

# Problemas de salud mental

**Una parte importante de la población estima que los desórdenes mentales son la principal dificultad en nuestro país.**

**L**a crisis de la salud mental es una de las principales preocupaciones sanitarias en una parte importante del orbe. Sondeos recientes indican que en Chile casi el 40 por ciento de la población estima que los desórdenes mentales son la principal dificultad de salud, incluso por sobre la enfermedad de cáncer. La alta prevalencia de ansiedad y depresión, especialmente en jóvenes y adolescentes, y las campañas de concientización explican, en parte, esta razonable preocupación.

Así también, en paralelo a la concientización en salud mental, lamentablemente se ha instalado en la población una creciente tendencia a utilizar términos sicopatológicos para cualquier malestar emocional. De esta forma, un número cada vez mayor de personas, al experimentar dificultades, estrés o problemas que generan sufrimiento, etiquetan estas vivencias inmediatamente como si se tratase de enfermedades mentales.

**Un médico especialista es el único profesional que puede determinar un diagnóstico certero para enfrentar el problema.**

La rápida propagación de esta perspectiva ha dado origen a situaciones inéditas, como, por ejemplo, que menores se refieran a las más mínimas dificultades como dando por hecho que sufren un cuadro de depresión.

De ahí que sea necesario que quienes manifiestan síntomas de algún problema de salud mental, tomen conciencia de ello o

bien reciban el apoyo de otras personas y acudan a un médico especialista, que es el único profesional que puede determinar un diagnóstico certero y, de requerirse, el tratamiento farmacológico y la terapia indicada para enfrentar el problema.

A ello hay que agregar que jamás se debe recurrir a la automedicación o a la compra de medicamentos en el mercado ilegal (ferias y redes sociales), ya que no sólo agravará el problema, sino que puede tener peligrosas consecuencias.