

[MAYOR PREVALENCIA EN EL PAÍS]

Enfermedades mentales, el principal problema de salud que preocupa a los chilenos

De acuerdo al monitoreo de Ipsos sobre las principales problemáticas de salud a nivel mundial, un 69% de los encuestados chilenos considera la salud mental como la principal inquietud en esta materia de salud.

Por: **Rodrigo M. Ancamil**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como el "estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad". Sin embargo, a pesar de su relevancia no le damos la importancia que merece, así lo reveló el Monitor de Servicios de Salud de Ipsos 2024, donde un 69% de la población chilena señala la salud mental como el principal problema de salud, porcentaje que ha crecido en los últimos 6 años, ya que en 2018 sólo el 26% de los chilenos lo consideraba una prioridad.

"En Chile en la última década, pero con mayor fuerza en los últimos 5 años, desde el estallido social y la pandemia, ha habido mucho mayor presencia de la salud mental como tema societal y eso ha significado que la salud mental está mucho más disponible como un concepto y problemática en el discurso social, y por lo tanto no llama tanto la atención cuando se pregunta implícitamente y se le pida a las personas que

hagan un ranking sobre cuáles son los problemas que afectan, y que salud mental esté dentro de las primeras menciones. Además es cierto, porque los problemas de salud mental constituyen una de las mayores contribuciones a la carga de enfermedad a nivel global", explica Alex Behn, académico de Psicología UC y miembro del MIDAP.

Si bien no existe una epidemiología local tan completa con la cual estimar la frecuencia de distintos tipos de enfermedades mentales, si existen estimaciones de las patologías más comunes, como depresión, ansiedad y abuso de sustancias. "La depresión sabemos que afecta aproximadamente a un 15% de la población, según la última Encuesta Nacional de Salud. De acuerdo a los estudios que se han hecho de la OMS han situado los problemas de ansiedad en aproximadamente un 20%, estas son prevalencia típicamente más alta que el promedio de países de las OCDE, y nos hacen pensar que tenemos que preocuparnos al respecto", indica el académico de Psicología UC.

Entre los 12 a 24 años se inician la mayoría de los problemas de salud mental, entre los que se puede presentar trastorno de la personalidad, trastorno afectivo bipolar, que tienen un inicio temprano, por lo que la identificación temprana es clave. En cuanto a los adultos jóvenes comienzan a ser más frecuentes enfermedades como la ansiedad y depresión, causados por factores como estrés laboral y estrés financiero. Mientras que desde los 60 años en adelante comienza a ser más frecuente la depresión causada por el aislamiento



o empobrecimiento, además de demencias y trastornos neurocognitivos.

Desafíos en la salud mental nacional

De acuerdo al investigador de MIDAP, uno de los principales desafíos en salud mental es transferir la base científica disponible sobre psicopatología y tratamientos a la clínica e implementar intervenciones escalables y costo-efectivas. Según Behn, no basta con diseñar tratamientos altamente especializados, sino que estos deben ser aplicables en los servicios de salud pública, desde la atención primaria hasta los hospitales, para llegar a más personas. Como científicos clínicos, añade, es crucial desarrollar sistemas de evaluación con validez y confiabilidad, que permitan identificar casos tempranamente y conectarlos con tratamientos adecuados, dejando atrás técnicas obsoletas, costosas o de dudosa calidad y validez, como los test proyectivos. En caso de que se utilicen, asegurarse que se apliquen en base a procedimientos actualizados y con base científica.

En este contexto destaca que las universidades enfrentan el reto de actualizar los programas de formación, ya que muchos enseñan modelos basados en teorías antiguas, en lugar de prácticas científicas actuales con evidencia de efectividad. "Existe una brecha de dos décadas o más entre lo que se

enseña y lo que la ciencia moderna ya permite hacer", afirma.

El académico de Psicología UC destaca que la prevención debe ser el foco principal de las políticas de salud mental, ya que "cuando una persona enferma de depresión por ejemplo, quizá ya estamos llegando tarde". Fortalecer la colaboración con grupos de experiencia vivida es esencial para presionar por mejoras en las prácticas y garantizar intervenciones basadas en evidencia científica.

SALUD MENTAL EN EL ENTORNO LABORAL

Las presencias de problemas de salud mental son comunes en entornos laborales, desde estrés crónico, ansiedad, e incluso depresión. Es por esto, que, para mitigar estos problemas, es crucial que las empresas tomen un rol activo en la protección de la salud mental de sus colaboradores. "Promover una cultura de apoyo y comunicación abierta es un primer paso fundamental. Los trabajadores deben sentirse cómodos para expresar sus preocupaciones sin temor a represalias, y esto requiere el establecimiento de canales de comunicación efectivos y confidenciales", indica Verónica Garrido, gerente general de Teamclass, división de capacitación de Grupo de Empresas Teamwork.

La preparación de los líderes en gestión de personas es indispensable, "los gerentes y supervisores deben estar preparados para detectar los primeros signos de problemas de salud mental en sus equipos y ofrecer soluciones que equilibren las necesidades operativas con el bienestar de sus colaboradores", agrega Garrido.

La gerente general de Teamclass explica que invertir en la salud mental de los trabajadores no solo es un gesto de responsabilidad social, sino una estrategia empresarial inteligente. Al final del día, un trabajador mentalmente sano es un trabajador más comprometido, eficiente y feliz.

Por tercer año consecutivo, la salud mental es observada como el principal problema de salud a nivel mundial siendo elegida por el 45% de las personas de los 31 países.

Las mujeres son quienes más indican a la salud mental como un problema de salud en sus países (51%) por sobre la percepción de los hombres (40%)