

1 de cada 3 trabajadores padece estrés crónico

Ahorrar tiempo en tareas diarias como la limpieza del hogar puede ayudar a rebajar los niveles de estrés y mejorar la productividad laboral

Según los resultados de una encuesta publicada por la American Psychological Association, un tercio de los trabajadores tienen niveles de estrés crónico el cual, según muestra la encuesta, es mayor en mujeres que en hombres. Estos síntomas de estrés puede provocar en muchos casos problemas de salud como insomnio. Según los datos aportados por la Harvard Medical School, se estima que las pérdidas que sufrieron el año 2013 las compañías de Estados Unidos en términos de productividad, causados por la privación de sueño de sus empleados, es de 63,2 billones de dólares, pues el agotamiento hace que los empleados sean menos eficientes.

Los pros y contras del estrés

Existe pues el debate referente a si este ritmo de vida es el adecuado para nuestra salud diaria. Para muchas personas, el estrés es tan habitual que se ha convertido en un modo de vida, aunque este no siempre sea considerado negativo: no es más que la forma en que el cuerpo reacciona ante una exigencia o amenaza. Un cierto estrés dentro de nuestra zona de confort nos ayuda a actuar bajo presión y dar lo mejor de nosotros, pero cuando el estrés nos sobrepasa puede ser perjudicial para nuestra salud, humor, relaciones y calidad de vida en general.

Aprender a controlar el estrés

Existen varias actividades que nos ayudan a controlar los niveles de estrés y que éste no se dispare. Una de estas actividades puede ser socializar. La comunicación con otras personas puede hacer que se reduzca el nivel de estrés y ayuda a calmarnos. La práctica de actividades físicas también permite equilibrar el sistema nervioso y además despejar la mente. Es muy aconsejable llevar una dieta saludable y equilibrada. La cafeína, el alcohol o la nicotina afectan negativamente al organismo.

Las tareas del hogar, por ejemplo, son una fuente importante de estrés, ya que son tareas rutinarias que requieren dedicación y roban tiempo libre que de otra manera se podría utilizar para descansar o entretenernos pudiendo combatir así el estrés. En cambio la privación de estas actividades en detrimento de la limpieza y el querer acabar en el menor tiempo posible, puede ser una fuente de frustración y estrés. Para tal efecto, existen trucos para gestionar el tiempo dedicado a las tareas del hogar, como electrodomésticos que, por suerte, ponen la tecnología al servicio de una limpieza más rápida, higiénica y ecológica.

Uno de los electrodomésticos que ayuda a ahorrar parte de nuestro tiempo es el aspirador sin bolsa UNICO Polti MCV70. Se trata de un aspirador que limpia con vapor que, gracias a su función multiciclónica, sus múltiples accesorios y sus programas de limpieza, permitirán aspirar y limpiar el

hogar con un único electrodoméstico. Su limpieza al vapor garantiza una desinfección total del hogar a la primera, aspira tanto sólidos como líquidos y se puede usar en cualquier superficie: suelos, sofás, tapicerías, cristales...

¿Como se consigue esto? Al centrar la mayoría de la limpieza indispensable del hogar en un solo aparato, que además higieniza y desinfecta por más tiempo una casa, ahorrando y ganando tiempo para uno mismo, para dedicarlo a lo que realmente importa.

Todo ayuda para superar las situaciones de estrés y de falta de tiempo que vivimos en esta época, sean consejos, estilos de vida saludables o electrodomésticos de limpieza que nos hagan la vida más fácil.

Datos de contacto:

Miriam
932696160

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Interiorismo](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Entretenimiento](#) [Hogar](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>