



# Más de un millón de personas en Chile con síntomas de problemas mentales evita buscar tratamiento

► Un 13,4% de los encuestados exhibieron la probable presencia o sospecha de problemas de salud mental, la menor tasa registrada desde abril de 2020.

**Estudio** realizado por el Centro de Estudios Longitudinales (CEEL), de la UC y la ACHS, mostró dos nuevos potenciales estresores que podrían preocupar a la población y que fueron reconocidos por más de un tercio de los participantes.

**Cristina Pérez**

El estrés y la depresión han resonado más desde la pandemia con un gran aumento de casos. Muchos estudios dicen que es una de las peores consecuencias que dejó la crisis sanitaria mundial y que advierten de las secuelas que tendrán principalmente en niños y jóvenes, además de los adultos mayores.

Para medir estas consecuencias en el país, una alianza entre el Centro de Estudios Longitudinales (CEEL UC) de la U. Católica y la Asociación Chilena de Seguridad ACHS, que surgió apenas se inició la pandemia, está registrando la evolución de la salud mental en el país a través del estudio Termómetro de la Salud Mental en Chile, que este jueves entregó su novena ronda.

A partir de una muestra representativa de la población nacional, el documento evalúa y reporta de manera periódica la situación de salud mental en el país, además de medir su evolución en el tiempo y profundizar

en los factores asociados que generan los cambios.

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, arrojaron que un 13,4% de los encuestados exhibieron la probable presencia o sospecha de problemas de salud mental, la menor tasa registrada desde abril de 2020, pero que sigue siendo importante de observar por cuanto afecta a 1,6 millones de personas en el país.

Esto coincide también con las menores prevalencias de síntomas de ansiedad (prevalencia de un 23,6%) y depresión (10,4%), soledad percibida (16,3%), insomnio (8,4%) y empeoramiento del estado de ánimo respecto de la situación previa a la pandemia (14,2%).

Sin embargo, el levantamiento también arrojó que el 60,8% de quienes fueron detectados con sospecha o presencia de problemas de salud mental no sintieron necesidad de tratarse, lo que se traduce a un número cercano al 1,1 millón de personas. La cifra llega a 64% en los encuestados que presentaron síntomas de depresión, equivalente a unas 920 mil personas, y a un 55% en aquellos que evidenciaron sintomatología ansiosa, que corresponde a más de 830 mil personas.

Antonia Errázuriz dice que las razones son diversas. "Las más comunes son el estigma asociado, la falta de acceso y de información sobre cómo consultar y evidentemente el costo". Además, las creencias sobre la posibilidad de cambio de uno mismo, sobre la eficacia de los tratamientos psicológicos y psiquiátricos y las expectativas también jue-

SIGUE ►►





► Los grupos etarios más afectados con el insomnio son los jóvenes, de 18 a 24 años (14.4%).

## SIGUE ►►

gan un rol muy relevante.

Asimismo, existen barreras individuales como:

Falta de recursos.

Falta de información.

Bajo nivel de introspección.

Creencias acerca de los tratamientos psicológicos y psiquiátricos.

Barreras a nivel interpersonal y/o de la comunidad.

“Esto nos indica que todavía queda trabajo por seguir concientizando sobre la importancia y los beneficios de tratar este tipo de problemas, que las mismas personas que consultan valoran mucho” profundizó Campos.

David Bravo, indicó que “los mejores indicadores observados en abril de 2024 respecto de los registros previos del Termómetro de la Salud Mental están relacionados con los mayores niveles de ocupación e ingresos y los menores niveles de endeudamiento de los hogares observados”, entre otros factores.

En efecto, el nivel de satisfacción y percepción de efectividad de los tratamientos en salud mental en la población sigue siendo alto. De acuerdo con los resultados, el 79,3% de quienes señalaron haber recibido una atención de salud mental en los últimos doce meses dijeron sentirse “bastante satis-

fechos, muy, o completamente satisfechos” con la manera en que el profesional con quien consultaron trató el problema.

Además, el 80,5% dijo que el tratamiento había hecho que las cosas mejoraran “un poco” o “bastante” (con un 56,6% declarando esto último). En cuanto al cambio emocional de las personas, 58,4% indicaron estar muy mal o bastante mal emocionalmente al inicio del tratamiento, cifra que bajó en 54 puntos cuando fueron consultadas por su estado actual.

### Mujeres duermen menos

En la última medición del estudio, también se observó una notable disminución en la población que presenta problemas de insomnio moderado o severo, bajando del 18% en julio de 2020 a un 8,4%. Esta cifra representa la más baja registrada desde el inicio de la medición y marca un cambio significativo en la prevalencia de este problema. La disminución es estadísticamente significativa tanto para mujeres como para hombres, lo que indica una mejora generalizada en los niveles de insomnio en la población.

A pesar de esta mejora, persiste una diferencia notable entre géneros. La prevalencia de insomnio es mayor en mujeres (9,8%) que en hombres (6,8%), tal como se ha mostrado desde que se comenzó a medir este in-

dicador. Esta tendencia sugiere la necesidad de enfoques diferenciados y específicos en el tratamiento y prevención del insomnio para abordar las particularidades de cada género de manera efectiva.

Campos explica que, puede existir una relación bien documentada entre el insomnio y otros síntomas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Estos problemas están estrechamente vinculados y pueden intensificarse mutuamente, creando un ciclo en el que el insomnio exacerba los síntomas de ansiedad y depresión, mientras que estos síntomas dificultan conciliar y mantener el sueño.

Los grupos etarios más afectados con el insomnio son los jóvenes de 18 a 24 años (14,4%) y las personas de 45 a 54 años (11,6%). En tanto, las personas empleadas tienen menos problemas de insomnio (7,2%) que quienes no trabajan y no buscan empleo (10,9%).

“Hay una fuerte correlación con problemas económicos”, comenta Bravo, la prevalencia de insomnio es del 6,1% en hogares sin problemas de deuda, del 8,3% en hogares con deudas medianas, y del 23,9% en hogares con deudas complicadas. Además, el insomnio es más común en personas con peor estado de salud (11,9%) en quienes tienen dos o más condiciones de salud diagnosticadas, fren-

te al 4,8% en quienes no tienen ninguna.

### Estado de ánimo mejora

En comparación con su estado de ánimo anterior a la pandemia del coronavirus, la proporción de personas que indica un estado de ánimo actual peor ha disminuido sostenidamente a lo largo de las nueve rondas del estudio, con una reducción continua observada en abril de 2024, pasando del 50% en julio de 2020 al 14% en abril de 2024, una reducción de 36 puntos porcentuales.

Sin embargo, la proporción de personas que reportan un peor estado de ánimo en comparación con la situación pre-pandemia sigue siendo mayor en mujeres que en hombres.

“La notable mejora en el estado de ánimo sugiere que el mundo está, en efecto, volviendo a una normalidad más completa” reflexiona Campos, aunque adaptada con lecciones aprendidas durante la pandemia, como la flexibilidad laboral y un mayor enfoque en la salud mental.

Varios factores han contribuido a este cambio positivo, incluyendo la adaptación a nuevas formas de trabajo, estudio y socialización, y la reanudación de actividades sociales, culturales y económicas, lo que ha permitido a las personas reconectar con familiares y amigos y retomar rutinas importantes para el bienestar emocional.

Otra sintomatología que se había mostrado como una constante en todas las ediciones del Termómetro de la Salud Mental y que vio una caída en esta novena ronda, fue la soledad percibida. La cifra fue de un 16,2%, cuatro puntos menos que la ronda anterior y la más baja desde que es medida por el estudio.

La disminución fue impulsada tanto por hombres como por mujeres, quienes estuvieron 3 y 5 puntos porcentuales por debajo de la versión anterior de la encuesta, respectivamente. Ambas cifras también fueron las más bajas en la historia del Termómetro.

### El crimen organizado y el cambio climático surgen como causas de estrés

Al momento de analizar los temas que más estresan a las personas, también se vieron disminuciones. El primer lugar lo sigue ocupando el temor a ser víctima de la delincuencia con un 58,6%, 11 puntos más abajo de su peak en el año 2022. En segundo lugar apareció un nuevo factor medido por la encuesta: el crimen organizado, que fue una causa de estrés para el 57,6% de las personas. Los cambios sociopolíticos también continuaron su disminución, de su cifra más alta (60%) en mayo de 2022, ha caído a un 37,5%. En cuarto lugar apareció otro nuevo factor: el cambio climático, que fue señalado como estresor por el 36,6% de los encuestados.

Levemente más abajo se ubicaron las proyecciones económicas (36%), que registraron una baja de 9 puntos porcentuales. Por último, la pérdida de empleo fue catalogada como una variable de estrés por el 17,4% de las personas y el contagio de Covid-19 por el 10,7%. ●