

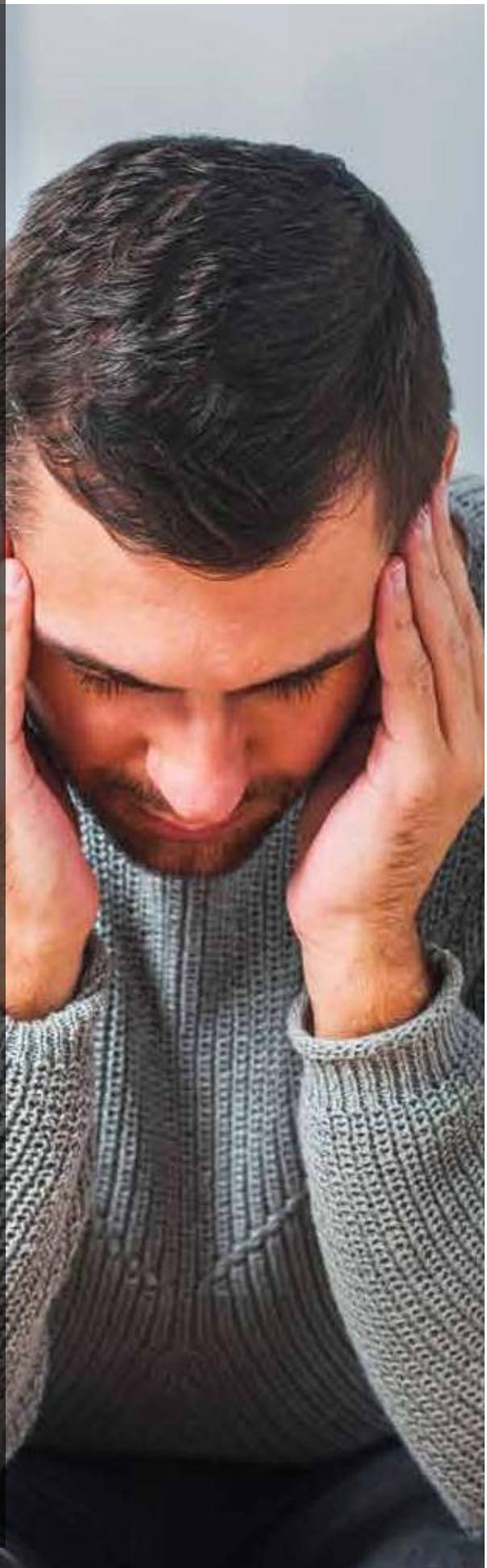
ENCUESTA
NACIONAL DE
**SALUD
MENTAL**

DE LAS PERSONAS EN TIEMPOS
DE PANDEMIA DEL COVID-19

2020

*Dirección de Estudios
Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH)*

Mayo 2020



ÍNDICE

- | | |
|----|---------------------------------------|
| 3 | PRESENTACIÓN |
| 6 | METODOLOGÍA |
| 8 | PRINCIPALES RESULTADOS DE LA ENCUESTA |
| 15 | SÍNTESIS DE LOS RESULTADOS |
| 16 | PROPUESTAS |

PRESENTACIÓN

En el presente informe la Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH), se desarrolla en atención del actual contexto de crisis sanitaria y su impacto en la salud mental personas, puesto que, las principales medidas de contención de la pandemia se enmarcan en el distanciamiento físico, aparejado con el cierre de locales comerciales, las limitaciones de circulación en un contexto de cuarentena total y/o parcial en las comunas y las recomendaciones de evitar espacios públicos y la prohibición del uso de parques. Es decir el confinamiento efectivo en los lugares de residencia de las personas.

Las medidas de distanciamiento físico han llevado al distanciamiento social, entendido como la imposibilidad de realizar acciones colectivas de socialización acostumbrada por las personas, afectando por tanto la rutina inmediata y los planes a futuro, generando gran incertidumbre sobre lo que sucederá a nivel individual. En consideración de la extraordinaria situación de cuarentena que vive el país y las consecuencias negativas derivadas de la crisis sanitaria, instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado que el riesgo de la pandemia también repercute en la salud mental de las personas, afectando negativamente su desarrollo psicosocial mientras dure la crisis y profundizado patologías ya existentes en muchas personas.

El riesgo de la crisis sanitaria ante el covid-19 tiene amplias repercusiones en las acciones cotidianas de las zonas afectadas, aumentando el riesgo de violencia de género, consumo y abuso de alcohol y drogas, depresión, cansancio, ansiedad, temor y otras dificultades que impiden una vida saludable. En esta línea cabe destacar el documento elaborado por el Ministerio de Salud, la “Guía práctica de bienes emocional. Cuarentena en tiempos de Covid-19” donde se documenta las distintas emociones que se pueden producir y medios de gestión para contener las externalidades negativas de índole emocional. Es una herramienta fundamental para afrontar la crisis pandémica nacional.

Los datos entregados a través de la presente encuesta, así como datos previos al confinamiento y estallido social indican que la salud mental de los chilenos está lejos de mejorar, por el contrario, se augura un aumento en esta materia. La situación macroaís sobre la salud mental de los habitantes empeora y, sumado las condiciones laborales, materiales, sociales, económicas, culturales y de ocio bajo las cuales realizaron la cuarentena en las comunas del país demuestra el nivel de vulnerabilidad ante el cual se ven expuestos ante un eventual retorno a la "normalidad", sin embargo, es un problema que habitará en todo el territorio nacional.

En este sentido, las decisiones adoptadas por el gobierno van en directa relación a proteger la vida de quienes habitan el territorio nacional, la prevención del contagio o la "gestión" del mismo, sin embargo, estas decisiones son respecto a la integridad física de las personas y no sobre su salud mental, por cuanto, hay que girar la preocupación también hacia las condiciones emocionales de un retorno seguro para la personas en consideración al impacto que genera el confinamiento en ellas.

De este modo, diversas sociedades médicas y psicológicas indican las 3 fobias que marcarán el retorno de las personas a las actividades habituales, las cuales en palabras del doctor Patricio Orio, Investigador del Instituto Milenio, Centro Interdisciplinario de Neurociencia de la Universidad de Valparaíso (2020) son:

- **Agorafobia:** Miedo excesivo o irracional ante espacios abiertos, al salir del hogar, utilizar la locomoción colectiva o frente a aglomeraciones, lo que les impide realizar la vida de forma normal, comprendiendo que el retorno a la vida habitual se caracterizará precisamente por estas situaciones.
- **Ansiedad:** Predecir o anticiparse a situaciones que generan un estrés en las personas, es una estrategia cerebral para enfrentar el ambiente y el mundo, buscando tener bajo control las situaciones que enfrentan las personas. También, puede provocar fobia social, expresada en patrones evitativos como conversar con desconocidos, ser observados, hablar el público o la proximidad física entre individuos.
- **Trastorno Obsesivo-Compulsivo:** Necesidad de control de nuestro entorno y de aquello que no podemos lograr. Son patologías que pueden desarrollarse a lo largo del tiempo, o tras la pandemia. Son obsesiones respecto a gérmenes, ser contaminados, convulsión de limpieza y el lavado de manos.

Respecto a ello, es menester destacar que gran parte de los diagnósticos psicológicos y/o psiquiátricos se realizan en recintos de Atención Primaria de Salud (APS), instituciones de dependencia municipal y que representa un gran desafío para los

municipios del país para enfrentar estos efectos que trae consigo la pandemia. De esta forma, los Municipios auguran un colapso en el sistema de atención psicológica en estos centros, por cuanto visibilizan la necesidad de tomar medidas orientadas a aumentar la capacidad municipal para afrontar la ola que se avecina respecto a la vulnerabilidad de las personas frente al retorno seguro, encontrándonos ante mayor susceptibilidad a enfermedades y la depresión.

De este modo, se requiere robustecer la institucionalidad comunal y local de salud mental, promoviendo el tratamiento en las personas y la preocupación por los daños colaterales que trae consigo el confinamiento, en el cual estos problemas de salud mental se esgrimen como resultados normales y previsibles ante este cambio de estilo de vida que ha caracterizado los últimos meses. Asimismo, cabe destacar que los diversos diagnósticos de salud mental de las personas responderán a un problema sociamental que serán características de la sociedad, no sólo a conductas individuales.

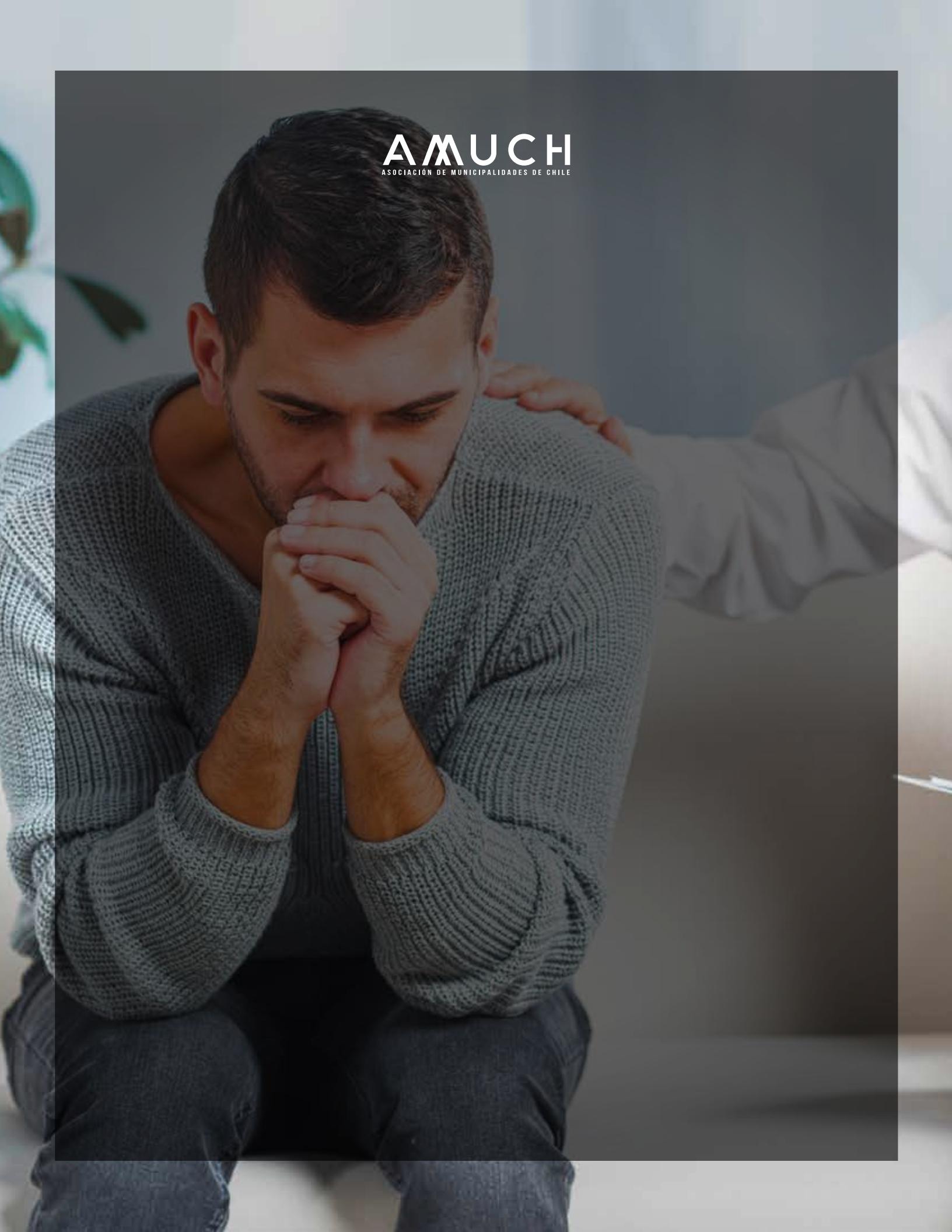
Finalmente, cabe destacar que la caracterización de la salud mental de las personas realizada en la presente encuesta, tiene por fin ser un insumo que permita una toma de decisión ad hoc a la realidad que se vive en los hogares chilenos, de modo tal que las instituciones públicas que trabajan en la materia puedan generar estrategias contingentes para la contención y promoción de la salud mental en los hogares del país.

METODOLOGÍA

- La encuesta fue dirigida a la población nacional, de ambos sexos, mayores de 18 años.
- La encuesta se aplicó a través de entrevistas telefónicas.
- La encuesta contó con la participación de 663 personas
- El estudio tiene un 3,81 de margen de error a un 95% de confianza.
- En consideración de la distribución territorial de la muestra, 39,8% se realizó a comunas urbanas y semiurbanas. El 60,2% se aplicó a comunas con características rurales.
- La encuesta consistió en 6 preguntas cuantitativas con 10 indicadores en total.
- La aplicación se dio entre el lunes 04 de mayo, y el viernes 08 de mayo de 2020. Es decir, en el periodo con 22.643 casos de contagiados hasta llegar para el cierre de la encuesta un total de 25.972 personas contagiadas a nivel nacional y un acumulado de 294 muertes a la fecha.
- Del total de encuestados, 51% se identificó como mujer, y 49% como hombre.
- En consideración del rango de edad de las personas encuestadas:

Rango de edad	Porcentaje de participación
18-24	0,8%
25-34	20,8%
35-44	30,0%
45-54	26,2%
55-64	13,4%
65-74	6,6%
75 y más años	2,1%

Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020

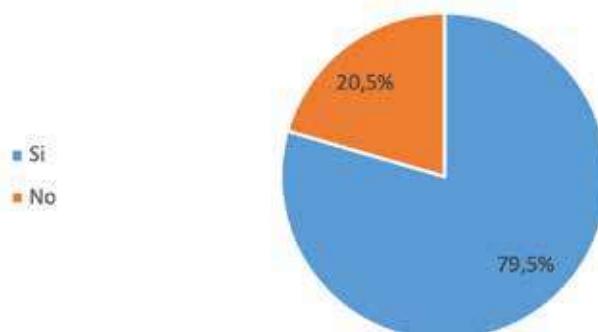
A man with dark hair and a beard is shown from the chest up. He is wearing a grey, ribbed, long-sleeved sweater. He has his hands clasped together near his chin, with his head bowed down. A woman's hand is visible on the right side of the frame, resting on his shoulder in a comforting gesture. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

AMUCH
ASOCIACIÓN DE MUNICIPALIDADES DE CHILE

PRINCIPALES RESULTADOS DE LA ENCUESTA

1. ¿Cree Ud. que la crisis sanitaria ha afectado negativamente las emociones de las personas de su entorno cercano?

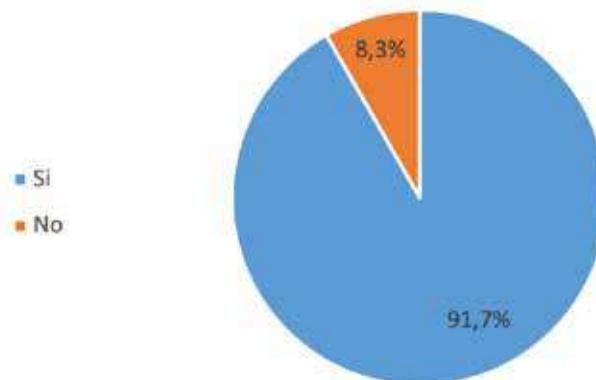
*La crisis sanitaria ha afectado negativamente
las emociones su entorno cercano*



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020

2. ¿En consideración de su vida cotidiana, la medida del distanciamiento físico (evitar contactos físicos) para evitar la propagación de la pandemia ha generado involuntariamente distanciamiento social con su círculo cercano?

El distanciamiento físico ha generado distanciamiento social

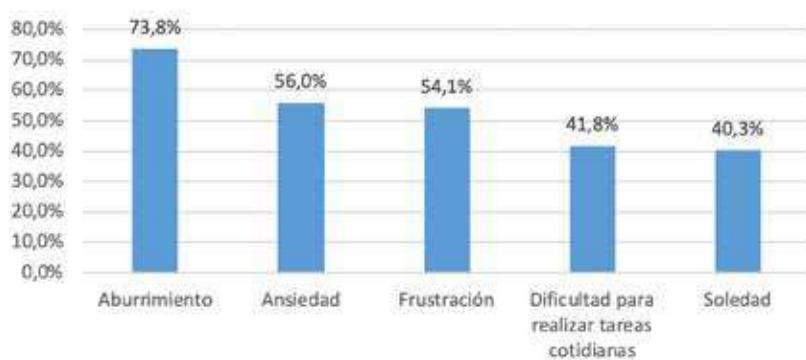


Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020

3. En consideración de los sentimientos que pueden aparecer producto de la crisis sanitaria, Ud. ha experimentado:

En el siguiente cuadro se presenta el ranking respecto a las emociones derivadas de la actual crisis sanitaria de mayor a menor frecuencia. En primer lugar se encuentra el aburrimiento, sentido por el 73,8%, seguido por la ansiedad, situación declarada por el 56% la muestra. La frustración ha sido una sensación desde la cuarentena por el 54,1%, es seguido por el 41,8% que declara tener dificultades para realizar tareas cotidianas y finalmente el 40,3% declaró sentir soledad.

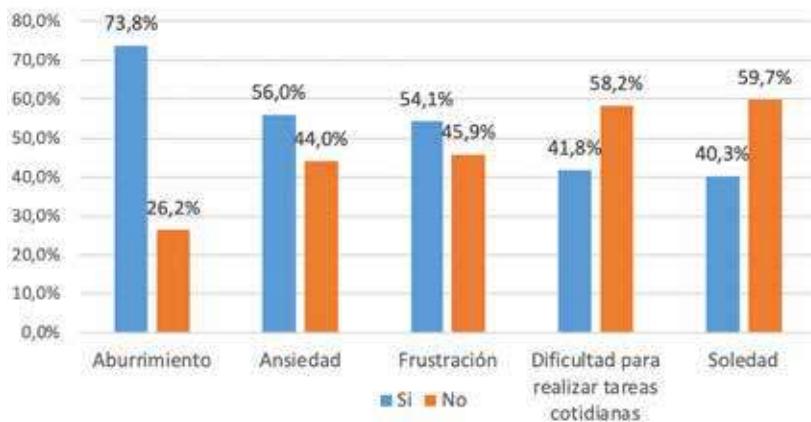
Ranking de sentimientos que han sentido las personas producto de la crisis sanitaria



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020

A continuación se presenta los datos particulares por cada sensación sentida por encuestados.

Sentimientos experimentados durante la actual pandemia



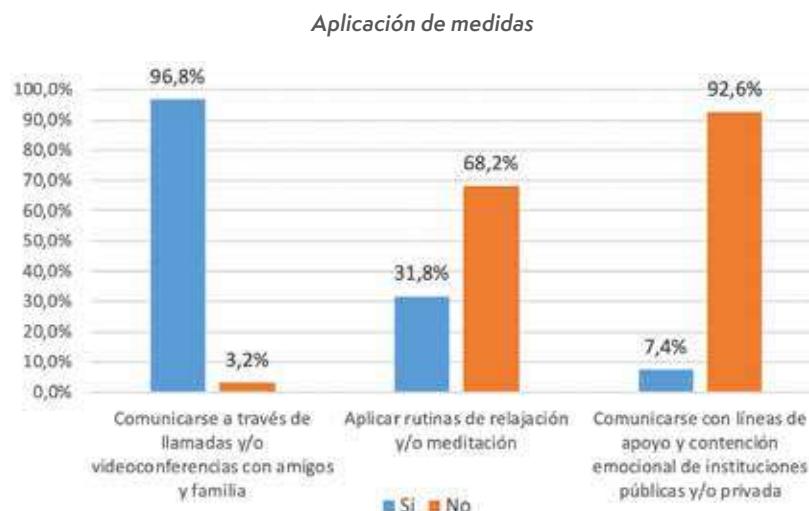
Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020

En el siguiente cuadro se presentan los resultados en función de la territorialidad de las comunas. La correcta lectura de la información corresponde a dos dimensiones “comunas urbanas y semiurbanas” y “comunas con características rurales”, en la primera columna se encuentra las emociones por las cuales se les pregunta a las personas, siguiendo hacia la derecha los porcentajes que declararon que sí han sentido aquel sentimiento y quienes no lo han sentido.

Emociones que pueden surgir producto de la crisis sanitaria derivada de la pandemia	Comunas urbanas y semirurbanas			Comuna con características rurales		
	Si	No	Total	Si	No	Total
Aburrimiento	72,3%	27,7%	100%	74,7%	25,3%	100%
Ansiedad	52,3%	47,7%	100%	58,4%	41,6%	100%
Frustración	51,9%	48,1%	100%	55,6%	44,4%	100%
Dificultad para realizar tareas cotidianas	43,6%	56,4%	100%	40,6%	59,4%	100%
Soledad	41,7%	58,3%	100%	39,3%	60,7%	100%

Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020

4. ¿Cuáles de las siguientes medidas recomendadas para mejorar su bienestar emocional Ud. ha aplicado su cotidianidad desde la declaración de la crisis sanitaria del covid-19?



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020

En el siguiente cuadro se presentan los resultados en función de la territorialidad de las comunas. La correcta lectura de la información corresponde a dos dimensiones “comunas urbanas y semiurbanas” y “comunas con características rurales”, en la primera columna se encuentran las medidas aplicadas por las personas, siguiendo hacia la derecha los porcentajes que declararon que sí lo han aplicado y quienes no lo han hecho.

Medidas aplicadas en función territorial	Comunas urbanas y semirurbanas			Comuna con características rurales		
	Si	No	Total	Si	No	Total
Comunicarse a través de llamadas y/o videoconferencias con amigos y familias	97%	2,3%	100%	96,2%	3,8%	100%
Aplicar rutinas de relajación y/o meditación	29,5%	70,5%	100%	33,3%	66,7%	100%
Comunicarse con líneas de apoyo y contención emocional de instituciones públicas y/o privada	6,1%	93,9%	100%	8,3%	91,7%	100%

Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020

5. En caso de necesitar ayuda profesional en la contención de sus emociones, ¿Ud. a cuál de las siguientes instancias recurriría?

En consideración de los servicios de contención emocional



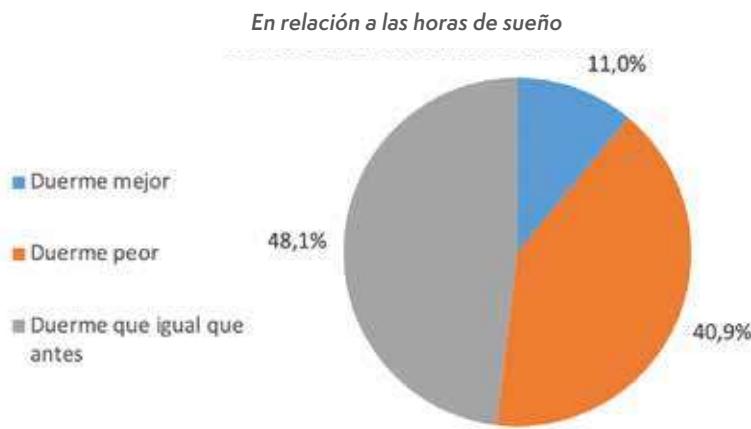
Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020

En consideración de los servicios de contención emocional en función del género

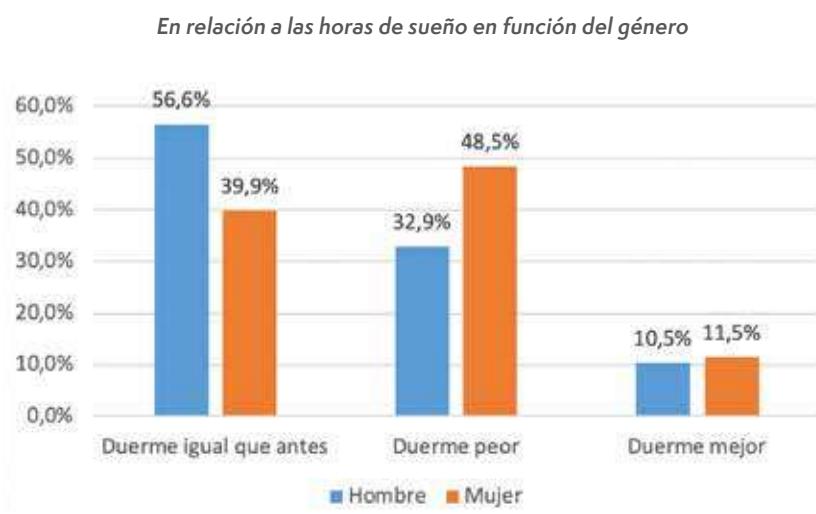


Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020

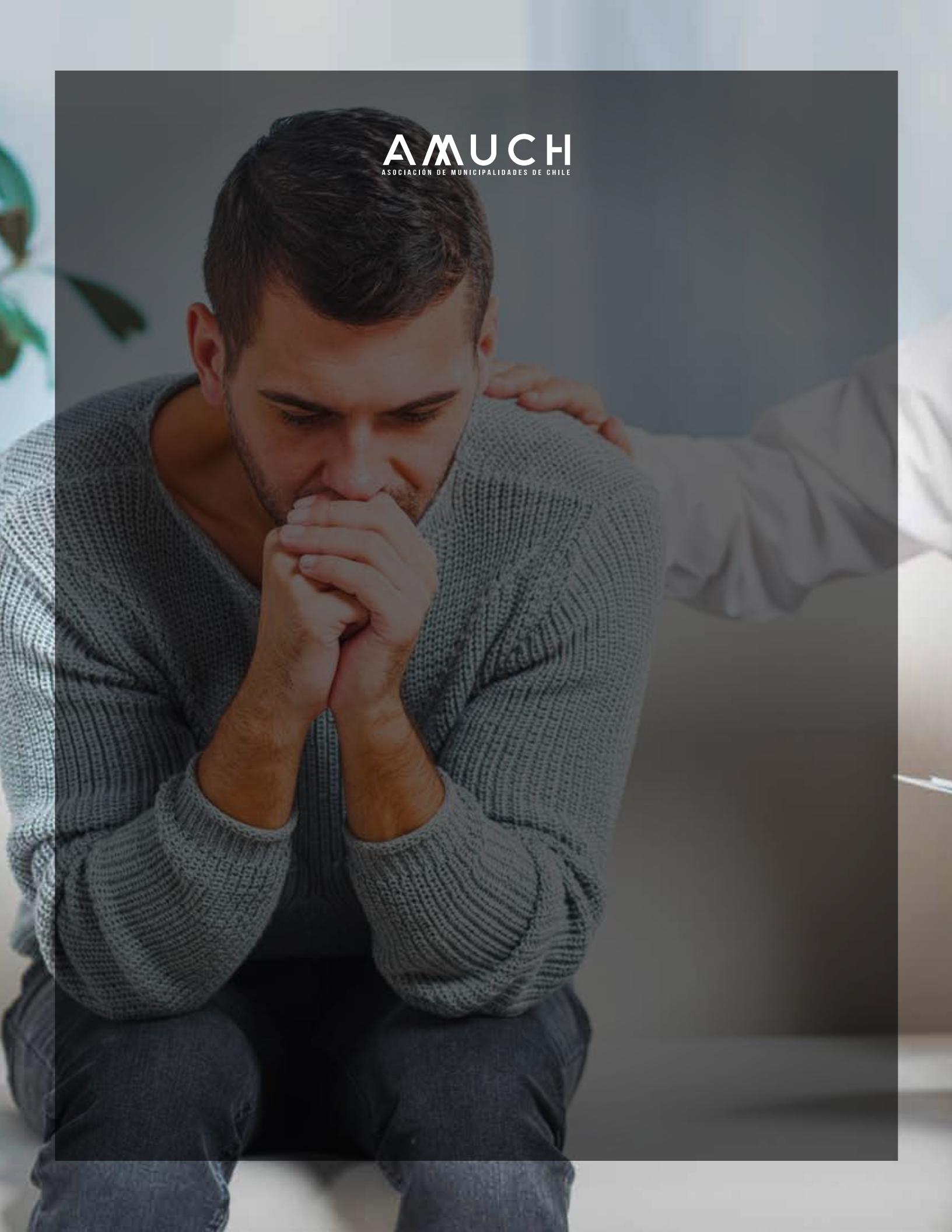
6. En relación a sus horas de descanso durmiendo, desde la expansión del coronavirus en el país, Ud. ha sentido que:



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2020

A man with dark hair and a beard is shown from the chest up. He is wearing a grey, ribbed, long-sleeved sweater. He has his hands clasped together near his chin, with his head bowed down. A woman's hand is visible on the right side of the frame, resting on his shoulder in a comforting gesture. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

AMUCH
ASOCIACIÓN DE MUNICIPALIDADES DE CHILE

SÍNTESIS DE RESULTADOS

- El 79,5% de las personas afirma que la crisis sanitaria ha afectado negativamente las emociones de su entorno cercano.
- El 91,7% de las personas considera que las medidas de distanciamiento físico promovidas para la contención de la pandemia han derivado involuntariamente al distanciamiento social en sus comunidades.
- El 73,8% manifestó sentirse aburrido ocasionalmente desde el brote de la pandemia.
- El 56% manifestó presentar ansiedad durante la actual pandemia.
- El 54,1% ha experimentado frustración.
- El 41,8% ha tenido dificultades para realizar sus tareas cotidianas en el confinamiento obligatorio y/o voluntario que realizan.
- El 40% ha declarado sentir soledad desde el brote pandémico.
- El 96,8% de las personas declaró comunicarse a través de llamadas y/o videoconferencias con su círculo de amigos y familia, como medida de distanciamiento físico. El 31,8% ha desarrollado rutinas de relajación y/o meditación y solo el 7,4% declaró haberse comunicado con líneas de apoyo y contención emocional de instituciones públicas y/o privadas.
- En caso de necesitar contención y/o apoyo psicológico, solo el 17% utilizaría las líneas telefónicas gratuitas del Estado. Quedando en tercer lugar, siendo superado por consultas privadas (44,6%), consultas informales con algún profesional (26,1%). En cuarto lugar se encuentran las líneas telefónicas gratuitas de organizaciones no gubernamentales (ONG).
- El 40,9% de las personas manifestó dormir peor desde el brote pandémico.

PROPUESTAS

Los Municipios buscan su forma de contribuir al retorno seguro para las personas, con la finalidad de prestar apoyo ante la vulnerabilidad en la cual se encontrarán en los próximos meses, así como evitar el colapso en el sistema de salud mental municipal, es por ello que se visualizan como una forma de enfrentar este nuevo contexto las colaboraciones público-privadas para el abordaje de las diversas necesidades que tendrá la población, siendo un actor clave en este punto la academia. Es por ello que ante la crisis de salud mental que se avecina, las municipalidades visualizan el abordaje de esta problemática a través de las siguientes medidas y/o propuestas que funcionarán como una línea que permita conducir los esfuerzos de las distintas municipales en esta materia, siendo los siguientes:

1. Impulsar programas de apoyo y/o acompañamiento en la asistencia psicológica y emocional desde los Municipios

Es necesario fortalecer y optimizar en la asistencia emocional de las personas en este contexto de coronavirus y cuarentena, por lo que se hace imperioso prestar asistencia psicológica y emocional a quienes lo requieran. Los resultados entorno al aumento en el distanciamiento social en este contexto, sumado a la cuarentena preventiva y obligatoria pueden derivar en problemas mayores de índole personal y/o social que deben ser considerados, por ello es que una línea telefónica es una alternativa para esta asistencia ante personas con trastornos de salud mental preexistentes o derivadas del contexto actual, y cubre con los métodos de comunicación de toda la población, sobre todo para adultos mayor. Esta asistencia será prioritaria en personas que han sido detectadas con coronavirus, debido a los estragos que podría causar en esta población el ser covid positivo. Esta medida complementaría la línea Salud Responde del Ministerio de Salud para la atención a distancia de las personas.

2. Desarrollar Acciones que promuevan Programas de Autocuidado

Con el fin de entregar información sobre las actividades recomendables para que las personas logren afrontar de buena manera su salud mental en cuarentena, comprendiendo que es importante la ocupación de las personas en diversas actividades, re-

quiriendo entregar medidas de vida sana como mantener una rutina, respetar horas de sueño, realizar actividad física, meditación, o controlar la cantidad de información que obtiene respecto al avance del virus en el país, entre otras, con el fin de generar un autocuidado que prevenga trastornos de salud mental producto de la cuarentena. Este programa puede ser ejecutado por profesores de distintos talleres municipales, con el fin de entregar orientaciones a vecinas y vecinos. Un método para difundir esta información es a través de cápsulas informativas en redes sociales del municipio.

3. Fortalecer el uso tecnológico para el tratamiento psicológico y comunitario de las personas: Telepsicología

Comprendiendo la situación mental actual de la población en Chile, así como el contexto de confinamiento producto de la actual crisis sanitaria, la asistencia psicológica a través de plataformas tecnológicas se esgrimen como uno de los mecanismos más propicios para activar una red de apoyo, por cuanto la realización de videoconferencias individuales y comunitarias para el tratamiento de sus patologías es fundamental. En este sentido, se propone la creación de plataformas de telemedicina para la atención oportuna de la sociedad civil.

4. Desarrollar acciones que tengan por objeto capacitar a funcionarios y funcionarias municipales

Creación de plataforma que permita realizar una capacitación al personal que será parte del eslabón de derivación y/o apoyo psicosocial de quienes requieran la asistencia psicológica, con el fin de no provocar un estrés adicional en las personas detrás de la ventanilla de atención, así como preocuparse por el capital humano municipal, el primer contacto de las personas con las instituciones del Estado. De este modo, los funcionarios y funcionarias contarán con herramientas básicas para el trato de los casos.

5. Impulsar un programa comunitario de Apoyo Psicoemocional a usuarios de los Centros Comunitarios de Salud Mental (COSAM)

Con el fin de contribuir al apoyo psicológico de las personas en el contexto de cuarentena, se propone realizar un taller comunitario para el apoyo y acompañamiento de las personas, preferentemente de quienes asisten constantemente hacia los Centros Comunitarios de Salud Mental (COSAM) debido a la paralización de las actividades de estos centros a nivel nacional, quienes arrastran previo a la pandemia sus patologías.

AMUCH

ASOCIACIÓN DE MUNICIPALIDADES DE CHILE

www.amuch.cl

