



ANTONIETA MELEÁN
antonietta@ladiscusion.cl
FOTOS: LA DISCUSIÓN

TERMÓMETRO DE LA SALUD MENTAL EN CHILE ACHS-UC

El estudio denominado "Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC", elaborado por la Asociación Chilena de Seguridad y el Centro de Estudios y Encuestas Longitudinales de la Universidad Católica, tiene como objetivos reportar de manera periódica la situación de salud mental, medir su evolución en el tiempo y profundizar en los factores asociados a la salud mental.

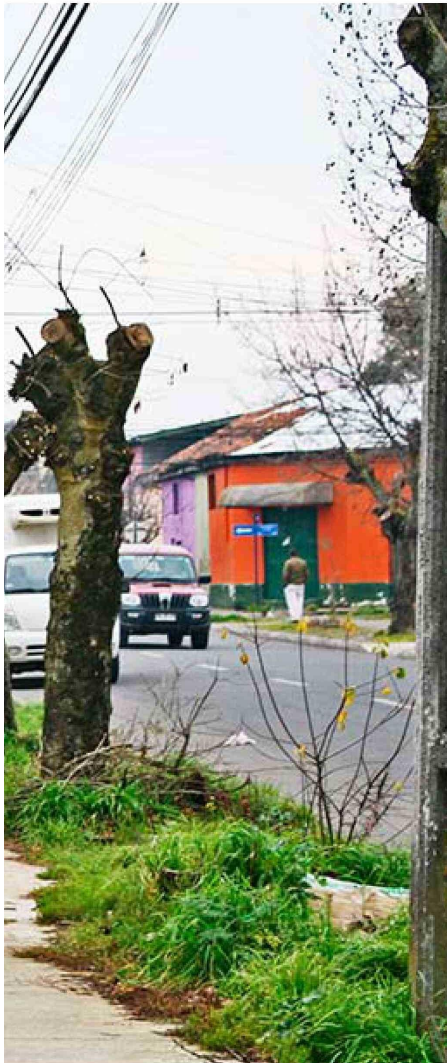
En su octava versión, los resultados revelaron que el 23,3% de las personas que viven en las regiones del sur del país (Ñuble, Biobío, La Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes) presentan altos niveles de soledad, al indicar sentirse aislados, excluidos por los demás o que les falta compañía. Se trata del registro más alto desde 2021, cuando llegó a 25% en tiempos de pandemia.

La cifra tuvo un aumento de casi cinco puntos porcentuales en relación a la medición anterior, y en comparación al resto del país, la sensación de soledad en la población del sur superó a las

Estudio revela que el 23,3% de las personas de la zona sur del país se sienten en soledad

Se trata del registro más alto desde 2021 y da cuenta de un aumento de casi 5 puntos respecto a la encuesta del año pasado. Medición abarca desde Ñuble a Magallanes, y sus resultados muestran mayores niveles que la zona norte (16%) y la zona central (18%).

Título: Estudio revela que el 23,3% de las personas de la zona sur del país se sienten en soledad



zonas del centro (18%) y norte (16%), convirtiéndose en la zona con los índices más altos a nivel nacional.

Si se diferencia por género, la tasa de soledad en las mujeres es de 28,6%, lo que significa un alza de 7,6 puntos porcentuales respecto al sondeo anterior. Mientras que en los hombres el nivel de soledad es de 16,9%.

El director del Centro de Estudios y Encuestas Longitudinales UC, David Bravo, explicó que “la percepción de soledad es mucho mayor en mujeres que en hombres, lo que parece tener relación con la diferente carga de labores de trabajo en el hogar de las mujeres y la tensión que también le afecta en el desempeño en su trabajo a nivel del mercado laboral. La soledad tiende a ser mayor en las personas mayores, cuando se acerca el periodo del retiro del mercado laboral o bien también cuando muchos quedan viviendo solos. En efecto, las tasas de soledad son menores entre quienes están desarrollando una actividad laboral. También la soledad tiene alguna vinculación con aspectos económicos, quienes tienen una situación complicada de deuda los niveles de soledad se duplican y son mucho mayores

La tasa de soledad en las mujeres es de 28,6%, mientras que en los hombres es de 16,9%.



La soledad tiende a ser mayor en las personas mayores, cuando se acerca el periodo del retiro del mercado laboral”

DAVID BRAVO
 DIRECTOR CENTRO DE ESTUDIOS Y ENCUESTAS LONGITUDINALES UC



Vemos que estas cifras están más presentes en las mujeres, entonces hay una carga de género también”

EILEEN GREEN
 PSICÓLOGA CLÍNICA DE LA ACHS

también cuando los ingresos del hogar caen”.

Destacó que los resultados de la encuesta indican que los problemas de salud mental abarcan a una proporción importante de la población adulta en las regiones de la zona sur del país, pero al comparar estos datos con los registrados en el punto más alto de la pandemia por Covid-19 se evidencian mejoramientos importantes.

Entre esas mejoras están los niveles de insomnio (9,6%), depresión (9,6%) y ansiedad (22,7%) que mostraron bajas respecto a la versión anterior del estudio, y otros aspectos como el consumo riesgoso de alcohol (7,5%), sedentarismo (32,8%), problemas de salud mental (17%) y estado de ánimo (14,9%) se mantuvieron prácticamente en el mismo nivel evidenciado en abril de 2023.

La reciente versión también midió el uso de los servicios de salud mental y los resultados muestran que el 16% de la población de la zona sur consultó con un profesional de la salud mental en los últimos 12 meses (18,7% de mujeres y 12,8% de hombres). Solo un 8,6% de los encuestados se encuentra actualmente en tratamiento por problemas de salud mental.

“Si nos concentramos en el grupo que en el estudio presentó problemas generales de salud mental, solo la mitad de ellas (51%) indicó haber sentido la necesidad de consultar a un profesional de salud mental en el último año. Esto quiere decir que hay cerca de 150 mil personas en las regiones de la zona sur que presentan síntomas de problemas de salud mental pero que no han sentido la necesidad; y del grupo que sintió necesidad, un 83% en la zona sur logró obtener una consulta”, agregó Bravo.

De las personas que reconocieron presentar algún problema de salud mental y no buscaron ayuda especializada, el director señaló que el principal motivo fue la falta de financiamiento y la falta de cobertura de estas condiciones en su plan de salud. Aunque en algunos casos también se señaló que no se pudo conseguir una hora de atención.

El director del Centro de Estudios y Encuestas Longitudinales

UC añadió que “los mismos datos del Termómetro de la Salud Mental para la zona sur del país indican que aquellas personas que pudieron tener consulta de salud mental y un tratamiento exhiben un alto nivel de satisfacción y, también, reportan un mejoramiento muy significativo en el problema que originó la consulta”.

Hizo hincapié en que las políticas públicas de salud mental deben estar orientadas en brindar la información necesaria y educar para que las personas, y los miembros del hogar, sean capaces de reconocer los síntomas de los problemas de salud mental, y puedan consultar lo antes posible. “Del mismo modo, se hace necesario buscar mecanismos de mejora en el acceso al financiamiento para este tipo de consultas”.

Cifras preocupantes

Para Eileen Green, psicóloga clínica de la ACHS, los registros de la octava versión del Termómetro de la Salud Mental en la zona sur del país son motivo de preocupación, ya que casi un cuarto de la población se siente sola.

“Esta es una medición en la que nos interesa justamente saber cómo está la salud mental de las personas en Chile y nos preocupa que casi un cuarto de los sureños se siente solo. El 23,3% de las personas que viven en Nuble, Biobío, La Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes presentaron los índices más altos a nivel nacional. Entonces, tenemos algo acá, particularmente que pareciera ser que estas zonas del país se están sintiendo con mucha más soledad versus otras zonas, además, vemos que estas cifras están más presentes en las mujeres, entonces hay una carga de género también”, dijo.

Que predomine mayor sensación de soledad en las mujeres puede estar asociado a los diversos roles que desarrolla en su cotidianeidad y que dificultan o disminuyen la posibilidad de compartir con nuestros pares.

“Muchas veces las mujeres pueden estar también más expuestas a tener distintos roles dentro de la sociedad o del día a día: mujer trabajadora, después pasará a un rol quizás de cuidado de otros, si es que está bajo el cuidado de hijos o de terceros y eso también puede causar una sensación de soledad, de cansancio también asociado a no poder compartir con las personas a nuestro alrededor quizás de cómo nos estamos sintiendo. En general, desde la pandemia hay ciertos fenómenos que quizás nosotros también hemos ido acentuando, que es un poco más desde lo individual, de estar más solos o compartir menos quizás en algunas actividades, entonces, hay algunas cosas que quizás se han ido perdiendo y que podrían explicar también el aumento de la soledad, que es algo muy solitario, pero también muy silencioso, porque pocas veces cuesta también hablar de que nos sentimos solos, implica una vulnerabilidad importante”, detalló.

La psicóloga clínica de la ACHS advirtió que la sensación de soledad también puede afectar a aquellas personas que tienen dificultades para relacionarse

con los demás, sentirse parte de un grupo o para expresar sus emociones.

“Hay personas que quizás les cuesta abrirse con los demás, les cuesta quizás establecer relaciones profundas o del trabajo pasan a la casa y después están con la familia o a veces, tienen poca interacción con la familia, entonces, tenemos que hay pocos espacios para poder hacer interacción y eso aumenta estos sentidos de malestar psicológico”, sostuvo.

“Si yo soy familiar de una persona que quizás ha tenido pérdidas en la familia o veo a una amistad que quizás hace tiempo no tengo contacto, creo que ahí tenemos un desafío como comunidad de poder también hacer parte al otro, que quizás nos estamos perdiendo, porque, a veces desconocemos el dolor del otro y creo que es súper importante también poder abrirnos a ver cómo las personas lo están pasando realmente y es un desafío”, complementó.

Green advirtió que las redes sociales han limitado un poco el contacto entre las personas, lo que provoca que en cierto modo las personas se aislen. “En realidad, todo es a través de WhatsApp, por ejemplo, faltan estas interacciones de almuerzos, comidas, vínculos que sean también más profundos, el estar, el compartir. A veces, quizás algunas personas también pueden estar súper solas en las casas, en los hogares y las compañías que tienen son la radio, por ejemplo, los medios masivos, la televisión, entonces, el contacto humano es súper importante y cuando caemos en eso podemos hacernos sentir como muy solitarios, y vivir la vida solo siendo personas sociales es muy duro. Estar en comunidad es algo que nosotros hemos visto que promueve la salud mental y sobre todo, en poblaciones con mayores niveles de vulnerabilidad porque suelen estar más solos, como los adultos mayores”, indicó.

Destacó que la sensación de soledad se puede revertir potenciando el contacto con la familia o con nuestros cercanos, amistades, compañeros de trabajo, de colegio, ya que, establecer relaciones cercanas con alguien se convierte en un promotor de la salud mental, consiguiendo buenos hábitos como una buena alimentación e higiene del sueño.

“Creo que acá hay un desafío también importante en que, en general, nos cuesta mucho mostrarnos vulnerables y hablar de que nos sentimos solos, implica mostrarnos vulnerables con las otras personas y ahí tenemos algo importante para que el otro se abra; yo, como tercero que quiero ayudar, tengo que querer escuchar al otro, tengo que querer responder a su malestar y también acompañarlo en ese malestar, a veces hay ideas erróneas de que ayudar al otro significa resolverle los problemas y no necesariamente, podemos acompañar en el dolor y eso ya es un acto que puede ayudar mucho a las personas, sobre todo, que se puedan estar sintiendo solas”, subrayó Green, agregando que si estas herramientas resultan insuficientes es momento de consultar con un profesional, porque podríamos estar ante síntomas de problemas de salud mental.