

**JUNTOS POR LA SALUD MENTAL**

**E**n un esfuerzo por poner en el centro del debate público los problemas de salud mental, la Sociedad Periodística Araucanía, en colaboración con la Universidad Católica de Temuco, el Servicio de Salud Araucanía Sur y el Servicio de Salud del Reloncaví, ha lanzado la campaña "Juntos por la Salud Mental" en su edición 2024.

Se trata de una iniciativa que busca visibilizar principalmente los trastornos de ansiedad y depresión, los cuales a menudo permanecen ocultos, pero cuyos efectos son profundos y reales en distintas etapas de la vida. De hecho, diversos estudios muestran que en Chile los trastornos del ánimo y la ansiedad afectan de forma importante la funcionalidad y calidad de vida de las personas, así como su desempeño laboral y estudiantil.

Con la premisa de que el bienestar integral comienza en tu mente, la campaña invita a que "Hablemos de lo que no se ve", subrayando que aunque los síntomas de estos trastornos a menudo son invisibles, sus impactos en la vida diaria son significativos. "Reconocer el problema, hablar sobre el tema y solicitar apoyo es crucial en todas las etapas de la vida. Esto es lo que hemos estado propiciando desde hace un par de años con esta campaña que busca que el tema esté presente en las conversaciones", afirma Rodrigo Prado, gerente general de la Sociedad Periodística Araucanía.

Prado explica que la campaña se extiende por 4 meses y se enfoca en cinco perfiles específicos de la población: padres y madres, trabajadores, adultos mayores, estudiantes universitarios y niños y jóvenes. Estos grupos han sido seleccionados debido a su vulnerabilidad y la necesidad de atención particular en cada uno de ellos.

**VISIBILIZAR ES CLAVE**

La Dra. Belén Salinas Rehbein, académica del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Temuco, subraya la crítica situación de la salud mental en Chile, señalando que los trastornos de ansiedad y depresión afectan a uno de cada cuatro chilenos, siendo más comunes en mujeres.

Así, explica que síntomas como preocupación excesiva, irritabilidad y falta de ánimo son comunes, pero muchos otros se ocultan debido al estigma social, lo que dificulta la búsqueda de ayuda. "Nuestra sociedad a menudo desacredita el malestar de otros cuando los síntomas no son típicos y, en la sociedad actual, es mal visto estar mal. Esto



Con el apoyo de Universidad Católica de Temuco, el Servicio de Salud Araucanía Sur y el Servicio de Salud del Reloncaví, campaña apunta a propiciar espacios de conversación para ayudar a las personas a reconocer el problema, hablar sobre el tema y buscar ayuda, rompiendo los estigmas en salud mental, que generan graves repercusiones a nivel personal y social.

# Hablemos de lo que no se ve: campaña Juntos por la Salud Mental insta a visibilizar los trastornos de ansiedad y la depresión



lleva a ocultar el malestar psicológico por miedo a ser percibidos como 'débiles' o 'poco capaces'. Estas actitudes se conocen como estigma en salud mental y tienen graves repercusiones a nivel personal y social, agravando los síntomas, impidiendo la búsqueda de ayuda y aislando a la persona. Es muy importante identificar estos síntomas y buscar los recursos de apoyo necesarios para hacer frente a estos trastornos y disminuir su impacto", destaca.

Para los integrantes de la Sección

Salud Mental del Servicio de Salud del Reloncaví, visibilizar la salud mental es crucial para reducir el estigma y la discriminación, y crear un espacio seguro para que las personas busquen ayuda.

"Aumentar la conciencia y la educación sobre los problemas de salud mental permite una detección y tratamiento más temprano", sostiene.

A su juicio, la mayor visibilidad fomenta políticas públicas que aseguren el acceso a servicios de salud mental de calidad y accesibles, en-

fatizando en que la salud mental es parte integral del bienestar general, mejorando la calidad de vida individual y social.

En tanto, Vladimir Yáñez Méndez, psicólogo y director del Servicio de Salud Araucanía Sur, destacó la importancia de abordar de manera integral los desafíos en salud mental dentro de la red asistencial.

En ese contexto, subrayó que la atención no debe limitarse a la respuesta a crisis, sino que es crucial visibilizar y trabajar en conjunto con diversos sectores del Estado para enfrentar factores como la pobreza, la ruralidad y la neurodivergencia, todos ellos determinantes en problemas de salud mental que frecuentemente pasan desapercibidos. "Desde el Servicio de Salud Araucanía Sur, trabajamos para garantizar acceso oportuno y de calidad a nuestros servicios, conside-

rando los determinantes sociales que influyen en problemas de salud mental a menudo invisibles. Ese es nuestro propósito común, que se centra en el bienestar integral, abarcando aspectos físicos, emocionales y sociales durante todo el ciclo vital", asegura.

**ACCIONES**

En ese mismo sentido, en el marco de la campaña "Juntos por la Salud Mental" durante los próximos meses se desarrollarán 4 webinars temáticos en Soytv, con especialistas de distintos ámbitos y disciplinas relacionadas con salud mental.

Además, se consideran publicaciones informativas y gráficas a través de las plataformas de los diarios El Austral de La Araucanía, Diariora Austral de Los Ríos, El Austral de Osorno, El Llanquihue de Puerto Montt y La Estrella de Chiloé.