

Por María José Lizana, académica de la carrera de Psicología, Universidad Central.



La depresión en Chile: Un desafío silencioso

La depresión es uno de los trastornos de salud mental más prevalentes y debilitantes a nivel mundial, y en Latinoamérica no es la excepción. En Chile particularmente, el diagnóstico y sintomatología se ha tornado una problemática alarmante, lo que pone sobre la mesa la necesidad urgente de generar planes de acción coordinados, para abordarla desde un enfoque biopsicosocial. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en Latinoamérica cerca del 5% de la población sufre de depresión, mientras que, en Chile, el Ministerio de Salud reveló que aproximadamente el 15% de los adultos ha presentado síntomas de depresión en algún momento de sus vidas, lo que, sin tratamiento alguno, puede conllevar a pensamientos de muerte y/o suicidio. Lo anterior, se refuerza, sabiendo que nuestro país tiene una de las tasas más altas de suicidio juvenil, lo que está íntimamente relacionado con trastornos depresivos no tratados.

Este diagnóstico impacta en la globalidad del individuo, por lo cual debe ser tratada de manera integral, considerando todos los aspectos socio-históricos de la misma. Su sintomatología está influenciada por una combinación de factores socioeconómicos, culturales y biológicos, como lo es: la desigualdad, la pobreza, la violencia de género y los desastres naturales, son estresores significativos, como también el sistema educativo y laboral, altamente competitivo y desigual, lo que contribuye al malestar emocional. Por otro lado, es relevante tener en cuenta el estigma asociado a la salud mental, que provoca que muchas personas no busquen ayuda con el sesgo y prejuicio que esto conlleva.

Ahora bien, sabemos que Chile ha avanzado en temáticas de salud mental, sin embargo, no logra abastecer a la población total o a un gran porcentaje, puesto que el Plan Nacional de Salud Mental

cuenta con un presupuesto destinado a esta área, que es de solamente el 2% del gasto total en salud, muy por debajo del 5% recomendado por la OMS. Lo cual, visualiza la brecha en temáticas de salud mental que aún sigue vigente. Sin embargo, este tipo de iniciativas como el Programa de Salud Mental en la Atención Primaria han mostrado resultados prometedores, pero su cobertura debe ampliarse para llegar a las comunidades más vulnerables. Asimismo, es crucial incorporar enfoques preventivos, de promoción, rehabilitación y reinserción desde edades tempranas para potenciar los factores protectores, como la cohesión social y el acceso a oportunidades.

Por otro lado, es importante también reflexionar sobre cómo la depresión no sólo afecta al individuo, sino que también se extiende a familias, amistades, comunidades e inclusive economías. En Chile, por ejemplo, se estima que la depresión y otros trastornos mentales representan una de las principales causas de pérdida de productividad laboral, lo que aumenta la carga emocional y económica sobre las familias e ingresos asociados.

Abordar la depresión en nuestro país requiere un enfoque integral y multisectorial. En primer lugar, es esencial aumentar la inversión en salud mental para garantizar el acceso a diagnóstico y tratamiento oportunos. Segundo, es fundamental promover campañas de psicoeducación y sensibilización que reduzcan el estigma asociado a la enfermedad. Finalmente, se deben fortalecer las redes de apoyo comunitarias y fomentar la colaboración entre el sistema de salud, las escuelas y los lugares de trabajo.

La depresión es un desafío silencioso que afecta a millones de personas en Chile y también en Latinoamérica, pero por otra parte es una oportunidad para repensar las políticas públicas y la solidaridad social.