

## EDITORIAL

# Desafío de salud pública

### La prevención también debe enfocarse en la juventud.

En Ñuble, la Encuesta Nacional de la Juventud evidencia que un 18,3% de las personas entre 15 y 26 años presenta sintomatología ansiosa o depresiva, un dato que expone vulnerabilidades en un grupo que construye su proyecto de vida en medio de presiones académicas, laborales y cambios sociales acelerados.

Cada 13 de enero el mundo conmemora el Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión, una fecha que invita a reflexionar sobre una realidad que va más allá de la tristeza pasajera: la depresión es una enfermedad de salud mental compleja, con impacto profundo en la vida de quienes la padecen y en sus entornos familiares y sociales. En la región de Ñuble los datos más recientes del Servicio de Salud Ñuble (SSN) revelan que 1.470 personas mayores de 15 años han sido diagnosticadas con depresión GES hasta septiembre de 2025, una cifra significativa que exige atención y acción colectiva.

La depresión no discrimina por edad, género o condición socioeconómica, aunque diferentes grupos pueden experimentar distintos niveles de riesgo. No es simplemente "estar triste". Según especialistas, sus manifestaciones, como la pérdida de interés o placer en actividades cotidianas, alteraciones del sueño, cambios en el apetito, cansancio persistente y dificultad para concentrarse, pueden durar semanas y afectar profundamente la funcionalidad en la vida diaria. Más aún, cuando surgen ideas de muerte, autolesión o ideación suicida, la situación exige intervención inmediata.

Que en Ñuble se haya incorporado recientemente el GES N°89 para el tratamiento hospitalario de menores de 15 años con depresión grave refractaria o psicótica con riesgo suicida es un paso relevante: reconoce que la salud mental no es un lujo ni un síntoma de debilidad, sino una dimensión central de la salud pública que requiere políticas, recursos y respuesta oportuna.

Reconocer el problema es solo el primer paso. La preven-

ción de la depresión exige una mirada integral que articule no solo la atención clínica, sino también la promoción de entornos protectores: redes de apoyo social, actividades que fomenten sentido de pertenencia, acceso a educación y empleo digno, promoción de estilos de vida saludables y la ruptura de estigmas que han rodeado por décadas la salud mental.

El estigma sigue siendo una barrera. Muchas personas normalizan síntomas, atribuyéndolos al "estrés" o a la "fatiga de la vida diaria", retrasando la búsqueda de ayuda profesional hasta que el cuadro se vuelve más severo. Esta tendencia no solo complica el tratamiento, sino que invisibiliza una realidad que ya está afectando a miles: a nivel nacional, cerca del 16% de la población presenta posibles síntomas de depresión, siendo más prevalente entre ciertos grupos, como mujeres y quienes enfrentan precariedad social.

La prevención también debe enfocarse en la juventud. En Ñuble, la Encuesta Nacional de la Juventud evidencia que un 18,3% de las personas entre 15 y 29 años presenta sintomatología ansiosa o depresiva, un dato que expone vulnerabilidades en un grupo que construye su proyecto de vida en medio de presiones académicas, laborales y cambios sociales acelerados.

Enfrentar la depresión exige reforzar la atención primaria de salud, donde se identifican y derivan los casos de forma temprana, así como potenciar servicios de psicoterapia, acompañamiento comunitario y tratamientos farmacológicos cuando corresponde, garantizando que no dependan del bolsillo ni de la previsión. El Sistema de Garantías Explícitas en Salud (GES) cumple un rol clave en asegurar ese acceso equitativo.