

## **3 de cada 4 españoles sufre estrés a diario, según un estudio de Cigna**

**Según el estudio 360° Wellbeing Survey, elaborado por Cigna, el 68% de los encuestados afirma que se trata de una situación que mantiene bajo control, mientras que el 9% reconoce estar al límite. A este respecto, España presenta un nivel de estrés extremo muy inferior al de otros países europeos como Reino Unido, Alemania o Francia**

El estrés es una respuesta de carácter fisiológico a condiciones, acontecimientos o desafíos que perturban el equilibrio emocional de una persona. Llevar un ritmo de vida ajetreado, la falta de sueño o tener muchas preocupaciones son algunas de las situaciones que lo provocan. Se trata de una problemática frecuente en nuestro país: según el último estudio de Cigna, '360° Wellbeing Survey', el 77% de los españoles convive diariamente con este problema.

Pese a que la cifra española es alta, el 68% de los encuestados afirma que se trata de una situación que mantiene bajo control. Por contra, solo el 9% de los encuestados reconoce que sus niveles de estrés los hace estar al límite, porcentaje que aleja de otros países europeos como Reino Unido, con un 18% de la población con niveles de estrés inmanejables, Francia (18%) o Alemania (17%).

El deporte, el mejor remedio de los españoles para afrontar el estrés

El estrés puede estar detrás de diversas alteraciones fisiológicas como son la caída del pelo, eccemas, insomnio, dolor de cabeza, fatiga, irritación o tristeza, y puede ser causa de ciertos problemas cardiovasculares, e incluso depresión. Así, es importante tomar conciencia de la magnitud de esta problemática, y poner en práctica acciones que contribuyan a su prevención y manejo efectivo.

En este contexto, tal y como muestra el estudio de Cigna, los españoles apuestan, sobre todo, por el deporte. Del total de encuestados que sufren de estrés, la actividad física es la vía más común para sobrellevar el ajetreo diario para un 47%, seguido de hablar con la familia y amigos (45%), dormir lo necesario (37%), hablar con los compañeros de trabajo (29%) o comprar (25%).

Por otro lado, solo el 19% de los españoles acude a un profesional médico para tratar esta situación. Para el 81% restante, la razón de no optar por esta vía es que creen que son capaces de afrontar cualquier situación de estrés por sí mismos (32%), que la atención profesional no les va a ayudar en nada (18%) o porque carecen de tiempo para este tipo de consultas (17%).

El entorno laboral, fuente principal de preocupaciones

Para aquellos que reconocen presentar niveles de estrés inmanejables, el entorno laboral es la principal fuente de preocupaciones para el 51% de ellos, junto a otras como las finanzas personales (24%), el contexto familiar (14%) o la salud (5%).

La excesiva carga de tareas, las largas jornadas, la dificultad de conciliar la vida laboral y familiar o la incertidumbre por el puesto de trabajo pueden provocar que tanto el empleado como la empresa salgan perjudicados. De ahí que el 29% demande que sea el empleador el que trate el problema de raíz aportando soluciones (por ejemplo: talleres de gestión del estrés).

**Datos de contacto:**

Redacción  
914115868

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>