

Salud mental: la emergencia silenciosa que está afectando a nuestras familias



foto: <https://share.google/tvQWzeYgYWkOWcxdB>

Cuando camino por **San Martín**, hay cosas que no siempre se ven, pero se sienten. Se sienten en las miradas cansadas, en los silencios largos, en personas que siguen cumpliendo con todo, aunque por dentro estén agotadas. La salud mental es una de esas realidades que no hace ruido, pero que está golpeando fuerte a muchas familias.

Estar ahí, escuchar, observar, me deja claro que no estamos hablando de un problema lejano. Estamos hablando de hogares donde el ánimo ya no alcanza, de personas que cargan más de lo que pueden y de familias que no saben a quién acudir cuando todo se vuelve cuesta arriba. La salud mental se ha convertido en una emergencia real, aunque todavía muchos prefieren no nombrarla.

Lo que siento cuando el dolor no se dice

Hay dolores que no gritan. No piden ayuda en voz alta. Se quedan adentro. Me ha tocado escuchar a personas que dicen “todo está bien”, pero cuyos gestos dicen lo contrario. Cansancio emocional, tristeza acumulada, frustración que no encuentra salida. Todo eso se va guardando hasta que un día estalla o simplemente apaga a la persona.

Durante años hemos hablado de crecimiento, de obras, de cifras. Todo eso importa. Pero cuando la mente y el ánimo se quiebran, nada más funciona. La violencia, la depresión y el abandono emocional no aparecen de la nada. Crecen cuando no hay escucha, cuando no hay acompañamiento y cuando se normaliza el sufrimiento.

A quiénes está golpeando con más fuerza

Hay algo que se repite cuando uno observa con atención. La crisis de salud mental no afecta a todos por igual. Hay grupos que la están cargando con más peso.

Las mujeres, especialmente madres, muchas veces sostienen el hogar emocionalmente. Cuidan, trabajan, resuelven y callan. Viven con una presión constante y pocas veces encuentran espacios para desahogarse. El agotamiento emocional en ellas es profundo y silencioso.

Los jóvenes enfrentan una presión enorme. Incertidumbre sobre el futuro, pocas oportunidades, expectativas altas y poco acompañamiento. Veo jóvenes que se sienten solos, que no encuentran espacios seguros para hablar y que cargan angustias que nadie toma en serio.

Los adultos mayores también están entre los más afectados. La soledad, el sentirse desplazados o no escuchados, pesa mucho. Muchos viven sus días con tristeza contenida, sin saber a quién recurrir.

Las familias en situación económica difícil viven bajo estrés permanente. Cuando el dinero no alcanza y las preocupaciones se acumulan, el impacto emocional es directo. El cansancio se vuelve normal y el malestar se hereda dentro del hogar.

Ver esto de cerca me confirma que la salud mental no es un problema individual. Es una realidad social que necesita atención urgente.

La violencia que nace cuando nadie escucha

La violencia no siempre empieza con un golpe. Muchas veces empieza antes, con abandono emocional, con frustración acumulada, con la sensación de no importar. En hogares donde el estrés es constante y no hay apoyo, los conflictos crecen y se normalizan.

Cuando no existen espacios para hablar ni acompañamiento emocional, el malestar se transforma en agresividad o aislamiento. Prevenir la violencia no es solo reaccionar después. Es cuidar antes. Es entender que la salud mental también es seguridad y convivencia.



foto: <https://share.google/xiPE63C2GMCbLTsI8>

Cuando la depresión pesa más que las palabras

La depresión no siempre se nota. Muchas veces se disfraza de cansancio, de apatía, de resignación. Personas que siguen funcionando, pero que por dentro sienten que ya no pueden más.

Todavía cuesta hablar de esto. Se confunde fortaleza con aguantar. Pero callar no sana. Reconocer la depresión como un problema de salud no es debilidad, es un acto de responsabilidad. Ignorarla solo profundiza el daño.

Acompañar a tiempo cambia historias

He aprendido algo observando esta realidad. Cuando una persona se siente escuchada, algo cambia. Cuando una familia recibe orientación, el ambiente mejora. Cuando un joven encuentra un espacio seguro, recupera la esperanza.

La salud mental necesita cercanía, presencia y decisión. No puede seguir siendo el tema que se deja para después. Atenderla es prevenir violencia, fortalecer familias y cuidar el futuro de San Martín.

La salud mental es una emergencia que ya está aquí. Mirarla de frente, sin miedo ni prejuicios, es el primer paso para empezar a sanar como comunidad.