



#### Salud

# ¿Por qué los hombres buscan menos ayuda para atender su salud mental?

Encuesta Actualidades 2023 de la Universidad de Costa Rica ahondó en la atención que dan a la salud mental tanto hombres como mujeres y comprobó que ellos la rehúyen



#### Por Irene Rodríguez

17 de enero 2024, 5:09 a.m.

Que los hombres sean menos proclives que las mujeres a buscar ayuda profesional para su salud mental, es algo de lo que muchas veces se ha hablado, pero una encuesta elaborada por la Universidad de Costa Rica (UCR) ahondó en el tema y detalló algunas características de este fenómeno.

La <u>encuesta Actualidades 2023</u>, elaborada por la Escuela de Estadística y la Unidad de Servicios Estadísticos de dicha casa de estudios, señaló que **solo uno de cada cinco hombres encuestados** (20,3%) pensó en buscar ayuda en salud mental durante 2023, en contraposición con una de cada tres mujeres (34,1%). Pero, si nos vamos más allá, de ese 20%, **solo el 48,4% concretó una primera consulta**, contra el 65,1% de las mujeres.

En otras palabras, menos del 10% de los hombres y un poco más del 25% de las mujeres acudieron a las consultas con profesionales en salud mental.

Cuando se habla de los trastornos, el 12,7% de los hombres y el 20,3% dijo haber recibido un diagnóstico de ese tipo. De este grupo, el 3% de los hombres y el 13,4% de las mujeres recibe alguna medicación. Esto puede poner en evidencia un subregistro en los hombres que, al no buscar ayuda, no se les puede confirmar la presencia de algún trastorno.

Los padecimientos más comunes en la población fueron depresión (31% de todos los diagnósticos) y ansiedad (27,4%).

Cuando se exploraron las razones por las cuales no se acudió a una consulta profesional (variable disponible para ambos sexos), destacan la falta de dinero (24,8%), la inseguridad sobre el tema que tratarían (14,6 %) y el tiempo disponible (13,2 %).

A la razón primordial se une la dificultad para encontrar servicios de Psicología o Psiquiatría con la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS). Tres de cada cuatro encuestados (75% de hombres y 76,2% de las mujeres) indicaron que es difícil o muy difícil conseguir atención en el sistema público.

Concepciones de masculinidad y salud mental



De acuerdo con uno de los investigadores, el que los hombres históricamente hayan reprimido sentimientos y el machismo los hace menos proclives a buscar ayuda. (Shutterstock/Shutterstock)

La forma en la que a muchos hombres les enseñaron a vivir su masculinidad y ocultar sus sentimientos, podría estar relacionada con los resultados del estudio.

<u>En entrevista con la UCR</u>, Andrés Ruiz Sánchez, miembro del Instituto de Investigaciones Psicológicas de dicha casa de estudios (IIP-UCR) confirmó que los hombres muestran un mayor hermetismo para hablar de sus sentimientos e inquietudes porque, según la masculinidad tradicional, el hombre siempre debe mostrar estabilidad y jamás mostrarse débil o vulnerable. Esto tiene como consecuencia que muchas veces no sepan distinguir sus emociones.

"Yo me aventuro a decir que la mayoría de los hombres no somos capaces de reconocer cuando estamos tristes, tenemos una incertidumbre emocional, o cuando disfrutamos diferentes tipos de felicidad", advirtió el especialista.

Además, está el imperativo social de que el hombre debe resolver por sí mismo, sin divulgar mucho sus situaciones particulares. De acuerdo con Ruiz, esto provoca que muchos canalicen sus emociones hacia la ira y hacia conductas peligrosas, violentas o destructivas.

Por ello puede verse, dijo el psicólogo, que la mayoría de los espacios recreativos para los hombres apelan a la adrenalina, al contacto físico, a la agresividad y a la ingesta de licor. Esto, lejos de contribuir con su bienestar, es una distracción que impide enfrentar los problemas y elaborar mecanismos para mejorar su situación de vida.

Todo esto podría ir sumando y se ve patente en los números de mayores suicidios en la población masculina. Datos del Ministerio de Salud señalan que, en 2022 (último año para el cual hay datos específicos disponibles) la tasa de suicidios en los hombres fue de 13,2 por cada 100.000 hombres, mientras que en las mujeres la tasa es de 3,2.

Ruiz enfatizó en la importancia de buscar ayuda: "A veces una simple conversación puede ser de mucha ayuda, a veces no. Como psicólogo, puedo decir que es una cuestión que no basta con ir al psicólogo, pero tampoco es una cuestión que baste con tener una conversación en un café con un amigo. Es una serie de factores que se reúnen para que una persona pueda reportar un buen bienestar".

# Por grupos de edad y educación

La encuesta también abordó la búsqueda de ayuda profesional en salud mental por grupos de edad y según nivel de educación. Las personas más proclives a buscar ayuda fueron los más jóvenes de 18 a 39 años: el 38,5% lo pensó en el último año, y de este grupo el 53,8% lo concretó.

El grupo de edad que más obtuvo una primera consulta con un profesional fue la de 30 a 49, que tienen mayor poder adquisitivo. El 67,6% de quienes lo pensaron (el 29% de las personas de este grupo de edad) lo concretaron.

En cuanto a la educación, pensar en buscar ayuda fue más común en quienes tenían formación universitaria, con un 37,3%. También fueron quienes más lograron comenzar un proceso, con 69,9%. Los números más bajos se vieron en quienes tienen educación primaria y no llegaron a secundaria, con 19,6%; pero la población que menos concretó la búsqueda fue la de educación secundaria, con 48,8% de quienes lo pensaron.

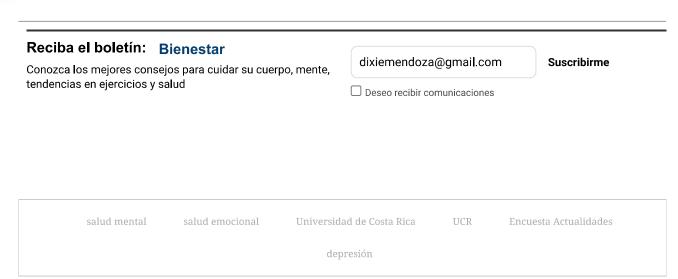
# ¿Cómo se hizo la encuesta?

El trabajo de campo de la encuesta Actualidades 2023 se realizó en octubre del año pasado. Se trató de un cuestionario que se dio a través de entrevistas telefónicas a mayores de 18 años con al

menos un año de residir en Costa Rica. Se hicieron 630 encuestas en todo el territorio nacional. El margen de error de este trabajo se calculó en ± 1,9 puntos porcentuales.

### OTRAS INFORMACIONES SOBRE SALUD MENTAL

- Agua para la salud mental y física
- Comunidades serán las primeras promotoras de la salud mental, según nueva ley
- Hospital Chacón Paut dará atención ambulatoria fuera de las instalaciones en nuevo abordaje de salud mental
- Tener salud mental es el primer requisito para estar bien pero, ¿cómo se logra?
- Ley Nacional de Salud mental ya rige tras su publicación en 'La Gaceta' el 19 de diciembre
- Nueva Ley de Salud Mental ayudará a prevenir trastornos desde las comunidades, destacan psicólogos
- Editorial: Deuda con la salud mental





Reciba noticias de Google News



# Irene Rodríguez

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.







LE RECOMENDAMOS

María José Castillo volvió a Costa Rica como toda una doctora





Gobierno prepara ofensiva contra Contraloría



Rodrigo Chaves niega similitudes entre Costa Rica y Ecuador en inseguridad



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

#### ÚLTIMAS NOTICIAS

Clubes femeninos solicitarán transparencia financiera en reunión con Uniffut

Luis Miguel en Costa Rica: producción liberó nuevas entradas para su concierto

Andrés Carevic está satisfecho con solidez de Alajuelense, pero sabe que su equipo puede dar más

Corte guatemalteca anula directiva de Asamblea Legislativa afín a Bernardo Arévalo

Asesores del Congreso tantean receso para las municipales; nadie se atreve a presentar moción



© 2024 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

#### Sobre nosotros

Grupo Nación

La Teja

El Financiero

Revista Perfil

Sabores

**Aplicaciones** 

Boletines

Versión Impresa

## Negocios

Todo Busco

Parque Viva

Tarifario

Printea

Fussio

## Términos y condiciones

Políticas de privacidad

Condiciones de uso

Estados financieros

Reglamentos

# Servicio al cliente

Contáctenos

Centro de ayuda

Planes de suscripción



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)