

JORGE FUENTES,  
PSICÓLOGO Y DIRECTOR DE PRANAVIDA

## Salud mental en Chile: mucho reconocimiento, poca acción

El 10 de octubre pasado se conmemoró el Día Mundial de la Salud Mental, una fecha que cobra especial relevancia en Chile considerando que un 69% de la población identifica la salud mental como el principal problema de salud. Este preocupante dato, recogido por Ipsos, nos sitúa como el país que más reconoce la gravedad de este asunto a nivel global, marcando un aumento significativo desde la primera medición en 2018. Las cifras reflejan no sólo una creciente preocupación, sino también una crisis social latente que no ha sido abordada con la urgencia necesaria.

La pandemia, las demandas sociales y la inseguridad han exacerbado este panorama, incrementando la presión sobre el bienestar emocional de las personas. Sin embargo, a pesar del reconocimiento generalizado sobre su importancia, nuestra sociedad aún enfrenta un estigma profundo, donde los problemas emocionales se minimizan y perciben como debilidades personales, lo que afecta la disposición a buscar ayuda y refuerza un ciclo dañino de sufrimiento silenciado.

Una crítica clara es la falta de inversión pública en este ámbito. Si bien hemos avanzado en la identificación del problema, la respuesta estatal sigue siendo insuficiente. En Chile, sólo se destina un 2% del presupuesto de salud a la atención mental, cifra muy por debajo de las recomendaciones de la OMS, que sugiere un mínimo de 5%. Esto limita el acceso a servicios de calidad, creando largas listas de espera y saturando un sistema ya sobrecargado. Además, gran parte del tratamiento aún depende del bolsillo de los pacientes, lo que aumenta la desigualdad en el acceso a los cuidados correspondientes.

Por otro lado, la salud mental sigue siendo abordada desde una perspectiva centrada únicamente en la atención clínica, dejando de lado la necesidad de estrategias preventivas más amplias. No es suficiente atender a quienes ya presentan trastornos. Necesitamos intervenir antes de que los problemas se agraven, creando políticas públicas que promuevan el bienestar emocional desde las primeras etapas de la vida. La educación emocional en escuelas, la creación de espacios de apoyo comunitario y la formación de redes de soporte familiar son solo algunos ejemplos de cómo podemos avanzar hacia una sociedad más sana y resiliente.

A mi juicio la salud mental debe ser abordada como un derecho fundamental, integrando un enfoque preventivo y comunitario. Necesitamos mayor inversión en programas que enseñen habilidades para afrontarla, tanto en el sistema educativo como en el ámbito laboral. El trabajo colaborativo entre el sector público, privado y organizaciones civiles será clave para crear una cultura que promueva el autocuidado y no solo el tratamiento de las enfermedades.

Este Día Mundial de la Salud Mental debe ser un recordatorio de que no podemos seguir postergando la acción. La crisis de salud mental en Chile es un llamado a priorizar las políticas públicas para que cuiden de lo más valioso que tenemos: el bienestar de nuestra gente.