



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP

NIT: 860.016.790-0

Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

ACP-001-26

Bogotá D.C., 13 de enero de 2026

COMUNICADO A LA OPINIÓN PÚBLICA

#DeSaludMentalSíSeHabla

Más allá de la tristeza: un compromiso con la vida y el bienestar emocional

Desde la Asociación Colombiana de Psiquiatría nos unimos a la conmemoración del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, conscientes de nuestra responsabilidad de brindar ayuda cuando se requiera, generar estrategias para combatir el estigma y ofrecer orientación en momentos en los que la situación se torna compleja. **La depresión no es una debilidad del carácter ni un estado pasajero de desánimo; es una enfermedad compleja, multifactorial y, sobre todo, tratable.** Hoy emitimos este mensaje no solo para informar, sino para transformar la conversación nacional sobre la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha sido enfática al señalar que “la depresión es una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad”. Se estima que el **3,8 % de la población mundial** padece depresión, lo que equivale a aproximadamente **280 millones de personas**. Esta condición es cerca de un **50 % más frecuente en mujeres que en hombres**. En los países de ingresos bajos y medianos, más del **75 % de las personas con trastornos mentales** no reciben tratamiento, debido a la falta de recursos, la escasez de personal sanitario capacitado y el persistente estigma social.

En Colombia, las cifras reflejan una urgencia que no podemos ignorar. Según la última Encuesta Nacional de Salud Mental y los boletines epidemiológicos más recientes del Instituto Nacional de Salud (SIVIGILA), se estima que cerca del **5 % de la población adulta** ha presentado un episodio depresivo en el último año. Asimismo, se ha observado un incremento preocupante de los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes y adultos jóvenes tras la pandemia. Factores como la violencia, la desigualdad económica y el desplazamiento forzado actúan como determinantes sociales que exacerban la aparición de trastornos afectivos en nuestra población.

El estigma constituye una barrera invisible, pero potencialmente letal. Persiste la idea errónea de que “ir al psiquiatra o al psicólogo es para locos” o que “la depresión se cura con voluntad”. Por ello, **hacemos un llamado claro a la sociedad:** la depresión es una enfermedad y tiene tratamiento. Pedir ayuda no es un acto de derrota, sino de valentía y autocuidado. Es fundamental dejar de utilizar términos peyorativos y comenzar a validar el sufrimiento del otro. La empatía es el primer paso hacia la recuperación.



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP

NIT: 860.016.790-0

Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

Las redes de apoyo —familia, amigos y comunidad— representan uno de los factores protectores más importantes. Sin embargo, no basta con “estar”; es necesario saber estar. Recomendamos **escuchar sin juzgar, validar las emociones y ofrecer un acompañamiento activo y constante.**

Queremos ser enfáticos en que el tratamiento de la depresión es integral e incluye intervenciones no farmacológicas y farmacológicas con respaldo científico. Suspender el tratamiento farmacológico sin indicación médica es una de las principales causas de recaída. Asimismo, la psicoterapia es fundamental para la recuperación y para comprender lo que está ocurriendo en el momento vital de cada persona. El tratamiento farmacológico y el psicoterapéutico no son excluyentes. Tratar la depresión con apoyo profesional y, cuando es necesario, con medicamentos, aumenta de forma significativa las posibilidades de recuperación.

Todos tenemos una gran responsabilidad en la forma como transmitimos la información. Es indispensable difundir mensajes basados en evidencia científica, que brinden esperanza y ofrezcan recursos claros, como líneas de atención y señales de alerta. Hacemos un llamado a no promover “curas milagrosas”, dietas o suplementos como sustitutos del tratamiento médico. La voz de todos puede salvar vidas si se utiliza para normalizar la búsqueda de ayuda profesional y no para romantizar o banalizar los trastornos mentales.

Desde la Asociación Colombiana de Psiquiatría reiteramos el llamado a buscar ayuda profesional cuando sea necesario, a promover conversaciones que contribuyan al cuidado de la salud mental y a reconocer el autocuidado como un pilar fundamental del tratamiento.

¡La ACP somos todos!

JUNTA DIRECTIVA ACP