

objetivo general:

Medir la percepción y opinión de la población uruguaya respecto a los eventos de actualidad, la evaluación de líderes políticos y la comunicación del gobierno. Releva información acerca de los cambios en los hábitos de consumo y las prácticas sociales, económicas, educativas y sanitarias, entre otros aspectos.

objetivos específicos:

Sondear cuál es la evaluación que realiza la ciudadanía respecto a la salud mental; releva cuáles son sus estrategias para protegerla; detectar su percepción respecto a su atención en Uruguay. Releva en que medida los encuestados recurrieron a la terapia o realizaron consultas en el terreno a su salud mental en los últimos 12 meses y cuáles fueron los motivos detrás de estas actitudes.

tipo de estudio

(ficha técnica general):

Encuesta en línea, autoadministrada de carácter voluntario.

universo:

Personas mayores de 18 años residentes en todo el país.

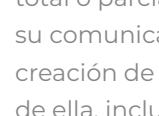
periodo de aplicación:

entre el 28 de julio y el 15 de agosto de 2022.

cantidad de casos:

822 personas.

ponderación: Los datos fueron ponderados por parámetros poblacionales de edad, sexo, región, nivel educativo y voto en elecciones presidenciales.



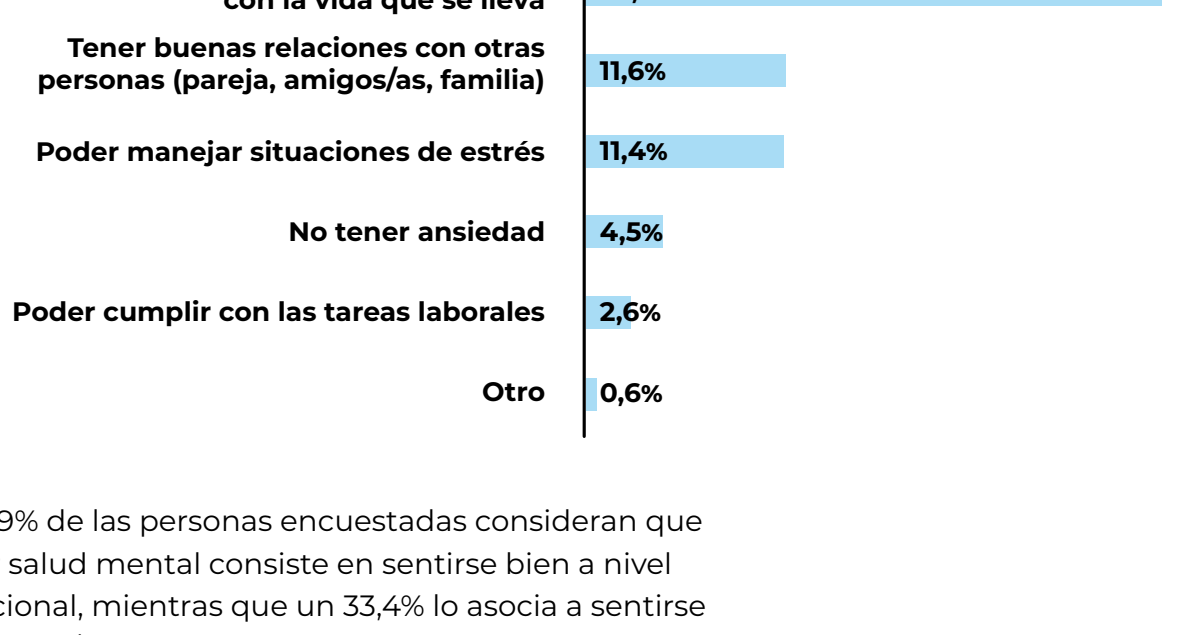
Obra publicada bajo licencia Creative Commons.

Está permitida su reproducción total o parcial, su distribución, su comunicación pública y la creación de obras derivadas de ella, incluso con fines comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría.

encuesta de opinión pública

cosecha de invierno salud mental

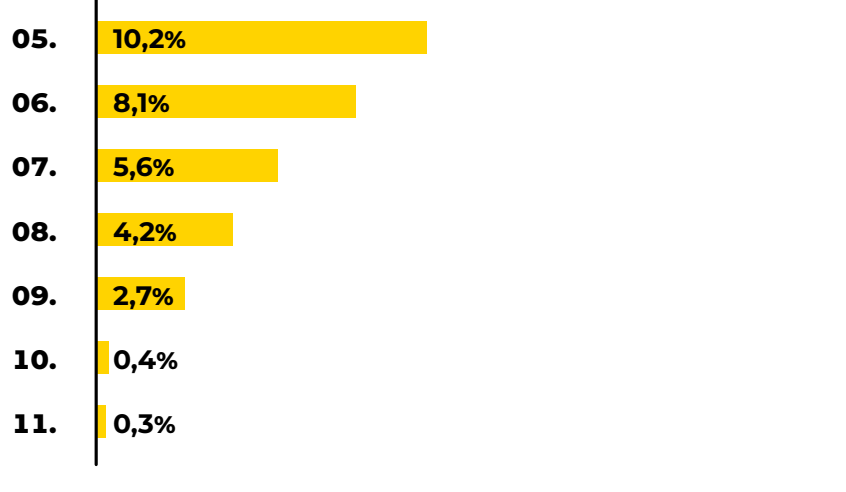
Para vos la salud mental es...



El 35,9% de las personas encuestadas consideran que tener salud mental consiste en sentirse bien a nivel emocional, mientras que un 33,4% lo asocia a sentirse satisfecho/a en general con la vida que se lleva. Tener buenas relaciones personales (de pareja, amigos/as, familia) (11,6%), el manejo de situaciones de estrés (11,4%), la ausencia de ansiedad (4,5%) y el cumplimiento con las tareas laborales (2,6%) también son factores reconocidos como determinantes para la salud mental.

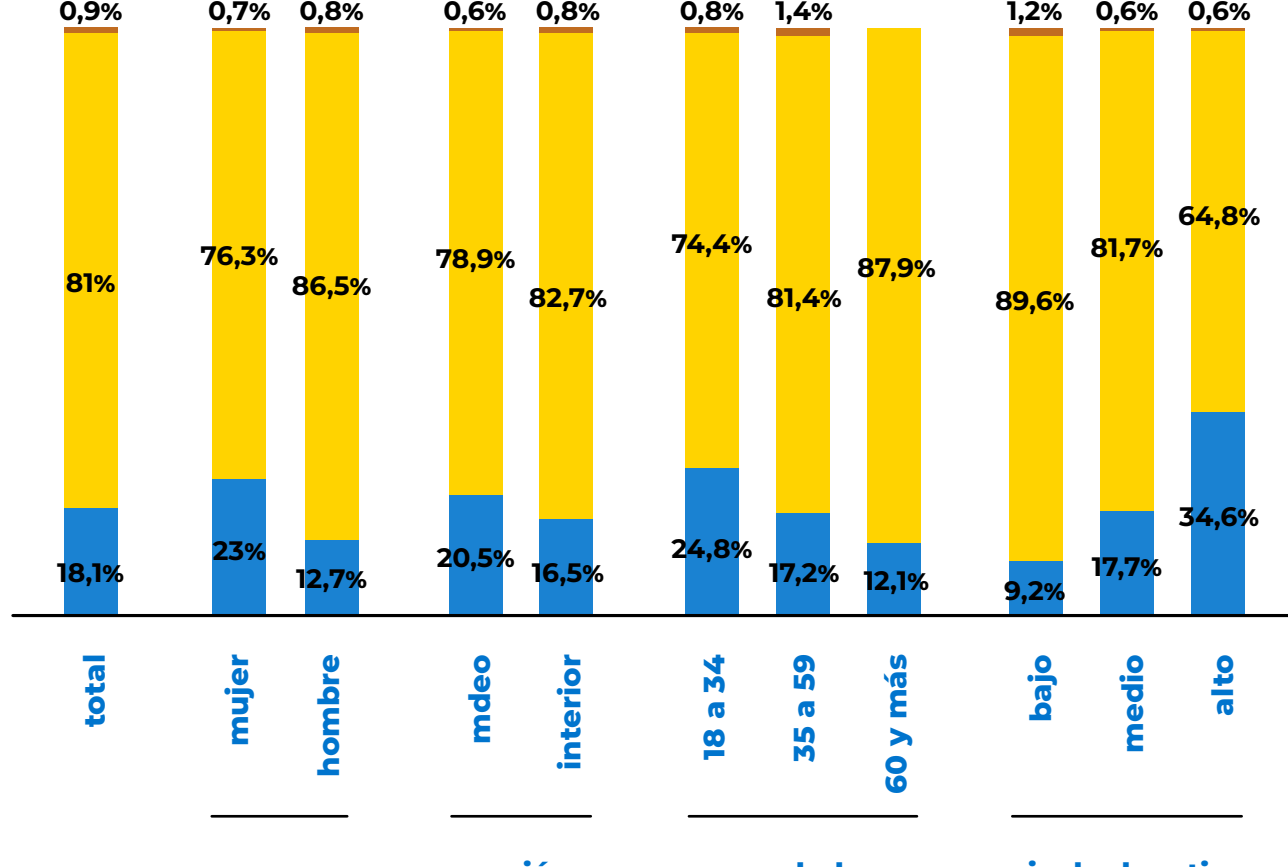
¿Cómo cuidás tu salud mental?

- Hago cosas que me entretienen (miro series, películas, leo, juego, etc.).
- Tengo relaciones sociales (familia y/o amigos/as, yo pareja, etc.) saludables, donde me puedo apoyar.
- Hago deporte.
- Descanso lo necesario.
- Me alimento de forma saludable.
- Hago otras actividades como: voy a la peluquería/barbería, de compras, salgo a pasear, me veo con amigos/as, familia, estoy con mis mascotas.
- Hago terapia (psicológica, psiquiátrica, alternativas).
- No hago nada.
- Consumo fármacos.
- Consumo medicina alternativa.
- Otro.



Para cuidar su salud mental, un 23,5% de quienes respondieron realiza actividades de entretenimiento y un 20,3% mantiene relaciones sociales saludables (de pareja, amigos/as, familia). Son también reconocidos el deporte (13,5%), un descanso necesario (11,2%), una alimentación saludable (10,2%) y otras actividades recreativas (8,1%) como hábitos para el cuidado de la salud mental.

En los últimos 12 meses, ¿has realizado alguna consulta relacionada a tu salud mental?



- Sí
- No
- Prefiero no responder

Más de 8 de cada 10 (81%) de las personas encuestadas no han realizado en los últimos 12 meses ninguna consulta relacionada a su salud mental, frente a un 18,1% que sí lo ha hecho.

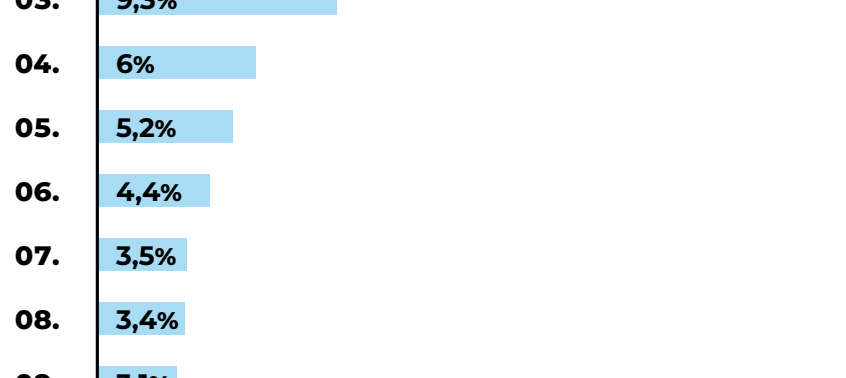
Se observa una marcada diferencia según el nivel educativo: mientras que casi el 35% de las personas de nivel educativo alto declaran haber consultado a un profesional de la salud en el último año, solo un 9,2% de las personas de nivel educativo bajo mencionan haberlo hecho.

Se destaca que son las personas más jóvenes (18 a 34 años) quienes en mayor medida realizaron una consulta en el último año (24,8%), frente a quienes tienen entre 35 y 59 años (17,2%), y más de 60 años (12,1%).

¿Por qué motivos realizaste esa consulta?

Seleccioná las dos principales.

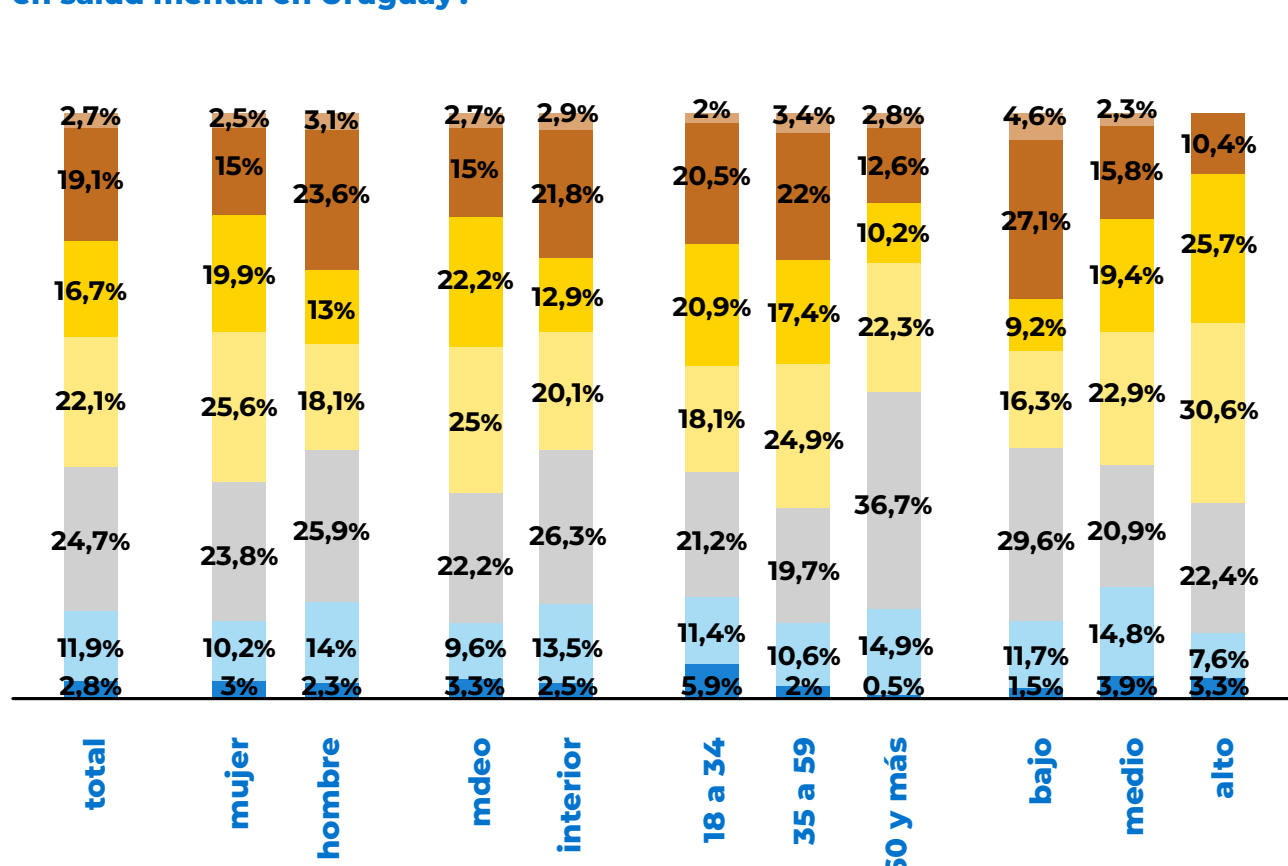
- Me sentía ansioso/a, nervioso/a, preocupado/a, con miedo, y/o tengo un trastorno de ansiedad diagnosticado.
- Me sentía triste, deprimido/a, y/o tengo depresión diagnosticada.
- Tenia problemas para dormir, insomnio.
- Tenia problemas para controlar impulsos. Ira, enojo, agresividad, malhumor.
- Problemas de relacionamiento con familia, amigos, pareja, etc.
- Por dificultades para concentrarme, prestar atención.
- Por preocupaciones laborales o económicas.
- Por duelo.
- Control y/o seguimiento de tratamiento.
- Por otros trastornos psicológicos o patologías diagnosticadas.
- Por cambios de humor drásticos.
- Por problemas con el consumo de sustancias: alcohol, drogas, etc.
- Por timidez, introversión.
- Otro



Más de 5 de cada 10 (54,8%) de las personas que consultaron en el último año a profesionales de la salud mental refieren síntomas vinculados a la ansiedad o la depresión de manera expresa.

Los trastornos del sueño también se jerarquizan como causal de consulta, y acumulan casi un 10% de las menciones.

¿Cómo pensás que es la atención en salud mental en Uruguay?



- Muy buena
- Buena
- Ni buena ni mala
- Mala
- Muy mala
- No sé
- Prefiero no responder

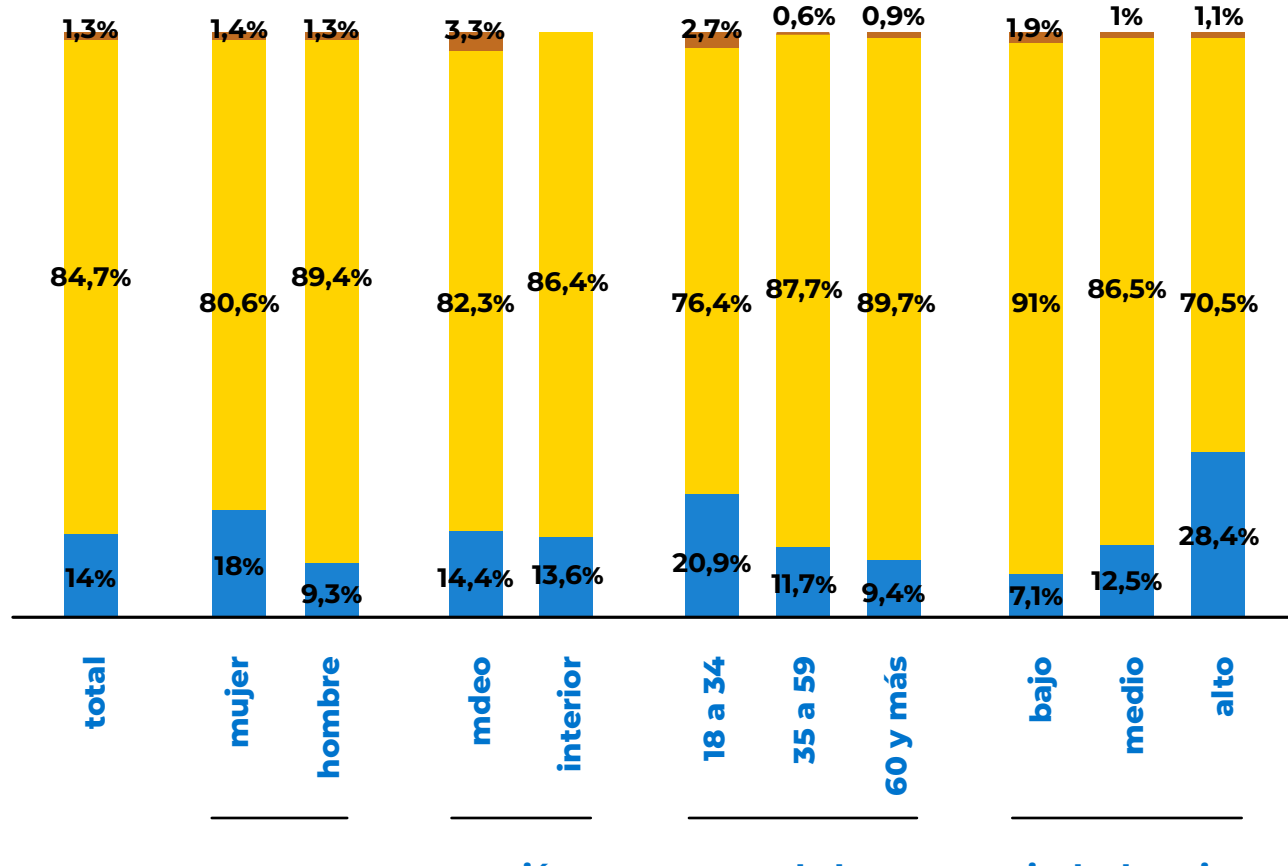
Un 38,8% de las personas encuestadas consideran que la atención en salud mental en Uruguay es mala o muy mala, frente a un 14,7% que asegura que es buena o muy buena y un 24,7% que cree que no es ni buena ni mala.

Además, se destaca que los residentes en Montevideo tienen una valoración más negativa (47,2%) de la atención que los residentes en el interior del país (33%).

La percepción es más negativa entre las mujeres que entre los varones: 45,5% frente a 31,1%.

En cuanto a la edad, las personas de entre 35 y 59 años de edad son las más pesimistas frente a la atención (42,3%), por encima de los jóvenes (39%) y los adultos mayores (32,5%).

En los últimos 12 meses, ¿has realizado algún tipo de terapia por salud mental?



- Sí
- No
- Prefiero no responder

El 84,7% de las personas encuestadas no han realizado, en los últimos 12 meses, ningún tipo de terapia por salud mental. Dentro de este porcentaje destacan los varones (89,4%), las personas residentes en el interior del país (86,4%), los mayores de 60 años (89,7%) y las personas de nivel educativo bajo (91%).

último año, con una mayor presencia de mujeres que de varones: 18% frente a un 9,3%.

Solo un 14% declara haber realizado terapia en el

Si observamos la segmentación por edad, se aprecia que a medida que aumenta la edad, disminuye la asistencia a terapia en los últimos 12 meses, ya que son los jóvenes quienes asistieron en mayor medida (20,9%) y los adultos mayores quienes menos lo hicieron (9,4%).

¿Podrías señalarnos las razones por las que no has realizado terapia en los últimos 12 meses?



Entre quienes no han realizado terapia en los últimos 12 meses, el 34% declara no necesitarla, el 18,4% manifiesta no tener los medios para pagarla y un 2,4% no sabe a dónde acudir. A un 15,2% le gustaría haber realizado terapia en el último año y un 11,5% acudió anteriormente, mientras que un 6,3% dice no tener interés.

conclusiones

01. Casi 7 de cada 10 personas considera que la salud mental se relaciona con un estado emocional de bienestar y la satisfacción con la vida que se lleva a nivel general.

12. Meses ninguna consulta relacionada a su salud mental frente a un 18,1% que sí lo ha hecho.

07. Casi 4 de cada 10 (38,8%) de las personas encuestadas cree que la atención en salud mental en Uruguay es mala o muy mala, frente a un 14,7% que asegura que es buena o muy buena y un 24,7% que cree que no es ni buena ni mala.

02. Más de 4 de cada 10 (43,8%) sostienen estrategias de cuidado de su salud mental vinculadas a actividades de entretenimiento, vínculos sociales y personales que les aseguren sostén y apoyo. Otros factores protectores de la salud mental son el deporte, la buena alimentación y una buena higiene de sueño (casi el 35% de las menciones).

04. Es entre las mujeres y las personas jóvenes (18 a 34 años) en donde se observa una actitud más propensa a buscar el apoyo de profesionales de la salud mental.

08. Casi 4 de cada 10 (38,8%) de las personas encuestadas cree que la atención en salud mental en Uruguay es mala o muy mala, frente a un 14,7% que asegura que es buena o muy buena y un 24,7% que cree que no es ni buena ni mala.

03. Más de 8 de cada 10 (81%) de quienes respondieron, declara no haber realizado en los últimos

05. La ansiedad y la depresión emergen como causales de consulta más frecuente, 5 de cada 10 personas están en esta situación.

09. Casi 9 de cada 10 (84,7%) no ha realizado ningún tipo de terapia por salud mental en los últimos 12 meses.

visitanos:
nomadeconsultora.uy

escribinos:
nomadeconsultora@nomadeconsultora.uy