

El 79% de los españoles está estresado, un aumento de 15 puntos respecto a abril según Cigna

Las finanzas personales son la principal causa de estrés, con un 40%, seguido de la preocupación por la salud, con un 18%

El estrés se ha convertido en un problema de salud cuya incidencia durante estos meses de crisis sanitaria no ha parado de crecer. Muestra de ello es que, según el último estudio de Cigna, 'COVID-19 Global Impact', perteneciente a su informe anual '360º Wellbeing Survey 2020', el 79% de los españoles afirma estar estresado, 15 puntos más respecto a los datos obtenidos durante los meses de confinamiento (64%).

Tal y como reflejan las conclusiones extraídas por la aseguradora de salud con motivo del Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre), las finanzas personales son la causa principal de estrés, con un 40%. Una preocupación que, al igual que ocurre con los datos generales, también se ha visto incrementada con la relajación de las medidas de contención, ya que este porcentaje en abril era del 25%.

La economía familiar no es el único factor que está afectando directamente al bienestar emocional de los españoles. Fruto de la incertidumbre sanitaria, los problemas de salud son, con un 18%, la segunda razón, lo que supone un incremento de 11 puntos respecto a enero y de 2 respecto a abril. Por otra parte, el trabajo se posiciona como el tercer aspecto que más está influyendo: uno de cada diez españoles lo menciona como origen de su estrés.

Principales fuentes de estrés (base: españoles estresados)

“Estos datos reflejan el riesgo que presenta el estrés para nuestra salud. Y es que una exposición prolongada a este estado de tensión constante tiene graves consecuencias en nuestro bienestar físico, presentándose a través de síntomas como fatiga, náuseas o dolor de cabeza, muscular o abdominal, y en nuestro bienestar emocional y conductual, produciendo una disminución de la concentración, nerviosismo, irritabilidad o confusión. Por todo ello, es imprescindible encontrar la mejor manera de controlar el estrés que nos está produciendo la incertidumbre actual y reducir su incidencia”, indica la Dra. María Sánchez, E-Health Medical Manager de Cigna España.

Para conseguirlo, es importante emprender un estilo de vida saludable: seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio de forma regular o dormir lo suficiente. De forma paralela, también resulta necesario trabajar para mejorar la capacidad individual para resolver problemas (por ejemplo, fomentando la asertividad, aprendiendo a gestionar mejor el tiempo o las finanzas personales o saber decir 'no' cuando sea necesario), así como cambiar la forma de pensar. Es decir, tratar de percibir las cosas de forma más positiva, encontrar oportunidades en los problemas o rechazar pensamientos negativos.

Además de todo lo anterior, es fundamental intentar estar siempre en contacto con los demás y compartir en todo momento cómo uno se siente. “Conectar con otros, percibir que lo que se siente es

algo normal y recibir ayuda de las personas de nuestro alrededor contribuirá a controlar el estrés y reducir su impacto negativo”, añade la Dra. Sánchez.

Solo un 15% de españoles ha pedido ayuda profesional

Durante todo este proceso de gestión y manejo individual del estrés, resulta igualmente útil consultar la opinión de profesionales, ya sea accediendo a recursos prácticos que ayuden a manejarlo correctamente, o a través de consultas presenciales o virtuales con un especialista, principalmente en aquellos casos en los que los niveles de estrés resulten inmanejables.

Sin embargo, tal y como muestra el estudio de Cigna, ‘COVID-19 Global Impact’, únicamente, el 15% ha tomado la decisión de acudir a un profesional y tan solo el 24% ha consultado artículos o contenido informativo de interés que pudiese ayudarle con el problema.

Los más mayores, principal grupo de riesgo

Prestar especial atención a la salud mental de las personas mayores es ahora más importante que nunca. En primer lugar, porque son uno de los principales grupos de riesgo, lo que les ha llevado a experimentar emociones encontradas afectando directamente a su bienestar emocional. Y, en segundo lugar, debido a que son uno de los colectivos más vulnerables al aislamiento social y a los sentimientos de soledad, puesto que muchos de ellos viven solos.

Además, también conviene tener en cuenta que las consecuencias del estrés crónico en estos casos pueden tener un mayor impacto en este grupo de edad, ya que, por lo general, su salud es más frágil y su capacidad de respuesta física y emocional será más limitada que la de aquellos grupos de menor edad.

Aunque la mejor vía para evitar que su bienestar se vea alterado es que ellos mismos tomen conciencia de la importancia de gestionar adecuadamente sus emociones, también hay muchas formas de conseguirlo. Por ejemplo:

- Evitar la sobreinformación, consultando la actualidad informativa solo una o dos veces al día, y siempre a partir de fuentes fiables.
- Mantener el contacto de manera constante, interesándose por la manera en la que están readaptando su rutina a la nueva realidad y qué están haciendo para lidiar con la incertidumbre actual.
- Hacerles sentir útiles, buscando consejo en ellos o pidiéndoles un favor relacionado con alguna actividad que puedan desempeñar.
- Expresar siempre gratitud y aprecio, y reconocerles su forma de enfrentar la situación.

- Instar a que seguir un estilo de vida saludable: dieta equilibrada, ejercicios para mantenerse activos, tanto física como mentalmente, y descanso adecuado.

Datos de contacto:

Trescom

91 411 58 68

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

Categorías: [Medicina Sociedad Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>