

TEMA: Salud

SUBTEMA: Problemas Salud Estrés

REFERENCIA: La Jornada. (8 de octubre). El 58% de los mexicanos admiten problemas de salud por estrés. Recuperado de <https://bit.ly/2GQvOX6>

NOTA:

**El 58% de los mexicanos admite problemas de salud por estrés**

El 58 por ciento de los mexicanos admite haber tenido problemas de salud a causa del estrés, estado de cansancio mental que puede derivar en otros problemas de salud y que, por tanto, puede afectar la calidad de vida de las personas, de acuerdo con los resultados de la encuesta “Estrés, sus causantes y consecuencias en la salud”, realizada por el Centro de Opinión Pública de la Universidad del Valle de México (UVM)

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, a celebrarse este 10 de octubre, el estudio revela que los problemas de salud ocasionados por el estrés son: dolor de cabeza (56 por ciento), cansancio (44 por ciento), falta de energía (38 por ciento) y colitis (34 ciento).

Además, 22 por ciento de los participantes también indica haber sufrido depresión; la mayoría de quienes presentaron este último padecimiento son jóvenes de entre 18 y 24 años (24 por ciento) y en igual porcentaje, personas de 35 a 44 años. La gastritis y colitis son problemas que afectaron en mayor porcentaje a mujeres en 64 y 69 por ciento, respectivamente.

Entre los principales síntomas que la población identifica al sentirse estresado, se encuentra el dolor de cabeza y tensión muscular, con casi el 50 por ciento, mientras que el cansancio, irritabilidad y ansiedad dijo padecerlo, el 41, 36 y 33 por ciento, además de dificultad para dormir, en 28 por ciento.

En otros datos, el 67 por ciento de los mexicanos encuestados considera que el estrés necesita tratamiento, 21 por ciento piensa que no lo necesita y 13 por ciento lo desconoce. Entre aquellos que opinan que el estrés requiere ser atendido, la mitad estima que se debe acudir con un psicólogo o terapeuta, 25 por ciento mediante la ocupación en alguna actividad, 18 por ciento con medicamentos y 15 por ciento más a través de charlas con amigos y familiares.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), algunas medidas para prevenir el estrés son realizar actividades que la persona disfrute y llevar a cabo técnicas de relajación. Sin embargo, según los resultados de la encuesta, únicamente 41 por ciento de los participantes se toma tiempo para relajarse con alguna frecuencia, en tanto que un porcentaje mayor, 48 por ciento realiza con asiduidad actividades que disfruta.

Algunas actividades que los mexicanos realizan para reducir el estrés son, realizar ejercicio o actividad física, escuchar música y ver televisión, entre el 20 y 17 por ciento. En otros casos menos saludables, 13 por ciento respondió que fumar, y 7 por ciento más, comer.

## COMENTARIO

De acuerdo con los resultados de la encuesta “Estrés, sus causantes y consecuencias en la salud”, realizada por el Centro de Opinión Pública de la Universidad del Valle de México (UVM), el 58 por ciento de los mexicanos admite haber tenido problemas de salud a causa del estrés, estado de cansancio mental, que puede derivar en otros problemas de salud y que, por tanto, puede afectar la calidad de vida de las personas.

México está cruzando por un problema de salud pública ocasionado por la pandemia de Covid-19, que ha provocado en su población problemas salud mental y emocional; el estrés que está viviendo la población se ha manifestado en varios estudios, sobre todo en personas jóvenes, y esto ha desencadenado situaciones como los suicidios<sup>1</sup>.

Durante el mes pasado se han presentado bastantes notas haciendo hincapié en la salud mental de las personas a causa de la pandemia<sup>2</sup>, en este sentido el Gobierno debe empezar a tomar medidas más claras para atender a todas las personas que consideran tener afectaciones en su salud física y mental debido al confinamiento.

Según la nota, algunas actividades que los mexicanos realizan para reducir el estrés son, realizar ejercicio o actividad física, escuchar música y ver televisión, entre el 20 y 17 por ciento. En otros casos menos saludables, 13 por ciento respondió que fumar, y 7 por ciento más, comer. Siguiendo esa información, algunas de las acciones para

---

<sup>1</sup> Milenio. (21 de septiembre). Suicidios, tercera causa de muerte entre los 10 y 19 años. Recuperado de <https://bit.ly/2RZad19>

<sup>2</sup> El Imparcial. (7 de octubre). Alteración de las emociones, un efecto de la pandemia en los niños. Recuperado de <https://bit.ly/3ltm4kU>

reducir el estrés, afectan directamente la salud de la persona, como el fumar y comer cosas no saludables para el cuerpo por lo que brindar la posibilidad de tratamiento con especialistas para reducir el estrés y manejar la situación de incertidumbre que ha dejado la pandemia se torna fundamental en tratamiento de salud de los individuos.

RESPONSABLE

Carlos Manuel Galindo Salazar