

## Salud mental

● Es importante reconocer que, en los últimos años, hemos sido testigos de un aumento alarmante de patologías de salud mental entre niños y adolescentes. Trastornos como la depresión, la ansiedad y las conductas autolesivas han incrementado y el suicidio se ha convertido en una de las principales causas de mortalidad en este grupo etario. Este fenómeno no solo se refleja en las estadísticas; tam-

bién se manifiesta en el creciente número de hospitalizaciones psiquiátricas, que han aumentado a niveles sin precedentes. En Chile, la falta de recursos en salud mental se traduce en largas listas de espera y en una infraestructura insuficiente para atender esta crisis.

Los factores que contribuyen a este aumento son multifactoriales y complejos. La pandemia amplificó problemas preexistentes y el uso excesivo de tecnología ha tenido un impacto negativo en la salud mental de los jóvenes. La hiperconectividad no solo ha reemplazado el tiempo de juego al aire libre por horas frente a una pantalla, sino que también ha fomentado una cultura de comparación y expectativas irreales. A esto se suma una crianza marcada por el miedo y la sobreprotección, que a menudo resulta en una generación más frágil y propensa a sufrir problemas emocionales.

Es fundamental reconocer que, aunque existe un marco de protocolos para atender a menores con problemas de salud mental, la cantidad de psiquiatras infantiles en el país es insuficiente. Con solo 380 psiquiatras infantiles en Chile para una población de millones, la brecha es evidente.

Los tratamientos para los jóvenes son variados y, cuando se inician a tiempo, pueden ser altamente efectivos. La psicoterapia, junto con un enfoque familiar que incluya apoyo y validación, puede ser la clave para recu-

perar el bienestar emocional. Sin embargo, es imperativo que se realicen esfuerzos proactivos para promover la salud mental desde una edad temprana, con una atención que incluya la identificación y el tratamiento precoz de las patologías.

Es esencial que abordemos este problema como una cuestión de salud pública. La crisis de salud mental entre los jóvenes no puede ser ignorada y es nuestra responsabilidad, como sociedad, actuar. La creación de políticas públicas más robustas, la inversión en infraestructura y la capacitación de más profesionales en salud mental son pasos cruciales para enfrentar esta situación y ofrecer a nuestros jóvenes el apoyo que tanto necesitan.

*Claudia Barrera,  
médico psiquiatra*