

**Dígalo** DIGALO@LAPRENSA.AUSTRAL.CL  
WALDO SEQUEL 636 PUNTA ARENAS

## **Cuidemos la salud mental**

### **Señor Director:**

En Chile, cuatro de cada diez adultos mayores enfrentan depresión, una realidad alarmante que requiere soluciones urgentes. La soledad, la pérdida de redes sociales y los problemas de salud física agravan esta situación, afectando su bienestar integral. Sin embargo, existen

acciones prácticas que pueden marcar la diferencia en sus vidas.

En primer lugar, es fundamental fomentar la integración social. Espacios comunitarios donde puedan compartir actividades recreativas, talleres artísticos o encuentros intergeneracionales no sólo les ofrecen compañía, sino también propósito. Las municipalidades y organizaciones deben priorizar programas de participación activa para este segmento.

Por otra parte, fortalecer la atención primaria de salud con equipos multidisciplinares es clave. Psicólogos y terapeutas

ocupacionales que trabajen junto a médicos y enfermeras pueden brindar apoyo preventivo y terapéutico adecuado.

Además, el acceso a servicios de salud mental debe ser gratuito y ágil, evitando burocracia que desincentive su uso.

En un país que envejece, cuidar a nuestros mayores es una inversión en dignidad. Involucramos como sociedad puede ser la diferencia entre la soledad y una vida plena para nuestros adultos mayores.

**MARÍA PAZ CÁNICO ALVARADO**