

# Mes Internacional contra la Depresión



## Salud mental en Chile: mucho más que cifras, un desafío urgente de cohesión y calidad de vida

### 13,7%

de los encuestados presenta síntomas moderados o severos de depresión.

(Fuente: 10<sup>a</sup> edición del Termómetro de Salud Mental Achs-UC, 2025)

**En el marco del Mes Internacional contra la Depresión, expertos advierten que factores como la soledad, la incertidumbre económica y la precariedad urbana están fracturando el bienestar del país. La brecha entre la conciencia ciudadana y la inversión pública sigue siendo la gran deuda pendiente.**

**E**n Chile, la salud mental ha dejado de ser un tema de nicho para convertirse en uno de preocupación nacional. Las estadísticas nos dicen que una parte importante de la población convive con síntomas de ansiedad o depresión, pero detrás de los números hay historias de fatiga, aislamiento y silencio. Coincidir con el Mes Internacional contra la Depresión nos obliga a mirar de frente una realidad: la salud mental es el motor que permite el desarrollo de un país. Sin bienestar emocional, no hay productividad, no hay cohesión social y, sobre todo, no hay calidad de vida.

La depresión no es una "tristeza pasajera": es una condición compleja que afecta la química cerebral y la capacidad de las personas para conectar con su entorno. En nuestro país, factores como la incertidumbre económica, la carga laboral y las secuelas de crisis sociales han profundizado estas brechas.

De acuerdo con la décima edición del Termómetro de Salud Mental Achs-UC (2025), el 13,7% de los encuestados presenta síntomas moderados o severos de depresión, un alza estadísticamente significativa de 3,3 puntos porcentuales respecto de lo encontrado en la ronda anterior, de abril de 2024. Las mujeres tuvieron una prevalencia de 17,4%, casi el doble de los hombres (9,8%).

Los resultados -que también indicaron que el 16,8% de las personas mayores de 18 años en el país presentan algún problema de salud mental- fueron



dados a conocer por David Bravo, director del Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales; Daniela Campos, jefa técnica de Riesgos Psicosociales de Achi Seguro Laboral, y Antonia Errázuriz, académica del Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la UC.

Durante la presentación, David Bravo indicó que "los datos del Termómetro de la Salud Mental indican que a fines de 2024 cerca de 2 millones de personas adultas (18 años o más) presentan síntomas de depresión en el país, lo que refleja una realidad compleja que invita a ser abordada por las políticas públicas para mejorar el acceso, la información y la calidad de las intervenciones en salud mental".

En tanto, Daniela Campos, dijo que "el impacto de una patología como la depresión se extiende al ámbito emocional, social y laboral de una persona, convirtiéndola en un desafío que requiere atención oportuna, acceso a tratamientos eficaces y un esfuerzo conjunto de la sociedad para abordar sus múltiples dimensiones. Es necesario recordar, que no solo impacta a quienes la padecen, sino también a sus familias y entorno cercano".

En cuanto al efecto en la vida cotidiana de las personas, quienes presentaron síntomas seve-

ros reportaron en un 46% que se les había hecho muy o extremadamente difícil atender su casa o relacionarse con otros individuos debido a estos problemas. La cifra disminuye a un 12% de los casos de quienes tuvieron síntomas moderados y 10% en quienes mostraron síntomas leves de depresión.

La nueva edición del Termómetro de la Salud Mental Achs-UC también mostró que, tanto en el caso de síntomas leves como de síntomas moderados y severos de depresión, se presentan en mayor proporción entre quienes perciben mayor soledad y quienes tienen menos redes de apoyo.

En relación al estilo de vida de los encuestados, el 53,8% de las personas que presentaron problemas de insomnio evidenció síntomas tanto moderados como severos de depresión. Por otra parte, se manifiestan más frecuentemente entre quienes reportan niveles de consumo de alcohol de riesgo (26,3%) y sedentarismo (22,7%).

"Estos resultados muestran la necesidad de abordar la salud mental desde un enfoque integral que incluya la promoción de la actividad física, la creación y fomento de espacios para la interacción social y el tratamiento del consumo de sustancias", sostuvo la académica UC Antonia Errázuriz.

## Desafío país

**Osvaldo Artaza, decano de la Facultad de Salud y Ciencias Sociales de la Universidad de Las Américas**, afirma que este es "un tema que después de la pandemia tomó importancia entre los chilenos, convirtiéndose hoy en la principal preocupación sanitaria del país". Plantea que un gran porcentaje de la población considera a la depresión como "su mayor problema de salud, muy por sobre el promedio mundial. Esta conciencia es positiva, pero también deja en evidencia nuestras grandes carencias".

Precisa Artaza que "estrés, ansiedad, depresión, consumo problemático de alcohol y drogas afectan a miles de personas y familias. Estos síntomas deterioran la calidad de vida, aumentan las licencias médicas, generan pérdidas económicas y, muchas veces, obligan a pagar tratamientos privados costosos. Lo anterior sumado a que vivimos tiempos de incertidumbre, de miedo a perder el trabajo, de sueldos que no alcanzan, de soledad y falta de tiempo para descansar o compartir".

Añade que "también pasan la cuenta los entornos urbanos hostiles: largos traslados, viviendas pequeñas, escasez de áreas verdes, exceso de noticias negativas y violencia cotidiana. Incluso el trabajo, que debiera ser fuente de sentido, a menudo se con-

vierte en motivo de sufrimiento. Es urgente que las organizaciones entiendan que no hay productividad posible sin bienestar. Se necesitan espacios de escucha, prevención del acoso y liderazgos empáticos".

El también ex ministro de Salud, señala que "Chile no parte desde cero. A fines de los 90 comenzó una reforma psiquiátrica que cambió el enfoque: del encierro al respeto, de los hospitales psiquiátricos a los centros comunitarios (COSAM) y a la atención primaria. Luego, el CES incorporó varios trastornos mentales, y más recientemente, la Ley 21.331 consagró los derechos en salud mental. Hoy incluso se tramita una nueva ley integral".

Sin embargo, los avances siguen siendo insuficientes. Solo el 3% del gasto público en salud se destina a salud mental, muy lejos de lo que se necesita. Faltan profesionales, sobre todo en el sector público, y aún debe-

mos reforzar la prevención". A su juicio, "este problema no se resuelve solo desde el sistema de salud. Requiere compromiso de todos los sectores -educación, trabajo, vivienda, desarrollo social- para construir entornos más humanos y protectores. Hacer de la salud mental una verdadera política de Estado es, en definitiva, cuidar la vida en común".



## SALUD MENTAL UC CHRISTUS

**Pedir ayuda desde casa puede marcar el inicio de un gran cambio**

**Iniciar apoyo profesional en salud mental** desde un espacio seguro, cercano y confidencial es posible.

Conoce más en [UCCHRISTUS.CL](http://UCCHRISTUS.CL)

SOMOS UC CHRISTUS, SOMOS LA CATÓLICA



Uso de tecnología de punta en UC CHRISTUS

# El clic que salva vidas: ¿por qué la telemedicina está revolucionando la salud mental en Chile?

**E**l silencio suele ser el síntoma más persistente en las patologías de salud mental. Durante décadas, el camino hacia la recuperación estaba lleno de obstáculos físicos y psicológicos: la escasez de especialistas en regiones, las interminables listas de espera, el alto costo de los traslados y, quizás lo más pesado, el miedo al qué dirán. Sin embargo, el panorama ha cambiado drásticamente gracias a la telemedicina. El inicio de un tratamiento ya no requiere necesariamente una sala de espera blanca y fría; hoy, el cambio comienza con un dispositivo móvil y la voluntad de buscar bienestar.

## El primer paso: romper la inercia del malestar

La psiquiatra María José Sabando, señala que la primera consulta es el momento más

## Preparando el camino hacia el bienestar

Para quienes deciden dar este paso, la especialista recomienda preparar su "espacio seguro": "Buscar un lugar privado y tranquilo, donde no haya interrupciones. Usar una silla cómoda, buena iluminación y revisar la conexión a internet y el audio unos minutos antes. También es útil tener agua, pañuelos o un cuaderno para anotar dudas. Preparar este espacio es un acto concreto de autocuidado".

Para aquellos que aún dudan, el mensaje de la psiquiatra de UC Christus es claro y contundente: "no se necesita estar en el límite para pedir ayuda. El sufrimiento no es una carga que deba llevar solo. Agendar esa primera consulta es un acto de valentía y autocuidado. A veces, lo más difícil es hacer clic... y ese clic puede ser el inicio de un cambio profundo".

**En un país donde el acceso a especialistas solía estar dictado por el código postal y el estigma social, la consulta virtual emerge como un puente de democratización. Actualmente, desde Putre hasta Aysén, la tecnología que utiliza UC CHRISTUS permite que la ayuda llegue directamente al espacio más seguro del paciente: su propio hogar.**

crítico en la trayectoria de un paciente. No es solo un trámite administrativo; es una ruptura con el pasado. Según se desprende del análisis clínico de la especialista, este primer encuentro es el que "cambia todo" en el pronóstico.

"Implica romper el silencio y aceptar la propia vulnerabilidad, lo que genera mucha resistencia. Sin embargo, desde el punto de vista clínico, esa primera sesión detiene la 'inercia del malestar': permite pasar de la incertidumbre y la angustia a un diagnóstico claro y a un plan de acción. Solo ese paso ya produce alivio y mejora significativamente el pronóstico, evitando que los síntomas se cronifiquen o se vuelvan más complejos", explica la especialista de adultos.

Añade que "la rapidez es clave, en salud mental, el tiempo es funcionalidad. Evitar listas de espera de meses permite intervenir cuando los cuadros aún son leves o moderados, previniendo crisis más graves como ideación suicida, descompensaciones severas, brotes psicóticos o bajas laborales prolongadas. La telemedicina acorta una brecha crítica y permite actuar a tiempo".

## Derrabando muros

La doctora Sabando, destaca que el acceso a especialistas para personas que viven en zonas rurales o alejadas de los centros urbanos "ha significado una verdadera democratización de la salud mental. Antes, una persona de zonas como Putre, Aysén o sectores rurales debía viajar largas horas y asumir altos costos para ver a un especialista. Hoy, la geografía dejó de ser una barrera: la atención especializada puede llegar directamente al hogar del paciente, descentralizando el acceso y reduciendo inequidades históricas".

Pero la barrera no era solo la distancia física, sino también la cultural. El formato virtual ha resultado ser una herramienta poderosa para acercar a grupos históricamente reticentes, como los jóvenes y los hombres, evitando

juzgamientos. "Definitivamente. Los jóvenes, al ser nativos digitales, se sienten cómodos con este formato. En el caso de los hombres, la privacidad es clave: el estigma de ser vistos consultando por salud mental sigue siendo una barrera real. La telemedicina ofrece discreción y seguridad, lo que ha permitido que muchos consulten por primera vez", detalla la profesional.

## Hogar: espacio de contención y seguridad

Por otra parte, tradicionalmente se pensaba que la frialdad de una pantalla podría impedir una conexión humana real. La práctica clínica ha demostrado lo contrario. "El hogar es el espacio de control y seguridad del paciente. Estar en su propio entorno reduce la ansiedad asociada al desplazamiento, favoreciendo una apertura emocional más rápida. Esto facilita la alianza terapéutica desde el inicio, ya que la persona se siente contenida y protegida

por su entorno familiar".

En UC CHRISTUS, Red Clínica Académica, enfatiza que la alianza terapéutica no depende del formato, sino de la calidad del vínculo. "La escucha activa es muy relevante, la empatía, el contacto visual, la validación emocional y un lenguaje claro. La tecnología es solo el canal; la calidez humana, la experiencia clínica y el respeto por el paciente son lo que realmente traspasa la pantalla".

## Ecosistema integrado

La telemedicina no es solo una videollamada; es un ecosistema integrado. El paciente recibe hoy recetas médicas electrónicas con firma avanzada, órdenes de exámenes, certificados y controles de seguimiento de manera inmediata. Esto reduce trámites, evita retrasos y permite que el tratamiento comience el mismo día de la consulta.

Esta agilidad se traduce en números concretos: la adherencia al tratamiento en la modalidad virtual suele ser igual o incluso superior a la presencial, situán-

Dra. María José Sabando, psiquiatra de adultos, UC CHRISTUS.



dose entre un 70% y 80% en los controles. Al eliminar barreras como el tráfico, los tiempos de espera o la necesidad de pedir permisos laborales prolongados, el paciente logra mantener la continuidad de su proceso terapéutico, lo cual es fundamental para el éxito a largo plazo.

Incluso frente a situaciones críticas, el sistema es robusto. Si

un profesional detecta una emergencia psiquiátrica o riesgo vital durante la sesión, "se activa un protocolo que incluye evaluar el nivel de riesgo, contactar a la red de apoyo registrada y coordinar con servicios de urgencia locales, manteniendo el acompañamiento en línea hasta asegurar el resguardo del paciente", precisa la Dra. María José Sabando.



# Depresión en la adolescencia: reflexiones y recomendaciones

Puede ser suave como una brisa o muy notorio como el ruido de una olla cayendo al piso de la cocina. Así puede ser el cambio que muestra un adolescente al momento de comenzar a sentir que la vida ya no se siente como el cuento de hadas que le contaba mamá o papá antes de dormir. Ese cambio no es siempre una "etapa", a veces es el inicio de un cuadro depresivo.

La depresión en adolescentes es un estado que persiste en el

creemos puede ser habitual y propio de este período de desarrollo, y no lo es.

Según la Encuesta Longitudinal de Primera Infancia (ELPI) 2024 sobre Salud Mental, cuyos resultados se dieron a conocer en noviembre de 2025, tres de cada cuatro adolescentes presentan algún síntoma de ansiedad y/o depresión. Para ambos sexos, la menor satisfacción se da consigo mismos/as y respecto de la experiencia en el colegio. Notamos claramente aquí que la construcción de

una realidad presenta diversas tensiones. Por ejemplo, la calidad de vida referida al descanso necesario para el desarrollo integral de cada adolescente se ve afectada porque en general, a medida que aumenta la edad, mayor es el porcentaje de adolescentes que se quedan todos los días despiertos después de acostarse, mirando su celular o tablet. A lo anterior, se suma la calidad de vida socioemocional, teniendo en consideración que 1 de cada 5 adolescentes de 14 años declara haber sufrido cyberbullying en los últimos 12 meses.

Si se detectan algunas señales de alerta, es clave tener en consideración que el acompañamiento juega un rol central. Presencia, presencia y más presencia. Invertir en tiempo para estar con ellos y ellas. Tiempo de calidad no significa estar conversando todo el rato. A veces, y quizás la mayoría de las veces, solo es necesario que sientan la presencia del adulto que les ama incondicionalmente, ya que sentirlo cerca, es factor protector.

Por otra parte, no olvidemos que el espacio virtual hoy es una extensión de los espacios relacionales presenciales, un ambiente que no se corta por recreos o salidas, sino que es un lugar al que están expuestos continuamente. Esta nue-

va realidad presenta diversas tensiones. Por ejemplo, la calidad de vida referida al descanso necesario para el desarrollo integral de cada adolescente se ve afectada porque en general, a medida que aumenta la edad, mayor es el porcentaje de adolescentes que se quedan todos los días despiertos después de acostarse, mirando su celular o tablet. A lo anterior, se suma la calidad de vida socioemocional, teniendo en consideración que 1 de cada 5 adolescentes de 14 años declara haber sufrido cyberbullying en los últimos 12 meses.

También es muy importante observar, sin hacerles sentir invadidos o vigilados. Generar una presencia saludable que monitoree las diversas señales o síntomas que presentan, favorece la preventión y pedir ayuda a tiempo a especialistas, sobre todo cuando vemos que persisten por semanas. De esta manera se previenen conductas autodestructivas como autolesiones o acciones que podrían atentar contra sus vidas.

Finalmente es importante recordar que en nuestro país existe la línea gratuita \*4141 (24/7) para crisis asociadas al suicidio y Salud Responde 600 360 7777 (24/7) para orientación en salud y que pueden constituir un apoyo ante situaciones de emergencia.

Adultos presentes, incondicionales y atentos son fundamentales para acompañar a adolescentes en la protección y construcción de su salud mental. Aunque no te lo hagan saber, tu presencia es vital para su bienestar.

Por Mladen Matulic  
Cvitanic, académico  
de Psicología de la  
Universidad Central.



*"Si se detectan algunas señales de alerta, es clave tener en consideración que el acompañamiento juega un rol central. Presencia, presencia y más presencia. Invertir en tiempo para estar con ellos y ellas".*

tiempo mostrando diversos síntomas como pérdida de energía e interés, cambios en el apetito, problemas de concentración, sentimiento de tristeza, trastornos del sueño, irritabilidad, culpa, entre otros. Lo que observamos finalmente es una afectación del funcionamiento diario en el colegio, la familia y sus amistades. Lo más delicado es que muchas veces estos aspectos se confunden con lo que

la identidad, tarea en la que está este grupo etario, se ve seriamente desafiada por la calidad de las relaciones sociales entre pares que se da en contextos como el colegio.

Por otra parte, no olvidemos que el espacio virtual hoy es una extensión de los espacios relacionales presenciales, un ambiente que no se corta por recreos o salidas, sino que es un lugar al que están expuestos continuamente. Esta nue-

Cabe tener presente que al mo-

## Alimentos que mejoran el ánimo y ayudan a combatir este trastorno

**Estudios científicos revelan la estrecha relación entre alimentación y salud mental. Se destaca el papel fundamental de una dieta balanceada rica en antioxidantes y probióticos para mantener un estado de ánimo positivo.**

Cuando hablamos de depresión, solemos pensar en terapia y medicación. Sin embargo, existe una tercera columna fundamental en la recuperación: la nutrición. Lo que comemos no solo afecta nuestro peso o energía física, sino que es la materia prima con la que nuestro cerebro fabrica los químicos que regulan el estado de ánimo.

El cerebro es el órgano que más energía consume en el cuerpo. Para funcionar correctamente y producir neurotransmisores

como la serotonina (la hormona del bienestar), necesita nutrientes específicos. Si la dieta es pobre, la comunicación entre neuronas se vuelve deficiente, lo que puede intensificar los síntomas de

apatía, tristeza y fatiga.

Por otra parte, aproximadamente el 90% de la serotonina se produce en el tracto digestivo. Una dieta alta en ultraprocesados y azúcares altera la microbiota intestinal,

provocando inflamación sistémica. Esta inflamación puede viajar hasta el cerebro, afectando las áreas encargadas de las emociones y aumentando la vulnerabilidad a trastornos depresivos.

La evidencia científica demuestra una clara conexión entre la dieta y la salud mental, especialmente a través de la relación cerebro-intestino.

"La dieta y la depresión están estrechamente relacionadas, ya que sintetizamos neurotransmisores a través de los alimentos que consu-

mimos. Nuestra flora intestinal produce compuestos que actúan indirectamente sobre los neurotransmisores cerebrales", explica Catalina Concha, nutricionista de Vilbofit.

Según la especialista, una dieta rica en frutas, verduras, granos, cereales integrales, pescados grasos y alimentos fermentados puede contribuir significativamente a una mejor salud mental. "Los nutrientes como el betacaroteno, vitamina D, vitaminas del complejo B, probióticos, prebióticos, omega 3 y flavonoides están directamente rela-

cionados con el correcto funcionamiento del cerebro", señala.

Investigaciones recientes han demostrado que los alimentos fermentados como el kéfir, chucrut y kombucha, que contienen probióticos, pueden reducir la activación de las regiones cerebrales asociadas con las respuestas emocionales. "Específicamente, la cepa probiótica Lactobacillus rhamnosus ha demostrado reducir la ansiedad y el comportamiento depresivo, aumentando los niveles de GABA en el hipocampo", agrega Concha.

