

Nº
29



Datos
breve
ISSN-E: 2711-2772

29

DATOS EN BREVE

*Bienestar y salud mental en
tiempos de pandemia.*



Visítenos en:
www.icesi.edu.co/polis

    Polisicesi

Datos en breve # 29
Publicación bimensual
Cali, Febrero 2021

Datos breve

Datos en Breve - POLIS

Bienestar y salud mental en tiempos de pandemia.

© Observatorio de Políticas Públicas - POLIS

Cali / Universidad Icesi, 2021

ISSN: 2711-2772 (en línea).

Palabras claves:

Datos / Santiago de Cali / Políticas Públicas /
Políticas Urbanas/ Cali (Colombia)

Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas

Primera edición / Enero de 2018

Rector: Francisco Piedrahita Plata

Secretaria General: María Cristina Navia Klemperer

Director Académico: José Hernando Bahamón Lozano

Decanos de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas:

Carlos Enrique Ramírez

Ramiro Guerrero

Coordinador Editorial: Adolfo A. Abadía

Diseño y Diagramación: Sandra Marcela Moreno

Editorial Universidad Icesi

Calle 18 No. 122-135 (Pance), Cali – Colombia

Teléfono: +57 (2) 555 2334

E-mail: editorial@icesi.edu.co

Forma de citación:

POLIS (2021) Bienestar y salud mental en tiempos de pandemia. [Datos en Breve No. 29].

Recuperado de: www.icesi.edu.co/polis/publicaciones/datos-en-breve.php



El Observatorio de Políticas Públicas (POLIS) es un centro de investigación dedicado a la comprensión y a la mejora de la calidad de vida en la región del Pacífico. Llevamos a cabo investigación aplicada en temas urbanos, sociales y educativos que proporciona evidencia que puede ayudar a los responsables de la política pública a tomar decisiones mejor informadas.

EQUIPO DE TRABAJO

Lina Martínez

Directora de POLIS

Valeria Trofimoff

Coordinadora

Isabella Valencia

Coordinadora

Nicolás Vidal

Coordinador

Andrés David Espada

Coordinador

Sandra Moreno

Diseñadora

Santiago Santibáñez

Community Manager

Esteban Robles

Monitor Académico

Índice

Introducción

01

Panorámica de la
Salud Mental en Cali,
¿a quienes afecta más?

02

Hacer de la salud
mental algo esencial



Bienestar

Datos
breve



29

Bienestar y salud mental en tiempos de pandemia

Crónica de un problema anunciado

La nueva normalidad y las diferentes medidas de aislamiento que los países han tomado para mitigar la propagación del Covid-19 están cambiando la forma en cómo vivimos nuestro día a día. El duelo, la ausencia de contacto físico, el impacto económico, el temor de afectar la salud propia y la salud de familiares puede impactar de forma negativa y agravar el bienestar mental de la población, sobre todo a quienes ya tienen presencia de algún trastorno o condiciones mentales (OMS, 2020).

Es normal que, bajo situaciones como la actual, se presenten un aumento en las emociones asociadas al miedo, preocupación y estrés, dado que la falta de control y la incertidumbre que genera la pandemia pueden alterar el estado de ánimo y aumentar la aparición de problemas de salud mental en los individuos. La OMS ha señalado que parte del agravante del problema es la baja financiación que tiene el sector salud en términos de medidas para aumentar el bienestar mental, antes de la pandemia, en promedio se destinaba solo el 2% del presupuesto nacional para intervenciones relacionadas con la salud mental de la población (OMS, 2020).

EMOCIONES



Es normal que, bajo situaciones como la actual, se presenten un aumento en las emociones asociadas al miedo, preocupación y estrés.

“Una buena salud mental es fundamental para la salud y el bienestar general y es indispensable que los dirigentes actúen con rapidez y determinación para invertir más en programas de salud mental que salven vidas mientras esté la pandemia y posterior a ésta”, son recomendaciones del director de la OMS (OMS, 2020). Sin embargo, dada las condiciones de salud pública por el aumento de los casos en el país, el gobierno ha centrado sus esfuerzos en controlar la pandemia, generando estrategias para mitigar la propagación del virus y son pocas las estrategias y protocolos dirigidos a tratar los efectos de la pandemia en el bienestar mental.

En Colombia, la prevalencia de enfermedades mentales no es un tema nuevo, antes de la pandemia, la salud mental de los colombianos ya se encontraba en un estado crítico. Según la encuesta de Salud Mental realizada en el 2015 por Profamilia, el 53% de la población en Colombia reportó estar en estado de ansiedad y el 80% se sintieron deprimidos (Profamilia, 2020)¹.

Ahora, en la pandemia, las afectaciones en el bienestar mental se han agravado. El Ministerio de Salud reportó un aumento en el uso de las líneas de atención, donde 43% de las llamadas fueron en respuesta a síntomas asociados a ansiedad, estrés y depresión (Minsalud, 2020). En la encuesta Pulso Social que realiza el DANE, el 25% de los colombianos calificaron su estado de salud como regular o malo y el 43% sintieron durante los últimos 7 días emociones como preocupación o nerviosismo, el 16% sintió tristeza y el 9% soledad².

Si bien el gobierno colombiano ha diseñado herramientas como las líneas de atención orientadas al acompañamiento psicológico, es importante complementar con otras intervenciones que contribuyan a aumentar el bienestar y la calidad de la salud mental. En este sentido, realizamos este Datos en Breve con el objetivo de presentar los datos sobre las incidencias que ha tenido la pandemia en la salud mental y el bienestar. Los datos que son insumo para este análisis están extraídos del sondeo virtual CaliBRANDO 2020 para la ciudad de Cali. En total, 1000 caleños participaron de manera voluntaria en el sondeo. **Si bien el estudio no es representativo, debido a las limitaciones de la recolección de datos online, la información obtenida muestra tendencias que permiten aproximarse a las dimensiones que ha alcanzado la crisis actual dentro de la población caleña.** Se evaluaron medidas subjetivas relacionadas al estado de salud mental y la presencia de emociones tanto positivas como negativas en la población. También, a través de este documento, se busca generar recomendaciones y estrategias de política pública para ayudar a mejorar el bienestar de los caleños.

1. La medición de ansiedad y depresión de la Encuesta de Solidaridad realizada por Profamilia, son preguntas dicotómicas con opción de respuesta Sí - No.
2. Información extraída del documento de anexos de la encuesta Pulso Social - 2020 del DANE. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/encuesta-pulso-social>

Pandemia



01

Panorámica de la Salud Mental en Cali, ¿a quienes afecta más?

El confinamiento y la incertidumbre de la pandemia ha afectado nuestra vida diaria, sobre todo, agravó la incidencia de enfermedades que afectan la salud mental y el bienestar de la población. La ciudad de Cali, no ha sido la excepción; la situación en términos de bienestar, emociones y salud mental ha empeorado significativamente a raíz de la pandemia. Para el 2020, el promedio de días que los caleños sintieron una mala salud mental fue de 8,4 dentro de los 30 días del mes, mientras que para años anteriores, el promedio era de 1 día.



Los datos muestran perfiles en la población donde las afectaciones en el bienestar mental son mayores comparados con el resto.

Las mujeres, son el grupo que ha demostrado tener un mayor impacto de la pandemia en las diferentes medidas de salud mental.

Tabla 1. Medidas subjetivas de bienestar mental
Comparación CaliBRANDO 2020* vs CaliBRANDO 2019**

<p>Promedio de días con mala salud mental durante el último mes</p> <p>8.4* 1.7**</p> <p>2020 2019</p>	<p>¿Qué tan feliz se sintió ayer?</p> <p>6.9* 8.2**</p> <p>2020 2019</p>
<p>¿Qué tan preocupado se sintió ayer?</p> <p>5.7* 3.2**</p> <p>2020 2019</p>	<p>¿Qué tan deprimido se sintió ayer?</p> <p>3.6* 1.6**</p> <p>2020 2019</p>

*Promedio sondeo virtual CaliBRANDO 2020 – POLIS, Universidad Icesi.
**Promedio datos encuesta CaliBRANDO 2019 - POLIS, Universidad Icesi

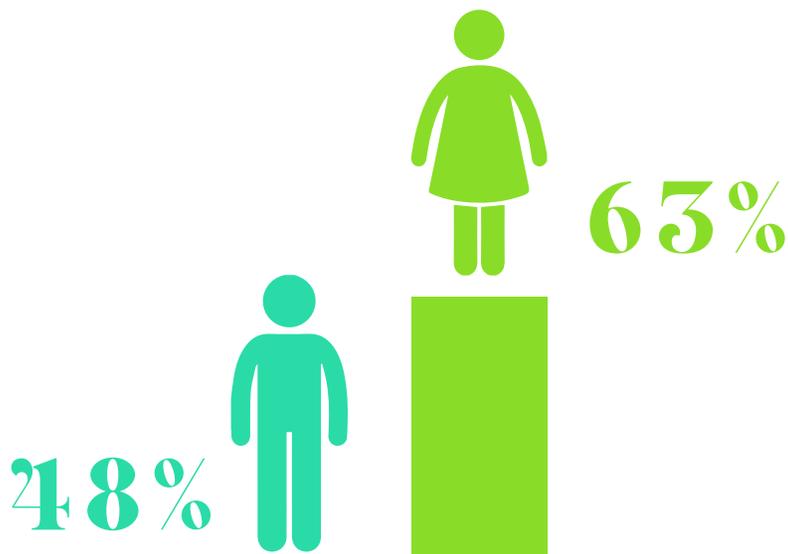
Esta tendencia se repite para las medidas de emociones prevalentes en la población. Los caleños para el año 2020 se sintieron más preocupados y deprimidos. Durante el confinamiento, las medidas de que tan preocupado alcanzó un promedio de 5,7 puntos y el sentimiento de depresión tuvo un promedio de 3,6 puntos, aumentado en 78% y en 125% las medidas de preocupación y depresión en comparación con años anteriores. En términos de felicidad, la población manifestó una reducción en la medida a 6,9 en la pandemia, dos puntos por debajo del promedio en años anteriores.

Los datos muestran perfiles en la población donde las afectaciones en el bienestar mental son mayores. Las mujeres, por ejemplo, son un grupo que ha demostrado tener un mayor impacto de la pandemia en las diferen-

tes medidas de salud mental. En promedio, sienten más días de mala salud mental que los hombres, siendo 9,6 el promedio de días que las mujeres sintieron afectado su bienestar mental. A su vez, en términos de emociones, son quienes reportan con mayor frecuencia ansiedad y preocupación, el promedio es de 6 y 5,3, respectivamente; mientras que el promedio en los hombres de ansiedad y preocupación son de 5,4 y 4,6 para el mismo año.

También, las mujeres sintieron que durante la pandemia parte de los aspectos que más se vieron afectados fue experimentar con mayor frecuencia emociones negativas como la depresión, estrés y preocupación en un 63%. Los hombres, en cambio, se vieron afectados en un 48%.

Gráfico 1. Experimentar con mayor frecuencia emociones negativas como depresión, estrés y preocupación.



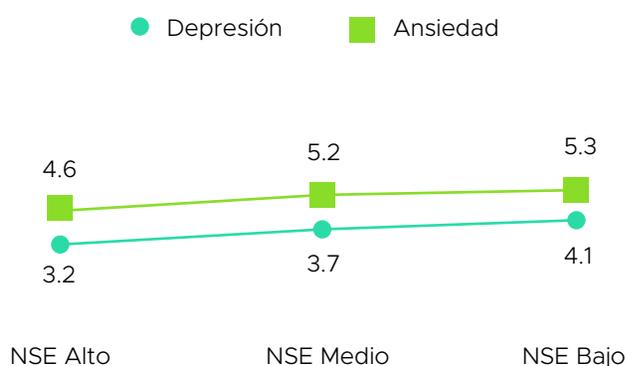
Datos sondeo virtual CaliBRANDO 2020 - POLIS, Universidad Icesi.

POBREZA

Los trastornos mentales están asociados a situaciones de pobreza y también, generan cargas económicas para quienes tienen prevalencia de alguna enfermedad mental.

Los estratos bajos también suelen ser parte de la población con mayor afectación en su salud mental, dado que tienen mayor prevalencia de emociones negativas comparado con los estratos medios y altos. Por ejemplo, los días que en promedio sintieron mala salud mental durante el mes es mayor en los estratos bajos, 9,4 días en promedio (para los estratos altos fue de 7,4 días) y experimentan con mayor frecuencia emociones como depresión y la ansiedad (ver gráfico 2).

Gráfico 2. ¿Qué tan deprimido y ansioso se sintió ayer?



Datos sondeo virtual CalIBRANDO 2020 - POLIS, Universidad Icesi
Escala del 0 al 10, donde 0 es poco y 10 es mucho.

La pandemia afectó la situación económica de los hogares y el estado laboral de los individuos por su impacto en la economía del país. En muchos casos, los trastornos mentales están asociados a situaciones de pobreza y también, generan cargas económicas para quienes tienen prevalencia de alguna enfermedad mental, ocasionando mayor vulnerabilidad en poblaciones con bajo nivel económico (OMS, 2013) En Colombia, según Profamilia, durante la pandemia, el 87% de la población afirmó que uno de los factores que más le preocupa actualmente es su futuro económico y la recesión económica. Además, el 32% no recibe ninguna remuneración desde el comienzo de la pandemia y el 57% de este grupo, afirmaron sentirse nervioso o estresado.

Para Cali, los datos no varían mucho. Desde que empezó el confinamiento, el 47% de los caleños tuvieron una reducción de sus ingresos y el 34% perdió su empleo. En términos de salud mental, las personas que reportaron tener algún impacto en su situación económica presentaron mayores porcentajes de afectación en su bienestar. Por ejemplo, quienes perdieron su empleo experimentaron, en promedio, 11 días de no sentirse bien emocionalmente y quienes tuvieron una reducción en sus ingresos experimentaron 10 días.

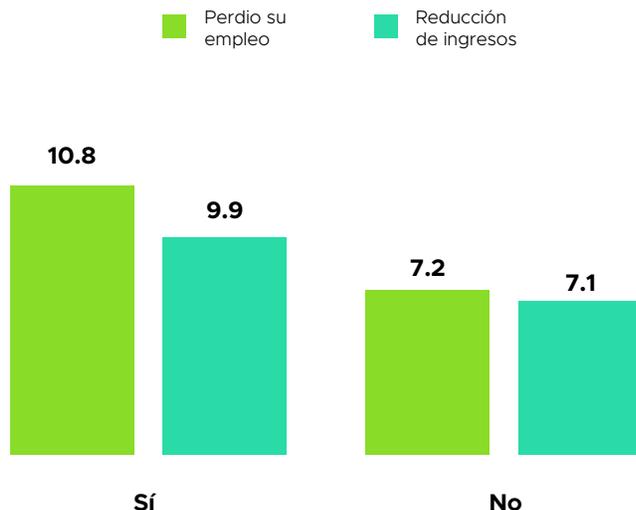
47%

de los caleños tuvieron una reducción de sus ingresos.

34%

perdió su empleo.

Grafico 3. Promedio de días con mala salud mental durante el último mes



Datos sondeo virtual CaliBRANDO 2020 - POLIS, Universidad Icesi.

Sin embargo, también se encontraron perfiles donde la afectación en el bienestar mental fue menor al resto de población. Las personas que contrajeron Covid-19 durante el periodo de pandemia, sorprendentemente, mostraron mejores resultados en todas las medidas de bienestar presentadas. Este grupo tuvo, en promedio, reportó menores días de mala salud mental y menor prevalencia de emociones negativas como ansiedad y preocupación. Esto puede estar explicado bajo la hipótesis de que este grupo puede estar sintiéndose más agradecido con la vida, es decir, superar una enfermedad que en ciertas circunstancias podría acabar con su vida, más la preocupación de afectar a sus seres queridos puede ser una situación que aumente el sentido de gratitud que la persona le otorgue a su vida. Además, los niveles de satisfacción con la vida fueron mayor en este grupo³.

3. El promedio de satisfacción con la vida para personas que contrajeron Covid-19 fue de 7 puntos en una escala del 0 al 10, mientras que quienes no contrajeron fue de 6,5 puntos.

PANDEMIA

Las personas que contrajeron Covid-19 durante el periodo de pandemia, sorprendentemente, mostraron mejores resultados en todas las medidas de bienestar presentadas.

Los datos son similares para la población que con frecuencia practica algún tipo de actividad física, donde las medidas fueron también mejores comparado con quienes no hacen. La OMS afirma que realizar actividad física con frecuencia disminuye la probabilidad de padecer síntomas psiquiátricos al mejorar la calidad de vida y la salud física de las personas (OMS, 2004) y los datos lo demuestran. Quienes realizan actividad física reportan con menos frecuencia (54%) emociones negativas como depresión, estrés y preocupación comparado con el 60% de quienes no practican o realizan alguna actividad física.

Los beneficios de realizar actividad física, también se evidencian en otras medidas. Quienes realizan actividad física reportaron dos días menos -en el mes anterior a la encuesta- de emociones negativas como estrés, ansiedad y depresión.



Tabla 2. Salud mental: Personas que contrajeron Covid-19 y quienes realizan Actividad física

Variables	Enfermedad COVID-19		Actividad física	
	Sí	No	Sí	No
Promedio de días con mala salud mental	8,7	11,2	7,5	9,8
¿Qué tan ansioso se sintió ayer?	6,1	6,7	5,5	6
¿Qué tan preocupado se sintió ayer?	5,2	5,8	4,7	5,5
¿Cuál considera usted que son los aspectos que más lo han afectado durante la actual crisis? -Experimentar con mayor frecuencia emociones negativas como depresión, estrés y preocupación	59%	62%	54%	60%

Datos sondeo virtual CaliBRANDO 2020 - POLIS, Universidad Icesi

Impacto



Hacer de la salud mental algo esencial

La crisis actual por el Covid-19 sin duda ha tenido un impacto, no solo en el número de muertes y contagios que ha dejado alrededor del mundo, también afecta en gran medida la salud y el bienestar mental de la población. La Organización Mundial de la Salud ha reiterado en varias ocasiones la importancia de que los gobiernos se enfoquen en desarrollar estrategias y en destinar un mayor presupuesto del rubro público para tratar este problema, sobre todo, en situaciones como la actual donde la prevalencia de enfermedades mentales y emociones pueden aumentar.



Colombia ha dispuesto líneas telefónicas de atención para salud mental o situaciones de violencia y también creó una aplicación móvil para ofrecer atención médica general, donde parte de los servicios son de orientación psicológica. A pesar de los esfuerzos del Ministerio de Salud, las herramientas están diseñadas de tal forma que dificulta el acceso a toda la población y existen otras estrategias más efectivas que pueden destinar para mejorar el bienestar de la población.

La OPS recomienda intervenciones que creen redes y fortalezca el apoyo a la comunidad y a las familias, donde el grupo objetivo sean las poblaciones más propensas a desarrollar algún tipo de condición mental (OPS, 2020). Esto se puede lograr generando la promoción de estrategias de apoyo mutuo en la comunidad, ofreciendo mecanismos de prácticas o actividades que apoyen los procesos de duelo bajo condiciones de aislamiento preventivo y la vinculación de líderes sociales o comunitarios dentro de los procesos y servicios de salud mental que puedan brindar información y promover espacios enfocados a aumentar el bienestar dentro de la comunidad. Esta institución también recomienda el uso de big data para tener información base y registros de los pacientes que logren hacer seguimiento, generar una detección temprana y asegurar que los tratamientos farmacológicos y psicológicos o psicoterapéuticos sean los más adecuados para cada población.

El gobierno de Corea del Sur ha brindando un plan de choque para mitigar el impacto de la pandemia en la salud mental de sus ciudadanos y aumentó los mecanismos de ayuda y respuesta a situaciones de presencia de alguna condición mental. Con el uso de datos, se identificó que parte de los detonantes que afecta la salud mental de la población es el uso de la información respecto al virus y a las medidas de confinamiento que se ejecutan en el país. Para ello, el gobierno ha designado espacios en diferentes medios de comunicación, como la televisión y la radio, para brindar información actualizada de forma continua y compartirla de manera transparente para evitar las “fake news”, lo que reduce los niveles de ansiedad en las personas.

También, gestionó alianza con diferentes centros y fundaciones no gubernamentales dirigidas al cuidado de la salud mental para aumentar el apoyo psicológico a poblaciones vulnerables. Dentro de las acciones de este programa, se incluye capacitar al personal para brindar atención 24 horas al día y en algunas ocasiones enviar “kits de salud mental” a las personas con necesidades de atención, incluida la orientación que está enfocada a las necesidades de cada paciente (Hyunbong & Soyoungh, 2020).

Otro enfoque importante a tener en cuenta es la relación que tiene la salud mental y la actividad física. Los datos mostraron un comportamiento interesante en términos de política pública, donde la población que realiza actividad física suele tener mejores niveles de bienestar mental. En este caso, promover la actividad física en la población puede ser una intervención efectiva para disminuir las afectaciones en la salud mental. Otorgar espacios que cumplan con los protocolos de bioseguridad a la comunidad, como la Ciclovía pensada para que se desarrolle bajo circunstancias como las actuales, es una recomendación que puede ser considerada para mejorar la calidad de vida de la población. La Ciclovía sin duda es un espacio gratuito que puede ser usado por todos los caleños, sin importar su edad o el estrato socioeconómico. Además, es uno de los programas más usados por la comunidad.

Referencias

Hyunbong, P., & Soyoun, Y. (2020). Mental healthcare policies in South Korea during the COVID-19 epidemic.

Minsalud. (10 de Octubre de 2020). Ministerio de salud. Obtenido de Minsalud ratifica su compromiso con la salud mental de los colombianos: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-ratifica-su-compromiso-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx#:~:text=Durante%20la%20pandemia%20se%20han,en%20telemedicina%20en%20salud%20mental.>

OMS. (2004). Invertir en Salud Mental. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

OMS. (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Ginebra: OMS.

OMS. (5 de Octubre de 2020). Organización mundial de la salud. Obtenido de Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS: <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

OMS. (2020). Organización mundial de la salud. Obtenido de Salud Mental y COVID-19: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

OPS. (2020). COVID-19: Intervenciones Recomendadas en Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS) durante la Pandemia. Washington D. C.: OPS.

Profamilia. (2020). Informe 3. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia.

Ficha técnica:

Calibrando a Cali 2020

Grupo objetivo:
Hombres y mujeres mayores de 18 años. Residentes en Cali.
Tamaño de la muestra:
1000 personas respondieron el sondeo online entre noviembre del 2020 y enero del 2021.
Técnica de recolección:
Sondeo online.
Margen de error:
El estudio no es estadísticamente representativo.

Calibrando 2017 y 2019

Grupo objetivo:
Hombres y mujeres mayores de 18 años residentes en Cali.
Tamaño de la muestra:
3774 encuestas realizadas entre 2017 y 2019. Encuesta representativa por sexo, estrato socioeconómico y raza/etnia.
Técnica de recolección:
Encuestas directas – cara a cara – en puntos centrales de la ciudad.
Margen de error:
2.8% con un nivel de confianza del 95%.

Más información: polis@icesi.edu.co

o visítanos en nuestra web

www.icesi.edu.co/polis

Haz click aquí y síguenos en nuestras redes sociales: **#Polisicesi**



Visítenos en:
www.icesi.edu.co/polis

