

# Salud mental en crisis: Chile lidera el ranking mundial

**Estudio Ipsos.** Un 69% de los chilenos considera la salud mental como el principal problema de salud, y el país lidera el ranking global. En este contexto, el psicólogo Jorge Fuentes, director de Pranavida, explica cómo el estrés y las emociones no gestionadas afectan nuestro bienestar y ofrece herramientas prácticas para el autocuidado.

El 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental, nos recuerda que, a veces, no le damos la importancia que merece hasta que el problema está frente a nosotros. Por eso, esta fecha es un buen momento para detenernos y pensar en cómo cuidar la salud mental de manera constante. De hecho, el ritmo acelerado que llevamos actualmente ha permitido que exista un aumento significativo en los problemas relacionados con el bienestar emocional.

En Chile, esta realidad es aún más preocupante: un 69% de la población señala la salud mental como el principal problema de salud, según un estudio de Ipsos. Este porcentaje ha crecido enormemente en los últimos seis años, ya que en 2018 solo el 26% de los chilenos lo consideraba una prioridad.

## “NO ES UN LUJO”

El impacto de descuidar nuestra salud mental es serio y abarca mucho más que los sentimientos de tristeza o ansiedad. Si no le presta-



El impacto de descuidar nuestra salud mental, es serio y abarca mucho más que los sentimientos de tristeza o ansiedad.

mos atención, la falta de bienestar emocional puede afectarnos físicamente, provocando problemas como hipertensión, diabetes e incluso enfermedades del corazón. Jorge Fuentes, psicólogo y director de Pranavida, explica que “no podemos subestimar la conexión entre lo emocional y lo físico. Cuando las emociones no se gestionan de manera adecuada, el cuerpo lo resien-

te, manifestando síntomas como dolores de cabeza, insomnio o incluso enfermedades más serias. La salud mental no es un lujo, es una necesidad”.

Se trata además de algo que afecta todas las áreas de la vida. Por ejemplo, en el trabajo, la fatiga emocional puede derivar en lo que conocemos como “burnout” o síndrome del trabajador quemado, lo

que no solo afecta el rendimiento, sino también la motivación. Por otra parte, en nuestras relaciones personales, el no saber manejar las emociones genera conflictos y desencuentros con las personas que más nos importan. Además, a nivel social, la salud mental juega un papel esencial en cómo nos relacionamos, apoyamos y conectamos con nuestra comunidad.

## RECOMENDACIONES

Sin embargo, no todo está perdido, ya que existen formas prácticas y accesibles de mantener la salud mental en equilibrio. Según el profesional, “cuidar la mente no es un proceso complicado, pero sí requiere constancia”. Un primer paso es practicar la autoconciencia, es decir, aprender a reconocer nuestras emociones en el momento. Esto puede parecer simple, pero es común que, con el ritmo diario, dejemos de lado cómo nos sentimos hasta que acumulamos tanto que nuestras emociones explotan.

Otro aspecto importante es aprender a establecer límites responsables. Vivimos en una era donde se espera que estemos disponibles todo el tiempo: revisamos correos electrónicos fuera del horario laboral, respondemos mensajes de whatsapp o realizamos varias tareas a la vez. Decir “no” cuando es necesario y priorizar nuestras propias necesidades es clave para preservar nuestra salud mental. En este sentido, el Director de Pranavida plantea que “el autocuidado no es egoísmo, es una forma de preservar nuestra energía y bienestar para poder seguir funcionando en la vida diaria”.

Así también, la actividad física también juega un papel fundamental en el bienestar mental. Estudios han demostrado que el ejercicio regular no solo mejora el cuerpo, sino también la mente, dada la liberación de endorfinas, las llamadas “hormonas de la felicidad”, que ayudan a reducir el estrés y la ansiedad.

## DESCONECTAR

Por otro lado, en un mundo tan hiperconectado, desconectar también es fundamental. Aunque las redes sociales tienen sus beneficios, pueden contribuir a una sobrecarga de información y a una sensación de agotamiento. Tomarse unos minutos al día para alejarse de la tecnología puede ser una buena forma de recargar energías y disminuir los niveles de ansiedad.

A pesar de todas estas estrategias, hay momentos en que la ayuda profesional es necesaria. Si sientes que la tristeza, ansiedad o estrés persisten por más de dos semanas, o si éstas interfieren en tu vida normal, debes buscar otras opciones. “Pedir ayuda no significa que hayas fallado”, dice Fuentes. “Al contrario, es un acto de valentía y autocuidado. Todos necesitamos apoyo en algún momento, y un profesional puede ofrecer las herramientas necesarias para enfrentar y superar las dificultades emocionales”.