

Fecha: 28-05-2026
 Medio: Diario Concepción
 Supl.: Diario Concepción
 Tipo: Noticia general
 Título: App contra la ansiedad y depresión: intervención virtual busca prevenir trastornos mentales

Pág.: 9
 Cm2: 857,3

Tiraje: 8.100
 Lectoría: 24.300
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Diario Concepción Jueves 28 de mayo de 2026

9

Ciencia&Sociedad

“ Hay que prevenir la ansiedad y depresión porque no hay recursos suficientes para tratar, aún en países con buenas coberturas de tratamiento las prevalencias no disminuyen lo suficiente, y siempre es mejor evitar que el cuadro psíquico aparezca y con ello el sufrimiento asociado. ”
Doctora Sandra Saldivia, académica UdeC y líder estudio Pandora en Chile

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

En Chile se estima que más de 1 millón de personas sufre de ansiedad y 850 mil de depresión, según la Organización Mundial de la Salud, que sitúa al país con una de las mayores cargas de enfermedades psiquiátricas del mundo, que en general tienen alta prevalencia y pueden afectar gravemente el estado de salud general, la funcionalidad cotidiana y la calidad de vida.

En este escenario se configuran como críticos desafíos tanto el acceso oportuno a tratamientos como la prevención de trastornos, foco de una investigación de un equipo de la Universidad de Málaga de España y Universidad de Concepción (UdeC) que busca probar una intervención preventiva virtual en población adulta y para lo que están reclutando personas de 18 a 65 años de edad que residan en todo Chile que participen del programa que se extiende durante un año.

El estudio "Pandora" es liderado por investigadores de la Red de Investigación en Cronicidad, Atención Primaria y Prevención y Promoción de la Salud (Ricapps) de España, y del Departamento de Psiquiatría

PUEDEN PARTICIPAR ADULTOS HASTA 65 AÑOS DE TODO BIOBÍO Y EL PAÍS

App contra la ansiedad y depresión: intervención virtual busca prevenir trastornos mentales

En Chile casi 2 millones de personas sufren estos cuadros complejos, con tratamientos que no siempre son accesibles ni exitosos. Lo más costo-efectivo es la prevención, objetivo de un estudio que lidera un equipo de la UdeC y España, e implementará un programa en línea, personalizado y de un año de duración para mejorar el bienestar integral y evitar la aparición de síntomas.

costo-efectiva es llegar antes y prevenir, sobre lo que sostiene que "sabemos que las intervenciones psicológicas y psicoeducativas preventivas, así como el ejercicio físico, evitan que se inicien nuevos casos".

Estudio Pandora

"Prevención de la ansiedad y depresión por evaluación de riesgos, ensayo controlado aleatorio: el estudio Pandora" (Prevention of ANxiety and Depression Over Risk Assessment: a randomized controlled trial) se titula el proyecto del equipo internacional para evaluar si el programa es efectivo en reducir nuevos casos de trastornos mentales complejos y comunes, contribuyendo al bienestar integral de las personas y a mitigar el gran impacto social y económico de estas problemáticas.

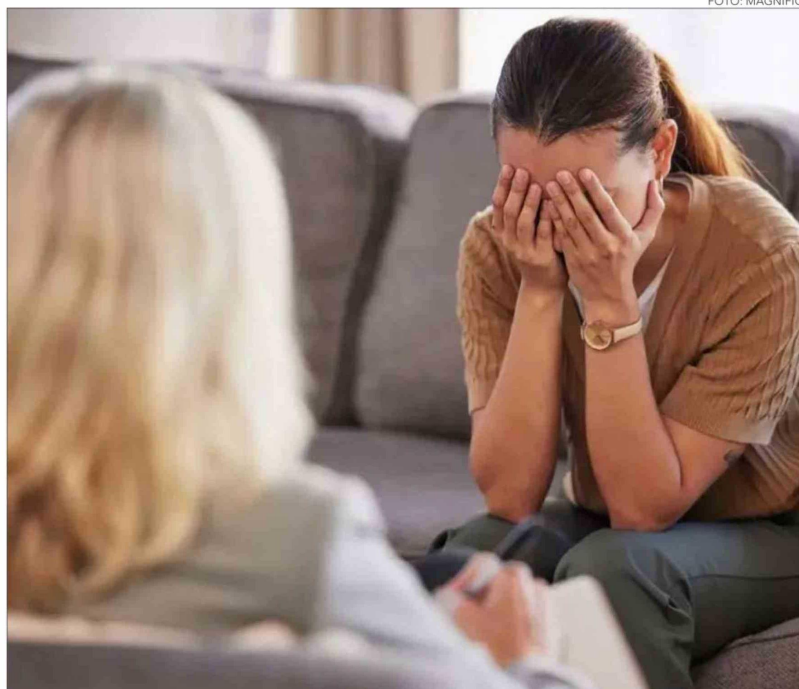
La investigadora destaca que se trata de una intervención completamente en línea, cuyo contenido se basa en revisiones sistemáticas de la evidencia disponible a nivel internacional y tiene un enfoque personalizado en la que cada persona recibe una acorde a su perfil de riesgo.

En este sentido, precisa "Pandora a cuatro ámbitos: moverse más, dormir mejor, mejorar las relaciones y mejorar el bienestar emocional". Para cada ámbito de intervención la plataforma incluye diversos consejos y ejercicios, que se ofrecen acorde al riesgo individual de aparición de depresión y ansiedad en los próximos 12 meses.

Para probar la efectividad se seguirá a participantes durante un año. El proceso inicia con una evaluación de riesgo y luego la App presenta un programa de prevención personalizado que sugiere al usuario los contenidos que le serían más útiles. Las personas se asignarán aleatoriamente a uno de tres grupos: dos de intervención y uno comparador, y en distintos momentos se aplicarán cuestionarios para evaluar la salud integral.

La participación está abierta a cualquier persona que resida en Chile y España a través del enlace <https://pandorasalud.org/participa> y también se puede canalizar consultar al correo info@pandorasalud.org o el instagram [@pandorasalud_chile](https://www.instagram.com/pandorasalud_chile).

FOTO: MAGNIFIC



y Salud Mental UdeC, quienes crearon la intervención implementada desde una aplicación (App) móvil disponibles para distintos sistemas operativos, diseñada con los objetivos de mejorar la salud física, mental y emocional para prevenir la ansiedad y depresión a través de diversos recursos basados en la ciencia.

"Hay que prevenir la ansiedad y depresión porque no hay recursos suficientes para tratar, aún en países con buenas coberturas de tratamiento las prevalencias no disminuyen lo suficiente, y siempre es mejor evitar que el cuadro psíquico aparezca y con ello el sufrimiento asociado", manifiesta la doctora Sandra Saldivia, académica UdeC y líder del equipo local.

Al respecto advierte que "sabemos que con los tratamientos sólo reducimos entre un 30% y un 50% de la carga de enfermedad en depresión y ansiedad, respectivamente". Y frente a ello la alternativa más

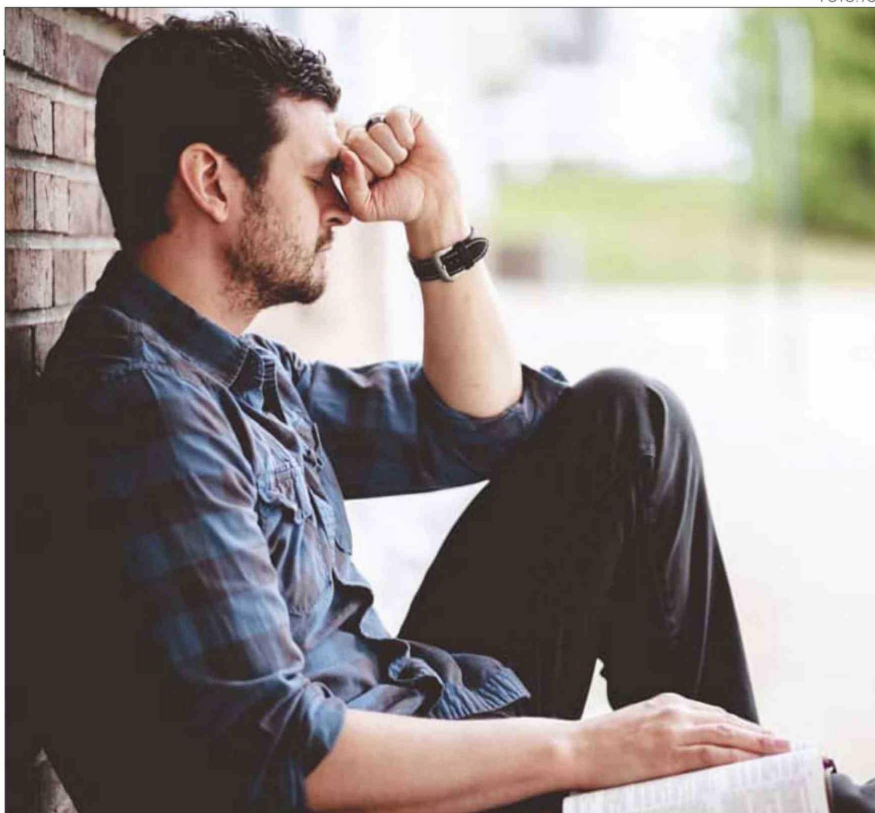
Fecha: 28-05-2026
 Medio: Diario Concepción
 Supl.: Diario Concepción
 Tipo: Noticia general

Pág.: 10
 Cm2: 461,8

Tiraje: 8.100
 Lectoría: 24.300
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: App contra la ansiedad y depresión: intervención virtual busca prevenir trastornos mentales

FOTO: /CC



Entre evidencias y desafíos

Como parte de una extensa y fructífera colaboración entre un grupo de investigadores de la UdeC, como la doctora Sandra Saldivia, y de universidades europeas como la Universidad de Málaga de España, y en el contexto crítico de alta y persistente prevalencia de trastornos mentales como ansiedad y depresión, crear una intervención preventiva e implementar el estudio Pandora surgieron como una necesidad científica, de salud pública y social.

La doctora Saldivia relata que hace dos décadas, como grupo de investigación de distintos centros, comenzaron a investigar sobre los factores de riesgo de depresión en un estudio que se tituló "Predict", mediante el que se pudo recoger datos de usuarios de centros de atención primaria en Chile, España, Inglaterra, Portugal, Estonia, Países Bajos y Lituania.

Al consolidar estas evidencias, releva que "un paso natural es evaluar qué sugerir a las personas en riesgo, lo que plantea la necesidad de diseñar y probar intervenciones preventivas, originalmente cara a cara y hoy se han trasladado al espacio virtual".

En cuanto a los factores de riesgo de ansiedad y depresión que identificó el estudio multicéntrico nacional, la investigadora destaca que se identificaron algunos como "edad, sexo, nivel educati-

FRASE

"En Chile se identificaron ocho variables (de riesgo de ansiedad y depresión): cuatro correspondían al paciente (sexo, edad, antecedentes de depresión y nivel educativo) y cuatro a su situación actual (salud física y mental, satisfacción con su situación en el hogar y satisfacción con la relación con su pareja)".

Doctora Sandra Saldivia,
académica UdeC.

vo alcanzado, resultados de las pruebas de detección de depresión a lo largo de la vida, antecedentes familiares de problemas psicológicos, dificultades no asistidas en el trabajo remunerado o no remunerado, y experiencias de discriminación, y el país fue el décimo factor".

"En Chile se identificaron ocho variables: cuatro correspondían al paciente (sexo, edad, antecedentes de depresión y nivel educativo) y cuatro a su situación actual (salud física y mental, satisfacción con su situación en el hogar y satisfacción con la relación con su pareja)", precisa.

En base a ello se generaron los contenidos e intervención preventiva virtual. Y esta propuesta se inspira también en múltiples investigaciones de prevención en salud mental que se han desarrollado desde hace décadas en el mundo.

Aún sí reconoce que el éxito está permeando por diversos retos, sobre todo que las personas interesadas en participar se mantengan en los programas, lo que impulsa a diseñar estrategias que consideren dicho riesgo, o poder acceder a muestras de gran tamaño, lo que se espera abordar efectivamente con el estudio en curso.

OPINIONES

X @MediosUdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

