Sobrecarga de roles y falta de apoyo impactan la salud mental de las mujeres chilenas

El equipo de la Dirección de Salud Mental de la Universidad de O'Higgins (UOH) enfatiza en la importancia de programas que promuevan entornos seguros, equitativos y colaborativos desde edades tempranas para reducir estas brechas y mejorar la salud mental de las mujeres.

Un estudio reciente ha puesto de manifiesto una preocupante diferencia en la salud mental entre hombres y mujeres en Chile. A pesar de que las mujeres tienen una esperanza de vida mayor (83 años) en comparación con los hombres (78 años), su calidad de vida se ve afectada significativamente por una mayor prevalencia de síntomas depresivos.

El estudio, publicado en la revista Global Mental Health, fue realizado por investigadoras de diversas instituciones chilenas. Los datos analizados provienen de las Encuestas Nacionales de Salud de 2003, 2010 y 2016, y revelan que las mujeres chilenas viven, en promedio, hasta 2,5 veces más años con síntomas depresivos que los hombres de la misma edad.

Los resultados indican que la brecha de género en la esperanza de vida libre de síntomas depresivos es considerable y persistente. En todas las edades evaluadas, las mujeres presentan una mayor prevalencia de estos síntomas en comparación con los hombres. Por ejemplo, a los 40 años, los hombres pueden esperar vivir el 86,1% del resto de sus vidas sin síntomas depresivos, mientras que las mujeres solo el 71,7%.

Irene Leniz, directora de Salud Mental de la Universidad de

O’Higgins (UOH) destaca que las determinantes sociales “como la violencia de género, discriminación por roles de género que se evidencia en menor acceso a la educación, remuneraciones más bajas, menores oportunidades laborales por el hecho de ser madres, entre otros, son factores que sí inciden negativamente en el bienestar y salud mental de las mujeres”.

“En rigor, el tener un trabajo remunerado y realizar labores de crianza no deberían por sí mismo ser situaciones que generen vulnerabilidad. Sin embargo, la falta de protección y apoyo de políticas públicas o de rigidez y poca participación en el rol que cumplen los varones y otros actores de la familia en las áreas de crianza y de labores del hogar, sí exponen a las mujeres a estar más vulnerables psicológica y emocionalmente, dado que, actualmente, la gran mayoría de las mujeres tienen una sobrecarga de roles: trabajo, crianza, labores domésticas, cuidado de personas enfermas y de personas mayores, entre otros; donde es la mujer, la mayor parte de las veces, quien debe dar cumplimiento a todas estas actividades, afectando considerablemente su bienestar y calidad de vida”, agrega la coordinadora del Área Estudiantil de la Dirección de Salud Mental UOH, Fabiola Pérez.

La Organización Mundial de la Salud indica que la depresión es la principal causa de años perdidos por discapacidad (AVAD) en las mujeres en Chile. Aunque en el caso de los hombres no se encuentra entre las principales causas de AVAD, la depresión sigue siendo el trastorno mental más común y ejerce un impacto significativo en la calidad de vida de quienes la padecen.

Sobre si debe ser una política pública velar por las niñas desde edades tempranas, Irene Leniz es tajante: “absolutamente. El autocuidado y autoestima se desarrollan dialécticamente desde lo social a lo individual y viceversa, por lo que se debe abordar de manera transversal y potenciando el desarrollo psicológico y emocional de cada persona”.

Agrega que, para ello, se debe trabajar en una serie de

elementos que favorezcan el bienestar y salud mental, “tales como tener quien les cuide y proteja, entornos seguros y que permitan el juego, la exploración y el aprendizaje, entre otros factores”, indica la psicóloga del área de apoyo a personal de colaboración, docente y académico de la UOH, Alma Salamé.

La implementación y participación en programas educativos que fortalezcan el desarrollo socioemocional actuará como un factor protector que promueve la salud mental y el bienestar. “Estos programas ayudarán a reducir las brechas y la rigidez en los roles de género y favorecerá la creación de entornos más seguros, validantes, equitativos y colaborativos”, indica Irene Leniz.