



## España es el quinto país con más estrés de toda la Unión Europea

A pesar de la tradicional imagen de país de ritmo pausado y calidad de vida que nos gusta cultivar, en uno de los últimos estudios sobre niveles de estrés en Europa los españoles salimos bastante mal parados. Somos el quinto país en la lista de Estados más estresados. El primero es Serbia.

Belén Diego. Fotos: iStock

Un repaso a los datos combinados de Eurostat, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD), el Banco Mundial, Reuters y el Fondo Monetario Internacional, entre otras instituciones, España figura como quinto país con mayor nivel de estrés entre los miembros de la Unión Europea (a los que se ha añadido Reino Unido). El análisis revela que Serbia es el país más estresante para vivir en Europa. Le siguen

Letonia, Portugal, Grecia y España. El país con menor nivel es Islandia.

En el estudio se prestó atención a tres categorías: estrés financiero, estrés laboral y estrés en el ámbito personal. En el índice desarrollado para la evaluación, Serbia obtiene 77,8 puntos. Los factores que llevan al país a ostentar este dudoso honor tienen que ver con fuentes de preocupación causadas por las finan-

zas -basadas en datos sobre tasa de pobreza, promedio de coste del alquiler de un apartamento de una habitación en una zona céntrica, precio del transporte-. Estos datos se han valorado en relación con la tasa de empleo, el sueldo medio y el tiempo dedicado a trasladarse al trabajo, entre otras variables.

Serbia se va a lo más alto de la lista porque su salario medio es el tercero más bajo de Europa (534 euros al mes), y su tasa de pobreza muy elevada (23%), la cuarta del continente.

En Letonia la puntuación se explica más bien por factores personales, tales como la tasa de divorcio, los casos de contagio de Covid, depresión y niveles de criminalidad. En Portugal, los autores han destacado una de las menores tasas de empleo de la UE (56,1%). En el caso español, el estrés financiero, pero aún más el laboral, son los factores relacionados con el estrés que más han contribuido a esa quinta posición.

Por el contrario, Islandia es el país con menor grado de estrés relacionado con el trabajo. Pesa en su situación la inversión de menor tiempo en los traslados de la residencia al lugar de trabajo (solamente 15 minutos de promedio) y una tasa de pobreza del 9%.

Solo en Alemania es menos estresante la vida de acuerdo con este estudio. Sus resultados son "particularmente positivos" en los factores laborales. Los ciudadanos alemanes tienen unos de los mejores salarios de Europa (el promedio es 3.031 eu-

Se han tenido en cuenta factores como sueldo, desplazamientos y coste de la vivienda

ros al mes) y una de las tasas de empleo más favorables, el 75,6%. La jornada laboral corta (38 horas semanales) y un salario elevado (3.301 euros al mes) sitúan a Noruega como tercer país con menor estrés, justo por delante de Alemania.

Los autores apuntan que los dos últimos años han sido una fuente constante de incertidumbre para muchas personas, de modo que no es de extrañar que los niveles de estrés sean tan altos. "En todo el continente, la gente ha vivido situaciones distintas en cuanto estilo de vida, bienestar e ingresos, pero está claro que en unos países las cosas han sido más difíciles que en otros", han indicado.

#### Ansiedad y depresión, al alza en pandemia

Además del estrés, la ansiedad y la depresión son otras de las dolencias que se han desatado durante la pandemia. Ha sido un fenómeno observado en todo el mundo, según un reciente estudio publica-

## Listas de países con mayor y menor estrés en Europa

### Los diez países europeos con más estrés

PUESTO/PAÍS	PUESTO POR ESTRÉS...			PUNTAJÓN TOTAL
	FINANCIERO	LABORAL	PERSONAL	
1  Serbia	1	2	9	77,83
2  Letonia	2	3	6	77,58
3  Portugal	4	8	3	77,13
4  Grecia	6	19	1	74,00
5  España	8	9	4	74,00
6  Italia	13	13	2	73,35
7  Lituania	10	15	5	71,11
8  Bulgaria	7	4	18	71,09
9  Albania	11	5	14	70,88
10  Reino Unido	3	22	7	70,64

### Los diez países europeos con menos estrés

PUESTO/PAÍS	PUESTO POR ESTRÉS...			PUNTAJÓN TOTAL
	FINANCIERO	LABORAL	PERSONAL	
 Islandia	28	33	29	47,41
 Alemania	21	23	33	49,54
 Noruega	25	29	30	50,69
 Suiza	32	32	23	52,04
 Suecia	14	25	31	54,91
 Francia	30	26	20	56,19
 Luxemburgo	26	31	24	56,19
 Austria	24	24	27	57,22
 Rumanía	16	7	32	59,15
 Finlandia	27	27	12	59,57

Fuente: Eachnight.

elEconomista

do en la revista científica *The Lancet*. Los casos de depresión mayor han aumentado un 28%, los de trastorno por ansiedad un 26%. En cifras absolutas, en 2020 se presentaron 53 millones de trastornos depresivos y 76 millones de diagnósticos de ansiedad más de los esperables, con una incidencia mayor en mujeres y personas jóvenes.

En España, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), a mediados de 2020 había 2,1 millones de personas con un cuadro depresivo, el 5,25 % de la población mayor de 15 años de todo el país. Se estima que la depresión afecta al 4,7% de los hombres y al 7% de las mujeres.

Asimismo, el consumo de ansiolíticos sedantes e hipnóticos subió en 2020 a 91 dosis diarias por cada 1.000 habitantes, lo que supone un incremento del 4,5% con respecto al año anterior y de casi el 10% con respecto a hace una década, según la Agen-

cia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS).

Estos datos revelan la magnitud del problema sanitario que representa la pandemia silenciosa de la salud mental, sobre la cual los especialistas han venido advirtiendo prácticamente desde el comienzo de la crisis desencadenada por el Covid.

En esta situación, los farmacéuticos pueden desarrollar un papel fundamental, colaborando con los pacientes en el conocimiento del uso de sus medicamentos para conseguir los objetivos terapéuticos esperados.

Por otra parte, desde su posición como profesionales sanitarios en una red próxima a toda la ciudadanía, también en el ámbito rural, los farmacéuticos pueden detectar pacientes con problemas de adherencia, contribuir a identificar los motivos y actuar en consecuencia.

Dentro del programa *HazFarma*, que cuenta con la colaboración de Laboratorios Cinfa, y se puso en marcha en 2014, los profesionales de la farmacia actuarán en beneficio del cumplimiento de las terapias de cuidado de la salud mental prescritas por los médicos. Es una iniciativa que se suma a otras siete campañas anuales ya desarrolladas. Este año, el título de la campaña será: *Advierte: la importancia de la adherencia*. De cara al paciente, el lema escogido es *Tu tratamiento farmacológico no es un capricho*. El mensaje clave es que "seguir los horarios, no olvidar las dosis, completar la duración del tratamiento según las indicaciones de los profesionales sanitarios es fundamental para garantizar sus resultados. También se animará a los pacientes a preguntar a su farmacéutico por la importancia de prevenir la falta de cumplimiento de las terapias.



Cerca de 2.000 farmacéuticos desarrollarán Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales, utilizando NodoFarma Asistencial para el registro de su actividad. La acción se llevará a cabo durante seis meses para mejorar la adherencia a los tratamientos de depresión o ansiedad.

Diversos estudios han mostrado que la falta de adherencia al tratamiento implica un riesgo de recaída de la enfermedad o de su empeoramiento. Por este motivo, los farmacéuticos comunitarios tienen un papel esencial en la prevención de la falta de adherencia terapéutica de estos pacientes. La farmacia comunitaria española, por su accesibilidad, cercanía y confianza por parte del ciudadano, permite a los farmacéuticos desempeñar un papel clave en la ayuda a estos pacientes dentro del sistema sanitario, indican sus responsables.

