LA TERCERA
Fecha: 15/04/2025 Audiencia: 271.020 Sección: CIENCIA Y TECNOLOGIA
Vpe: $7.891.283 Tirada: 76.017 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $9.829.612 Difusión: 76.017
Vpe portada: $9.829.612 Ocupación: 80,28%

Qué PASA

# 1,4 millones de chilenos creen tener problemas de salud mental, pero no consultan a un especialista

► En Chile el tema de la salud mental continúa siendo subvalorado.

**Creen que se les pasará,** no saben dónde acudir o simplemente no pueden pagar una consulta. Aunque presentan síntomas evidentes, más de un millón de personas en Chile no busca ayuda profesional en salud mental. ¿Qué está fallando?

*Josefa Zepeda*

Una persona puede vivir meses o incluso años con síntomas de ansiedad, tristeza persistente, insomnio o agotamiento emocional, y nunca considerar que necesita ayuda profesional. En Chile, más de 1,4 millones de personas presentan síntomas o sospecha de problemas de salud mental, pero no sienten la necesidad de consultar a un especialista. Esa es una de las cifras más preocupantes reveladas por la décima edición del estudio Termómetro de la Salud Mental en Chile, elaborado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales (CEEL).

Los resultados muestran una profunda desconexión entre el malestar psicológico y el reconocimiento de ese malestar como un problema que requiere tratamiento. Además, entre quie nes sí sienten la necesidad de consultar, casi el 97% no accede a atención por razones económicas, de tiempo, transporte o cobertura médica. Todo esto compone un escenario crítico, donde los síntomas están presentes, pero la ayuda no llega.

## Razones de una tendencia

El estudio, basado en una muestra representativa de la población urbana mayor de 18 años, detectó que 2,4 millones de personas presentan sospecha o presencia de problemas de salud mental. De ese total, 1,4 millones declara no haber sentido necesidad de consultar.

Cuando se analiza la sintomatología específica, como la depresión, se estima que 1,9 millones tienen indicios del trastorno, pero 900 mil personas de ese grupo no reconocen necesitar ayuda.

"Estos datos son muy fuertes a mi juicio", afirma David Bravo, director del Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales.

Además, el estudio reveló que existe una segunda barrera crítica: personas que sí sintieron la necesidad de consultar, pero no lo hicieron. Ese universo equivale a 315 mil personas con problemas de salud mental que, pese a necesitarlo, no accedieron a atención profesional.

"Una de las principales barreras no es solo estructural, sino también de percepción y del estigma social asociado a la salud mental. Hay muchas personas con síntomas de salud mental relevantes que no reconocen que necesitan ayuda o temen ser estigmatizados, aun cuando lo están pasando mal", explica Daniela Campos, jefa en Técnico Riesgos Psicosociales.

Al preguntar por qué no lo hicieron, el 96,9% mencionó barreras de acceso: falta de recursos económicos, dificultades para agendar horas, tiempos de espera, problemas de horario o transporte.

Desde la ACHS, Campos explica que es-

SIGUE ►►

LA TERCERA
Fecha: 15/04/2025 Audiencia: 271.020 Sección: CIENCIA Y TECNOLOGIA
Vpe: $6.766.205 Tirada: 76.017 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $9.829.612 Difusión: 76.017
Vpe portada: $9.829.612 Ocupación: 68,83%

► La confianza y autonomía personal, que también aparecen como razones frecuentes para no consultar, se vuelven parte del problema.

SIGUE ►►

tán "impulsando estrategias para disminuir estas barreras, por ejemplo: atención psicológica remota a través de plataformas digitales que permiten conectar a los trabajadores con profesionales de forma ágil y segura, sin desplazamientos ni listas de espera; reforzamiento de nuestros equipos de intervención en crisis [...] y reforzamiento de nuestra estrategia preventiva".

Además, agrega que han desarrollado un modelo de atención vía telemedicina con arancel Fonasa nivel 1, "que permita facilitar el acceso a atenciones de salud mental donde el costo no sea una barrera adicional que deban enfrentar las personas". Este programa opera con autorización del regulador y el Ministerio del Trabajo, y busca "acercar las oportunidades de atención en salud mental sin generar pérdidas ni utilidades para la ACHS".

Pero los obstáculos no son solo logísticos o financieros. La baja alfabetización en salud mental es muy importante. El estudio indica que el 37,6% de quienes no consultaron pese a necesitarlo no sabía dónde acudir, o pensaba que el tratamiento no funcionaría o que demoraría demasiado.

Para Bravo, esto es una señal estructural: "La falta de información y de educación sobre la materia y es algo que debería abordarse en la política de salud pública preventiva del país".

Incluso, la confianza y autonomía personal, que también aparecen como razones frecuentes para no consultar, se vuelven parte del problema de la alfabetización en salud mental: el 50,3% de quienes no accedieron pese a necesitarlo cree que el problema se pasará solo o que puede enfrentarlo sin ayuda.

## ¿Y quienes sí acceden?

Pese al escenario crítico, el estudio también entrega una buena noticia: un 11% señaló estar actualmente recibiendo tratamiento psicológico o psiquiátrico.

Las personas que sí acceden a tratamiento reportan altos niveles de satisfacción y mejoría emocional. El 86,8% de los consultados dijo sentirse satisfecho con la atención, y el 76,2% indicó que su situación mejoró al menos un poco. Más aún: el 53,3% asegura que mejoró "bastante" gracias al tratamiento.

"Estos datos son muy importantes porque básicamente fundamentan la razón por la cual hay que educar respecto de la necesidad de detección temprana y reconocimiento de los síntomas y trabajar en el área de alfabetización general", dice Bravo.

Para Campos, esa información debe usarse como un incentivo para derribar mitos y barreras: "En nuestras campañas incluimos testimonios reales de personas trabajadoras que han recibido atención psicológica y mejoraron. También promovemos el mensaje de que buscar ayuda no es señal de debilidad, sino un acto de fortaleza y responsabilidad consigo mismo y con los demás".

## ¿Qué se necesita?

Ambos expertos coinciden en que la solución no puede depender solo de la iniciativa individual. Se requieren cambios estructurales en la política pública. Desde la ACHS, Campos señala que las prioridades deberían ser claras:

- Integrar la salud mental en la atención primaria, con profesionales capacitados.
- Ampliar la cobertura de prestaciones psicológicas en Fonasa e Isapres.
- Avanzar hacia una ley de salud mental robusta, que garantice derechos.
- Fortalecer la prevención en entornos laborales y educativos, con foco en intervenciones tempranas.

Bravo insiste en que el foco debe estar en la prevención, la educación y la detección temprana. "Es fundamental conocer los síntomas y romper los prejuicios que eventualmente las personas podamos tener sobre esta materia. Creemos que acá es donde está el mayor espacio de mejora y que se tiene que trabajar con con este tipo de enfoque".

Los datos del Termómetro ACHS-UC no solo hablan de cifras, sino de vidas postergadas, malestares invisibles y ayudas que no llegan a tiempo. Mientras siga habiendo 1,4 millones de personas que viven con síntomas sin saber que necesitan ayuda, la urgencia sigue siendo inevitable.●