



Salud mental en pandemia

y su impacto infanto-juvenil

23, abril de 2021

Autor

Pablo Morales Estay

pmoralesestay@bcn.cl

Tel.:(56)22701888

Nº SUP: 130616

Resumen

De acuerdo a las pesquisas internacionales en la materia, en promedio un 45% de los adultos dicen que su salud mental y emocional ha empeorado durante la pandemia, sin embargo, no todas las metodologías incorporan a los niños y jóvenes como objeto de las mediciones, siendo que de acuerdo a organismos internacionales, tienen un mayor riesgo a sufrir un deterioro psicológico (UNICEF, 2020).

En particular, durante la pandemia, niños y adolescentes en todo el mundo han visto afectadas sus rutinas pedagógicas y de esparcimiento, en un contexto donde se han invisibilizado como grupo de riesgo y han aumentado su exposición a violencia. Mientras en nuestro país, los especialistas advierten de la vulnerabilidad y el impacto infanto-juvenil de la pandemia, no obstante, se han llevado a cabo limitadas acciones, siendo la plataforma “Saludable-Mente” y el breve retorno a las clases (marzo 2021) uno de los mayores avances.

Introducción

Las cuarentenas alteran las formas habituales de convivir y es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre, aparezca el temor y la ansiedad, sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, afectan nuestro bienestar y salud mental.¹ Los importantes cambios en nuestra vida cotidiana, provocados por los esfuerzos para contener la propagación del virus, ha llevado a implementar medidas como el distanciamiento social, el teletrabajo y la educación de los niños en el hogar, siendo estos últimos quienes más horas pasan dentro de las casas.

En este contexto, las escuelas de más de 168 millones de niños en el mundo llevan casi un año entero cerradas por completo y se calcula que 1 de cada 7 han perdido más de tres cuartas partes de la educación presencial.² A ello, se suma la estimación de que el 50% de la población menor de 18 años ha sido víctima de violencia en el hogar, la que en su mayoría ha sido perpetrada por familiares o personas cercanas con quien comparten vivienda.³

Sin embargo, el panorama anterior no ha sido homogéneo en el mundo, ya que dependiendo de los recursos de los países, se han acentuado las desigualdades tanto en el acceso y calidad a los servicios, como en la rapidez de la respuesta.

¹ Gobierno de Chile, “Saludable-mente”. En: <https://www.gob.cl/saludablemente/>

² UNICEF, “La clase de la pandemia”. En: <http://bcn.cl/2oqda>

³ CEPAL, “Violencia contra niñas, niños y adolescentes en tiempos de COVID-19”. En: <http://bcn.cl/2oqd7>

Situación mundial

De acuerdo al informe titulado “Un año del COVID-19” elaborado por la consultora internacional Ipsos para el Foro Económico Mundial (abril 2021), la salud mental y emocional ha empeorado un 45% en promedio desde la pandemia, mientras que solo un 14% dice haber mejorado su bienestar emocional.⁴

El estudio se realizó a través de una encuesta online realizada en 30 países, de los cuales 12 corresponden a Europa, 8 a Asia, 8 de América y 1 de Oceanía y África respectivamente. En términos generales, es posible apreciar que los países europeos y americanos son aquellos que en promedio han visto más impactada su salud mental, mientras que los países asiáticos son aquellos quienes menos ha empeorado, habiendo incluso espacio de crecimiento para aquellos que afirman haber mejorado su situación al respecto.

Destaca el caso de China e India, donde un 48% declara que mejoró su salud mental, y solo un 21 y 28% empeoró respectivamente. En oposición a ello, se encuentra Turquía y Chile, donde un 60 y 56% respectivamente afirma empeoró su situación y apenas un 14 y 15% dice mejoró.⁵

Particularmente en el caso de Chile, un 56% piensa que el país volverá a la normalidad en un lapso de cuatro a 12 meses y un 36% dice que para volver a la vida “pre COVID” falta más de un año. En tanto, sólo un 7% menciona que todo será igual que antes en un lapso de 0 a 3 meses. Consultados sobre cuándo creen que la pandemia podrá ser contenida, 39% cree que la situación se logrará estabilizar en 2022 y un 36% opina que será en más de un año.⁶

Sin embargo, al igual que ocurre en algunas regiones del mundo donde la salud mental se ha visto más afectada que en otros lugares, existen factores socio-económicos, etarios y de género, que amplifican el impacto de la pandemia en la salud mental.

De acuerdo a diversas investigaciones de organismos de las Naciones Unidas como ONU Mujeres y UNICEF y la OMS, indican precisamente que las mujeres y los niños son aquellos que ven con mayor incidencia afectada su salud mental. Factores como el confinamiento, el teletrabajo, las clases a distancia, el trabajo doméstico, la violencia intrafamiliar y los problemas económicos, aumentan la presión e impactan las relaciones dentro de los hogares.

De acuerdo a un sondeo realizado para medir el impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes (UNICEF, 2021), un 27% de los participantes reportó sentir ansiedad y un 17% depresión en los últimos siete días; siendo la preocupación económica (30%), la principal razón que influye en sus emociones. Asimismo, un 46% de los encuestados reportó tener menos motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaba, mientras un 36% se siente menos motivado para realizar actividades habituales.⁷

Con respecto a su percepción sobre el futuro, esta también se ha visto negativamente afectado, siendo el caso de las mujeres jóvenes quienes han estado enfrentando mayores dificultades (43%), por sobre los hombres jóvenes (31%) sondeados.⁸

⁴ Ipsos, “Un año del COVID-19”. En: <http://bcn.cl/2ophl>

⁵ *Ibíd.*

⁶ *Ibíd.* 2.

⁷ UNICEF, “El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes”. En: <http://bcn.cl/2opb5>

⁸ *Ibíd.*

En cuanto a la solicitud de apoyo o asistencia, tres de cada cuatro expresó haber sentido la necesidad de pedir ayuda en relación a su bienestar físico y mental (73%), los cuales pese a necesitarlo, solo dos de cada cinco no pidieron ayuda (40%). En el caso de las mujeres, este valor aumenta al 43%, siendo los centros de salud, de culto y los servicios en línea, los principales mecanismos donde buscan ayuda.⁹

Situación en Chile

A inicio de la pandemia (marzo de 2020) y con el propósito de fortalecer la estrategia país, el gobierno constituyó la Mesa Social COVID19, compuesta por especialistas del mundo de la salud, municipios y académicos, que elaboran propuestas para impulsar acciones eficaces contra la pandemia.

A poco tiempo, una de las iniciativas que surgieron de aquel entorno fue la de expertos de la Universidad de Chile, y que dio paso al programa “Saludable-Mente” en junio de 2020¹⁰. Dicha plataforma busca entregar apoyo psicológico, recomendaciones, elementos y herramientas que ayuden a mitigar los problemas en salud mental generados durante la pandemia.

Dentro de los siete sub grupos definidos por la iniciativa, los contenidos están agrupados según población general; adultos mayores; cuidadores; comunidad educativa; mujeres; familiares; y niñas, niños y adolescentes. Con respecto a este último grupo, existe material relativo al autocuidado, la prevención del ciber acoso y actividades físicas, pero no representa un punto focal de atención como las mujeres, que se consideran “uno de los grupos más afectados” por la pandemia y cuenta con su propio micrositio.¹¹

Especialistas recalcan que no ha habido ninguna medida concreta que responda a las necesidades infanto-juvenil. Los centros educacionales permanecieron cerrados prácticamente todo el 2020 y en 2021 el 92% de los colegios están cerrados, al igual que el 90% de los jardines infantiles. A diferencia de agosto de 2020, donde se incorporó una franja horaria para que los menores pudiesen salir de sus casas, a la fecha no se existe un permiso de esta índole, reduciendo aún más las oportunidades de socializar con sus pares.¹²

A un año de la pandemia (marzo 2021), el equipo experto de la Universidad de Chile, liderado por la académica Olga Toro, expuso a la Mesa las principales conclusiones y efectos que ha tenido sobre la salud mental de la población.

La especialista explicó que al inicio de la pandemia, la preocupación era fundamentalmente por las secuelas que significarían el confinamiento, las cuarentenas y el término de clases presenciales. Sin embargo, asegura que hoy se agrega nueva evidencia que muestra que hay secuelas neuropsiquiátricas en los pacientes sobrevivientes de COVID-19, es decir, hay consecuencias emocionales, en el campo de los trastornos ansiosos que forman parte del miedo, del susto, por lo vivido y sobre todo en población que estuvo en la UCI.¹³

⁹ UNICEF, “El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes”. En: <http://bcn.cl/2opb5>

¹⁰ Gobierno de Chile, “Saludable-Mente”. En: <https://www.gob.cl/saludablemente/>

¹¹ Gobierno de Chile, “Saludable-Mente: apoyo a las mujeres”. En: <https://www.gob.cl/saludablemente/mujer/>

¹² La Tercera, “¿Permiso para jugar? Los niños, los olvidados de la pandemia. En: <http://bcn.cl/2oq63>

¹³ Universidad de Chile, “U. de Chile recomendó implementar medidas referidas a la salud mental de mujeres, niños y personal de salud”. En: <http://bcn.cl/2opd1>

También se menciona que, a un año de la pandemia, se confirma la existencia de prioridades urgentes a desarrollar a raíz de la profundización de desigualdades, específicamente en población de riesgo tales como mujeres, niños, niñas, adolescentes y trabajadores de la salud. Para ello, el grupo de expertos llevó a convocar con urgencia al Consejo asesor permanente de seguimiento de implementación derivada de mesa de expertos Saludable-Mente, mantener el presupuesto público de expansión 2021 para dar continuidad a dicho programa y priorizar medidas en la población de riesgo.¹⁴

No obstante, a la fecha (abril 2021), el gobierno no ha implementado iniciativas particulares con foco en niños y jóvenes, al igual que en el Congreso donde tampoco se encuentra en discusión -tanto en la Cámara como el Senado- ningún proyecto de ley relativo a la salud mental en general, ni en particular; a pesar del llamado que ha hecho la OPS/OMS a los gobiernos de América para ampliar e invertir en servicios de salud mental durante la pandemia.¹⁵

Respuesta en Australia

En mayo de 2020, el gobierno australiano lanzó el Plan Nacional de respuesta a la Salud Mental y bienestar (National Mental Health and Wellbeing Pandemic Response Plan) elaborado por expertos en la materia, con el fin de reducir los impactos negativos de la pandemia y delinear una planificación para la toma de decisiones. Para llevarlo a cabo se le asignó un presupuesto inicial de \$48,1 millones y permitió entre otras cosas, asegurar la entrega de medicamentos para aquellos que no puedan asistir a su farmacia, resguardar el suministro de equipos para los profesionales de la salud y fortalecer el Servicio de Salud Mental de Australia (MHSA) creado en 2019.

El plan considera 12 grupos de población vulnerable, uno de ellos son los “niños, niñas, jóvenes y sus familias”. De acuerdo a la estrategia, los efectos en la salud mental para este grupo pueden ser a largo plazo y existe limitada investigación aplicada en la materia, sin embargo, recalcan que la clave para el bienestar mental de los niños y niñas es el bienestar de los padres.¹⁶

Para aquellos que no tienen un entorno familiar estable o acceso a tecnología confiable, existe el riesgo de un aumento de los problemas de salud mental y una disminución del desarrollo académico. Es probable que también se experimente una disminución en las habilidades sociales, ya que los niños y niñas tendrán menos oportunidades de participar fuera de su familia.

Asimismo, los estudiantes también se perderán la asistencia social proporcionada por la escuela, como desayunos gratuitos, apoyo al estudio y servicios de asesoría. Mientras que los niños y niñas confinados en casa pueden tener dificultades para mantener la actividad física, especialmente si los padres están tratando de trabajar y cuidarlos simultáneamente.¹⁷

De igual manera, para los adolescentes las restricciones pueden causar angustia al perderse el

¹⁴ Universidad de Chile, “U. de Chile recomendó implementar medidas referidas a la salud mental de mujeres, niños y personal de salud”. En: <http://bcn.cl/2opd1>

¹⁵ OPS, “Países deben ampliar la oferta de servicios de salud mental para hacer frente a los efectos de la pandemia por COVID-19”. En: <http://bcn.cl/2oq5s>

¹⁶ Australian Government, “National Mental Health and Wellbeing Pandemic Response Plan”. En: <http://bcn.cl/2oqbu>

¹⁷ *Ibíd.*

compromiso social habitual con los amigos, el desarrollo de relaciones y el compromiso social. También pueden estar experimentando ansiedad sobre su nivel educativo, sus perspectivas laborales actuales y futuras, y el impacto en su familia (tanto en la salud como en la economía) y amigos.

Ante este contexto, el plan busca garantizar que los niños y niñas que evidencien problemas mentales tengan acceso temprano a programas que satisfagan sus necesidades, incluida su familia, a través del Servicio de Salud Mental de Australia (MHSA). Mientras que para impactar positivamente a los niños, niñas y jóvenes, es necesario equipar a los adultos (padres, cuidadores y profesores) de herramientas para hablar sobre salud mental y normalizar el tema para poder vincularlos a un soporte profesional en el caso de necesitarlo, el cual se realiza a través del Ministerio de Educación y el programa de “Recursos de Apoyo al bienestar para niños y sus familias”.¹⁸

Por otro lado, para poder responder de manera proactiva ante las amenazas de violencia intrafamiliar, la estrategia considera la elaboración el Plan Nacional para Reducir la Violencia contra Mujeres y Niños, junto a otras políticas públicas relativas al bienestar físico infanto-juvenil.

Conclusiones

A pesar de que la pandemia ha visibilizado la salud mental en el mundo, aún persisten importantes brechas en cuanto a su rol, importancia e impacto en el largo plazo. Si bien el confinamiento ha sido una de las estrategias más aplicadas para combatir el coronavirus, su intensidad y prevalencia ha variado de país en país, razón por la que no ha afectado a todos por igual.

Sin embargo, hay consenso que mujeres, niños, niñas y jóvenes son aquellos más afectados por la pandemia, aunque estos últimos –dado su baja incidencia con el virus- han sido invisibilizados de gran parte de las medidas e iniciativas, frecuentemente con foco en los trabajadores de la salud y esenciales

Chile no es la excepción a ello. Niños, niñas y jóvenes han debido mantenerse en casa, sin contar con permisos de esparcimiento o actividad física al aire libre, que ayudan tanto a la salud física como mental. Con la excepción de marzo de 2021, cuando casi un millón de alumnos del mundo escolar retomaron las clases presenciales, y la implementación de la plataforma web “Saludable-Mente”, donde se dispone de orientaciones y ayudas para niños, niñas y adolescentes, entre otros grupos, no se han llevado a cabo otras iniciativas que promuevan el bienestar de niños y jóvenes.

El impacto y/o consecuencias que tendrá la pandemia en la salud mental, son aún impredecibles y pueden tener repercusiones muy serias a futuro. Es por ello que aplicar desde ya un enfoque preventivo mitigará a futuro, tanto el costo emocional, como económico que este tipo de enfermedades pueden generarle al Estado en el largo plazo.

Finalmente, y ante el limitado énfasis que se le ha otorgado a la salud mental en general, se hace fundamental -desde el Ejecutivo- aumentar la participación de especialistas en la Mesa Social

¹⁸ Australian Government, “National Mental Health and Wellbeing Pandemic Response Plan”. En: <http://bcn.cl/2ogbu>



COVID19 con el fin de visibilizar su importancia, junto con favorecer la articulación de las diferentes medidas que se están realizando en otros ministerios afines a los niños, niñas y jóvenes, como lo es el Ministerio de Educación; Cultura; o Deporte. Mientras que -desde el Congreso- urge incorporar proyectos de ley en la materia que enriquezcan el debate legislativo y ayuden a ampliar la visión sobre el impacto de la pandemia en la salud, la que de no ser contemplada, generará costos aún mayores para el Estado.