

## Depresión

La depresión es una enfermedad devastadora y extendida que afecta a millones de personas en el mundo, incluido Chile, donde sigue recibiendo un tratamiento insuficiente. A propósito del reciente Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, debemos reflexionar sobre nuestra responsabilidad colectiva de mejorar los sistemas de apoyo para quienes la padecen.

Esta enfermedad resulta de una compleja interacción de factores sociales, culturales, psicológicos y biológicos. Situaciones como el desempleo, el duelo o el trauma aumentan significativamente el riesgo de desarrollarla. Las cifras son alarmantes, el 3,8% de la población mundial la sufre, afectando especialmente a mujeres y adultos mayores. Sin embargo, el estigma asociado impide que muchas personas busquen ayuda, perpetuando el sufrimiento en silencio.

Como sociedad, debemos tratar la salud mental con la misma prioridad que la física. Esto exige invertir en campañas de concientización, fortalecer la atención primaria y capacitar a profesionales con herramientas basadas en evidencia. Además, es crucial implementar programas escolares que promuevan resiliencia, diálogo abierto y entornos que reduzcan factores estresantes.

La depresión no es un fracaso personal, sino un desafío social. Solo a través de la acción conjunta podremos ofrecer esperanza y dignidad a quienes más lo necesitan.

**EDUARDO SANDOVAL O.**