

Posibilidad de realizar entrevistas con Belén González, directora de Salud de Aegon.

Una de cada dos personas que identifican síntomas psicológicos no toman medidas para resolverlos

- Aegon presenta el [IV Estudio de Salud y Estilo de Vida](#) en colaboración con el Consejo General de la Psicología de España (COP), donde se analizan las principales tendencias en materia de salud física y emocional en el último año.
- El 36,6% de los encuestados piensa que su salud psicológica y emocional ha empeorado en el último año y uno de cada cuatro personas encuestadas presenta síntomas compatibles con algún problema de ansiedad y 1 de cada 5 compatibles con depresión.
- La pandemia ha provocado cambios en los hábitos de los españoles: el 20% afirma consumir menos alcohol, el 33,6% señala cambios en sus hábitos de sueño y el 32% hacer menos ejercicio.

Madrid. 20 de octubre de 2021. [Aegon](#), aseguradora especializada en salud, ha celebrado hoy una rueda de prensa para presentar la cuarta edición del *Estudio de Salud y Estilo de Vida*, edición para la que ha contado con la colaboración del Consejo General de Psicología (COP). El estudio se centra en el análisis del estado de salud, estilo de vida, hábitos y conductas relacionadas con la salud y el bienestar emocional de los españoles en los últimos 12 meses, así como el impacto que ha tenido la COVID19 en muchos de estos aspectos, sobre todo en lo que respecta a la salud mental.

El estudio refleja el impacto que la crisis sanitaria y los efectos económicos ocasionados por la COVID19 en 2020 y 2021 están teniendo en las vidas de los españoles. La pandemia ha puesto de relieve la importancia de entender la salud de manera integral y cuidar tanto de los aspectos físicos, como emocionales de los españoles, ya que 1 de cada 4 encuestados presenta síntomas compatibles con un problema de ansiedad y 1 de cada 5 síntomas compatibles con depresión. Además, **el 54% de las personas que identifica síntomas psicológicos afirma no tomar medidas para resolverlos** y señala como una de las causas la baja disponibilidad de recursos de este tipo.

El informe recoge, igualmente, otros aspectos relacionados con la salud, como los hábitos alimenticios, el estilo de vida de los españoles o el uso que se hace de las nuevas tecnologías en relación con el cuidado de la salud. Se analizan, también, los niveles percibidos de estrés en la población y la tendencia a la automedicación en España. Asimismo, el informe arroja datos sobre las actividades de ocio de los españoles y el tiempo en familia y con los círculos más cercanos.

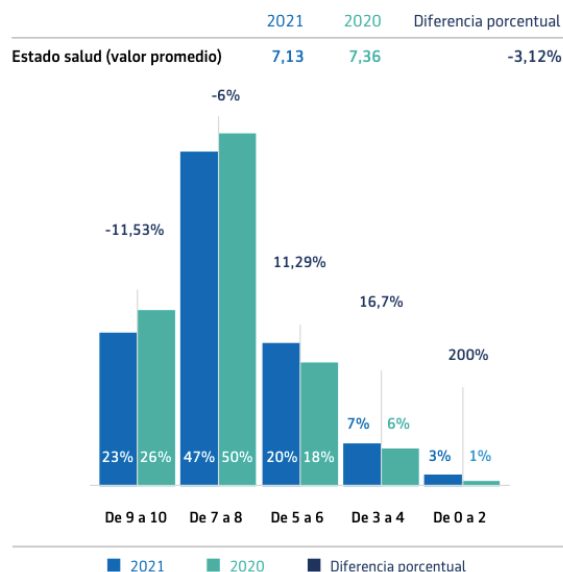
El informe compara las medidas porcentuales obtenidas con el mismo periodo del año anterior y valora la evolución en las mismas desde el pasado 2019 en las principales cuestiones. Esta

valoración de las diferentes medidas permite observar la evolución de las tendencias en el estilo de vida y salud de la sociedad actual.

La salud en España

En general, los españoles valoran su estado de salud de forma positiva: más del 70% lo puntúa con un 7 o más (en una escala de 0 a 10), siendo el promedio de 7,13. Los encuestados que valoran de manera negativa su salud en este último año mencionan el estrés, la ansiedad y la tristeza como los principales motivos. Aunque desciende ligeramente con respecto a 2020, la valoración del estado de salud se ha mantenido por encima de 7 de valor promedio en los últimos 3 años.

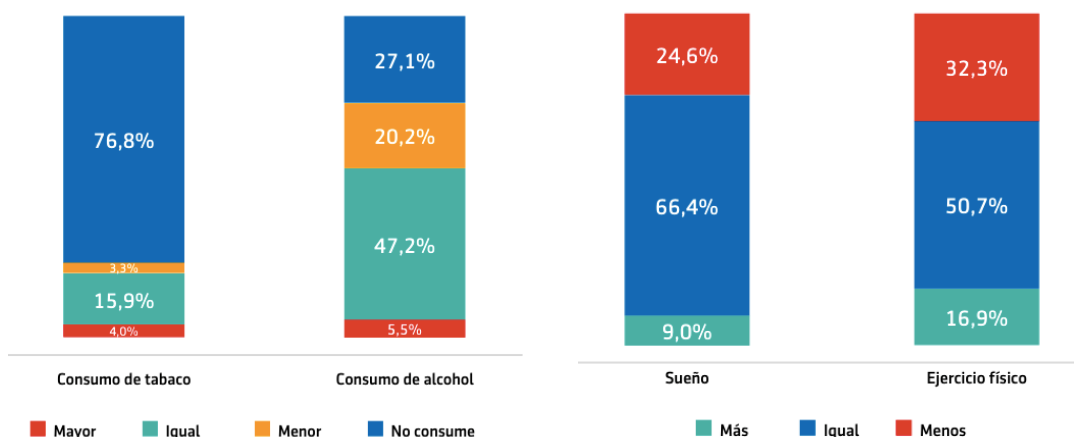
Las mujeres y las personas mayores de 65 años se muestran algo más críticas con su estado de salud. También parece existir una relación entre el estado de salud y la situación económica y laboral: quienes no trabajan, han perdido su trabajo o han estado en ERTE y aquellos que creen que su situación económica ha empeorado hacen valoraciones más negativas.



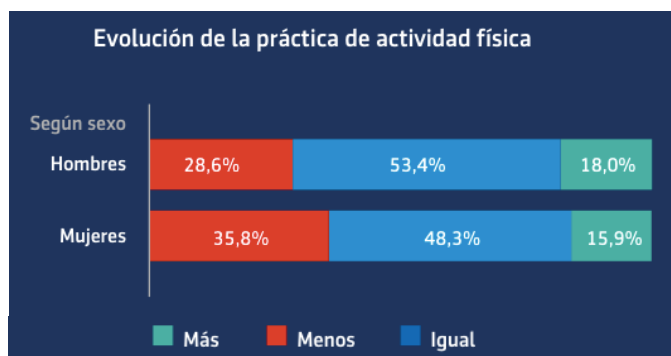
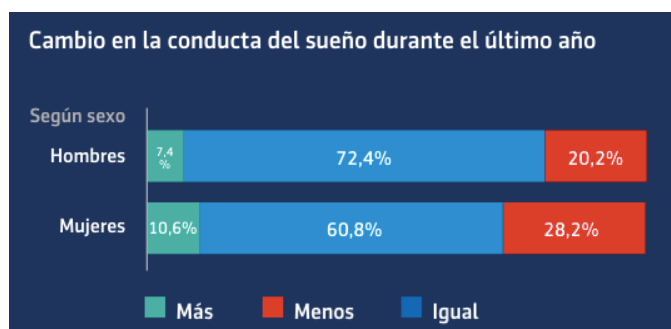
Situación laboral	2021	2020	Diferencia porcentual
Trabaja	7,40	7,63	-3 %
No trabaja	6,82	7	-2,6 %

Aunque, en la mayoría de los casos, no ha habido cambios tras la pandemia en el consumo de alcohol y tabaco, y en los hábitos de sueño y ejercicio físico, se pueden destacar tres aspectos:

- El 20% afirma consumir menos alcohol.
- 33,6% señala cambios en sus hábitos de sueño.
- El 32% afirma hacer menos ejercicio.



En este sentido, los hombres y los más jóvenes son los que indican haber reducido, en mayor medida, el consumo de alcohol y tabaco. En el caso de las mujeres, los hábitos que más se han visto afectados son el sueño y el ejercicio físico.



Otros de los aspectos que más preocupan a los españoles son el autocuidado y el aspecto físico. En este sentido, la satisfacción es mayoritaria: el 19,1% se siente muy satisfecho y el 55% algo satisfecho.

Sin embargo, 1 de cada 2 encuestados (más del 60%) cree que su peso está por encima del ideal, a pesar de que el 42,3% tiene un peso normal y un 2,4% infrapeso.

En este contexto, las mujeres y los encuestados de entre 26 y 55 años se muestran más insatisfechos con su aspecto y con su peso. Asimismo, el porcentaje de encuestados que cree que la pandemia le ha ayudado a mejorar su aspecto físico es reducido, y aumenta a medida que disminuye la edad.

Satisfacción con la apariencia física

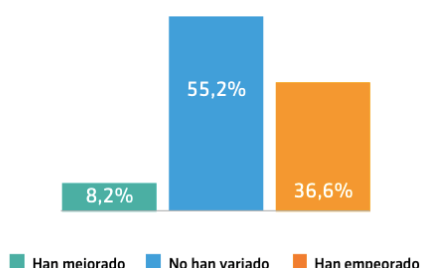


La salud emocional en España

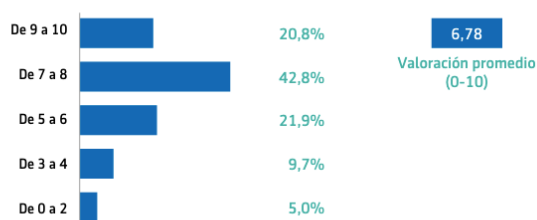
La valoración media del estado de salud emocional en el último año es de 6,78 puntos, sobre una escala de 1 a 10, lo que representa una puntuación media menor a la encontrada en la percepción de la salud física (7,13). Más de un 63% de los encuestados puntúa su bienestar psicológico igual o por encima del 7 en una escala propia de 0 a 10. A su vez, el 36,6% de los encuestados, es decir, 1 de cada 3, señaló un empeoramiento percibido en su salud emocional en el último año y únicamente el 8,2% consideró haber experimentado una mejoría en su salud psicológica.

De hecho, 1 de cada 4 personas encuestadas presenta síntomas compatibles con algún problema de ansiedad y 1 de cada 5 compatibles con depresión.

Evolución del estado de salud emocional en el último año



Valoración del estado de salud emocional

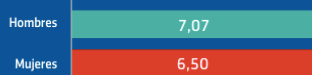


En la valoración media sobre la percepción de la salud emocional en el último año, las mujeres encuestadas valoraron peor que los hombres su bienestar psicológico (6,5 vs. 7,07, en una escala de elaboración propia). Asimismo, en relación con la edad, aquellas personas entre los 26 y los 40 años, seguidos de aquellos entre los 18 y 25, fueron los que refirieron una peor salud psicológica.

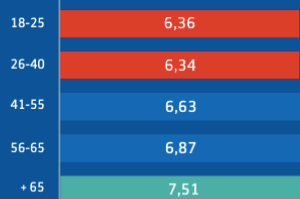
Teniendo en cuenta la situación laboral, aquellas personas que habían perdido su trabajo o han estado en situación de ERTE en el último año valoraban su salud emocional con un 5,86 y las personas que no han tenido cambios laborales con un 6,92. Estos datos pueden estar reflejando el efecto estresante que ejercen los cambios laborales en las personas, así como su afectación sobre la percepción de la calidad de vida en el plano emocional. En cuanto al plano económico cabe resaltar que una de cada dos personas (52,9%) que ha señalado un empeoramiento en su situación económica notifica, además, un empeoramiento de su salud psicológica.

Valoración del estado de salud emocional

Según sexo



Según edad



Según situación laboral



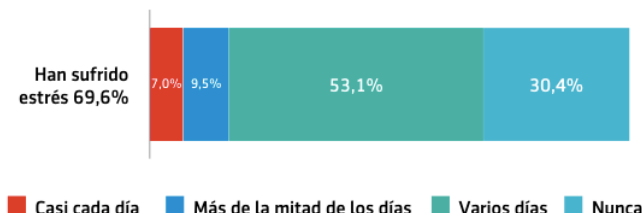
Según ERTE o despido en el último año



Estrés, el mayor impacto emocional del COVID-19

En cuanto al estrés, 7 de cada 10 españoles lo han experimentado en alguna medida durante el último mes¹, siendo las dificultades laborales la principal causa señalada por los encuestados.

Experiencias de estrés en el último mes

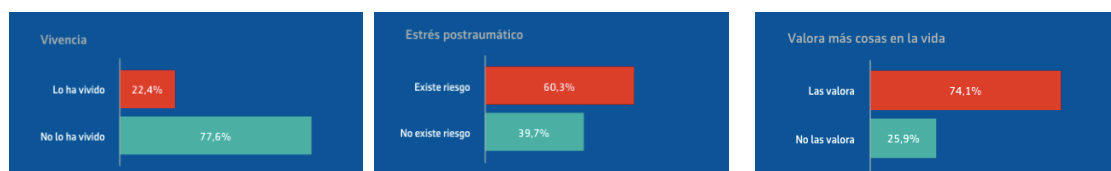


En la mayoría de los casos, no se han sentido amenazados en su integridad física por la COVID-19, sin embargo, sí existe un miedo mayoritario al contagio propio o de personas cercanas.

El 22,4% de los encuestados declara haber experimentado una situación gravemente estresante o traumática en los últimos meses: el 43% de los jóvenes de 18 a 25 años frente al 17% de aquellos encuestados entre los 55 y los 65 años.

Además, el 39,7% de quienes han vivido este tipo de situaciones presenta, paralelamente, sintomatología propia de estrés postraumático.

Sin embargo, 3 de cada 4 personas que presentan síntomas psicológicos de algún tipo sienten que ahora hay cosas en sus vidas que valoran más que antes, lo que podría estar señalando un indicador de crecimiento postraumático.



Mayor presencia de otros problemas psicológicos: ansiedad y depresión

Uno de cada cinco españoles presenta síntomas compatibles con un posible caso de depresión o, al menos, sintomatología depresiva moderada. Esto significa que el 20,6% de las personas podrían presentar dificultades emocionales de tipo depresivo, siendo el 24,7% mujeres y el 16,4% hombres que cumplían criterios para un caso probable de depresión. Si atendemos a la edad, los datos sugieren un mayor porcentaje de casos probables de depresión en las franjas de edad más jóvenes (18 a 25 y 26 a 40) que en los mayores de 65 años.

En cuanto a la ansiedad, 1 de cada 4 personas presenta síntomas compatibles con algún problema de ansiedad o tiene sintomatología ansiosa de algún tipo, con mayor incidencia en mujeres que en hombres (30,1% vs 16,8%) y en menores de 41 años en el que el 69,7% presenta un caso probable de ansiedad, frente al 12,7% de los mayores de 65 años.

La pandemia generada por la COVID-19 se ha señalado como un factor con alta repercusión en la salud mental. Son muchos los estudios científicos que reflejan el impacto que está teniendo

¹ Último mes desde la realización del trabajo de campo

en el bienestar emocional de la población mundial. La pandemia ha traído consigo diferentes escenarios que, en sí, pueden ser estresantes, como las medidas de confinamiento, la impredecibilidad y gravedad de la enfermedad, la falta de información inicial y desinformación, el aislamiento social y el impacto e inestabilidad económicas, entre otros.

Descarga el *IV Estudio de Salud y Estilo de Vida* completo [aquí](#) o accede al pdf interactivo en este [enlace](#).

Sobre Aegon

Aegon es uno de los grupos aseguradores líderes del mundo. Fundado en Holanda tiene más de 175 años, y con presencia en más de 20 mercados de América, Europa y Asia, cuenta con más de 26.000 empleados que dan servicio a millones de clientes en todo el mundo.

Departamento de Comunicación

Javier García

917 455 763 / 681 13 04 30

garcia.alonso.javier@aegon.es

aegon.comunicacion@aegon.es

Diego Rovés

665 80 66 66

dgr@homeatc.com

aegon@homeatc.com
