

Depresión afecta a un 13,7% de chilenos: Quiénes son los más afectados y qué factores perpetúan el fenómeno

Con un preocupante aumento en los casos de ansiedad, depresión y conductas autolesivas, Chile atraviesa una emergencia de salud mental que afecta especialmente a mujeres, jóvenes y personas en contextos vulnerables.

La situación de la salud mental en Chile ha alcanzado niveles críticos. Según la edición 2025 del Termómetro de Salud Mental ACHS-UC, el 13,7% de la población adulta —más de 2 millones de personas— presenta síntomas asociados a la depresión. La cifra representa un alza de 3,3 puntos en solo un año, confirmando una tendencia que especialistas ya describen como "la segunda pandemia". Además, el 16,8% de las personas mayores de 18 años enfrenta actualmente algún tipo de problema de salud mental. Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), señala que este fenómeno ha ido en aumento constante. "Los cuadros de ansiedad y depresión se han intensificado en los últimos años, acompañados de un preocupante aumento en la ideación suicida y en autolesiones", advierte. La especialista destaca que los grupos más afectados por esta crisis son niñas, niños, adolescentes y mujeres, quienes presentan síntomas más severos y frecuentes. "En menores se observa un aumento de relatos sobre la muerte y conductas autolesivas, lo que ha encendido las alertas de los expertos en salud mental infanto-juvenil", señala Tartakowsky. A su vez, las cifras revelan una clara desigualdad de género: el 17,4% de las mujeres presenta síntomas depresivos, frente al 9,8% de los hombres. Esta situación, según la académica, no se puede entender solo desde lo clínico, ya que responde también a múltiples factores sociales. "Vivimos en un entorno de incertidumbre y desconfianza hacia los sistemas políticos, económicos y culturales. Una sociedad que prioriza el bienestar individual sobre el colectivo genera desesperanza, lo que vuelve el contexto poco amigable", explica. Una consecuencia de esta realidad es la baja de natalidad y el desempleo, elementos que "agravan los problemas de salud mental". Pese al aumento en la prevalencia de estas condiciones, Tartakowsky afirma que el acceso a atención profesional continúa siendo limitado. Lo que va de la mano con la resistencia a identificar y reconocer estos problemas, además del estigma de buscar ayuda. Desde una dimensión social, el sistema laboral cuestiona el uso de licencias médicas por temas de salud mental, tramitación que tiende a ser engorrosa, "desalentando a quienes requieren asistencia", explica. El estigma, agrega, es un obstáculo transversal, pero especialmente fuerte en hombres, adultos mayores y jóvenes, debido al escepticismo social alimentado por noticias de licencias médicas falsas. "Considerando aquello, las políticas públicas existentes se centran más en la atención reactiva que en la prevención, y carecen de evaluación rigurosa, dejando a buena parte de la población sin cobertura adecuada", sostiene. Frente a este panorama, la psicóloga plantea que se requieren reformas profundas. "Es imprescindible priorizar la salud mental al mismo nivel que la física y abordar a las personas como seres biopsicosociales". Además, entrega recomendaciones prácticas para quienes enfrentan dificultades emocionales o psicológicas. Estas son, recurrir a redes de apoyo cercanas, buscar profesionales confiables con atención accesible, seguir tratamientos indicados y evitar la automedicación. También recuerda que los estudiantes universitarios pueden acceder a servicios gratuitos de salud mental en sus instituciones. "La salud mental no puede seguir postergada. Garantizar prevención, acceso equitativo, calidad de atención y disminución del estigma son pasos esenciales para abordar esta crisis", concluye Tartakowsky.