



Dossier de prensa

**VII ESTUDIO
CINFASALUD:
“PERCEPCIÓN
Y HÁBITOS DE
LA POBLACIÓN
ESPAÑOLA EN
TORNO AL ESTRÉS”**
2017

www.cinfasalud.com
#CinfaSaludEstres



Con el aval de:



ÍNDICE

NATURALEZA DEL ESTRÉS

1. EL ESTRÉS, COMPAÑERO DE VIAJE.
2. LAS DOS CARAS DEL ESTRÉS.
3. FACTORES DE RIESGO.
4. AGENTES ESTRESORES, TODO UN ABANICO.
5. ESTRÉS LABORAL, UN RIESGO PARA LA SALUD.

CUANDO EL ESTRÉS SE VUELVE UN PROBLEMA

1. LAS TRES FASES DEL ESTRÉS.
2. SEÑALES DE ALARMA.
3. PROBLEMAS DE SALUD QUE EL ESTRÉS PUEDE DESENCADENAR.

COMBATIR EL ESTRÉS, MISIÓN POSIBLE

1. ESTRATEGIAS DE CONTROL DEL ESTRÉS.
2. TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.
3. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL DEL ESTRÉS.
4. DECÁLOGO DE CONSEJOS PARA MANTENER EL ESTRÉS BAJO CONTROL.

4. VII ESTUDIO CINFASALUD: “PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EN TORNO AL ESTRÉS”

1. INCIDENCIA DEL ESTRÉS.
2. PRINCIPALES CAUSAS.
3. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.
4. SÍNTOMAS: CÓMO TE AFECTA EL ESTRÉS.
5. TRATAMIENTO.

5. CINFA, AL SERVICIO DE LA SALUD

1. CINFA, EL LABORATORIO MÁS PRESENTE EN LOS HOGARES ESPAÑOLES.
2. CINFASALUD: ¿HABLAMOS DE SALUD?
3. SEAS: EDUCANDO EN LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.

NATURALEZA DEL ESTRÉS

1. EL ESTRÉS, COMPAÑERO DE VIAJE.
2. LAS DOS CARAS DEL ESTRÉS.
3. FACTORES DE RIESGO.
4. AGENTES ESTRESORES, TODO UN ABANICO.
5. ESTRÉS LABORAL, UN RIESGO PARA LA SALUD.



1. EL ESTRÉS, COMPAÑERO DE VIAJE

A lo largo de la vida, afrontamos cambios de naturaleza tan diversa como tener un hijo, casarnos o divorciarnos, encontrar un trabajo o perderlo, mudarnos de casa...

El impacto de cada uno de estos acontecimientos en nuestra rutina puede ser muy distinto, pero todos tienen en común un aspecto: nos conducen a ese estado de alerta o activación, tan antiguo como el ser humano, que se conoce como estrés.

Aunque los expertos no han llegado a establecer una manera única de definirlo, el estrés puede ser descrito como una situación de sobrecarga o situación de presión que afecta a una persona. Esta sobrecarga depende tanto de las demandas de la situación, como de los recursos con los que la persona cuenta para afrontarla; su resistencia al estrés.

De este modo, inicialmente el estrés actúa como el proceso natural por el que nos adaptamos al medio que nos rodea y a los cambios que se producen en él, un estado de tensión física o emocional que se produce de manera automática ante situaciones o pensamientos que nos resultan amenazadores, frustrantes o desafiantes. Así, por ejemplo, si nos encontramos ante un animal peligroso, nuestro cuerpo se activa para poder reaccionar rápidamente ante esa situación de peligro.

Es decir, se trata de una reacción rápida del organismo ante una demanda a la que queremos dar respuesta. Pero esta reacción no tiene por qué ser negativa o perjudicial; de hecho, puede resultar vital para permitirnos reaccionar ante determinadas situaciones. Además, un nivel moderado

de estrés es normal, ya que este estado de activación nos ayuda a gestionar mejor los problemas cotidianos mediante el aprovechamiento de los recursos personales y sociales de que disponemos.

El problema surge cuando el individuo no cuenta con estos recursos en cantidad suficiente e, incapaz de afrontar las demandas de la nueva situación, se intenta reactivar en repetidas ocasiones, sin descanso, y finalmente se siente sobrecargado. Si este estado se prolonga en el tiempo, la salud física y mental de la persona puede acabar deteriorándose.

Por desgracia, el actual modelo de organización social, laboral y económico está convirtiendo la cronicidad del estrés en un problema muy común. De hecho, según el VII Estudio Cinfasalud: "Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés", casi 12 millones y medio de españoles (12.413.000) sienten que lo sufren de manera habitual en su vida diaria.

"El estrés es una situación de presión, y depende tanto de las demandas de la situación, como de los recursos de la persona para afrontarla".

"Actualmente, el estrés se está cronificando: 12 millones y medio de españoles afirman sufrirlo de manera habitual".



• Proceso fisiológico de activación

Como hemos comentado, el estrés activa nuestro cuerpo con el fin de aumentar su capacidad para resolver las circunstancias amenazantes a las que se enfrenta. Para llegar a ese estado de alerta, nuestro cerebro pone en marcha dos tipos de mecanismos. Por una parte, activa el sistema nervioso autónomo, que aumenta la secreción de adrenalina y noradrenalina, neurotransmisores responsables de acelerar el funcionamiento de órganos como el corazón.

Por la otra, el hipotálamo, situado en el cerebro, envía señales a las glándulas suprarrenales para que produzcan hormonas relacionadas con el estrés como los glucocorticoides y el cortisol. Este sistema, antaño necesario para la supervivencia, ayuda al organismo a obtener más energía, aumenta la actividad del sistema inmunológico, disminuye la sensibilidad al dolor y mejora la atención.

Una vez el cerebro ha activado ambos mecanismos, aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, se eleva la presión arterial y se acelera el metabolismo. Al mismo tiempo, los vasos sanguíneos se ensanchan para permitir

una mayor circulación sanguínea hacia los músculos, que se contraen y se ponen en alerta, a la vez que las pupilas se dilatan para mejorar la visión. Paralelamente, el hígado libera parte de la glucosa almacenada para aumentar la energía del cuerpo, que produce sudor para refrescarse.

Una vez la circunstancia adversa ha terminado, la secreción de hormonas regresa a sus niveles normales y el cerebro pone en marcha el sistema nervioso parasimpático, que reduce la actividad del organismo para inducirlo a un estado de calma. Tras haber empleado todas sus fuerzas durante un periodo de tiempo, el cuerpo necesita descansar y recuperarse.

“Ante una situación de estrés, nuestro organismo se activa, poniéndose en estado de alerta”.

2. LAS DOS CARAS DEL ESTRÉS

Todos estos cambios físicos permiten a la persona reaccionar rápida y eficazmente ante situaciones que percibe como amenazadoras o desafiantes. De este modo, a corto plazo, estas reacciones resultan beneficiosas, porque ayudan a gestionar la situación que causa el estrés. En este caso, hablamos de estrés agudo, que se produce en un periodo breve de tiempo y, lejos de prolongarse, desaparece rápidamente. Es el que surge, por ejemplo, en situaciones de emergencia o peligro que exigen una rápida reacción y un mayor control de la situación como frenar el coche ante un riesgo de atropello o accidente.

En cambio, si el estrés no desaparece y se prolonga en el tiempo, se reduce su intensidad, pero se vuelve crónico. Es en este caso cuando puede llegar a provocar serios problemas de salud, dado que nuestro organismo no tiene la oportunidad de recuperar los recursos y la energía que consume. Según la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), uno de cada tres pacientes que acude al médico de cabecera en España presenta síntomas derivados del estrés.

• Las emociones y el estrés

También se puede clasificar el estrés en relación a las sensaciones y emociones que despierta:

- **El distrés** produce una respuesta negativa. Suele darse cuando la persona interpreta que no va a ser capaz de superar la amenaza a la que se enfrenta. En este caso, aumentan los niveles de ansiedad, irritabilidad e ira en el individuo y, si la situación se mantiene, pueden incluso aparecer síntomas de depresión.

- **El eustrés**, en cambio, provoca una respuesta positiva y sensación de alegría y bienestar. Se produce, normalmente, cuando la persona piensa que la situación le va a favorecer y/o que el objetivo ya ha sido alcanzado.

“Si el estrés se prolonga en el tiempo, puede provocar serios problemas de salud”.





3. FACTORES DE RIESGO

El epígrafe anterior nos da una idea del estrecho vínculo que existe entre nuestra manera de pensar y gestionar las emociones y el estrés: como hemos visto, este no está provocado solamente por circunstancias externas a nosotros, sino que es el producto de la interacción entre esas circunstancias y las respuestas cognitivas, emocionales y físicas que tenemos ante ellas.

En otras palabras: que el estrés tenga carácter negativo o positivo depende en buena parte de la valoración subjetiva que la persona realiza de la situación y de los recursos de que dispone para afrontarla.

Estos últimos dependen, en buena parte, de factores genéticos o conductas aprendidas, por lo que una misma situación puede ser mucho más estresante para un individuo que para otro. En concreto, se corre mayor o menor riesgo de sufrir estrés en función de factores como:

- **El estilo valorativo cognitivo.** Es decir, la forma de procesar la información y percibir la realidad del individuo.
- **La manera en que se afrontan las dificultades.** Puede ser activa o pasiva, de negación o evitación del problema o de afrontamiento, etc.
- **La capacidad de adaptación y de resistencia.**

- **La manera de ser.** El tipo de personalidad (introvertida o extrovertida, rígida o flexible, perfeccionista, tolerante o no al error...), la manera de reaccionar ante los cambios (más tensa y nerviosa o más tranquila) y la capacidad de resiliencia.

- **El comportamiento en sociedad.** Por ejemplo, una mayor inhibición o desinhibición social, la ausencia o no de asertividad, etc.

- **Nuestras experiencias pasadas y aprendizajes anteriores.** La información que se posee sobre el estrés y lo que se ha aprendido en experiencias pasadas de la vida.

- **El apoyo social del que se dispone.** Contar con relaciones de calidad y apoyo social, así como la habilidad para pedir ayuda, aumenta en general los recursos de una persona frente al estrés. También puede suceder que el tipo de entorno social aumente el estrés o, en cambio, lo atenúe.

- **La respuesta física.** Es decir, la manera concreta en que el cuerpo reacciona a los cambios y a las amenazas.

“La forma de ser de cada persona, sus experiencias anteriores y el apoyo social del que dispone influyen en su resistencia al estrés”.

4. AGENTES ESTRESORES, TODO UN ABANICO

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad definen los estresores como los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés y, de acuerdo al impacto que tienen sobre el individuo, los clasifican de la siguiente manera:

- **Estresores crónicos menores.** Por ejemplo, el ruido de unas obras cercanas a nuestro hogar, los atascos en el tráfico o temperaturas extremas en el trabajo.
- **Sucesos vitales menores.** Se trata de problemas del día a día que alteran la vida cotidiana y producen emociones negativas. Por ejemplo, un golpe con el coche o la gripe de un hijo, que obliga a buscar un cuidador urgentemente o a faltar al trabajo.
- **Sucesos vitales estresantes mayores.** Son situaciones que producen cambios importantes en nuestras vidas, como la pérdida de un ser querido, un divorcio o un desahucio.
- **Estrés traumático.** Engloba las situaciones en que corre peligro la supervivencia del individuo o la de las personas de su entorno. Por ejemplo, una catástrofe natural, una guerra o una epidemia.

• Estresores según el rol que desempeña la persona

También se pueden clasificar los agentes estresores de acuerdo al papel que desempeña el individuo en la sociedad: trabajador, estudiante, padre o madre de familia... De acuerdo a este criterio, pueden dividirse en:

- **Familiares.** Casarse o divorciarse, el nacimiento de un hijo, la enfermedad de un pariente, falta de apoyo en el seno familiar ante alguna dificultad...
- **Estrés económico.** Quedarse en el paro y no poder llegar a fin de mes, un exceso de deudas, la quiebra de la empresa...
- **Estrés académico.** Plazos de entrega de trabajos, exámenes, conflictos con los compañeros de clase...
- **Estrés laboral.** Excesiva carga de trabajo, problemas con los compañeros o con los superiores, plazos insuficientes... Merece la pena profundizar en este tipo de estrés, pues, como veremos a continuación, lo sufre gran parte de la población en los países desarrollados.





5. ESTRÉS LABORAL, UN RIESGO PARA LA SALUD

Según la Encuesta Europea sobre Salud y Seguridad Ocupacionales, realizada con el apoyo de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), la mitad de los trabajadores europeos (51%) percibe el estrés como algo habitual en su entorno de trabajo.

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) define el estrés laboral como el conjunto de respuestas cognitivas, fisiológicas y emocionales que se producen ante ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el ambiente de trabajo. Es decir, se trata de la reacción física y mental ante un reto o cambio que afecta a nuestro trabajo, y que tiene lugar en el entorno o puesto donde desempeñamos las funciones que nos corresponden y desarrollamos nuestra carrera profesional.

Para la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), las personas experimentan estrés laboral cuando sienten que existe un desequilibrio entre lo que se les exige en el trabajo y los recursos con que cuentan para satisfacer dichas exigencias. Ante esta situación, se produce el proceso de activación del cuerpo típico del estrés que, al igual que otros tipos de estrés, se convierte en un problema cuando se prolonga el tiempo.

En este caso, los sentimientos y emociones negativos terminan superando y dominando a los positivos y pueden desencadenar signos fisiológicos como sudoración, tensión muscular, molestias digestivas, dolores de cabeza o taquicardia, etc. Además, el trabajador puede llegar a desarrollar conductas perniciosas como fumar, comer o beber en exceso, rascarse o hacer movimientos repetitivos (intranquilidad motora) o verse incapaz de controlar accesos repentinos de llanto, entre otras cosas.

Estos aspectos pueden conllevar consecuencias como un mayor riesgo por parte del trabajador de sufrir accidentes, un aumento del absentismo, falta de satisfacción con el desempeño del empleo, desmotivación y mala productividad, relaciones laborales pobres dentro de la empresa o instalaciones, altas tasas de cambio de trabajo o mal clima en la organización.

“La mitad de los trabajadores europeos percibe el estrés como algo habitual en su entorno de trabajo”.

• Causas de estrés laboral

La SEAS y el Ministerio de Sanidad citan como agentes estresores en el ámbito laboral:

- El exceso o la falta de trabajo.
- Plazos de trabajo insuficientes para completar los proyectos de forma satisfactoria, tanto de cara a los demás como a nosotros mismos.
- Ausencia de una descripción clara del puesto de trabajo o de la cadena de mando.
- Falta de reconocimiento o recompensa después de haber tenido un buen rendimiento laboral.
- No disponer de la oportunidad de expresar las quejas.
- Tener responsabilidades múltiples, pero no la autoridad o capacidad para tomar decisiones.
- Estar rodeado de superiores, compañeros o subordinados que no cooperan ni apoyan.
- No tener control sobre el resultado del trabajo o poca satisfacción con el producto terminado.
- Poca estabilidad laboral o inseguridad acerca del mantenimiento del puesto.
- Estar expuesto a prejuicios por edad, sexo, raza, origen étnico o religión.
- Estar expuesto a violencia, amenazas o intimidaciones.
- Trabajar en condiciones físicamente desagradables o peligrosas.
- No disponer de la oportunidad de mostrar el talento o las capacidades personales.
- Que los pequeños errores o distracciones puedan tener consecuencias serias o incluso desastrosas.

• El tecnoestrés, cada vez más frecuente

Así mismo, en las últimas décadas, ha surgido una nueva clase de estrés relacionada con el uso de las nuevas tecnologías en el entorno laboral, conocida como el tecnoestrés. A pesar de su reciente aparición, es un

problema que afecta cada vez a más trabajadores. En España, según un estudio del Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales, uno de cada tres (34%) encuestados considera que el uso excesivo de las tecnologías de la información (TIC) en el trabajo le produce problemas o consecuencias negativas como bajo rendimiento, fatiga visual, posturas inadecuadas, discusiones de pareja o no dejarle tiempo para salir con sus amigos.

Fue el psiquiatra norteamericano Craig Brod quien, en 1984, puso por primera vez el foco en el tecnoestrés. En términos generales, está causado por el desajuste entre la necesidad de usar en el puesto laboral las tecnologías de la información (TIC) y los recursos de que se dispone para satisfacer estas exigencias como, por ejemplo, el móvil, el correo electrónico, la comunicación mediante aplicaciones de mensajería instantánea o el uso de ordenadores portátiles o tabletas.

En este contexto, el trabajador debe saber desenvolverse con nuevas tecnologías que siempre están renovándose y para las que puede no llegar a sentirse preparado. Por otra parte, ha surgido la exigencia de un uso continuado de las TIC que a veces se extiende fuera del horario laboral e invade la vida personal: según el estudio del Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales, el 65% de empleados encuestados asegura estar tan preocupado por dar respuesta a las tecnologías de origen laboral (contestar correos, teléfono...) que olvida sus asuntos personales.

Esta situación puede dar lugar al aislamiento del trabajador y a que desarrolle actitudes y sentimientos negativos hacia las TIC, que se presentan acompañados de los síntomas fisiológicos y emocionales típicos del estrés, pero también de otros característicos del tecnoestrés como aislamiento social, ansiedad ante el uso de las nuevas tecnologías, agotamiento y excesiva dependencia de estas.





Tipos de tecnoestrés

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) diferencia tres tipos de tecnoestrés:

- **La tecnoansiedad.** El trabajador experimenta altos niveles de activación fisiológica no placentera, así como tensión y malestar por el uso de algún tipo de TIC. Esta ansiedad lleva a tener actitudes escépticas respecto al uso de tecnologías y pensamientos negativos sobre la propia capacidad y competencia para manejarlas, llegando incluso a evitarlas.

- **La tecnofatiga.** Se caracteriza por sentimientos de cansancio y agotamiento mental y cognitivo debido al uso excesivo de las TIC, a veces complementados también con actitudes escépticas y creencias de ineficacia respecto a su uso.

- **La tecnoadicción.** Se trata de un uso compulsivo incontrolable de las TIC, que se llegan a utilizar durante largos periodos de tiempo y en cualquier lugar. Los tecnoadictos son aquellas personas que quieren estar al día de los últimos avances tecnológicos y acaban siendo dependientes de la tecnología, que se convierte en el eje sobre el cual estructuran sus vidas. De hecho, uno de cada tres encuestados (32%) por el Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales (OPRL) asegura que siempre o con frecuencia se siente mal si no tiene acceso a las TIC (mail, móvil, Internet), mientras que un 28% siente un impulso interno que le obliga a usarlas en cualquier momento y lugar.

CUANDO EL ESTRÉS SE VUELVE UN PROBLEMA

1. LAS TRES FASES DEL ESTRÉS.
2. SEÑALES DE ALARMA.
3. PROBLEMAS DE SALUD QUE EL ESTRÉS PUEDE DESENCADENAR.

1. LAS TRES FASES DEL ESTRÉS

En 1936, el investigador Hans Selye desarrolló su teoría del “Síndrome de adaptación general” o “Síndrome del estrés”, según la cual, la respuesta del organismo ante una situación de estrés se divide en tres fases. Solo la última de ellas puede considerarse perjudicial para salud:

1. Fase de alarma. Ante un agente estresor, se activa el mecanismo fisiológico visto en epígrafes anteriores. Las alteraciones fisiológicas y psicológicas que sufre el individuo serán más o menos intensas en función de los factores y las características de la persona, así como del grado de amenaza y de control del estímulo, pero no se producen complicaciones excesivas para la salud.

2. Fase de resistencia. El organismo intenta adaptarse a la situación estresante, para lo que pone en marcha una serie de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y de conducta, cuyo fin es resolver la amenaza. Cuando esta ya está controlada, todos estos síntomas desaparecen y se recupera el equilibrio inicial.

3. Fase de agotamiento. Se produce cuando la fase de resistencia fracasa y no se resuelve la amenaza, porque los mecanismos de adaptación no resultan eficientes. En este caso, lejos de detenerse, los procesos y funciones puestos en marcha en la fase anterior se mantienen activos durante un largo periodo de tiempo —se produce una sobreactivación del organismo— hasta volverse, en ocasiones, crónicos o irreversibles.

Cuando la amenaza que provoca el estrés no se resuelve y el organismo mantiene activos los mecanismos de adaptación, se llega a una fase de agotamiento.

2. SEÑALES DE ALARMA

La sobrecarga de estrés puede manifestarse con signos de distinta naturaleza, a los que es conveniente estar atentos. Entre ellos, se encuentran:

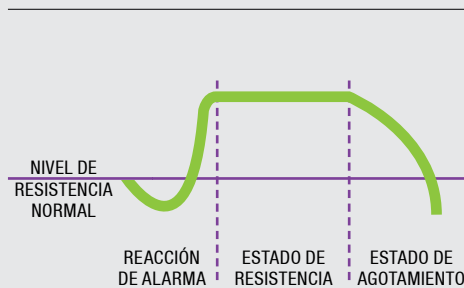
-Emociones negativas. Por ejemplo, estados prolongados de desesperanza, ansiedad, irritabilidad, cambios de ánimo o ánimo bajo, miedo o confusión, nerviosismo, etc.

- Falta de concentración y pensamientos nocivos. Dificultad para tomar decisiones, olvidos y distracciones frecuentes, pensamientos repetitivos y en círculo, anticipación de eventos negativos, autocrítica excesiva...

- Alteraciones físicas. Cansancio y falta de energía general, dificultades para conciliar o mantener el sueño, malestar de estómago, aumento o disminución del apetito, diarrea o estreñimiento, más ganas de ir al baño, mayor sudoración, boca seca, dolores de cabeza, contracturas musculares, problemas de espalda o cuello, gripes o resfriados continuos, respiración agitada, taquicardias, sensación de falta de aire, achaques frecuentes, menor deseo sexual o disfunciones sexuales, piel seca o dermatitis...

- Cambios en la conducta. Por ejemplo, comer más o menos que antes —lo cual lleva a ganar o perder peso—, tartamudez u otras dificultades del habla, apretar las mandíbulas, llanto fácil o frecuente, impulsividad, trato brusco a los demás, dormir más o menos horas, recurrir al alcohol o a las drogas para relajarse, menor rendimiento laboral o académico.

Síndrome general de adaptación (Hans Selye, 1936)



Fuente: "NTP 355: Fisiología del estrés". Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.



3. PROBLEMAS DE SALUD QUE EL ESTRÉS PUEDE DESENCADENAR

Como hemos visto, el estrés negativo e intenso que se mantiene en el tiempo sobreactiva el organismo y puede producir signos como los descritos anteriormente. También modifica nuestro comportamiento y conductas -por ejemplo, dormir menos, comer peor, fumar más o practicar menos actividad física-, lo cual se traduce a menudo en un estilo de vida menos saludable.

Si se mantiene en el tiempo, el conjunto de ambos factores –la hiperactivación fisiológica y el desarrollo de conductas insalubres- puede acelerar la progresión de enfermedades crónicas y desencadenar numerosas enfermedades físicas y trastornos mentales.

• Alteraciones y patologías físicas:

El estrés crónico puede afectar a nuestra salud física de las siguientes maneras:

- Efectos en el sistema inmunológico. La hiperactivación reduce la competencia inmunológica del organismo, lo que aumenta el riesgo de padecer infecciones (gripes, herpes...) o alergias. También puede derivar en una peor evolución de enfermedades inmunológicas como el cáncer.

- Alteraciones digestivas y gastrointestinales. El sistema digestivo deja de funcionar de manera regular, por lo que muchas de las funciones que realiza se ralentizan o paralizan. Pueden aparecer dolor de estómago, diarrea, gases, estreñimiento, acidez, digestiones pesadas, vómitos... A la larga, existe mayor probabilidad de desarrollar enfermedades como la colitis ulcerosa, el colon irritable, la dispepsia (dolor y molestias durante la digestión) o úlcera gástrica.

- Sistema cardiovascular. El estrés puede dañar el sistema cardiovascular de distintas maneras. Por una parte, constituye un factor de riesgo directo de enfermedad coronaria, pues aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial y acelera el estrechamiento de las arterias como consecuencia de la acumulación en la sangre de sustancias como el colesterol.

Por otra parte, incita a hábitos nocivos como un mayor consumo de alcohol o tabaco y a una menor práctica de ejercicio físico, además de a una alimentación poco saludable, que puede derivar en sobrepeso u obesidad. Según el estudio INTER HEART, publicado en 2012, el estrés triplica el riesgo de infarto de miocardio agudo si se suma a otros factores de riesgo como el tabaquismo y la obesidad.

- Sistema endocrino. El estrés eleva la concentración de azúcar en la sangre, lo cual incrementa la probabilidad de sufrir sobrepeso y obesidad, todos ellos factores de riesgo para la diabetes.

- Sistema respiratorio. El aumento del ritmo de respiración prolongado en el tiempo puede dar lugar a episodios de hiperventilación y/o sensación de falta de aire. En algunos casos, puede estar asociado a ataques de pánico o crisis de ansiedad.

- Sistema reproductor y sexualidad. Pueden producirse irregularidades en las menstruaciones (amenorrea -ausencia del periodo-, dismenorrea –regla acompañada de mucho dolor-...), mayor probabilidad de aborto, disminución de la fertilidad, reducción o desaparición del deseo sexual, disfunción eréctil, etc.

- Problemas dermatológicos. En periodos de estrés prolongados, el organismo no regula correctamente la hidratación de la epidermis y la sequedad favorece la aparición de dermatitis o la caída del cabello. Otros problemas de piel habituales son el eczema o el acné, al igual que un mayor riesgo de brotes de psoriasis en quienes padecen esta enfermedad.

“El estrés mantenido en el tiempo puede desencadenar diversas enfermedades físicas y trastornos mentales”.



• Alteraciones psicológicas y mentales.

Aunque todos se hallan relacionados entre sí, el estrés puede desencadenar tanto trastornos vinculados con la ansiedad como con el estado de ánimo.

- Trastornos de ansiedad

Como aclara la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), los términos ansiedad y estrés no son sinónimos, pero es cierto que el estrés -un proceso en el cual el individuo se enfrenta a las demandas de una situación desbordante o amenazante- puede desencadenar una reacción de ansiedad, que consiste en una emoción desagradable que surge ante esa amenaza, por la posibilidad de que implique un resultado negativo.

La ansiedad no es completamente negativa y cumple también una función: es una reacción emocional que pone en alerta al organismo y lo incita a activar sus mecanismos de defensa ante un conflicto. Se convierte en un problema para la salud si es excesiva o desproporcionada respecto a la amenaza que la provoca y comienza a alterar el estado psicofisiológico, el bienestar, el comportamiento y la vida diaria de la persona.

En este caso, se pueden llegar a sufrir trastornos como los siguientes:

- Ansiedad generalizada. Se presentan síntomas muy

intensos de ansiedad, sin una causa real que los provoque (por ejemplo, una anticipación o preocupación) y sin que la persona afectada sea capaz de controlarlos.

- Ataques de pánico. Aparece repentinamente un miedo intenso acompañado de la sensación de pérdida de control por el incremento brusco de síntomas como dolor en el pecho, miedo a morir, mareo, temblor, sensación de falta de aire... Puede estar provocado por determinados estímulos o no existir una causa concreta.

- Fobia. Es el pánico intenso y angustioso que se siente ante algunas circunstancias o estímulos. Por ejemplo, agorafobia (la persona tiene miedo a encontrarse en situaciones que le produzcan ataques de pánico, por lo que evita dichas situaciones e incluso se queda en casa) o fobia social (miedo a mostrar una conducta social inapropiada o a sufrir una situación vergonzosa en sociedad).

- Trastorno obsesivo-compulsivo. Son ideas o pensamientos intrusos u obsesivos que la persona no puede controlar. Provocan una fuerte angustia que se trata de neutralizar con conductas compulsivas o repetitivas, que se convierten en rituales.

- Estrés postraumático. Se da cuando una situación traumática en la que la persona ha sufrido o podido sufrir un daño físico o psicológico extremo altera la vida personal y laboral del individuo.

- Trastornos del estado del ánimo.

La depresión es uno de los trastornos del estado del ánimo que con mayor frecuencia desencadenan los episodios de estrés prolongados. De hecho, como afirman Xavier Torres y Eva Baillès en “Comprender el estrés”, el riesgo de desarrollar depresión por parte de las personas vulnerables se multiplica por cinco durante los meses en que viven un acontecimiento vital estresante.

Según los mismos autores, una de las razones es que el exceso de secreción de las hormonas del estrés puede llegar a alterar el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal, relacionado con el funcionamiento de los neurotransmisores implicados en la depresión.

Entre otros síntomas, la depresión se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, vacío, desesperanza y pesimismo, sentimiento de culpa e inutilidad, irritabilidad e inquietud. Además, reduce la resistencia al estrés, por lo que ambos se potencian entre sí.

Otros desórdenes mentales asociados a niveles elevados de ansiedad y estrés pueden llegar a ser trastornos alimentarios como la anorexia o la bulimia, el trastorno bipolar o la hipocondría, así como conductas perniciosas como el consumo o la adicción a sustancias como el alcohol, el tabaco o los ansiolíticos.

“El estrés multiplica el riesgo de desarrollar depresión en las personas vulnerables”.



• Trastornos psicofisiológicos

En ocasiones, los episodios prolongados de estrés pueden provocar somatizaciones de las emociones negativas. En este caso, se llegan a sufrir las alteraciones y trastornos físicos vistos anteriormente sin una causa clara o definida: problemas musculares, cansancio, dolores de cabeza, hipertensión, eczemas...

Estos trastornos cursan con alto nivel de estrés o ansiedad y también se suelen retroalimentar entre sí: los síntomas psicofisiológicos generan estrés y ansiedad, los cuales, a su vez, agravan los primeros.

COMBATIR EL ESTRÉS, MISIÓN POSIBLE

1. ESTRATEGIAS DE CONTROL DEL ESTRÉS.
2. TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.
3. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL DEL ESTRÉS.
4. DECÁLOGO DE CONSEJOS PARA MANTENER EL ESTRÉS BAJO CONTROL.



Aunque en un primer momento pueda parecer difícil, es posible manejar de una manera adecuada el estrés para reducir y mitigar su impacto sobre nuestra salud.

En este sentido, a la hora de enfrentarnos al estrés, podemos actuar desde dos frentes distintos. Por un lado, incidiendo sobre las causas exteriores que provocan esa tensión (por ejemplo, reduciendo las tareas a realizar, apagando el móvil al salir del trabajo para evitar que este interfiera en nuestro espacio personal, aprendiendo a delegar, etc.).

Por el otro, recurriendo a técnicas que nos ayuden a aumentar nuestra resistencia al estrés, de forma que cuando las causas de este no sean evitables o modulables, el malestar o la ansiedad que pueden generarnos sea menor. Entre estas herramientas, se halla el aprender

a aceptar esas circunstancias, buscar apoyo, realizar relajación, deporte o disciplinas como yoga o *mindfulness* que nos permitan liberar tensiones, relajarnos o tratar de dormir las horas suficientes para estar descansados y preparados para afrontar las dificultades.

Para trabajar en estas dos vertientes, podemos recurrir a distintas estrategias, bien sea por nuestra cuenta o con ayuda profesional.

“Podemos aprender a gestionar el estrés, bien actuando sobre su causa, o bien aumentando nuestra resistencia ante él”.

1. ESTRATEGIAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) califica de afrontamiento “cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación” y las clasifica en afrontamiento activo, afrontamiento pasivo o evitación.

Por su parte, los expertos Xavier Tores y Eva Baillès describen en “Comprender el estrés” cinco grandes estrategias de control que pueden ayudar a reducir el impacto emocional de los agentes estresores. El tipo de estrategia varía de acuerdo al momento en que se aplica y la capacidad de regulación emocional es, según los autores, el componente fundamental de todas ellas:

1. Evitación. Se evita la situación para que no se produzca la emoción que se desea prevenir. Por ejemplo, inventarse una excusa para no participar en una reunión de trabajo o actividad en la que sabemos que tendremos que hablar en público.

2. Modificación. También se aplica antes de que la emoción tenga lugar. Consiste en modificar la situación para no tener que enfrentarnos a ella. Por ejemplo, si hemos tenido que asistir a esa reunión en la que tenemos que hablar en público, convencer a nuestro jefe de que otro miembro del equipo domina mejor el tema de la presentación o de que esta no es necesaria.

3. Modificación de la atención. Una vez que ya se ha producido la emoción que provoca el agente estresor, existen dos opciones: concentrarse en los sentimientos o emociones que nos genera o distraerse con tareas o

pensamientos. Por ejemplo, si nos dan pánico las agujas o la sangre, visualizar nuestras próximas vacaciones (distracción) mientras nos hacen una extracción.

4. Cambio cognitivo. Se intenta percibir el agente estresor como menos amenazante por medio de la reinterpretación de la emoción que provoca el agente estresor o de la situación o contexto que causa la emoción. También puede optarse por el distanciamiento de la situación para valorarla desde una perspectiva más objetiva o por una mezcla de todas ellas. Por ejemplo, si vamos a un examen sin haber estudiado lo suficiente, concluir que, en caso de suspender, podremos llegar mejor preparados a la siguiente convocatoria.

5. Modulación de la respuesta emocional. Una vez que ya se ha producido la emoción, se intenta reducir su impacto de tres posibles maneras: suprimiendo o disimulando la expresión de la emoción, eliminando o controlando la propia emoción o suprimiendo los pensamientos que nos provoca. Por ejemplo, si sentimos pánico a volar y se producen turbulencias, respirar profundamente y relajarnos para no gritar o aferrarnos a nuestro compañero de asiento.

De acuerdo a Tores y Baillès, concentrarnos en los sentimientos que nos genera el agente estresor o intentar reducir las emociones directamente no suele ser efectivo. En cambio, sí pueden ser más eficaces las estrategias basadas en la reinterpretación de la situación o en la supresión de la expresión de las emociones. Los expertos aconsejan combinarlas con flexibilidad y recurrir a la que necesitemos en cada situación.





2. TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

De acuerdo con la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), las personas que padecen trastornos mentales como ansiedad, depresión o estrés acuden al médico de cabecera una media de diecinueve veces más al año que aquellas sin problemas emocionales y, en la mayoría de los casos, se les recetan antidepresivos o tranquilizantes.

Pero, antes que ingerir fármacos, la prevención es una de las claves para tratar este trastorno eficazmente: la modificación mediante terapia psicológica de las percepciones y conductas de la persona afectada y la promoción de hábitos de vida saludables en su vida diaria aportan, en general, mejores resultados que los medicamentos.

• Tratamiento farmacológico.

Consiste en la prescripción de medicamentos como ansiolíticos –que eliminan la ansiedad–, antidepresivos -que tratan de suprimir los síntomas físicos y mentales provocados por el estrés-, o somníferos -para facilitar la conciliación del sueño y el descanso-.

“El tratamiento psicológico y los hábitos de vida saludables aumentan la resistencia al estrés y reducen la necesidad de medicación”.



• Tratamiento psicológico.

Se puede abordar desde el punto de vista corporal, cognitivo y del comportamiento:

- **Técnicas corporales para la reducción de la actividad fisiológica.** El paciente aprende a reducir la sobreactivación del organismo mediante el control de las propias reacciones corporales. Para ello, se emplean técnicas como la relajación muscular progresiva, el control de la respiración, la relajación mediante sonidos o la imaginación.

- **Técnicas cognitivas.** Como apunta la SEAS, albergar creencias irracionales o expectativas negativas genera un grado de ansiedad que altera procesos cognitivos superiores como la atención, la memoria o la capacidad para tomar decisiones. Por tanto, una manera de combatir el estrés es modificar los pensamientos del individuo, sustituyendo los negativos y exagerados por otros más positivos y realistas.

- **Técnicas conductuales.** Su fin es modificar los comportamientos de la persona afectada, de manera que esta aprenda a comprender las situaciones de estrés (cómo nos afectan y cuáles son las respuestas adecuadas), a afrontar la amenaza de cara a resolver el problema, así como a tomar decisiones y a manejar situaciones similares en el futuro, gracias a un aumento de la confianza en uno mismo.

Una manera de lograrlo es la exposición paulatina y en una situación controlada a los estímulos que provocan el estrés o la ansiedad y enseñar a la persona afectada a aplicar el principio de refuerzo -premiarse, en vez de castigarse-.

También puede ayudar el aprendizaje de conductas que fomenten una buena autoestima y la creación de relaciones sociales sólidas, basadas en la comunicación con los demás.

La SEAS y el Ministerio de Sanidad proponen, además, el entrenamiento en la resolución de problemas siguiendo las siguientes fases:

1. Definir el problema de manera clara y sin mezclarlo con otros.
2. Realizar un listado de todas las posibles soluciones.
3. Enumerar las ventajas e inconvenientes de cada una de las soluciones planteadas.
4. Evaluar dichas ventajas e inconvenientes.
5. Seleccionar la alternativa más beneficiosa o menos perjudicial.
6. No volver atrás después de haber tomado la decisión.

De este modo, se racionaliza el problema separándolo de las emociones negativas que provoca, permitiendo a la persona tomar perspectiva y juzgarlo de manera más objetiva, lo que puede ayudarle a solventarlo de manera más eficaz.

“Es posible entrenarse en la resolución de problemas para contemplarlos de modo más objetivo y desvincularlos de emociones negativas”.

• Medidas higiénico-dietéticas

Cuanto más recursos y energía tenga nuestro organismo, mejor preparado estará para afrontar las demandas externas. Por tanto, aprender y asimilar una serie de hábitos saludables contribuye también a prevenir y combatir el estrés. En este sentido, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos de la vida diaria:

- La dieta. Dado que una alimentación deficiente debilita el organismo y el sistema inmunitario, es necesario seguir una dieta saludable, variada y equilibrada, que incluya una gran cantidad de frutas y verduras. Al mismo tiempo, se debe evitar o moderar el consumo de los alimentos que pueden potenciar la respuesta del estrés como la cafeína y el alcohol, algunos quesos o los fiambres.

Igualmente, es importante cuidar las porciones que se ingieren —es más conveniente hacerlo más veces en cantidades más pequeñas—, masticar bien los alimentos y sentarse a comer con calma: el tiempo de la comida puede ser un buen momento para relajarse y desconectar de las obligaciones del día a día.

También se pueden aprovechar las comidas para relacionarse con amigos, familiares o compañeros de trabajo o estudios.

- La rutina de sueño y descanso. Los buenos hábitos de sueño ayudan a manejar el estrés, ya que el cuerpo y la mente descansados son capaces de afrontar mejor cualquier conflicto o situación amenazante. Por ello, se debe dormir entre siete y ocho horas diarias, siguiendo horarios regulares.

También es importante tomarse un tiempo para descansar y desconectar cada día, así como destinar los fines de

semana al ocio y al relax. Tanto al acabar la jornada laboral como durante los fines de semana, es importante olvidarse de los problemas del trabajo y dedicarse tiempo a uno mismo.

- La actividad física. El ejercicio practicado de manera regular fomenta un bienestar físico y mental que aumenta la resistencia al estrés, gracias a la activación de las áreas del cerebro relacionadas con el placer. Al mismo tiempo, neutraliza o al menos reduce los niveles de las hormonas que producen el estrés. De esta manera, los episodios son más breves y menos intensos.

Se recomiendan en general dos horas y media a la semana de actividad aeróbica —de intensidad baja o moderada y larga duración—, frente a la práctica del ejercicio anaeróbico —de intensidad alta y corta duración—. Es decir, frente al estrés, son más convenientes deportes como correr, montar en bicicleta o nadar que actividades como el levantamiento de pesas o tablas de abdominales. También es recomendable que la actividad o deporte que se elija no tenga carácter competitivo, pues podría convertirse en un nuevo agente estresor.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que la práctica habitual de actividad física solamente actúa contra el estrés si existen ganas y voluntad de hacerla, sin sentirla como una obligación. Por otra parte, los efectos positivos sobre el estrés solo permanecen durante un tiempo limitado de horas, aunque los beneficios generales sobre la salud de practicarlo de manera regular son numerosos.

Hay que tener en cuenta, además, que las actividades al aire libre pueden constituir también una buena oportunidad para estar en contacto con la naturaleza, conocer nuevos entornos y hacer amistades.



- La manera en que nos organizamos en casa y en el trabajo. Es importante planificar bien la agenda de cada día, pero sin sobrecargarla de actividades y sabiendo ser flexibles en caso de imprevistos. Cuando las obligaciones y tareas sobrepasen el tiempo disponible para llevarlas a cabo, se deben seleccionar las más importantes de acuerdo a las prioridades, necesidades y expectativas de cada momento y dejar el resto para más adelante.

En este sentido, es muy importante insistir en que se ha de asignar también un espacio diario a nuestro tiempo de ocio y al que destinamos a nuestra familia, amigos y aficiones. Este merece tanta o más importancia como el que dedicamos al trabajo, al estudio o a los quehaceres cotidianos.

Si no llegamos a todo o nos sentimos sobrepasados, se pueden crear grupos o estructuras de apoyo –tanto en el ámbito laboral como el personal-, en los que delegar las tareas que no podamos atender personalmente.

Y, si aun así no es suficiente, debemos ser capaces de decir “no”. La asertividad a la hora de gestionar el estrés y las emociones que este puede llegar a generar resulta también clave. Hemos de ser capaces, tanto en el ámbito personal como en el laboral, de establecer y defender las prioridades y límites que estimemos necesarios para evitar que la presión de las obligaciones nos desborde.

- Nuestras relaciones sociales. El apoyo social, cuando se basa en vínculos sólidos, puede ayudar a contrarrestar el estrés: ante la dificultad o imposibilidad de resolver un problema, ser capaz de pedir ayuda o consejo a las personas en quienes se confía constituye una de las estrategias de afrontamiento más eficaces.

Por ese motivo, es bueno reforzar nuestros círculos sociales y fomentar las relaciones afectivas y personales. Y es por ello que resulta tan importante reservar tiempo para participar en eventos sociales o familiares o simplemente para disfrutar de nuestros amigos y hacer otros nuevos.

Por otra parte, está demostrado que ayudar a los demás, tanto a personas queridas como a desconocidos mediante labores de voluntariado, mejora también el estado de ánimo y aumenta la resistencia ante el estrés.

“La dieta, el descanso, el ejercicio y las relaciones sociales resultan clave en la gestión del estrés”.





3. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL DEL ESTRÉS

Por último, las técnicas de autocontrol del cuerpo y de las emociones se han revelado también eficaces. Cada persona puede aprenderlas y practicarlas, tanto en distintos grupos o actividades organizadas como por su cuenta:

- **Relajación.** Las técnicas de relajación, basadas en el control de la respiración y la relajación de los músculos, permiten la desactivación fisiológica del organismo, al tiempo que activan áreas del cerebro relacionadas con la atención y la resistencia al estrés.

En la web www.psicoterapeutas.com, citan las siguientes técnicas: relajación progresiva, respiración, observación del pensamiento, aceptación de sensaciones, conciencia de la piel, conciencia del espacio interno, conciencia del espacio externo, microestiramiento de la columna, el movimiento, diálogo interno, etc.

- **Meditación y mindfulness.** Está demostrado que la meditación practicada de manera regular reduce el cortisol y la actividad del sistema nervioso simpático. También el *mindfulness* o atención plena parece ayudar a contrarrestar los síntomas del estrés y la ansiedad.

- **Yoga, tai chi y pilates.** Estas disciplinas, que combinan el control del movimiento, la respiración y la postura, contribuyen a restablecer y mantener el equilibrio físico y psicológico.

- **Musicoterapia.** Son conocidos desde la antigüedad los efectos terapéuticos de la música sobre el cuerpo y el estado de ánimo, sobre todo si es de ritmo lento y pausado, sin timbres agudos y no evoca recuerdos negativos.

“Existen distintas técnicas de autocontrol del cuerpo y las emociones que pueden ponerse en práctica de manera individual o grupal”.



4. DECÁLOGO DE CONSEJOS PARA MANTENER EL ESTRÉS BAJO CONTROL

Las anteriores medidas y estrategias pueden resumirse en diez pautas que nos ayudarán a afrontar con mayor eficacia las dificultades con las que nos topamos en nuestro día a día:

- 1. Afronta las situaciones difíciles.** En vez de postergarlas o evitarlas, hazles frente, ya que dejarán de angustiarte una vez las resuelvas.
- 2. Entrénate en la solución de problemas.** Aprende a analizarlos de una manera lógica: define el problema de manera clara, haz una lista con las posibles soluciones y otra de los pros y contras de cada una. Evalúa estas ventajas e inconvenientes y selecciona la alternativa más beneficiosa o menos perjudicial.
- 3. Organiza bien tu tiempo.** Planifica bien tu agenda del día, sin sobrecargarla de actividades y gestionando los imprevistos con flexibilidad. En caso de falta de tiempo, selecciona las tareas más importantes de acuerdo a las prioridades y, si es necesario, delega. Y, si aun así, la presión es excesiva, aprende a decir “no”.
- 4. Te mereces un descanso.** Asigna un espacio diario al ocio y a las relaciones personales, de manera que te quede tiempo para descansar y estar con tu familia, y también practicar tus aficiones o salir con amigos. El fin de semana, descansa, y tómate vacaciones de vez en cuando.
- 5. Aprende técnicas de autocontrol.** Practicar de manera regular actividades como relajación, meditación, *mindfulness* o yoga te ayudará a neutralizar la activación fisiológica del organismo que produce el estrés y te proporcionará un mayor control de las emociones.
- 6. Fomenta las relaciones personales y sociales y apóyate en ellas.** Cuando sientas que no sabes cómo resolver un problema, pide ayuda o consejo a las personas

en quienes más confías. Y ofrécete para apoyarles tú a ellos también: ayudar a los demás mejora tu propio estado de ánimo y reduce el impacto del estrés.

7. Cuida tu dieta. Sigue una dieta saludable, variada y equilibrada, que incluya una gran cantidad de frutas y verduras. Mantén horarios regulares y tómate siempre tu tiempo para comer con calma. Además, evita las bebidas con cafeína o alcohol o, si las consumes, hazlo con moderación.

8. Haz deporte de manera regular. El ejercicio físico reduce la intensidad del estrés y ayuda a que los episodios duren menos, además de fomentar una sensación de bienestar, siempre que no se haga por obligación. La mayoría de los expertos recomiendan dos horas y media de actividad aeróbica a la semana como correr, montar en bicicleta o nadar, siempre de acuerdo a tus capacidades.

9. No restes horas de sueño. Descansado, afrontarás mejor cualquier conflicto o situación amenazante. Así, trata de ir a dormir siempre a la misma hora y descansa, al menos, siete u ocho horas cada noche.

10. Recurre a ayuda profesional si es necesario. Si sigues sin ser capaz de manejar el estrés, recurre a la ayuda profesional. Tu médico de cabecera podrá ayudarte a identificar el problema y derivarte a un especialista o terapeuta. Este te enseñará a modificar tus pensamientos y emociones y a desarrollar conductas que te ayuden a afrontar los problemas con una actitud más positiva y eficaz.



Consulta nuestro vídeo CinfSalud con consejos para gestionar el estrés.

VII ESTUDIO CINFASALUD: PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EN TORNO AL ESTRÉS

1. INCIDENCIA DEL ESTRÉS.
2. PRINCIPALES CAUSAS.
3. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.
4. SÍNTOMAS: CÓMO TE AFECTA EL ESTRÉS.
5. TRATAMIENTO.

VII ESTUDIO CINFASALUD: PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EN TORNO AL ESTRÉS

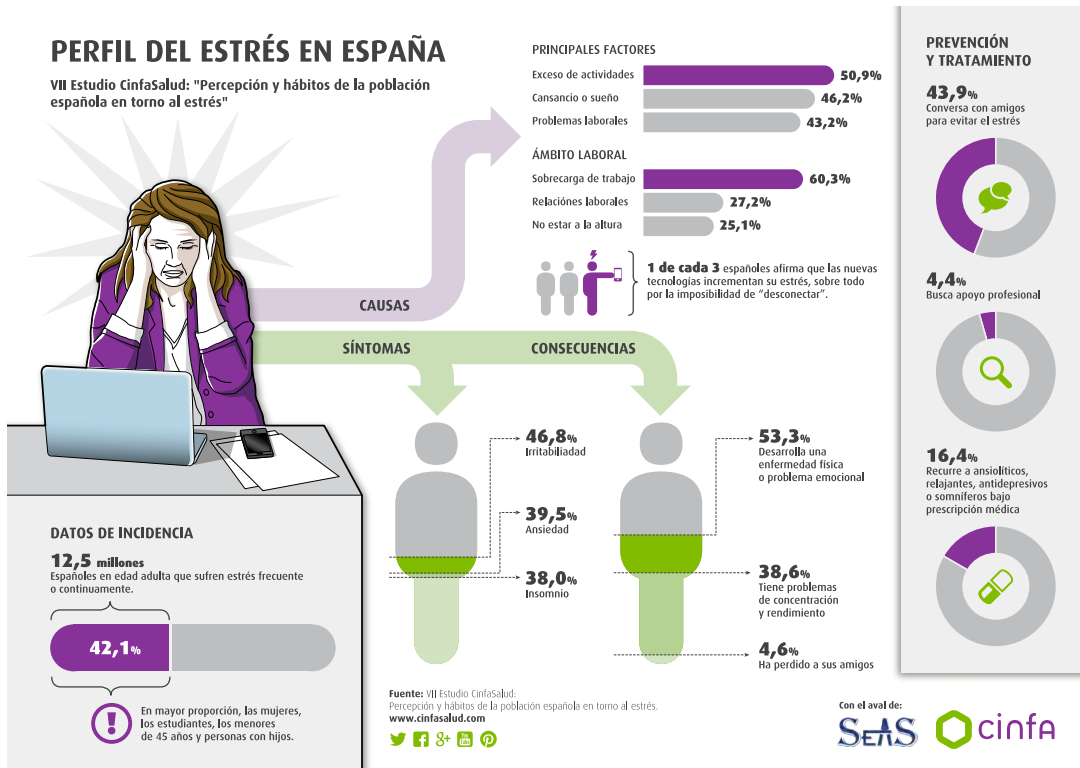
El principal objetivo del VII Estudio CinfSalud: "Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés", elaborado por Laboratorios CinfA y avalado por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), es conocer la incidencia de este problema entre mujeres y hombres españoles de todas las comunidades autónomas, teniendo en cuenta su edad, ocupación y situación familiar.

De esta manera, la investigación busca definir el perfil del español más afectado por el estrés, al tiempo que profundiza en las causas y factores que generan este trastorno, incidiendo también en aquellos vinculados al puesto de trabajo y al uso de nuevas tecnologías.

Igualmente, el estudio de CinfA ahonda en los hábitos y medidas que los encuestados aplican para controlar o prevenir los episodios de estrés, así como los síntomas y perjuicios que estos les causan. Por último, aborda el tipo de tratamientos a los que se recurre con mayor frecuencia en nuestro país para aliviar este problema.

La investigación se basa en un cuestionario online autoadministrado, realizado a una muestra representativa de 3.009 mujeres y hombres de entre 18 y 64 años, de todas las comunidades autónomas.

El cuestionario está compuesto por once preguntas cerradas, segmentadas en cuatro áreas objetivo: incidencia, causas y prevención, síntomas y tratamiento.



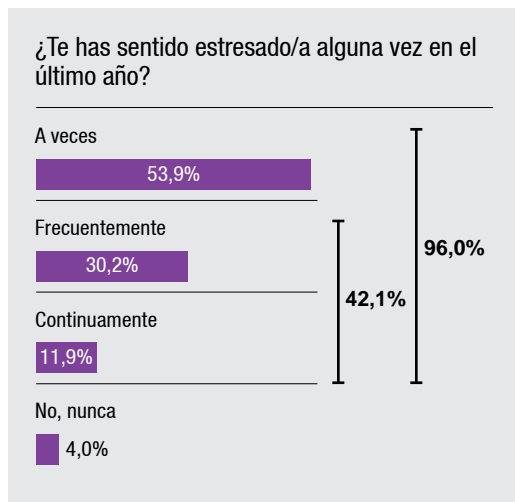
1. INCIDENCIA DEL ESTRÉS

De acuerdo con el VII Estudio CinfaSalud: “Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés”, nueve de cada diez españoles (96,0%) han sentido estrés en el último año y cuatro de cada diez (42,1%), lo han hecho de manera frecuente o continuada, porcentaje que equivale a casi 12 millones y medio de españoles (12.413.000). Solo un 4,0% de los encuestados declara no haber sentido estrés en el último año.

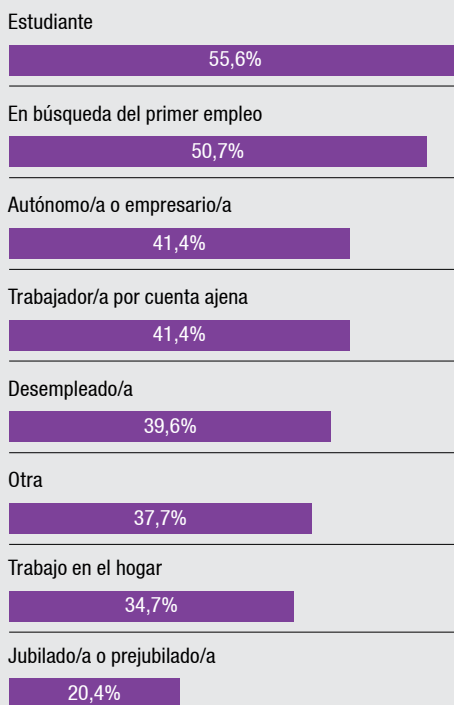
Por sexos, la mujer percibe en general un mayor nivel de estrés que el hombre, pues una de cada dos (48,7%) declara sentirse estresada frecuente o continuamente, frente a uno de cada tres hombres (31,5%). Por edades, los menores de 45 años presentan un mayor grado de estrés.

Al igual que la edad, la ocupación influye en la frecuencia con que este trastorno se presenta: los estudiantes son quienes más indican sufrir estrés de manera frecuente o continua (55,6%), seguidos de las personas en busca de su primer empleo (50,7%), y en tercer lugar, de los trabajadores tanto por cuenta ajena como propia (41,4% en ambos casos). En cambio, las personas que trabajan en el hogar y los jubilados son quienes menor nivel de estrés declaran (34,7% y 20,4% respectivamente).

Por comunidades, los catalanes (47,1%) son los que en mayor proporción aseguran haberse sentido estresados frecuente o continuamente, mientras que los castellano-leoneses (32,7%) son los que menos.



¿Te has sentido estresado/a alguna vez en el último año? Ocupaciones.



• **Los hijos y el estrés**

También el hecho de tener descendencia parece incrementar el nivel de estrés: dentro de los mayores de 31 años, un 58,3% de los que declaran sentirse estresados frecuentemente tiene hijos, frente al 41,7% que no tiene hijos; mientras que el 61,2% de los que sienten estrés continuamente tiene hijos, frente al 38,8% que no los tiene.

La investigación revela, además, que quienes tienen dos hijos son quienes más se sienten frecuentemente (52,4%) y continuamente estresados (47,4%).

¿Te has sentido estresado/a alguna vez en el último año? (mayores de 31 años)

	Frecuentemente	Continuamente
Con hijos	58,3%	61,2%
Sin hijos	41,7%	38,8%



2. PRINCIPALES CAUSAS

De acuerdo con el VII Estudio Cinfasalud, el exceso de actividad o la falta de tiempo (50,9%) y los problemas de cansancio y sueño (46,2%) son las causas más frecuentes de estrés entre la población española. De hecho, la investigación revela que este problema está generado la mayoría de las veces por factores de vida diaria (98,4%) como los anteriores.

Dentro de los factores de 'gran importancia', la enfermedad propia o de un familiar (41,4%) constituye la causa de estrés más frecuente entre los españoles, mientras que los problemas laborales (43,2%) son los que más a menudo estresan dentro de los catalogados como factores de estrés crónico. Según el estudio, estos factores afectan en mayor medida a los desempleados.

Por otra parte, la investigación revela también en este aspecto diferencias entre mujeres y hombres: por ejemplo, ellas declaran más a menudo que ellos sentir estrés provocado por situaciones de gran importancia (70,5%, frente al 62,8%). Así mismo, se muestran con más frecuencia afectadas por factores familiares que los varones (76,4% de mujeres, frente al 70,8% de hombres), que, en cambio, sufren estrés en más ocasiones debido a aspectos económicos asociados a la crisis (que causan estrés al 52,3% de hombres, frente al 48,2% de mujeres).

En general, los factores familiares (74,3%) generan estrés más frecuentemente que los económicos (49,7%) y son más comunes en las personas con hijos (78,2%) que sin hijos (71,4%).

¿Qué te causa / ha causado estrés?

Exceso de actividades / falta de tiempo

50,9%

Problemas de cansancio o de sueño

46,2%

Problemas laborales / precariedad / desempleo / miedo al desempleo

43,2%

Enfermedad propia o de un familiar

41,4%

Problemas emocionales y malestar

40,0%

Agenda de trabajo

39,6%

Fallecimiento de un ser querido

31,5%

Relaciones de pareja / familiares

23,7%

Exámenes / oposiciones

22,9%

Enfermedad crónica propia o de un familiar, cirugía...

21,9%

• Estrés laboral

También las responsabilidades laborales y el entorno de trabajo pueden influir en el nivel de estrés: como apunta el VII Estudio CinfaSalud, seis de cada diez trabajadores españoles (60,3%) –tanto por cuenta ajena como propia– se sienten estresados por la sobrecarga de trabajo, el 27,2%, por la relación con sus jefes o compañeros y uno de cada cuatro (25,1%), por el temor a no estar a la altura de las expectativas. La tensión que supone la atención al público (16,5%) es la cuarta causa de estrés laboral.

Por otra parte, la investigación ha permitido detectar diferencias significativas entre trabajadores por cuenta ajena y por cuenta propia en casi todos los factores estudiados. En primer lugar, si bien ambos coinciden en designar la sobrecarga de trabajo como primera causa de estrés, este factor es más relevante para los trabajadores por cuenta ajena.

En segundo lugar, aunque los dos tipos de trabajador indican el temor a no estar a la altura de las expectativas como segunda causa, este miedo genera más estrés a los autónomos. Por último, mientras que los trabajadores por cuenta ajena señalan la relación con sus superiores como tercera fuente de estrés, los autónomos se sienten más estresados por la ausencia de negocio.

Si sufres estrés en el trabajo, este está provocado por...

Sobrecarga de trabajo

60,3%

Relación con mis superiores/compañeros

27,2%

Temor a no estar a la altura de las expectativas

25,1%

Tensión que me supone la atención al público

16,5%

Problemas de conciliación

15,0%

Ausencia de trabajo/negocio

11,4%

Trabajo a turnos

11,4%

• Las nuevas tecnologías y el tecnoestrés

También las nuevas tecnologías como el móvil, la tablet, el correo electrónico y las redes sociales se están revelando como una nueva fuente de estrés, hasta el punto de que casi tres de cada diez españoles (28,3%) declaran que estas aumentan su estrés. En el caso de los jóvenes (entre 18 y 34 años), este porcentaje se eleva al 30,9%.

Para siete de cada diez (68,2%) de los encuestados que perciben que las nuevas tecnologías incrementan su nivel de estrés, la principal causa es la imposibilidad de “desconectar” y, de hecho, casi la mitad de los encuestados que trabajan y se han sentido estresados alguna vez en el último año recibe correos o llamadas fuera de horario laboral (47,4%).

Las otras razones por las que las nuevas tecnologías aumentan su nivel de estrés son la necesidad de respuesta inmediata que implican (54,6%) y la adicción o dependencia que generan (33,0%). Cabe destacar que esta última es más alta en las mujeres (36,3%, frente al 26,9% de los hombres) y en los jóvenes.

En el caso de que las nuevas tecnologías aumenten tu estrés, ¿por qué razón?

Porque no me permiten desconectar

68,2%

Por la presión de respuesta inmediata que implican

54,6%

Por la adicción/dependencia que me generan

33,0%

Porque provocan que mi entorno laboral invada el privado

25,7%

Porque idealizan unos modelos de vida a los que yo no llego

15,5%

Porque me preocupa el qué dirán de mí

7,2%

3. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

Según el estudio, las medidas para evitar o aliviar el estrés a las que más a menudo recurren los encuestados son conversar con los amigos o con la familia (43,9%), aceptar la causa del estrés e intentar que no les afecte tanto (40,0%) y practicar deporte (38,1%). Esta última es la opción favorita entre los hombres (44%), mientras que las mujeres prefieren conversar con personas de su entorno (51,3%). Cabe destacar que solo el 4,4% de encuestados recurre a ayuda profesional.

Por comunidades, existe una coincidencia general en la elección de las tres primeras medidas, aunque no en el mismo orden: por ejemplo, en Canarias, Comunidad Valenciana, Extremadura y Navarra, hacer deporte es la primera opción para evitar o aliviar el estrés, mientras que en Asturias, Baleares, Cantabria y Galicia es aceptar la causa del estrés. En el resto de comunidades, conversar con amigos/familia es la solución más aplicada ante este problema.

Cabe destacar también que, según el VII Estudio CinfaSalud, las personas que hacen deporte, evitan hábitos de vida poco saludables y siguen una alimentación correcta se estresan con menos frecuencia.

¿Qué medidas tomas para evitar o aliviar el estrés?

Converso con amigos o familia

43,9%

Acepto la causa de estrés e intento que no me afecte tanto

40,0%

Hago deporte

38,1%

Practico otros hobbies

29,4%

Busco tiempo para mí mismo o me tomo algún día libre o vacaciones

28,3%

Sigo rutinas que me permitan mantener distancia con las causas de estrés

28,2%

Sigo hábitos de alimentación correcta

19,7%

Sigo hábitos de sueño saludables

16,6%

Evito hábitos de vida poco saludables (tabaco, alcohol...)

14,8%

Desconecto el móvil

11,5%

Uso nuevas tecnologías y/o redes sociales

11,4%

Realizo actividades de relajación, meditación, *mindfulness*

9,9%

No hago nada

7,1%

Busco apoyo profesional

4,4%

4. SÍNTOMAS: CÓMO TE AFECTA EL ESTRÉS

Como revela la investigación de Cinfa, los síntomas que más a menudo afectan a los españoles que sufren estrés son la irritabilidad (46,8%), la ansiedad (39,5%) y el insomnio (38,0%), seguidos de los dolores de cabeza y musculares (32,2%) y la fatiga física (29,9%). Por comunidades, la irritabilidad es el primer síntoma percibido en todas ellas menos en Cantabria y Navarra, donde predomina la ansiedad.

¿Cuáles son los principales síntomas físicos y psicológicos que percibes cuando estás estresado/a?

Irritabilidad

46,8%

Ansiedad

39,5%

Insomnio

38,0%

Dolores (de cabeza, musculares...)

32,2%

Fatiga física

29,9%

Fatiga mental

28,5%

Tristeza

26,6%

Falta de concentración

25,2%

Aumento de apetito/aumento de peso

22,5%

Problemas digestivos

18,7%

Por otra parte, más de la mitad (53,5%) de los españoles que sufren estrés de manera frecuente o crónica declara haber sufrido algún perjuicio grave por culpa de este.

En concreto, la mitad (53,3%) ha acabado desarrollando una enfermedad física o problemas emocionales como ansiedad o depresión, cuatro de cada diez encuestados (38,6%) afirman que el estrés frecuente o continuo les genera problemas de concentración y rendimiento, el 4,6% asegura que le ha hecho perder a sus amigos y el 4,3%, que le ha llevado a renunciar a su empleo. Por último, el 1,7% declara que el estrés ha sido motivo de divorcio o separación y el 1,5%, de despido laboral.

¿El estrés ha ocasionado algún perjuicio grave a tu vida personal?

Enfermedad física o problemas emocionales

53,3%

Problemas de concentración y rendimiento

38,6%

Ninguno

29,8%

He perdido a mis amigos

4,6%

He tenido que dejar mi empleo

4,3%

Divorcio/separación

1,7%

Despido

1,5%

• Consecuencias del estrés laboral

También el estrés laboral puede afectar gravemente a las personas que lo sufren. De acuerdo al estudio, la mitad (49,5%) de los españoles que sufre estrés por su relación con sus superiores desarrolla algún tipo de enfermedad física o problemas emocionales.

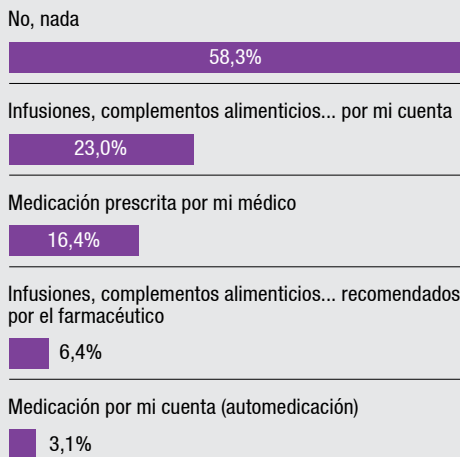
Además, cuatro de cada diez españoles (41,3%) que sufren estrés por temor a no estar a la altura de las expectativas en el trabajo padecen trastornos emocionales como la ansiedad o la depresión.

5. TRATAMIENTO

Como muestra el VII Estudio CinfaSalud: "Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés", cuatro de cada diez españoles que se han sentido estresados alguna vez en el último año (41,7%) declaran haber tomado algún producto o medicación para combatirlo.

En concreto, el 16,4% consume fármacos bajo prescripción médica, mientras que un 3,1% declara automedicarse con ansiolíticos, relajantes, antidepresivos o somníferos. Además, el 23,0% toma infusiones, complementos o productos similares por su cuenta y un 6,4%, asesorado por su farmacéutico.

Cuando has sufrido estrés, ¿has tomado algún producto o medicación para combatirlo?



También en este aspecto existen diferencias entre mujeres y hombres, pues el 44,1% de ellas son partidarias de tomar algún producto para combatir el estrés, frente al 37,7% de ellos.

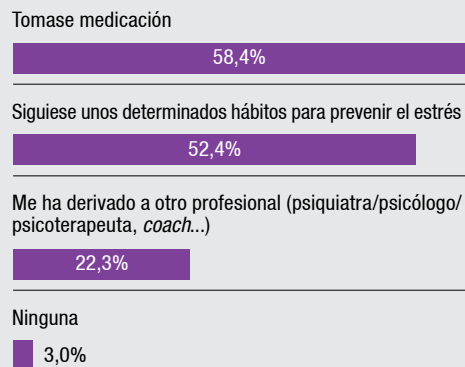
Sin embargo, mientras que las encuestadas se decantan sobre todo por tomar infusiones o complementos por su cuenta (25,2% frente al 19,3% de los varones) o, en todo caso, medicación prescrita por su médico (17% frente al 15,4%), los hombres se automedican más (4,0% ellos, frente al 2,6% de ellas).

Por comunidades autónomas, los canarios (51,0%) son quienes más combaten el estrés con medicación o tomando alguna infusión/complemento, frente a los asturianos, que son los que menos (31,5%) optan por esta medida.

Los navarros (9,5%) son, significativamente, los que más se automedican para combatir el estrés y los gallegos (25,9%), quienes más se medican por prescripción médica.

Por último, cabe destacar que únicamente a la mitad (52,4%) de los encuestados que acudió al médico o al psiquiatra con síntomas de estrés se le recomendó aprender hábitos saludables y técnicas de autocontrol, mientras que al 58,4% se le prescribió medicación. Un 22,3% fue derivado a otro profesional y solo un 3,0% no recibió ninguna indicación.

Si te has sentido estresado/a en el último año y has recurrido al médico o al psiquiatra, este te ha indicado que...



CINFA, AL SERVICIO DE LA SALUD

1. CINFA, EL LABORATORIO MÁS PRESENTE EN LOS HOGARES ESPAÑOLES.
2. CINFASALUD: ¿HABLAMOS DE SALUD?
3. SEAS: EDUCANDO EN LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.

1. CINFA, EL LABORATORIO MÁS PRESENTE EN LOS HOGARES ESPAÑOLES

Con una media de seis medicamentos de media por hogar, Cinfa es el laboratorio español más presente en los hogares de nuestro país. Con 48 años de experiencia y actividad en más de 50 países de todo el mundo, Cinfa posee uno de los vademécums más completos del mercado: más de 1.300 presentaciones repartidas en cinco líneas de productos:

- Medicamentos de prescripción de distintas áreas terapéuticas.
- Medicamentos sin receta y parafarmacia, con marcas como Respiéni[®], Cinfatós[®], o Pharmagrip[®].
- Soluciones de movilidad y ortopedia, bajo su marca Farmalastic[®].
- Tratamientos de dermofarmacia Be+[®] para el cuidado de todo tipo de pieles.
- Soluciones de nutrición de su marca N^o Nutritional System[®].

El laboratorio cuenta con dos plantas en Navarra de un total de 70.000 metros cuadrados, dotadas de los últimos avances tecnológicos, en las que gestiona todo el proceso de elaboración de sus medicamentos y productos: desde el desarrollo del fármaco y su producción, hasta su comercialización. Cinfa fabrica en torno a 90 millones de envases de medicamentos anuales, siempre bajo las más estrictas garantías de calidad.

De 100% capital español, la compañía está integrada por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto de salud común: ofrecer soluciones de calidad y accesibles que aporten salud y bienestar.





2. CINFASALUD: ¿HABLAMOS DE SALUD?

Según datos del INE, el 67,7% de las búsquedas realizadas en Internet en 2015 estaba relacionada con la salud¹. Sin embargo, ocurre con frecuencia que esta información no es rigurosa, resulta difícil de entender por su complejidad técnica o, simplemente, no es fácil de encontrar. Conscientes de esta demanda, Cinfa creó en el año 2014 CinfaSalud.com, una fuente de información fiable y divulgativa sobre patologías de diversas áreas de salud.

De esta forma, el doctor Manuel Escolar y el farmacéutico Eduardo González Zorzano, expertos del Departamento Médico de Cinfa, ofrecen consejos para prevenir o tratar diferentes afecciones con el máximo rigor científico y en un lenguaje sencillo y divulgativo*.

El resfriado, las alergias, el cuidado de la espalda, la fotoprotección, las picaduras, los piojos, o las varices son una pequeña muestra de los artículos recogidos en esta web, en la que colaboran también expertos de sociedades científicas y colectivos profesionales de diversos ámbitos sanitarios.

Además, CinfaSalud.com permite descargar material pedagógico adicional, como un centenar de fichas imprimibles

de consejos, infográficos muy visuales y contenidos audiovisuales de carácter divulgativo, además de estudios realizados por Cinfa entre la población española sobre sus hábitos de salud.

Tras tres años en funcionamiento, CinfaSalud.com ha registrado alrededor de 250.000 visitas y cuenta ya con más de 150 artículos publicados, que componen un amplio banco de información del que se nutren, a su vez, sus perfiles en redes sociales en Twitter, Facebook, Youtube, Google+ y Pinterest.

“El 67,7% de las búsquedas en Internet en 2015 tenía que ver con la salud”.

Sigue a CinfaSalud en:

www.cinfasalud.com

 @CinfaSalud

 CinfaSalud

 CinfaSalud

 +CinfaSalud

 CinfaSalud

¹ ONTSI (2016). Perfil sociodemográfico de los internautas. Análisis de datos INE 2015. Disponible en: <http://www.ontsi.red.es/ontsi/es/estudios-informes/perfil-sociodemografico-de-los-internautas-datos-ine-2015>

* Esta información en ningún momento sustituye la consulta y el diagnóstico de profesionales sanitarios

3. SEAS: EDUCANDO EN LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

La SEAS es la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, cuyo objetivo consiste en promover la investigación científica en el campo de la ansiedad, el estrés y las emociones en general, así como en difundir los conocimientos básicos a nivel social, con el fin de educar para la salud y ayudar a prevenir los problemas relacionados con estos temas.

Con este propósito, organiza y promueve actividades de carácter científico, profesional, asistencial, formativo y cultural, colabora con autoridades e instituciones en la elaboración de informes, estadísticas, programas de prevención y tratamiento, y facilita la formación y actualización permanente de los profesionales interesados en esta área de trabajo.



Fuentes:

- Consejo General de la Psicología de España. Título: "El estrés".
- Asociación Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). <http://www.ansiedadystres.org/>
- Ministerio de Sanidad y Consumo. "Bienestar Emocional". (Contenidos avalados por la SEAS).
- Libro "Entender el estrés". Xavier Torres y Eva Baillès. Ed. Amat. Barcelona, 2014.
- Libro "Estrés (La salud en tu bolsillo)". Dr. Antonio Cano, Dra. Esperanza Dongil, Dra. Cristina Wood. Asociación Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Ed. Océano. Barcelona, 2012.
- CinfaSalud. "Estrés". Departamento Médico Laboratorios Cinfa.
- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA). Encuesta Europea sobre Salud y Seguridad Ocupacionales. European Opinion Poll on Occupational Safety and Health (Encuesta europea sobre Salud y Seguridad Ocupacionales). 2013.
- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. "NTP 355: Fisiología del estrés". Silvia Nogareda Cuixart, licenciada en Medicina y Cirugía. Esp. Medicina de Empresa. Centro Nacional Condiciones de Trabajo.
- Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales (PRL). "Observatorio sobre tecnoestrés 2016". 20 - Nov -2016 | Noticias, Tecnoestrés.
- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. "NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial". Marisa Salanova, Dra. Psicología; Susana Llorens, Dra. Psicología; Eva Cifre, Dra. Psicología. Equipo de Investigación WoNT_Prevenció Psicosocial; Universitat Jaume I de Castellón; Clotilde Nogareda, licenciada Psicología. Centro Nacional Condiciones de Trabajo.
- Observatorio de Riesgos Sociales UGT. "Riesgos psicosociales. Tecnoestrés I". 30/2013.
- Guía "Prevención. El estrés y el riesgo para la salud". Dr. Enrique Comín Anadón, Dr. Ignacio de la Fuente Albarrán, Dr. Alfredo Gracia Galve. Edita: MAZ (M.A.T.E.P.S. n.º 11). Impreso en España.
- McGraw-Hill Education. "Estrés y ansiedad". Pp. 51-68.
- Estudio INTER HEART. 2012.
- Universidad de Granada. "¿Qué es el estrés?". Gabinete Psicológico. 2001.
- "Elementos básicos de psicología ambiental. Unidad 4. Tema 8 -Estrés ambiental". Autores: Sergi Valera, Enric Pol, Tomeu Vidal. Departamento de Psicología Social.
- American Psychological Association.
- Kidshealth.org. Fundación Neumors. "La tensión emocional (estrés)"
- Institutos Nacionales de la Salud de Estados Unidos. "Estrés y ansiedad"
- Centro de Psicología Clínica y Psicoterapia. "Aplicación de técnicas corporales al tratamiento de problemas psicológicos". Dr. José Antonio García Higuera. www.psicoterapeutas.com



Con el aval de:



PARA MÁS INFORMACIÓN:
Departamento de Comunicación de Cinfa

Saioa Aldaya / Edurne Miranda
Tel: 948 007 163 / 650 901 641
E-mail: saioa.aldaya@cinfa.com / externo.emiranda@cinfa.com

www.cinfasalud.com

 @Cinfasalud  CinfaSalud  CinfaSalud  +CinfaSalud  CinfaSalud