



## Día Mundial de la Salud Mental 2024

# Visibilizando el estigma en salud mental: Un desafío en La Araucanía



**E**n Chile, a pesar de los avances en el acceso a servicios de salud mental, el estigma social asociado a los trastornos mentales sigue siendo una barrera crítica para quienes necesitan atención. Al aumento significativo en la demanda de atenciones cuando los problemas se manifiestan de forma externa, se suman las dificultades de solicitar ayuda con el temor a ser juzgado socialmente.

Para muchos, buscar ayuda psicológica o psiquiátrica se percibe como una señal de debilidad o vergüenza. Esto genera una barrera no solo para el tratamiento oportuno, sino también para la aceptación social de estas condiciones. Según la Encuesta Nacional de Salud, un 40% de quienes padecen trastornos mentales no buscan ayuda, y el temor al estigma es una de las razones más mencionadas. Este rechazo social afecta tanto a las personas que sufren trastornos como a sus familias, perpetuando la exclusión y el aislamiento.

Desde el Servicio de Salud Araucanía Sur (SSAS), esta problemática se está abordando con un trabajo acorde a la realidad local, y que considera a todo tipo de profesionales desde la atención primaria, para realizar intervenciones básicas de apoyo y orientación a personas en dificultad.

Al respecto, Rodrigo Miranda, referente de salud mental en APS del SSAS, destaca que “estamos realizando un trabajo de refuerzo y formación, principalmente con los equipos de atención primaria, en distintas estrategias que tienen como objetivo facilitar espacios de ayuda, contención emocional y acompañamiento a las personas. Esta es una forma de reducir el estigma asociado a la salud mental, dado que muchas de estas personas no necesariamente requieren de un diagnóstico formal o atención especiali-



“



Es fundamental visibilizar la relevancia que tiene la salud mental en la población. Tenemos que equiparar la salud mental con la salud física, y ese desafío se logra de manera conjunta con todos los actores, las organizaciones e instituciones que de alguna manera pueden favorecer el bienestar de la población”

Vladimir Yáñez,  
Director SSAS

zada. De esta forma la acción en salud mental se integra a cualquier programa de salud o nivel de atención, ya que todos, en al-

“



Como adultos tenemos que tener un enfoque proactivo con los niños, tenemos que lograr prevenir problemas futuros en la vida adulta. Para eso el papel de la familia y la comunidad es vital”

Dra. Lilian Brand,  
Psiquiatra Infantojuvenil  
Hospital Temuco

gún momento, podemos necesitar estos espacios de apoyo, lo que ayuda a descentrar la atención de problemáticas especifi-

“



Es importante informarse de cómo promover el bienestar emocional. Las señales a identificar pueden estar presentes en cualquier momento, puede ser un cambio de comportamiento o estado del ánimo. Reconocer estos signos ayuda a intervenir a tiempo y consultar precozmente”

Dr. José Bustamante,  
Psiquiatra de adultos  
Hospital Temuco

cas, tener un actuar más anticipatorio y promover intervenciones preventivas”.

A su juicio, el estigma en salud

mental es un problema estructural que requiere la colaboración de múltiples sectores: educación, medios de comunicación, instituciones y sociedad civil. Es esencial normalizar la salud mental como parte de la salud integral y crear espacios donde las personas se sientan seguras para buscar ayuda. La sensibilización desde las escuelas, el lugar de trabajo y las comunidades es clave para avanzar hacia una sociedad más inclusiva y consciente de la importancia de la salud mental.

Desde esa perspectiva, combatir este estigma es vital para garantizar el acceso igualitario a la atención y mejorar la calidad de vida de quienes enfrentan trastornos mentales. Sin un enfoque decidido, la exclusión y el silencio seguirán siendo obstáculos insuperables para el bienestar en la población.