

la. A nivel local, y considerando la estación del año en la que estamos, los porcentajes de dicha patología aumentan sobre todo porque se da la llamada “depresión estacional”, que surge al fin del otoño o principios del invierno, según nos advierte el National Institute of Mental Health.

Preocupante situación, considerando que en Chile la primera causa de suicidio en los jóvenes es por depresión. Sabiendo esto, es de vital importancia vencer el individualismo imperante en nuestra sociedad y ayudémonos unos a otros con gestos tan básicos como un saludo, un abrazo, una sonrisa, una palabra de cariño o ánimo; que pueden cambiar el día a día de una persona que no lo está pasando tan bien.

*Carlos Sebastián Cares Pérez*

---

## Invierno y depresión

●Estamos ad portas del invierno en Chile, lo que se ha manifestado en las intensas lluvias acompañadas del viento y frío.

Esto, aunque cueste verlo, trae consigo riesgos en la salud mental. Poniendo a colación algunos números; la OMS constató que la depresión es la patología mental más sufrida en el mundo.

En nuestro país, según cifras del Ministerio de Salud, el 6,2% tiene depresión y un 15,8% estaría en sospecha de tener-