LITORALPRESS

Fecha: 15-01-2026
Medio: El Lector
Supl. : El Lector
Tipo: Noticia general
Título: La depresión es una enfermedad tratable y pedir ayuda puede salvar una vida

Pág. : 9
Cm2: 457,7

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

La depresión es una enfermedad tratable y pedir ayuda puede salvar una vida

La depresión es un trastorno del ánimo que repercute en la funcionalidad de quien la padece y en el Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión, el Hospital Regional de Talca (HRT) releva la importancia de hablar abiertamente sobre salud mental, reconocer los síntomas de alerta y consultar oportunamente en la red de salud.

El médico psiquiatra Matías Eduardo Fuentealba Retamal, jefe de la Unidad de Hospitalización de Cuidados Intensivos Psiquiátricos (UHCIP) del Hospital Regional de Talca, explicó que la depresión es uno de los principales problemas de salud pública en el país.

"Las patologías de salud mental están dentro de las principales causas de años de vida perdidos por enfermedad, y la depresión es una de las más relevantes. Tiene una alta prevalencia en la atención primaria y también en pacientes hospitalizados", señaló.

El especialista aclaró que la depresión no es lo mismo que estar triste, ya que se trata de un trastorno del ánimo que afecta de manera significativa la funcionalidad de las personas.

¿Cuándo consultar?

El psiquiatra enfatizó que cualquier persona puede verse afectada, independiente de su edad, desde población infantojuvenil hasta adultos mayores, aunque los síntomas pueden manifestarse de forma distinta según el grupo etario. Actualmente, su prevalencia se ve en una de cada siete personas que consultan.

"Si una persona presenta ánimo bajo, alteraciones del sueño o del apetito, pérdida de interés por actividades habituales y estos síntomas se mantienen por más de dos semanas, debe consultar en su centro de atención primaria. Y si existen ideas suicidas, la consulta debe ser inmediata", indicó.

Respecto al tratamiento, el especialista fue enfático en que la depresión sí tiene solución, especialmente cuando se aborda a tiempo.

"El tratamiento suele comenzar con psicoterapia, que es fundamental. En algunos casos se requiere además tratamiento farmacológico. Consultar precozmente permite evitar que el cuadro se agrave y mejora significativamente el pronóstico", sostuvo.

El rol clave de la psicoterapia

Desde la perspectiva psicológica, Luis Jorquera Rodríguez, psicólogo clínico de la Unidad de Hospitalización de Cuidado Intensivo en Psiquiatría del Hospital Regional de Talca, destacó que el abordaje de la depresión debe ser integral y multidisciplinario.

"La psicoterapia es fundamental en el tratamiento de la depresión. Aunque los fármacos son muy importantes en muchos casos, hay aspectos emocionales, relacionales y ambientales que solo pueden trabajarse mediante intervenciones psicosociales", explicó.

El profesional hizo un llamado a derribar los estigmas asociados a la salud mental.

"Ir a terapia no significa estar "loco". La salud mental es tan importante como la salud física. Desestigmatizar permite que las personas tengan menos resistencia a pedir ayuda y a hablar sobre cómo se sienten", afirmó.

Sobre el proceso terapéutico, el especialista señaló que la psicoterapia ofrece un espacio seguro de contención, escucha y acompañamiento.

"La persona puede esperar un espacio sin juicios, donde se construyen objetivos terapéuticos y se entregan herramientas para regular emociones, tolerar el malestar y movilizar recursos personales que permitan enfrentar el día a día", indicó.

Redes de apoyo y prevención

Ambos especialistas coincidieron en el rol fundamental que cumplen la familia y las redes de apoyo.

"Las familias pueden ayudar acompañando, sin juzgar, y facilitando el acceso a la atención de salud. Detectar señales de alerta y promover la consulta puede marcar una diferencia", señaló el psicólogo.

Finalmente, en el contexto de esta conmemoración, el llamado del Hospital Regional de Talca es claro: hablar de depresión salva vidas.

"La depresión tiene tratamiento, tiene solución. Pedir ayuda a tiempo es un acto de valentía", concluyó el psiquiatra Matías Fuentealba.

Ante situaciones de riesgo, el hospital recuerda que está disponible el *Fono 4141 del Ministerio de Salud, además de los servicios de urgencia, SAR y la red de atención primaria.