LITORALPRESS

Fecha: 23-01-2026
Medio: El Heraldo Austral
Supl. : El Heraldo Austral
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: Cuando el brillo del sol choca con la sombra de la depresión

Pág. : 2
Cm2: 217,2

Tiraje: 1.500
Lectoría: 4.500
Favorabilidad: No Definida

Cuando el brillo del sol choca con la sombra de la depresión

Ma. Soledad Velásquez
Químico farmacéutico de Farmacias Ahumada.

Hay un mito persistente que nos acompaña cada verano: que esta estación es sinónimo de bienestar, descanso y felicidad. Fotos de playas, panoramas al aire libre y planes sociales alimentan una narrativa casi obligatoria de disfrute. Pero la realidad para muchas personas que viven con depresión es otra: la temporada puede intensificar sentimientos de aislamiento, culpa o incomprensión, y hacer aún más visible lo invisible.

Existe una contradicción emocional casi cruel en esta época; es lo que algunos expertos denominan el "síndrome del verano perfecto". La presión social por disfrutar genera una culpa asfixiante en quien padece depresión: "¿Por qué no puedo ser feliz si el día está increíble?".

La realidad en Chile es contundente. Según el Termómetro de la Salud Mental ACHS-UC (2024), un 17,5% de los chilenos presenta síntomas depresivos, una cifra que no se toma vacaciones. Esta patología no entiende de climas; de hecho, la ruptura de las rutinas protectoras -como el orden en el sueño, la alimentación regular y el contacto con redes de apoyo cotidianas- puede exacerbar los síntomas.

Por esto, es vital entender que el bienestar mental requiere una continuidad biológica y emocional. El calor extremo y los cambios de horario afectan nuestro ritmo circadiano, lo que puede intensificar la fatiga y el desánimo. Por ello, es fundamental no invisibilizar estos sentimientos bajo la alfombra de la temporada estival.

El Ministerio de Salud ha sido enfático en señalar que la salud mental requiere continuidad y comprensión durante todo el año, no solo en momentos críticos como la primavera y el verano, donde incluso aumentan las tasas de suicidio.

En este contexto, normalizar que "está bien no estar bien" se vuelve clave, especialmente en esta época. Acompañar no significa exigir ánimo ni minimizar lo que otros sienten, sino respetar los tiempos, escuchar sin corregir y ofrecer apoyo sin juicios. Muchas veces, el mejor cuidado es la presencia y la validación del malestar, sin intentar forzar soluciones inmediatas.

Este verano, más allá del sol, los panoramas y las "vidas felices y perfectas" que dominan las redes sociales, es fundamental cuidar la salud mental con la misma constancia que la salud física. Escuchar a quienes viven con depresión y acompañarlos con empatía permite construir entornos más humanos y protectores. El verano puede -y debe- ser también un tiempo donde el cuidado de la salud mental tenga espacio, legitimidad y, paradójicamente, abrigo.