

Novena versión del “Termómetro de la Salud Mental ACHS-UC”: Registran una mejora en los principales síntomas de la salud mental de los chilenos

Los indicadores de ansiedad, depresión, soledad, insomnio y empeoramiento del estado de ánimo llegaron a sus menores niveles desde el inicio de la medición, en 2020.

ANNA NADOR

Han mejorado los indicadores de salud mental en Chile, según la novena ronda del “Termómetro de la Salud Mental ACHS-UC”, presentada ayer. Este estudio —de la ACHS y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales— se basó en entrevistas telefónicas a 2.373 personas, durante abril de 2024. Es una muestra representativa de la población nacional urbana mayor de 18.

En esta versión se registraron los menores niveles en los principales síntomas de problemas de salud mental medidos por la investigación, que se comenzó a realizar en julio de 2020. Mientras que en la primera medición, 34,6% de las personas señaló sospecha o presencia de problemas de salud mental, esta cifra bajó en dos tercios, llegando a 13,4% en la revisión actual, la menor desde que se inició el estudio.

Asimismo, se dieron las menores prevalencias en insomnio (8,4%, comparado con el *peak* de 19,8% en abril de 2021), depresión (10,4%; alcanzó su cifra más alta de 18,7% en agosto de 2021). Además, solo 14 de cada cien chilenos (14,2%) reporta



El 79,3% de quienes reportaron recibir una atención de salud mental en los últimos 12 meses se sintieron “bastante, muy o completamente satisfechos” con esta.

un estado de ánimo peor o mucho peor comparado con antes de la pandemia, cifra que tuvo su punto más alto en la primera medición, cuando la mitad de la población (50,1%) dijo estar peor.

Esto mismo ocurrió con la soledad percibida (16,2% hoy; su punto más alto fue en abril de 2021, con 22%), síntomas de ansiedad (23,6%, en la actualidad, el *peak* fue en mayo de 2022, cuando llegó a 27%).

Para Eugenia Escorza, psiquiatra

y jefa de Salud Mental de Clínica Dávila, quien no tiene relación con este estudio, era esperable esta mejora. “No es raro que hayan bajado los indicadores. Por una parte, desde la pandemia se ha generado mayor conciencia de la importancia de la salud mental y también hubo grandes intervenciones, por ejemplo, que psiquiatras y psicólogos trabajaran *online*. Con eso se pudo llegar a una población mayor”.

Daniela Campos, jefa técnica de

Riesgos Psicosociales de la ACHS, quien participó en esta investigación, explica que también ha contribuido el que “las personas han aprendido a adaptarse a los cambios que trajo la pandemia, incluyendo nuevas formas de trabajo, estudios y socialización, y esta adaptación ha permitido a muchos recuperar una sensación de normalidad y estabilidad en su vida diaria”.

Asimismo, añade, “la reanudación de actividades sociales, culturales y económicas, así como la recuperación en la economía y en el empleo, ha permitido a las personas reconectar con familiares y amigos, así como retomar rutinas laborales y recreativas, lo cual es fundamental para el bienestar emocional”.

No obstante, Antonia Errázuriz, psicóloga y académica de la Escuela de Medicina UC, señala: “Todavía tenemos un 10,4% de la población con síntomas moderados a severos de depresión y un 23,6% que reporta niveles moderados a severos de ansiedad, por ejemplo. Es un número importante de personas”.

Por eso, el llamado, dice Campos, es “a continuar prestando atención y dedicando recursos a este tema”.