

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica




UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



Salud mental y relaciones con el entorno en tiempos de COVID-19

**INVESTIGACIÓN APROBADA POR EL CONIS:
En la sesión ordinaria N°38 del 26 de agosto de 2020
ACUERDO N. 22 con una votación de mayoría y en firme**


Objetivos principales



Caracterizar el estado de salud mental de la población según los aspectos cognitivos, afectivos, somáticos, interpersonales y conductuales como reacción a la pandemia.



Identificar recursos y estrategias de afrontamiento considerados o puestos en práctica por la población durante la emergencia sanitaria.



Identificar los perfiles de la población costarricense en la gestión de la crisis, según las características demográficas en asociación con las dimensiones psicológicas y psicosociales.



Estimar el nivel de riesgo de contagio del COVID-19 según la percepción del informante.



Estimar el porcentaje de cumplimiento de las medidas.

Temas investigados

Cumplimiento de medidas

Motivos de no cumplimiento

Acciones para mejorar la situación

Razones por las que no se queda en casa

Acceso a zonas verdes

Medios de información

Dimensiones psicológicas

Percepción al riesgo de contagio

Padecimientos en la salud

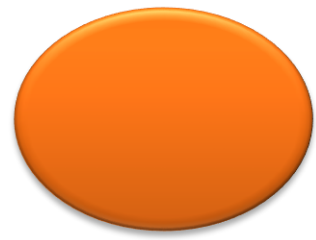
Prueba diagnóstica y resultado

Educación

Afectación en la comunidad e ideología

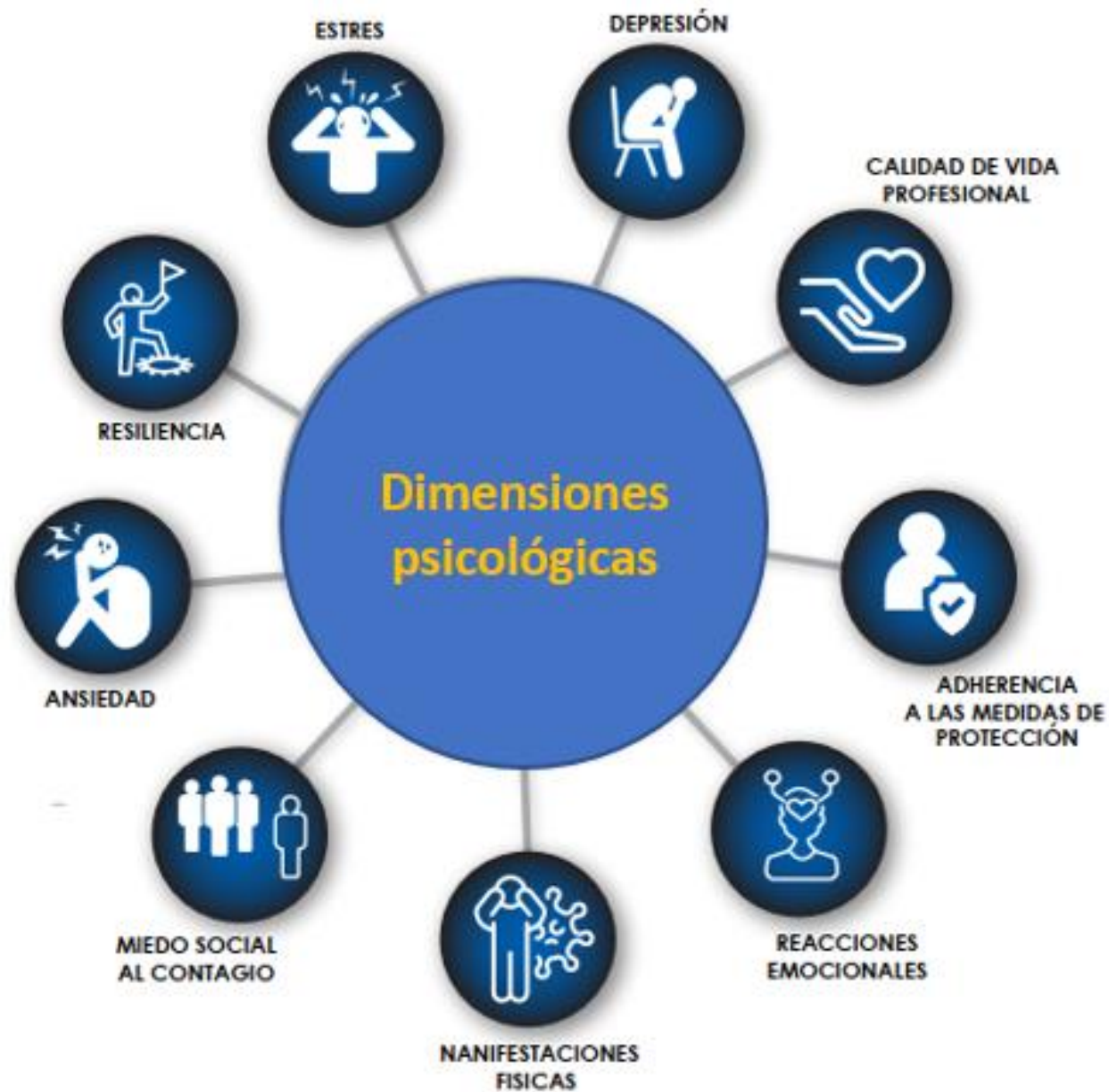
Diseño metodológico

- **Población de estudio:** población de Costa Rica 15 a 80 años.
- **Tipo de estudio:** estudio cuantitativo, diseñado con un cuestionario estructurado que autoadministrado por medio de Internet.
- **Tamaño de muestra:** 6786 cuestionarios recibidos del 09 al 29 de octubre 2020.
- **Tipo de muestra:** Se ponderó por sexo, edad, escolaridad, condición laboral, sector de trabajo y provincia de residencia.
- **Nivel de confianza en las estimaciones:** 95% .
- **Error de muestreo:** 1,2% para estimaciones globales (toda diferencia en las cifras superior al 1,2% evidencia diferencia significativa).

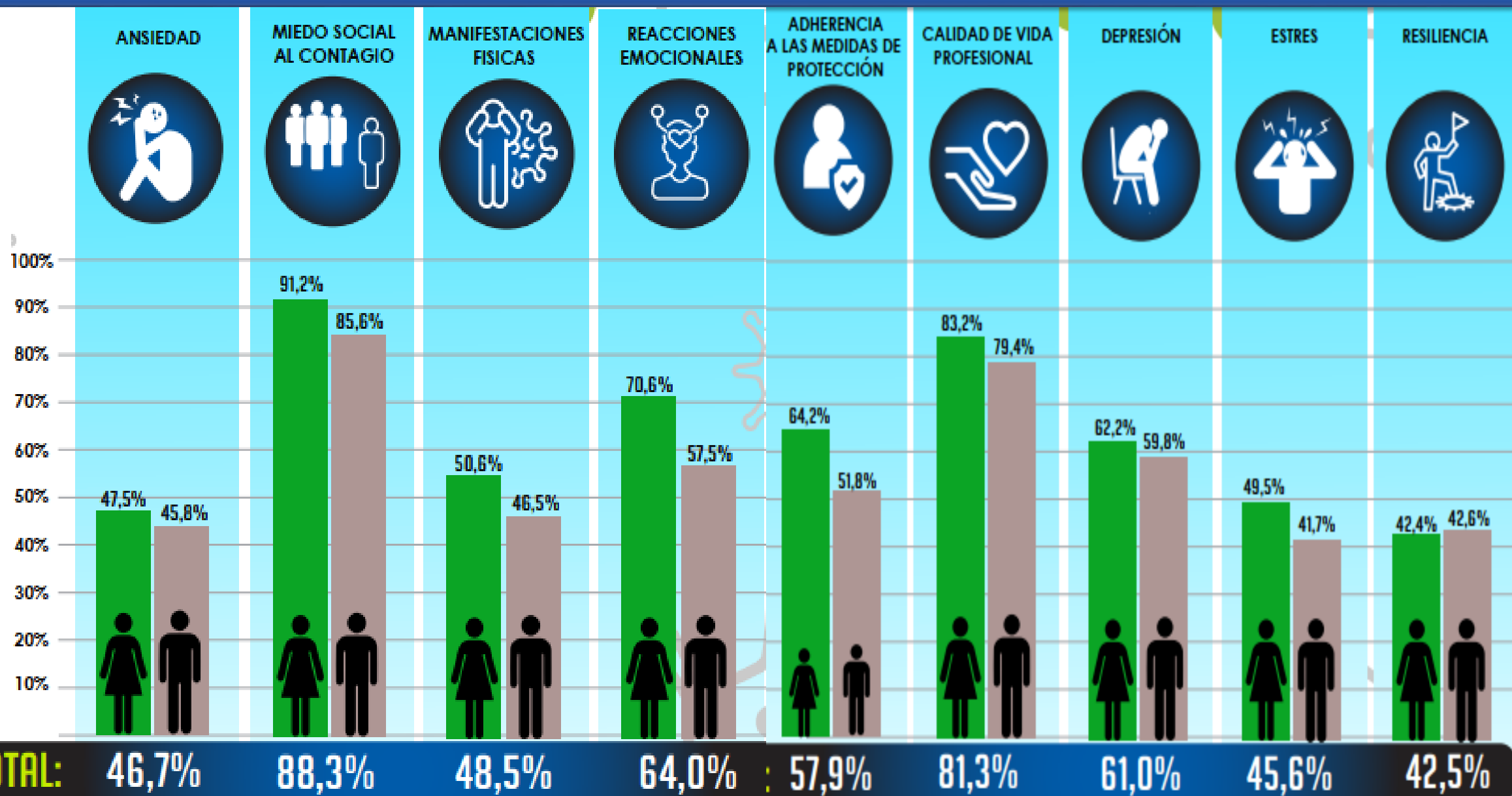


Principales resultados

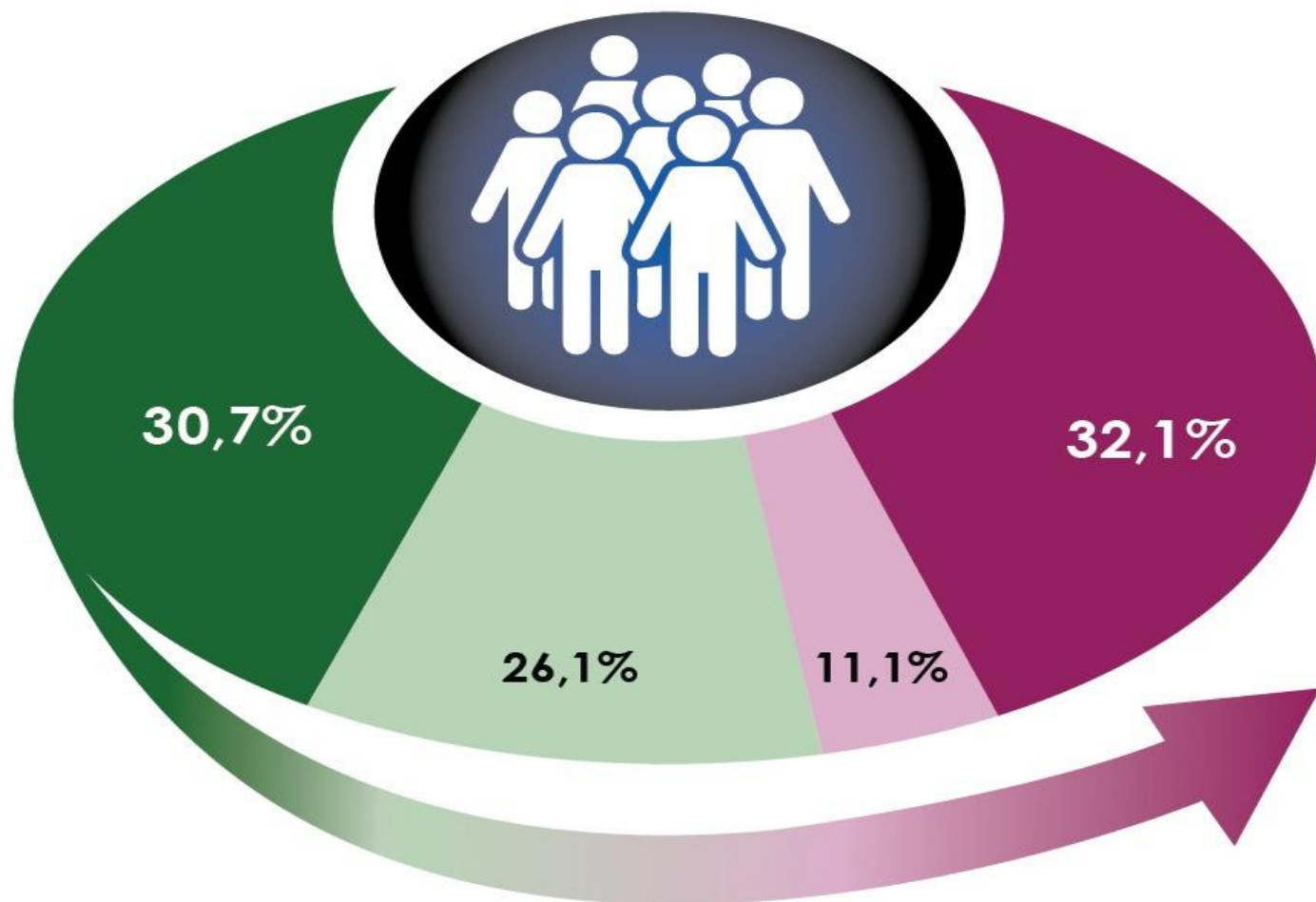
Dimensiones psicológicas abordadas



Afectación psicológica de la población (octubre 2020)



Segmentación de la población



Afectación en la
Salud mental

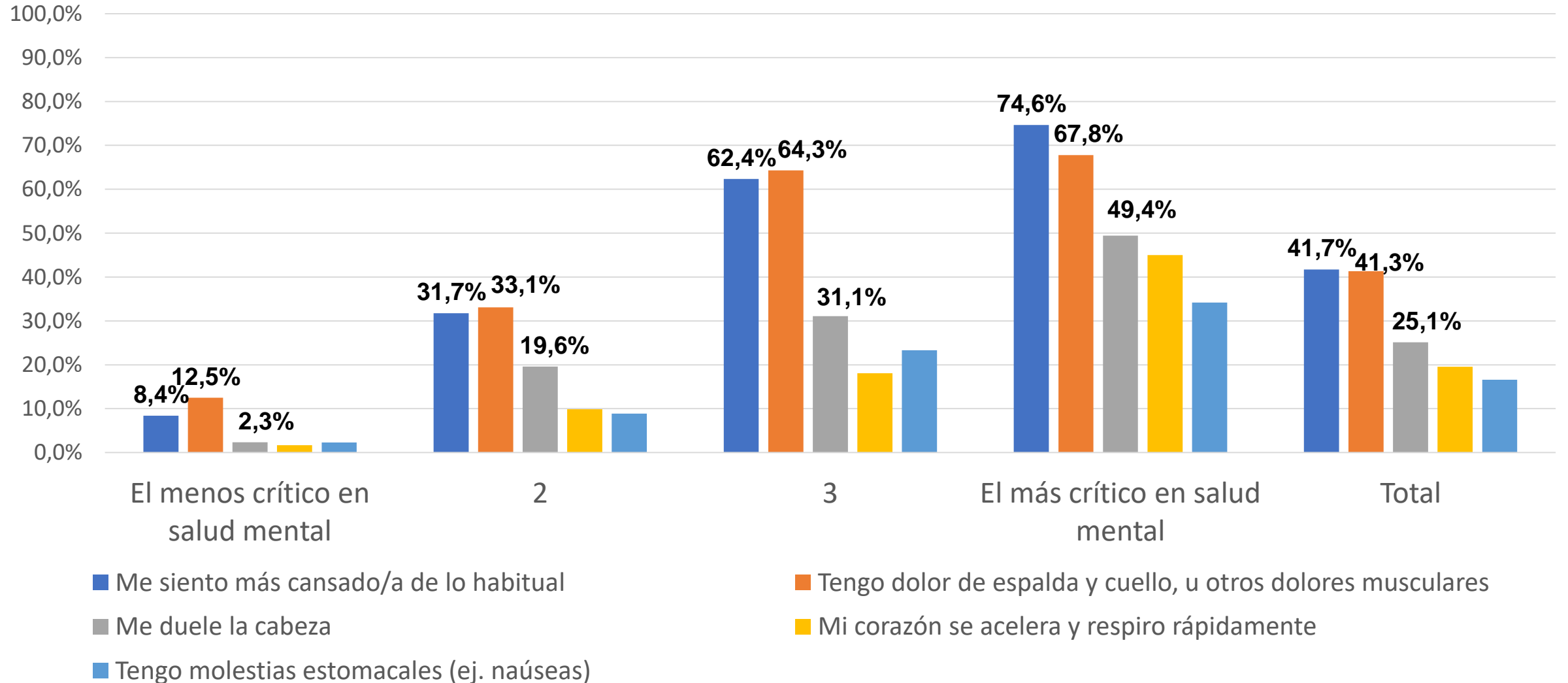


1.300.000
PERSONAS

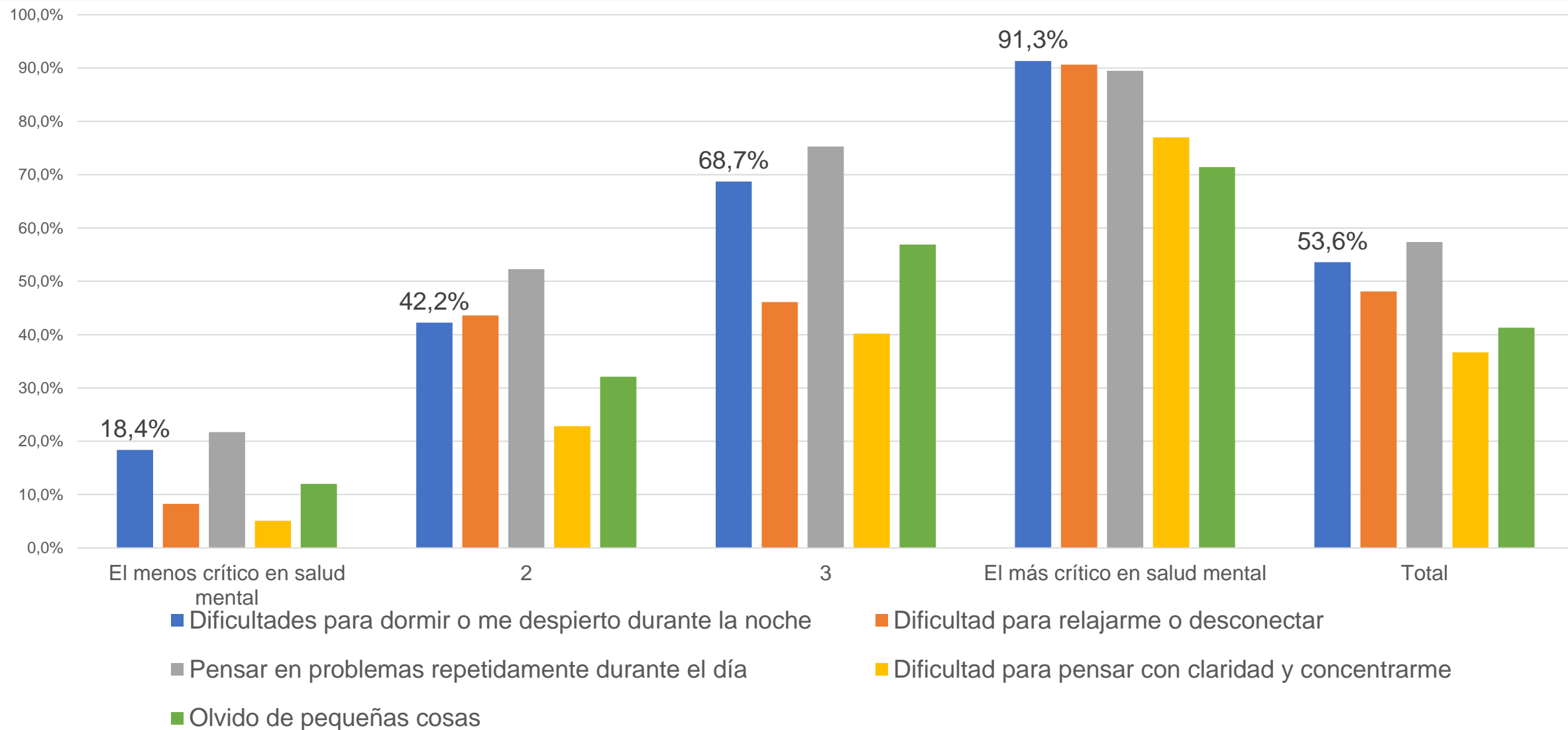
tienen mayor afectación en su
salud mental por **COVID-19**



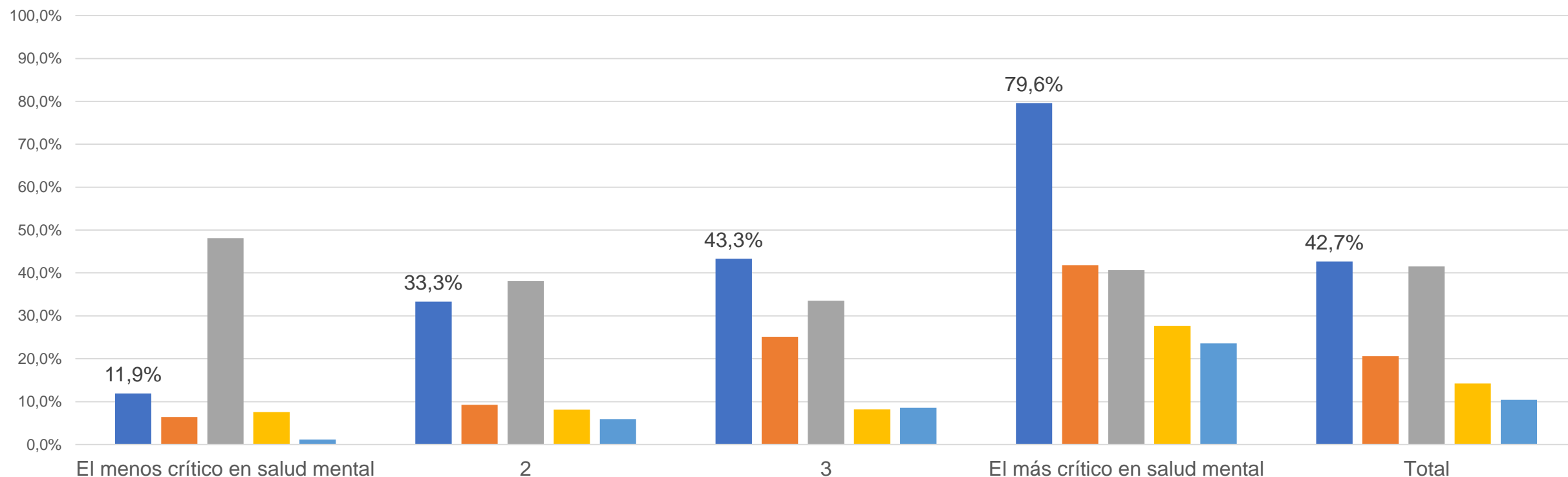
Afectación en el impacto corporal



Afectación en el impacto cognitivo

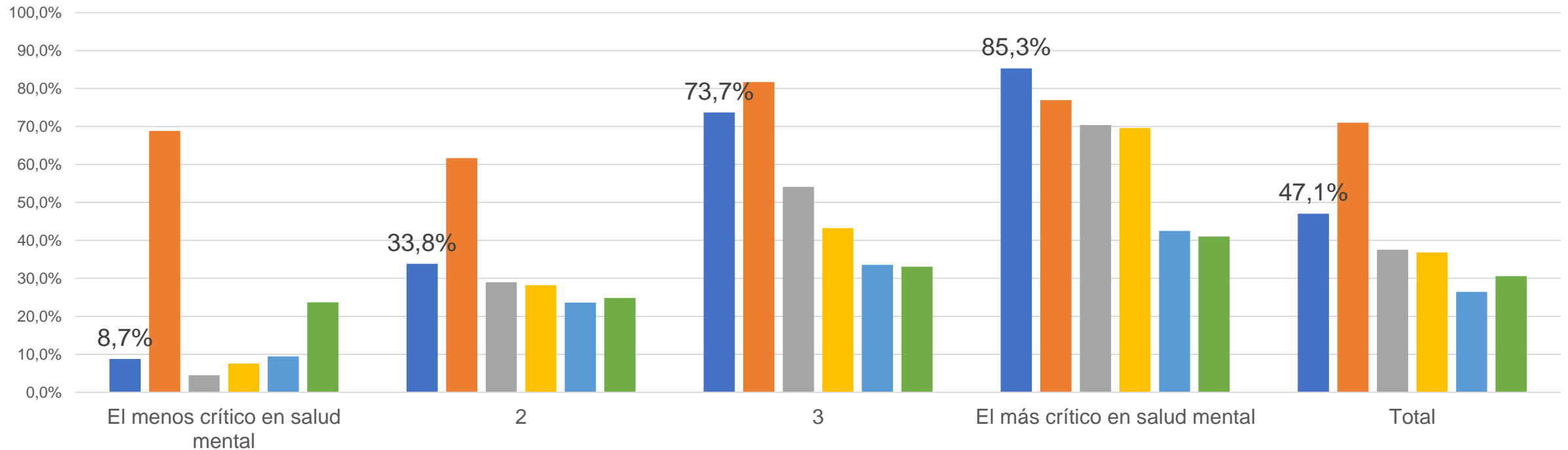


Afectación en el impacto conductual



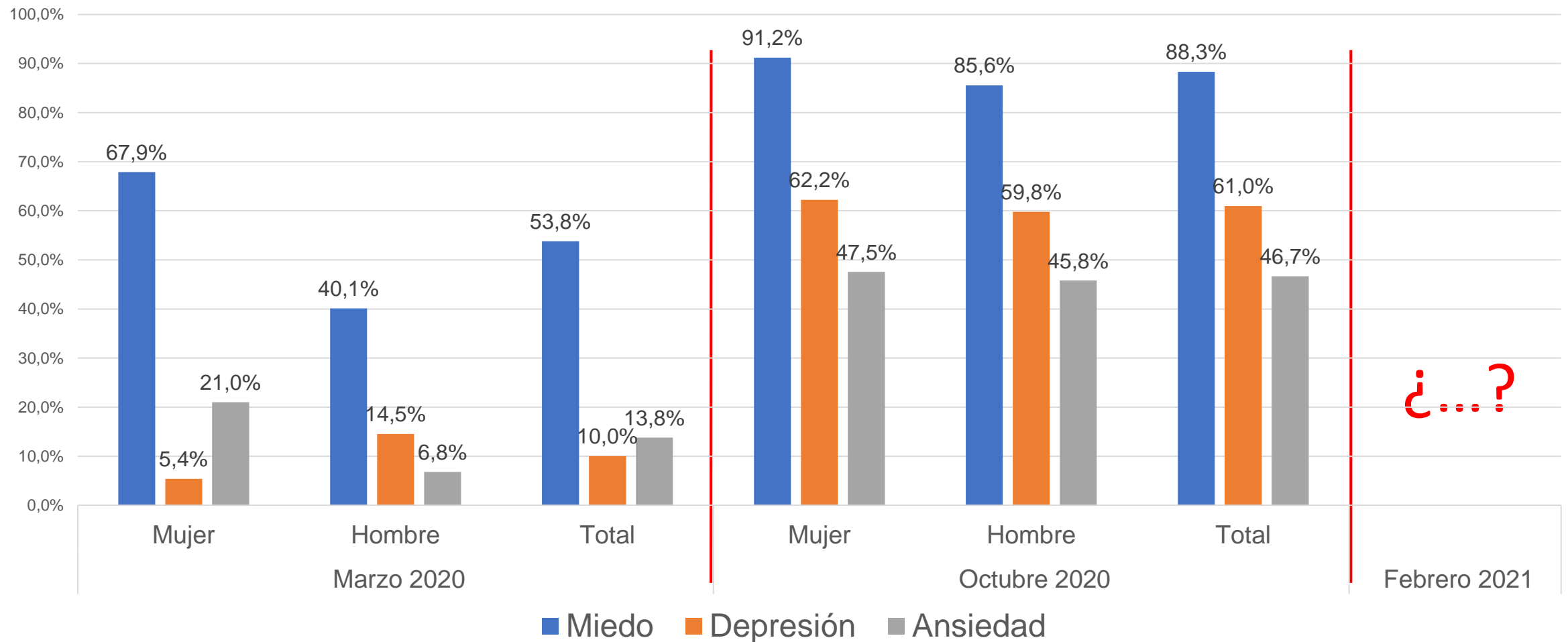
- Tengo desajustes en mi alimentación (como mucho o como muy poco)
- Consumo cafeína o nicotina más de lo habitual
- He puesto en práctica acciones para mantenerme bien día a día (por ejemplo: relajación, meditación o ejercicio)
- Utilizo alcohol y otras sustancias para sobrellevar el presente
- He puesto en peligro mi salud o mi seguridad con alguna de mis acciones (por ejemplo: manejar más rápido de lo recomendado)

Afectación en el impacto emocional

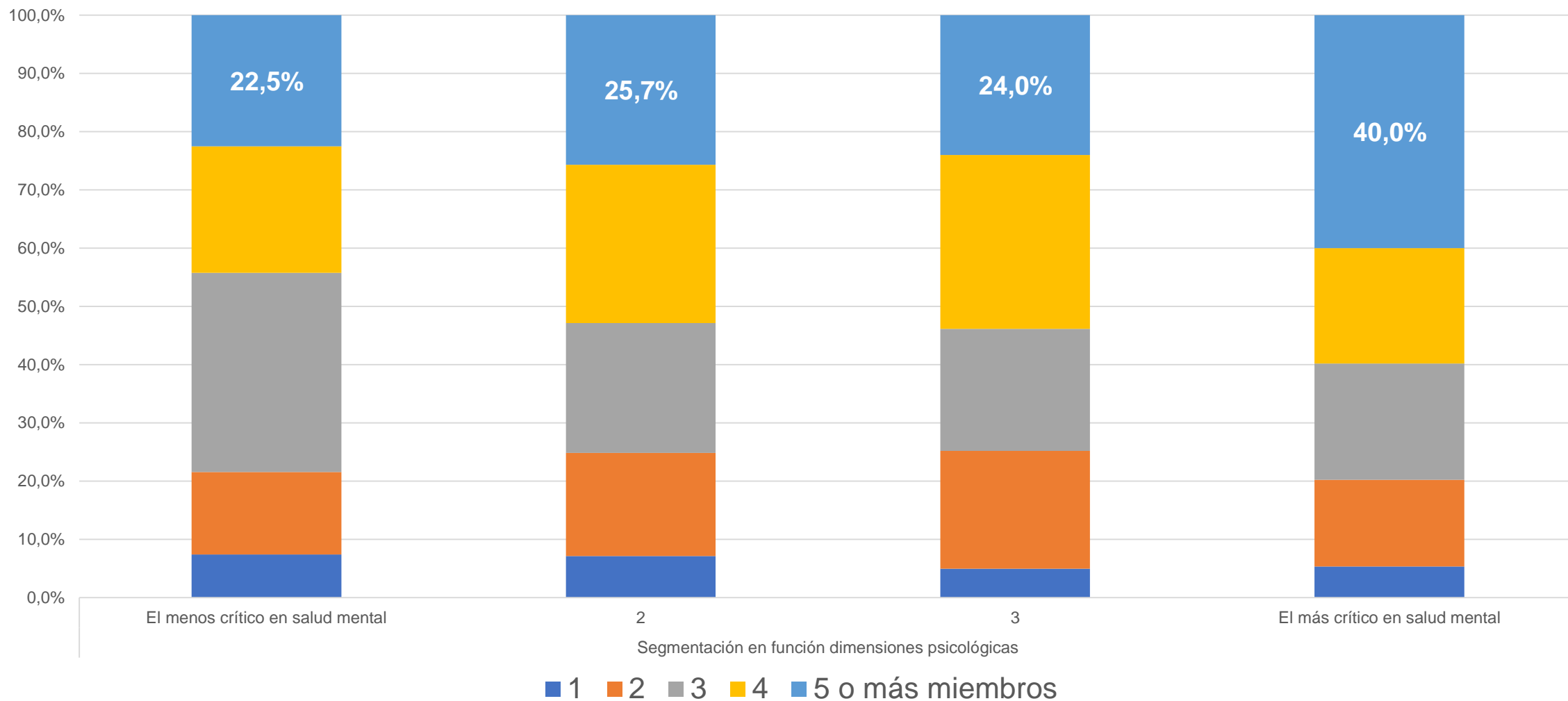


- Tengo cambios de humor y me siento hipersensible emocionalmente
- Me siento alegre por las personas a las que he ayudado y sobre cómo he podido ayudarles
- Siento que me sobrepasan la cantidad y el tipo de situaciones que tengo que afrontar
- Estoy irritable y me enfado con facilidad
- Encuentro difícil separar mi vida personal de mi vida profesional
- Siento que estoy pasando los mismos problemas que la gente que me rodea

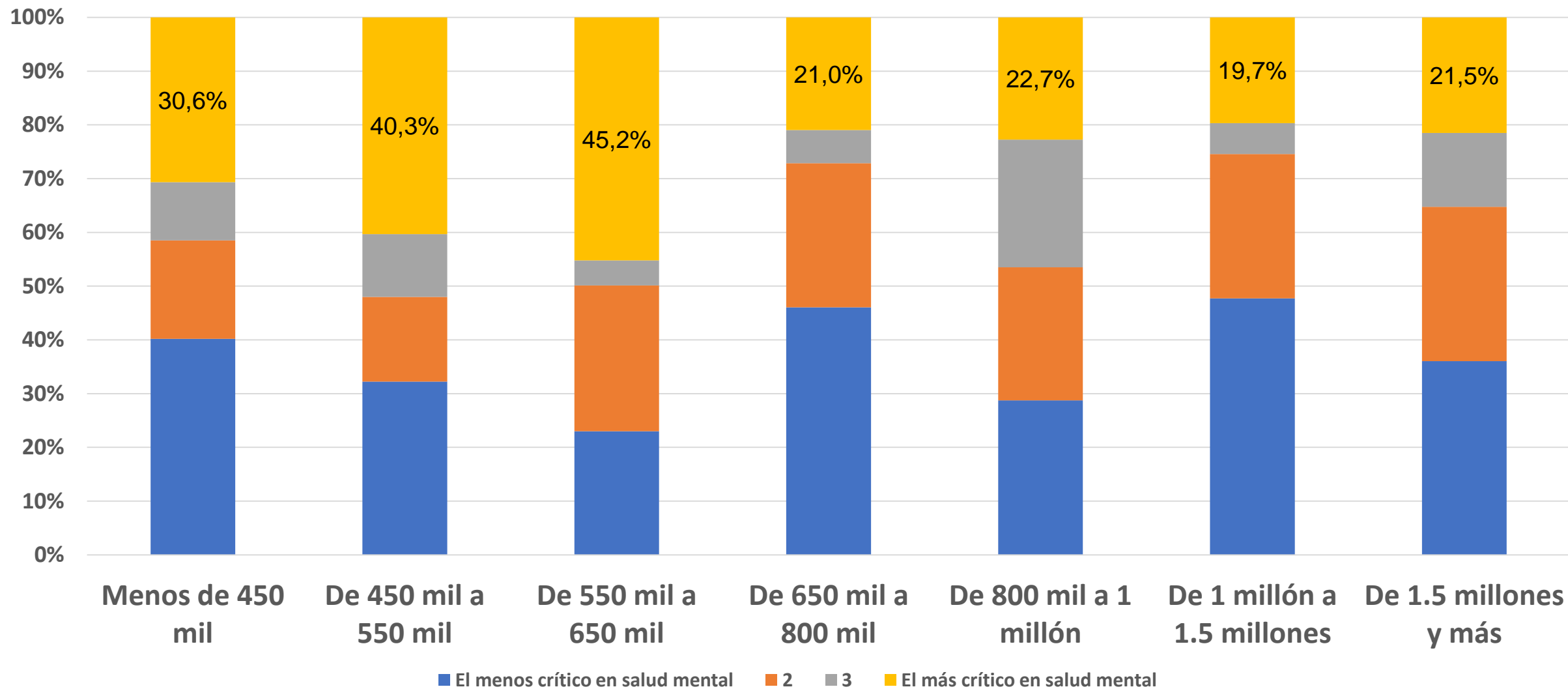
Cambios en miedo, depresión y ansiedad (marzo - octubre 2020)



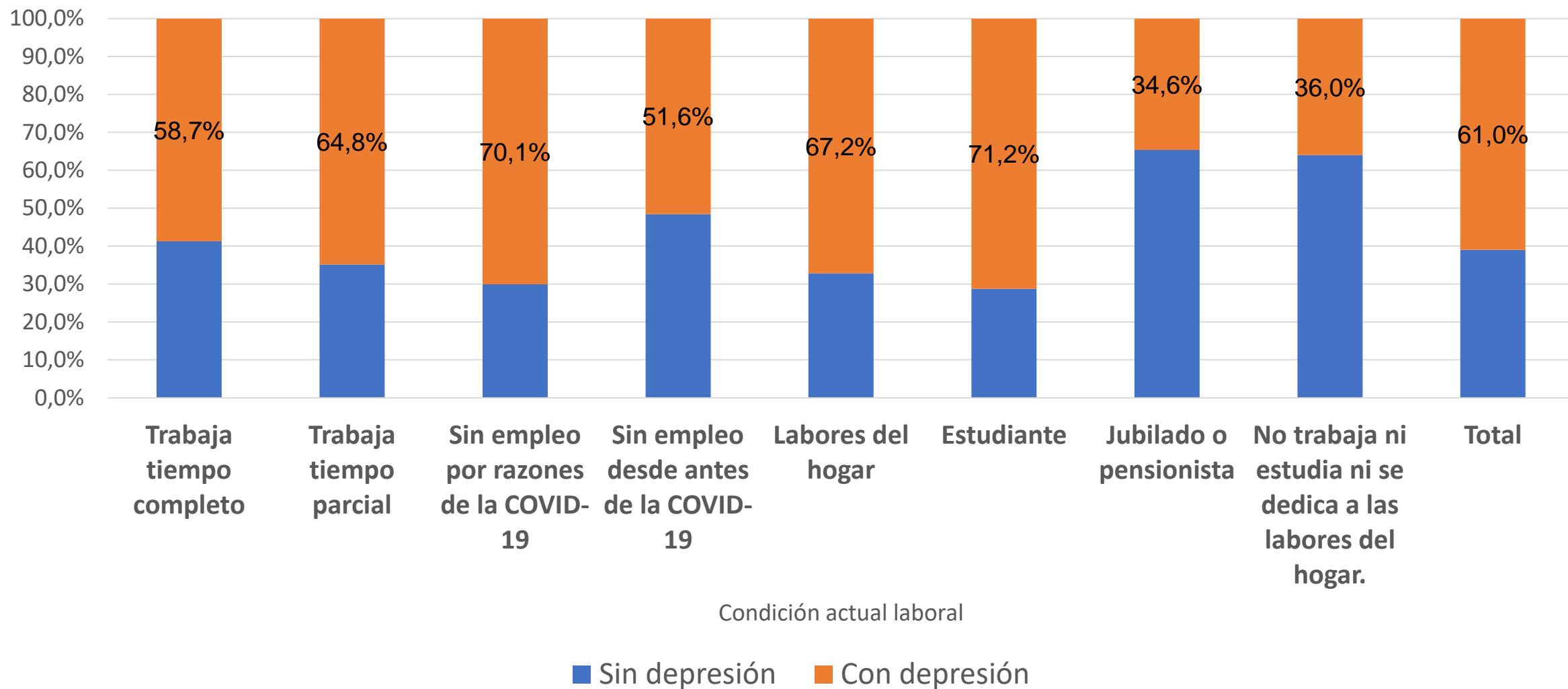
Composición del hogar según segmentos de afectación



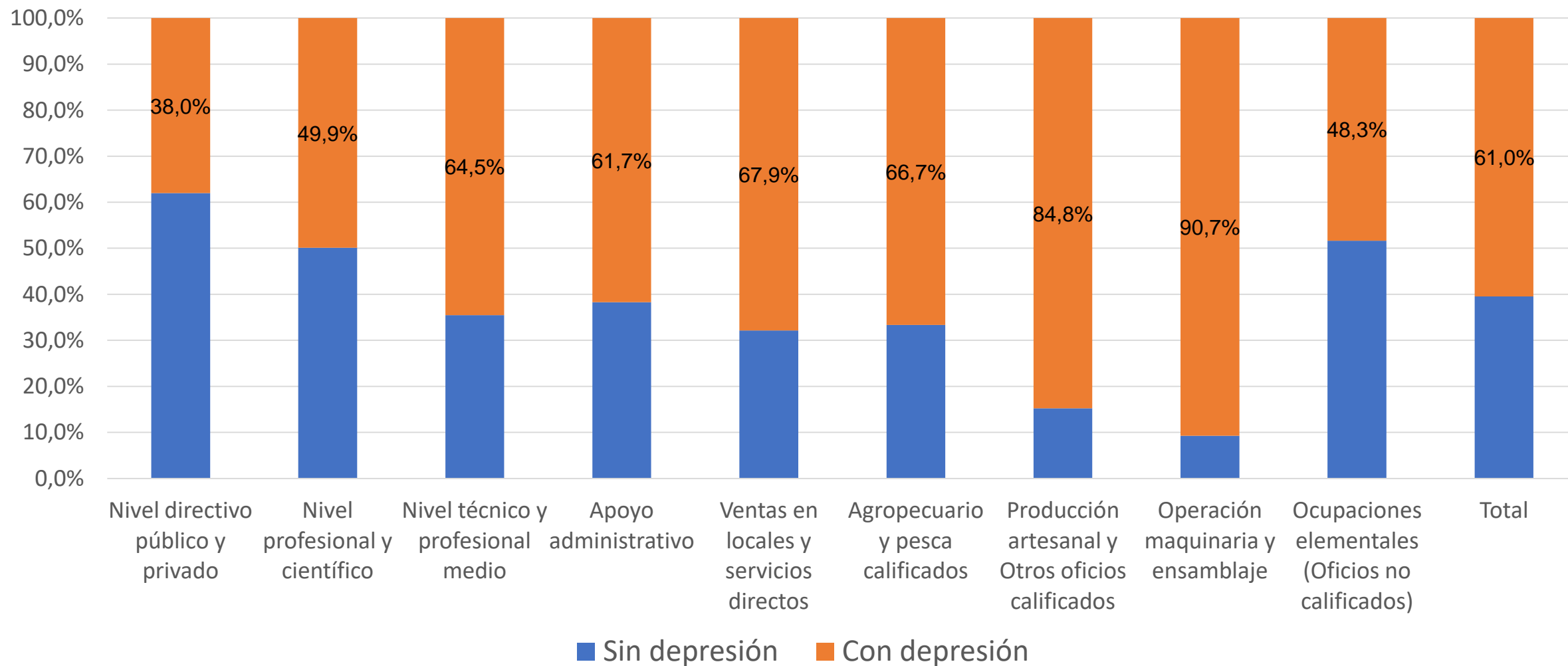
Segmentos según ingreso bruto del hogar



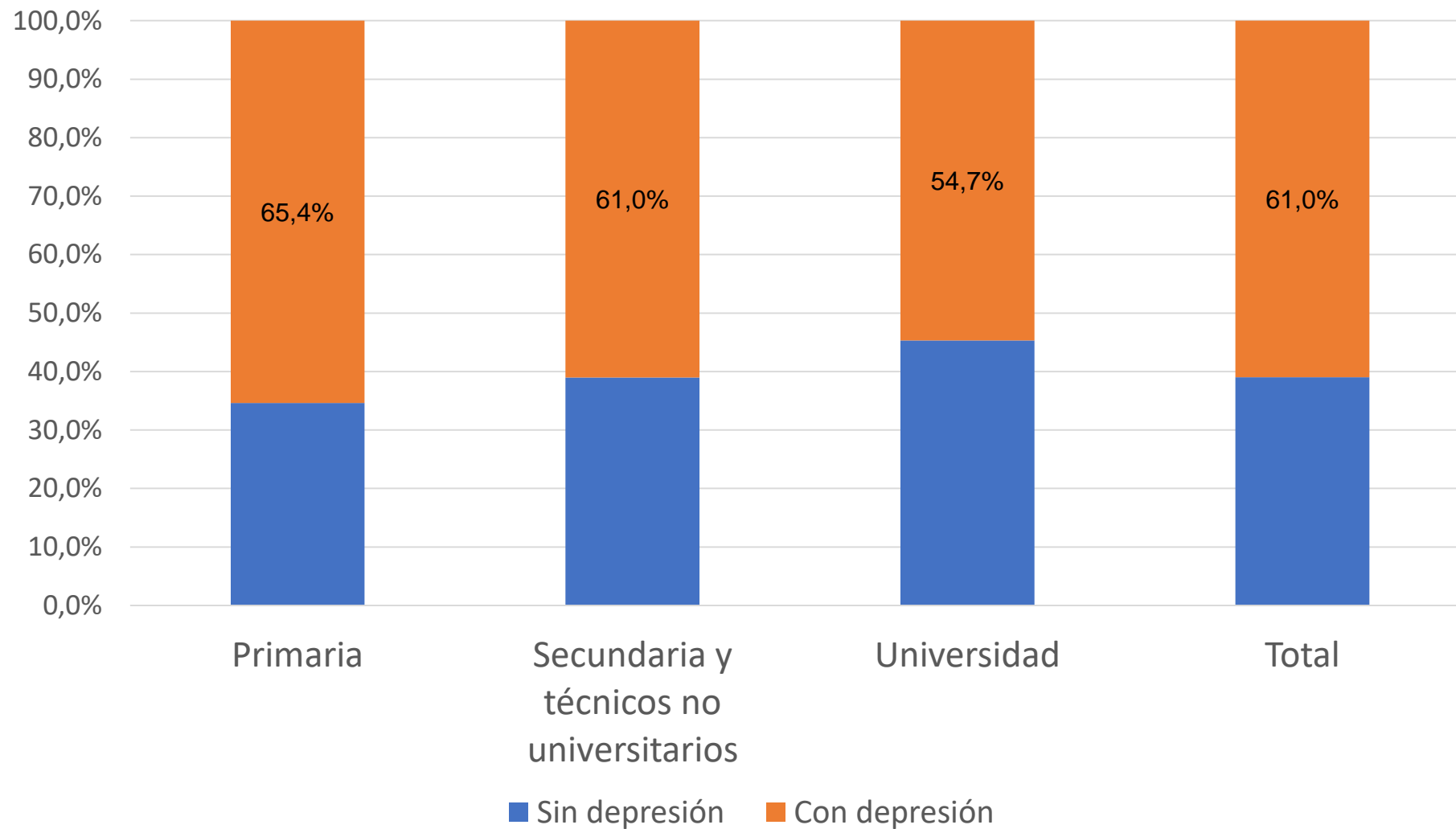
Depresión según condición laboral



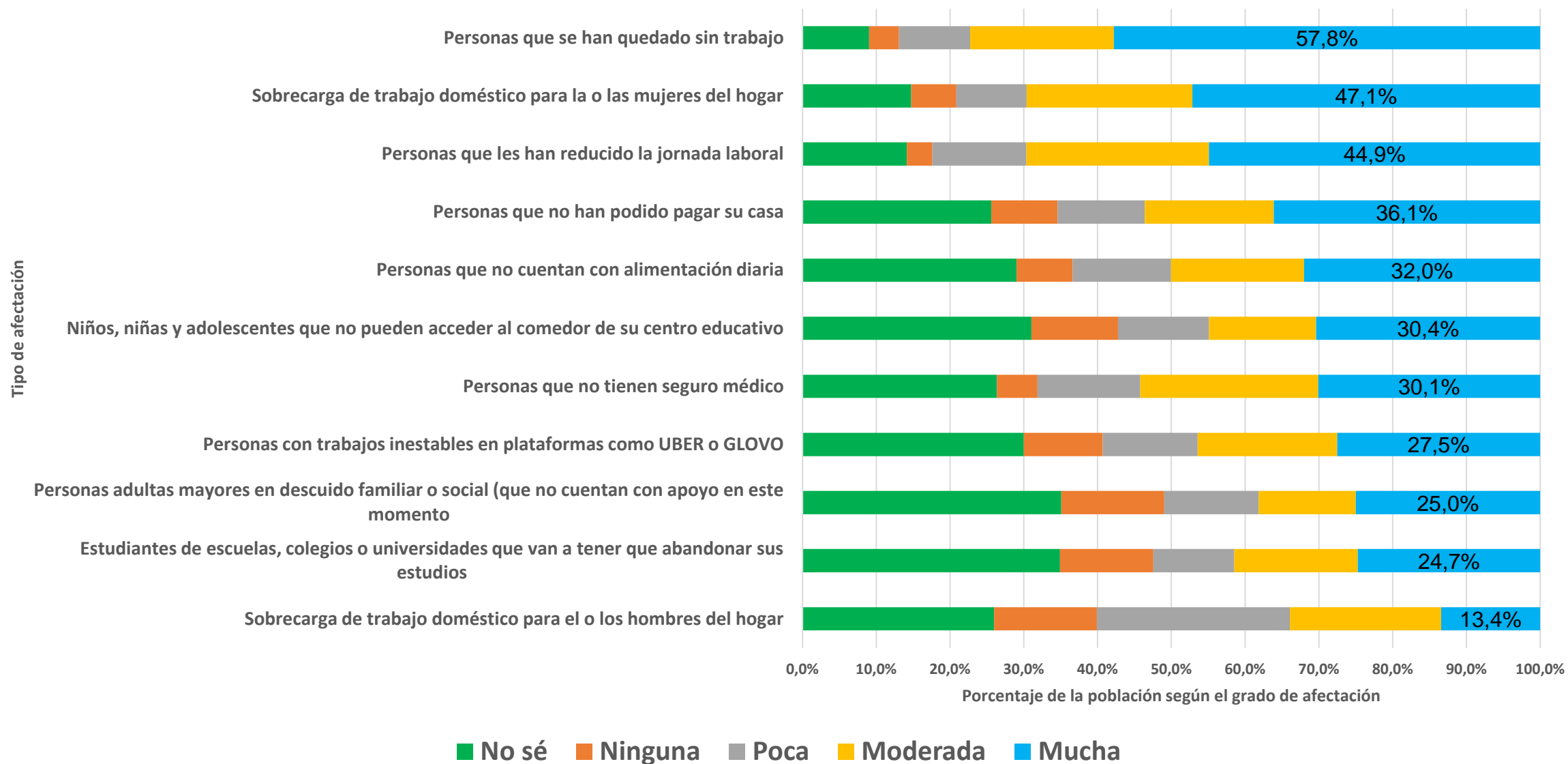
Depresión según tipo de puesto





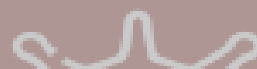
Depresión según escolaridad





Percepción del grado de afectación de la pandemia en la comunidad



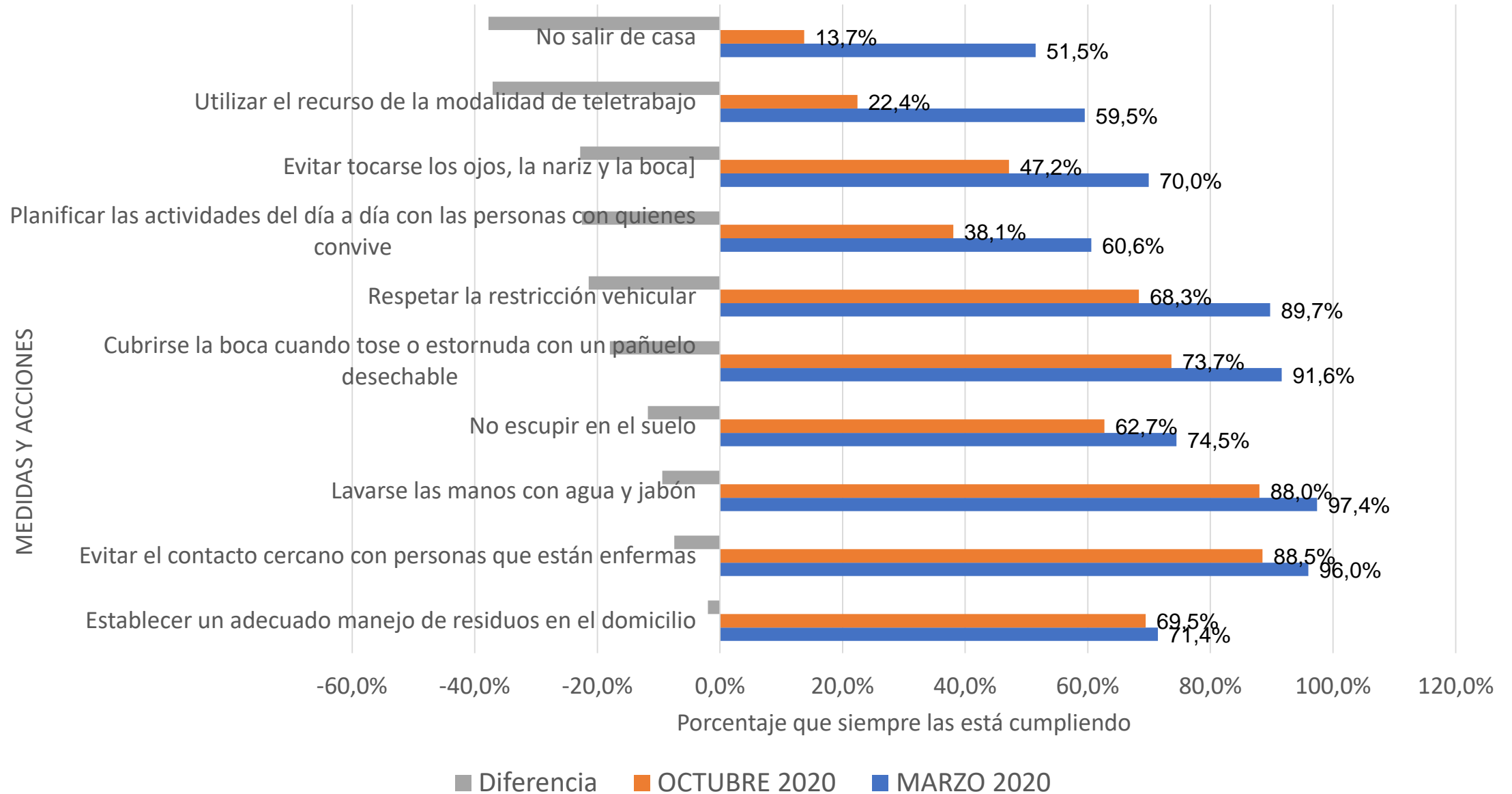
Cumplimiento de medidas

			TOTALES
Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas	85,4%	91,7%	88,5%
Lavarse las manos con agua y jabón	81,6%	94,6%	88,0%
Usar mascarilla	81,6%	91,6%	86,5%
Cubrirse la boca cuando tose o estornuda con un pañuelo	72,6%	71,4%	73,7%
Establecer un acuerdo de manejo de residuos en el domicilio	67,6%	71,4%	69,5%
Respetar la restricción vehicular	64,1%	72,8%	68,3%
Movilizarce a lugares públicos únicamente en burbujas sociales	55,8%	71,1%	63,3%
 No escupir en el suelo	57,3%	68,3%	62,7%

Cumplimiento de medidas

			TOTALES
Lavar y desinfectar los productos que ingresan a la casa	54,5%	77,7%	60,5%
Evitar tocarse los ojos , la nariz y la boca	41,7%	77,7%	47,2%
Cambiarse la ropa y bañarse al entrar a la casa	39,5%	45,2%	42,3%
Conversar regularmente con amistades o familiares por teléfono o internet	33,1%	49,7%	41,3%
Planificar las actividades del día a día con las personas con quienes convives	34,7%	41,6%	38,1%
Compras colectivas de varios hogares (varios pedidos, pero solo una persona compra	35,4%	33,6%	34,5%
Utilizar el recurso de la modalidad de teletrabajo	25,5%	19,2%	22,4%
No salir de casa	11,8%	15,8%	13,7%
Compras tipo exprés (usted llama o escribe por internet y le llevan la comida	9,2%	7,8%	8,5%

Cambio en el cumplimiento de medidas (marzo – octubre 2020)



Conclusiones del estudio

- La emergencia sanitaria y la perspectiva de contagiarse o que se contagien personas alrededor, generan reacciones físicas y emocionales adversas en la población.
- Un 32,1% de la población (1.300.000 personas aproximadamente) presenta una situación crítica de afectación en su salud mental.
- Entre marzo y octubre de 2020 existe un aumento significativo en la presencia de síntomas relacionados con depresión (50% aumento absoluto) y ansiedad (33,5% aumento absoluto). El miedo a la COVID-19 aumentó un 34,5% en términos absolutos en el período.
- La población sí se adhiere a las medidas de protección de forma general. Sin embargo, el cumplimiento de las medidas es menor en octubre que en marzo.

- Las mujeres obtienen puntuaciones superiores a los hombres en la mayoría de las medidas realizadas (ansiedad, depresión, calidad de vida profesional, miedo, impacto psicológico/ psicosocial). En aquellas donde no fue superior, no se encontraron diferencias significativas. Las mujeres también se adhieren mejor que los hombres, a las medidas sanitarias planteadas.
- **Más de la mitad de la población obtiene puntuaciones bajas en resiliencia:** sus estrategias de afrontamiento no permiten reducir el impacto, no se están adaptando de la mejor manera a la situación de emergencia.
- **Grupos más afectados:** Personas sin ingresos estables, personas desempleadas y sin estabilidad laboral, personas con bajo nivel educativo, mujeres.
- **Factores protectores:** Ingreso estable y suficiente, estabilidad laboral, escolaridad, redes de apoyo familiares y comunitarias.

- Seguir orientaciones de autoridades públicas en Salud Mental.
- Mantener una rutina, lazos sociales, soluciones colectivas y comunitarias.
- Contemplar impactos diferenciados de la pandemia y de las medidas para atenderla.
- Fortalecer los servicios de atención en salud mental y, de forma específica, la atención a poblaciones en vulnerabilidad.
- 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.



Muchas gracias

Con gusto atendemos consultas y preguntas

ecarazo@uned.ac.cr



INVESTIGACIÓN APROBADA POR EL CONIS:

En la sesión ordinaria N°38 del 26 de agosto del 2020

ACUERDO N° 22 con una votación de mayoría y en firme.

Equipo de investigación:

Principal: M.Sc. Eva Carazo Vargas, Psicóloga social

Máster Raúl Ortega, Psicólogo

Ph.D. Harold Arias LeClaire, Biólogo

Ph.D. Nerea González García, Estadística y matemática

M.Sc. Armando González Sánchez, Psicólogo y estadístico

Ph.D. Greibin Villegas Barahona, Estadístico