

## “Segunda pandemia” en Chile: 13,7% de adultos presenta depresión, experta explica qué hacer de forma práctica



Entre las barreras: estigma, trámites engorrosos y poca prevención; recomiendan activar redes cercanas y atención profesional accesible.

La salud mental en Chile sigue en alerta roja: más de 2 millones de adultos presentan síntomas de depresión (13,7%), con una brecha marcada entre mujeres (17,4%) y hombres (9,8%). La directora de la Escuela de Psicología de la UBO, Viviana Tartakowsky, advierte que junto con depresión y ansiedad están aumentando la ideación suicida y las autolesiones, especialmente en niñas, niños y adolescentes. Pide tratar la salud mental al mismo nivel que la física y pasar de políticas reactivas a prevención con evaluación y cobertura efectiva. La experta subraya que el contexto social y económico —incertidumbre, desconfianza institucional, desempleo y baja natalidad— agrava el malestar psicológico y alimenta la desesperanza. También denuncia trabas culturales y administrativas: estigma (más fuerte en hombres y mayores), licencias psi cuestionadas y sistemas laborales que no facilitan pedir ayuda, lo que “desalienta a quienes requieren asistencia”. ¿Qué hacer hoy, de forma práctica? Tartakowsky recomienda activar redes de apoyo cercanas (familia y amistades), buscar atención profesional de confianza y costo accesible, seguir indicaciones médicas y evitar la automedicación. En universidades, recuerda, existen recursos gratuitos para estudiantes. El llamado es claro: “Garantizar prevención, acceso equitativo, calidad de atención y disminución del estigma” para frenar el deterioro. Para enfrentar este panorama, Tartakowsky propone medidas estructurales urgentes: “es imprescindible priorizar la salud mental al mismo nivel que la física y abordar a las personas como seres biopsicosociales. La pandemia amplificó problemas asociados como cesantía, sobrepeso u obesidad. Si no se interviene, estas cifras pueden empeorar, especialmente en infancia y adolescencia, donde la personalidad aún se encuentra en desarrollo y el riesgo de cronicidad es mayor”. Para hogares y trabajos, la “lista corta” útil incluye: normalizar conversar de salud mental; horarios protegidos de descanso; derivaciones claras y confidenciales; y protocolos de crisis (por ejemplo, ante ideación suicida). En escuelas, reforzar detección temprana y educación socioemocional; en atención primaria, ampliar cupos de psicoterapia breve y coordinar con redes comunitarias. La cifra 13,7% es una foto preocupante, pero reversible si se actúa con prioridad política y presupuesto. El mensaje de fondo: prevenir antes que “medicalizar” lo que también es social; abrir puertas —sin estigma— a quienes hoy, en silencio, postergan pedir ayuda. ADN ADN te escucha con Piedad Vergara Programación

Autor: Mario Vergara