

## EDITORIAL

# Cambiar la mirada sobre la salud mental

**Los mitos que rodean los trastornos psicológicos y psiquiátricos no solo ocasionan sentimiento de culpa y vergüenza en las personas afectadas, sino también nos muestran nuestra propia incapacidad para relacionarnos.**

Está en nosotros desterrarlos y reducir la brecha entre los mundos de las personas con depresión y el de aquellos que no la sufren directamente. De cada uno y de todos depende el cambio de nuestra mirada colectiva sobre ésta y otras enfermedades que afectan la salud mental.

**L**a depresión no es una novedad para nadie. Si una persona no la ha padecido, es casi seguro que conoce a alguien que sí. Para 2030, la Organización Mundial de la Salud (OMS) proyecta que el costo por discapacidad y pérdida de años de vida por esta enfermedad será más alto que el de cualquier otra condición, incluyendo accidentes, guerras, suicidios, cáncer e infartos. A esto se suma que alrededor de un 75% de los pacientes con depresión recae en algún otro momento.

Después de la pandemia del covid-19, la tasa mundial de adultos con depresión aumentó a alrededor del 20%, y en Chile se elevó a cerca del 25%. Igualmente, las atenciones de salud mental aumentaron considerablemente y hoy, según cifras del Ministerio de Salud, abarcan el 50 por ciento de las consultas en la atención primaria. En la Región de Ñuble, en tanto, cerca de 10 mil personas son atendidas cada año por esta enfermedad en diferentes centros de salud pública.

La depresión es un cuadro que, según la definición de la Asociación Americana de Psiquiatría, afecta cómo una persona siente, piensa y actúa y causa sentimientos persistentes de tristeza y pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.

Pero es un concepto en evolución y en los últimos 20 años su definición ha ido cambiando. Los profesionales de la salud la identifican guiándose por manuales, chequeando que una persona cumpla con cierta cantidad de síntomas, los que deben durar por un determinado periodo de tiempo y presentarse con cierta intensidad.

Con el tiempo la definición de esta condición también

se ha vuelto más complicada. Ya no se busca una sola causa que la explique. No se habla de que es provocada por un desbalance químico del cerebro, ni tampoco se intenta dar con un solo gen o neurotransmisor que ponga todo en orden.

Eso significa que una parte importante de las investigaciones apunta a tratar de entender cómo interactúan una mezcla de factores como los genes, la cultura, la crianza y el estrés. Por esto, se asume que la depresión está estrechamente vinculada a la forma en que nos hemos ido desarrollando y la personalidad ha cobrado vital importancia en los estudios. La clave en este nuevo enfoque es que la personalidad, aunque marcada por los genes, está fuertemente influenciada por el desarrollo psicológico y social.

Las conductas humanas son en buena parte la consecuencia del trato que reciben. Si quienes padecen depresión u otra enfermedad mental, en vez del aislamiento, son puestos en condiciones de expresarse y ser oídos, aumentan las posibilidades de una respuesta favorable.

Los mitos que rodean los trastornos psicológicos y psiquiátricos no solo ocasionan sentimiento de culpa y vergüenza en las personas afectadas, lo que dificulta un tratamiento oportuno y de calidad, sino también nos muestra nuestra propia incapacidad para relacionarnos y para amar.

Está en nosotros desterrarlos y reducir la brecha entre los mundos de las personas con depresión y el de aquellos que no la sufren directamente. De cada uno y de todos depende el cambio de nuestra mirada colectiva sobre ésta y otras enfermedades que afectan la salud mental.