

## ***Salud mental en Uruguay: entre el reconocimiento del problema y la construcción de respuestas sostenibles<sup>(1)</sup>***

La salud mental ocupa hoy un lugar central en la agenda sanitaria nacional e internacional. El aumento de trastornos como la depresión y la ansiedad, la persistencia de elevadas tasas de suicidio y las consecuencias psicosociales de fenómenos como la violencia, el aislamiento social y las crecientes exigencias de la vida contemporánea han contribuido a visibilizar una problemática que durante mucho tiempo permaneció insuficientemente reconocida.

Sin embargo, interpretar esta realidad exclusivamente como un aumento de los trastornos mentales sería una simplificación. Parte del incremento observado también responde a una mayor capacidad diagnóstica y a la identificación más temprana de condiciones que anteriormente pasaban inadvertidas. Al mismo tiempo, algunas formas de sufrimiento emocional inherentes a la experiencia humana, como los duelos o las frustraciones, tienden cada vez más a ser interpretadas desde categorías diagnósticas, generando el desafío de distinguir entre malestar esperable y trastorno mental.

La aprobación de la Ley de Salud Mental N.º 19.529 representó un cambio de paradigma al promover una atención integral, comunitaria y basada en derechos humanos. No obstante, la distancia entre los principios establecidos por la normativa y su implementación efectiva continúa siendo considerable. Las dificultades para disponer de equipos interdisciplinarios suficientes, las inequidades territoriales en el acceso a la atención especializada y la persistencia de modelos predominantemente centrados en la respuesta clínica individual constituyen obstáculos relevantes para el desarrollo de un sistema de salud mental plenamente alineado con los objetivos de la ley.

A ello se suma un aspecto frecuentemente subestimado: el papel de la red social, familiar y comunitaria en la promoción de la salud mental y en la contención del sufrimiento psíquico. Ningún sistema sanitario, por robusto que sea, puede sustituir completamente el valor protector de los vínculos sociales, el sentido de pertenencia y la participación comunitaria. La salud mental no se construye únicamente en los consultorios; también se construye en las familias, los centros educativos, los lugares de trabajo y las comunidades.

Un ámbito particularmente relevante es el de los profesionales de la salud. La evidencia internacional muestra que médicos y otros trabajadores sanitarios presentan riesgos elevados de burnout, depresión, ansiedad y suicidio. En Uruguay, aunque aún existen importantes vacíos de información epidemiológica, diversos estudios han documentado niveles significativos de desgaste profesional asociados a condiciones organizacionales del trabajo, sobrecarga asistencial y dificultades para acceder a entornos laboralmente saludables. Esta realidad plantea la necesidad de avanzar desde enfoques centrados exclusivamente en la resiliencia individual hacia estrategias institucionales orientadas a mejorar las condiciones de trabajo, fortalecer los equipos y promover culturas organizacionales más saludables.

(1) Resumen de la entrevista publicada en el diario La Mañana el 31/12/2025. Disponible en: <https://www.xn--lamaana-7za.uy/actualidad/la-depresion-podria-convertirse-en-uno-de-los-problemas-de-salud-mas-frecuentes-para-el-2030/>

El desafío de la salud mental en Uruguay no puede resolverse únicamente mediante el aumento de consultas o tratamientos especializados. Requiere una visión más amplia que integre promoción, prevención, atención oportuna, fortalecimiento de las comunidades y generación de entornos sociales y laborales saludables. La salud mental debe ser entendida no solo como ausencia de enfermedad, sino como una condición que permite a las personas desarrollar proyectos de vida significativos, sostener vínculos de calidad y participar plenamente en la sociedad. Esa sigue siendo una de las tareas pendientes más importantes para el sistema sanitario y para el conjunto de la sociedad uruguaya.

En este escenario, la Facultad de Medicina y la Universidad de la República tienen una responsabilidad estratégica. A través de la formación de profesionales de la salud, la generación de conocimiento mediante la investigación y la extensión universitaria, contribuyen no solo a mejorar la comprensión de los problemas de salud mental, sino también a impulsar la transformación de los modelos de atención. La formación de recursos humanos con una visión interdisciplinaria, comunitaria y centrada en las personas constituye una condición indispensable para avanzar hacia sistemas de salud más integrales, equitativos y capaces de responder a los desafíos actuales de la salud mental.

**Dr. Juan Dapueto**

**Editor en jefe AnFaMed**

**Fundación Bienestar de Profesionales de la Salud - Bienestar en Salud  
Especialista en medicina interna y psiquiatría. Doctor en Ciencias Médicas  
Ex Profesor de Psicología Médica de la Facultad de Medicina, Udelar**