo, estamos constantemente recibiendo noticias difíciles de asimilar. Además, estar lejos de la familia o país de origen puede acrecentar esta sensación de angustia, al sentir que se escapa de nuestras manos su bienestar. Para poder controlar de mejor manera la aparición de sentimientos similares, se recomienda buscar información de fuentes confiables (cómo página ministerial) y recibir esta información en momentos específicos del día, de forma abreviada. Evitar estar durante todo el día recibiendo información únicamente de la pandemia.

Además, es **importante**, a pesar de las distancias físicas, **mantener contacto con familia, amigos y redes de apoyo, quiénes se encuentran en Chile y también en el país de origen**. Saber cómo están, como podemos apoyarnos y acompañarnos a la distancia nos ayudará a sentirnos más tranquilos. Para esto podemos apoyarnos para esto del uso de redes sociales, teléfono y otros medios para mantener la conexión con personas de la red de confianza.

En lo posible, **intentar mantener la rutina original que tenían como familia previo a la cuarentena**. Si esto no es posible, por cambio en las dinámicas familiares, laborales y escolares, organicen una nueva rutina, ordenando los tiempos y espacios con tareas a cumplir y horarios. Esto ayudará a disminuir la ansiedad por la incertidumbre. A su vez, es importante en esta rutina diferenciar días de semana de los fines de semana, para descansar apropiadamente y compartir tiempo en familia.



¿Cómo podemos cuidar la salud emocional y bienestar de niños, niñas y adolescentes durante esta cuarentena?

Los niños y niñas también se ven afectados al estar encerrados en casa y notar cambios importantes en su rutina diaria. Probablemente tendrán preguntas e inquietudes sobre lo que está ocurriendo. Es recomendable conversar con ellos, brindar una explicación sencilla y calmarlos. **Es importante evitar exponerlos a noticias o redes sociales**, ya que la mayoría de la información que circula en esos medios no está pensada ni formulada para ellos. **Los niños y niñas pueden experimentar angustia, miedo, rabia o pena, es importante invitarlos a nombrar y reconocer esas emociones**, ya que los niños y niñas pequeñas están recién aprendiendo a reconocerlas y manejarlas. Hay que tener paciencia en este proceso de aprendizaje, teniendo en consideración que podrían aparecer signos de irritabilidad (por ejemplo, pataletas o rabieta), dificultades para conciliar o mantener el sueño, temor a estar solo, y quizás requerirán de mayor atención de lo habitual. Acójalos con atención y cariño, acompáñelos y atiende su necesidad.



Mantenga contacto con seres queridos a la distancia y familia en el país de origen, invite a los niños y niñas a participar de videollamadas y mensajes, esto los hará partícipes y podrán compartir y sentirse queridos y acompañados. Es **importante intentar mantener rutinas y actividades cotidianas**, esto los hará sentirse más seguros. Así se pueden organizar horas de comida, de juego, de estudio y de descanso y sueño.

Busquen actividades a realizar juntos, pueden establecer un itinerario programando cada día actividades a compartir, con juegos y otras actividades. También se recomienda planificar actividades relajantes previo a dormir, como leer un cuento, para que los niños y niñas identifiquen la hora del sueño y vayan bajando la intensidad del juego para pasar a un estado de mayor relajación. Si los niños o niñas se encuentran en este momento separados de sus padres, es importante mantener un contacto permanente con ellos, a través de teléfono o redes sociales. Esto transmitirá seguridad y tranquilidad tanto a hijos e hijas y padres/madres.



En el caso de adolescentes, es muy importante preguntarles como están viviendo este proceso, que emociones experimentan y validar sus emociones y opiniones al respecto. Es importante invitarlos a expresar estas emociones. **Se recomienda conversar sobre lo que está pasando, responder sus dudas o inquietudes y ayudarlos a diferenciar las fuentes de información derribando mitos y rumores** que pueden estar circulando en redes sociales, así como fake news. Es importante motivarlos a mantener su rutina, con sus actividades cotidianas y que continúen haciendo aquellas actividades que les gusten y hagan bien. **Se propone promover que los adolescentes mantengan el contacto con sus amistades**, tanto en Chile como en su país de origen, ya que la vida social cumple un rol muy importante para ellos. Es importante también promover la colaboración en el hogar con las tareas domésticas, esto entrega un sentido de pertenencia y utilidad dentro de la familia, comenzando con las tareas más sencillas y que sean de más agrado.

Capítulo 3



Capítulo 3: Acceso y uso sistema de salud durante la crisis sanitaria

Cuando una persona migra a un nuevo país buscar atención de salud puede resultar complejo, ya que podemos no saber a donde tenemos que dirigirnos, ni a qué atenciones podemos acceder. Habitualmente, no se conoce el sistema de salud del país receptor, el cuál puede tener una forma de organización y servicios diferentes. La atención y cuidado de la salud son derechos humanos universales, que los distintos países deben garantizar a quienes residen en ellos. En Chile, **todas las personas que residen en el país tienen acceso a la atención de salud, haciendo valer este derecho humano fundamental**. Es importante conocer el sistema de salud para poder acceder a él cuándo se necesite. En el contexto de crisis actual, es importante saber donde dirigirnos o contactarnos en caso de que sospechemos de que alguien en la familia pudiese estar enfermo y contraer coronavirus.

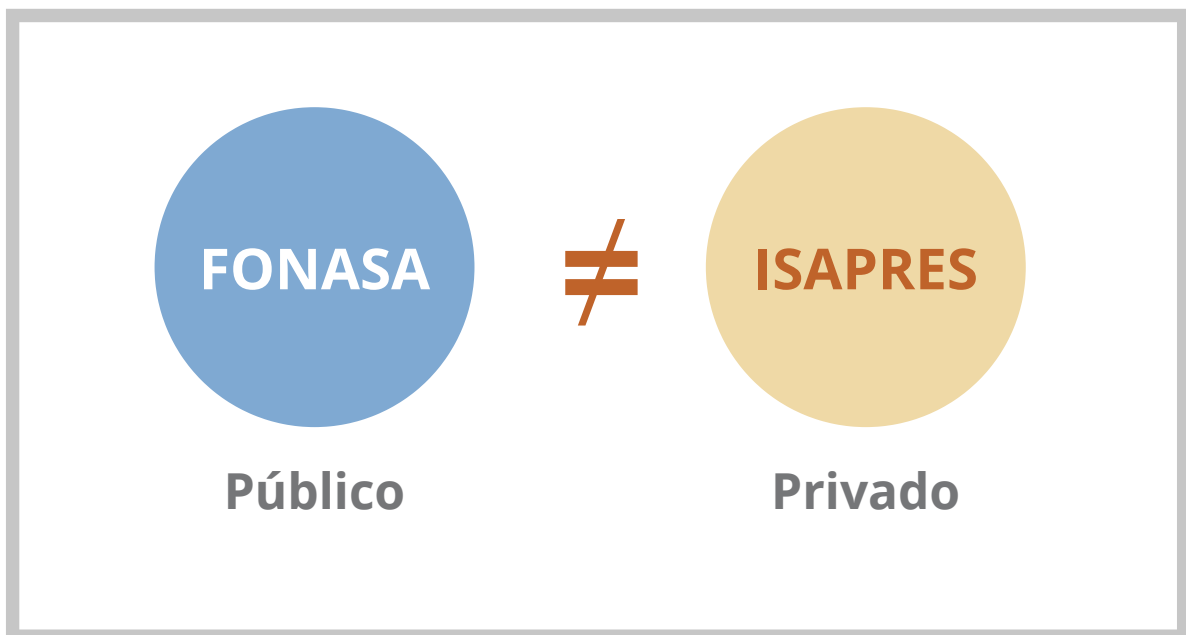


¿Cómo se financia el sistema de salud en Chile?

En Chile el sistema de salud es **mixto**, esto quiere decir que se financia de un sistema de salud público y uno privado. Para poder hacer uso del sistema de salud es necesario adscribirse a un seguro o previsión de salud en uno de estos dos sistemas, aportando el 7% de los ingresos mensuales.

El seguro de salud público es **FONASA** (Fondo nacional de Salud) que se divide en tramos según los ingresos, desde personas que no tienen ingresos. FONASA es un fondo solidario, donde quiénes pueden aportar con dinero ayudan a quiénes no pueden costear su seguro de salud. El seguro de salud privado se denomina **ISAPRE** (Instituciones de Salud Previsional) y suele financiarse a través del 7% del ingreso mensual y el uso de seguros complementarios de salud.

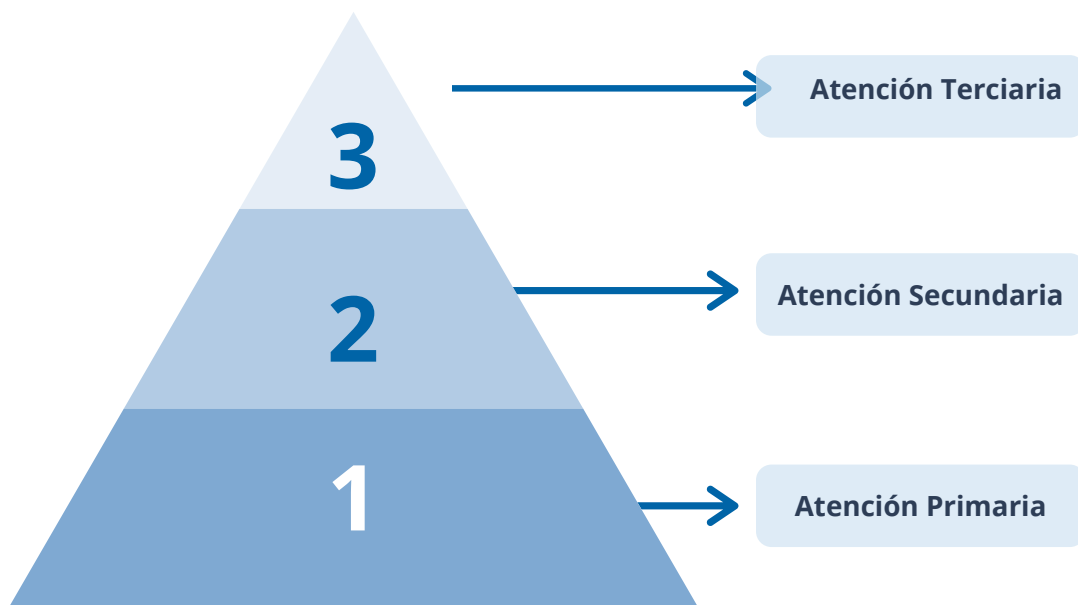
Sistema de Salud Chileno



¿Cómo se organiza el sistema de salud público?

El sistema de salud público se organiza a través de niveles de atención, dependiendo de la complejidad del problema de salud a resolver. Nivel de atención primaria:

Nivel de atención primaria: Se enfoca en la salud **preventiva** y en resolver **problemas de salud de baja complejidad**, es la puerta de entrada al sistema de salud. Aquí se encuentran los Centros de Salud Familiar (CESFAM), antiguamente conocidos como consultorios, los centros comunitarios de salud mental (COSAM), los servicios de atención primaria de urgencias (SAPU) para urgencias de baja complejidad. Las atenciones de salud que se proporcionan en estos niveles son ambulatorias y de rápida resolución.

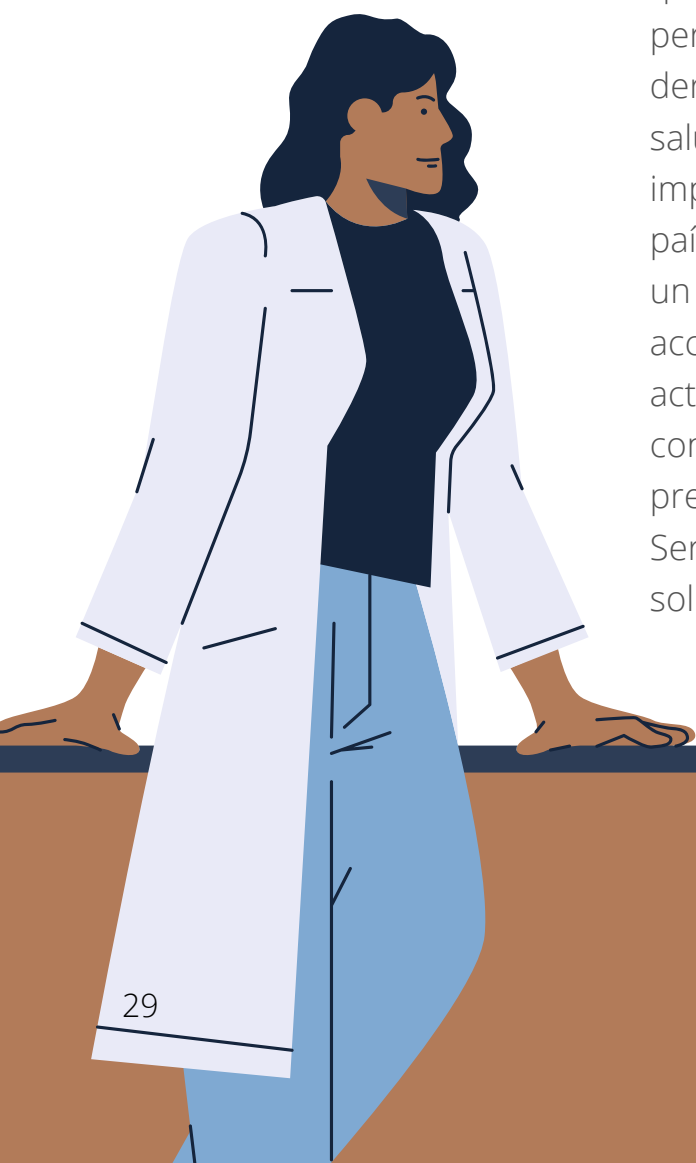


Nivel de atención secundaria: Corresponde al nivel que atiende **problemas de salud de mayor complejidad y requieren de evaluación por un especialista**. Para tener una atención en este nivel de salud generalmente se requiere de una interconsulta o derivación de un médico desde atención primaria, solicitando una evaluación por un especialista. Aquí se encuentran los Centros de Referencia de Salud (CRS) y Centros de Diagnóstico Terapéutico (CDT). Las atenciones serán de mayor complejidad, involucrando exámenes de imágenes más complejos, intervenciones como cirugía menor, y serán de modalidad ambulatoria o requerirán de hospitalizaciones abreviadas.

Nivel de atención terciaria: Corresponde al nivel de atención de salud que resuelve problemas de mayor complejidad. Aquí se encuentran los hospitales públicos y clínicas privadas, donde se realizarán hospitalizaciones por enfermedades o accidentes, procedimientos de mayor complejidad como cirugías mayores, atención de partos, entre otras. **En caso de tener un accidente o urgencia de salud que ponga en peligro la vida de una persona, aquí es donde se debe consultar.** Gran parte de las atenciones en este nivel requieren de la derivación de un médico desde el nivel primario, a menos de que se trate de una urgencia vital.

¿Cómo acceder al sistema de salud según mi situación migratoria?

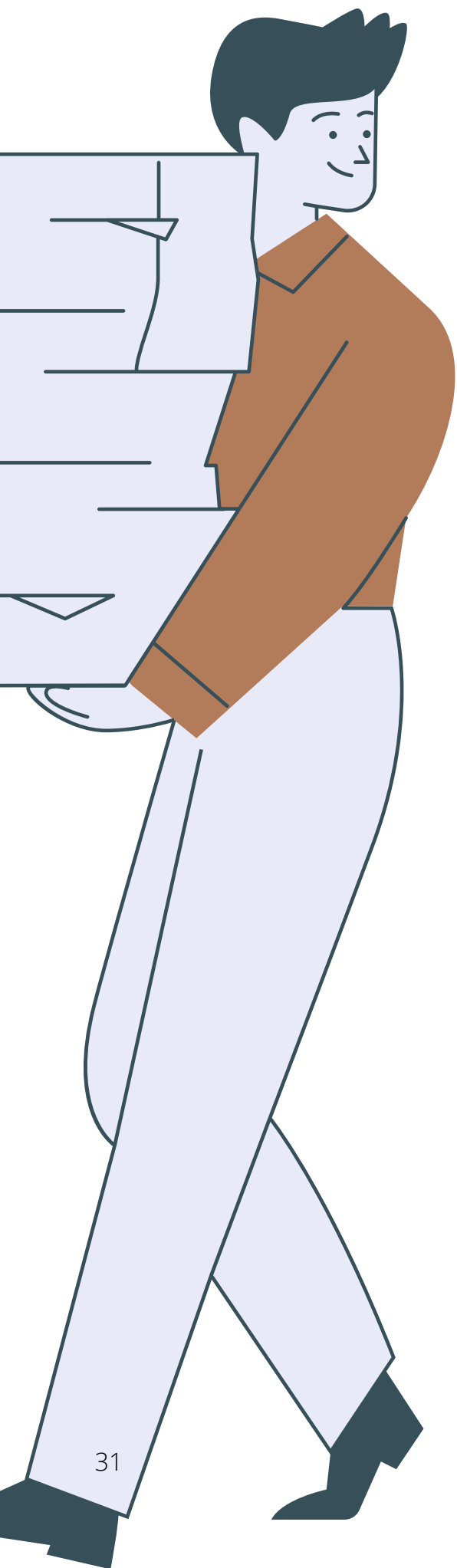
El acceso a salud es un derecho humano, por lo que está garantizado para todos y todas. Las personas migrantes internacionales tienen derecho y pueden acceder a la atención de salud sin importar su situación migratoria. Es importante conocer el sistema de salud en el país de destino idealmente antes de presentar un problema de salud o urgencia, para así poder acceder rápidamente de ser necesario. En la actual crisis, es importante tener en consideración que, si usted o algún familiar presenta síntomas, pueden acercarse a un Servicio de atención primario de urgencias y solicitar atención, la cuál debe serle brindada.



¿Cómo accedo al sistema de salud si no cuento con la documentación de visado al día?

Las personas **migrantes internacionales en situación irregular o que no cuentan con la documentación al día** (RUT o visa de residencia temporal o permanente) **y en situación de carencia de recursos pueden acceder al sistema de salud público**. Para esto deben acercarse al Centro de Salud Familiar (CESFAM) más cercano a su domicilio y llevar su pasaporte y algún documento que acredite su residencia en esa comuna (puede ser una cuenta de luz o agua, o un certificado de residencia solicitado en la junta de vecinos). Con estos documentos, en el CESFAM debe acercarse al Servicio de Orientación Médico Estadístico (SOME) y solicitar una hora con asistente social o el calificador de derechos, para poder optar al seguro público de salud FONASA en el tramo A (donde no debe pagar ningún costo por su atención). Para esto, en la hora con calificador de derechos deberá llenar un formulario de FONASA declarándose como carente de recursos, que incluirá información como dirección, teléfono y firma. El calificador enviará esta información a FONASA y luego de entre 48 horas y 7 días, dependiendo la localidad, podrá retirar un número provisorio de previsión de salud que le permitirá acceder a todas las atenciones del servicio de salud que necesite en el sistema público.





¿Cómo accedo al sistema de salud si me encuentro en situación regular, o con un permiso de trabajo o contrato laboral?

Las personas migrantes internacionales que se encuentran en situación regular, es decir, cuentan con RUT o visa de residencia, o están trabajando y cuentan con permiso de trabajo y contrato, **pueden elegir si desean cotizar en el sistema de salud público o privado**, aportando el 7% de su sueldo para salud cada mes. Si está contratado, este trámite debe realizarlo el empleador. Si escoge inscribirse en el seguro de salud público (FONASA) deberá cotizar el 7% de su sueldo, y se le asignará un tramo (A, B, C o D) dependiendo de su ingreso mensual. Si decide inscribirse al sistema de salud privada (ISAPRE), tendrá que cotizar el 7% de su sueldo más un adicional que se defina con el plan de salud que usted escoja. Para registrarse en uno de los seguros de salud puede realizarlo a través de internet o dirigirse a una de sus oficinas personalmente (de FONASA o ISAPRE), con su carnet de identidad o visa y contrato de trabajo. Si cuenta con visa temporaria o sujeta a contrato laboral, debe llevar para la inscripción el contrato de trabajo y el primer pago de imposiciones de AFP (administradores de fondos de pensiones).

¿Cómo accedo al sistema de salud en una situación de emergencia médica si no cuento con seguro de salud?

En caso de sufrir una situación de urgencia de salud, o presentar síntomas que lo hagan sospechar de coronavirus, puede acercarse a un Servicio de Atención Público de Urgencias (SAPU) u Hospital más cercano. No importa la situación migratoria en la que se encuentre ni si cuenta con un seguro de salud o no, tiene derecho a la atención de salud de urgencias todas las personas migrantes internacionales y niños y niñas migrantes.



¿Si sospecho que tengo coronavirus o tengo alguna duda sobre donde consultar donde puedo comunicarme?

En caso de sospecha de coronavirus, o de tener alguna duda respecto a que servicio de salud acudir, puede llamar a Salud Responde, donde se responderán sus dudas y recibirá orientación por personal especializado las 24 horas del día. La llamada a esta central no tendrá un costo asociado para usted. El número de teléfono de Salud Responde es: **600 360 7777**.

Bibliografía

- Arzobispado de Santiago Departamento de Movilidad Humana (2020) Redes de Apoyo a Migrantes. Folleto difusión redes de apoyo. Recuperado de: https://www.iglesiadesantiago.cl/arzobispado/site/docs/20190819/20190819180250/afiche_2019_def.pdf
- Berrecil, V., Reyes, J., Annik, M. (2011) Sistema de salud de Chile. *Salud pública Mex*, 53(2), 132-143.
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (2016) Decreto número 67 [Internet] Recuperado el 20 del 07 2020 de: <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1088253>
- Cabieses B, Bernaldes M, McIntyre AM. (2017). La migración internacional como determinante social de la salud: miradas y propuestas para políticas públicas. Santiago: Universidad del Desarrollo.
- Gattini, C., Alvarez, J. (2011) La salud en Chile 2010. Panorama de la situación de salud y del sistema de salud en Chile. Organización Panamericana de la salud. Santiago de Chile, 522 pages.
- Lazarus, R. S. (2000). Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud. Desclée de Brouwer.
- Ministerio de Salud (2020) Guía práctica de bienestar emocional: Cuarentena en tiempos de COVID-19. Ministerios de Salud, Gobierno de Chile. Plan de acción coronavirus.
- Ministerio de Salud (2019) [Internet] Salud del Inmigrante. Información para migrantes la salud la hacemos todos [Recuperado el 20 del 07 2020] Recuperado de: <https://www.minsal.cl/salud-del-inmigrante/>
- Ojeda, N. (2009) Reflexiones acerca de las familias transfronterizas y las familias transnacionales entre México y Estados unidos. *Frontera Norte*, 21(42), 7-30.
- Organización Mundial de la Salud (2020) Nuevo Coronavirus [Internet] Organización Panamericana de la salud [Recuperado el 20 de junio 2020] Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>