Publicidad

Salud

Pandemia deja a 1,3 millones de ticos con ansiedad, depresión y estrés en niveles críticos

Convivir con el miedo a enfermar y morir por la covid-19, sumado a la pérdida de empleo, inestabilidad laboral, falta de espacios para el esparcimiento y del contacto social dejó graves efectos en la salud mental, advierten expertos en V Foro de Salud

Regalar Escuchar

Por Ángela Ávalos Rodríquez

25 de agosto 2022, 5:10 p.m.

Parte de los panelistas que participaron en el V Foro de Salud organizado por 'La Nación', este 25 de agosto, sobre el impacto de la pandemia en la salud mental. (Vivian Salazar LN)

Alrededor de 1,3 millones de costarricenses mayores de 15 años sobreviven con cuadros graves de ansiedad, depresión y estrés como resultado de casi tres años de convivir con los efectos causados por la pandemia de la covid-19, como el miedo a morir y enfermar, la inestabilidad laboral y la pérdida de espacios de socialización y esparcimiento.

La lista de síntomas que estas personas sufren es extensa: pasan más cansados de lo habitual, con dolor de cabeza y espalda, palpitaciones y molestias estomacales. En la parte mental y cognitiva, han perdido capacidades para pensar y razonar. También tienen problemas para dormir y para concentrarse y relajarse. Más de la mitad de la población costarricense admite que ha desarrollado conductas de riesgo, entre ellas el consumo de sustancias adictivas.

Publicidad

LEA MÁS: ***Consecuencias de salud mental por la pandemia son palpables en el mundo***

El dato fue revelado este 25 de agosto, en el V Foro de Salud organizado por *La Nación,* en el cual se discutió el impacto de la pandemia por la covid-19 en la salud mental de los costarricenses. La investigadora Eva Carazo Vargas, del Centro de Investigación en Cultura y Desarrollo de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), fue quien dio la charla inaugural en representación de un grupo mayor de investigadores que le ha llevado el pulso al impacto de la pandemia en la salud mental.

Este foro fue patrocinado por la farmacéutica Roche, la Federación Centroamericana de Laboratorios Farmacéuticos (Fedefarma) y Emergencias Médicas.

Además de Carazo, participaron las directoras médicas del Hospital Nacional de Niños y del Hospital Nacional de Geriatría, Olga Arguedas y Milena Bolaños, respectivamente; y el presidente ejecutivo del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (Conapam), Norbel Román Garita.

También la psicóloga de la Universidad Nacional (UNA), Gabriela Vindas, y el gerente de Roche para el Caribe, Centroamérica y Venezuela, Álvaro Soto. Las casi cuatro horas de foro se pueden ver en el siguiente enlace: https://youtu.be/urt57uD47Ok

Publicidad

V Foro de Salud Mental: la siguiente pandemia. Eva Carazo UNA/ Ángela…

V Foro de Salud Mental: la siguiente pandemia. Eva Carazo UNA/ Ángela Ávalos La Nación

Los datos revelados por Carazo provienen del estudio titulado *Salud Mental y relaciones con el entorno en tiempos de covid-19,* el cual es parte del compendio de investigaciones desarrollado por un equipo interinstitucional e interdisciplinario.

Se hizo con una muestra de 6.786 personas en el 2020 y 1.162 en el 2021, todas entre 15 y 80 años, quienes respondieron por Internet un cuestionario sobre el tema, estructurado y autoadministrado. El nivel de confianza es del 95%.

“Es preocupante que casi la mitad de la población costarricense indicó que había hecho acciones para poner en riesgo su salud o de gente cercana. También reconoció sufrir cambios de humor, sensibilidad excesiva, mucha depresión y esa sensación de que la vida sobrepasa...

“Son cosas que estamos viviendo todos, pero no las vivimos todos de la misma manera”, explicó Carazo al revelar que las respuestas masivas de la gente a las consultas mostraron diferencias significativas según sexo, ubicación geográfica, ingreso y escolaridad, entre algunas variables.

El análisis de datos reveló índices importantes de ansiedad en casi la mitad de la gente durante los peores momentos de la pandemia. También, un 90% de las personas reconoció haber tenido mucho miedo al contagio, con manifestaciones físicas y emocionales.

LEA MÁS: Suicidios de mujeres aumentaron en un año

“La incidencia de la depresión y estrés fue muy afectada por la pandemia en un proceso que se fue intensificando. En octubre del 2020, teníamos un 45% de la población con signos de estrés importantes. Un año después, era un 64% con síntomas de estrés moderado, alto y muy alto.

“La depresión y la ansiedad, lejos de disminuir, han venido creciendo. De alguna manera, entendimos que esta nueva situación va para largo, aunque ya no nos da tanto miedo, pero no deja de generar situaciones de ansiedad y depresión cada vez mayores, y que no se están resolviendo positivamente”, advirtió la investigadora.

Pandemia desnudó desigualdad

Las secuelas emocionales de la pandemia agudizaron las desigualdades de Costa Rica y esto se notó en aspectos como el ingreso: la pandemia demostró que las familias más pobres tienen una afectación más crítica en su salud mental con la pandemia. También quienes tienen inestabilidad laboral son más vulnerables.

“La pandemia nos enfrentó a una situación de mucha vulnerabilidad e incertidumbre, en la que muchas personas perdieron el control porque, además, ha durado mucho. Hay una afectación significativamente mayor en las personas con trabajos inestables, en el sector informal de la economía, en particular, que son quienes viven más al día. Ellos están particularmente deprimidos.

V Foro de Salud Mental: La nueva ‘normalidad’. Psicóloga Gabriela Vinda…

V Foro de Salud Mental: La nueva ‘normalidad’. Psicóloga Gabriela Vindas, UNA / Ángela Ávalos

“La escolaridad es otro elemento diferenciador: entre más estudios tiene una persona, menos afectación. La formación da herramientas para enfrentar las nuevas situaciones. El género es otro factor de riesgo importante: las mujeres presentan peores síntomas de estrés, ansiedad y depresión porque, adicionalmente, enfrentaron sobrecarga de trabajo doméstico y de situaciones de violencia que las afectaron en el contexto del confinamiento”, explicó Carazo.

LEA MÁS: Salud mental de al menos 800.000 ticos quedará muy afectada por pandemia

En medio de estos escenarios, los investigadores abren un campo a la esperanza al detectar una gran resiliencia en la población, entendida esta como la capacidad de adaptarse de forma saludable cuando cambian las circunstancias de la vida.

“En el 2020, un 42% tenía buena puntuación en resiliencia. Ese porcentaje ha venido subiendo en el tiempo. En el 2021, 42% de los hombres y 43% de las mujeres tenían una altísima resiliencia. La resiliencia muy alta está en las personas mayores. Siete de cada 10 personas de 50 a 60 años, tienen muy buena puntuación en resiliencia. El porcentaje sube a 80% de las personas mayores de 60 años y a 100% de los mayores de 70 años”, agregó la investigadora.

V Foro de Salud Mental: De la soledad por ‘protección’ al abandono y mal…

V Foro de Salud Mental: De la soledad por ‘protección’ al abandono y maltrato

Reciba el boletín: **En Corrillos Políticos**

Le explicamos los hechos políticos de la jornada y cómo inciden en la vida de los ciudadanos

xcastro@inamu.go.cr **Suscribirme**

Deseo recibir comunicaciones

Publicidad

salud mental covid-19 pandemia Hospital Nacional de Niños Hospital Nacional de Geriatría Conapam Roche UNA Eva Carazo UNED

Reciba noticias de Google News

Ángela Ávalos Rodríquez

Ingresó a La Nación en 1993. Cubre salud. Graduada de la UCR, máster de la Universidad Complutense, con formación en CDC y NIH, entre otros. Redactora del Año de La Nación 1998, premio SIP 1997, Premio Nacional de Periodismo de Salud OPS 2002, Premio Cámara Costarricense de la Salud 2022. Coautora de Comunicación, palanca para la acción en salud.

LE RECOMENDAMOS

Sheynnis Palacios, Miss Universo 2023: ‘Costa Rica me agarró la mano y eso me tranquilizó’

OIJ allana casas a familia de ‘Pecho de Rata’

Ciclista que murió atropellado por conductor ebrio soñaba con ver a su hija graduarse

EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES

En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

ÚLTIMAS NOTICIAS

Nicolás Maduro califica al nuevo presidente de Argentina de 'neonazi'

Conductor ebrio que atropelló y mató a ciclista en Cartago queda en libertad

Metano: El desafío climático en la COP28 que todos deben confrontar

Ucrania se prepara para el segundo invierno de guerra con nieve, frío y ratones

Cientos de empleados de OpenAI amenazan con renunciar e irse a Microsoft

Publicidad

© 2023 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Printea
Fussio

Términos y condiciones
Políticas de privacidad
Condiciones de uso
Estados financieros
Reglamentos

Servicio al cliente
Contáctenos
Centro de ayuda
Planes de suscripción

LA NACIÓN

Miembro del Grupo de Diarios América **(GDA)**