

Romper el silencio: llamado a reconocer y tratar la depresión en el Día Mundial de la Lucha contra esta enfermedad

En la comunidad, la depresión sigue siendo una de las enfermedades de salud mental más frecuentes y, a la vez, más silenciosas. Muchas veces pasa desapercibida, se normaliza o se confunde con cansancio o estrés cotidiano, lo que retrasa su diagnóstico y el acceso a un tratamiento oportuno. En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, que se conmemora este 13 de enero, especialistas hacen un llamado a visibilizar esta condición, reconocer las señales de alerta y comprender que pedir ayuda es una forma de cuidado y protección personal.

Romper el silencio también es prevención

Uno de los principales obstáculos para enfrentar la depresión continúa siendo el estigma asociado a la salud mental. Así lo explica la psiquiatra Silvana Pino, del Centro de Salud Mental Comunitario Rayún de Curicó, dispositivo de la red del Servicio de Salud Maule, quien señala que “la depresión es una enfermedad que suele vivirse en silencio, lo que aumenta el sufrimiento y retrasa la búsqueda de ayuda”.

La especialista enfatiza la necesidad de derribar mitos aún presentes en la comunidad. “Hablar de

depresión no provoca la enfermedad; por el contrario, visibilizarla permite que más personas accedan a tratamiento oportuno”, afirma. Además, recalca que no se trata de una debilidad personal: “La depresión le puede ocurrir a cualquier persona y su recuperación no depende solo de la voluntad, sino del acceso a profesionales y a un equipo multidisciplinario que acompañe el proceso”.

Factores sociales y emocionales que impactan la salud mental

Desde el trabajo en terreno, la psicóloga Carolina Zapata advierte que di-

versos factores sociales y emocionales están influyendo directamente en el bienestar psicológico de la población. “La inestabilidad laboral y el estrés económico están influyendo de manera significativa en el bienestar emocional, aumentando la vulnerabilidad frente a la depresión”, señala.

A ello se suma la sobrecarga de roles y de género, especialmente en mujeres, situación que impacta la estabilidad emocional y eleva el riesgo de desarrollar síntomas depresivos. “Cuando estas condiciones se mantienen en el tiempo, el impacto en la salud men-

tal se profundiza. Por eso, desde un enfoque preventivo, es fundamental fortalecer los vínculos, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento”, agrega.

Señales de alerta: cuándo preocuparse y no normalizar
El reconocimiento precoz de un episodio depresivo puede marcar una diferencia clave en la evolución de la enfermedad. La psiquiatra Angela Gaete enfatiza que las señales pueden manifestarse en distintos ámbitos de la vida y no deben ser minimizadas. “Es clave visibilizar las señales de alerta y no normalizarlas, ya que eso puede retrasar el diagnóstico y dificultar la recuperación”, advierte.