

Editorial

Conversar sobre la salud mental

Cada 13 de enero el mundo recuerda una realidad que a menudo preferimos callar: el Día Mundial contra la Depresión. Esta fecha, instaurada por organizaciones de salud pública con el propósito de sensibilizar, generar conciencia y combatir el estigma que rodea a la depresión, nos convoca no solo a recordar cifras, sino a hablar abierta y seriamente de un problema que afecta profundamente la vida de millones.

La depresión no es un estado de ánimo pasajero ni falta de voluntad, sino un trastorno mental con síntomas que pueden incluir tristeza persistente, pérdida de interés en las actividades diarias y afectación en la funcionalidad personal y social. Está vinculada a factores biológicos, psicológicos y ambientales, y es una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), más de 300 millones de personas en el mundo viven con depresión, y aunque se sabe que tratamientos eficaces existen, la enfermedad sigue subestimada, subdiagnosticada y subtratada en muchos contextos. Estas cifras no deben leerse como estadísticas frías, sino como vidas que están luchando en silencio, muchas veces sin acceso a apoyo profesional adecuado o sin redes de contención social activas.

Desde la mirada global de la salud, este año la OMS ha centrado gran parte de sus esfuerzos en visibilizar la importancia de la salud mental incluso en situaciones de crisis, entendiendo que emergencias como conflictos, desastres naturales o pandemias intensifican la vulnerabilidad emocional de las personas. Aun cuando esta focalización apunta a escenarios extremos, lo claro es que la salud mental importa tanto en tiempos de crisis como en la vida cotidiana.

En Chile, el Ministerio de Salud (MINSAL) ha elevado la salud mental como una prioridad pública, con estrategias que buscan no solo tratar, sino promover el bienestar emocional de la población.

Las cifras locales también ayudan a dimensionar el desafío, ya que estudios recientes muestran que aproximadamente 13 % de la población chilena presenta síntomas de depresión moderada o severa

Bajo el eje de “Construyendo Salud Mental”, se impulsan acciones que incluyen la fortalecimiento de servicios, promoción de la salud mental y prevención del suicidio, así como la generación de guías y herramientas de apoyo para distintos grupos de la sociedad. Recientemente, el Estado lanzó campañas comunicacionales nacionales, como #AbramosLaConversación, para fomentar el diálogo abierto sobre la depresión y reducir la barrera del estigma.

Además, programas integrales vinculados al cuidado emocional en infancia y adolescencia, como el Programa de Apoyo a la Salud Mental Infantil, buscan llegar a sectores más jóvenes y prevenir que los primeros signos pasen desapercibidos. Las cifras locales también ayudan a dimensionar el desafío, ya que estudios recientes muestran

que aproximadamente 13 % de la población chilena presenta síntomas de depresión moderada o severa, con diferencias notables por género (por ejemplo, más prevalente en mujeres que en hombres) y con marcadas repercusiones sociales y laborales.

La importancia que dan los especialistas a conversar sobre salud mental no es anecdótica ni retórica: estudios epidemiológicos revelan que entre adolescentes y adultos jóvenes los síntomas depresivos pueden alcanzar cifras alarmantes, con impactos que se traducen en aislamiento, menor rendimiento académico o laboral y riesgo de conductas suicidas si no se toman en serio desde edades tempranas.

Sin embargo, más allá de iniciativas estatales y campañas, la conversación cotidiana es indispensable. La sociedad actual, que está muy marcada por la hiperconectividad, la competencia constante y formas de vida aceleradas, favorece experiencias de soledad, aislamiento y estrés crónico que pueden potenciar la aparición o el agravamiento de síntomas depresivos. Si no abrimos espacios de diálogo donde expresar vulnerabilidad sin juicio, perdemos la oportunidad de crear comunidades más empáticas y resilientes.