

## Más de dos millones de adultos tienen síntomas de depresión en Chile: experta analiza la crisis de salud mental en el país



La directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), Viviana Tartakowsky, enfatizó la urgencia de reforzar la prevención y garantizar un acceso efectivo a los tratamientos.

La salud mental en Chile atraviesa una situación crítica, la que varios expertos ya han denominado como “segunda pandemia”, algo que se ha visto apoyado por las cifras, ya que de acuerdo a la décima edición del Termómetro de Salud Mental ACHS-UC (2025), hay más de 2 millones de adultos en el país con síntomas de depresión, equivalente al 13,7% de la población, lo que representa un aumento de 3,3 puntos porcentuales respecto a abril de 2024. Y si esa cifra no fuese lo suficientemente preocupante, está también la brecha de género, ya que 17,4% de las mujeres y 9,8% de los hombres presentan esta patología, mientras que el 16,8% de los mayores de 18 años enfrenta algún problema de salud mental. Al respecto, la directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), Viviana Tartakowsky, indicó que “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. Solo en septiembre se registran siete suicidios, un indicador alarmante de la magnitud del fenómeno”. La especialista subraya que la crisis afecta a toda la población, pero impacta con mayor severidad a niñas, niños, adolescentes y mujeres, donde los trastornos se manifiestan con frecuencia y gravedad. “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”, señaló.

**Consejos para enfrentar la crisis de salud mental** En este contexto, la especialista apunta a la resistencia que muchas veces presentan las personas para pedir ayuda, los prejuicios en torno a la salud mental y el cuestionamiento a quienes padecen enfermedades de este tipo. “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”, dijo. 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 quienes requieren apoyo, la especialista recomendó recurrir a redes cercanas de contención, como familiares y amistades; buscar profesionales de confianza y costo accesible; seguir las indicaciones médicas y evitar la automedicación. Los estudiantes universitarios, por su parte, pueden acceder a recursos gratuitos 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”, apuntó Viviana Tartakowsky. Tags

Autor: María Paz Núñez