

Según encuesta Bienestar 2025 de la Mutual de Seguros de Chile, Cadem y la UAI

# ¿Por qué Magallanes es la región con mejor salud mental en Chile?

En la otra vereda se encuentra Biobío, región que lidera la lista nacional con la cifra más alta de depresión, 44%. "Al hablar de depresión, solemos pensar en factores personales o familiares, pero en esta región el entorno ambiental podría estar jugando un papel silencioso.

FABIÁN LLANCA

El 85% de los chilenos ha tenido problemas de salud mental durante el último año, según datos entregados por la Encuesta de Bienestar 2025, sondeo realizado por la Mutual de Seguros de Chile, Cadem y la Escuela de Negocios UAI. La encuesta abordó la opinión 13.035 personas, mayores de 18 años, vía telefónica.

## Alerta

Este porcentaje es el más alto registrado por la medición, que se aplica desde el año 2020, lo que representa una señal de alerta. "Lo más preocupante es que no vemos mejoras sostenidas: los porcentajes se mantienen altos y estables año a año, lo que refleja que la salud mental se ha instalado como parte del paisaje cotidiano de las personas. Esta persistencia del malestar, sin espacios de contención efectivos, nos desafía a las organizaciones a mirar con más seriedad el cuidado emocional, la prevención y el bienestar integral de nuestros equipos", asevera Sharon Parker, gerente de Personas y Sostenibilidad de la Mutual de Seguros.

## Paradoja

Entre los números del sondeo es llamativa la paradoja de que mientras la satisfacción con la vida en general cae a su punto más bajo en seis años, 40%, en ítemes como ingresos, salud física y tiempo libre; el 80% de los encuestados, en cambio, cree que su situación personal mejorará en el próximo año. "La clave está en que la insatisfacción se relaciona con el presente, con carencias o tensiones inmediatas, mientras que el optimis-

Una explicación, según Sharon Parker, de la Mutual de Seguros, "está en la fortaleza de los vínculos sociales y familiares que reportan los habitantes de Magallanes. Por ejemplo, 85% declara estar satisfecho con sus relaciones cercanas, frente a 56% a nivel nacional".

mo tiene que ver con la expectativa de cambio y mejora. Las personas reconocen dificultades en su día a día, pero aún confían en que podrán superarlas en el corto o mediano plazo", añade Sharon Parker.

## Magallanes

Igual de paradójico es que Magallanes -lejana y climáticamente compleja- sea una de las regiones con mejores números, con bajos trastornos del sueño, bajos conflictos familiares y alta satisfacción en telecomunicaciones, transporte y centros de salud. Más encima, el 65% de sus habitantes se siente seguro en sus barrios. A modo de comparación, en la Región Metropolitana este ítem alcanza el 20%. Una explicación de esto, según Sharon Parker, de la Mutual de Seguros, "está en la fortaleza de los vínculos sociales y familiares que reportan los habitantes de Magallanes. Por ejemplo, 85% declara estar satisfecho con sus relaciones cercanas, frente a 56% a nivel nacional. En contextos donde las condiciones externas pueden ser más duras, la red de apoyo inmediato, como familia, amigos y comunidad, juega un rol protector clave".

## Seguridad

Parker añade que "en Magallanes la percepción de seguridad y confianza en el entorno local es comparativamente mejor que en otras regiones, lo que también aporta a un mayor equilibrio emocional". Resume que "en el fondo, los datos nos muestran

que la calidad de vida no depende solo de infraestructura o acceso a servicios, sino que la cohesión social y los vínculos de confianza son fundamentales". Para Alejandro Toro, director editorial del periódico mensual "Vieja Patagonia", "en la mayoría de las encuestas sobre calidad de vida, Punta Arenas aparece en los primeros lugares de las mejores ciudades de Chile para vivir; indudablemente, hoy el factor seguridad predomina, siendo una zona que todavía evidencia una positiva sensación de seguridad, sin los delitos que se registran en otras regiones", sostiene.

## Almuerzo en casa

Toro recalca que debido a su tamaño y al factor climático, esta capital regional "permite preservar ciertas costumbres como almorzar en casa y compartir mucho en familia o con amigos al interior de los hogares. Sin duda, esta interacción social permea positivamente otros aspectos de la vida diaria, morigerando los propios de una sociedad moldeada por un histórico sentimiento de postergación por parte del poder central".

## Biobío

En la otra vereda se encuentra Biobío, región que lidera la lista nacional con la cifra más alta de depresión, 44%. "Al hablar de depresión, solemos pensar en factores personales o familiares, pero en esta región el entorno ambiental podría estar jugando un papel silencioso. El aire que respiramos es un ejemplo cla-

ro. En zonas urbanas e industriales como Coronel o Talcahuano, la contaminación por material particulado se mantiene por sobre lo recomendado. La ciencia ha demostrado que este tipo de exposición no solo daña los pulmones, también impacta en el cerebro, aumentando la vulnerabilidad a la depresión", explica María José Millán, académica de Psicología de la Universidad Andrés Bello de Concepción.

## Inviernos lluviosos

Acentúa que "el clima es otro actor invisible. Largos inviernos lluviosos y cielos cubiertos reducen la luz solar, alterando nuestros ritmos biológicos y disminuyendo la energía vital. Lo que en el norte se vive con días despejados, aquí se transforma en nubosidad persistente que pesa en el ánimo. A esto se suma el ruido urbano e industrial que altera el sueño, y la falta de áreas verdes accesibles en algunos barrios, privando a la comunidad de espacios de calma y recuperación emocional".

## Trastornos alimenticios

Otro desafío regional es el manejo de los trastornos alimenticios, pues el 35% de los consultados sufrió de este síndrome durante el último tiempo. "La prevención pasa por promover una relación sana con la comida, fortalecer la autoestima y detectar señales tempranas como la evitación de comidas, la obsesión con el peso, el ejercicio excesivo o el aislamiento social", argumenta Millán.



ARCHIVO