

Link: https://www.diarioconcepcion.cl/ciencia-y-sociedad/2020/11/27/informe-da-primeras-luces-del-impacto-psicosocial-de-la-covid-19-en-chile.html

Informe da primeras luces del impacto psicosocial de la Covid-19 en Chile Informe da primeras luces del impacto psicosocial de la Covid-19 en Chile Peor dormir y percepción de salud, malestar psicológico, pérdida de ingresos o más horas trabajadas son conclusiones del primer reporte del estudio del que participan Paulina Rincón y Loreto Villagrán, académicas UdeC, enmarcado en un proyecto internacional.

Por: Natalia Quiero 27 de Noviembre 2020 Fotografía: Cedida Tan pronto la Covid-19 se declaró pandemia global, un grupo internacional de investigadores decidió realizar un estudio regional multicéntrico para evaluar el impacto social y en salud mental de la emergencia en Argentina, Bolivia y Chile. Con el conocimiento generado, la idea es aportar con evidencia a la toma de decisiones en materia de políticas públicas de salud y sociales.

Paulina Rincón y Loreto Villagrán, académicas del Departamento de Psicología de la Universidad de Concepción (UdeC), son dos de las investigadoras asociadas al proyecto para nuestro país, donde es liderado por María Soledad Burrone, de la Universidad Bernardo O'Higgins, y los datos nacionales nutren el primer reporte del Informe Psicosocial de Covid-19. Este compila conclusiones de una encuesta online aplicada del 11 de abril al 23 de junio a población nacional adulta, adaptada para Chile, y participaron más de 3.104 personas de 16 regiones. Lo transversal, es que la crisis sanitaria no ha sido inocua y que sus impactos se manifiestan en distintas dimensiones.

Los resultados La conciencia que existe sobre la Covid-19 en Chile, ya que 96,6 % de las personas le percibe como un problema de salud grave o muy grave, es lo primero que destaca Paulina Rincón, psicóloga clínica e integrante de la Asociación Chilena de Estrés Traumático. Además, 69,3 % de los encuestados considera que la enfermedad afecta a toda la población sin distinción.

Sobre el confinamiento implementado como medida voluntaria u obligatoria en distintas comunas desde que explotó la crisis sanitaria en el país y hasta ahora, 2.747 personas declaró estar realizándola y precisa que "56,6 % dice cumplir las cuarentenas totalmente, 42,8 % parcialmente y 0,6% no la cumple", advirtiendo que "las razones para no cumplir se relacionan con necesidad de trabajar (33%), soledad (30%), intolerancia al encierro (18%), tensión con quienes viven (8%) o condiciones de vivienda que no lo permiten (4%)". "En prácticas de autocuidado, tres cuartos de los encuestados dicen estar cumpliendo las recomendadas y las más frecuentes son uso de mascarilla (76,6 %), evitar saludar de beso (76,5 %) y aumentar frecuencia de lavado de manos (76,2 %)", añade. Los cambios en las condiciones de trabajo son también relevantes. El 69,5 % de los encuestados estaba trabajando al inicio de la pandemia y "para más de 51% hubo una reducción de ingresos", apunta Rincón. Además, 56,3 % comenzó a realizar teletrabajo.

En términos generales, añade que "34% de las personas dice que aumentó la cantidad de horas trabajadas y 38% que se redujeron". Desde allí, Loreto Villagrán, doctora en Psicología Social y coordinadora de la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario de la UdeC, se detiene en que 70% de los encuestados afirma dormir peor o mucho peor, 70% manifiesta vivir malestar psicológico y 28,8 % percibe su salud peor o mucho peor que antes de la aparición de Covid-19. Dado el contexto, 42,6 % de quienes requieren atención médica continua suspendió los tratamientos parcial o totalmente. El contagio de algún familiar, no recibir atención de salud y los familiares que están solos son las tres preocupaciones predominantes, resalta la investigadora.

Como aspectos positivos, se detiene en que "las personas sienten que están ayudando a detener el progreso de Covid al hacer caso de las recomendaciones, que tienen más tiempo para pasar en familia y que hay mayor tiempo para hacer tareas domésticas". Por último, destaca las estrategias de afrontamiento predominantes adoptadas por la población que son "usar las redes sociales para estar conectado e informarse, tener comunicación diaria con amigos y familiares, ver series o películas, y dejar de escuchar o leer noticias". Potenciar factores protectores hoy y evitar graves efectos a futuro Como el reto es tener conocimiento que impacte en materia de políticas públicas, hay que entender a la pandemia como un fenómeno de impacto psicosocial a cabalidad. Para ello, la psicóloga Paulina Rincón cuenta que están desarrollando una segunda fase del estudio nacional, con la aplicación de una nueva encuesta que personas mayores de 18 años habitantes de Chile pueden responder a través de https://es.surveymonkey.com/r/CovidSaludMental-FaseII y que estará abierta, al menos, hasta fines de 2020. El cuestionario hará seguimiento a aspectos planteados en la primera fase y otros nuevos.

Informe da primeras luces del impacto psicosocial de la Covid-19 en Chile

Viernes, 27 de noviembre de 2020, Fuente: Diario Concepcion



Informe da primeras luces del impacto psicosocial de la Covid-19 en Chile Informe da primeras luces del impacto psicosocial de la Covid-19 en Chile Peor dormir y percepción de salud, malestar psicológico, pérdida de ingresos o más horas trabajadas son conclusiones del primer reporte del estudio del que participan Paulina Rincón y Loreto Villagrán, académicas UdeC, enmarcado en un proyecto internacional. Por: Natalia Quiero 27 de Noviembre 2020 Fotografía: Cedida Tan pronto la Covid-19 se declaró pandemia global, un grupo internacional de investigadores decidió realizar un estudio regional multicéntrico para evaluar el impacto social y en salud mental de la emergencia en Argentina, Bolivia y Chile. Con el conocimiento generado, la idea es aportar con evidencia a la toma de decisiones en materia de políticas públicas de salud y sociales. Paulina Rincón y Loreto Villagrán, académicas del Departamento de Psicología de la Universidad de Concepción (UdeC), son dos de las investigadoras asociadas al proyecto para nuestro país, donde es liderado por María Soledad Burrone, de la Universidad Bernardo O'Higgins, y los datos nacionales nutren el primer reporte del Informe Psicosocial de Covid-19. Este compila conclusiones de una encuesta online aplicada del 11 de abril al 23 de junio a población nacional adulta, adaptada para Chile, y participaron más de 3.104 personas de 16 regiones. Lo transversal, es que la crisis sanitaria no ha sido inocua y que sus impactos se manifiestan en distintas dimensiones. Los resultados La conciencia que existe sobre la Covid-19 en Chile, ya que 96,6% de las personas le percibe como un problema de salud grave o muy grave, es lo primero que destaca Paulina Rincón, psicóloga clínica e integrante de la Asociación Chilena de Estrés Traumático. Además, 69,3% de los encuestados considera que la enfermedad afecta a toda la población sin distinción. Sobre el confinamiento implementado como medida voluntaria u obligatoria en distintas comunas desde que explotó la crisis sanitaria en el país y hasta ahora, 2.747 personas declaró estar realizándola y precisa que "56,6 % dice cumplir las cuarentenas totalmente, 42,8 % parcialmente y 0,6% no la cumple", advirtiendo que "las razones para no cumplir se relacionan con necesidad de trabajar (33%), soledad (30%), intolerancia al encierro (18%), tensión con quienes viven (8%) o condiciones de vivienda que no lo permiten (4%)". "En prácticas de autocuidado, tres cuartos de los encuestados dicen estar cumpliendo las recomendadas y las más frecuentes son uso de mascarilla (76,6 %), evitar saludar de beso (76,5 %) y aumentar frecuencia de lavado de manos (76,2 %)", añade. Los cambios en las condiciones de trabajo son también relevantes. El 69,5 % de los encuestados estaba trabajando al inicio de la pandemia y "para más de 51% hubo una reducción de ingresos", apunta Rincón. Además, 56,3% comenzó a realizar teletrabajo. En términos generales, añade que "34% de las personas dice que aumentó la cantidad de horas trabajadas y 38% que se redujeron". Desde allí, Loreto Villagrán, doctora en Psicología Social y coordinadora de la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario de la UdeC, se detiene en que 70% de los encuestados afirma dormir peor o mucho peor, 70% manifiesta vivir malestar psicológico y 28,8% percibe su salud peor o mucho peor que antes de la aparición de Covid-19. Dado el contexto, 42,6% de quienes requieren atención médica continua suspendió los tratamientos parcial o totalmente. El contagio de algún familiar, no recibir atención de salud y los familiares que están solos son las tres preocupaciones predominantes, resalta la investigadora. Como aspectos positivos, se detiene en que "las personas sienten que están ayudando a detener el progreso de Covid al hacer caso de las recomendaciones, que tienen más tiempo para pasar en familia y que hay mayor tiempo para hacer tareas domésticas". Por último, destaca las estrategias de afrontamiento predominantes adoptadas por la población que son "usar las redes sociales para estar conectado e informarse, tener comunicación diaria con amigos y familiares, ver series o películas, y dejar de escuchar o leer noticias". Potenciar factores protectores hoy y evitar graves efectos a futuro Como el reto es tener conocimiento que impacte en materia de políticas públicas, hay que entender a la pandemia como un fenómeno de impacto psicosocial a cabalidad. Para ello, la psicóloga Paulina Rincón cuenta que están desarrollando una segunda fase del estudio nacional, con la aplicación de una nueva encuesta que personas mayores de 18 años habitantes de Chile pueden responder a través de https://es.surveymonkey.com/r/CovidSaludMental-FaseII y que estará abierta, al menos, hasta fines de 2020. El cuestionario hará seguimiento a aspectos planteados en la primera fase y otros nuevos.

Entre lo que hace relevante continuar profundizando, resalta comparar esta pandemia con otros sucesos o la realidad chilena con la de otros países, pues no es un hecho menor que la población nacional comenzó a vivir esta crisis en un escenario social complejo tras el 18 de octubre de 2019.

Además, cree importante ahondar en diferencias de género notadas, como que los impactos en calidad del sueño y psicológicos afectan más a mujeres o que ellas han perdido más ingresos o empleos, sobre lo que advierte que “la evidencia muestra que ante desastres aparecen las mujeres como grupos vulnerables”. No esperar para actuar Otro punto que menciona es que mientras la situación sanitaria siga compleja, las medidas de restricción continuarán a nivel nacional ; así, los efectos en la condición y calidad de vida seguirán presentes, pudiendo agravarse el panorama. Por ello, la encuesta podría estar abierta más tiempo del proyectado. Desde allí, la doctora en Psicología Social Loreto Villagrán releva como clave actuar ahora y no esperar nuevas conclusiones ni que la pandemia se controle para generar soluciones. “En gestión del riesgo hay distintas fases y la idea es que uno trabaje cuanto antes, en la preparación y prevención frente a los sucesos, y no sólo en reparar”, afirma.

Lo primero permite evitar o mitigar posibles efectos negativos ; si no se hace y se espera, se da tiempo a que los impactos permanezcan y exacerben, pudiendo afectar el estado de ánimo y bienestar, y traducirse en problemas de salud mental, con manifestaciones fisiológicas inclusive, que se pueden cronificar y configurarse patologías. Si eso pasa, advierte, se podrá “tener un peak de patologías de salud mental” que se vuelvan otra crisis sanitaria tras el control de la Covid-19 o, peor, en una compleja existencia simultánea.

Y la salud mental en Chile vivía antes un crítico escenario, con parte importante de la población afectada por altos niveles de estrés y trastornos del ánimo o insomnio, y una gran brecha de acceso a atención, con largas esperas en el sistema público y alto costo en el privado. La prevención, sostiene Villagrán, tiene que ver con fortalecer factores protectores de la salud mental.

Y es cierto que hay una responsabilidad de las autoridades de tomar decisiones adecuadas y oportunas en las múltiples dimensiones que permean los impactos de la pandemia, como apoyos laborales y económicos que otorguen tranquilidad a la población; pero es uno de los grandes y latentes retos, porque las soluciones no llegan a todos quienes necesitan ni en el momento requerido, y de eso da cuenta la siempre polémica discusión del 10% o los bonos y préstamos solidarios. De ahí que las medidas que se implementen desde la esfera comunitaria, familiar y personal pueden ser cruciales hoy y para el futuro. Potenciar las redes de apoyo social es base, dice la doctora Villagrán, y tiene que ver con algo tan simple como tener a quien acudir si se requiere ayuda o si se necesita conversar de algo que suceda. Los espacios de autocuidado también los resalta como importantes, generando momentos para pensar en tranquilidad sobre algo que inquiete y disfrutar de lo que gusta, como cocinar, leer o ver películas. También es de beneficio hacer alguna actividad física o prácticas como meditar. Por otro lado, habrá casos en que será necesario una ayuda social instrumental o terapéutica y saber identificarlo para acceder a tiempo es trascendental. “Mientras antes empecemos a promover y trabajar ello, mejor.

Y debería incorporarse a nuestra vida de manera permanente, sin olvidar que como país estamos viviendo, constantemente, situaciones de crisis”, finaliza. *75,9 % de la muestra son mujeres, 22,2 % hombres y 1,9% personas de identidades sexuales no binarias. * 54% de los encuestados tiene entre 30 y 59 años, 41% de 18 a 29 años, y casi 5% de personas de 60 años y más.