

Depresión en Chile: una enfermedad invisible que afecta más a mujeres y que sigue invisibilizada

Patología es estigmatizada como "debilidad de carácter", pese a afectar al 6% de adultos del país, siendo mujeres dos tercios de ese total. La pandemia disparó consultas en un 30%, pero la oferta de especialistas no creció al mismo ritmo, lo que generó listas de espera más largas.

María José Villagrán
prensa@latribuna.cl

SINTOMAS QUE SUELEN IGNORARSE

Entre los principales signos de alerta se encuentran las dificultades para dormir —ya sea insomnio o somnolencia excesiva—, pérdida o aumento significativo del apetito, irritabilidad y una sensación persistente de falta de energía.

"Son cambios que, comparados con el estado previo de la persona, muestran un deterioro claro en su funcionamiento habitual", advierte Bustamante.

Sin embargo, el especialista explicó que a pesar de estas señales existen mitos y prejuicios en torno a la patología. "Muchas veces la gente no entiende que es una enfermedad real, con síntomas claros y graves consecuencias cuando no se diagnostica ni se trata a tiempo.

"La depresión es un estado de baja energía que se experimenta durante un tiempo prolongado, generalmente más de dos semanas", explica Bustamante. Durante este período, la persona pierde interés en actividades que antes disfrutaba, se vuelve más irritable y puede experimentar alteraciones del sueño y del apetito.

Estos cambios no son parte del carácter, subraya el especialista, sino manifestaciones de una enfermedad con base biológica, psicológica y social.

tamente a la calidad de vida", enfatiza Bustamante.

Las razones de esta prevalencia desigual no tienen una explicación única. Al respecto, el especialista destacó la existencia de factores biológicos y psicológicos, pero también hizo hincapié en las condiciones sociales.

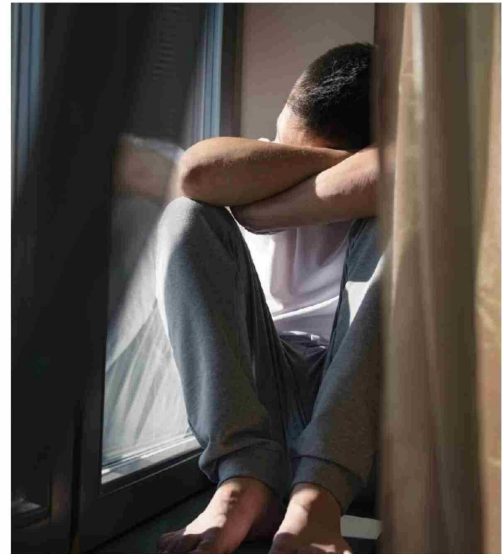
"Las mujeres suelen ser más conscientes de su estado emocional, pero también enfrentan mayores exigencias: ser madre, trabajadora y pareja, y rendir más para obtener el mismo reconocimiento que un hombre. Todo eso genera un estrés adicional que puede desencadenar cuadros depresivos", explicó el psiquiatra.

EL IMPACTO DE LA PANDEMIA

La crisis sanitaria por COVID-19 dejó una huella profunda en la salud mental de los chilenos. Según detalló Bustamante, las consultas relacionadas con depresión y otros trastornos de salud mental han aumentado cerca de un 30% tanto en el sistema público como en el privado desde la pandemia. A esto se suma un alza de atenciones en los servicios de urgencia por cuadros vinculados.

"Desafortunadamente, los profesionales de salud mental no han aumentado acorde a la necesidad, y eso podría traducirse en tiempos de espera cada vez más largos", alertó el especialista.

En este escenario, Bustamante recordó que la depresión es una de las patologías cubiertas por las Garantías Explícitas en Salud (GES), lo que significa que toda persona diagnosticada tiene derecho a recibir tratamiento gratuito y oportuno. Además, enfatizó que los centros de salud familiar (Cesfam) están preparados para recibir y tratar a pacientes con depre-



LA ÚLTIMA ENCUESTA NACIONAL de Salud reveló que alrededor del 6% de los chilenos mayores de 18 años tuvo depresión en el año previo al estudio.

sión, lo que puede ser un alivio para quienes no tienen recursos para costear atención privada.

CÓMO PREVENIR LA DEPRESIÓN

Si bien no todos los factores de riesgo se pueden controlar, Bustamante explicó que adoptar una buena "higiene mental" puede reducir significativamente la probabilidad de enfrentar una depresión.

"Los chilenos no somos buenos para descansar. Trabajamos jornadas más largas de lo que corresponde y nos cuesta desconectarnos", puntualizó el profesional de la salud.

Por lo mismo, recomendó establecer horarios claros para comer —respetando todas las comidas del día—, dormir al menos siete horas y media cada noche y evitar el uso de pantallas antes de acostarse.

El deporte, agregó, es una herramienta poderosa tanto para prevenir como para tratar la depresión leve. Al respecto, explicó que "está demostrado que una rutina deportiva regular puede ser incluso curativa. Lo ideal es practicar un deporte que guste, al menos una vez por

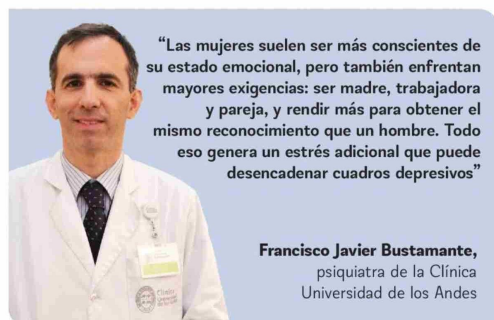
semana, y mejor si se hace en grupo, porque compartir con otros también es parte del cuidado de la salud mental".

INTERVENCIÓN TEMPRANA

La mayoría de las personas que padecen depresión no consultan con un profesional, a pesar de que la intervención temprana marca la diferencia entre un cuadro pasajero y una enfermedad que puede arrastrarse por años. "Más vale consultar de más que de menos", enfatiza Bustamante.

El especialista anima a familiares y amigos a estar atentos a señales como el aislamiento, la irritabilidad o la pérdida de interés en actividades cotidianas. "Generalmente son las personas del entorno quienes primero notan estos cambios", apuntó el experto.

Para Bustamante, la clave está en avanzar en políticas de prevención, acceso real a tratamientos oportunos y, sobre todo, educación para derribar mitos. "Mientras sigamos creyendo que es un signo de flojera, miles de personas seguirán sufriendo en silencio", concluyó.



"Las mujeres suelen ser más conscientes de su estado emocional, pero también enfrentan mayores exigencias: ser madre, trabajadora y pareja, y rendir más para obtener el mismo reconocimiento que un hombre. Todo eso genera un estrés adicional que puede desencadenar cuadros depresivos"

Francisco Javier Bustamante,
psiquiatra de la Clínica
Universidad de los Andes