



NICOLE ECHEVARRÍA VERA
JAZMÍN MIRANDA URREJOLA
Académicas de Terapia Ocupacional UNAB sede Viña del Mar

Salud Mental: un compromiso pendiente

Octubre es el mes de la salud mental y nos recuerda la magnitud de un problema que afecta a millones de personas en la sociedad actual.

El Termómetro de Salud Mental Achs-UC 2025 menciona que un 13,7% de la población adulta ha presentado síntomas de depresión moderado o severo, y un 17,1% presenta sospechas de problemáticas en salud mental.

A pesar de esta realidad, la atención sigue siendo insuficiente: La Organización Panamericana de la Salud estima que entre un 75% y 90% de las personas con diagnósticos de salud mental no reciben el tratamiento necesario. Esta brecha impacta directamente en la calidad de vida, la productividad y la cohesión social, convirtiéndose en un desafío sanitario y comunitario.

En este escenario la Terapia Ocupacional adquiere un rol esencial. Más allá de apoyar en la recuperación clínica,

promueve la autonomía, la construcción de rutinas significativas y la inclusión en entornos laborales y comunitarios. Un estudio reciente (Kono, H et al; 2019) demostró que la Terapia Ocupacional individualizada reduce significativamente las re hospitalizaciones en salud mental y mejora el funcionamiento social, confirmando su impacto directo en la calidad de vida. Avanzar en salud mental no solo depende de políticas y recursos, sino también de reconocer la importancia de acompañar a las personas en su vida cotidiana, la Terapia Ocupacional nos recuerda que el bienestar se construye en lo simple, es por esto que reconocer el aporte de esta disciplina, es un paso necesario para responder de manera integral a las demandas actuales de la población.

Debido a esto, es que uno de los principales desafíos que enfrentamos en Chile, es asegurar que los abordajes de

salud mental no se limiten únicamente a la atención clínica, si no que incluyan intervenciones que favorezcan el desempeño ocupacional en la vida diaria. En este sentido, la Terapia Ocupacional aporta una mirada integral que aún no se ha incorporado de manera suficiente en todos los niveles de atención, lo que limita la posibilidad de prevenir recaídas y promover la inclusión social de las personas.

Para el próximo año, el reto será fortalecer los equipos interdisciplinarios ampliando el rol de la Terapia Ocupacional en contextos comunitarios, educacionales y laborales. Reconocer su valor permitirá responder de forma más efectiva las necesidades de la población, impulsando procesos de recuperación que no solo apunten a la ausencia de síntomas, si no a la construcción de proyectos de vida significativos y duraderos.