

Favorabilidad: No Definida Fecha: 03-11-2025 Visitas: 77.027 Fuente: El Desconcierto 438.669

Título: Salud mental en Chile: Llegó la hora de anticiparse

https://eldesconcierto.cl/2025/11/03/salud-mental-en-chile-llego-la-hora-de-anticiparse

Si seguimos esperando a que la crisis toque la puerta, el daño será más profundo y

Pero si aprendemos a anticiparnos -a mirar, acompañar y sostener- podremos construir una sociedad más justa, más sana y humana. La reciente aprobación en la Comisión de Salud del Senado de la Ley Integral de Salud Mental marca un hito histórico para Chile. Por primera vez, el país reconoce explícitamente el derecho a la salud mental en igualdad de condiciones con la salud física.

Este avance no es solo legal: expresa un cambio cultural hacia una comprensión más amplia del bienestar humano. Tuve el privilegio de participar en el Comité de Tarea, en ese entonces, liderado por el diputado Sergio Espejo Yaksic, que dio origen a la Ley N° 21.331 que estableció el reconocimiento y la protección de los derechos de las personas en la atención de salud mental. Cada uno de estos pasos legislativos ha sido necesario para relevar algo que era -y sigue siendoevidente: que la salud mental es parte esencial de la vida, y que protegerla requiere compromiso, recursos y humanidad.

Esa experiencia me confirmó que las leyes son necesarias, pero insuficientes si no logran transformarse en políticas vivas, en prácticas cotidianas y en vínculos concretos. Como médico psiquiatra, decano y ciudadano, estoy convencido de que la clave está en anticiparse. Si seguimos actuando solo cuando las personas llegan al colapso, llegamos tarde.

Anticipar no es una estrategia técnica: es una forma de cuidar, de prevenir el sufrimiento y de sostenernos mutuamente como sociedad. El Termómetro de Salud Mental (ACHS-UC, 2025) muestra que más de 1,4 millones de personas presentan síntomas de ansiedad o depresión, pero no buscan ayuda. Entre mujeres y jóvenes, las cifras son aún más altas. En el grupo de 30 a 39 años, más de una de cada cuatro personas declara sentirse sola. Esa soledad no es un detalle: tiene

Salud mental en Chile: Llegó la hora de anticiparse

lunes, 3 de noviembre de 2025, Fiamer (El Desconcierto

arcoparese in more, exampeter y controver padresso condition una secretario may public mas sance y habitato.

La recovera appropriate monti Consisso de Salout del Servado de la Lay stangir de Salout selecter indexa un tital selectron pero Cree
Propriesse voc. y della recorno e espicionamente de descrito e la sessión encoda en gospated de combicionación os selectrons della selectron de la selectr

Taxe el priologio de portrippe se al Contal de Tarse , en con entercon, lidenate por el dipotado Singio Sapojo Nationi , que de origen a la Ley N° 21,311 que establicad el enconcrimiente y la protección de los dirembros de los prenumas en la alemaño de

Cast, uso de redo passo organistrot ha sido encouste para retrue lago que en y sigue sendo evidente que la satud men es perte exercial de la vida, y que perdigete requiere comprenso; mounce y humanitad. Ess esperiencia en portino que l leges por recesarias, pera teuficiente se se togran terreformaria en porticos vivas, en précisas catalitadas y en vivos

El forecciono de Sapar Menta (RCHS-CC, 2005) muesta que mais de 1,4 millores de periodas precedas esticinais de anacional o depresión, pero va buccan sendo, Entre mujores y preven, ha cifes son sua massaltas. En el grapo de 36 o 39 años más de una de cada casino persional declara sentina más. Ese selectad no es un cetalis: tene comecuanção pecológicas

contimipositivos, sonitentito y cligato, ha communido de communito en unas parcelaga. Las visites consistes, que no, mentido sécres ampillicas la companiación y el antidendente. La ciliates acumer en alternar deseito la mange no visiteno parte del passago calablanco, alli discolo seles en nimeto, en uniquen los facios y se debidito la cantilaccia

Por ess, habile de salud mental es habite de viscales, de confacos, de presencia indiscorrar. Es pregentanes que el estantia creatali il sco aspacioi que acompetan e que exigen an medida, que protegen si que exponent. La li commune en le poposici del hospital, sino en la Volo dienix, on la accoda, un el matego, en la fermisa, en al terro

Antisipanse significa former se composement emechaniste dispués la inforces, comprise comunidades excelleres o labor promisepora la performante, y familiares los administra prometa se notad mendel. Plano, sobre lotte, significa que made personales actividades destinados que considerado descenda en el confermente confermente confermente del confermente con

basta con la asençón intinético vi-con la entrega do poindármacos. Se requiere una responses intersector la extensión, sil trabajo, le segunidad pública y la colhuna en una miema discoción cuebe antes que reparar hary presented, que una

Cirile cuarries buy one una log, over daton y non-commission biomics. La que false en enlartent político, namido de unp

To cogamine repeticula a que la cresa laque la pareta, el ciuda sent más protectic y détad de investir. Para el agrandar articlosmos a mise, supropolir y coloniar, andresos continue par projecto mas balla, liste mas y familiar.

Propue is taked manage or on some harme do for experientings, as one proportional delegation

Auto: Madicine Universidad Diago Plateiro, Marios Colosilos

consecuencias psicológicas, sociales y también políticas. La vida contemporánea, acelerada y digital, ha convertido la conexión en una paradoja. Las redes sociales, que prometían acercarnos, muchas veces amplifican la comparación y el aislamiento.

Lo mismo ocurre en entornos donde la inseguridad y la violencia se vuelven parte del paisaje cotidiano: allí donde reina el miedo, se rompen los lazos y se debilita la confianza Por eso, hablar de salud mental es hablar de vínculos, de confianza, de presencia institucional. Es preguntarnos qué entornos estamos creando: si son espacios que acompañan o que exigen sin medida, que protegen o que exponen.

La salud mental no se construye en la urgencia del hospital, sino en la vida diaria: en la escuela, en el trabajo, en la familia, en el barrio. Anticiparse significa formar en competencias emocionales desde la infancia, construir comunidades escolares y laborales que promuevan la pertenencia, y fortalecer la atención primaria en salud mental.

Pero, sobre todo, significa que cada persona sepa cómo cuidarse, dónde acudir y cuándo pedir ayuda, y que exista un entramado social en el que podamos descansar todas y todos. Ese entramado, hecho de afectos, de instituciones y de presencia del Estado, es lo que sostiene la salud mental colectiva. No basta con la atención individual ni con la entrega de psicofármacos.

Se requiere una respuesta intersectorial y preventiva, que una la educación, el trabajo, la seguridad pública y la cultura en una misma dirección: cuidar antes que reparar Chile cuenta hoy con una ley, con datos y con conocimiento técnico.

Lo que falta es voluntad política, sentido de urgencia y una ética del cuidado compartido. Si seguimos esperando a que la crisis toque la puerta, el daño será más profundo y difícil de revertir.

Pero si aprendemos a anticiparnos -a mirar, acompañar y sostener- podremos construir una sociedad más justa, más sana y humana. Porque la salud mental no es solo tarea de los especialistas, es una responsabilidad de todos. Autor: Medicina Universidad Diego Portales, Matías González