

Según Lefebvre, más del 98% de los abogados españoles considera el estrés un riesgo elevado de su profesión

Lefebvre y el Instituto de Salud Mental de la Abogacía (ISMA) han entrevistado a más de 700 abogados de todo el país con el fin de conocer su situación actual, sus niveles de salud y bienestar, así como sus perspectivas de futuro. El 85% de los profesionales encuestados intenta seguir una dieta equilibrada, aunque únicamente 4 de cada 10 lo hacen con bastante frecuencia. 8 de cada 10 letrados afirman hacer ejercicio físico o deporte, pero solo un 47% lo hace "todas las semanas"

Con el objetivo de contribuir a hacer de la abogacía una profesión más sostenible y que su ejercicio no resulte una carga o una obligación, Lefebvre, la editorial jurídica líder en España, y el Instituto de Salud Mental de la Abogacía (ISMA) presentaron en el marco del XII Congreso Nacional de la Abogacía el I Estudio sobre la Salud y el Bienestar de la Abogacía Española. Allí, Manel Atserias Luque, fundador y presidente del Instituto de Salud Mental de la Abogacía (ISMA) y Paula Fernández-Ochoa, socia de +MoreThanLaw y miembro del Comité de Bienestar del ISMA, dieron a conocer las principales conclusiones de una encuesta realizada a más de 700 abogados de todo el país, con la que se ha querido tomar el pulso al estado de la salud y bienestar de los abogados españoles.

El consejero delegado de Lefebvre, José Ángel Sandín señaló que el principal objetivo de esta pionera iniciativa "ha sido mostrar hábitos de vida, relación con el trabajo o satisfacción profesional de los abogados". En palabras de Manel Atserias Luque, presidente del ISMA, "estamos hablando de mejorar el bienestar de la abogacía y humanizar la profesión. Solo así el profesional podrá asesorar y defender, con el máximo celo y diligencia, los intereses y derechos de los ciudadanos y las empresas".

Asimismo, Paula Fernández-Ochoa, socia de +MoreThanLaw y miembro del Comité de Bienestar del ISMA, considera que "gracias a este proyecto, hemos visto cómo los abogados han tomado conciencia de métricas sobre parámetros clave de su salud, y por ende, de su calidad de vida, lo que redundará a su vez en la productividad y alto rendimiento".

En la segunda parte del I Estudio sobre la Salud y el Bienestar de la Abogacía Española, ambas entidades han querido evaluar el estrés y la calidad de vida, basándose en datos cuantitativos y cualitativos. Además, se ha incluido una parte experiencial, que recoge la actividad real de abogados y abogadas en un proyecto de Legaltech centrado en las personas. Los datos biométricos se monitorizaron gracias a unas pulseras Fitbit; que midieron la actividad de los letrados seleccionados durante un mes.

Hábitos saludables

El sueño

El número de horas de sueño que, según el último informe publicado por la National Sleep Foundation de los Estados Unidos, se considera saludable es de entre 7 y 9 horas (hasta los 65 años). Partiendo de esta premisa, la mayoría de los abogados españoles no duerme el número de horas necesarias (81%). Esto desvela unos patrones de sueño que pueden afectar a la salud. Solo el 17% reconoce dormir 8 horas y un 2%, más de 8.?

En cuanto a la calidad del sueño y el impacto que el trabajo tiene en la misma, casi un tercio de los encuestados la considera “poco o nada satisfactoria” y un 98% entiende que el trabajo influye, de un modo u otro, en su calidad de sueño.

Ejercicio y dieta

Respecto a los hábitos deportivos de los abogados encuestados y dado que se trata de una profesión muy sedentaria, 8 de cada 10 letrados afirman hacer ejercicio físico o deporte, pero solo un 47% lo hace “todas las semanas”.

En lo relativo a hábitos alimenticios, el 85% de los profesionales encuestados intenta seguir una dieta equilibrada y 4 de cada 10 lo hacen con bastante frecuencia. Hay que destacar que el 63% de las personas encuestadas considera que su trabajo dificulta el seguimiento de una dieta equilibrada.?

Riesgos para la salud

El estudio llevado a cabo por Lefebvre e ISMA intenta analizar cuál de los siguientes cuatro factores: estrés, sedentarismo, insomnio y sobrepeso, supone un riesgo inherente de la profesión y el grado en que lo es (en una escala de muy elevado a nada elevado).

Sorprendentemente, más del 60% del total de personas encuestadas considera que los cuatro factores conllevan un riesgo elevado o muy elevado para la profesión. Por orden de importancia, el 98.8% considera el estrés como el factor de riesgo más importante, seguido del sedentarismo (91%), el insomnio (81%) y el sobrepeso (66%).

Datos de contacto:

Redacción

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

Categorías: [Medicina](#) [Derecho](#) [Sociedad](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>