

**Informe sobre el Estado de la Salud
Mental en Chile: Diagnóstico, Brechas y
Principales Problemas**

Introducción

La salud mental ha cobrado relevancia en la agenda pública de Chile, no solo por su influencia en el bienestar individual, sino también por sus repercusiones sociales, laborales y económicas en el país. Recientemente, ha aumentado la conciencia ciudadana sobre la importancia del bienestar psicoemocional, impulsada por factores estructurales y sociales, como el estallido social de 2019, la pandemia de COVID-19 y la inestabilidad económica, todos ellos con efectos duraderos en la salud mental de la población.

Este fenómeno no es aislado; las estadísticas indican un incremento continuo en trastornos como la ansiedad, la depresión, el estrés postraumático y los trastornos alimentarios. También se ha registrado un alarmante aumento en la ideación suicida y las tasas de suicidio, especialmente entre grupos vulnerables como adolescentes, adultos mayores y mujeres jóvenes. Además, el uso intensivo de redes sociales y el entorno digital frecuentemente intensifican sentimientos de soledad y angustia.

El panorama se complica aún más por las marcadas brechas en el sistema de salud. Existen importantes obstáculos en el acceso a atención especializada, con largas listas de espera y una cobertura pública insuficiente para servicios psicológicos y psiquiátricos, así como una distribución desigual de recursos. La falta de profesionales en ciertas regiones, la escasa capacitación en salud mental en atención primaria y el limitado financiamiento reflejan una deuda histórica del Estado chileno con el bienestar psicoemocional de su población.

Este informe tiene como propósito ofrecer un análisis integral y actualizado sobre la situación de la salud mental en Chile, con base en fuentes confiables, datos estadísticos recientes y estudios especializados. Se busca identificar de manera clara las principales brechas del sistema, los trastornos más prevalentes y los grupos más impactados, así como proponer directrices para mejorar la prevención, atención y recuperación en salud mental. Solo al reconocer la magnitud del problema podremos avanzar hacia un país más sano y cohesionado, donde la salud mental sea un derecho garantizado para todos.

Termómetro de salud mental: uno de cada cuatro chilenos presenta síntomas de ansiedad

La octava edición del “Termómetro de la Salud Mental en Chile Achs-UC” reveló que, a pesar de que muchos chilenos presentan síntomas y sienten la necesidad de consultar a un profesional de la salud mental, cerca de 400,000 personas no pudieron hacerlo, siendo la falta de financiamiento la razón más frecuente.

En esta versión del estudio, el 17,1% de los encuestados mostró indicios de problemas de salud mental, cifras similares a la ronda anterior (17,5%). Las mujeres experimentaron una disminución de 7,1 puntos porcentuales desde abril de 2023, mientras que los hombres aumentaron 7,2 puntos en el mismo periodo.

La ansiedad continúa siendo el principal problema psicológico en el país. Según los nuevos datos de la octava ronda del “Termómetro de la Salud Mental en Chile Achs-UC”, elaborado por Achs y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales de la UC, el 24,8% de los encuestados presentó problemas de salud mental relacionados con la ansiedad, lo que representa un incremento de 2,5 puntos porcentuales con respecto a la ronda anterior (22,3%)

En una conferencia de prensa transmitida por el canal de YouTube de la UC, David Bravo, director del Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales, Daniela Campos, jefa técnica de Riesgos Psicosociales de Achs Seguro Laboral, y Antonia Errázuriz, académica del Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la UC, presentaron los resultados del estudio, que se llevó a cabo mediante entrevistas telefónicas a una muestra representativa de 2,600 personas mayores de 18 años durante noviembre y diciembre de 2023.

Daniela Campos explicó que “la realidad nacional indica que un cuarto de la población presenta síntomas de ansiedad; tras dos años y medio, esta cifra se ha mantenido constante en nuestro estudio, por lo que debemos buscar formas más efectivas para ayudar a las personas”. Los síntomas más comunes incluyen preocupación excesiva (28,5%), dificultades para relajarse (24,3%), nervios, angustia o tensión (23,3%) y la incapacidad de no preocuparse (21,7%).

Aunque el estudio mostró un incremento tanto en hombres como en mujeres, las mujeres mostraron una prevalencia superior (34,6%) en comparación con los hombres (14%).

Antonia Errázuriz comentó que las cifras indican una disminución en los niveles de malestar psicológico en la población en general en comparación con el periodo de la pandemia: “Las prevalencias de problemas de salud mental se han mantenido estables desde finales de 2022 y las diferencias de género observadas son las esperadas. Los niveles más bajos observados incluso permiten hablar de una recuperación en el bienestar mental de la población”.

La encuesta también reveló que el 57,1% de quienes reportaron síntomas de ansiedad sintieron la necesidad de consultar a un profesional de salud mental en el último año. De este grupo, el 44% logró realizar dicha consulta en los últimos doce meses y actualmente, el 23% se encuentra en tratamiento. Por otro lado, el 42,9% de quienes presentaron

síntomas ansiosos no sintieron la necesidad de consultar a un profesional (más de 1,2 millones de personas), y un 13,1% no pudo hacerlo a pesar de haberlo necesitado (cerca de 400,000 personas).

David Bravo destacó que “el Termómetro de la Salud Mental permite dimensionar que un poco menos de la mitad de quienes presentan síntomas de ansiedad o depresión indican no haber sentido la necesidad de consultar a un especialista, lo que sugiere la importancia de mejorar la información y educación sobre los problemas de salud mental en la población”.

Las razones para no consultar fueron variadas, siendo las principales la falta de financiamiento (47,4% de los entrevistados), la dificultad para obtener una cita (38,7%), el deseo de enfrentar el problema por sí mismos (24,5%) y la falta de cobertura en su plan de salud (24,6%).

Por tercera vez consecutiva, la octava ronda del Termómetro de la Salud Mental indagó sobre el nivel de satisfacción y la percepción de efectividad de los tratamientos en salud mental, una medición pionera en el país. La encuesta mostró que el 79,2% de quienes recibieron atención de salud mental en los últimos doce meses se sintieron “bastante satisfechos, muy satisfechos o completamente satisfechos” con la forma en que el profesional abordó su problema. Además, el 74% afirmó que el tratamiento había mejorado su situación “un poco” o “bastante”, con un 56,7% indicando esta última opción.

La depresión ha mostrado una constante en las últimas ediciones del Termómetro de la Salud Mental. En esta nueva entrega, el 13,1% de los encuestados reportó síntomas de depresión, cifras similares a las de las dos rondas anteriores (13,9% y 13,7%), con una leve disminución en mujeres (2,4 puntos) y un pequeño aumento en hombres (1,4 puntos) en comparación con abril de 2023.

Entre quienes presentaron síntomas de depresión, el 55% manifestó la necesidad de consultar a un profesional de salud mental en el último año, el 40,7% efectivamente logró hacerlo y el 25,9% se encuentra actualmente en tratamiento.

Datos sobre el estudio

El “Termómetro de la Salud Mental en Chile Achs-UC” es un estudio longitudinal que ha realizado entrevistas a una muestra aleatoria de aproximadamente 3,000 individuos desde 2020, representativa de la población urbana nacional mayor de 18 años. Se llevó a cabo a través de entrevistas telefónicas a hogares previamente entrevistados en persona.

Los indicadores principales en el ámbito de salud mental se construyen a partir de metodologías internacionalmente validadas, incluyendo sintomatología GHQ-12, depresión PHQ-9, síntomas de ansiedad GAD-7, exposición a riesgos CoPsoQ, engagement UWES-3, consumo de alcohol AUDIT-C, insomnio ISI, soledad mediante la escala UCLA-R y actividad física según la escala UCL.

Prevalencia de Trastornos Mentales en Chile

La salud mental ha ganado relevancia en Chile en los últimos años, evidenciada por un aumento en la prevalencia de diversos trastornos y una mayor demanda de servicios especializados. A continuación, se presentan estadísticas recientes que ilustran la magnitud de esta problemática en el país.

1. Prevalencia General de Trastornos Mentales

Según la Encuesta Nacional de Salud, la prevalencia de trastornos mentales en Chile alcanzó casi un 24% en 2023, lo que indica que aproximadamente una de cada cuatro personas ha experimentado algún tipo de trastorno mental, reflejando la necesidad urgente de fortalecer los servicios de salud mental y las políticas públicas en este ámbito.

Trastornos de Ansiedad

Los trastornos de ansiedad son particularmente comunes en la población chilena. Un estudio de la Universidad Católica reveló que uno de cada cuatro chilenos presenta síntomas de ansiedad. Además, se observó una diferencia significativa entre géneros: el 34,6% de las mujeres reportaron síntomas de ansiedad en comparación con el 14% de los hombres.

La pandemia de COVID-19 tuvo un impacto considerable en la salud mental de la población chilena. Durante 2020, se diagnosticaron aproximadamente 241,000 nuevos casos de depresión, lo que representó un aumento del 40,6% en comparación con el año anterior. Asimismo, se registraron 396,000 nuevos casos de ansiedad, reflejando un incremento del 37,4%.

Percepción Pública sobre la Salud Mental

La percepción de la salud mental como un problema prioritario ha crecido en Chile. Según un estudio de Ipsos, el 69% de los chilenos considera que la salud mental es el principal problema de salud que enfrenta el país, posicionando a Chile en el primer lugar del ranking mundial en esta categoría.

Grupos Vulnerables y Factores de Riesgo

Varios estudios han identificado a ciertos grupos de la población como más vulnerables a desarrollar trastornos mentales. Por ejemplo, en 2017, se reportó que el 38% de niños y adolescentes presentaban algún tipo de trastorno mental. Además, factores como la violencia intrafamiliar afectan al 71% de este grupo, contribuyendo significativamente al desarrollo de problemas de salud mental.

Los datos presentados evidencian una alta prevalencia de trastornos mentales en Chile, con incrementos significativos asociados a eventos como la pandemia de COVID-19. La percepción pública también refleja una creciente preocupación por la salud mental, destacando la necesidad de implementar políticas efectivas y destinar recursos adecuados para abordar esta problemática de manera integral.

2. Brechas en la Atención de Salud Mental

A pesar de la alta prevalencia de trastornos mentales, hay una notable brecha en la atención. Solo el 38,5% de las personas diagnosticadas recibe algún tipo de servicio de salud mental, ya sea de un especialista o de un médico de atención primaria. En 2023, dos de cada tres trabajadores (67%) que presentaron una enfermedad profesional de origen laboral correspondieron a diagnósticos de salud mental, mostrando un incremento respecto al año anterior.

Cobertura Insuficiente en la Atención de Salud Mental

Aproximadamente el 20% de la población chilena experimentará trastornos de salud mental en algún momento de sus vidas, pero la cobertura de atención no supera el 20% de quienes la requieren. Esta brecha es más pronunciada en comparación con países de ingresos medios, donde la cobertura llega al 50%.

Déficit de Profesionales y Recursos

La falta de recursos humanos capacitados agrava la situación. Existe una brecha considerable en la cantidad de médicos psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales y enfermeros necesarios para la atención ambulatoria. Además, se observa un déficit en la cantidad de Centros de Salud Mental Comunitarios y otros dispositivos de atención.

Brechas de Atención en Grupos Vulnerables

Ciertos grupos enfrentan mayores dificultades para acceder a servicios de salud mental:

Niños y Adolescentes: La prevalencia de trastornos psiquiátricos en este grupo es del 22,5%, siendo más común en niñas (25,8%) que en niños (19,3%). Sin embargo, la cobertura y los servicios especializados son limitados para este segmento.

Población Rural: Las áreas rurales presentan una menor disponibilidad de profesionales y centros de atención en salud mental, dificultando el acceso oportuno a tratamientos.

Impacto en el Ámbito Laboral

La salud mental en el entorno laboral es una preocupación creciente:

Aumento de Enfermedades Profesionales: En 2022, las enfermedades profesionales clasificadas como de origen laboral aumentaron de 5,325 a 8,700 casos, representando una tasa de 1 a 1.6 enfermedades por cada mil trabajadores.

Género y Salud Mental Laboral: En 2022, el 77% de las enfermedades de salud mental diagnosticadas en mujeres fueron de origen laboral, superando los niveles previos a la pandemia. En hombres, estos diagnósticos representaron el 55%, evidenciando un incremento respecto al 40% registrado en 2019.

Financiamiento Insuficiente

El porcentaje del presupuesto total del sistema público de salud destinado a salud mental se ha mantenido bajo, alcanzando un 2,16% en 2012, lejos del 5% establecido como meta en los planes de salud mental.

Las brechas en la atención de salud mental en Chile reflejan desafíos estructurales que requieren intervenciones integrales. Es esencial aumentar la inversión en salud mental, fortalecer la formación y distribución de profesionales especializados y desarrollar políticas públicas que garanticen un acceso equitativo y oportuno a servicios de calidad para toda la población.

3. Principales Trastornos Mentales

Los trastornos de ansiedad son los más prevalentes en la población chilena, seguidos por la depresión mayor y los trastornos por consumo de alcohol. Un estudio de la Universidad Católica reveló que uno de cada cuatro chilenos presenta síntomas de ansiedad, y de estos, un 57,1% manifestó haber tenido necesidad de consultar a un profesional de salud mental en el último año.

4. Tasas de Suicidio

Chile presenta una tasa de suicidio de 9 por cada 100,000 habitantes, situándose como el sexto país de la región con mayor índice. Es relevante señalar que la tasa de suicidio es significativamente mayor en hombres (17,3 por cada 100,000) en comparación con mujeres (3,3 por cada 100,000).

5. Factores de Riesgo y Grupos Vulnerables

Diversos factores contribuyen al deterioro de la salud mental en Chile. La carga de trabajo, las exigencias emocionales y el equilibrio entre la vida laboral y personal son dimensiones que presentan altos niveles de riesgo. En 2023, un 24,4% de los centros de trabajo evaluados mostraron un alto riesgo en la dimensión de carga de trabajo. Las

mujeres también presentan mayores tasas de enfermedades de salud mental, alcanzando el 77% de todos los diagnósticos en 2022.

6. Percepción Pública y Estigma

La salud mental es considerada el principal problema de salud en Chile por un 66% de la población, superando ampliamente el promedio mundial del 44%. Sin embargo, existe un estigma asociado a la búsqueda de ayuda profesional, lo que dificulta el acceso oportuno a tratamientos.

7. Impacto de las Redes Sociales

El uso intensivo de redes sociales ha sido identificado como un factor que contribuye a problemas de salud mental, especialmente entre jóvenes. Un estudio del Observatorio de Salud Mental Chile en 2023 encontró que un 40% de los encuestados reportó sentir ansiedad después de usar redes sociales, y un 30% experimentó síntomas de depresión.

8. Políticas Públicas y Planes Nacionales

El Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025 busca abordar estos desafíos mediante la integración de la salud mental en la atención primaria y la implementación de programas de prevención y promoción. Sin embargo, la falta de recursos y la necesidad de una mayor inversión en este ámbito continúan siendo obstáculos significativos.

Para mejorar la situación de la salud mental en Chile, se sugiere:

Incrementar la Inversión en Salud Mental: Aumentar el presupuesto destinado a servicios de salud mental para mejorar la cobertura y calidad de la atención.

Fortalecer la Atención Primaria: Integrar servicios de salud mental en la atención primaria para facilitar el acceso temprano a tratamientos.

Reducir el Estigma: Implementar campañas de sensibilización para disminuir el estigma asociado a los trastornos mentales y promover la búsqueda de ayuda.

Regular el Uso de Redes Sociales: Desarrollar políticas que promuevan un uso saludable de las redes sociales, especialmente entre jóvenes.

Capacitación Continua: Formar y capacitar a profesionales de la salud en el reconocimiento y manejo de trastornos mentales.

Conclusión

La salud mental en Chile enfrenta una crisis profunda, caracterizada por una alta prevalencia de trastornos mentales, brechas significativas en el acceso a atención y un alarmante aumento en las tasas de suicidio y sufrimiento psicosocial. A pesar de esfuerzos aislados y un creciente reconocimiento social del problema, el sistema de salud evidencia fallas estructurales, como la carencia de profesionales especializados, una infraestructura comunitaria deficiente y una baja asignación presupuestaria en relación con la carga real de enfermedad.

Esto no solo impacta negativamente la calidad de vida de miles de personas, sino que también genera consecuencias económicas, laborales y sociales significativas. Los trastornos mentales son actualmente una de las principales causas de ausentismo laboral y discapacidad, además de afectar el rendimiento académico y la cohesión social. En un contexto como el chileno, donde las desigualdades estructurales amplifican las vulnerabilidades, la ausencia de un sistema robusto de prevención y tratamiento perpetúa el ciclo de sufrimiento e invisibilidad.

Es crucial avanzar hacia una política de salud mental integral, que tenga un enfoque preventivo, comunitario y centrado en las personas. Esto implica:

Aumentar significativamente el presupuesto público para salud mental, cumpliendo con el estándar internacional mínimo del 5% del gasto en salud.

Fortalecer la red de atención primaria para que sea la primera línea efectiva de apoyo psicoemocional.

Formar y retener a más profesionales capacitados, distribuidos equitativamente en todo el territorio, con especial atención a zonas rurales y grupos históricamente excluidos.

Diseñar campañas de sensibilización que eliminen el estigma y promuevan el autocuidado, la consulta oportuna y el acompañamiento comunitario.

Incorporar el bienestar psicosocial como eje transversal en las políticas públicas, desde la educación hasta el trabajo y la seguridad social.

Finalmente, es urgente que el Estado, la academia, la sociedad civil y el sector privado actúen de manera articulada y proactiva. La salud mental no es un lujo ni un tema secundario: es un derecho humano fundamental y una condición necesaria para el desarrollo sostenible del país. Chile no puede aspirar a ser una nación justa y cohesionada si deja a su población sola frente al sufrimiento emocional. Es momento de pasar del diagnóstico a la acción, y de la invisibilidad a la dignidad.

Bibliografía

Asociación Chilena de Seguridad & Pontificia Universidad Católica de Chile. (2023). *Termómetro de la salud mental en Chile*. Recuperado de <https://www.uc.cl/noticias/termometro-de-salud-mental-uno-de-cada-cuatro-chilenos-presenta-sintomas-de-ansiedad/>

CIPER Chile. (2021, 8 de noviembre). *Salud mental en Chile: urgencias, desafíos y silencios*. Recuperado de <https://www.ciperchile.cl/2021/11/08/salud-mental-en-chile-urgencias-desafios-y-silencios/>

El Mostrador. (2023). *Informe sobre salud mental en Chile*. Recuperado de <https://www.elmostrador.cl>

Fundación Observatorio de Salud Mental Chile. (2023). *Estudios de percepción: salud mental en Chile*. Recuperado de <https://observatoriodesaludmentalchile.com/estudios-de-percepci%C3%B3n-1>

Instituto Nacional de Estadísticas (INE). (2022). *Encuesta Nacional de Salud*. Santiago, Chile: INE.

Ipsos. (2023). *Global Health Monitor: Mental Health as a Top Concern*. Recuperado de <https://www.ipsos.com/es-cl/la-salud-mental-se-considera-como-el-principal-problema-de-salud-nivel-mundial-y-chile-lidera-el>

Ministerio de Salud de Chile. (2023). *Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025*. Biblioteca del Congreso Nacional. Recuperado de https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/35814/1/BCN_programas_nacionales_salud_mental_FINAL.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact*. Geneva: WHO. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052395>

Revista Médica de Chile. (2022). *Impacto de la pandemia en los diagnósticos de salud mental en Chile*. *Medwave*, 22(5). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872022000500691

Scielo Chile. (2016). *Epidemiología de los trastornos mentales en la población infantil y adolescente en Chile*. *Revista Chilena de Pediatría*, 87(5). https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S1726-569X2016000100006&script=sci_arttext

Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO). (2023). *Informe anual de enfermedades profesionales y licencias médicas*. Recuperado de <https://www.suseso.cl/605/w3-article-705997.html>

Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO). (2024). *Panel de monitoreo de salud mental y ausentismo laboral*. Recuperado de <https://www.suseso.cl/605/w3-article-740771.html>

Senado de Chile. (2023). *Informe de Proyecto de Ley Integral de Salud Mental* (Boletines 17.003-11, 14505-11, 14883-11 y 12849-11). Recuperado de <https://www.senado.cl/appsenado/templates/tramitacion/>