



Estudio de salud mental dice que sedentarismo aumenta probabilidad de sufrir depresión

► De acuerdo a la medición, el vínculo entre el consumo de alcohol de riesgo y el sedentarismo es un factor clave en el aumento de síntomas de depresión.

Análisis realizado por el Centro de Estudios Longitudinales (CEEL) de la UC y la ACHS, advierte sobre preocupantes niveles de salud mental en la población chilena.

Cristina Pérez

Desde la pandemia, el estrés y la depresión se han convertido en una de las secuelas más preocupantes de la crisis sanitaria. Diversos estudios advierten sobre su impacto a largo plazo, especialmente en niños, jóvenes y adultos mayores, grupos particularmente vulnerables a sus efectos.

Para analizar esta evolución en Chile, el Centro de Estudios Longitudinales (CEEL UC) de la Universidad Católica y la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) crearon el estudio Termómetro de la Salud Mental en Chile, una iniciativa que desde el inicio de la pandemia monitorea el bienestar psicológico de la población.

Este jueves 9 de enero, el estudio presentó su décima ronda, basada en una muestra representativa del país. El informe no solo evalúa el estado de la salud mental, sino que también rastrea su evolución y profundiza en los factores que inciden en los cambios

detectados.

Inactividad física

Los resultados de esta última entrega, a cargo de sus investigadores, David Bravo, economista y director del CEEL UC, Antonia Errázuriz, del Departamento de Psiquiatría, Escuela Medicina UC, Paulina Calfucoy (Achs) y Daniela Campos, psicóloga, Jefa Técnica de Riesgos Psicosociales de Achs, revela una tendencia a la baja en la inactividad física en la población.

Sin embargo, de acuerdo a la medición, el vínculo entre la depresión, el consumo de alcohol de riesgo, así como el sedentarismo, ha sido un factor clave en el aumento de síntomas de depresión. "Los síntomas de depresión se manifiestan más frecuentemente entre quienes reportan consumo de alcohol de riesgo y sedentarismo" explica Campos. Según el estudio, el problema del sedentarismo es que el 47,7% de personas con síntomas de depresión (leves + moderados) además son

sedentarias.

Sumado a esa realidad, un 46% de quienes presentaron síntomas severos de depresión reportaron que se les había hecho muy o extremadamente difícil atender su casa o relacionarse con otros individuos debido a estos problemas. Asimismo, el 54% de las personas con insomnio presentaron síntomas moderados o severos de depresión, lo que indica un impacto en la calidad de vida y en la funcionalidad cotidiana.

Desde julio de 2020 hasta abril de 2024, los niveles de sedentarismo han fluctuado, pero con una disminución sostenida en los últimos años. En abril de 2021, más del 40% de la población se declaró sedentaria, cifra que descendió a 31,2% en diciembre de 2023 y a 26,2% en 2024.

El economista David Bravo, señala que la pandemia y las cuarentenas tuvieron un impacto significativo en la reducción de la ac-

Título: Estudio de salud mental dice que sedentarismo aumenta probabilidad de sufrir depresión

tividad física. “En abril de 2021 tuvimos la última cuarentena generalizada en el país, y el mejoramiento observado hasta la fecha refleja la normalización progresiva de la actividad”, explica. Con la eliminación de estas restricciones, se ha visto un aumento en la movilidad y en la práctica de ejercicio, lo que ha contribuido a la baja en los niveles de sedentarismo.

Daniela Campos, destaca que esta reducción también podría estar relacionada con una mayor conciencia sobre la importancia de la actividad física. “Durante la pandemia, muchas personas comenzaron a hacer ejercicio en casa, y algunos han mantenido ese hábito a pesar del retorno a la normalidad”, comenta. Sin embargo, advierte que la magnitud de la baja podría ser aún mayor si se refuerzan estrategias para fomentar el movimiento en la población.

Ambos expertos coinciden en que las iniciativas gubernamentales y privadas podrían haber influido en esta tendencia. Campos menciona que “programas comunitarios de acondicionamiento físico, mejoras en infraestructura deportiva y campañas educativas han impulsado un cambio hacia un estilo de vida más activo”.

Bravo, en tanto, agrega que “si bien estas medidas pueden haber tenido un impacto, es probable que la reducción del sedentarismo también se deba a cambios culturales más amplios en la percepción del ejercicio y la salud”.

A pesar de estos avances, los investigadores advierten que el sedentarismo sigue siendo un desafío de salud pública en Chile. “El problema persiste, especialmente en mujeres, quienes presentan mayores niveles de inactividad en comparación con los hombres”, subraya Campos.

Bravo enfatiza la necesidad de continuar promoviendo la actividad física, señalando que “la consolidación de espacios accesibles para el ejercicio y el fortalecimiento de campañas de concientización serán claves para reducir aún más estas cifras en los próximos años”.

1 de cada 7 adultos presenta síntomas de depresión

Los síntomas de depresión, fue otra medición del estudio, que persisten como un problema significativo en la población chilena, con un 13,7% de las personas reportando síntomas moderados o severos en la última medición. Esta cifra representa un aumento de 3,3 puntos porcentuales en comparación con abril de 2024 y vuelve a los niveles observados en 2023.

“Uno de cada siete personas de 18 años o más presenta síntomas de depresión, lo que equivale a cerca de dos millones de personas”, advierte el economista David Bravo. La situación es especialmente preocupante en las mujeres, quienes presentan una prevalencia casi el doble que los hombres.

El aislamiento social y la falta de redes de



► Los síntomas de depresión persisten como un problema significativo en la población chilena.

apoyo son factores que agravan la depresión. Campos explica que los síntomas moderados y severos de depresión se presentan en mayor proporción en quienes perciben mayor soledad. Asimismo, la presencia de violencia y acoso laboral se asocia con una mayor prevalencia de estos síntomas, mientras que quienes reportan mayor satisfacción laboral muestran menores niveles de depresión.

En términos socioeconómicos, las personas sin seguro de salud o afiliadas a Fonasa presentan mayores niveles de depresión en comparación con quienes están en Isapre. Además, aquellos con altos niveles de deuda muestran una prevalencia de síntomas moderados o severos del 44%, frente a solo un 8% entre quienes no tienen problemas financieros. “Esto muestra que un mayor crecimiento económico, asociado con mayor empleo e ingresos, se traduce también en una mejor calidad de vida y salud mental”, sostiene Bravo.

A pesar de la magnitud del problema, aún no existe una estrategia clara para enfrentarlo en su totalidad. “No conocemos una estrategia que aborde el problema en toda su dimensión”, reconoce Bravo. Uno de los principales desafíos es la falta de consulta con especialistas: cerca de la mitad de quienes presentan síntomas de depresión no sienten la necesidad de buscar ayuda profesional, y muchos otros enfrentan barreras de acceso.

Para abordar esta crisis de salud mental,

ambos autores enfatizan la necesidad de un enfoque integral que combine políticas públicas, educación y acceso a atención psicológica. “Es fundamental fomentar el bienestar emocional desde edades tempranas y reducir el estigma asociado a buscar ayuda”, destaca Campos. Además, se requiere la colaboración de diversos sectores para diseñar intervenciones comunitarias efectivas.

En este contexto, las estrategias de prevención deben incluir la promoción de estilos de vida saludables, el fortalecimiento de las redes de apoyo y la generación de espacios laborales más seguros y satisfactorios. Según Bravo, mejorar las condiciones económicas y sociales también juega un rol clave en la reducción de la depresión y en la construcción de una sociedad con mejor salud mental.

Niveles de consumo de alcohol vuelven al alza

El consumo de riesgo de alcohol en la población chilena ha mostrado un aumento en la última medición. “Se reporta un consumo de riesgo de alcohol presente en el 9,5% de la población, elevándose a niveles previos”, explica Campos. Según el análisis, este incremento es estadísticamente significativo en comparación con la medición anterior y con el año previo, volviendo a niveles similares a los de hace dos años.

El estudio destaca que el consumo de alcohol de riesgo está asociado con una mayor

prevalencia de síntomas depresivos, insomnio y sedentarismo, lo que sugiere un impacto negativo en la salud integral de quienes presentan este patrón de consumo. “Estas situaciones pueden haber llevado a algunas personas a recurrir al alcohol como una forma de sobrellevar el malestar emocional”, señala Campos.

Este tipo de consumo es más prevalente en hombres que en mujeres, una tendencia que se ha mantenido constante a lo largo de las mediciones. “La tasa de consumo de alto riesgo es mayor en hombres, lo que sugiere que siguen siendo más propensos a desarrollar patrones problemáticos de ingesta de alcohol”, señala Campos. Sin embargo, el alza generalizada indica que el problema afecta a distintos grupos de la población y no se limita solo al género.

Los expertos advierten que el aumento en el consumo de riesgo podría estar vinculado a diversos factores psicosociales. “El alza podría estar relacionada con el estrés prolongado, sentimientos de soledad, el agotamiento emocional en el trabajo y un incremento en los síntomas depresivos”, apunta Campos. En este contexto, el alcohol se ha convertido en un mecanismo de afrontamiento para muchas personas, lo que refuerza la necesidad de abordar el problema desde una perspectiva de salud mental. ●