SERVIU Región de Valparaíso
Ministerio de Vivienda y Urbanismo
TRABAJANDO PARA USTED

IGUALDAD De Género Informa

Día Mundial de la Salud Mental

(10 de octubre)



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS): "La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas afrontar las exigencias de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar y relacionarse de manera saludable con su entorno." (*)

El Día Mundial de la Salud Mental busca generar conciencia sobre la importancia del bienestar emocional, promover el cuidado de la salud mental y reducir el estigma asociado a los trastornos mentales.

En Chile, los resultados del" Termómetro de la Salud Mental Achs-UC 2025" evidencian importantes brechas de género. Los problemas generales de salud mental alcanzaron un 12,7%, afectando a un 17,8% de las mujeres y a un 7,3% de los hombres. La ansiedad fue el indicador más frecuente (25,8%), con una prevalencia significativamente mayor en mujeres (35,5%) que en hombres (13,4%). Asimismo, la depresión alcanzó un 19,5% en mujeres y un 6% en hombres.

Las diferencias también se observan en hábitos y estilos de vida: las mujeres reportan más insomnio (13% vs. 3%) y mayor sedentarismo (33% vs. 22%). En contraste, el consumo problemático de alcohol es más frecuente en los hombres (11,9%) que en las mujeres (8,4%).

Cuidar nuestra salud mental es una tarea diaria que fortalece nuestro bienestar y calidad de vida.

¿Y tú, qué haces para cuidar tu salud mental?

Más información en el enlace: Undécima Ronda del Termómetro de la Salud Mental Achs-UC:

*Salud mental