

8° TERMÓMETRO DE SALUD MENTAL ACHS – UC:

Una de cada tres mujeres presenta síntomas de ansiedad

De las regiones de Valparaíso, O'Higgins y el Maule. Este malestar psicológico fue el único que vio un aumento respecto de la medición de abril de 2023. El estudio también mostró que hay cerca de 193 mil personas que no han consultado con un profesional de la salud mental, aún cuando sintieron la necesidad de hacerlo.

A pesar de mostrar mejoras en materia de salud mental, la ansiedad se consolida como el principal problema para quienes viven en la zona centro del país. Así lo mostró el 8° Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC, elaborado por la ACHS y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales de la Universidad Católica.

De acuerdo con los datos del sondeo, hubo un alza de cinco puntos porcentuales comparados a la entrega anterior, llegando a un 24% de personas que mostraron esta condición psicológica. La cifra fue impulsada por las mujeres, que registraron una prevalencia del 33,4%, un aumento de trece puntos, lo que contrastó con la baja en hombres (11,9%, cinco puntos menos).

En comparación al resto del país, la prevalencia de síntomas ansiosos en las regiones de Valparaíso, O'Higgins y el Maule (24%) superó a la zona sur (22,7%), pero fue excedida por lo evidenciado en la zona norte (33%).

La jefa de Riesgos Psicosociales de la ACHS, Daniela Campos, menciona que, a diferencia de lo que se vio en el resto del país, "en la zona centro pudimos observar que hubo un aumento significativo en mujeres, confirmando la tendencia a mantener una brecha de género relevante en materia de salud mental. En general, en estas regiones vemos algo parecido a la realidad nacional, donde cerca de un cuarto de la población presenta síntomas de ansiedad. Tras dos años y medio es la cifra que más constante se ha mostrado en nuestro estudio, por lo que se debe continuar en el proceso de búsqueda de soluciones efectivas para ayudar a las personas".

El incremento de la cifra también tuvo la particularidad de ser el único factor medido por el estudio que tuvo un aumento. Los niveles de soledad (18,1%), insomnio (9%), consumo riesgoso de alcohol (7,8%), estado de ánimo (13,2%), sedentarismo (29,6%), problemas de salud mental (12,8%) y depresión (9,6%) mostraron bajas respecto de la séptima versión del Termómetro de la Salud Mental.



La salud mental sigue siendo una preocupación, particularmente en mujeres.

Según Antonia Errázuriz, académica del Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina UC, "el aumento en los niveles de ansiedad en mujeres en la zona centro del país representa un cambio en la tendencia a la baja de este indicador en la población femenina. Probablemente, está asociado a la presencia de estresores contextuales que particularmente afectan a las mujeres, en tanto los hombres reportaron los niveles más bajos de ansiedad desde el inicio del estudio."

¿CUÁNTAS PERSONAS TRATAN SU ANSIEDAD?

La octava versión del Termómetro de la Salud Mental volvió a incluir un apartado sobre las atenciones psicológicas o psiquiátricas. La medición, pionera en el país, explora el nivel de satisfacción y percepción de efectividad de los tratamientos en salud mental en la población.

Los resultados arrojaron un aumento en la cantidad de personas que están actualmente en tratamiento. El 19% de los encuestados de las regiones de Valparaíso, O'Higgins y el Maule consultaron con un profesional de la salud mental en los últimos doce meses, y un 13,4% se mantenía en terapia, una alza de cuatro puntos porcentuales comparado con la última versión de abril de 2023. Además, el Termómetro de la Salud Mental también dio luces sobre el acceso a servicios de sa-

lud mental de acuerdo al tipo de sintomatología. En el caso de aquellas personas que presentaron síntomas ansiosos en la zona centro, el 46,9% manifestó haber tenido necesidad de consultar a un profesional de salud mental en el último año y el 42,2% efectivamente logró recibir atención. Actualmente el 31,4% se encuentra en tratamiento.

Daniela Campos, jefa de Riesgos Psicosociales de la ACHS, reflexiona: "Más de la mitad de quienes tienen síntomas de ansiedad no han sentido la necesidad de consultar a un profesional de la salud mental, lo que para la zona centro es un número cercano a las 193 mil personas. Esto nos dice que todavía nos queda trabajo por seguir concientizando sobre la importancia y los beneficios de tratar problemas de salud mental".

En la misma línea, David Bravo, director del Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales indicó que "estos datos muestran la relevancia de considerar la falta de información y la educación sobre los problemas de salud mental en la población como áreas fundamentales para las políticas públicas y también para las empresas en el mundo privado".

En ese sentido, el estudio reveló que el 79% de quienes en la zona central del país indicaron que el tratamiento había hecho que mejorara su situación respecto del problema específico que les llevó

a consultar, y el 73,7% dijo sentirse "bastante", "muy" o "completamente" satisfecho con su profesional tratante. En cuanto al cambio emocional, el 53,2% dijo estar muy o bastante mal antes del tratamiento, cifra que disminuyó en 48 puntos luego de acceder a una terapia.

18 años, seleccionada a partir de una muestra representativa de hogares. Se llevó adelante a través de entrevistas telefónicas sobre una muestra de viviendas previamente entrevistadas en persona.

Sus principales indicadores en el ámbito de la salud mental están contruidos a partir de metodologías internacionalmente validadas (problemas de salud mental GHQ-12; depresión PHQ-9; ansiedad GAD-7; exposición a riesgos CoPsoQ; engagement UWES-3; consumo de alcohol AUDIT-C; insomnio ISI; soledad UCLA-R; y actividad física UCL).

DATOS SOBRE EL ESTUDIO

El "Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC" es un estudio longitudinal, con una muestra aleatoria de aproximadamente 3.000 individuos desde 2023, representativa de la población nacional urbana mayor de