LITORALPRESS

Fecha: 13-01-2025
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Noticia general
Título: Chilenos con síntomas de depresión aumentan

Pág. : 15
Cm2: 627,6
VPE: $ 1.021.170

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: No Definida

[TENDENCIAS]

Chilenos con síntomas de depresión aumentan

Encuesta AChS y UC arrojó un retorno a datos sobre la salud mental como los que mostraba la población en la última parte de la pandemia. Informe menciona problemas para dormir, agotamiento laboral y miedo a la delincuencia.

Leo Riquelme

Uno de cada siete chilenos presentan síntomas de depresión, ya sean desde severa a moderada, y su mayor prevalencia está entre quienes tienen entre 18 y 24 años, según detectó el informe del Termómetro de la Salud Mental que elaboran la Asociación Chilena de Seguridad (AChS) y la Universidad Católica.

De acuerdo a la investigación, el 13,7% de quienes participaron en el estudio sufren esta condición, lo que es 3,3 puntos más que la medición anterior, recogida en abril del año pasado.

La psicóloga coordinadora de AChS Salud, Eileen Green, comenta que en el reporte de abril el malestar psicológico y depresión registraron los menores niveles desde el inicio de la medición, en 2020. "No obstante, al momento de revisar los datos históricos, notamos que en esta nueva ronda de noviembre 2024 volvemos a los índices que tuvimos desde fines de la pandemia", comentó a este medio, lo que a su juicio refuerza la necesidad de profundizar el acceso y mejorar la efectividad de los tratamientos en salud mental.

"Los datos del Termómetro indican que a fines de 2024 cerca de 2 millones de personas adultas (18 años o más) presentan síntomas de depresión en el país, lo que refleja una realidad compleja que invita a ser abordada por las políticas públicas para mejorar el acceso, la información y la calidad de las intervenciones en salud mental", reforzó el director del Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales, David Bravo.

SHUTTERSTOCK

LA INVESTIGACIÓN SE HIZO CON UNA MUESTRA DE 3 MIL PERSONAS MAYORES DE EDAD.

CEDIDA

EILEEN GREEN, DE LA ACHS.

DBRAVO_UC

DAVID BRAVO, DE LA UC.

En el sondeo fueron encuestadas telefónicamente 3 mil personas. De acuerdo a la investigación, un 28,9% dijo que en las últimas semanas se ha sentido constantemente agotado; un 17,3% con menos capacidad de disfrute; un 31,6% reporta pérdida de sueño; un 22,8% tuvo problemas de concentración; un 24,8% afirmó sentirse deprimido; un 10,6% menos feliz; un 15,5% con problemas para superar dificultades; un 5,6% con menos capacidad para tomar decisiones; un 8,4% dijo no sentirse útil; un 14% reportó pérdida de confianza en sí mismo; y un 7,2% respondió que se siente como sin valor.

Los síntomas de depresión con mayor prevalencia fueron sentirse cansado o con poca energía (17,8% del total); tener problemas para quedarse dormido o dormir demasiado (15,5%) y tener poco apetito o, por el contrario, comer en exceso (13,9%).

A la luz de los resultados, los investigadores hicieron diversos cruces de antecedentes. Fue así como identificaron que los síntomas leves, moderados y severos de depresión se presentan en mayor proporción entre quienes perciben mayor soledad y quienes tienen menos redes de apoyo.

Asimismo, el 53,8% de las personas que presentaron problemas de insomnio evidenció síntomas moderados y severos de depresión; y se expresan con mayor frecuencia entre quienes reportan niveles de consumo de alcohol de riesgo (26,3%) y sedentarismo (22,7%).

"Estos resultados muestran la necesidad de abordar la salud mental desde un enfoque integral que incluya la promoción de la actividad física, la creación y fomento de espacios para la interacción social y el tratamiento del consumo de sustancias", expresó la académica del Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la UC, Antonia Errázuriz.

EL FACTOR EDAD

Por primera vez el informe reveló cifras por edad con síntoma depresivos. El desglose arrojó que quienes tienen entre 18 y 24 años exhibieron una prevalencia de 28,9%, superando ampliamente al resto de los rangos etarios. Le siguieron quienes tienen entre 35 a 44 años, con 19,5%; y 25 a 34 años, con un 14,4%. El resto no superó el 12%.

"Existen una serie de factores que pueden influir en la mayor prevalencia, tanto personales como estresores del entorno", comentó la psicóloga Eileen Green.

"Personas dentro de ese rango etario (de entre 18 a 24 años) se ven enfrentadas a nuevos desafíos frente a transicionar desde la adolescencia a la adultez propiamente tal, la búsqueda de la independencia en términos económicos etc. Se suman las exigencias académicas y los desafíos de sostener las relaciones interpersonales. Esas exigencias propias del periodo generan en muchas personas situaciones de estrés y malestar que sumado a otros factores individuales, pueden generar sintomatología", añadió.

La encuesta identificó que para el 59,8% de las personas el principal factor de estrés ha sido el pensar en ser víctima de la delincuencia, lo que es diez puntos menos que hace dos años.

A éste le siguen las proyecciones económicas (43,2%), el cambio climático (41%) y los cambios sociopolíticos (40,5%). El listado lo cierran la pérdida de empleo (18,5%) y contagiarse de covid 19. Éste fue 5,3%, mientras que en abril de 2021 era de 61,8%.

La investigación también observó que las manifestaciones más severas de depresión se expresaron en quienes evidenciaron altos niveles de agotamiento o burnout (80,5%) y entre quienes han experimentado en mayor proporción situaciones de violencia y acoso laboral (55,4%).

"El trabajo puede presentarse como un factor protector, pero no hay que descuidar el efecto que tiene la alta carga laboral y, por supuesto, situaciones de acoso o abuso, que deben ser resueltas con celeridad en cada organización", declaró la jefa técnica de Riesgos Psicosociales de AChS Seguro Laboral, Daniela Campos.