



ESTRÉS

CAUSANTES Y CONSECUENCIAS EN LA SALUD

UVM

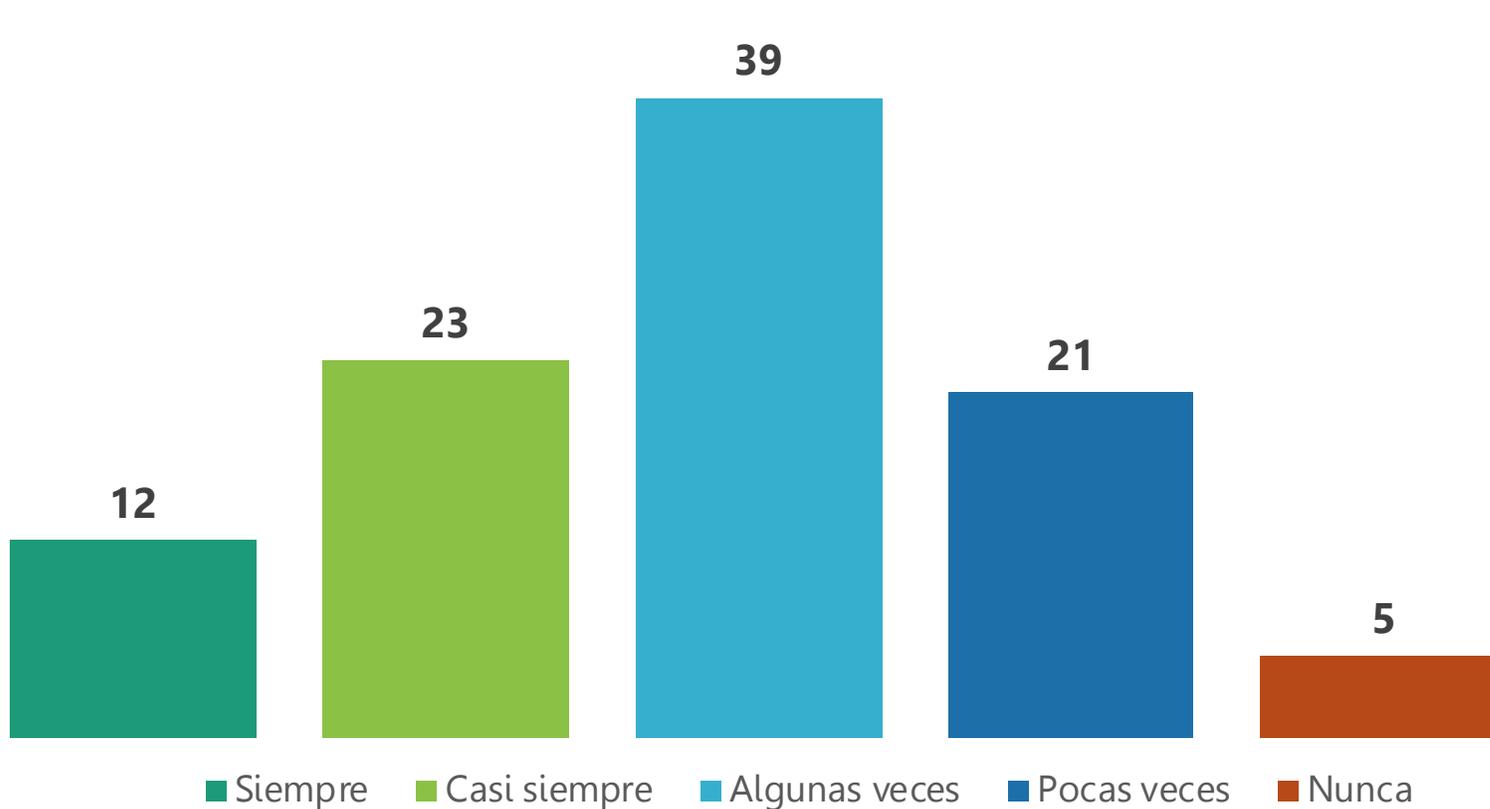
CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

**Situaciones
que le
ocasionan
estrés y
frecuencia
con la cual
se presenta**

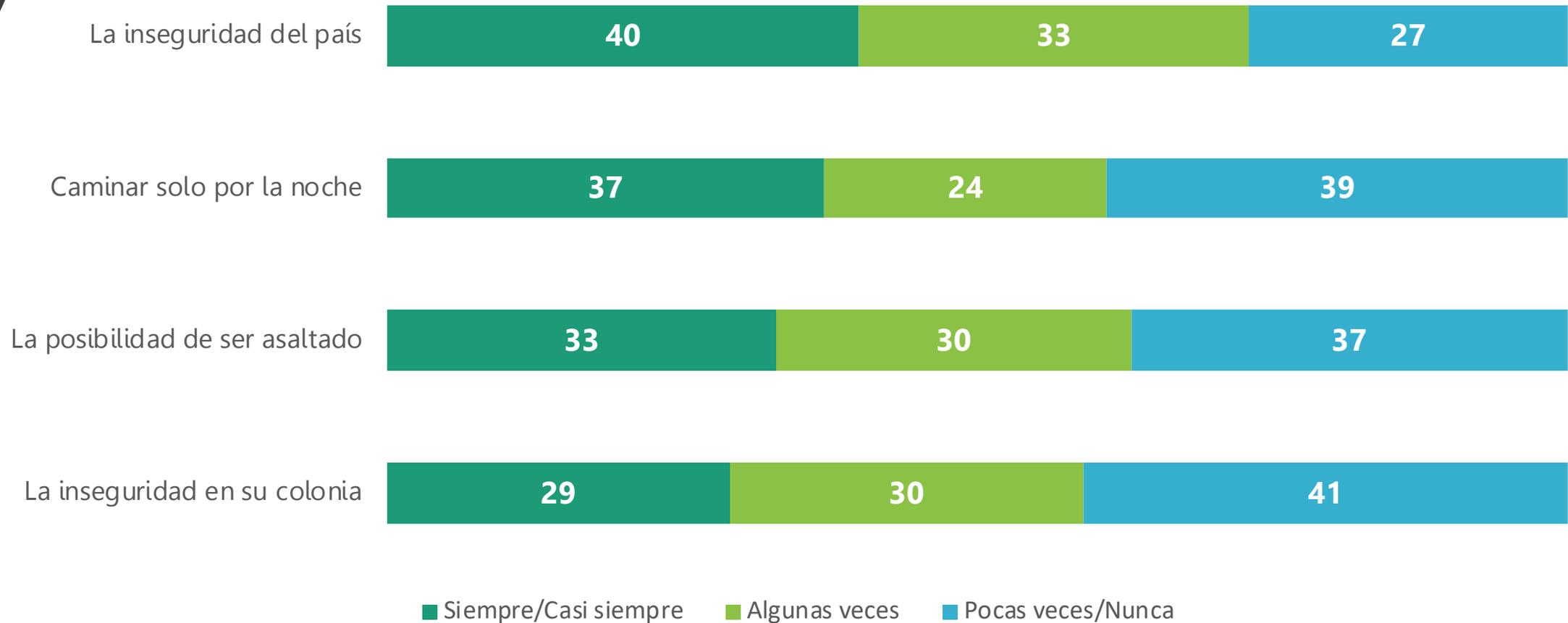
UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

En la última semana ¿Con qué frecuencia se ha sentido estresado?



Inseguridad. ¿Con qué frecuencia se ha sentido estresado a causa de...?



Situación laboral. ¿Con qué frecuencia se ha sentido estresado a causa de...?



Perder su principal fuente de ingreso (empleo)



La carga de trabajo

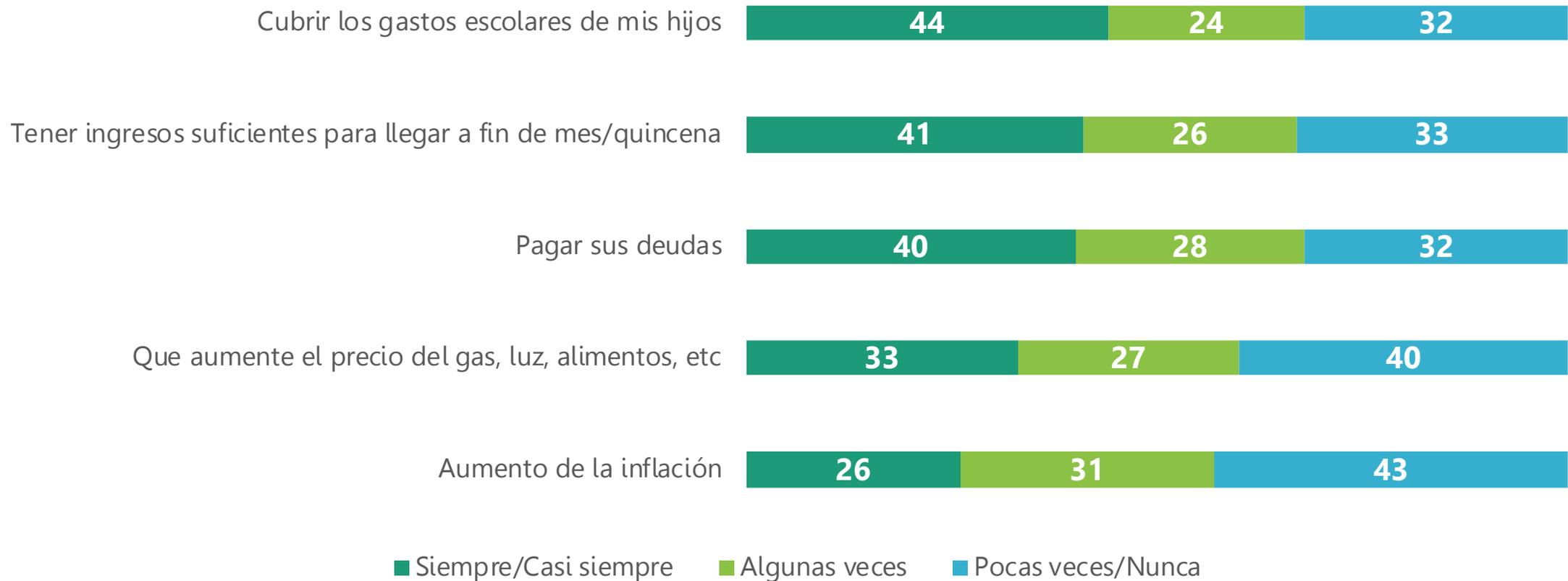


La relación con mi jefe

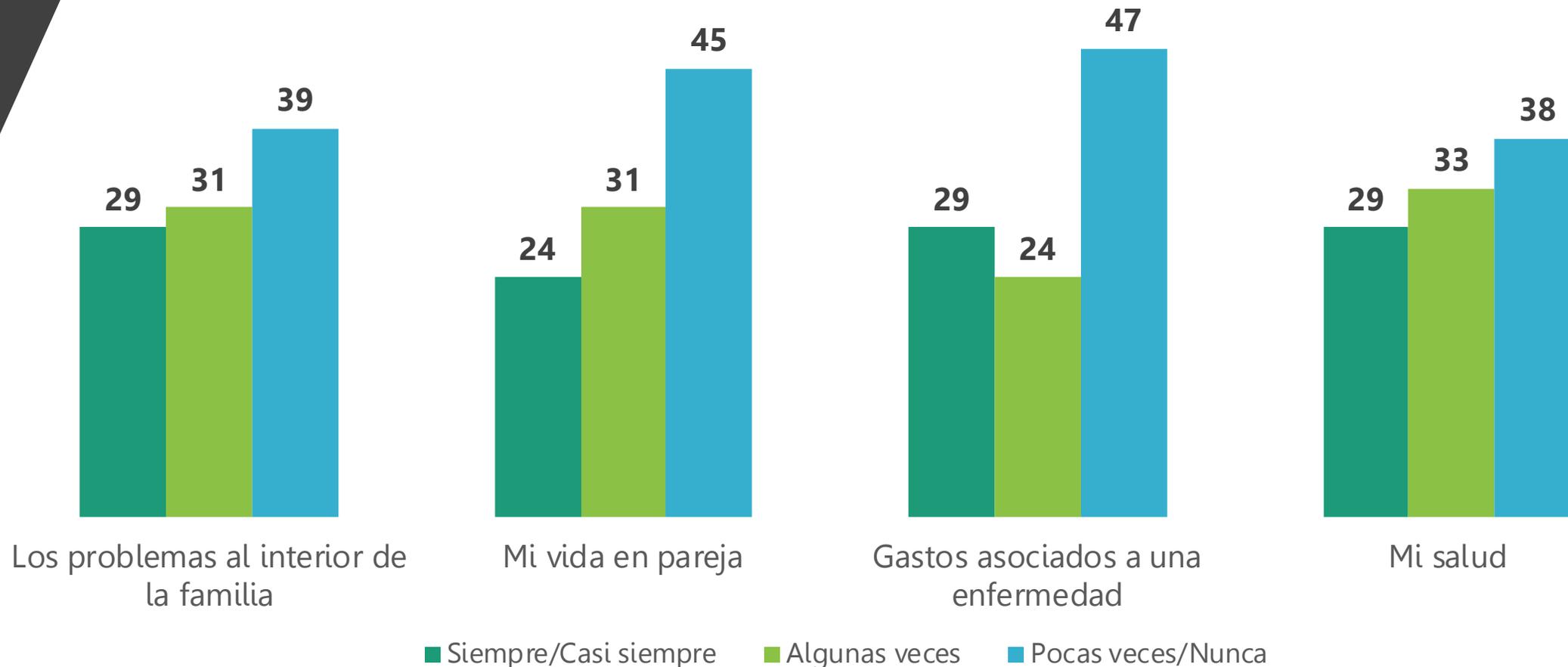


■ Siempre/Casi siempre ■ Algunas veces ■ Pocas veces/Nunca

Situación económica. ¿Con qué frecuencia se ha sentido estresado a causa de...?



Familia y salud. ¿Con qué frecuencia se ha sentido estresado a causa de...?



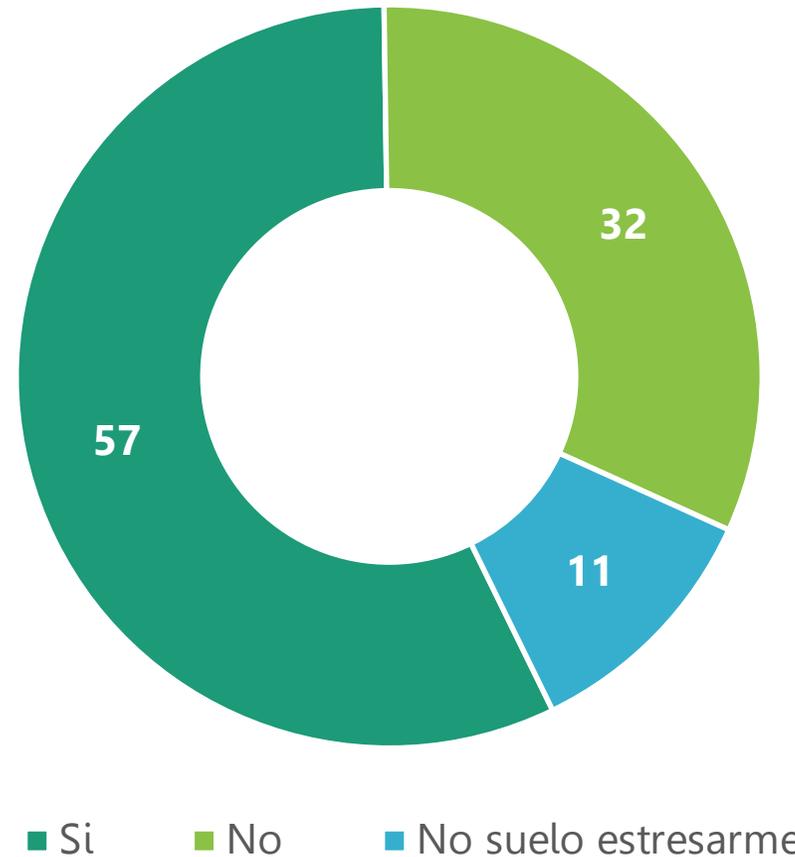
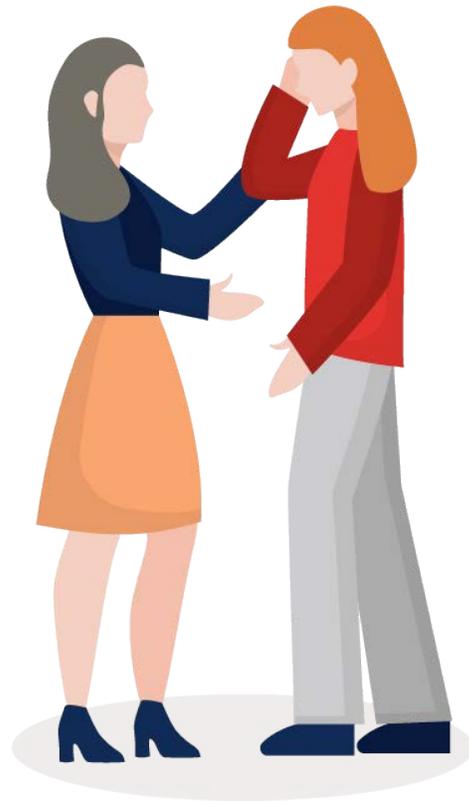
Lidiar con el estrés



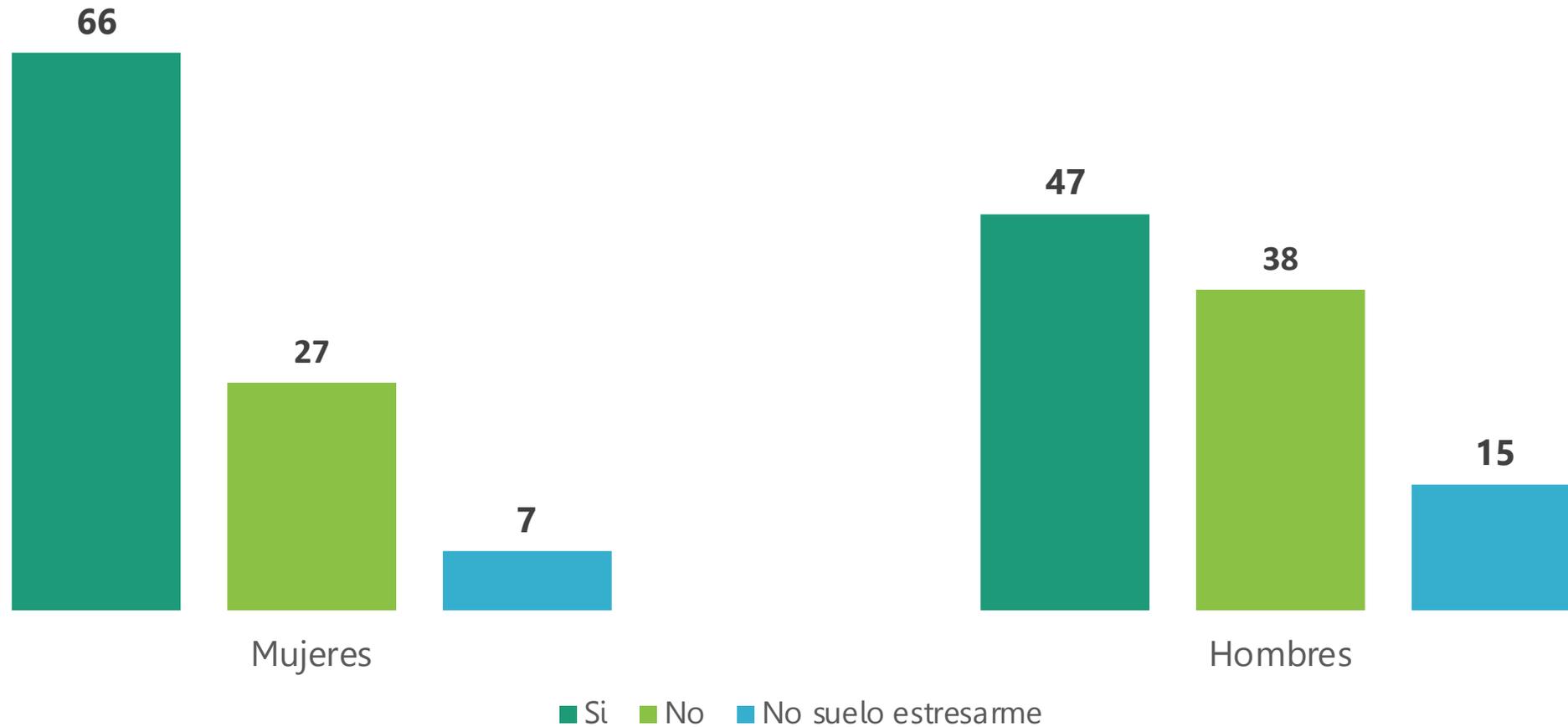
UVVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

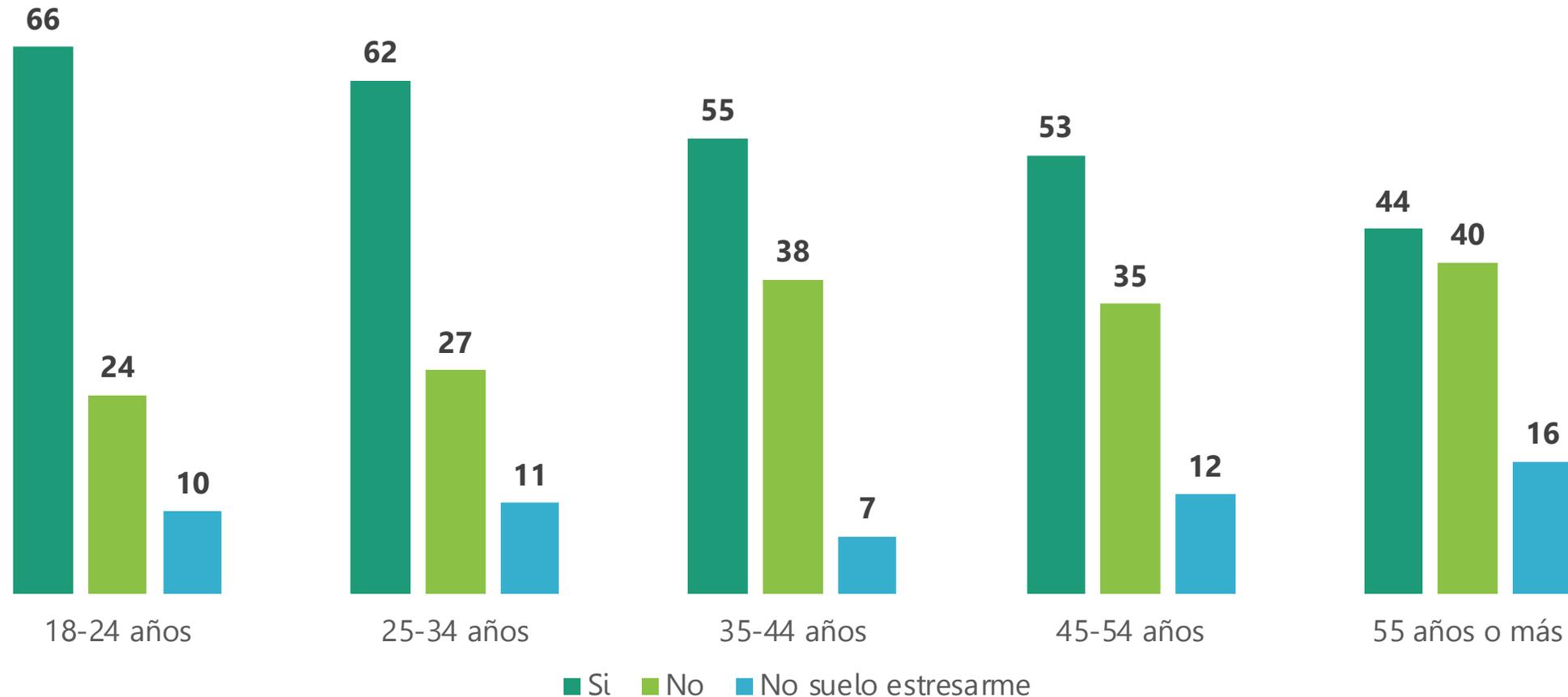
Cuando se ha sentido estresado ¿habla con alguien?



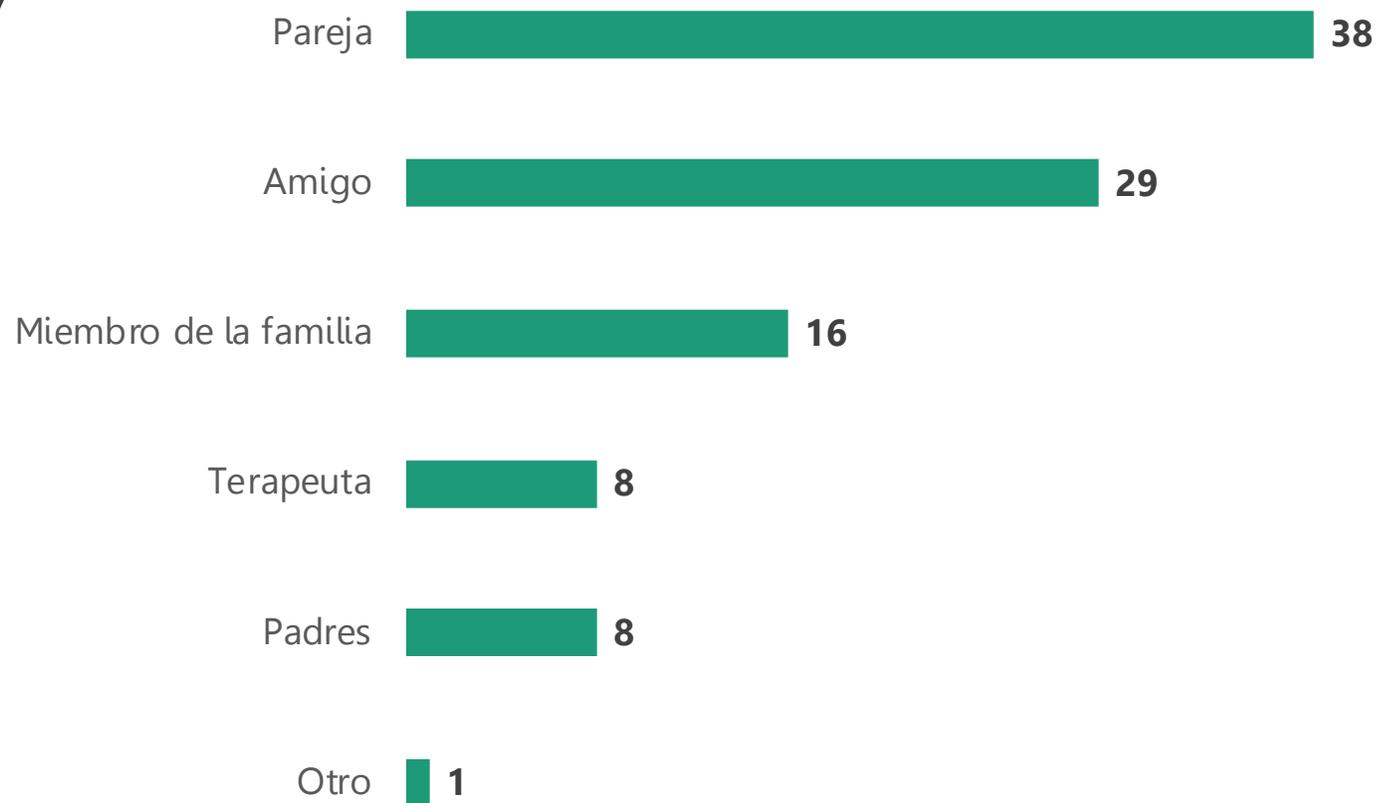
Cuando se ha sentido estresado ¿habla con alguien? Por género del encuestado



Cuando se ha sentido estresado ¿habla con alguien? Por edad del encuestado

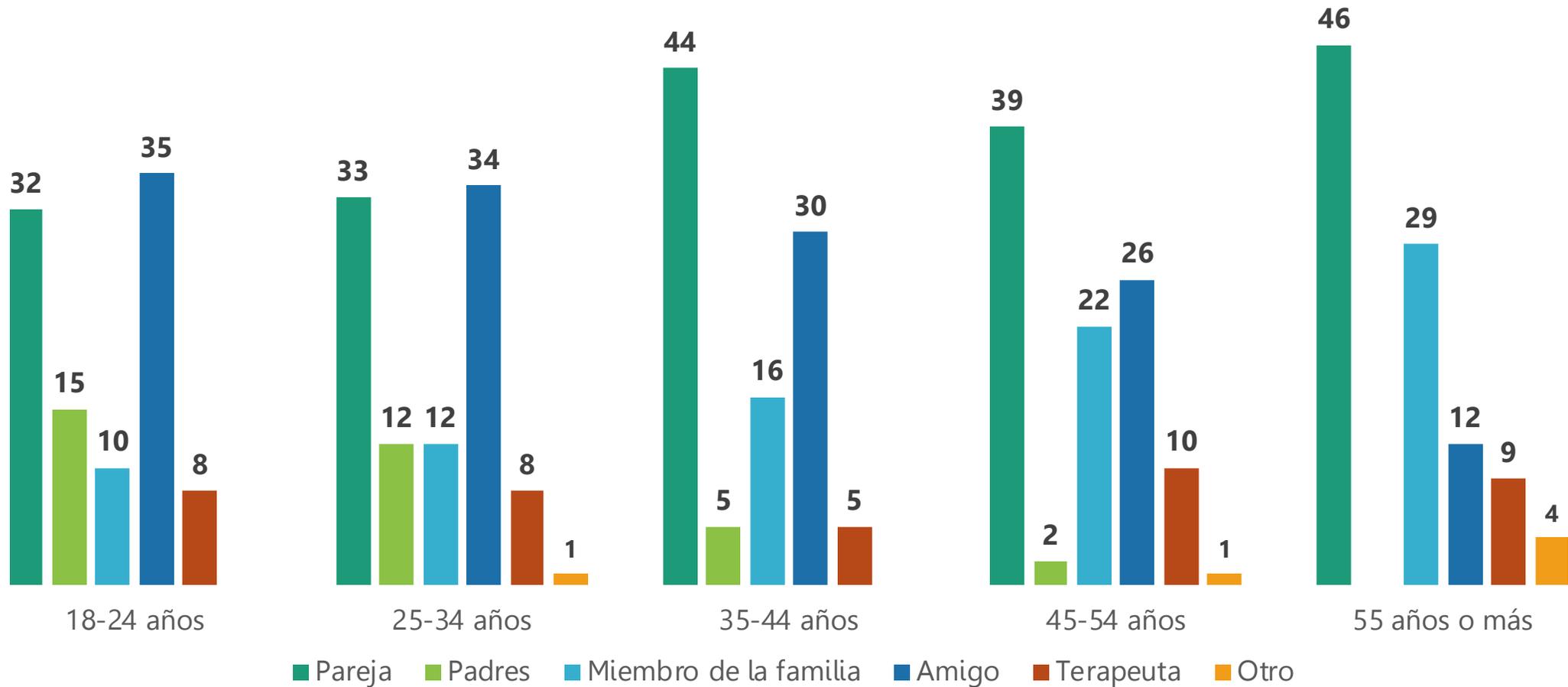


¿Con quién habla?

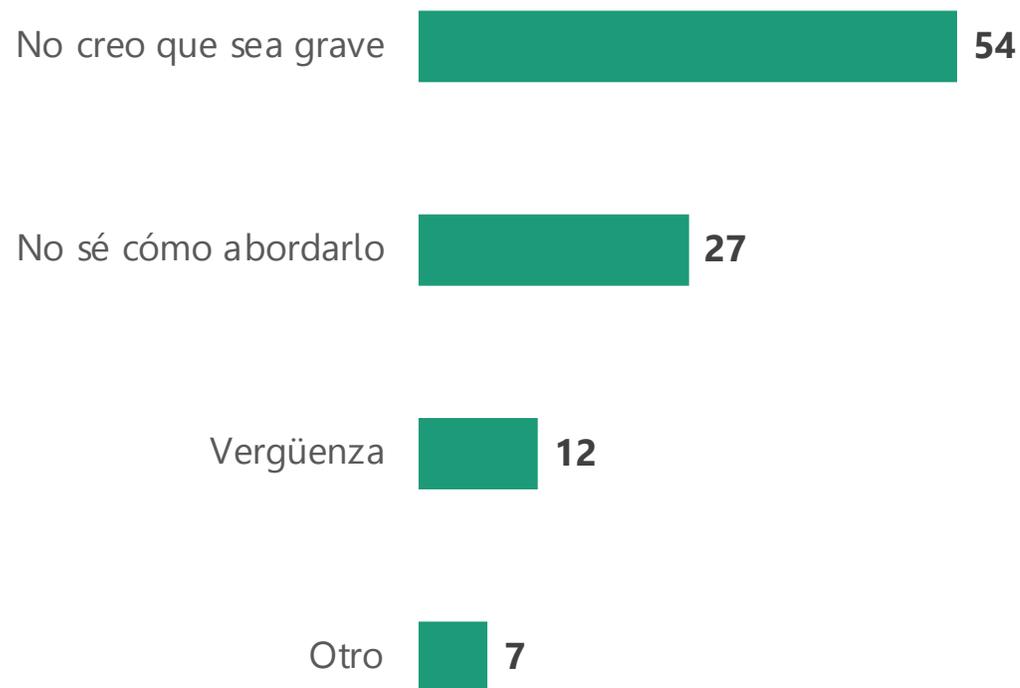


Aunque hombres (45%) y mujeres (33%) hablan con la pareja en mayor porcentaje, entre las mujeres se diversifica la conversación entre las amistades (30%) y miembros de la familia (29%) mientras que los hombres hablan principalmente con la pareja y amigos (28%).

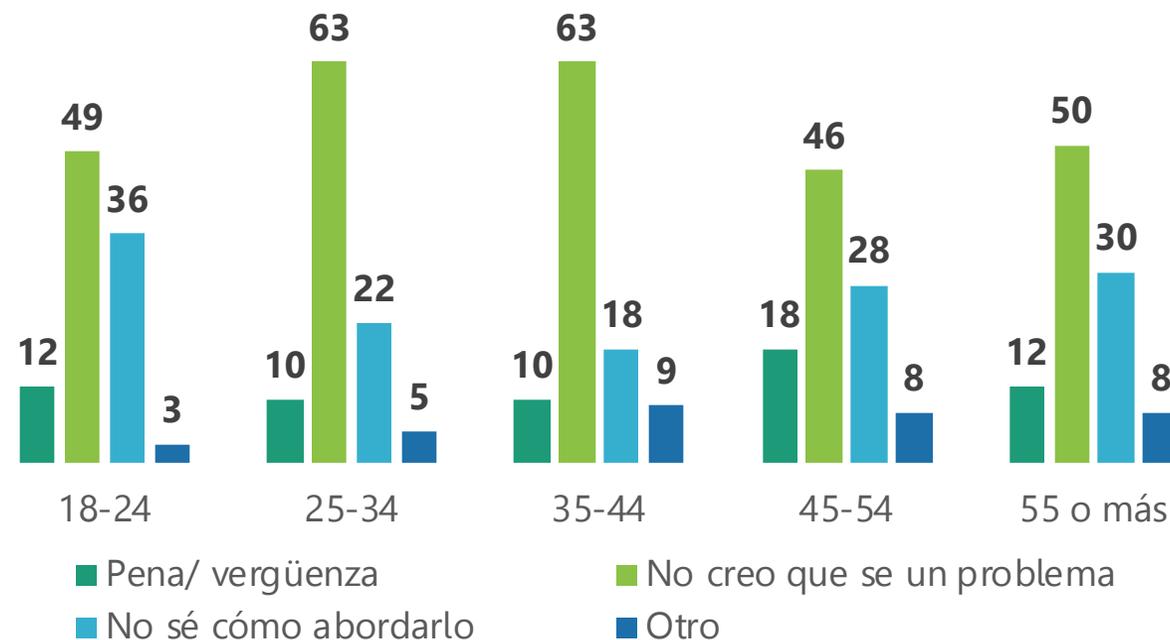
¿Con quién habla? Por edad del encuestado



¿Por qué no habla sobre su estrés ?

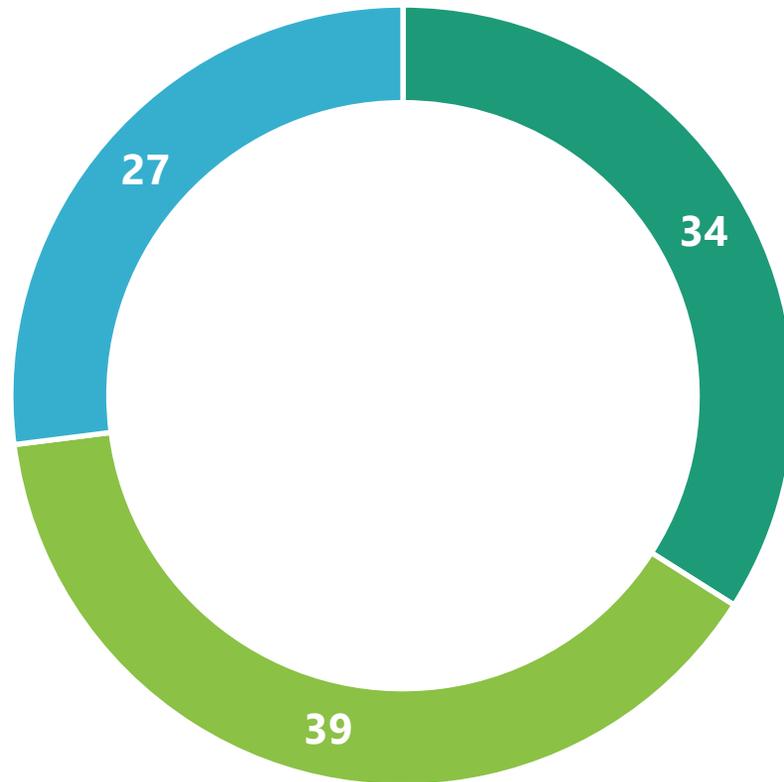


¿Por qué no habla sobre su estrés? Por edad del encuestado



Más hombres que mujeres no hablan de su estrés porque consideran que no es un problema grave (59% versus 48%).
Más mujeres que hombres no abordan el tema porque no saben cómo hacerlo (32% versus 23%)

Pensando en los momentos cuando está estresado diría que...



■ Se esfuerza lo suficiente para manejarlo

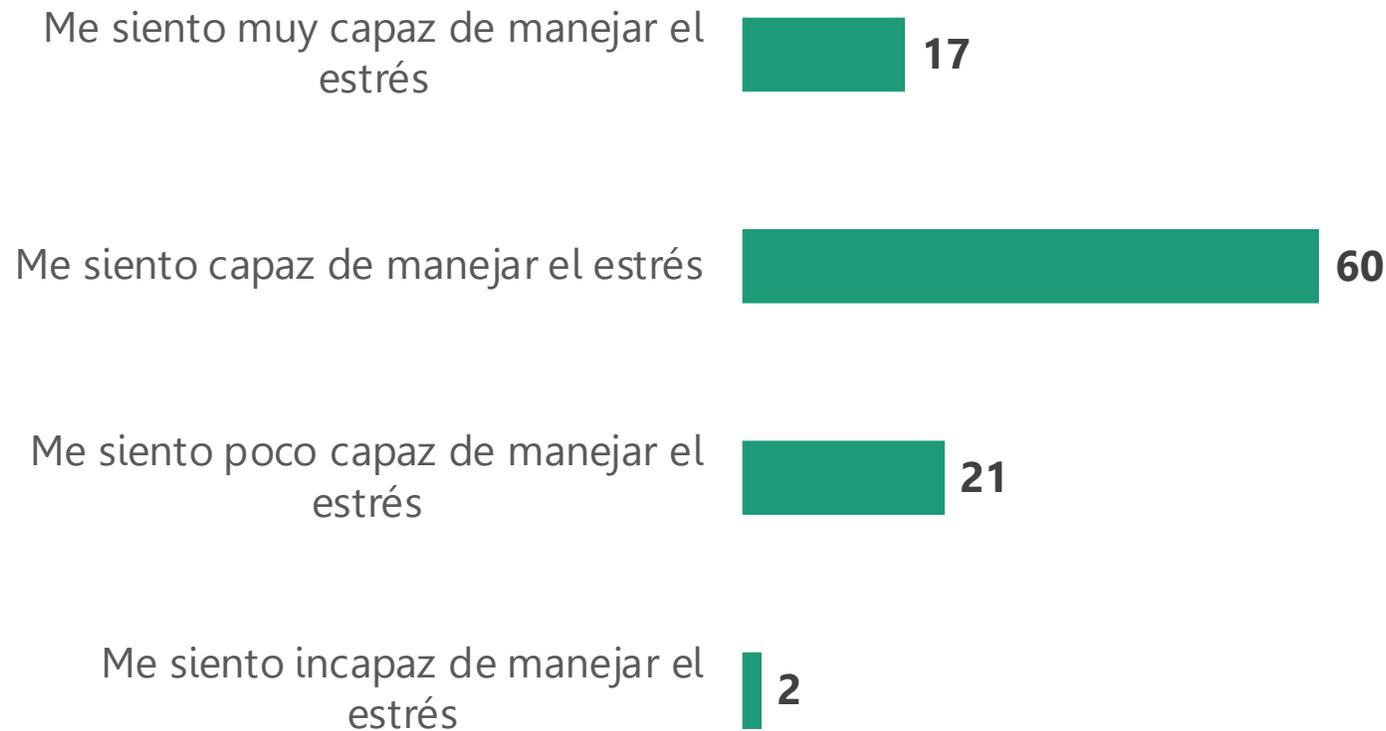
■ Se esfuerza

■ Deja que pase/lo ignora

Entre las personas que ignoran su situación de estrés o deja que pase 53% son mujeres y 47% son hombres.

Entre las personas que ignoran su situación de estrés o deja que pase 32% dijo estar estresado todos los días de la semana y 42% varias veces en una semana

Pensando en los momentos cuando está estresado ¿qué frase refleja mejor su sentir?



27% de las mujeres se siente poco capaz o incapaz de manejar el estrés.

Quienes se sienten poco capaces o incapaces de manejar el estrés **46%** se sintió estresado siempre durante una semana y **38%** se sintió estresado varias veces en ese mismo periodo.

Quienes se sienten poco o nada capaces de manejar el estrés son en mayor porcentaje personas entre 18-24 años (**28%**).

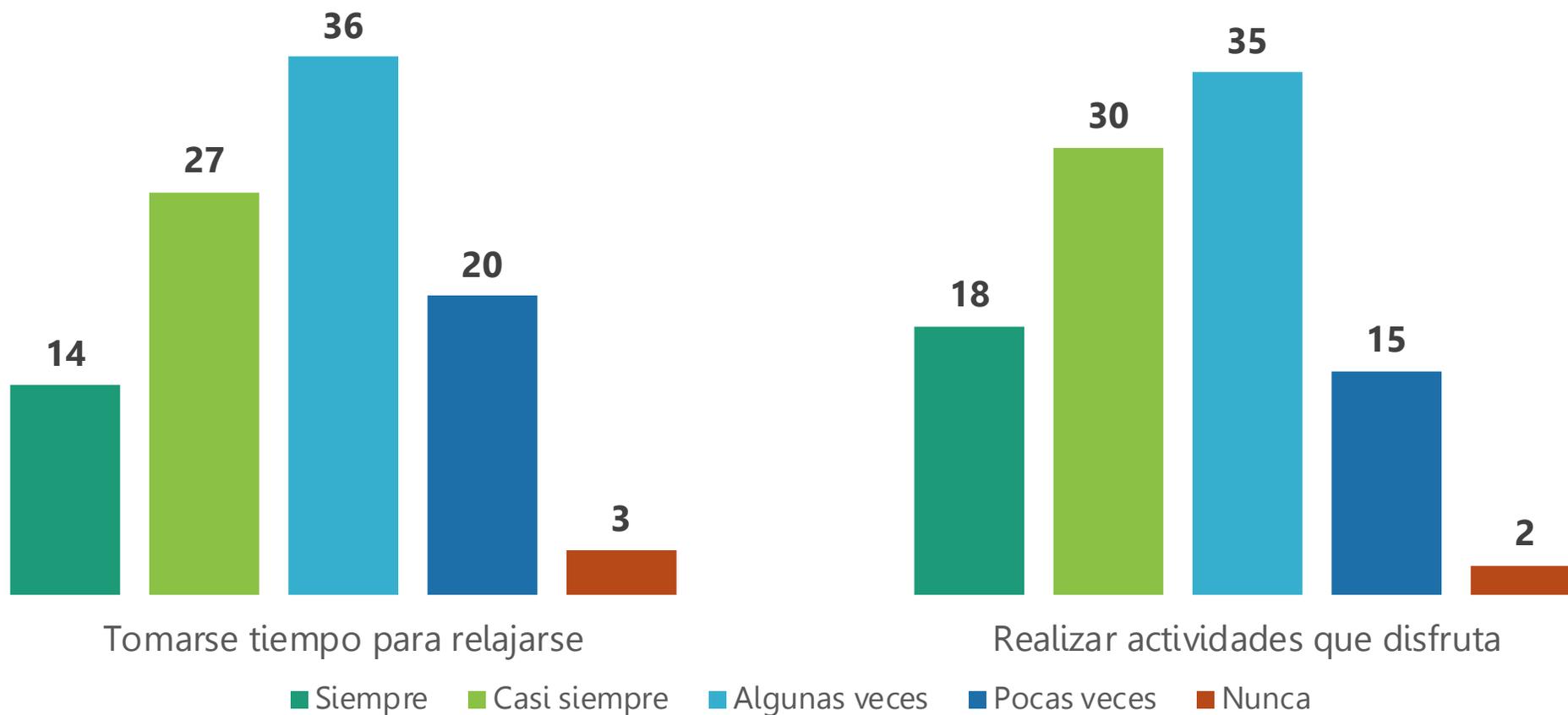
Estrés Consecuencias en la salud

A photograph of a man lying in bed, looking at a digital clock on a bedside table. The clock displays the time 2:11 in blue digits. The man has a weary expression, and the room is dimly lit, suggesting it is nighttime.

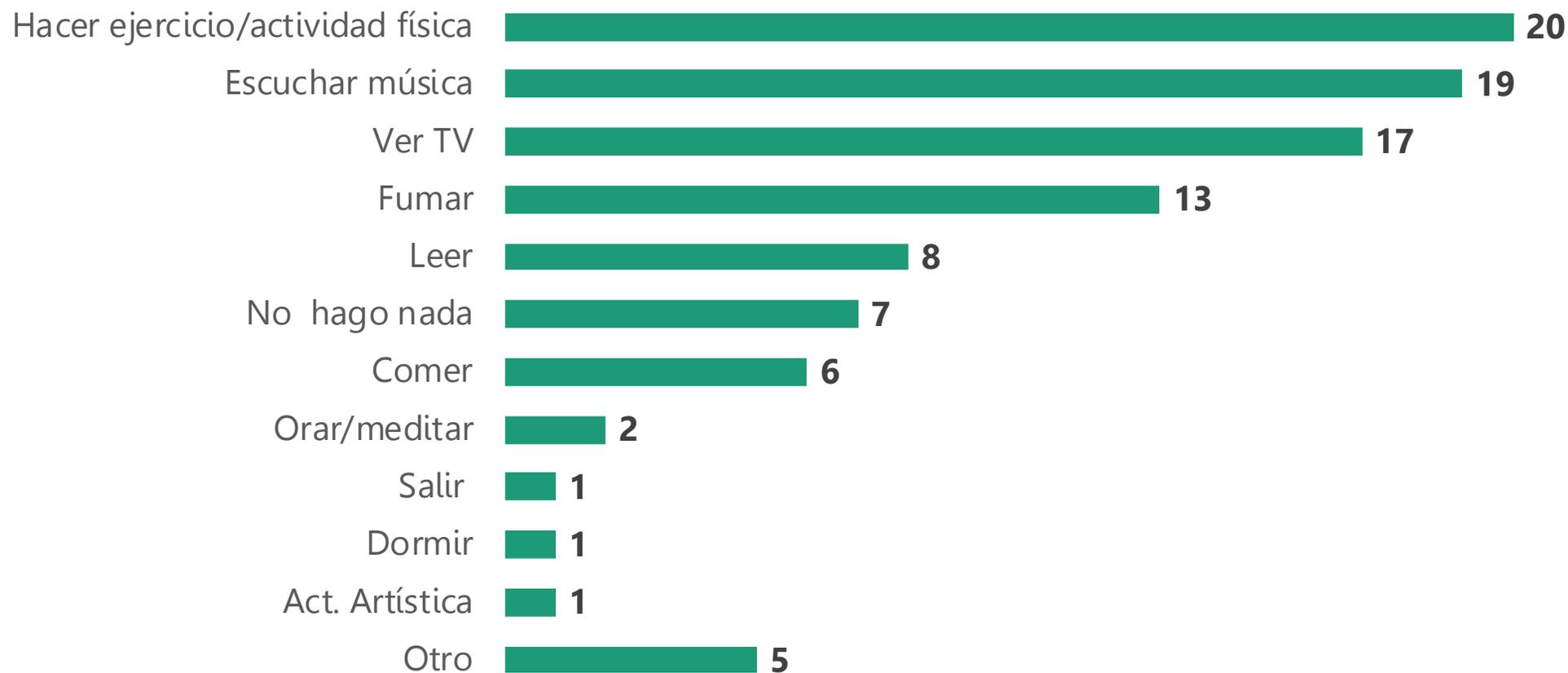
UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

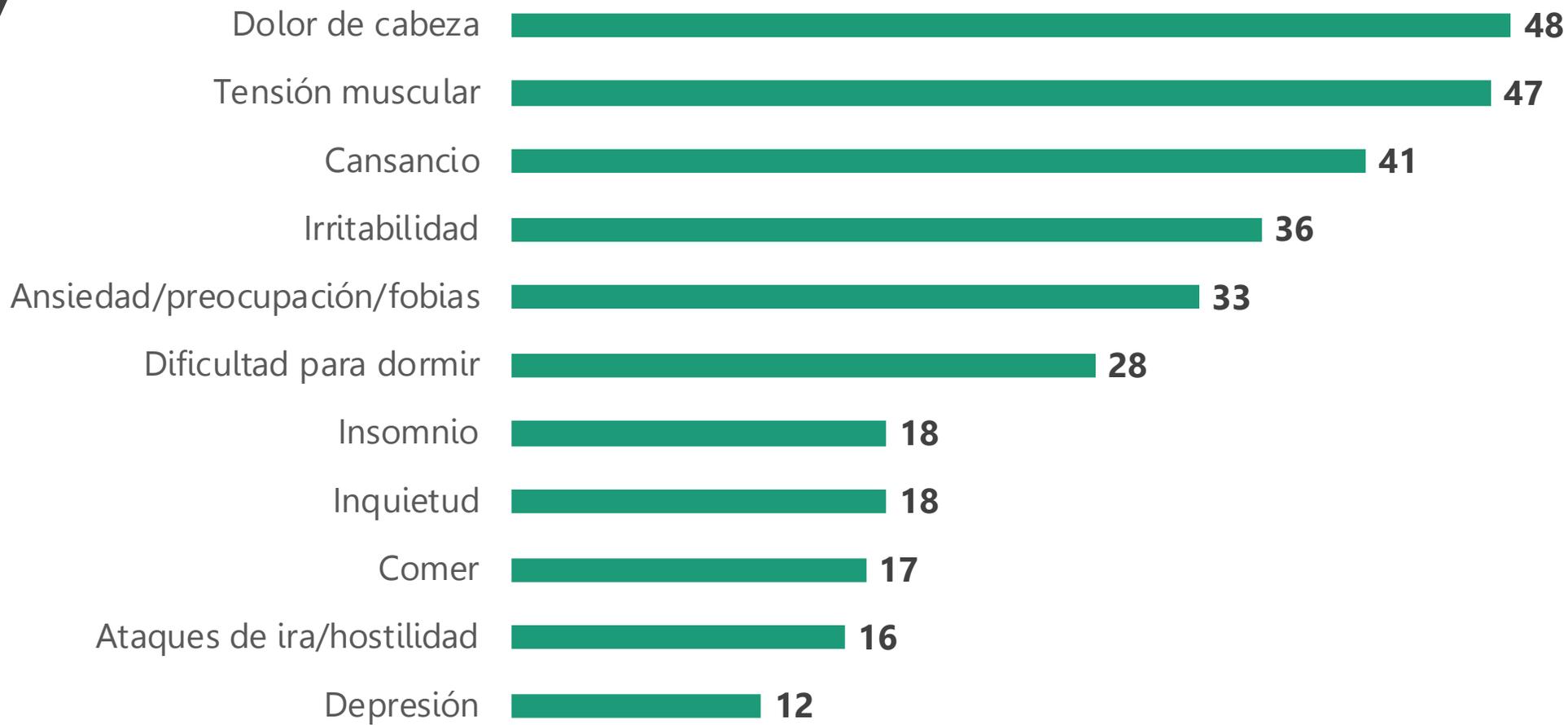
¿Con qué frecuencia realiza las siguientes actividades?



Cuando se siente estresado ¿Qué hace para liberarse del estrés?

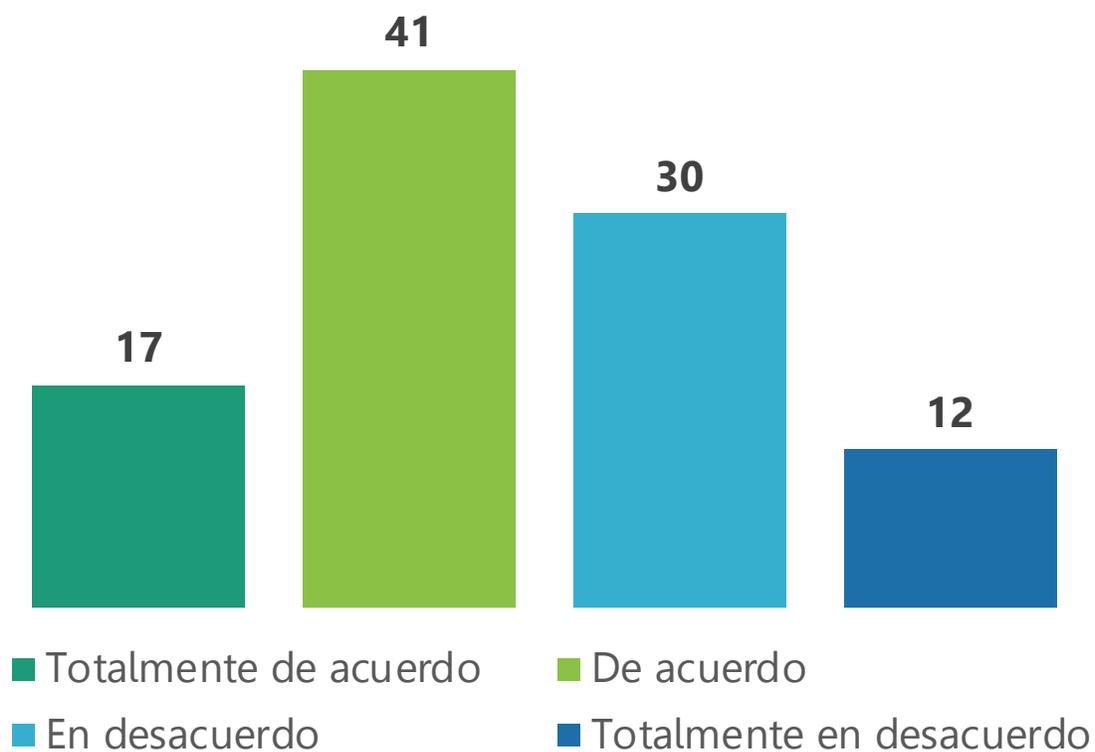


¿Qué síntomas le indican que está estresado?

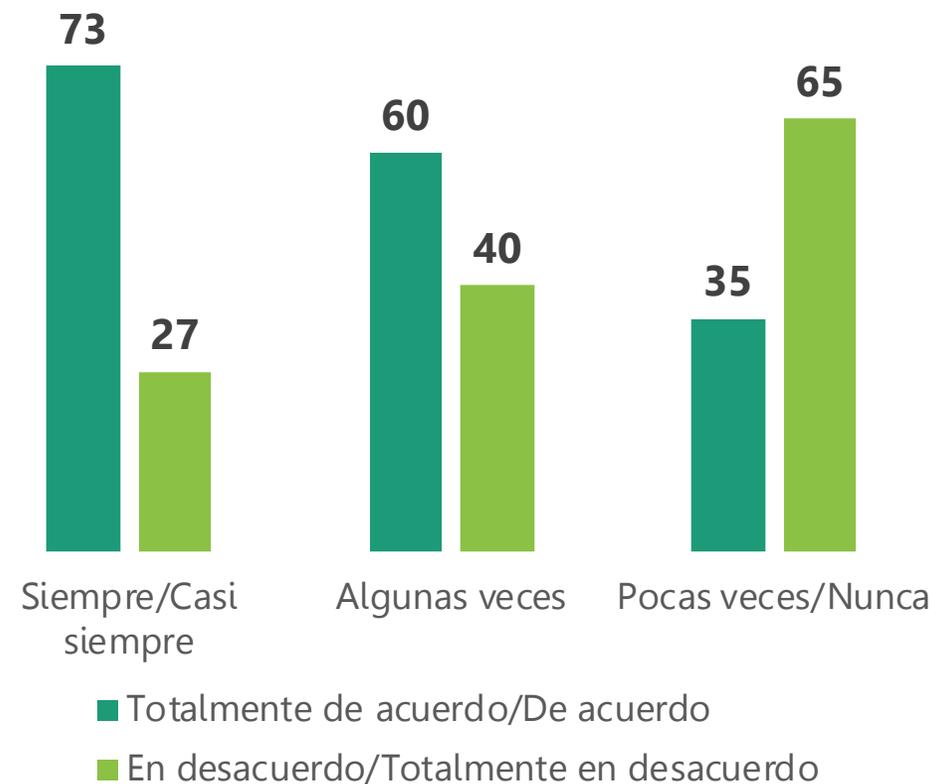


Problemas por estrés

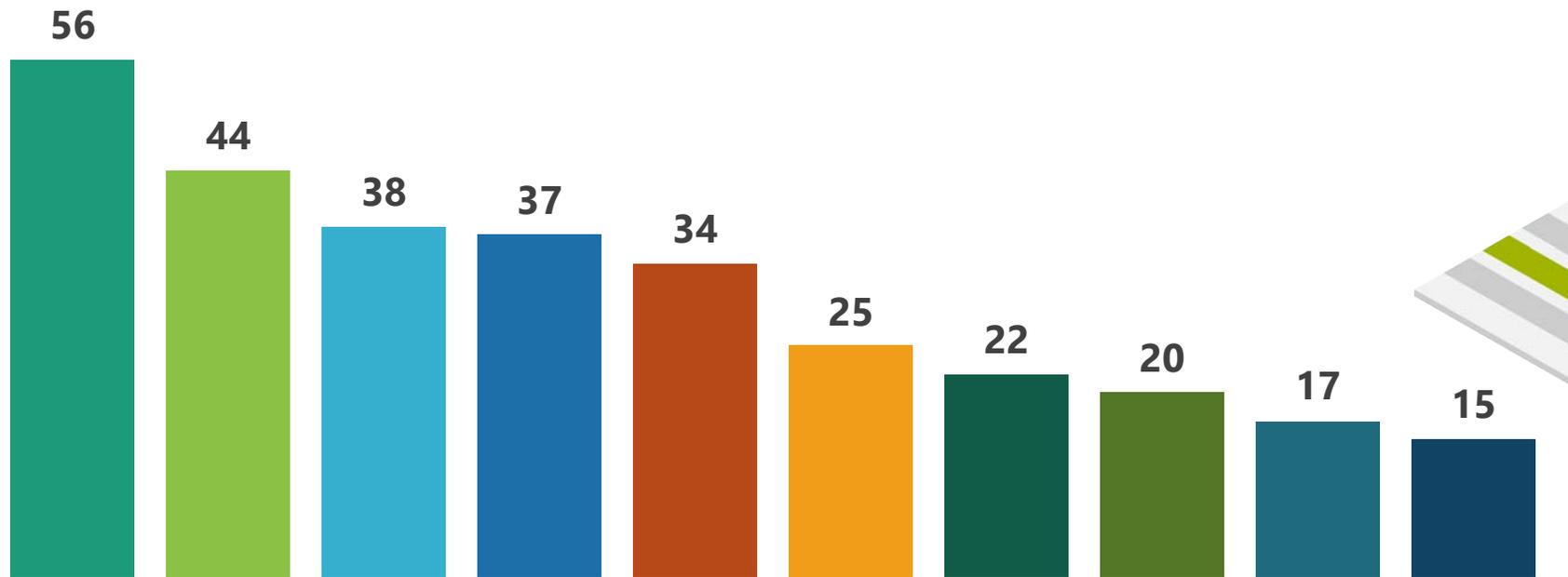
¿Qué tan de acuerdo está con la frase... He tenido problemas de salud a causa del estrés?



He tenido problemas de salud por frecuencia con que se presenta el estrés



¿Qué tipo de problemas de salud ha tenido?



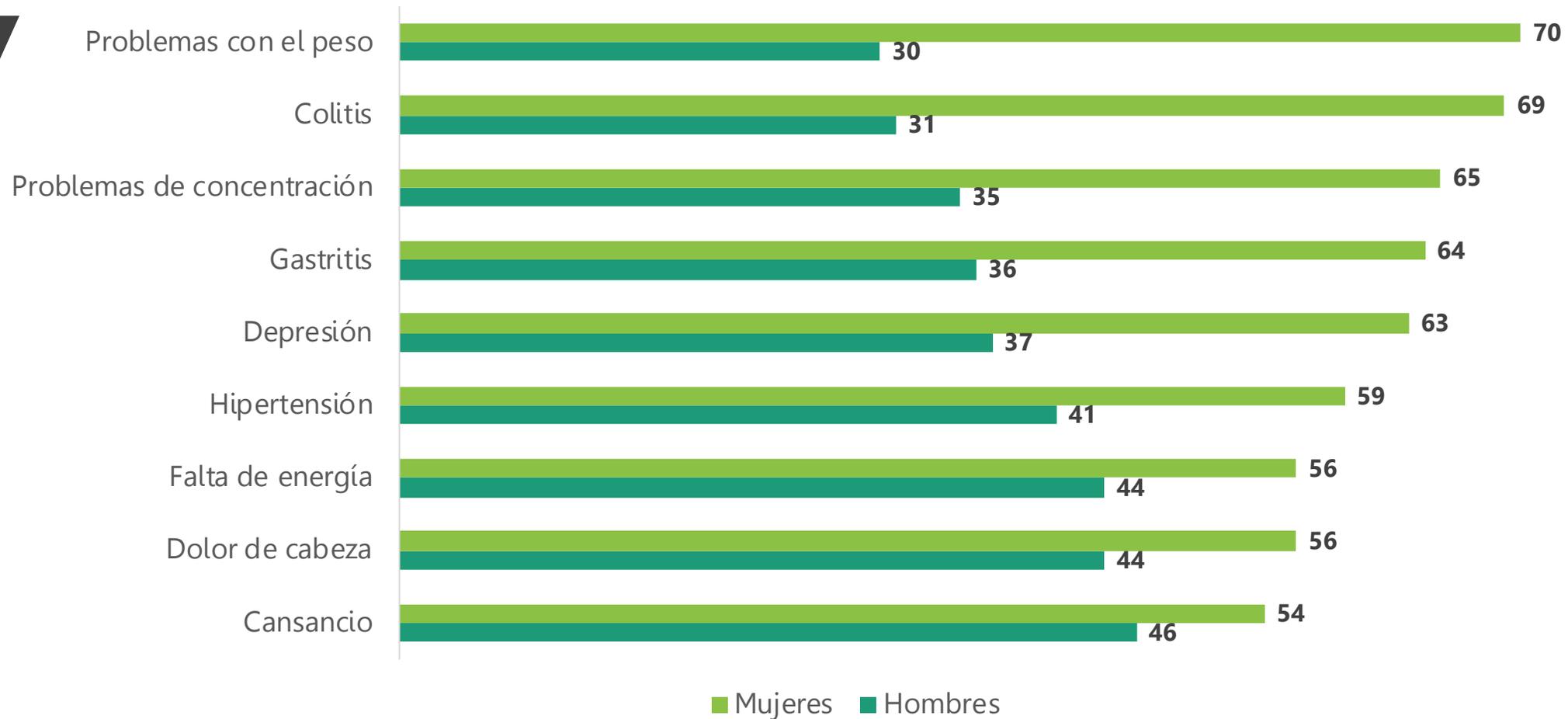
■ Dolor de cabeza
■ Gastritis
■ Depresión
■ Acné

■ Cansancio
■ Colitis
■ Concentración o memoria

■ Falta de energía
■ Peso (aumento/ pérdida)
■ Hipertensión



¿Qué tipo de problemas de salud ha tenido? Por género del encuestado



Problemas de salud a causa del estrés

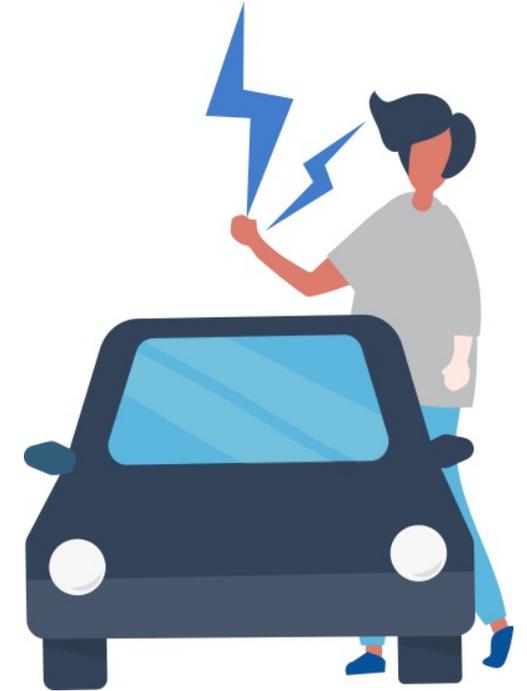
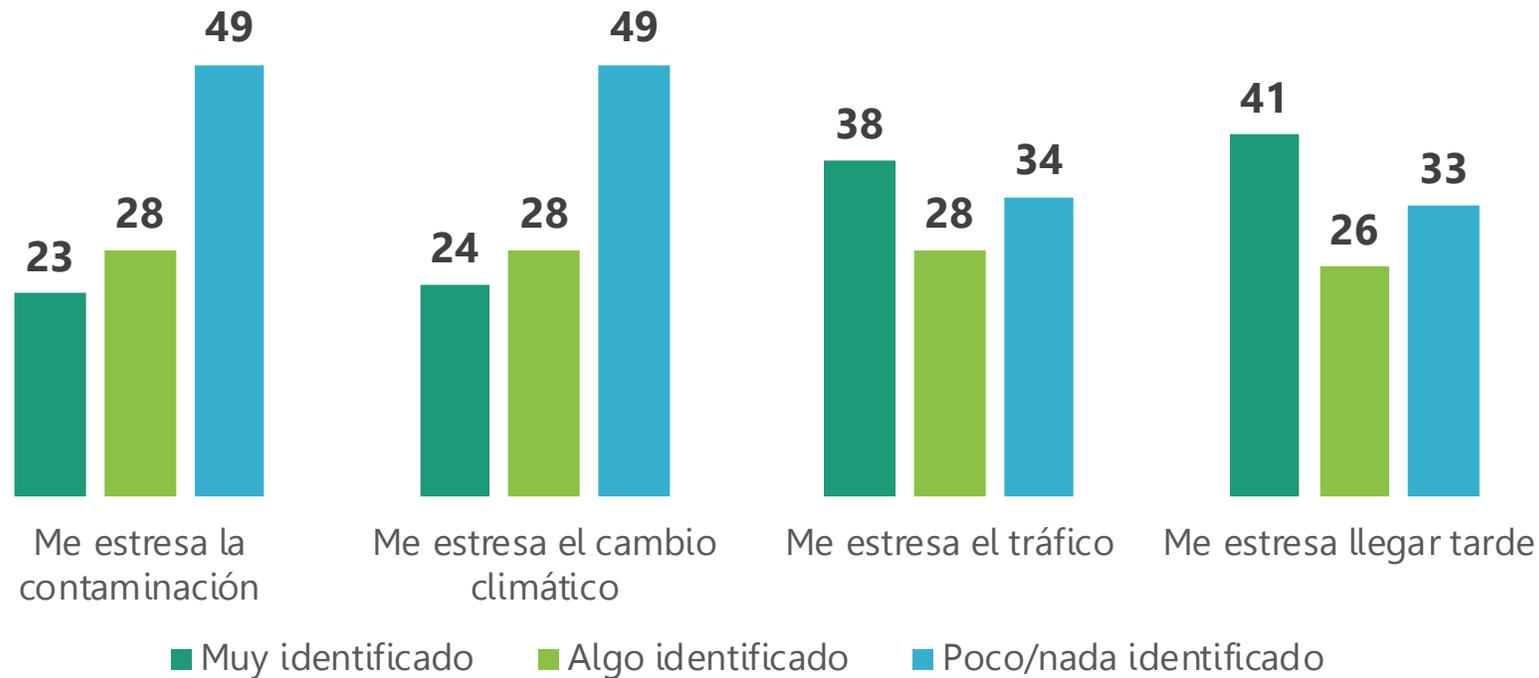
- Entre quienes presentan depresión a causa del estrés, 24% son jóvenes de 18 a 24 años y, en igual porcentaje personas de 35-44 años.
- Gastritis y colitis son problemas que se presentan en mayor porcentaje entre mujeres (64% y 69%, respectivamente). Por grupo de edad, la colitis reporta el mayor porcentaje entre jóvenes de 18-24 (27%).
- La hipertensión la reportan con 29% tanto el grupo de 45 a 54 años y quienes tienen 55 años o más.
- Problemas de salud asociados al peso se presentan en 70% de las mujeres.

Factores estresantes

UVM

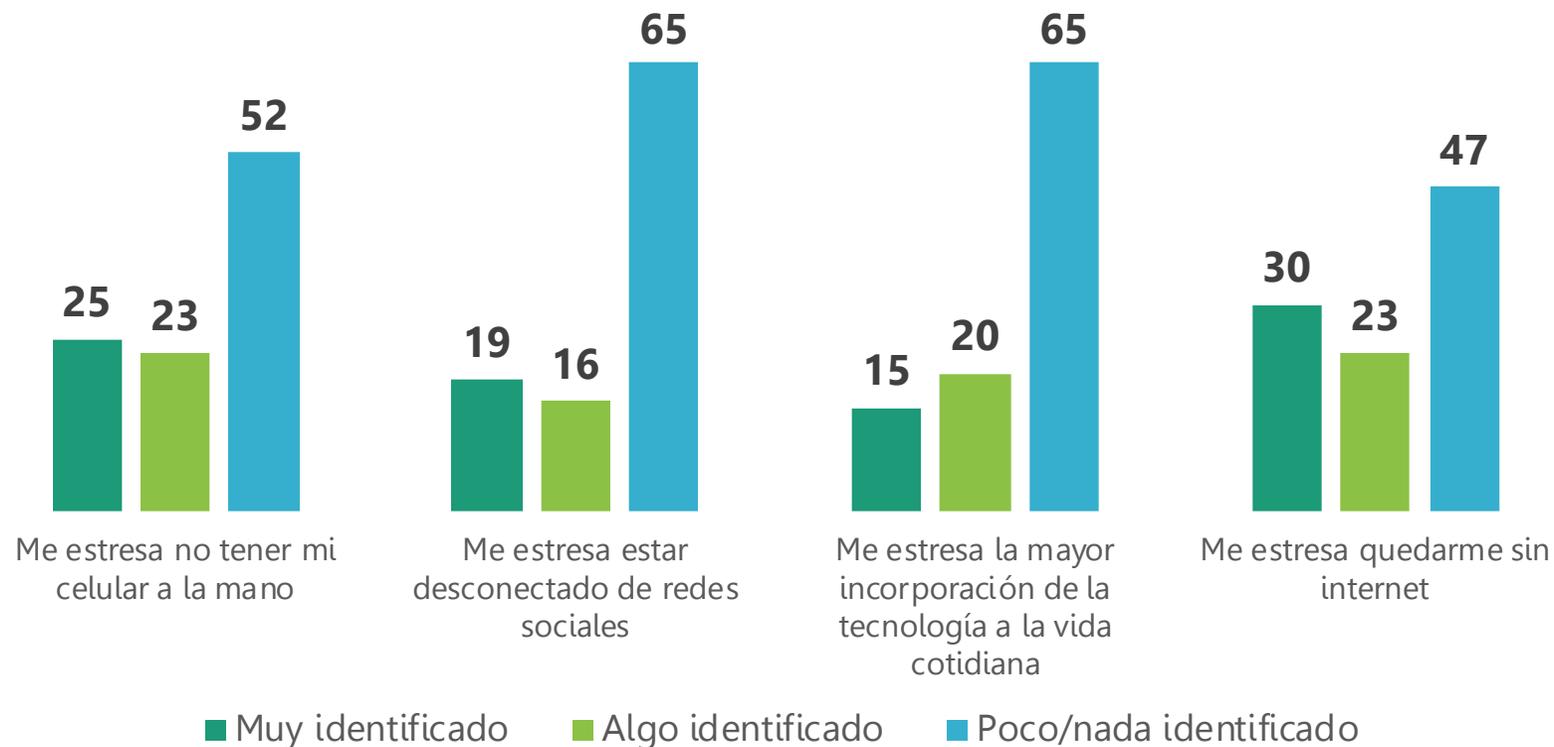
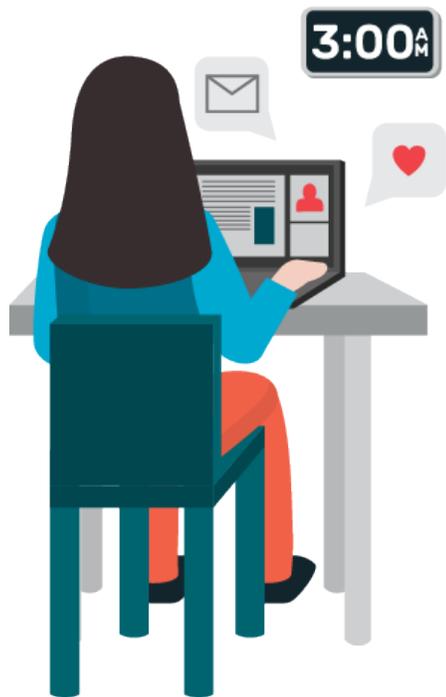
CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Contaminación y traslados cotidianos como factor de estrés ¿Qué tanto se identifica con la siguiente frase?



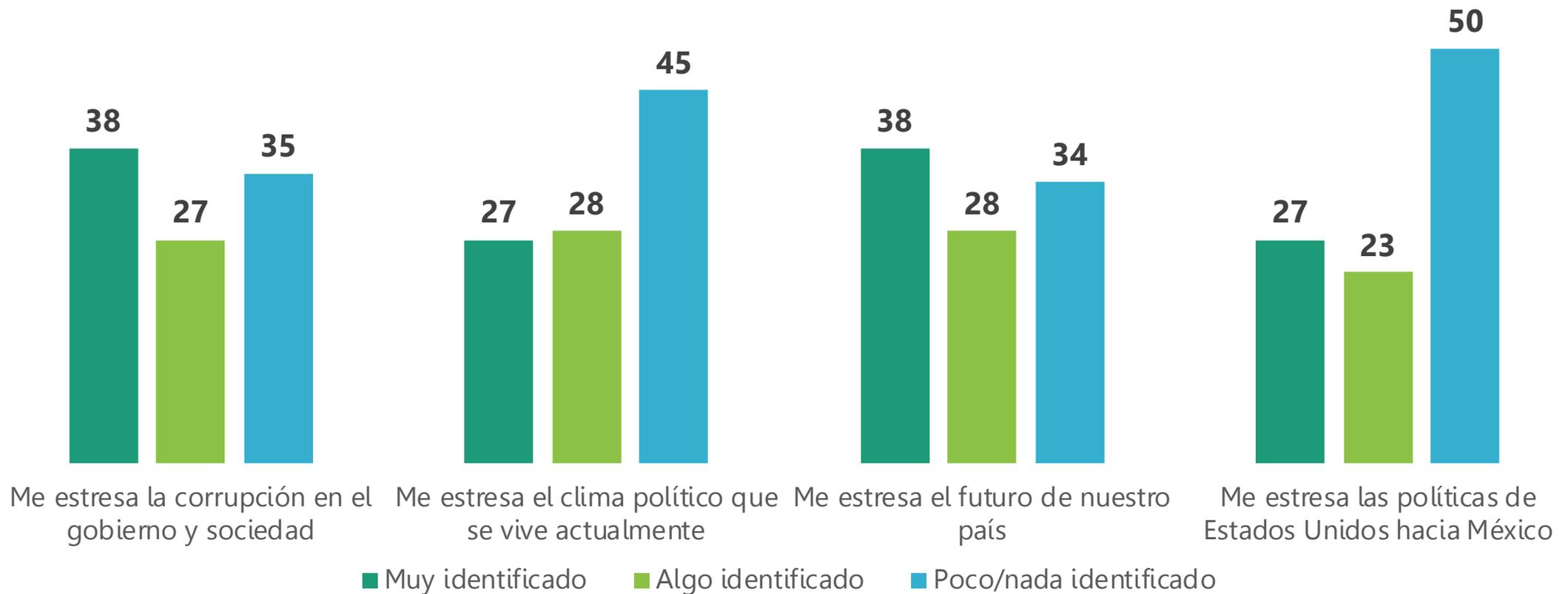
Considerando a quienes se identifican en mayor medida con las afirmaciones relacionadas al medio ambiente, el grupo más joven (18-24 años) representa el mayor porcentaje. 33% versus 19% de las personas de 55 años o más. En el tema de el cambio climático la diferencia es de 35% versus 18%.

La tecnología como factor de estrés ¿Qué tanto se identifica con la siguiente frase?

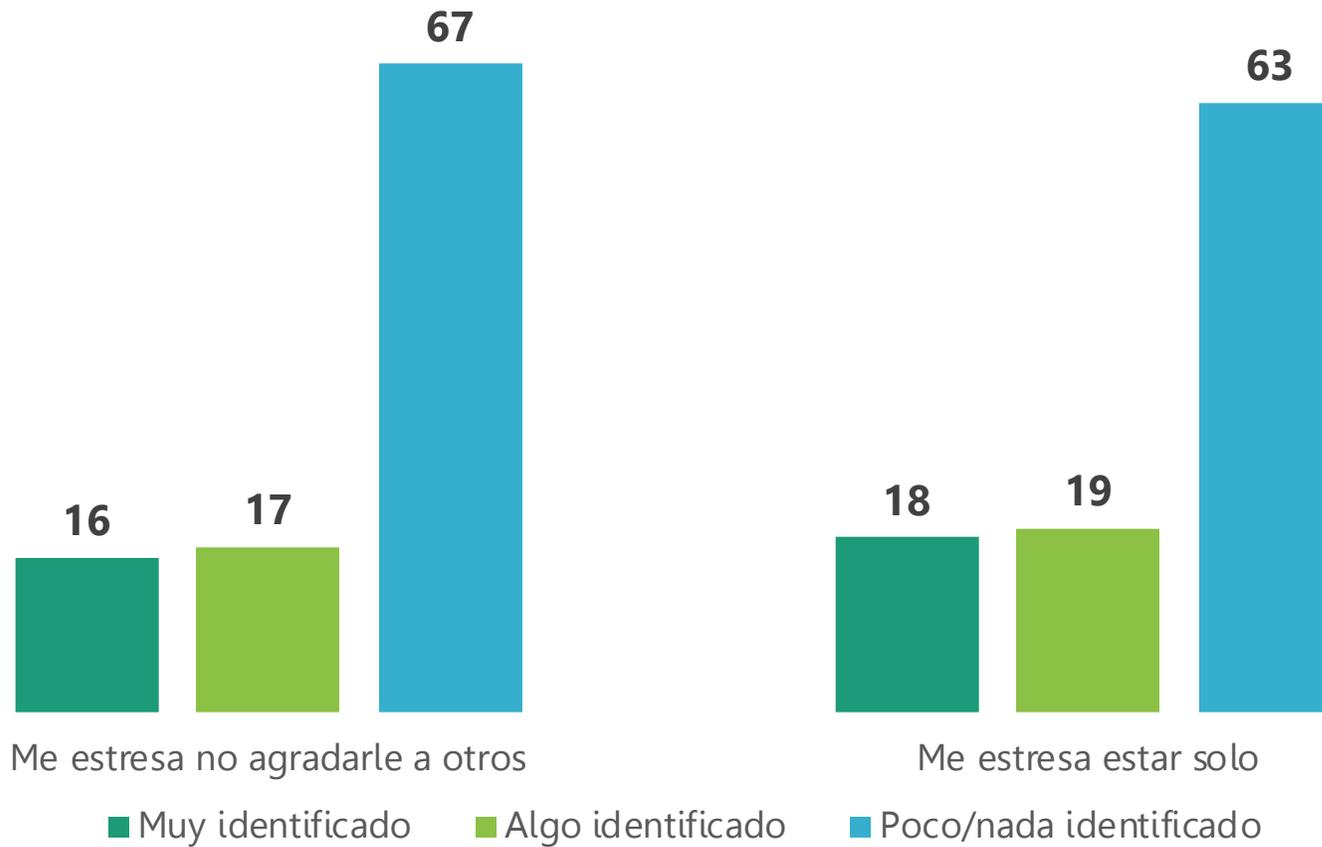


El grupo de edad más joven está mayormente identificado con sentir estrés por no tener su celular a la mano (34%) versus grupos etarios mayores (7% entre personas mayores de 55). Similar ocurre con sentir estrés al estar desconectado de redes sociales (39% versus 7% entre personas mayores de 55 años) y quedarse sin internet (39% versus 7%).

¿Qué tanto se identifica con la siguiente frase?



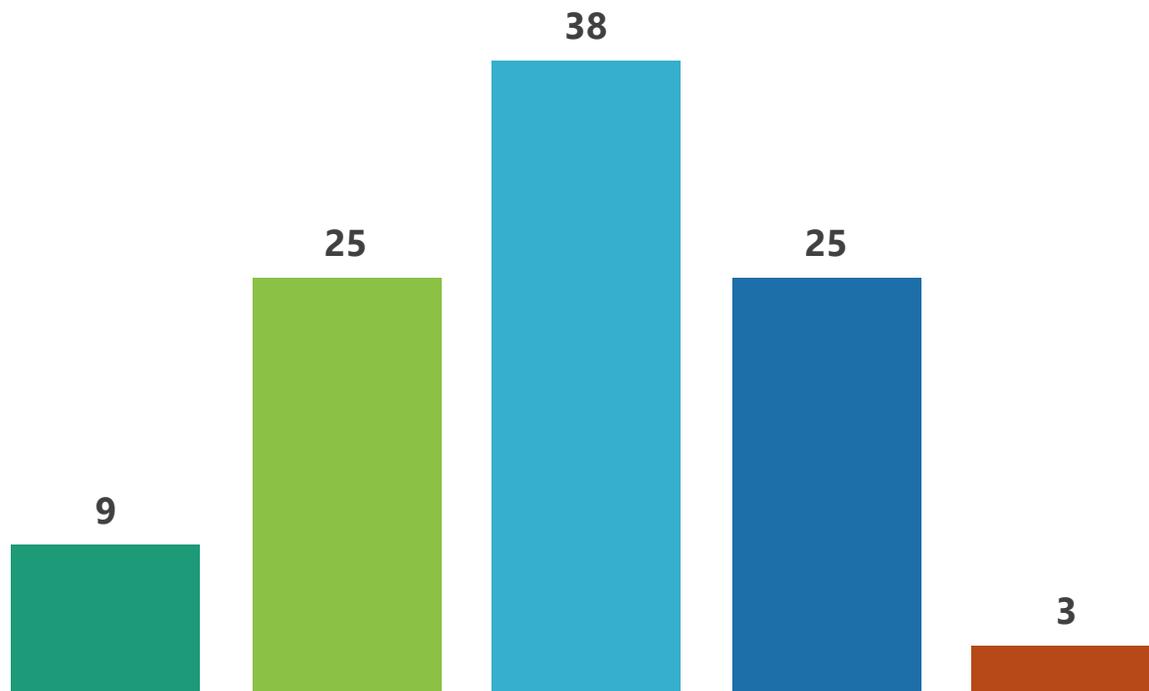
¿Qué tanto se identifica con la siguiente frase?



Entre quienes se identifican en mayor medida con la frase "Me estresa no agradarle a otros", **32%** pertenecen al grupo de edad más joven.

¿Qué tan de acuerdo está con la frase?

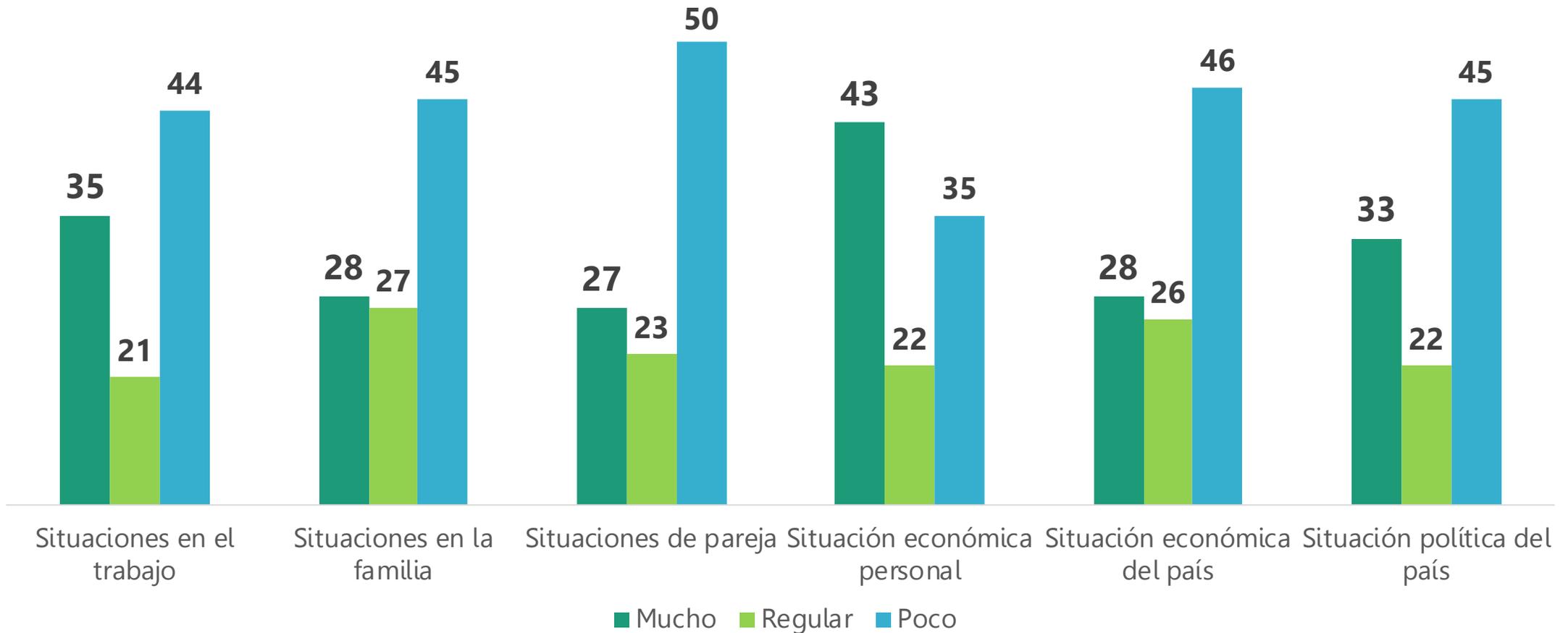
Cumplir con las expectativas que los demás tienen de mí me resulta muy estresante



■ Totalmente de acuerdo ■ De acuerdo ■ En desacuerdo ■ Totalmente en desacuerdo ■ NS/NR

A mayor edad menor disminuye el porcentaje de población que experimenta estrés por cumplir con las expectativas que otros tienen de ellos. Personas entre 18-24 años reporta **43%** versus **25%** en aquellos con más de 55 años.

¿Qué tanto estrés le provoca las siguientes situaciones?



ESTRÉS TRATAMIENTO

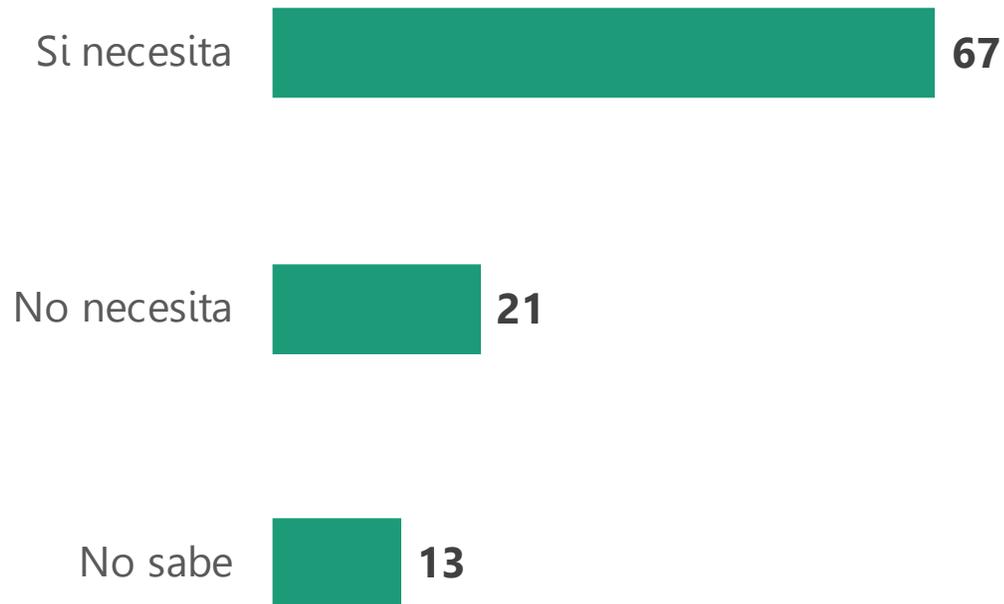


UVVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Tratamiento

¿El estrés necesita tratamiento?



¿Qué tipo de tratamiento?



Sociodemográficos

UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

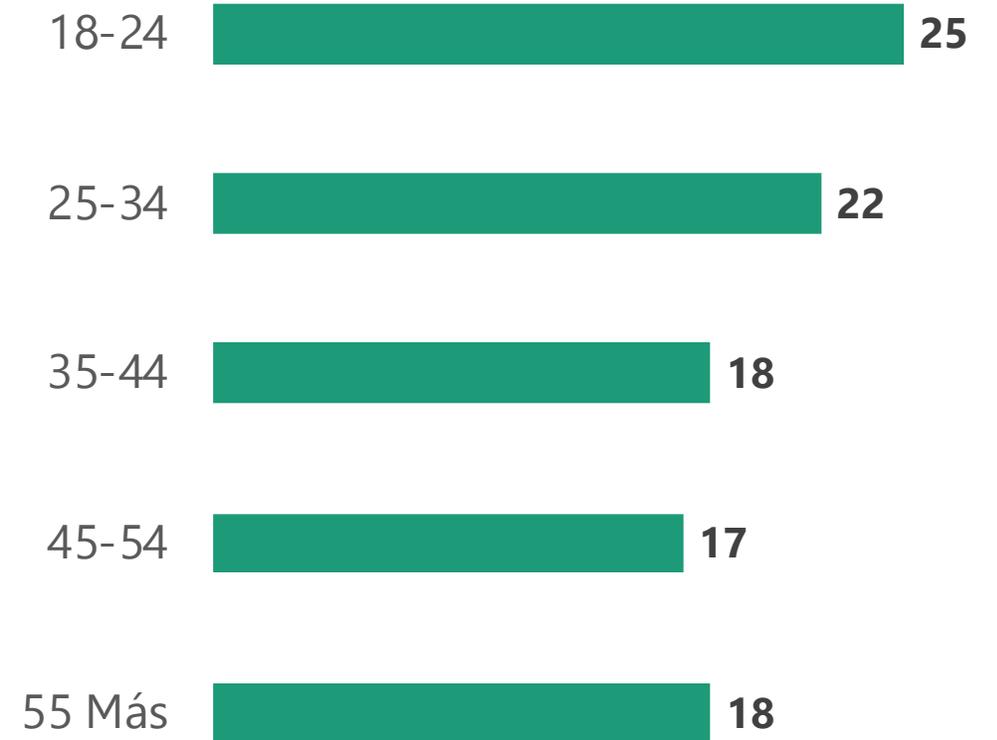
SOCIODEMOGRÁFICOS

Género



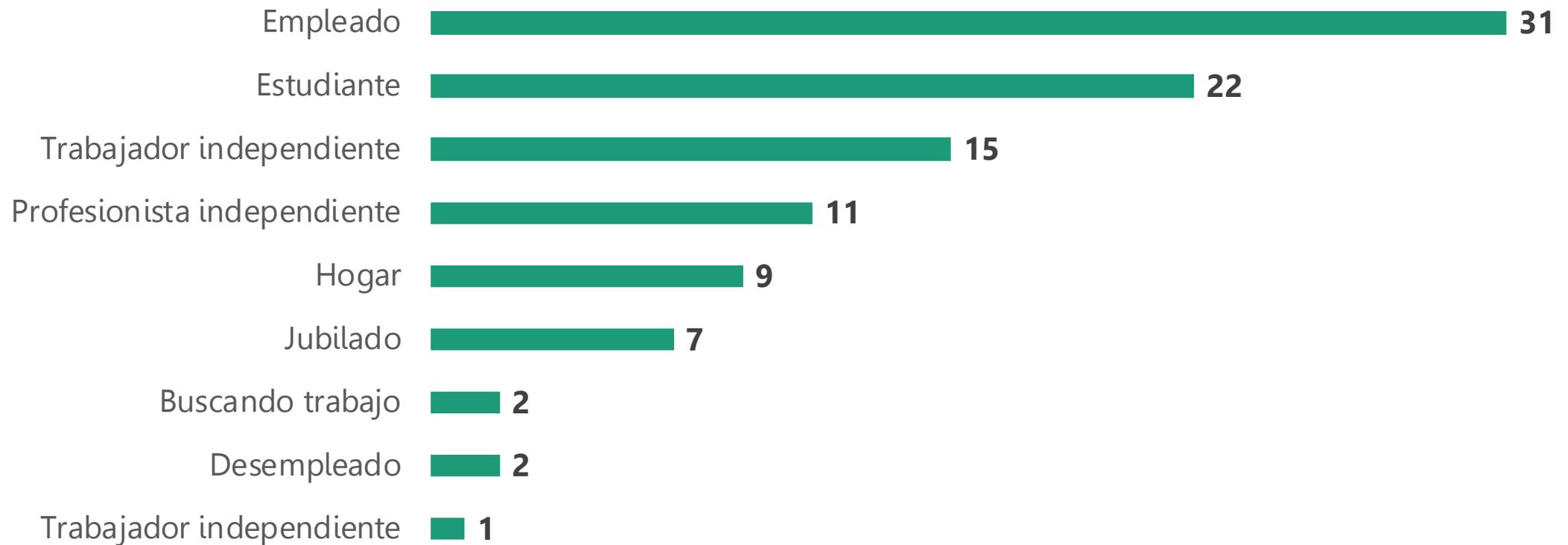
■ Masculino ■ Femenino

Edad



SOCIODEMOGRÁFICOS

Ocupación



METODOLOGÍA

Metodología. 1020 encuestas realizadas a población general mayor de edad en puntos de afluencia en las ciudades de Mérida, Veracruz, Tuxtla, Puebla, Aguascalientes, Zapopan, Querétaro, Ciudad Victoria, Monterrey, Chihuahua, Coacalco y Ciudad de México, 44% hombres y 56% mujeres.