

Undécima Ronda del Termómetro de la Salud Mental Achs-UC:

Una de cada cuatro personas entre 30 y 39 años en Chile se siente sola

- *La encuesta también reveló la menor tasa de problemas generales de salud mental (12,7%) desde el inicio de esta medición, en 2020, y continuó demostrando importantes brechas de género en diferentes factores.*

De acuerdo con la nueva edición del Termómetro de Salud Mental Achs-UC, el 19% de los encuestados dijo sentirse aislado o excluido por los demás o que le falta compañía, lo que es un aumento de un punto porcentual comparado a la ronda anterior, (noviembre 2024), y tres puntos más que hace un año.

Los mayores niveles de soledad percibida se observaron en el grupo de personas entre 30 y 39 años (26,6%), seguido de los menores a 29 años (20,9%). Las personas mayores a 40 años hasta los mayores a 70 años tuvieron rangos entre el 16% y 14%. Las diferencias también se dan por género: las mujeres dicen sentirse solas en un 21,7%, cinco puntos porcentuales más que los hombres (16,1%).

Los resultados, que entre sus principales resultados reflejaron que el 12,7% de las personas mayores de 18 años en el país presentan algún problema de salud mental, se dieron a conocer en una conferencia de prensa, transmitida a través del canal de Youtube de la Universidad Católica (UC), presentados por David Bravo, director del Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales de la UC, Daniela Campos, Jefa Técnica de Riesgos Psicosociales de Achs Seguro Laboral, y Antonia Errázuriz, académica del Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la UC.

Paulina Calfucoy, gerenta de Asuntos Corporativos y Sostenibilidad de la Achs, explica que “en esta ronda pudimos observar una diferencia significativa en la percepción de soledad entre las personas más jóvenes y edades más adultas, lo que nos indica que como sociedad debemos buscar formas para apoyar a estos grupos, que están iniciando su vida laboral y desarrollo como adultos”. La ejecutiva también comenta que el grupo entre 30 y 39 años “nos pide un nivel especial de atención, porque además de sus índices de soledad, son quienes tienen menor satisfacción laboral y quienes más presentan síntomas moderados y severos de depresión en mayor proporción”.

La encuesta también mide el nivel de apoyo social percibido: al respecto, las personas que dijeron tener un bajo apoyo tuvieron un aumento estadísticamente significativo de casi tres puntos –llegando a 10.4%– respecto de lo observado en noviembre de 2024.

Antonia Errázuriz, académica del departamento de Psiquiatría de la UC, señala que “Es importante prestar atención al menor apoyo social percibido por las mujeres en este estudio en comparación con los hombres, ya que la evidencia científica indica que la falta de apoyo social es un factor de riesgo que puede contribuir al desarrollo de problemas tanto de salud física como mental”.

Se mantienen las brechas de género

Entre los factores medidos en este estudio la variación estadísticamente más significativa fueron los problemas generales de salud mental, que disminuyeron más de cuatro puntos porcentuales, llegando a un 12,7%, la cifra más baja desde que se ha realizado esta encuesta, más de veinte puntos menos que su peak (en julio de 2020) y cuatro puntos más abajo que la encuesta anterior. El descenso se vio principalmente en los hombres, que bajaron casi siete puntos respecto de la última medición, mostrando una prevalencia de 7,3%; las mujeres también vieron una caída, aunque mucho más leve, alcanzando el 17,8%, una diferencia menor a dos puntos comparado a noviembre de 2024.

Por otro lado, la ansiedad continuó siendo el indicador con mayor predominancia en la población, con un 25,8%, un alza de 0,6 puntos porcentuales en relación a la última ronda. Las mujeres también presentaron mayor prevalencia, con un 35,5%, más de veinte puntos que los hombres (13,4%). Entre todos quienes presentaron estos síntomas, el 20,1% auto percibió que tenía preocupación excesiva, el 18,2% expresó sentirse nervioso, angustiado o muy tenso en las últimas dos semanas y el 16,1% admitió tener problemas para relajarse.

Respecto a los índices de depresión, se vio una leve baja, llegando al 13% (0,7 puntos menos), con una diferencia de más de 10 puntos entre ambos géneros (19,5% en mujeres versus 6% en hombres). Una de cada dos personas con síntomas depresivos dijeron que se les había hecho muy o extremadamente difícil atender su casa o relacionarse con otras personas debido a estos problemas. Esta interferencia con la vida cotidiana asciende a 27% en el caso de quienes presentan síntomas moderados y 10% en quienes tienen síntomas leves de depresión.

Daniela Campos, jefa de riesgos psicosociales de Achs Seguro Laboral, refiere que “si bien los problemas generales de salud mental han disminuido, los síntomas de ansiedad y depresión siguen afectando significativamente la vida cotidiana de muchas personas, especialmente mujeres”. La especialista luego señaló que “la brecha de género persiste y se profundiza en indicadores claves como ansiedad y depresión. La alta interferencia de estos síntomas en el funcionamiento diario, como las dificultades para trabajar, cuidar o vincularse, muestra que la salud mental debe estar en un foco prioritario”.

David Bravo, Director del Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales indicó que “el 13% de la población adulta en zonas urbanas representa, no obstante, un número significativo de personas (cerca de 1,8 millones en el país). Resalta también que la prevalencia en mujeres triplica a la que se exhibe en hombres..

Consumo de alcohol, sedentarismo, e insomnio

En relación a factores relacionados al estilo de vida, también se mantienen importantes diferencias entre mujeres y hombres. En el caso del insomnio, las mujeres lo reportan 4 veces más que los hombres (13% vs 3%), mientras que la cifra total llegó al 8,6%.

El sedentarismo —no realizar ejercicio físico ni suave ni intenso en la última semana— se mantiene relativamente estable en relación a mediciones anteriores. En esta ronda, alcanzó el 27%, con una diferencia de 11 puntos entre ambos géneros (33% en ellas y 22% en ellos). Además, el 10,1% de los encuestados presentó un consumo problemático de alcohol, siendo la segunda ronda consecutiva en la que ha visto un alza, con los hombres mostrando más de tres puntos que las mujeres (11,9% vs 8,4%),

Datos sobre el estudio

El “Termómetro de la Salud Mental en Chile Achs-UC” es un estudio longitudinal, con una muestra aleatoria de aproximadamente 2.300 individuos en esta ronda, representativa de la población nacional urbana mayor de 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; síntomas de depresión PHQ-9; síntomas de ansiedad GAD-7; exposición a riesgos CoPsoQ; consumo de alcohol AUDIT-C; insomnio ISI; soledad-escala UCLA-R).

Contactos de prensa:

Rossana Casali, Achs: +56 9 7888 8565

Antonio Maldonado, Achs: +56 9 8340 2882

Max Riquelme, UC: +56 9 84570432