

Quinta versión del Termómetro de Salud Mental ACHS-UC: La ansiedad sigue creciendo en pandemia, especialmente entre las mujeres

La incertidumbre asociada a la economía y la delincuencia, entre otros, estaría entre las causas.

JANINA MARCANO

El tercer año de pandemia coincide con una baja en la proporción de sospecha de mala salud mental general entre los chilenos. Sin embargo, la ansiedad ha crecido.

Esto es parte de lo que arrojó la quinta versión del Termómetro de Salud Mental ACHS-UC, sondeo que se hizo a través de entrevistas a 3.600 perso-

nas sobre los 18 años y cuyos resultados fueron dados a conocer ayer.

Entre sus múltiples conclusiones está que un 21,1% de los encuestados exhibe una probable presencia de problemas de salud mental (con síntomas como menor capacidad de disfrutar o no sentirse útil), el número más bajo desde que el estudio se creó, en julio de 2020.

Asimismo, la proporción de personas que dijo sentirse "peor" o "mucho peor" que antes de la pandemia cayó en 8 puntos en comparación con el año pasado.

Sin embargo, hubo un factor que no solo no mostró mejorías, sino que empeoró: las

personas afectadas por síntomas de ansiedad generalizada pasaron de un 25% a un 27,5%, alza que se explica principalmente por el aumento de casi seis puntos en el índice de ansiedad de las mujeres en relación con 2021, según los autores del estudio.

Además, la ansiedad fue el componente más problemático para personas con enfermedades crónicas, deuda o con precariedad laboral.

"Podemos hipotetizar que este aumento tiene que ver con los niveles de incertidumbre que estamos viviendo, que nos enfrentan a una sensación de vulnerabilidad y de rutinas alteradas", dice Daniela Campos, jefa de riesgos psicosociales de la ACHS.

"Por un lado están estos factores externos asociados a la pandemia misma, como la incertidumbre laboral, pero también están otros como la guerra entre países o el cambio climático, lo que se suma a elementos internos del país, como la crisis económica o el miedo a ser víctima de delincuencia, que subió muchísimo", comenta Campos.

De hecho, la medición arrojó que el 70% de los participantes señaló la inseguridad como un estresor importante, versus el 63,8% que lo dijo en 2021.

Entre los síntomas de la ansiedad ge-

neralizada que aumentaron estuvo el sentirse nervioso, angustiado o muy tenso, que pasó de 21,6% el año pasado a 26,8% actualmente.

También creció el porcentaje de personas que manifestaron incapacidad para dejar de preocuparse, el cual alcanza a 25,5% de los chilenos, versus el 18,3% que dijo sentirse de esa manera en la medición anterior.

Otro dato llamativo fue el aumento en el porcentaje de personas que han consultado con algún profesional de la salud desde el inicio de la pandemia, a raíz de problemas emocionales. Si en agosto de 2021 un 16,7% respondió que lo había hecho al menos una vez, en mayo de este año la cifra subió más del doble, a un 34,1%.

"La idea es que podamos establecer políticas públicas que aborden estas situaciones, pero también políticas privadas para que, desde las organizaciones, ayudemos a mejorar la salud mental de los chilenos", comenta Campos.

David Bravo, director del Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales, recordó que el estudio ha mostrado persistentemente cómo las caídas en el ingreso del hogar o el alto endeudamiento se relacionan con mayores problemas de salud mental en Chile.



La ansiedad generalizada se caracteriza por una preocupación constante y problemas para concentrarse.