



DINOS  
QUE PIENSAS



opinion@estrellaarica.cl



@EstrelladeArica



La Estrella de Arica

## Las deudas y la salud mental

Hablar de endeudamiento en Chile ya no es solo hablar de números, si-  
no que se ha convertido en un pro-  
blema de salud mental. Un sondeo  
reciente de DefensaDeudores.cl  
muestra que 7 de cada 10 personas  
viven con preocupación constante o  
angustia por su situación financiera  
y más del 76% reconoce que las deu-  
das han afectado fuertemente su  
bienestar emocional.

Estas cifras confirman algo que ve-  
mos a diario: la deuda opera como  
una fuente de estrés crónico. Impac-  
ta el sueño, deteriora las relaciones  
personales y condiciona las decisi-  
ones cotidianas desde el miedo o la

urgencia. Cuando la preocupación  
financiera se vuelve permanente,  
deja de ser un problema puntual y  
pasa a afectar directamente la cali-  
dad de vida.

El deterioro no es inmediato, sino  
progresivo. Más de un tercio de las  
personas declara que su estado emo-  
cional ha empeorado con el tiempo,  
mientras que solo una minoría lo-  
gra mejorar, generalmente, cuando  
accede a apoyo o logra ordenar su si-  
tuación financiera. En los casos más  
críticos, aparece la sensación de no  
tener salida, lo que lleva al aisla-  
miento, la evitación y un profundo  
desgaste psicológico.

En el marco del Día Mundial de la  
Lucha contra la Depresión, es clave  
entender que enfrentar el sobreendeu-  
damiento también es una forma  
de prevenir daño emocional. Exis-  
ten mecanismos legales y finan-  
cieros para ordenar deudas y evitar  
una quiebra; pedir ayuda a tiempo  
no es un fracaso, sino un paso nece-  
sario para recuperar control, estabi-  
lidad y bienestar.

Ricardo Ibáñez  
Abogado y fundador de  
DefensaDeudores.cl