

## Deudas y salud mental

### •Señor director:

Hablar de endeudamiento en Chile ya no es solo hablar de números, sino que se ha convertido en un problema de salud mental. Un sondeo reciente de DefensaDeudores.cl muestra que 7 de cada 10 personas viven con preocupación constante o angustia por su situación financiera y más del 76% reconoce que las deudas han afectado fuertemente su bienestar emocional.

Estas cifras confirman algo que vemos a diario: la deuda opera como una fuente de estrés crónico. Impacta el sueño, deteriora las relaciones personales y condiciona las decisiones cotidianas desde el miedo o la urgencia. Cuando la preocupación financiera se vuelve permanente, deja de ser un problema puntual y pasa a afectar directamente la calidad de vida.

El deterioro no es inmediato, sino progresivo. Más de un tercio de las personas declara que su estado emocional ha empeorado con el tiempo, mientras que solo una minoría logra mejorar, generalmente, cuando accede a apoyo o logra ordenar su situación financiera. En los casos más críticos, aparece la sensación de no tener salida, lo que lleva al aislamiento, la evitación y un profundo desgaste psicológico.

En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, es clave entender que enfrentar el sobreendeudamiento también es una forma de prevenir daño emocional. Existen mecanismos legales y financieros para ordenar deudas y evitar una quiebra; pedir ayu-

da a tiempo no es un fracaso, sino un paso necesario para recuperar control, estabilidad y bienestar.

*Ricardo Ibáñez, abogado y fundador de DefensaDeudores.cl*

## Concientizar sobre la depresión: una tarea fundamental humana

•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 – familia, trabajo, amistades – 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