



EDITORIAL

La salud mental y su invisibilidad

Los resultados de la última edición del “Termómetro de Salud Mental en Chile Achs-UC” revelan una realidad que ya no se puede postergar: la salud mental de la población chilena está en una situación crítica, con brechas de género profundas, barreras de acceso persistentes y una preocupante falta de educación y alfabetización emocional.

Que apenas un 16,2% de las personas haya consultado con un profesional en el último año es preocupante. Más aún si se considera que muchas de ellas enfrentan síntomas de ansiedad, depresión o consumo riesgoso de sustancias. En el caso de las mujeres, la tasa de consulta (23,5%) duplica la de los hombres (8,5%), lo que no necesariamente indica una menor necesidad entre ellos, sino una mayor resistencia o negación a pedir ayuda. El estigma aún pesa, especialmente entre los varones.

El dato más inquietante es que el 58,3% de quienes presentan indicios de problemas de salud mental no considera necesario consultar. Esta cifra revela una falla estructural: la



“Apenas un 16,2% de las personas ha consultado con un profesional en el último año, un hecho que es preocupante”.

falta de una cultura de cuidado emocional y de educación que permita reconocer los síntomas, validarlos y buscar ayuda sin sentir vergüenza, temor o desconfianza.

Además, las razones más citadas para no con-

sultar —como la falta de recursos, dificultades de acceso o la creencia de que el problema se resolverá solo— nos hablan de un sistema que aún no está a la altura de la urgencia. Si a esto le sumamos que más de 1,4 millones de personas con síntomas no reconocen siquiera la necesidad de consultar, estamos frente a una bomba silenciosa que amenaza con explotar en forma de licencias médicas, ausentismo, quiebres familiares y pérdida de vidas.

Es indispensable que desde el Estado se impulsen políticas públicas concretas para garantizar un acceso universal, oportuno y digno a la salud mental, pero también que se trabaje desde lo cotidiano: en los colegios, en los trabajos, en los hogares. La salud mental no puede seguir siendo un tema de nicho, ni un privilegio para quienes pueden pagarlo. La salud mental debe dejar de ser invisible.