

EL PINGUINO domingo 15 de junio de 2025, Punta Arenas

# Las invernadas y el chapuzón como herramientas terapéuticas para combatir la depresión



Alicia Stipic

Concejala de Punta Arenas

**E**n las regiones extremas del mundo, donde la naturaleza impone sus condiciones más desafiantes, la salud mental se convierte en un tema crucial. La depresión, muchas veces invisible, se presenta como un enemigo silencioso que afecta a jóvenes y adultos por igual, especialmente en lugares donde la oscuridad y el frío prolongados parecen intensificar ese sentimiento de aislamiento y tristeza. En estas comunidades, combatir la depresión no solo implica atención clínica, sino también la promoción de actividades que fortalezcan el bienestar emocional y el sentido de comunidad.

Punta Arenas, ubicada en el extremo sur de Chile, es un ejemplo de cómo las condiciones climáticas extremas pueden influir en la salud mental de sus habitantes. Sin embargo, la ciudad ha sabido aprovechar sus recursos y tradiciones para transformar el invierno en una oportunidad de crecimiento y unión. Las actividades tradicionales como las invernadas y el chapuzón en el Estrecho no solo representan un atractivo turístico, sino también una estrategia efectiva para mejorar el estado emocional de sus habitantes.

Estas actividades fomentan la participación comunitaria, fortalecen los lazos sociales y

promueven el bienestar físico y mental. La exposición a temperaturas extremas y la inmersión en el agua fría, por ejemplo, generan una liberación de endorfinas y otras sustancias que contribuyen a reducir los síntomas de depresión y ansiedad. Además, el simple hecho de salir de la rutina, participar en eventos colectivos y desafiar los propios límites ayuda a generar un sentido de logro y pertenencia.

Es importante entender que las inversiones en estas festividades y eventos no deben considerarse como un gasto, sino como una inversión en la salud mental y en el crecimiento turístico de la comunidad. La promoción del turismo a través de estas actividades atrae visitantes, genera empleo y dinamiza la economía local, todo mientras se cuida y se fortalece la salud emocional de quienes habitan en estas tierras extremas.

Las invernadas y el chapuzón en Punta Arenas son mucho más que simples eventos; son herramientas terapéuticas poderosas para combatir la depresión, potenciar el turismo y fortalecer el espíritu comunitario en zonas extremas. Invertir en ellas es apostar por un futuro más resiliente, saludable y lleno de esperanza para todos sus habitantes.