

## Vulnerabilidad socioeconómica incide en la salud mental de la población de Costa Rica

- *Depresión y ansiedad afectan más a las personas que laboran en la empresa privada o no tienen empleo a raíz de la pandemia.*
- *El 70.1% de las personas que se han quedado sin empleo por el COVID-19 presenta rasgos de depresión y el 64.8% de quienes trabajan tiempo parcial también presenta dicha condición.*
- *En cuanto al número de personas en el hogar, quienes conviven en grupos de tres tienen una depresión menor, con respecto a quienes conviven en grupos de seis personas o más.*
- *Especialistas recomiendan la búsqueda de soluciones colectivas, en el marco de redes de colaboración comunitarias frente a los malestares y afectaciones generadas por el COVID-19.*

La vulnerabilidad socioeconómica que enfrentan diferentes poblaciones en Costa Rica como consecuencia de la pandemia del COVID-19 ejerce una notable incidencia en la salud mental de las personas, que ya se ven afectadas por el temor a contraer la enfermedad, indicó una investigación realizada por la Universidad Estatal a Distancia (UNED) y la Universidad Nacional (UNA).

Al analizar el porcentaje de población con mayor afectación en tiempos de COVID-19, el estudio señala que el impacto más serio lo está viviendo el 30.6% de la población que recibe, en promedio, menos de 450 mil colones como ingreso bruto familiar; el 40.3% de entre quienes perciben entre 450 mil a 550 mil colones; y el 45.2% con ingresos de entre 550 mil y 650 mil colones.

El grado de afectación disminuye en grupos con ingresos superiores, de manera que se encuentra un impacto serio en el 21.0% de entre quienes reciben 650 mil a 800 mil; el 22.7% con ingresos entre 800 mil a un millón de colones; el 19.7% entre quienes perciben entre un millón y 1.5 millones, y el 21.5% de entre las personas con ingresos de 1.5 millones y más.

La investigación “Salud mental y relaciones con el entorno en tiempos de COVID-19” señaló que, durante la pandemia, las principales preocupaciones que afectan la salud mental de las personas están relacionadas con los efectos del coronavirus en su estabilidad familiar, social y económica.

Al consultar a las personas sobre la forma en la que consideran que la pandemia ha afectado a los otros, destacan respuestas como pérdida de empleo (57.8%), sobrecarga de trabajo doméstico y tareas de cuidado en el hogar, especialmente en el caso de las mujeres (47.1%); reducción de jornada laboral (44.9%), no poder pagar la casa (36.1%) y no contar con alimentación diaria (32.0%).

El 61.0% de la población costarricense presentó en octubre pasado alguna sintomatología depresiva, un aumento del 50% en términos absolutos, al compararse con los resultados obtenidos en marzo de 2020.

Un 43.7% de la población consultada presentó alguna sintomatología asociada con ansiedad generalizada severa, lo que contrasta con los resultados al estudio realizado en marzo pasado, cuando únicamente un 13.8% de las personas participantes manifestaron síntomas de ansiedad. El 32.1% de la población presentó una afectación crítica en su salud mental en octubre de 2020.

### **Impactos del COVID-19 en cifras**

En el impacto corporal y en el segmento más crítico, el 74.6% de las personas expresaron sentirse más cansados de lo habitual desde que inició la pandemia, un 67.8% afirma que tiene dolor de espalda y cuello u otros dolores musculares, mientras que un 49.4% dolor de cabeza, un 45% se le acelera el corazón y la respiración, y una tercera parte (34.2%) tiene molestias estomacales.

En el impacto cognitivo, las manifestaciones más fuertes que se están presentando son la dificultad para dormir (91,3%), a esta población le es difícil relajarse o desconectar (90,7%), están pensando en los problemas propios y los de otras personas repetidamente durante el día (89,5%), al 77.0% de esta población le cuesta pensar con claridad y concentrarse, olvidan pequeñas cosas (71.4%), les cuesta tomar decisiones (67,5%) y le sobresaltan sonidos inesperados (64,5%).

Al analizar el impacto conductual, un 79.6% de la población que presenta mayor afectación en su salud mental, tiene desajustes en la alimentación, ya que tienden a comer mucho o muy poco; el 42,0% ha aumentado el consumo de cafeína o nicotina, el 27.7% utiliza alcohol y otras sustancias para sobrellevar el presente y uno de cada cuatro personas expresa haber puesto en peligro su salud o seguridad con alguna acción, como por ejemplo manejar un vehículo más rápido de lo recomendado.

En el impacto emocional, el 85.3% de la población que ha sido afectada severamente presenta cambios de humor y se siente hipersensible emocionalmente, un 70.4% señala que le sobrepasan la cantidad y el tipo de situaciones que debe afrontar, con un porcentaje similar de 69.6% que expresa estar irritable y se enfada con facilidad. El 41.0% siente que enfrenta los mismos problemas que la gente que les rodea.

La estabilidad laboral es una de las características diferenciadoras y factores protectores más sobresalientes en el estado de las personas. Quienes “cuentan con un trabajo cuya continuidad no corre peligro, que les permite suplir las necesidades básicas y les otorga ciertos beneficios que derivan en una calidad de vida adecuada, se encuentran en una mejor situación de salud mental”, detalla el estudio, apoyado por el Ministerio de Salud, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y personas expertas de España.

La investigación, que fue avalada por el Consejo Nacional de Investigación en Salud (CONIS), indicó que, al segmentar la población de acuerdo con el grado de afectación que están viviendo los costarricenses, en el segmento de mayor afectación, se “evidencia también que los efectos adversos en la salud mental se manifiestan de forma general con mayor intensidad en las mujeres, en quienes tienen menor escolaridad, y en las personas de bajos recursos o que encuentran más dificultades para conseguirlos”.

Considerando todos los participantes en el estudio, el 70.1% de las personas que han quedado sin empleo por el COVID-19 presenta rasgos de depresión y el 64.8% de quienes trabajan tiempo parcial también presenta dicha característica. Al mismo tiempo, una proporción importante de quienes se desempeñan en el sector privado (62.8%) presenta rasgos depresivos.

En cuanto al tipo de trabajo, existen diferencias estadísticamente significativas en el porcentaje de población que presenta rasgos depresivos según el tipo de trabajo que realizan. Estos rasgos se encuentran en altos porcentajes entre quienes operan maquinaria y ensamblaje (90.7%), producción artesanal y otros oficios cualificados (84.8%), ventas en locales y servicios directos (67.9%), los que trabajan en el sector agropecuario y pesca (66.7%).

Las actividades laborales o tipos de trabajo que presentan menor porcentaje de personas con depresión están relacionados con niveles directivos tanto en el sector público como privado, así como el nivel profesional y científico.

Asimismo, la investigación determinó que, a menor educación, mayor porcentaje de personas que presentan rasgos de depresión, con una puntuación más alta para quienes tienen estudios primarios (65.4%), seguido de quienes poseen estudios secundarios o técnicos no universitarios (61.0%).

Por su parte, la investigación señala que el 43.7% de la población presenta una afectación severa de ansiedad generalizada, mientras el 56.3% tendría una afectación mínima o nula de ansiedad, es decir, la población en general presenta rasgos de ansiedad importantes.

El 31.6% de las personas trabajadoras del sector público presenta rasgos de ansiedad, mientras un 53.8% de las personas que laboran en el sector privado presenta esta característica.

En otros hallazgos relacionados con la ansiedad, quienes desarrollan su actividad laboral por cuenta propia, de forma independiente o autónoma (61.5%) presentan ansiedad similar a los que son empleadores (58.1%).

Algunos rasgos de ansiedad e incertidumbre se manifiestan en el 49.8% de las personas que reciben un salario de la empresa privada, y en 31.6% en quienes reciben un salario de una institución pública. Todos ellos contrastan significativamente con las personas que declararon trabajos informales, donde el 78.5% manifiesta altos niveles de ansiedad.

De acuerdo con los datos del estudio, a menor educación, mayor presencia de ansiedad, cuyo porcentaje es más alto en la población que solamente tiene educación primaria (53.3%), levemente más baja en personas con educación secundaria (46.1%) y más baja entre quienes tienen formación universitaria (38.0%).

La investigación plantea que es necesario recuperar la sensación de control, mediante la organización en el hogar, con la familia o en la comunidad. Es preciso fortalecer la idea de que, desde lo colectivo, se mejora la posibilidad de reducir el impacto de la emergencia y su recuperación, para cuando falte empleo o no se puedan cubrir necesidades básicas: solidaridad social y apoyo mutuo.

El estudio también midió el miedo que sienten las personas en relación con las condiciones de los otros. Un 88.3% de población costarricense de 15 a 80 años manifestó temor al COVID-19. Este temor se manifestó principalmente cuando piensan en la idea de perder la vida por la enfermedad (39.1%), cuando piensan en la pandemia (37.2%) y cuando ven noticias o escuchan historias sobre el COVID-19 en redes sociales (36.4%). Las reacciones físicas más significativas que se presentan en la población en general son palpitaciones en el pecho (26.4%), dificultades para dormir (18.8%) y sudoración de manos (18.8%).

En relación con la condición de lidiar con el malestar psicológico derivado de la pandemia, el equipo investigador apunta que es importante recordar que este temor actual es potenciado y, al mismo tiempo, se ve intensificado ante otros impactos físicos y emocionales, por lo que resulta necesario atender la situación de manera integral, cuidarse física, social, laboral y económicamente.

Entre quienes están en el estado más crítico de salud mental, el miedo al COVID-19 se manifiesta con nerviosismo y ansiedad cuando ve noticias o escucha historias en redes sociales (64.7%), con incomodidad (64.7%) y temores de perder la vida (59.4%).

De la población de personas con mayor afectación, el 40% proviene de hogares con cinco o más personas, mientras que en los otros segmentos está entre el 22 y 25%. Es decir, la población que tiene menos afectación de salud mental está conformada por familias que tienden a ser más pequeñas.

### **Recomendaciones del estudio**

El equipo interdisciplinario al frente de la investigación recomienda seguir las sugerencias que ya han sido señaladas por instancias de salud durante la emergencia sanitaria para lograr un adecuado afrontamiento de la pandemia y lidiar con las preocupaciones mencionadas anteriormente, con un menor impacto en la salud mental. Al respecto, rescatan, por ejemplo:

- La búsqueda de soluciones colectivas, en el marco de redes de colaboración comunitarias frente a los malestares y afectaciones generadas por el COVID-19.
- Fortalecer las dinámicas colectivas y comunitarias en busca de mejores condiciones de vida durante la pandemia, sin romper las burbujas sociales.

- Considerar la situación específica de personas, familias o comunidades que se encuentran en condiciones de especial vulnerabilidad.
- Mantener la rutina diaria. Por ejemplo, aunque no se tenga trabajo, es recomendable levantarse a la misma hora y marcarse pautas en el día a día. De igual forma, aunque haya recibido una mala noticia, comer y dormir siguen siendo esenciales y parte de la vida cotidiana.
- Mantener lazos sociales y actividades de ocio que faciliten la recreación y el acompañamiento.
- Aunque se atraviesen tiempos difíciles, se debe dedicar un tiempo específico para el autocuidado y la higiene mental en forma de actividades de ocio.
- Se debe tener presente que los extremos no pueden mantenerse por mucho tiempo. Las situaciones difíciles pasan en un momento u otro, el estrés y la angustia son condiciones pasajeras.
- Repensar cuando se pretenda tomar decisiones en asuntos que no tengan marcha atrás.
- Recurrir a ayuda profesional en caso de ser necesario. La salud mental es parte fundamental de la salud integral de toda persona, el apoyo profesional puede ser necesario para lidiar con los impactos de una crisis intensa y sostenida como la actual.
- Tener presente que, al cuidarse y proteger la propia salud mental, se estará en mejores condiciones para tender ayuda a quien pueda necesitarla.

“Interesa enfatizar la importancia de que las autoridades rectoras en materia de salud mental cuenten con información como la que ofrece este estudio para sustentar y orientar el desarrollo de campañas, programas y políticas públicas, enfocadas en la salud mental de la población”, acotó la Mag. Eva Carazo Vargas, sicóloga de la UNED y coordinadora de la investigación.

“Estas iniciativas deberían, en lo posible, contemplar la forma diferenciada en que distintos sectores de la población viven los efectos de la pandemia, así como de las medidas sanitarias y económicas relacionadas con ella”, agregó.

El equipo de investigación enfatiza que “en esta coyuntura, es fundamental fortalecer los servicios de atención en salud mental. Además, es importante fortalecer de forma específica la atención a poblaciones en vulnerabilidad, y también buscar las maneras de reducir esa vulnerabilidad y potenciar factores protectores de la salud mental como la estabilidad económica, la educación y, en general, el acceso a servicios públicos”.

Asimismo, se destaca el papel y compromiso de las universidades públicas para apoyar iniciativas en beneficio de la población, en el marco de sus competencias y posibilidades.

Este estudio fue realizado con una muestra de 6.786 personas, quienes completaron un cuestionario en línea, durante el periodo comprendido entre el 9 al 29 de octubre de 2020. Estas conclusiones suceden a la primera investigación realizada del 30 de marzo al 31 de marzo de 2020.

Si usted se encuentra en Costa Rica, puede encontrar información oficial de interés para su salud en los siguientes enlaces:

- <https://juntosnospodemoscuidar.psicologiacr.com/>
- <https://covid19.go.cr/>

Asimismo, puede solicitar información o apoyo en los siguientes números:

- Línea 13-22 para consultas sobre el coronavirus.
- Línea 13-22 y 9-1-1 para solicitar Apoyo psicológico en torno al COVID-19
- Línea “Aquí estoy” (2272-3774), para atención psicológica a estudiantes y sus familias

### Notas

- La investigación continúa activa. Para participar ingrese [aquí](#).
- Si usted desea ver los datos completos del estudio, puede escribir al correo electrónico [ecarazo@uned.ac.cr](mailto:ecarazo@uned.ac.cr)
- Contacto de prensa: [kramirez@uned.ac.cr](mailto:kramirez@uned.ac.cr)