

"El silencio no es fortaleza": Hospital Puerto Montt aborda los desafíos y alarmas de la depresión masculina

Bajo la premisa de que la salud física y mental son inseparables, el Hospital Puerto Montt hace un llamado a la comunidad masculina de la Región de Los Lagos a romper el silencio frente a la depresión. Según datos del 11vo Termómetro de Salud Mental ACHS-UC, el 13% de los chilenos presenta síntomas depresivos, y 1 de cada 4 presentaría síntomas asociados a la ansiedad. Sin embargo, en los hombres, la detección suele ser tardía debido a barreras culturales profundamente arraigadas.

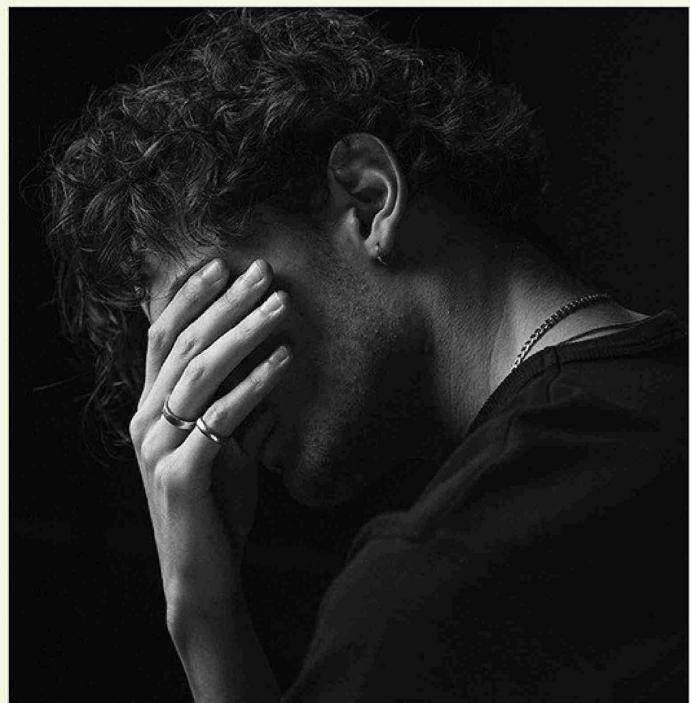
Daniel Beck Barrientos, psicólogo de la Unidad de Residentes del Servicio de Salud Mental Adulto del HPM, señala que la presentación clínica en varones es distinta. "Culturalmente, en Latinoamérica existe la idea de que los hombres debemos aguantar todas las presiones sin chistar. Esto hace que la depresión no se vea necesariamente como tristeza o llanto, sino que se enmascare en irritabilidad, aislamiento social

progresivo o el refugio excesivo en el trabajo", explica el profesional.

El alcohol como "enemigo": señales de alerta

En el sur de Chile, factores como la baja exposición solar (que incide en que un 60% a 80% de la población tenga niveles bajos de Vitamina D) y el aislamiento físico pueden exacerbar los cuadros. El psicólogo advierte que el aislamiento social progresivo —dejar de participar en actividades de esparcimiento— y la anhedonia (incapacidad de disfrutar cosas básicas como escuchar música) son signos sutiles pero graves.

Un punto crítico en la región es el abuso de sustancias. "El alcohol es un depresor del sistema nervioso central. Intentar 'anestesiar' el dolor emocional con alcohol con riesgo de generar otra serie de problemáticas adicionales en salud mental", sentencia Beck. El experto destaca que el riesgo de conductas suicidas impulsivas



aumenta drásticamente bajo los efectos del alcohol o el cannabis, ya que reducen la capacidad de planificación y el control de impulsos.

Cifras que movilizan

La urgencia de consultar a tiempo se respalda en cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que indican que más de 703.000 personas mueren por suicidio al año en el mundo. En Chile, la depresión es la principal causa asociada al suicidio en el rango de 15 a 29 años, afectando a más de 1.800 chilenas y chilenos al año. De esa cifra, cerca del 80% son hombres. Esto significa que, en promedio, por cada mujer que se suicida en Chile, fallecen 4 varones.

"La consulta masculina es menos frecuente, lo que aumenta el riesgo de cronicidad y mortalidad al no ser abordada oportunamente", añade el especialista.

¿Cómo ayudar? El poder de la escucha activa

Desde un punto de vista educativo, el Hospital Puerto Montt enfatiza que no se requiere ser un experto

para salvar una vida. Daniel Beck sugiere evitar frases cliché como "tienes que tirar para arriba" o "todo pasa por algo", ya que invalidan el sufrimiento.

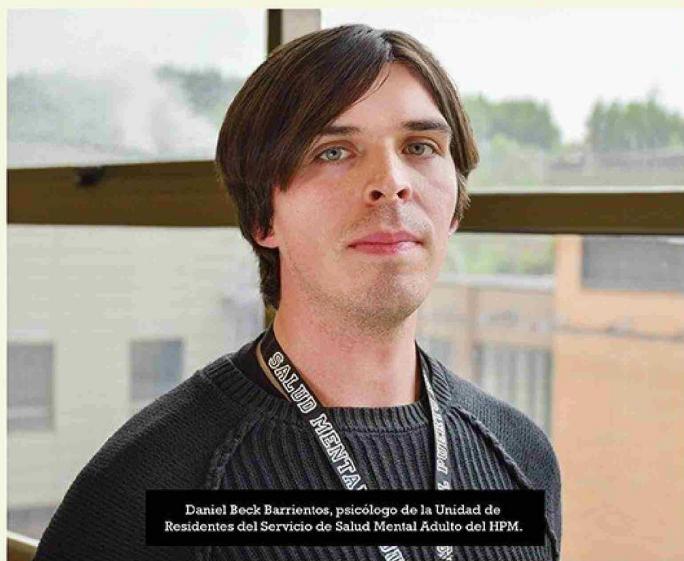
"Hablar de salud mental reduce la gravedad de los síntomas. Preguntas básicas como '¿cómo te sientes hoy?' o agradecer la confianza por compartir el malestar son herramientas poderosas", recomienda.

Red de apoyo y efectividad del tratamiento

El Hospital Puerto Montt destaca que la depresión tiene tratamiento. La combinación de fármacos y psicoterapia tiene una tasa de efectividad estimada de acuerdo a estudios de entre el 51% y el 87% en la reducción de síntomas.

La red pública ofrece, además, diversos canales de ayuda gratuita las 24 horas:

- Línea de Prevención del Suicidio: *4141.
- Salud Responde: 600 360 7777.
- Atención Primaria: Acudir al CESFAM, SAPU o SAR más cercano.
- Urgencias HPM: En caso de riesgo de vida o planificación suicida activa.



Daniel Beck Barrientos, psicólogo de la Unidad de Residentes del Servicio de Salud Mental Adulto del HPM.