LITORALPRESS

Fecha: 10-06-2025
Medio: El Pingüino
Supl. : El Pingüino
Tipo: Noticia general
Título: Salud mental: cuando la lucha va por dentro

Pág. : 15
Cm2: 171,5
VPE: $ 205.455

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

Con una mirada desde Magallanes

Salud mental: cuando la lucha va por dentro

Desganados, irritables y con problemas para dormir. Son síntomas que afectan a miles de chilenos cada día, señales silenciosas de que la lucha más dura puede ser la interna. La depresión y la ansiedad no sólo son desafíos individuales, sino un problema de salud pública que afecta al 11% de la población nacional, según cifras recientes.

El panorama mundial es alarmante. La Organización Mundial de la Salud estima que más de 300 millones de personas padecen depresión, mientras que la ansiedad afecta a cerca de 264 millones. En Chile, los números superan el promedio mundial, ubicándose solo detrás de Brasil en la región.

Mitos que deben derribarse

Uno de los mayores obstáculos en el tratamiento de estos trastornos es la persistencia de ciertos mitos. Se suele escuchar frases como "no estés triste" o "estar bien depende de ti", minimizando la gravedad de la enfermedad. Otro error común es pensar que la depresión y la ansiedad son estados pasajeros que mejoran con el tiempo sin intervención profesional. La realidad es que, sin el apoyo adecuado, estos trastornos pueden intensificarse.

Además, quienes padecen estos problemas suelen evitar buscar ayuda por temor a ser una carga para los demás. Sin embargo, cuando una persona expresa ideas suicidas o muestra señales de peligro, no es una búsqueda de atención, sino un llamado urgente de auxilio.

Una mirada experta desde Punta Arenas

La psicóloga Rosa Martínez, radicada en Punta Arenas, enfatiza que es fundamental diferenciar la depresión exógena de la endógena. "La primera surge tras eventos traumáticos como la pérdida de un ser querido o un divorcio, y suele responder bien a la psicoterapia. En cambio, la depresión endógena tiene un origen biológico y requiere medicación, además de estar asociada a un mayor riesgo de suicidio", explica la especialista.

Por otro lado, Martínez destaca que la ansiedad puede manifestarse como una respuesta a eventos concretos, pero la angustia tiene una naturaleza más difusa y paralizante. "El miedo anticipatorio al futuro, incluso sin una causa específica, puede afectar profundamente la calidad de vida de una persona", añade.

El llamado es claro: la salud mental debe ser una prioridad. No se trata solo de garantizar el bienestar individual, sino de construir una sociedad en la que el bienestar emocional sea valorado tanto como la salud física. Buscar ayuda no es un signo de debilidad, sino un acto de valentía.