La falta de especialistas médicos se tomó la discusión pública desde hace un tiempo. El aumento de problemas de salud mental producto de la pandemia y el encierro, que provocó el Covid-19, pusieron en la palestra el déficit de psiquiatras, que según cifras de la OCDE estaría en siete especialistas por cada 100 mil habitantes en nuestro país, mientras que la media -de la organización- sería de 16,9.

Rubén Alvarado, investigador de la Universidad de O'Higgins (UOH) y experto del Grupo Asesor Estratégico en Salud Mental y Prevención del Suicidio de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) puntualiza que en Chile un 35% de la población presenta algún problema de salud mental a lo largo de su vida, y un 22% lo experimenta cada año. Sin embargo, las cifras actuales no reflejan plenamente el impacto de la pandemia, ya que no se han realizado estudios poblacionales equivalentes desde la década de los 90. "Lo que sí sabemos es que la pandemia aumentó los niveles de estrés y tensión, y también puso en primer plano la relevancia de la salud mental como tema social y político", afirmó.

Anuncio Patrocinado

La demanda de atención psiquiátrica ha crecido significativamente, con listas de espera que superan las 23 mil personas en el sistema público y demoras de meses en el sector privado. Sin embargo, Alvarado advierte que esta situación refleja un malentendido sobre cómo debe organizarse la atención en salud mental. "En nuestro sistema público, el 85% de los problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, pueden ser resueltos en la atención primaria por médicos generales apoyados por psicólogos y otros profesionales", explica.

Desde 2002, Chile implementó el Programa Nacional de Atención Integral para la Depresión en la Atención Primaria, un modelo pionero que incorporó psicólogos y capacitó a equipos profesionales. Este sistema, destacado incluso en foros internacionales, ha mostrado que sobre el 90% de los casos de depresión pueden resolverse en este nivel. "El modelo chileno es referencia para otros países de América Latina, como Perú, que ha desarrollado su sistema basado en nuestra experiencia", señala Alvarado.

El investigador enfatiza que los sistemas más efectivos son aquellos organizados por niveles de complejidad, donde la atención primaria juega un rol central. Este enfoque no solo descongestiona la demanda de especialistas, sino que también

promueve una visión integral de la salud. “Los especialistas son consultores para los casos más complejos; el médico de familia o general debe ser quien mantenga una mirada integral sobre el paciente”, indica.

En esta misma línea, Alvarado destaca los beneficios de una atención primaria fortalecida en términos de prevención. “Muchas veces, el primer contacto con el sistema de salud puede marcar una diferencia crucial. Cuando los profesionales de la atención primaria están capacitados para abordar los problemas de salud mental, no solo se resuelven casos en etapas tempranas, sino que también se previenen complicaciones mayores”, señaló.

Alvarado también alerta sobre la importancia de la alfabetización en salud mental. Esta incluye aprender a cuidarse en ese aspecto, identificar señales de alerta, adoptar hábitos saludables como ejercicio, buena alimentación y descanso, y combatir el estigma asociado a los trastornos mentales. “Tan efectivo como un antidepresivo puede ser cambiar tres hábitos: ejercicio, alimentación saludable y dormir bien”, asegura.

El estigma es otro tema recurrente en sus reflexiones. Según el investigador, este factor no solo impide que muchas personas busquen ayuda, sino que también afecta la calidad de la atención que reciben. “Debemos eliminar las ideas erróneas que persisten en torno a los problemas de salud mental. Reconocer que son tan válidos y tratables como cualquier otra afección física es clave para avanzar”, subraya.

Finalmente, el experto reflexiona sobre el impacto cultural en la percepción de la salud mental. “Hoy existe una sobredemanda, posiblemente asociada a una menor tolerancia al estrés y a la tendencia a buscar directamente un especialista. Esto no solo satura el sistema, sino que también refuerza mitos sobre cómo abordar estos problemas”, concluye.

La visión de Rubén Alvarado subraya que fortalecer la atención primaria, educar a la población y desestigmatizar los problemas de salud mental son pasos esenciales para avanzar hacia un sistema más equitativo y eficaz. En un país donde uno de cada tres ciudadanos enfrenta problemas de salud mental en algún momento de su vida, estas estrategias podrían ser la clave para un futuro más saludable.

y tú, ¿qué opinas?