

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Valor Publicitario Estimado
15/05/2014	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	7	2	TRASTORNOS POR ESTADO DE ANSIEDAD AUMENTAN EN BÍO BÍO	27,3x34,1	\$ 261.341

## Ciudad

“La ansiedad puede ser saludable o no saludable”.

*Álvaro Quiñones, psicólogo, docente e investigador de la USS.*

“En 2020 la depresión podría ser la segunda causa de incapacidad”.

*Daniela Socha, psicóloga clínica UDD.*

Escasez de luz y bajas temperaturas son factores que aumentan los trastornos del ánimo.

### Épocas críticas

De acuerdo al último boletín entregado por la Seremi de Salud, septiembre y enero son los meses donde se registra el mayor número de suicidios.

**83**  
por ciento

De las muertes autoinflingidas en el Bío Bío corresponden a hombres, mientras que las mujeres alcanzan el 17% del total.



### Control de depresión

Las comunas de Ninhue, Santa Juana y Cobquecura encabezan la lista de las ciudades que tienen mayor población en control por depresión.

**48**  
por ciento

De los suicidios de la Región han sido cometidos por personas que han cursado estudios básicos o primarios.

SEGÚN DATOS DE LA SEREMI DE SALUD

# Trastornos por estado de ansiedad aumentan en Bío Bío

A pesar de que en la Región los índices de depresión han registrado una tendencia a la baja, la tasa de controles relacionados con trastornos de ansiedad crecieron en los últimos años.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Valor Publicitario Estimado
15/05/2014	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	7	3	TRASTORNOS POR ESTADO DE ANSIEDAD AUMENTAN EN BIO BIO	18,2x20,4	\$ 104.340

**Camila Meza Sparza**

[contacto@diarioconcepcion.cl](mailto:contacto@diarioconcepcion.cl)

La depresión es denominada "la enfermedad del siglo XXI". Sin embargo, en nuestra Región los índices han disminuido en los últimos años, aunque los trastornos de ansiedad han aumentado.

Según datos entregados por la Seremi de Salud, en 2008, un total de 18,89 de cada 100 mil habitantes se encontraba en control por trastorno de depresión. Mientras que en 2012, esta cifra alcanzó 16,17 de cada 100 mil habitantes.

En contraste, la tasa de controles por trastornos de ansiedad en el Bío Bío ha aumentado en los últimos años. Si en 2008, siete de cada 100 mil habitantes sufría de ansiedad, cuatro años más tarde 13 de cada 100 mil habitantes presentó este síntoma.

Según el psicólogo y docente investigador de la Universidad San Sebastián (USS), Álvaro Quiñones, "la ansiedad es una emoción saludable, en el caso que la persona la use como indicador de que debe poner más atención, energía y creatividad en resolver la amenaza que percibe, con el objetivo de solucionar el problema de manera adecuada", indicó.

En el contexto de una depresión, el profesional agregó que es una emoción que indica que la persona no usa la información para resolver el problema que lo aqueja.

**Fenómeno multicausal**

Por otra parte, en la Región, la mayor cantidad de suicidios se concentró entre los meses de septiembre y enero. Mientras que la frecuencia de ocurrencias predominó durante los días viernes, sábado y domingo.

De acuerdo al último boletín de salud mental, son mayoritariamente los hombres quienes toman esta determinación (83%), mientras que las mujeres representarían un 17 por ciento del total.

En tanto, el 54% de los suicidios es cometido por personas solteras, un 44% por casados y un 2% por viudos.

En relación al nivel educacional de las personas, de quienes decidieron quitarse la vida, el 48% tuvo estudio básico o primario, el 32% cursó estudios medios y un 7% estudios superiores.

**Múltiples causas**

La psicóloga clínica de la

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Valor Publicitario Estimado	
15/05/2014	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	7	4	TRASTORNOS POR ESTADO DE ANSIEDAD AUMENTAN EN BIO BIO	13,5x11,2	\$ 42.477	

Universidad del Desarrollo (UDD), Daniela Socha, aseguró que “es necesario conocer el relato del deprimido para acceder a la causa, ya que la depresión puede tener diversos orígenes, como biológico, psicológico y social. Hay estudios que indican que la depresión en el año 2020 será

la segunda causa de incapacidad en el mundo”.

La docente de la UDD agregó que algunos estudios indican que en los meses donde hay escasez de luz y bajas temperaturas aumentan los trastornos del estado de ánimo, aunque las personas también se tienden a deprimir en primavera, ya que las flores florecen, aumenta la luminosidad y las personas no se sienten en sintonía con ello.

“Hay factores sociales que impulsan a enamorarse en primavera y hacen creer que todo es más feliz en esa estación del año, pero la persona no logra sentirse parte de eso y se deprime”, aclaró Socha.

Entre los síntomas que pueden presentar las personas con depresión son la sensa-

ción de tristeza constante, marcada disminución de interés o placer en las actividades realizadas anteriormente, sentimiento de culpa e inutilidad, aumento o disminución del apetito, trastornos del sueño, falta de energía y pensamiento recurrente de muerte o suicidio.

Alguna de las recomendaciones que entregó la profesional para evitar desarrollar esta enfermedad es realizar cualquier tipo de actividad física, dormir aproximadamente ocho horas, seguir una dieta sana y equilibrada, realizar actividades de ocio y expresar lo que se siente de manera adaptativa.



Opine en:  
[contacto@diarioconcepcion.cl](mailto:contacto@diarioconcepcion.cl)

TWITTER @DiarioConce