

Salud Mental: El Desafío Silencioso que Afecta a Todos, con la Experiencia del Coach Víctor Oppliger.



Solicita tu hora médica a reservas@clnicasaludmental.cl


Santiago, Chile — La salud mental ha dejado de ser un tema tabú para convertirse en una prioridad urgente en Chile. De hecho, 2 de cada 3 personas en nuestro país consideran que el principal problema de salud hoy está relacionado con la mente. Y aunque los trastornos mentales pueden afectar en cualquier momento de la vida, muchas veces no se reconocen ni se tratan a tiempo.

En conversación con el equipo de especialistas en salud mental www.clinicasaludmental.cl, y bajo la guía del reconocido **Coach de Salud Mental Víctor Oppliger**, exploramos los principales problemas psicológicos que afectan a niños, adolescentes, adultos y personas mayores en nuestro país, y cómo enfrentarlos.

Niños: Detectar a Tiempo es Clave

La infancia es una etapa crítica para el desarrollo emocional. Según el coach Víctor Oppliger, "muchos diagnósticos como el TDAH o los trastornos de conducta pueden pasar desapercibidos si no se observan con atención desde el hogar o la escuela".

- **TDAH:** Inquietud constante, dificultad para concentrarse y conductas impulsivas son signos de alerta. No todos los niños inquietos tienen este trastorno, por lo que es clave un diagnóstico profesional.
- **Trastornos disruptivos:** Irritabilidad extrema, desobediencia persistente o agresividad pueden ser señales de un problema más profundo.

 *Consulta con un especialista es esencial para intervenir a tiempo y evitar que estas dificultades afecten la adolescencia y adultez.*

🎓 **Adolescentes: La Presión del Entorno**

En la adolescencia, los problemas de salud mental están marcados por el entorno social y los cambios hormonales.

- **Consumo de drogas** como marihuana o alcohol es una vía frecuente para lidiar con la presión o encajar en un grupo.
- **Trastornos alimentarios**, como la anorexia o bulimia, también aumentan. "En adolescentes, estos trastornos muchas veces son invisibles hasta que la situación se vuelve grave", advierte el especialista en Coaching Victor Oppliger.

🎓 **Universitarios: Estrés, Ansiedad y Expectativas**

Estudios recientes en universidades chilenas indican que la ansiedad y la depresión están en aumento. La sobrecarga académica, la competencia y la incertidumbre laboral son factores detonantes.

"No es debilidad pedir ayuda. Al contrario, es una señal de madurez emocional", subraya el especialista en coaching Oppliger.

👤 **Adultos: El Burnout de la Vida Moderna**

La adultez está marcada por responsabilidades laborales, familiares y financieras. El estrés laboral, la depresión y los trastornos de ansiedad son comunes.

- **Síndrome de burnout**: El agotamiento emocional por exceso de trabajo puede derivar en problemas físicos.
 - **Crisis personales**, como rupturas o duelos, pueden desencadenar síntomas de ansiedad o depresión que requieren acompañamiento profesional.
-

Adultos Mayores: La Soledad y el Olvido

En la vejez, los problemas de salud mental suelen ser invisibles pero impactantes. La **soledad**, la pérdida de seres queridos y los **trastornos neurocognitivos** como la demencia o el Alzheimer son frecuentes.

"La salud mental de los adultos mayores no solo se trata con medicamentos, sino también con compañía, proyectos de vida y participación social", comenta el Dr. Oppliger.

Un Llamado a Cuidar Nuestra Mente

La salud mental es parte integral del bienestar humano. Como señala el Dr. Víctor Oppliger, con años de experiencia en psiquiatría clínica:

“No existe salud sin salud mental. Detectar a tiempo, pedir ayuda y acceder a tratamiento profesional puede cambiar radicalmente la vida de una persona.”

Desde [Clínica Salud Mental](#), invitamos a todas las personas —sin importar su edad— a priorizar su salud emocional, conversar sobre lo que sienten y consultar con especialistas cuando sea necesario. No estás solo. Pedir ayuda también es cuidarse.