

Las finanzas personales y familiares son dos de las principales causas de estrés en España, según Cigna

La tensión originada por las preocupaciones económicas se denomina ‘estrés financiero’ y puede contribuir a la aparición de algunas dolencias físicas y psicológicas: alteraciones del sistema inmune, problemas cardiovasculares, dolor muscular, depresión o insomnio

El impacto negativo de la pandemia del COVID-19 sobre la estabilidad económica de la sociedad española sigue estando presente, afectando directamente al bienestar emocional de la población. Según los últimos datos del estudio de Cigna, ‘COVID-19 Global Impact’, las finanzas personales y familiares se sitúan como la cuarta (30%) y la quinta (29%) causa de estrés en España, respectivamente, después de la incertidumbre sobre el futuro, el riesgo de contagio por COVID-19 y la sobreinformación sobre la pandemia. La tensión psicológica experimentada por quienes sufren preocupaciones económicas se denomina ‘estrés financiero’. Si se padece de forma continuada, puede convertirse en un factor de riesgo que favorezca la aparición de alteraciones del sistema inmune, problemas cardiovasculares, tensión muscular, depresión o insomnio, entre otros.

Tal y como muestra la última oleada de encuestas realizada por la aseguradora de salud, el 45% de la población reconoce tener una situación económica poco favorable, calificándola como ‘justa’ o ‘mala’. Esta posición de inseguridad financiera está especialmente presente en las personas de más de 50 años, con un 57% de encuestados en este estado, y en el grupo de edad de entre 18 y 24 años, con un porcentaje del 48%. Los que mejores perspectivas presentan son los millennials (25-34 años), con un 29%, y los de edades comprendidas entre los 35 y los 49 años, con un 44%.

Salud financiera de los españoles

Aunque la huella financiera de la crisis sanitaria no afecta a toda la población por igual, más de la mitad de los encuestados (54%) indica que este contexto está impactando en su situación y planificación económica particular. Tal es así que el 46% indica tener problemas para hacer frente a gastos como actividades lúdicas o vacaciones, para mantener el nivel de vida al que estaba acostumbrado antes de la irrupción de la pandemia (41%), o para asumir gastos fijos tan importantes como el alquiler o la hipoteca de su vivienda (39%).

Este desequilibrio económico está provocando, incluso, que 6 de cada 10 admitan tener poca o ninguna seguridad financiera en el caso de que ocurra una emergencia o se queden sin trabajo, lo que estaría incrementando, todavía más, el estado de tensión de la población española.

“Este año, las circunstancias desfavorables provocadas por el COVID-19 han puesto a prueba la estabilidad emocional de las personas, llevando a muchas de ellas a situaciones de estrés continuado por diversas razones: finanzas personales, incertidumbre por el futuro, temor al contagio... Este estrés permanente, unido al cansancio psicológico y físico propio de la pandemia, va menoscabando, día tras día, la calidad de vida de quienes lo padecen y puede ser el desencadenante de patologías muy

diversas. Por ello, no conviene ignorarlo, siendo necesario tomar medidas para reducir los niveles de estrés y recuperar el equilibrio de nuestro bienestar y salud integral”, indica la Dra. María Sánchez, E-Health Medical Manager de Cigna España.

¿Cuáles son las consecuencias del estrés financiero en la salud?

Existen evidencias sobre la relación entre el estrés económico y una mayor predisposición a padecer determinadas patologías. A continuación, se exponen algunas de las identificadas por el departamento médico de Cigna:

- Alteraciones del sistema inmunitario. Cuando se padece estrés intenso, el mantenimiento prolongado de niveles elevados de glucocorticoides y catecolaminas implica una supresión del sistema inmunitario que aumenta la susceptibilidad a infecciones, prolonga los procesos infecciosos y puede producir problemas a nivel de la coagulación.

- Enfermedades cardiovasculares. El corazón sufre cuando existen preocupaciones económicas. La ciencia ha demostrado que es uno de los órganos que pueden verse afectados por la inseguridad financiera. Y es que este estado de tensión constante es el gran causante del aumento de la secreción de las catecolaminas, que producen un incremento de la tensión arterial, convirtiéndose en un importante factor de riesgo cardiovascular.

- Dolor muscular. El estrés juega un papel fundamental en la aparición de este tipo de malestar, ya que actúa directamente sobre los músculos, haciendo que estos se tensen. El problema aparece cuando el estrés está presente durante un periodo prolongado, manteniendo la tensión y provocando dolores corporales crónicos, frecuentemente en las áreas de los hombros, cabeza, cuello y zona baja de la espalda. Investigaciones como la llevada a cabo por algunos especialistas de la Universidad de Virginia demuestran que la inseguridad económica no solo produce dolor físico, sino que también reduce la tolerancia al dolor.

- Depresión o ansiedad. Es muy común que un cuadro de estrés crónico, en este caso, causado por una situación económica inestable, favorezca la aparición de determinados trastornos mentales como la ansiedad o la depresión. En el caso de la ansiedad, la respuesta se produce a través de una sensación de amenaza o de alerta en momentos determinados y, cuando se trata de depresión, la reacción puede dar como resultado sentimientos de tristeza, culpa, desesperación o baja autoestima. Ambas, están relacionadas y, para contribuir a su prevención, es posible poner en práctica determinadas pautas: tratar de cambiar o gestionar aquellas situaciones que causen estrés continuado, mejorar los hábitos de sueño, buscar apoyo social y emocional, seguir un estilo de vida saludable, etc.

- Insomnio. El estrés afecta a las horas de sueño y a la calidad del descanso nocturno. Según el mencionado estudio de Cigna, de aquellos que han reconocido no estar estresados, solo el 22% afirma dormir menos de lo que debería y únicamente el 29% indica que no descansa lo suficiente. Unos porcentajes muy diferentes a los obtenidos con los encuestados estresados: 49% y 43%, respectivamente. Esta gran diferencia también está presente en aquellos que tienen trabajo o que carecen de él, percibiéndose una higiene del sueño mucho más saludable en el caso de los que cuentan con la seguridad económica que proporciona un empleo.

Toda esta sintomatología, unida a la falta de concentración, sensación de cansancio constante o cambios de comportamiento (irritabilidad, apatía, tristeza, etc.) que también provoca el estrés financiero, podrían afectar, a su vez, a tres aspectos clave para el bienestar emocional: familia, entorno social y contexto laboral. En los dos primeros casos, debido a la incidencia negativa que un cambio conductual de esta magnitud puede suponer en las relaciones que se mantienen con los demás. En lo que respecta al entorno de trabajo, debido al impacto directo que esta situación tiene en la motivación, el desempeño individual y la productividad laboral. El hecho de no tener seguridad en estas áreas fundamentales podría retroalimentar e incrementar los niveles de estrés.

Para tratar de gestionar de la mejor forma posible esta situación de inestabilidad e incertidumbre, es adecuado apostar por un estilo de vida saludable, a través de una alimentación equilibrada y sana, una rutina habitual que incluya algún tipo de ejercicio físico, la práctica de ejercicios de relajación o el contacto constante con familiares y amigos.

Datos de contacto:

Pablo Gómez Salcedo
634955019

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

Categorías: [Nacional](#) [Finanzas](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>