



Salud Mental durante la pandemia

## El 23,4% de los españoles reconoce que ha sentido miedo a morir debido a la COVID-19

- Según la encuesta sobre Salud Mental realizada por el CIS, un 35,1% reconoce que “ha llorado debido a la situación en la que estamos por el COVID-19”
- Un 41,9% asegura haber sufrido “problemas de sueño” desde el principio de la pandemia
- Se trata del primer estudio científico sobre Salud Mental durante la pandemia, basado en una muestra representativa de la población española con más de 3000 entrevistas

**Madrid, 4 de marzo de 2021.** Con motivo de la pandemia por la COVID-19, el CIS ha realizado una encuesta sobre la Salud Mental de los españoles. Este sondeo revela que el **23,4% de la población ha sentido mucho o bastante “miedo a morir debido al coronavirus”**, un 18,4% entre los hombres y un 28,3% entre las mujeres. Por edad, los que más miedo han sentido a morir a causa del COVID-19 son las personas de 55 a 64 años. (Un 26,2%).

Un 68,6% ha sentido mucho o bastante “miedo a que pueda morir algún familiar o ser querido” y un 72,3% reconoce que ha sentido mucha o bastante preocupación de que “se contagie algún familiar o ser querido”.

El 35,1% admite que “ha llorado debido a esta situación”, un 16,9% de hombres y un 52,8% de mujeres. **Por edad, los más jóvenes, los de 18 a 24 años, son los que más reconocen que han llorado por la situación de pandemia (42,8%).**

También se ha preguntado si desde que empezó la epidemia se han sentido mal por algún motivo. Un **41,9% “ha tenido problemas de sueño”**, un 51,9% ha reconocido “sentirse cansado o con pocas energías” y un 38,7% ha tenido “dolores de cabeza”, entre otros problemas como taquicardias, mareos o desmayos.

Nota de prensa



Además, en este último año un 61,2% de los españoles se siente más preocupado por su salud que antes.

### Salud mental en menores

También se han reflejado cambios en el comportamiento de los niños y adolescentes. Un 52,2% de los padres que tienen hijos menores de edad (843 entrevistas de la muestra) con los que han convivido durante la pandemia han notado cambios en la manera de ser de sus hijos.

De aquellos que han notado algún cambio en el comportamiento de sus hijos o nietos convivientes, un 72,7 % asegura que sus hijos o nietos han sufrido “cambios de humor”, un 78,6% “cambios en los hábitos de vida” y un 30,4% “cambios en el sueño”.

### Colaboración académica

La Dirección Científica de esta encuesta ha estado a cargo del Catedrático de la UNED, **Bonifacio Sandín**, especializado en Personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos, y el psiquiatra, psicoterapeuta y profesor de Psicopatología de la UNED, **José Luis Pedreira**.

El profesor Pedreira ha asegurado que la importancia de este estudio radica “en el tamaño muestral que es representativo y que incluye al conjunto de todos los rangos de edad”.

Pedreira también ha destacado “la sensación de miedo al contagio y a la muerte en adultos jóvenes, así como el llanto varias veces al día” en este rango de edad. Y ha subrayado el incremento de la prescripción de psicofármacos (más del doble de los prescritos con anterioridad al inicio de la pandemia) sobre todo de ansiolíticos, antidepresivos e inductores del sueño, y con duración de tratamientos superiores a 3 meses.

El profesor Sandín ha coincidido en resaltar “la importancia de la muestra”, que es representativa de la población de todo el país por lo que se trata del “primer estudio que puede aportar datos longitudinales”. Y ha hecho notar que con la pandemia se han incrementado “los problemas de sueño, la tendencia a llorar y las preocupaciones a enfermar”.



Sandín también ha subrayado que “la clase media-baja y los que se consideran clase trabajadora y clase obrera padecen más trastornos mentales que los que se identifican como clase alta, situándose la clase media-media en una posición intermedia”.

La investigación del Centro de Investigaciones sociológicas **es la primera encuesta representativa sobre la salud mental de los españoles** realizada durante la pandemia con una muestra de 3083 entrevistas efectuadas del 19 al 25 de febrero.