

na. Es, en la práctica, lo opuesto al aislamiento.

COLUMNA

Cristóbal Carrasco Gubernatis, psicólogo clínico miembro del Comité Salud Mental de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida



Concientizar sobre la depresión

La depresión es una de las condiciones de salud mental más frecuentes y, al mismo tiempo, más incomprendidas. No es una rareza ni una debilidad personal: es una forma común de sufrimiento humano. Probablemente todos la atravesemos alguna vez de manera aguda, y cerca de una de cada siete personas la vive de forma crónica, durante meses o años, necesitando apoyo para sostener su vida cotidiana. Aun así, sigue siendo una experiencia que muchas veces se vive en silencio. Concientizar sobre la depresión no es hablar "contra" ella, sino recordar que a nuestro alrededor hay personas sufriendo. En cualquier espacio es probable que alguien esté luchando con su ánimo, su energía o sus pensamientos. Tener presente esa realidad cambia la forma en que miramos al otro: con más empatía y menos juicio.

La relación entre la depresión y el estilo de vida es bidireccional. Cuando una persona se siente peor, suele abandonar hábitos saludables. Pero, al mismo tiempo, el abandono de

esas conductas agrava ese malestar, porque no se cubren necesidades biológicas, psicológicas y sociales básicas. Por eso, el estilo de vida no puede entenderse solo como una decisión individual: requiere condiciones sociales que lo hagan posible. Espacios seguros, acceso a actividad física, recursos económicos, educación y tiempo son determinantes reales de la salud mental.

El aislamiento es uno de los principales factores de riesgo. Podemos estar rodeados de personas y sentirnos solos. Lo que protege no es la cantidad de vínculos, sino contar con relaciones de confianza donde se pueda hablar sin culpa ni miedo a ser juzgado.

El estigma sigue siendo un obstáculo central. Culturalmente hemos aprendido que sentirse triste, cansado o desanimado es algo que debe ocultarse. La tristeza acogida y comprendida es parte natural de la experiencia humana. Cuando esa emoción es juzgada, aparece un segundo sufrimiento: sentirse mal por sentirse mal. La depresión no es solo

tristeza; es tristeza más lucha contra la tristeza.

A esto se suman las barreras para acceder a tratamiento: falta de profesionales, tiempos insuficientes de atención y, muchas veces, intervenciones poco efectivas. Hay personas que piden ayuda y no reciben el apoyo que necesitan.

En este escenario, los pilares del estilo de vida cumplen un rol clave. Dormir mal afecta directamente el ánimo, y la privación de sueño sostenida deteriora la salud mental. La actividad física, por su parte, tiene amplia evidencia en la reducción de síntomas depresivos, en parte porque mejora el descanso y la vitalidad. Estas prácticas no reemplazan la psicoterapia, pero la complementan y amplían las posibilidades de cuidado.

Concientizar la depresión es humanizarla. Es aceptar que el sufrimiento existe, que no siempre se ve, y que nadie debería cargarlo en soledad. No se trata de luchar contra la tristeza, sino de aprender a acompañarla.