

# Investigación revela que el 23,3% de las personas del sur de Chile se siente sola

Es la cifra más alta desde 2021 de estudio nacional, cuando era el *peak* de la pandemia de covid. En el centro del país el índice llega a 18%, mientras que en el norte, a 16%.

Vicente Pereira Parra  
 vicente.pereira@diariollanquihue.cl

Nada menos que el 23,3% de las personas que viven en la zona sur del país reportan altos niveles de soledad y reconocen además sentirse aisladas, excluidas o faltas de compañía.

Así lo revela el octavo Termómetro de Salud Mental en Chile AChS-UC, elaborado por la Asociación Chilena de Seguridad (AChS) y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales de la Pontificia Universidad Católica de Chile, que da cuenta de esta realidad en el país.

En estudio, que arrojó el registro más alto desde 2021 -llegó a 25% en tiempos de pandemia- abarcó las regiones de Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes. Territorio donde este indicador fue superior, en relación al resto del país.

Ello, porque la zona centro registró un 18% y la norte, un 16%. Se trata de una investigación hecha en 2023 y con una muestra aleatoria de unas tres mil personas, representativa de la población nacional urbana mayor

de 18 años, seleccionada a partir de una muestra representativa de hogares.

Entre los datos que entrega el "termómetro" respecto al acceso a servicios de salud mental, de acuerdo al tipo de sintomatología, en el caso de quienes fueron detectados con problemas generales de salud mental, el 51,1% manifestó haber tenido necesidad de consultar a un profesional de esta área en el último año y el 42,2% logró tratarse con un especialista. Así también establece que el 26,1% se encuentra en tratamiento en la actualidad.

## TERAPEUTAS

Mónica Vásquez y Marcia Palma, terapeutas familiares del centro Cetesfam de Puerto Montt, analizan que, de acuerdo con lo que observan, la soledad se vuelve más amenazante y potencialmente generadora de dificultades a nivel de salud mental.

Indican que la sensación de soledad de los consultantes, en especial mujeres, se hace cada vez más evidente.

De hecho, profundizan sobre que las jefas de hogar son mujeres económica-

## Cifra

sureña involucra a población consultada desde Ñuble hasta Magallanes.

mente activas, con responsabilidades familiares y constituyen el principal sustento económico del hogar.

Describen que muchas de ellas trabajan en empresas con sistemas de turnos rotativos, lo que va generando estresores y falta de tiempo para estar en contacto con sus redes de apoyo, con familiares y amigos.

Una situación, dicen, que provoca que niños y adolescentes permanezcan más tiempo solos.

En este sentido, las profesionales afirman que lo relevante es fomentar todo el entorno social de las personas, como se indica en los lineamientos del Ministerio de Salud (Minsal), como colegios, centros de salud primario y centros privados que están disponibles en la promoción y prevención de la salud mental.

También consideran que

## “

Estamos casi todos mal en salud mental y se tiene que buscar la solución y no solo en lo gubernamental, también en la familia hay que ayudarse y salir adelante”.

Fabiola Oyarzún,  
 dirigente del adulto mayor.

es importante romper los prejuicios y hablar abiertamente sobre salud mental, en especial promover esta conversación al interior de las familias.

Para ello recomiendan aprender a escucharse, reconocer sentimientos y compartir las experiencias de vida, puesto que ello ayuda a fomentar la comprensión y el respaldo mutuo, lo que sin duda contribuye a mejorar su calidad de vida. ☺

