

Fecha: 14-01-2026  
 Medio: El Heraldo  
 Supl.: El Heraldo  
 Tipo: Noticia general  
 Título: Día Mundial de la Lucha contra la Depresión: la importancia de hablar y pedir ayuda a tiempo

Pág.: 10  
 Cm2: 407,9  
 VPE: \$ 815.879

Tiraje: 3.000  
 Lectoría: 6.000  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

# Día Mundial de la Lucha contra la Depresión: la importancia de hablar y pedir ayuda a tiempo

La depresión es una de las enfermedades de salud mental más frecuentes y silenciosas en la comunidad. Muchas veces no se ve, se normaliza o se confunde con cansancio o estrés cotidiano, lo que retrasa el diagnóstico y el acceso a tratamiento oportuno. En el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión (13 de enero), especialistas hacen un llamado a romper el silencio, reconocer las señales de alerta y entender que pedir ayuda es una forma de cuidado.

## ROMPER EL SILENCIO TAMBIÉN ES PREVENCIÓN

Uno de los principales obstáculos para enfrentar la depresión sigue siendo el es-

tigma. 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”.

En ese contexto, la especialista desmitifica creencias aún presentes en la comunidad. “Hablar de depresión no provoca la enfermedad; al contrario, visibilizarla permite que más personas accedan a tratamiento oportuno”, afirma. Asimismo, recalca que esta condición no está asociada a 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”.

## SEÑALES DE ALERTA: CUÁNDO PREOCUPARSE Y NO NORMALIZAR

Reconocer precozmente un episodio depresivo puede marcar una diferencia decisiva en la evolución de la enfermedad. La psiquiatra Angela Gaete enfatiza que estas señales pueden manifestarse en distintos ámbitos y que no deben minimizarse. “Es clave visibilizar las señales de alerta y no normalizarlas, ya que

eso puede retrasar el diagnóstico y dificultar la recuperación”, advierte.

Entre las señales de alerta más frecuentes, la especialista identifica:

Tristeza persistente, desánimo y falta de energía, junto a una disminución de la motivación diaria.

Pérdida de interés o placer por actividades que antes resultaban significativas.

Fatiga excesiva, alteraciones del sueño y cambios en el apetito.

Dificultades de atención y concentración, que afectan el desempeño cotidiano.

Aislamiento social progresivo y una interferencia relevante en actividades laborales,

académicas u ocupacionales.

Pensamientos relacionados con la muerte, considerados una señal de alerta de especial gravedad.

“Cuando aparecen

pensamientos relacionados con la muerte, la consulta oportuna no puede esperar, ya que permite acceder a un tratamiento eficaz y mejorar el pronóstico”, subraya la especialista.

