

Estudio muestra una baja significativa para los indicadores de ansiedad y depresión en la zona

SALUD. Los resultados del Termómetro de Salud Mental ACHS - UC muestran que la reducción más importante se observa en la sintomatología ansiosa de los hombres. Especialistas llaman a mantener la vigilancia sobre estos fenómenos.

Daniel Esparza Salfate
 ciudades@mercuriovalpo.cl

El Termómetro de Salud Mental

El Termómetro de Salud Mental ACHS - UC, un estudio realizado por la Asociación Chilena de Seguridad y la Universidad Católica, mostró una disminución en las mediciones de ansiedad y depresión en las regiones de Valparaíso, O'Higgins y Maule, siendo la zona centro la única que mostró una mejora en estos indicadores.

Específicamente, se registró, en estas regiones, una disminución tanto en la depresión (13%) como en la ansiedad (21,7%), mostrando esto una caída de 1,9% y 2,3% respectivamente.

"Una de las razones que explica esta baja fue una caída significativa evidenciada en hombres, quienes tuvieron una baja de más de 10 puntos porcentuales en sintomatología ansiosa y casi 5 puntos en la depresiva", comentó la jefa de riesgos psicosociales de la ACHS, Daniela Campos.

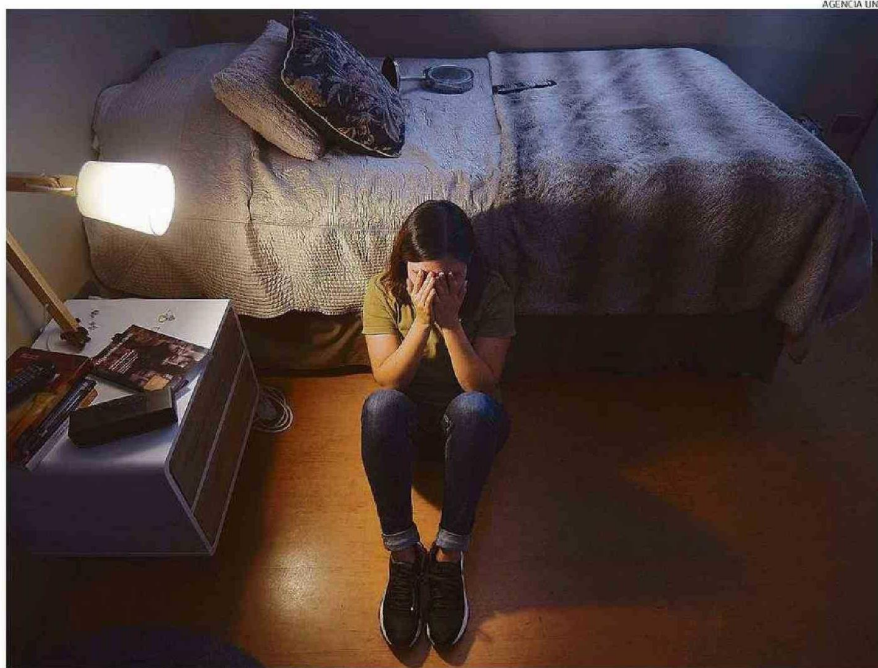
Sin embargo, a pesar de la disminución, la especialista puntualizó que esta es una cifra "que vale la pena seguir observando, considerando que, a pesar de su baja, sigue siendo la segunda mayor mostrada en estas regiones desde mayo de 2022".

El Termómetro de Salud Mental ACHS - UC, que ya va en su décima versión, es un estudio con una muestra aleatoria de aproximadamente 3.000 individuos desde el año 2020, representativa de la población nacional urbana mayor de 18 años, el cual se llevó a cabo a través de entrevistas telefónicas sobre una muestra de viviendas previamente entrevistadas en persona. Sus indicadores están contruados a partir de metodologías internacionalmente validadas.

ANÁLISIS

Sobre los datos, la académica del Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina UC, Antonia Errázuriz, quien fue una de las encargadas del estudio, comentó que, en el caso de la marcada disminución de ansiedad y depresión en hombres, "es un cambio muy marcado de 5 puntos porcentuales y de 12 puntos porcentuales (...), lo cual quiere decir que se redujeron casi a la mitad los niveles de malestar de sintomatología de este tipo en hombres, y es una muy buena noticia".

Sobre lo anterior, la académica también explicó que his-



DIVERSOS INDICADORES FUERON MEDIDOS EN EL TERMOMETRO DE SALUD MENTAL ACHS - UC.

tóricamente "los hombres presentan menos síntomas de depresión y ansiedad que las mujeres, y si bien son pocos los hombres que reportan, la muestra es pequeña, en este caso vemos una reducción sig-

nificativa".

CIFRAS

Esta investigación también arrojó otros datos, como la subida de 2,6 puntos porcentuales en los niveles de soledad percibida, en donde el 19,4% de los encuestados reportó sentirse falta de compañía, frecuentemente aislado o excluido por los demás.

Esto, según comenta Errázuriz, debería ser materia de discusión, ya que "la soledad percibida iba a la baja en los últimos dos años, progresivamente iban disminuyendo los niveles, y aquí se inflige la curva, se cambia de dirección, y por primera vez vemos un aumento sustancial". Además, se registró una baja en el sedentarismo, disminuyendo en 4,4 puntos respecto a la última me-

"A pesar de su baja, sigue siendo la segunda mayor mostrada en estas regiones desde mayo de 2022".

Daniela Campos
 Jefa riesgos psicosociales ACHS

"Se redujeron casi a la mitad los niveles de malestar (...) de este tipo en hombres, y es una muy buena noticia".

Antonia Errázuriz
 Académica UC

dición, quedando en un 31%.

El estudio también mostró que las principales fuentes de estrés para las personas de Valparaíso, O'Higgins y el Maule preguntadas son el crimen organizado y la delincuencia, los cuales fueron mencionados por el 60,7% y 58,2% respectivamente.

AGOTAMIENTO LABORAL

Otro dato que llama la atención es que casi una de cada tres personas consultadas dijo sentirse "muchas veces o siempre" agotada al final de su jornada laboral.

Por otro lado, el 10,2% considera su trabajo como "emocionalmente agotador".

Sobre lo anterior, Daniela Errázuriz explicó que el agota-

miento laboral "es un cuadro muy específico, donde no solamente hay cansancio propio del desgaste que produce la actividad laboral, sino que es un cuadro de excesivo agotamiento tanto físico o mental que deja a las personas con mucha dificultad para realizar labores mínimas".

"Los empleadores deben prestar atención a ciertos elementos clave para resguardar el bienestar en el espacio de trabajo. Es fundamental establecer horarios, ritmos e intensidad de trabajo razonables, además de definir un marco de acción claro que incluya roles bien delimitados, expectativas precisas y niveles de reporte definidos", afirmó la académica.

TU OFICINA CON VISTA AL MAR EN PRONTO CO-WORK

Trabaja con **comodidad**, rodeado de **inspiración** y a pasos de todo lo que **necesitas**

Espacios Flexibles

Infraestructura de primer nivel

Modelo todo incluido

Mejor ubicación y servicios

Excelentes conexiones

Edificio Work Marina
Piso 9

www.prontocowork.cl

14 Norte 976, **Piso 9**, Viña del Mar

+56 (2) 2434 1870

2,4%

fue la caída en la ansiedad en las regiones de Valparaíso, O'Higgins y el Maule.