

# Prevalencia del Estrés

Antonio Cano Vindel

Esperanza Dongil Collado

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el  
Estrés (SEAS)

# Encuesta de la OCU 2005

- La OCU junto con las asociaciones de consumidores integrantes del grupo Euroconsumers (Bélgica, Italia y Portugal) ha realizado una encuesta a más de 7.000 europeos con el objetivo de conocer si el estrés es un problema frecuente en estos países
  - El 84% de los españoles encuestados por la OCU indica que se ha sentido verdaderamente estresado en algún momento de su vida
  - El 28% de los hombres encuestados afirma haberse sentido estresado muchas veces
  - Entre las mujeres, el porcentaje sube hasta el 39%

# Estudio OCU 2005

- Perfil (tienen más estrés):
  - Mujeres
  - Personas entre 18 y 44 años
  - Duermen muy poco (menos de 5 horas cada noche)
  - Fumadores (sobre todo los que consumen más de un paquete diario)
  - Personas con hijos pequeños o adolescentes
  - Habitantes de zonas urbanas

# Estudio OCU 2005

- Causas del estrés en los últimos doce meses,
  - en un 66% los problemas laborales;
  - seguidos de los problemas familiares con un 50%;
  - los problemas de salud con un 31%,
  - importantes acontecimientos vitales, con un 29 % ;
  - problemas financieros, con un 27%;
  - presión por el rendimiento escolar 19%
  - el tráfico con un 12%

# Estudio OCU 2005

- Tratamiento más usuales:
  - uno de cada cuatro encuestados sigue o ha seguido un tratamiento contra el estrés,
  - especialmente lo siguen las personas maduras entre 45 y 64 años
  - los medicamentos son la terapia más utilizada: a ellos han recurrido alguna vez casi la mitad de los encuestados españoles que han tratado su estrés;
  - extrapolando este dato al conjunto de la población, se podría afirmar que casi 1 de cada 10 españoles han tomado algún fármaco antiestrés

# Estudio ESEMeD-España

- En el estudio epidemiológico sobre trastornos mentales más importante realizado en nuestro país (European Study of the Epidemiology of Mental Disorders, ESEMeD-España) con una muestra de 5.743 individuos se encontró que:
  - El 16% de la muestra consumió algún fármaco psicotrópico en el último año
  - El 11,9% de las personas sin trastorno mental
  - Las sustancias más consumidas fueron:
    - 1º: benzodiazepinas (11,4 %) y
    - 2º: Antidepresivos (4,7%)
    - la combinación más frecuente: benzodiazepinas + antidepresivos (1,8 %)

# Estudio ESEMeD-España

- La probabilidad de consumo de psicofármacos es mayor:
  - Mujeres: 20,7% vs. 11,1% (OR: 2,1; IC 95 %: 1,7-2,5)
  - Personas de más edad: 25,9% [65+] vs. 8,7% [18-24]
  - Presencia de algún trastorno mental: 41,2% vs. 11,9%
  - Número de trastornos mentales: comorbilidad (70,3%) vs. sólo un trastorno (30,3%)
  - Estado civil: previamente casado (28,5%) vs. casado (16,1%)
  - Vivir en gran ciudad: 17,2% vs. 14,4%
  - Ocupación: jubilados (23,2%), labores domésticas (22,5%), otras situaciones (22,3%), empleo remunerado (11,2%)

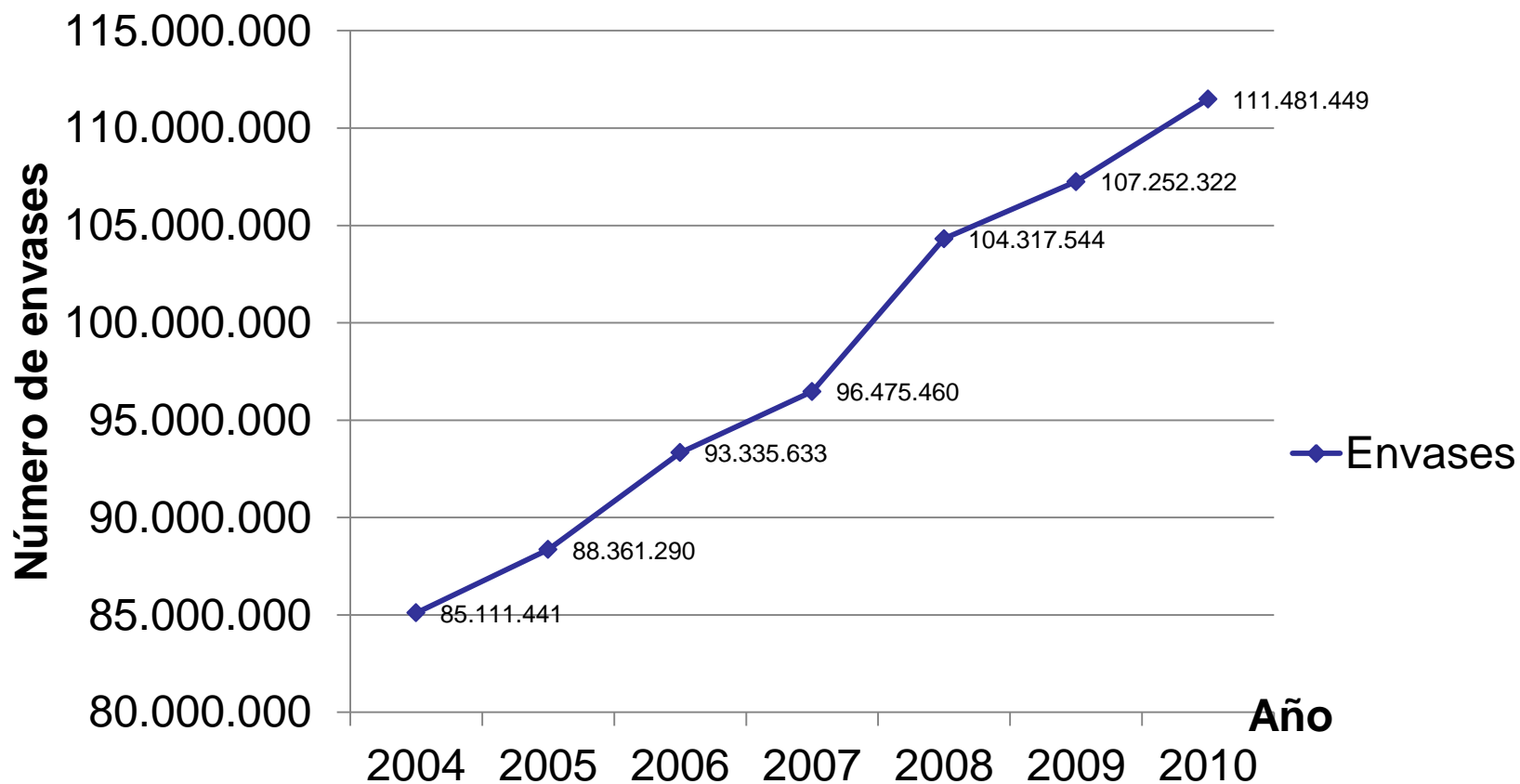
# Dirección General de Farmacia

- En el año 2010 la receta médica solo cubrió el 69% del consumo total (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2011)
- Si extrapolamos al 100%, se consumieron realmente 111,5 millones de envases relacionados con el tratamiento de la ansiedad (ansiolíticos) y depresión (antidepresivos ISRS y otros antidepresivos), sin tener en cuenta el consumo hospitalario
- El coste aproximado total para tranquilizantes y antidepresivos sería de 1.151 millones de euros al año
- El gasto farmacéutico viene a suponer en torno a un 8% del gasto total que genera la enfermedad en el caso de la depresión (Valladares, Dilla, & Sacristán, 2008)



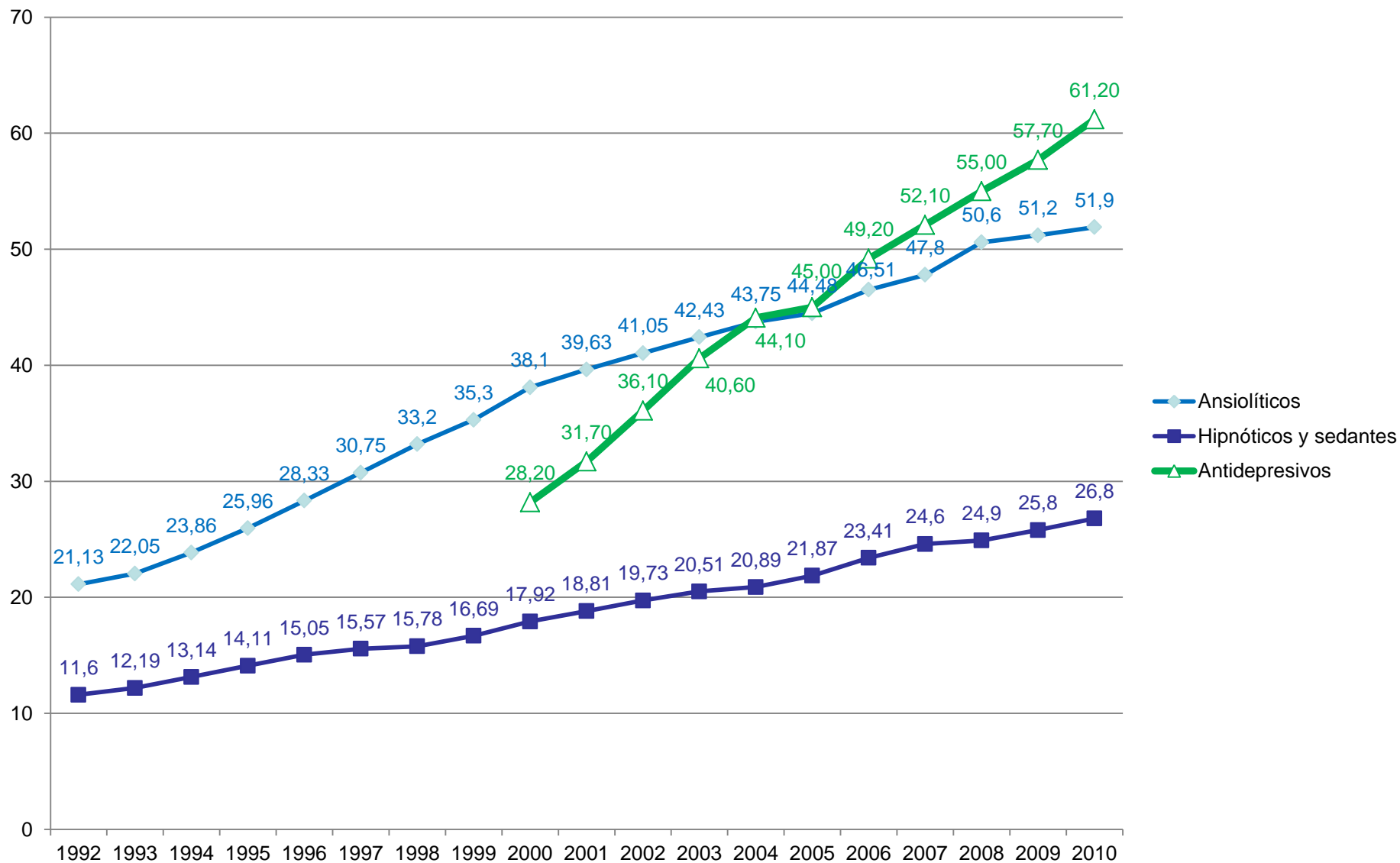
Evolución del consumo de envases de psicofármacos antiestrés en España (2004-2010)  
Ministerio de Sanidad. Proyección de datos de la Receta Médica Oficial

## Consumo tranquilizantes y antidepresivos



Fuente: Dirección General de Farmacia

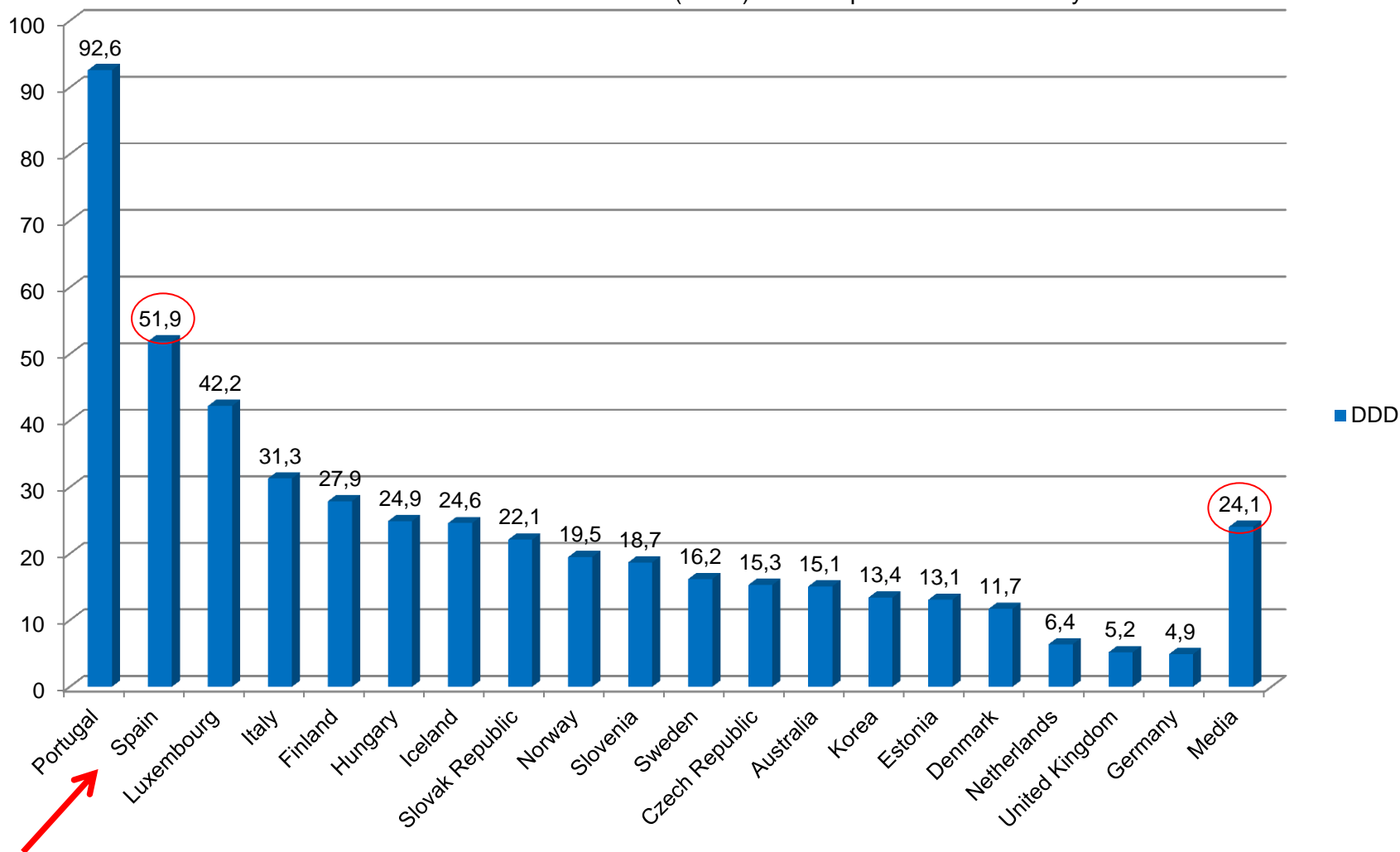
# Evolución del consumo de psicofármacos antiestrés en España (1992-2010) en DDD (dosis definidas diarias por 1000 habitantes y día). Fuente: AEMPS y OCDE



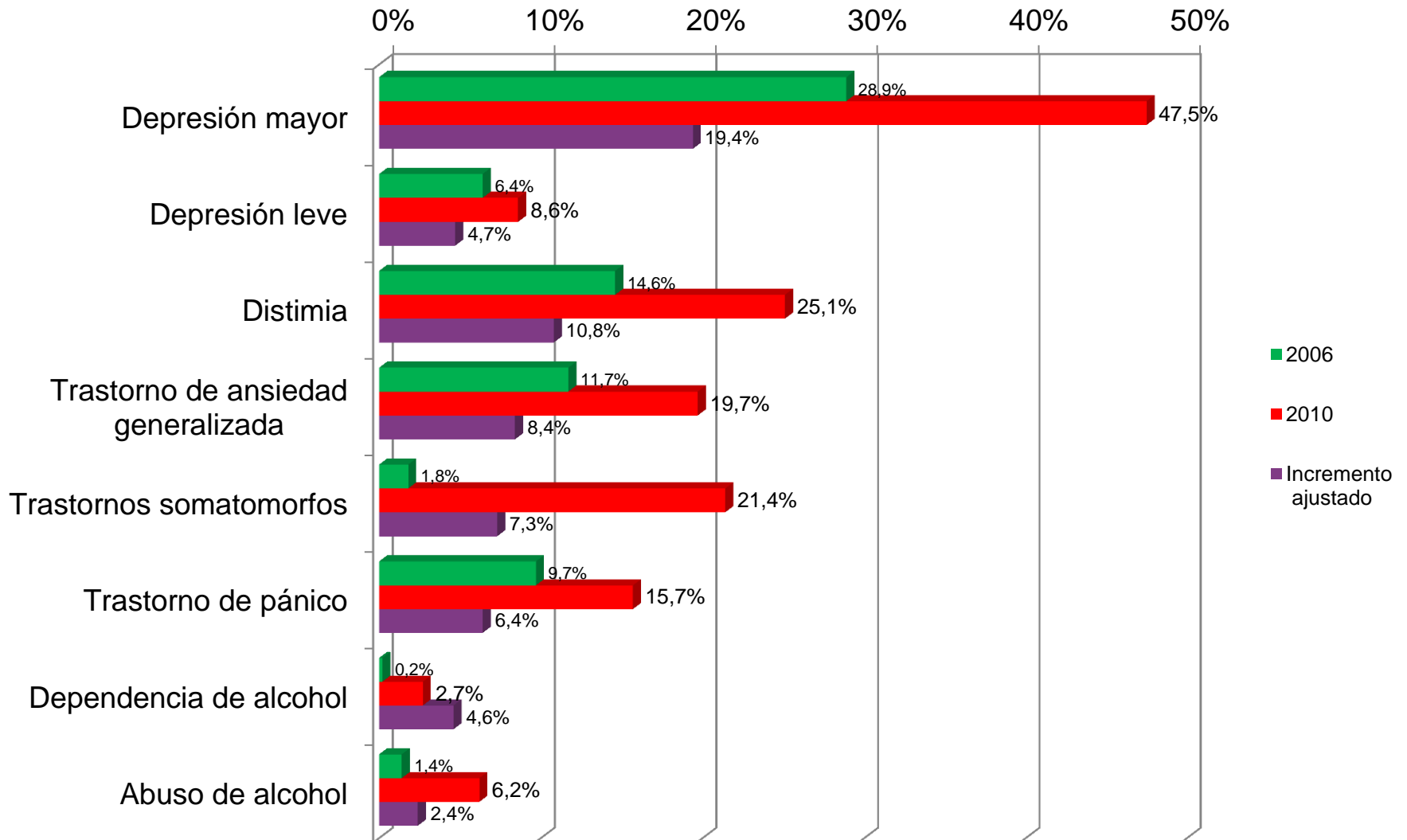
# Nivel de España en consumo de ansiolíticos en 2010, en relación a la media de la OCDE

## DDD

OCDE 2010: Consumo de ansiolíticos (N05B) en DDD por 1000 habitantes y día



# Prevalencia de trastornos mentales en pacientes de Atención Primaria según el estudio de Gili et al. (2012). Crisis económica: 2006-2010



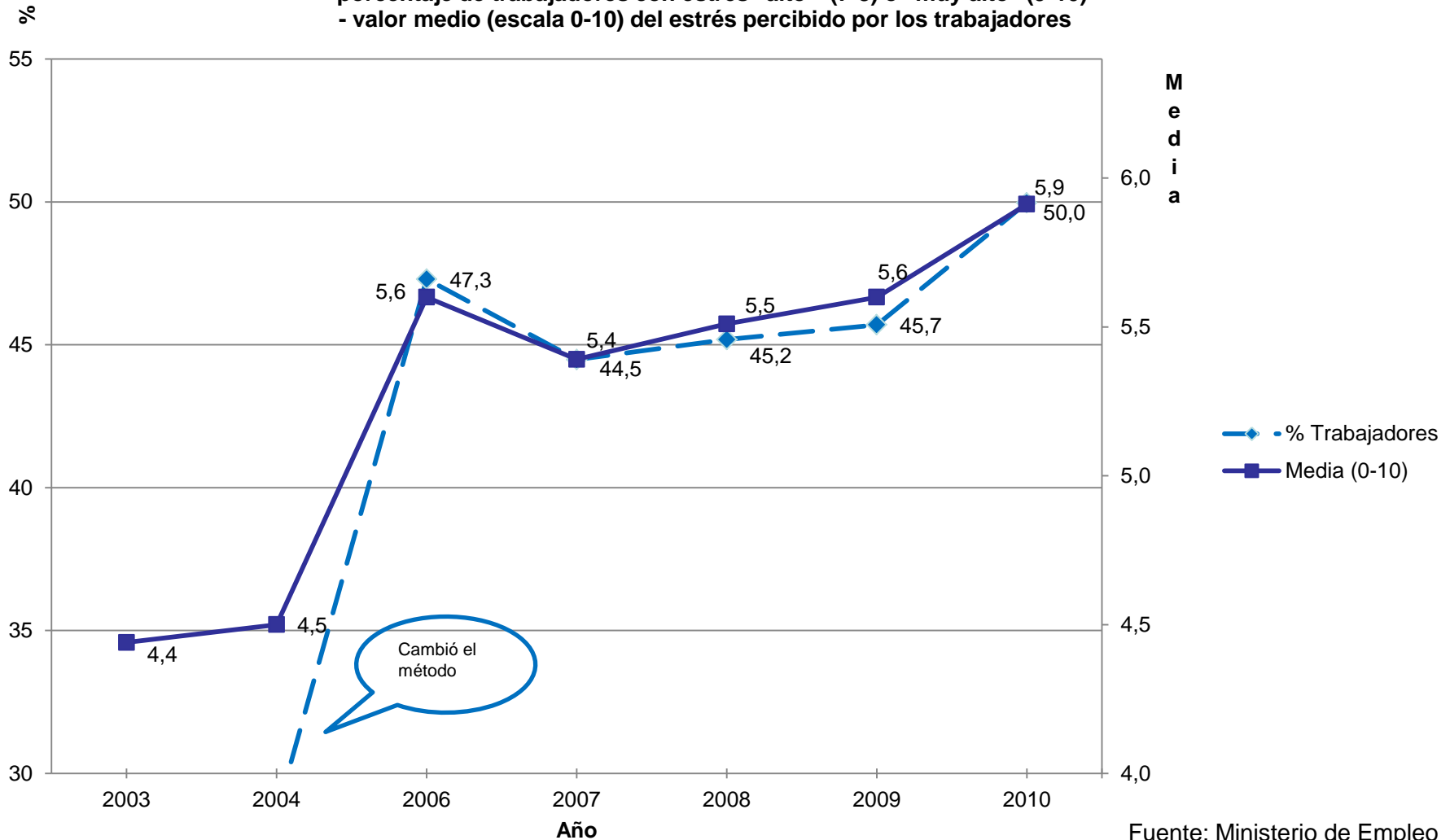
# El estrés laboral en España

- En la V Encuesta de Calidad de Vida en el Trabajo (ECVT) del año 2003 (M. Trabajo)
  - El 27,6% de los trabajadores ocupados declaró que percibía su trabajo cómo muy estresante “siempre” o “frecuentemente” (28,6% en la ECVT 2004)
  - Con grandes diferencias según el sector:
    - Educación: 47,9%
    - Empleadas de hogar: 11,2%
  - Así como según el nivel de estudios:
    - Universitarios: 39,5%
    - Menos que primarios: 17,3%
  - El 5,3% sufría 3 ó más síntomas asociados a estrés \*

\* alteraciones del sueño, sensación continua de cansancio, cefalea, falta de concentración, falta de memoria, irritabilidad

# Evolución del estrés laboral en España

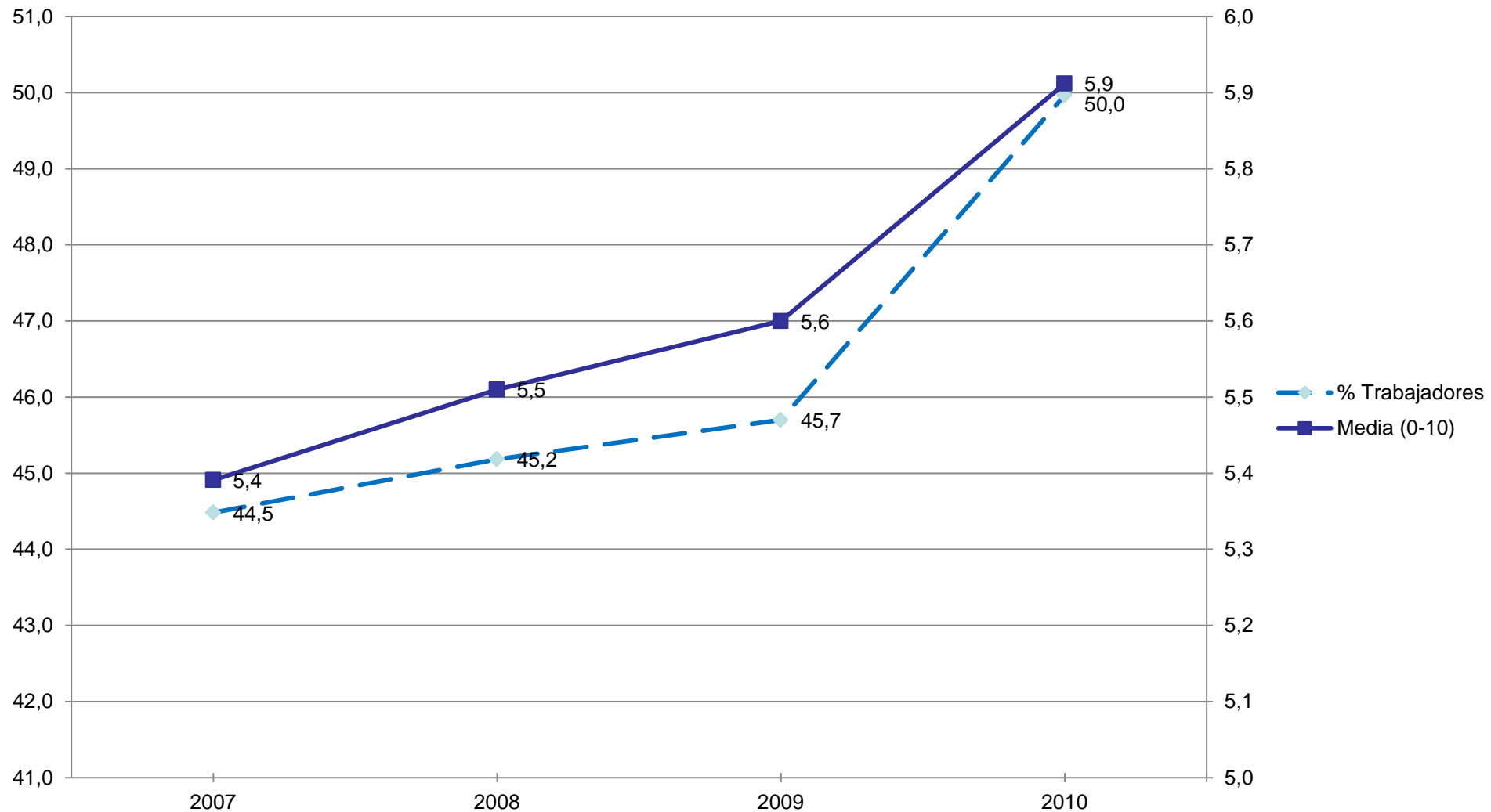
Encuesta Nacional de Calidad de Vida en el Trabajo. Evolución 2003-2010:  
- porcentaje de trabajadores con estrés "alto" (7-8) o "muy alto" (9-10)  
- valor medio (escala 0-10) del estrés percibido por los trabajadores



Fuente: Ministerio de Empleo

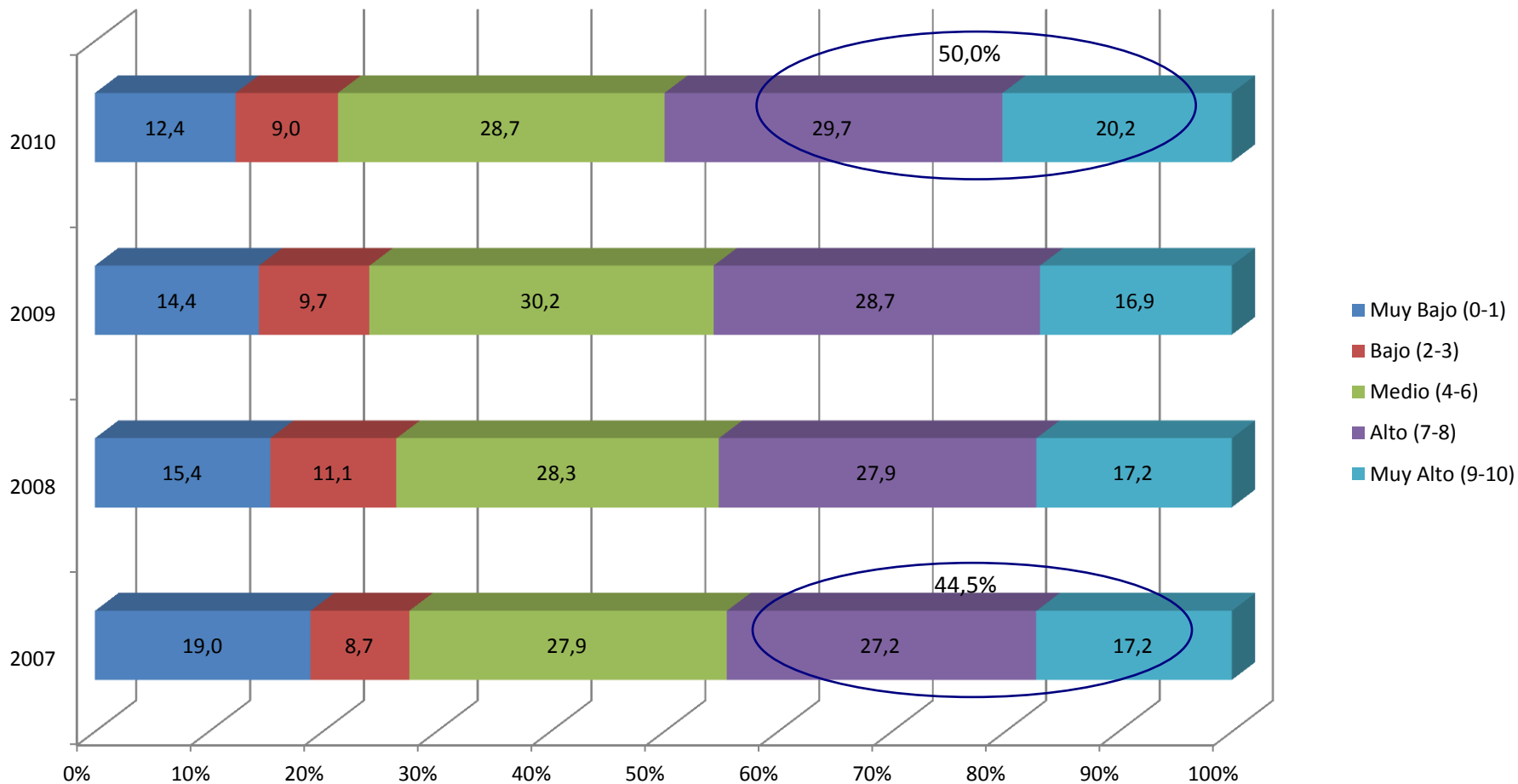
# Evolución del estrés laboral en España

**Encuesta Nacional de Calidad de Vida en el Trabajo. Evolución 2007-2010:** Fuente: Ministerio de Empleo  
- porcentaje de trabajadores con estrés "alto" (7-8) o "muy alto" (9-10)  
- valor medio (0-10) de estrés percibido por los trabajadores



# Evolución del estrés laboral en España

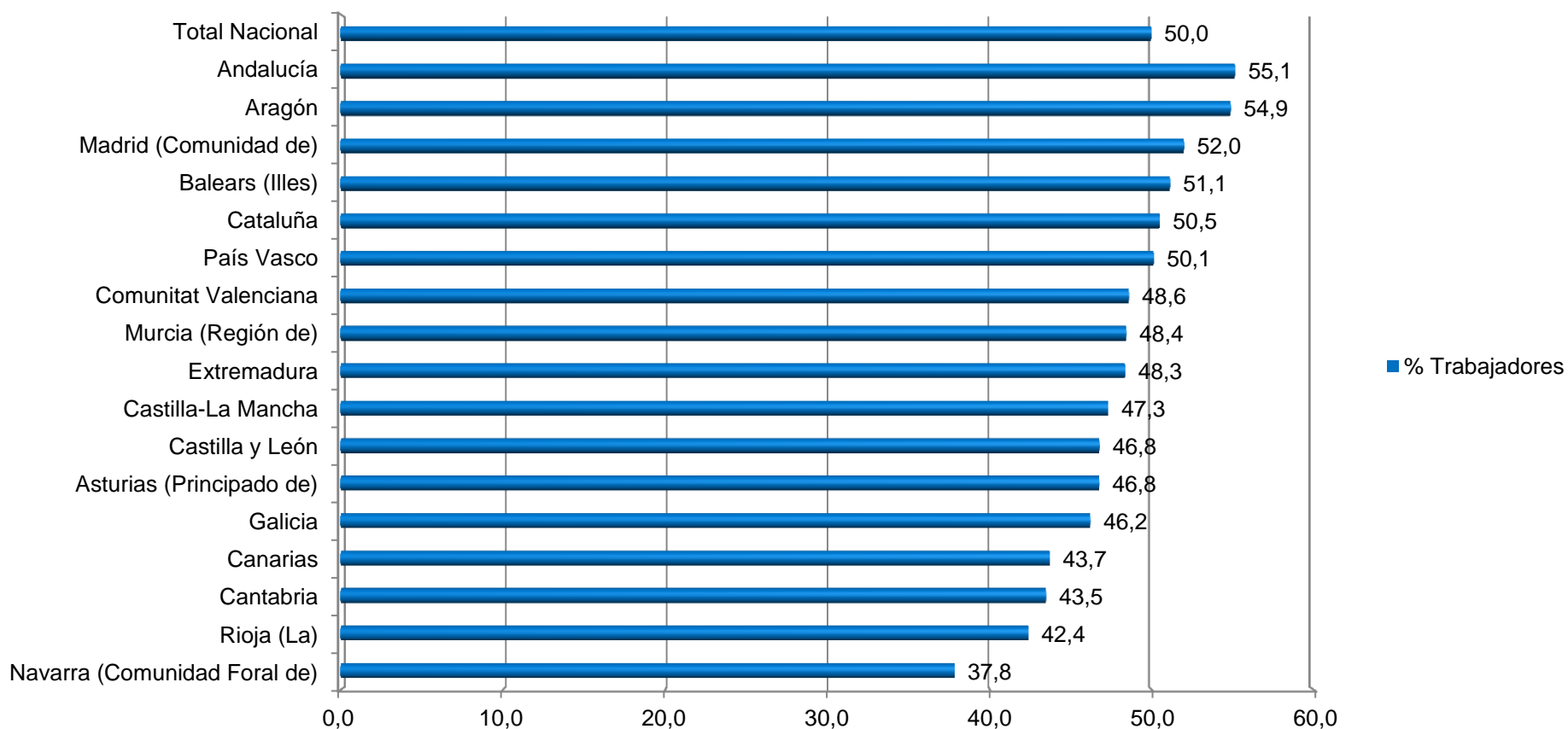
Encuesta Nacional de Calidad de Vida en el Trabajo: porcentaje de trabajadores españoles con estrés  
Evolución 2007-2010





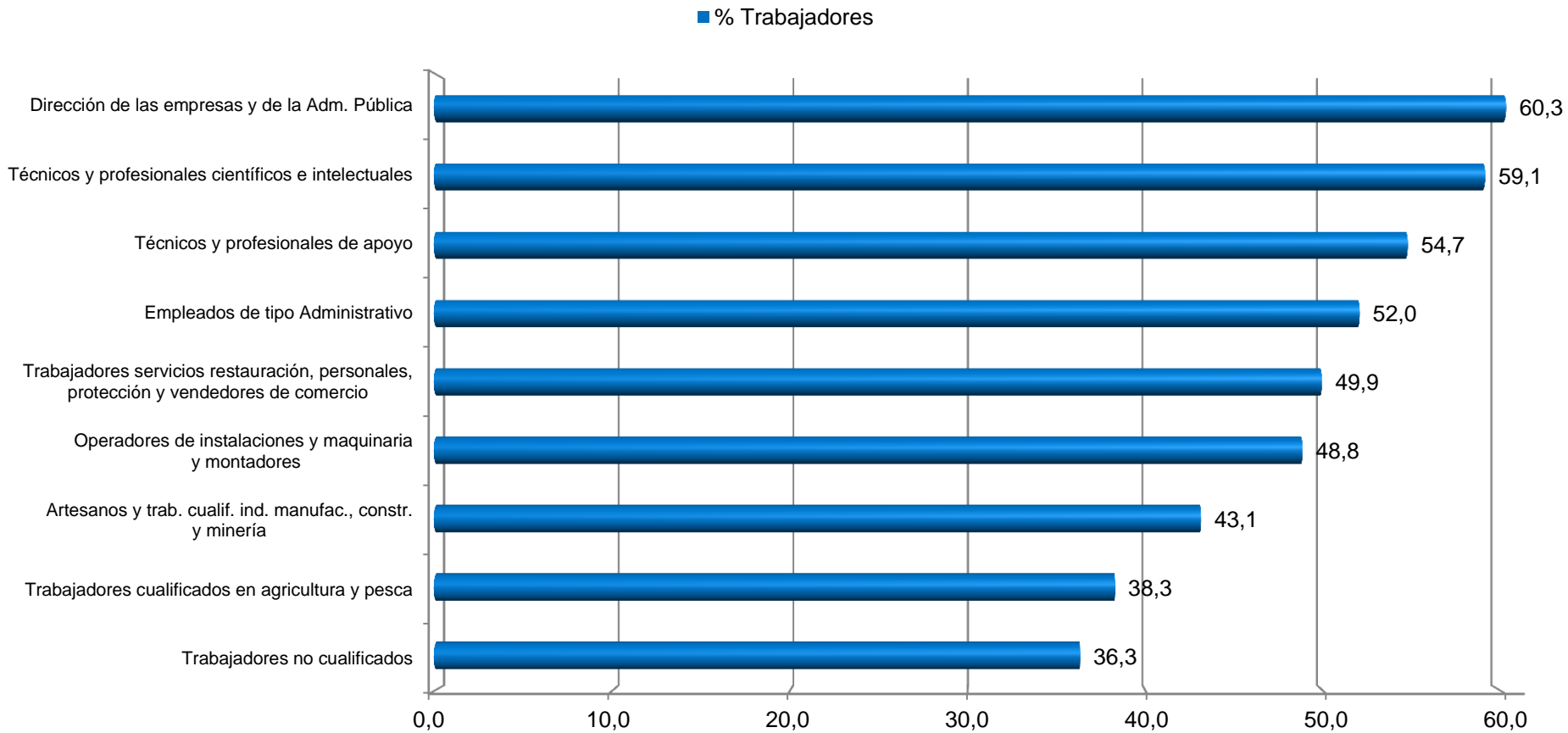
# Estrés laboral en España: Comunidades Autónomas

Prevalencia del estrés laboral por Comunidades Autónomas. ENCVT, 2010. Ministerio de Trabajo  
Porcentaje de trabajadores que perciben un nivel de estrés Alto (7-8) o Muy alto (9-10)



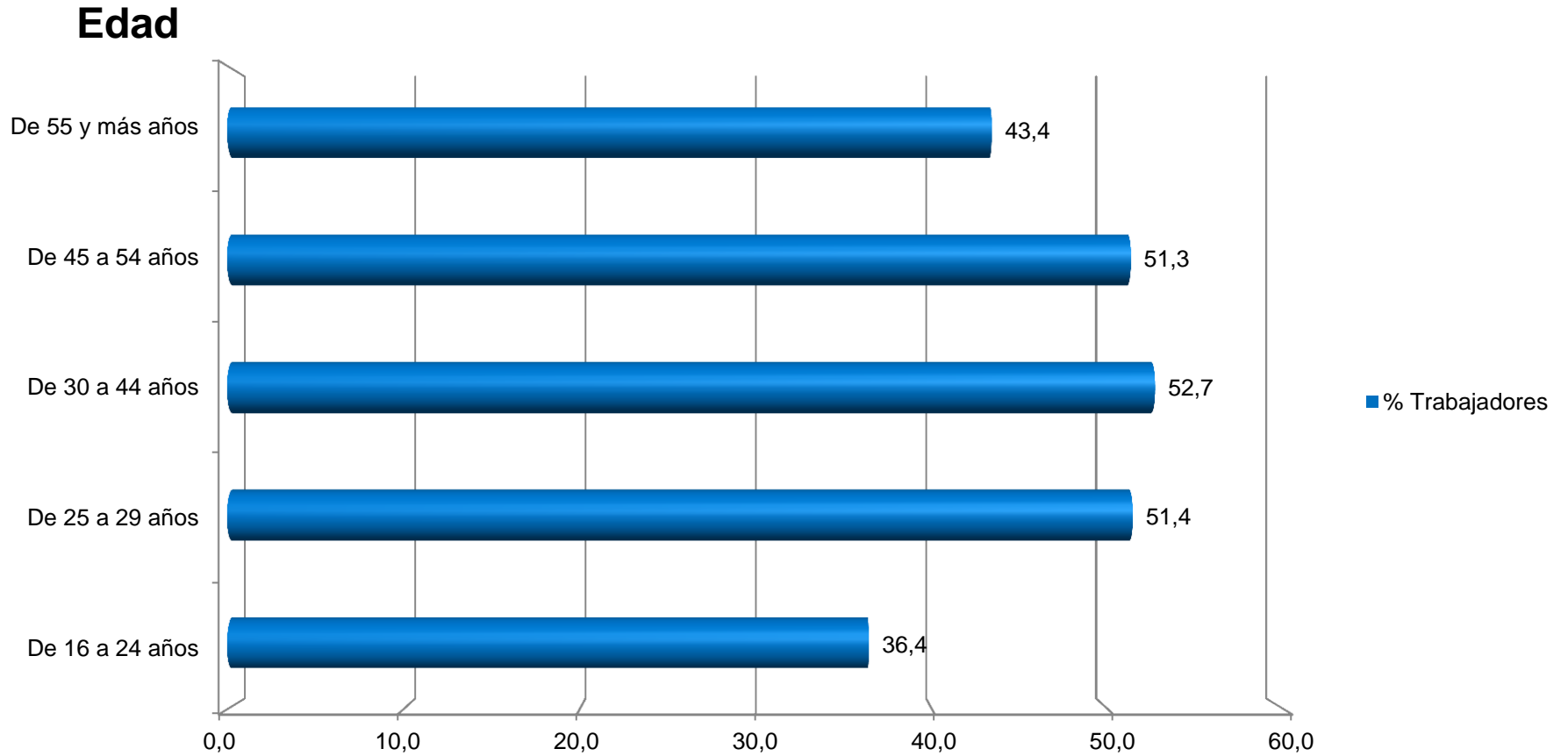
# Estrés laboral en España: ocupación

Estrés laboral en España según la ocupación. ENCVT 2010. Ministerio de Trabajo



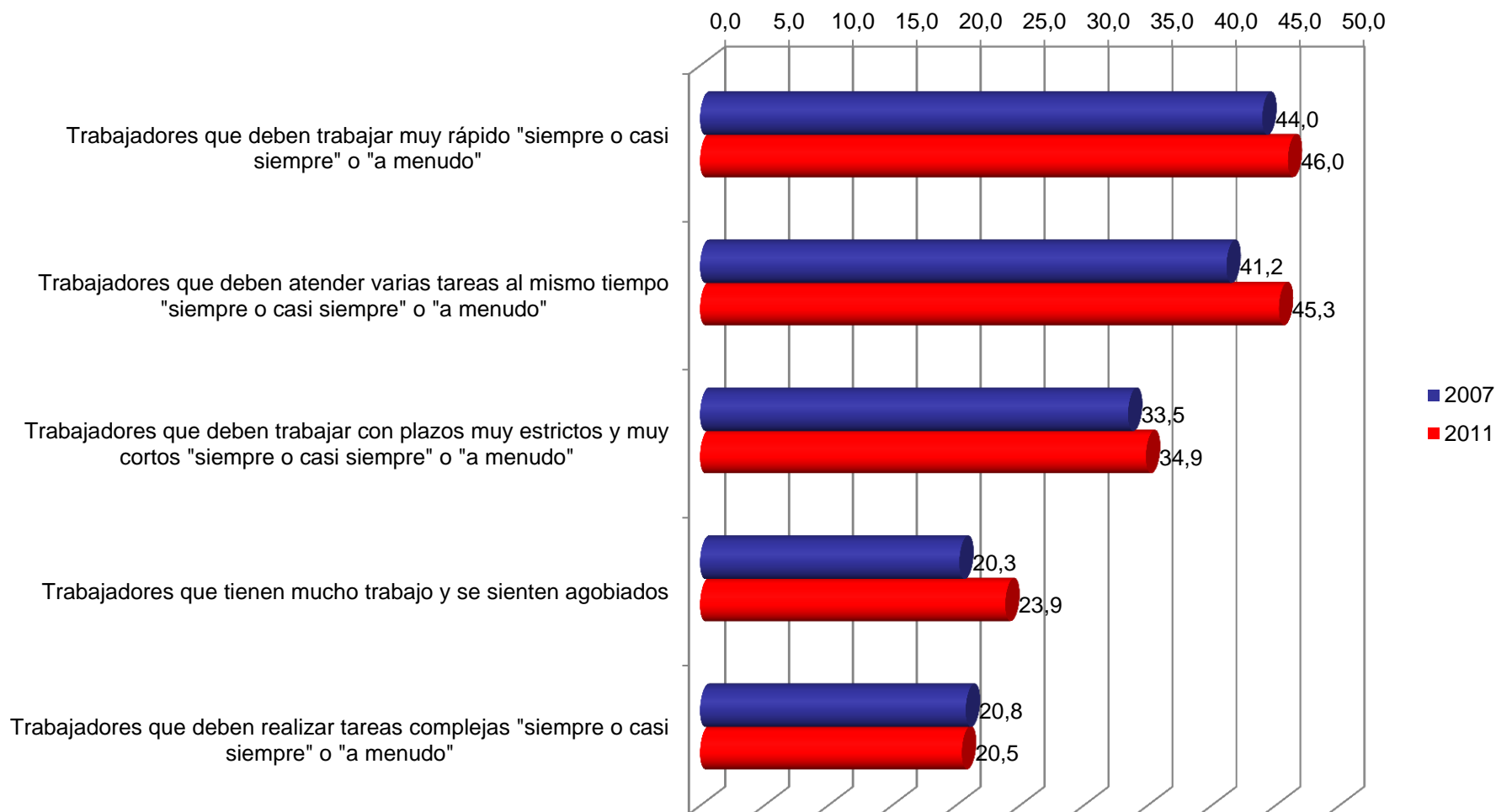
# Estrés laboral en España: edad ENCVT 2010

Fuente: Ministerio de Empleo



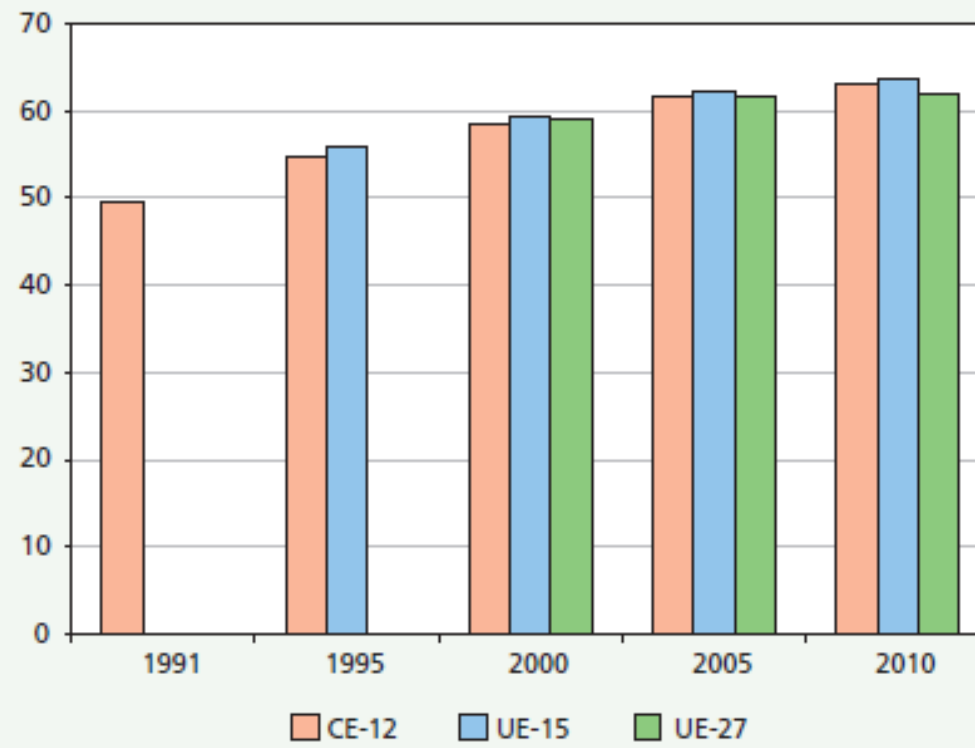
# Evolución del estrés laboral según las exigencias del trabajo

Factores psicosociales en trabajadores ocupados: exigencias del trabajo  
Encuesta Nacional de Condiciones del Trabajo, ENCT, 2007 y 2011



## Evolución del estrés laboral: plazos muy ajustados

*Figura 7: Trabajo con plazos muy ajustados, CE-12, UE-15 y UE-27, 1991-2010 (%)*



VI European Working Conditions Survey. 2010

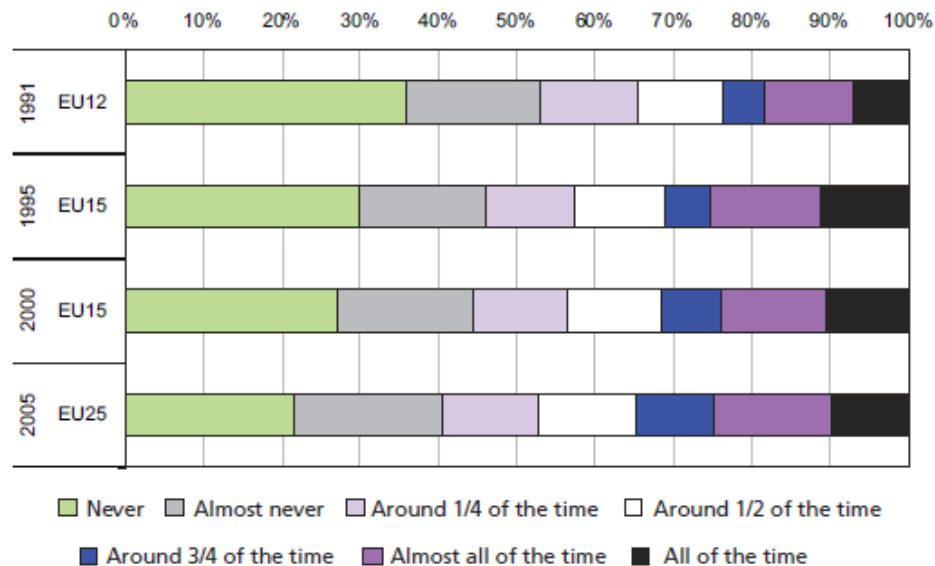
VI Encuesta Europea sobre Condiciones del Trabajo. 2010

# Evolución del estrés laboral: intensidad del trabajo (velocidad y plazos)

## Work intensity

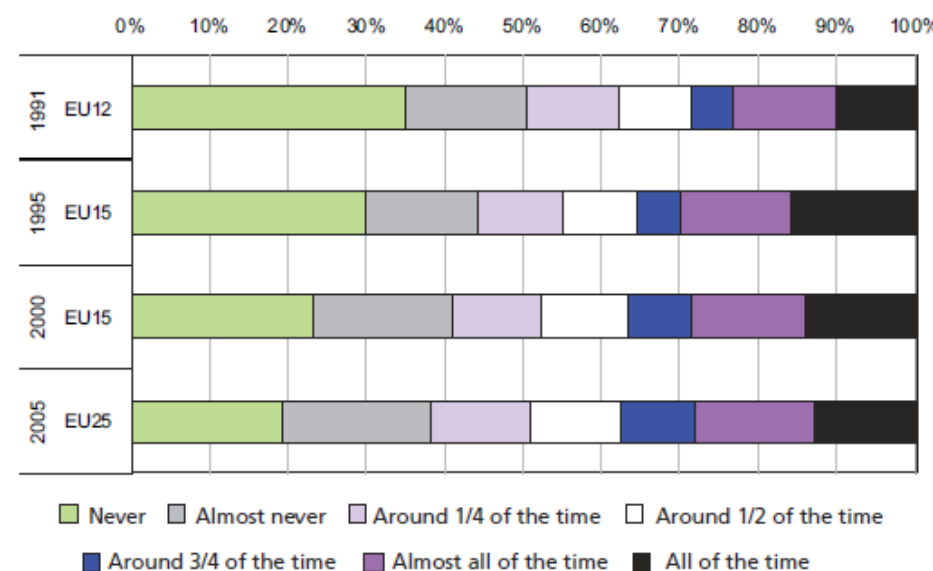
One of the most consistent findings of the EWCS is the relative intensification of the pace of work over the last 15 years. An increasing proportion of EU

Figure 7 Working at a very high speed



workers report working at a very high speed or to tight deadlines (see Figures 8 and 9). It is important to note the substantial reduction in the proportion of people reporting never working at very high speed (from 36% to 21%) and never working to tight deadlines (from 31% to 19%).

Figure 8 Working to tight deadlines



# Evolución del estrés laboral: autonomía en el trabajo

## Autonomy at work

In general, the levels of autonomy at work in the EU are relatively high, according to the EWCS. Around two thirds of employees are able to choose or change the order of tasks, speed and methods of work, a proportion that reaches almost 90% in the case of the

self-employed. But these high levels of autonomy seem to be slowly reducing in the case of employees: there has been a reduction of 2% to 5% in the proportion of employees reporting them in the last 10 years. In the case of the self-employed, there has been no noticeable change in recent years according to results from the EWCS.

Figure 11 Employees – Are you able to choose or change ...?

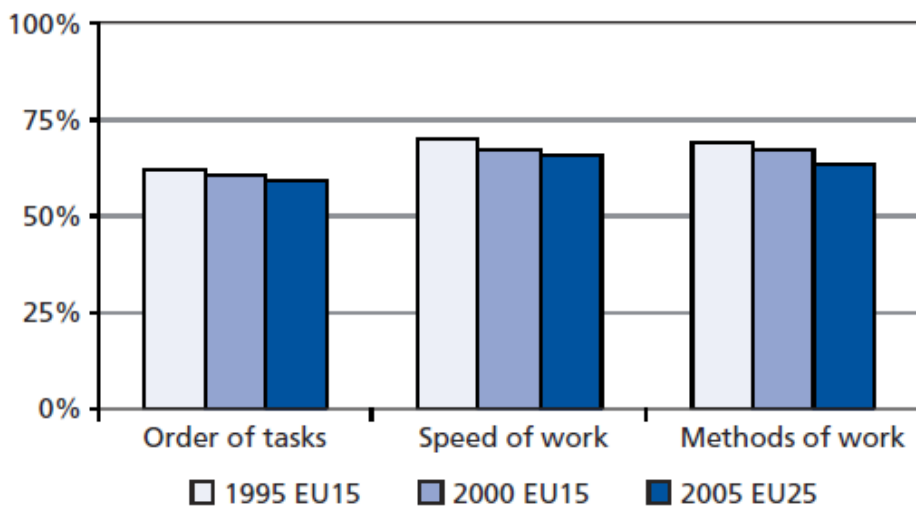
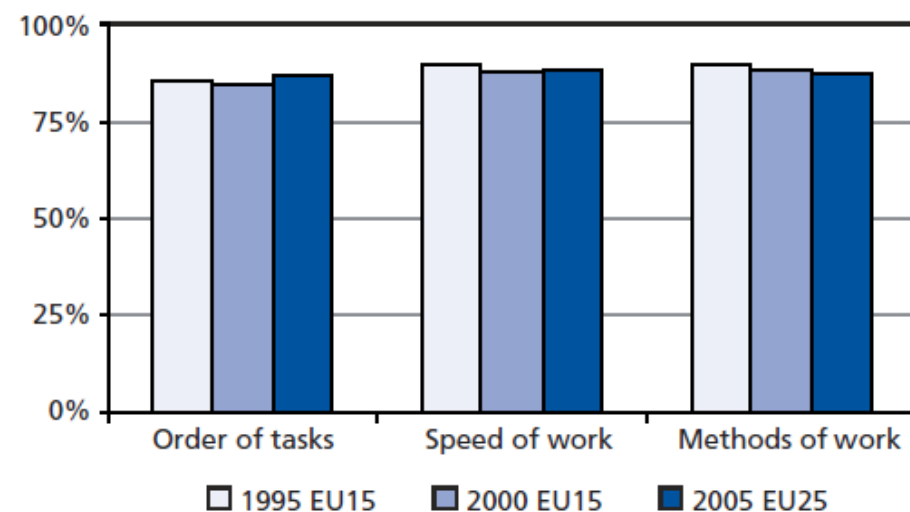
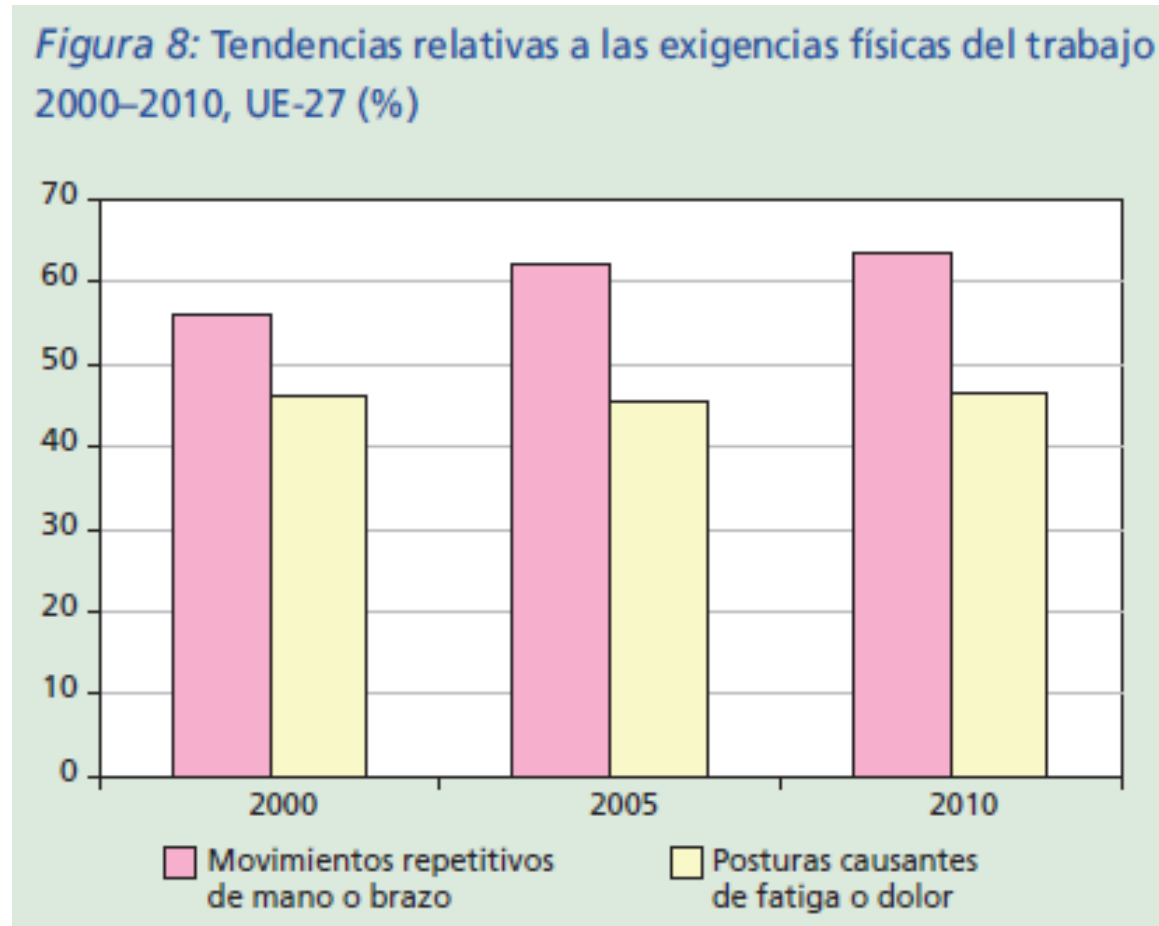


Figure 12 Self-employed – Are you able to choose or change...?



# Evolución del estrés laboral: movimientos repetitivos



VI European Working Conditions Survey. 2010

VI Encuesta Europea sobre Condiciones del Trabajo. 2010



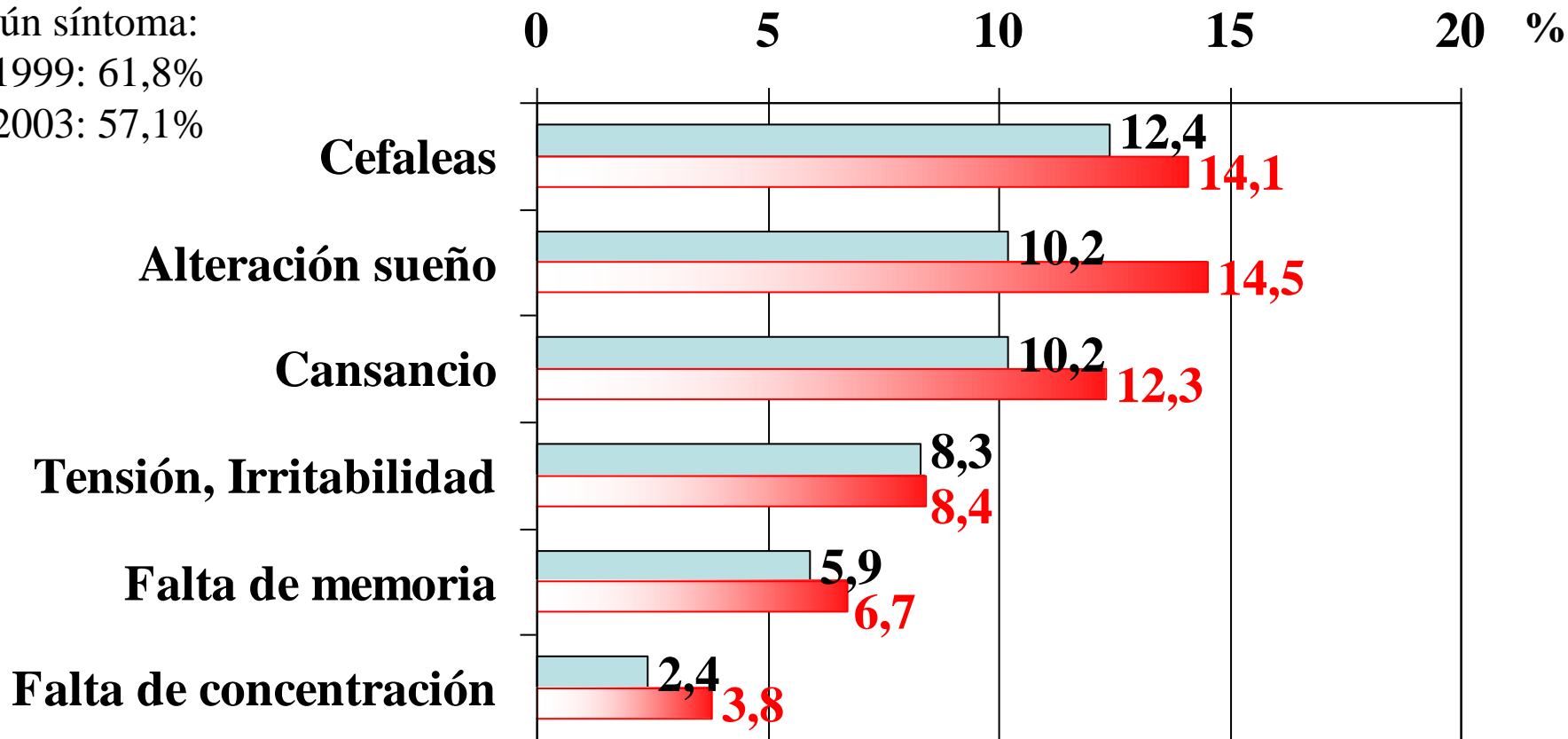
# Patología asociada a estrés en España: 1999-2003

En 1999, el 5% de la muestra presentó 3 ó más de estos síntomas asociados al estrés. En 2003, el 5,7%

Ningún síntoma:

- en 1999: 61,8%

- en 2003: 57,1%



IV y V Encuesta Nacional de Condiciones del Trabajo (ENCT)

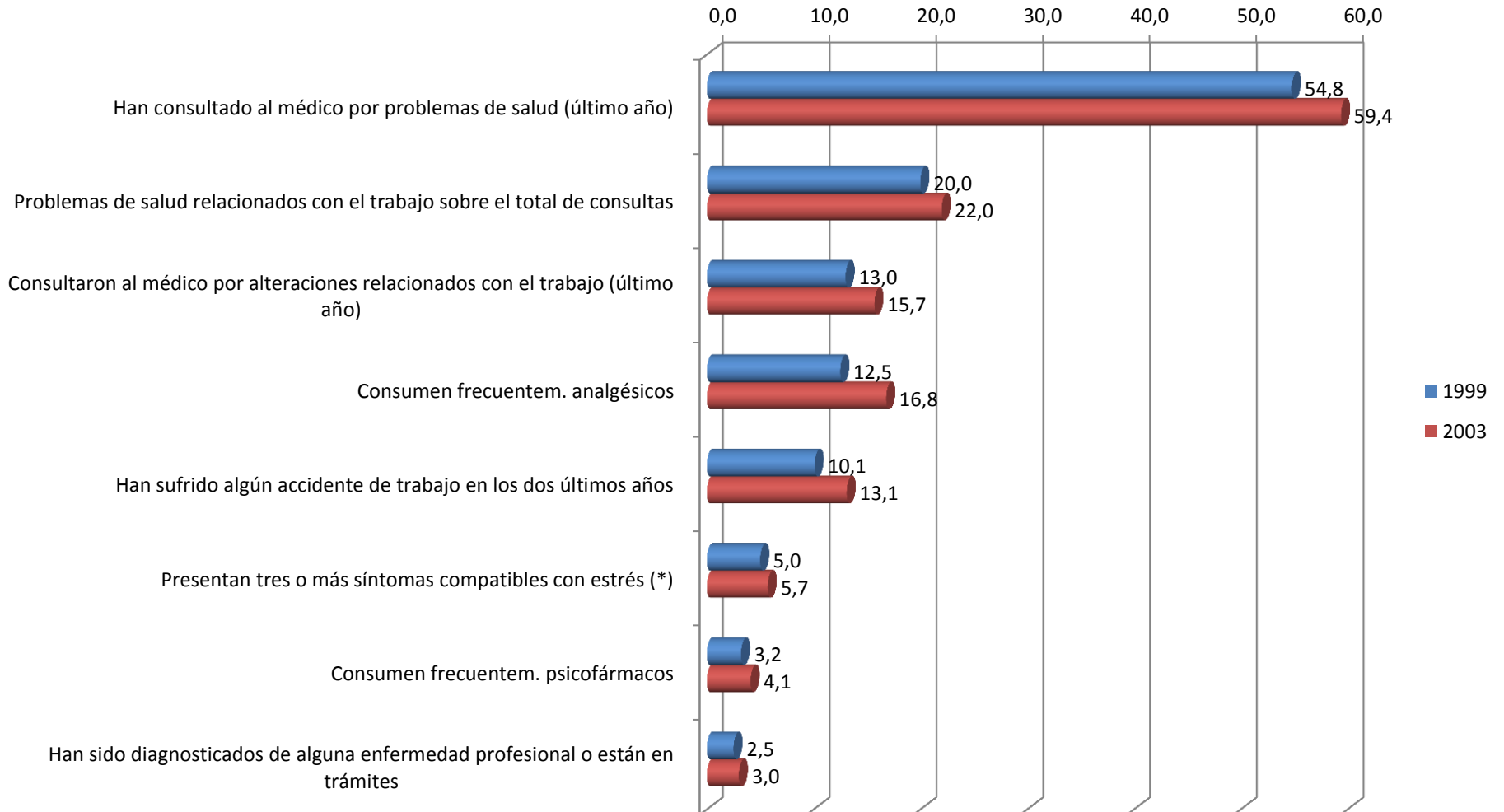
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Recogida de datos: 1999 y 2003

1999 2003

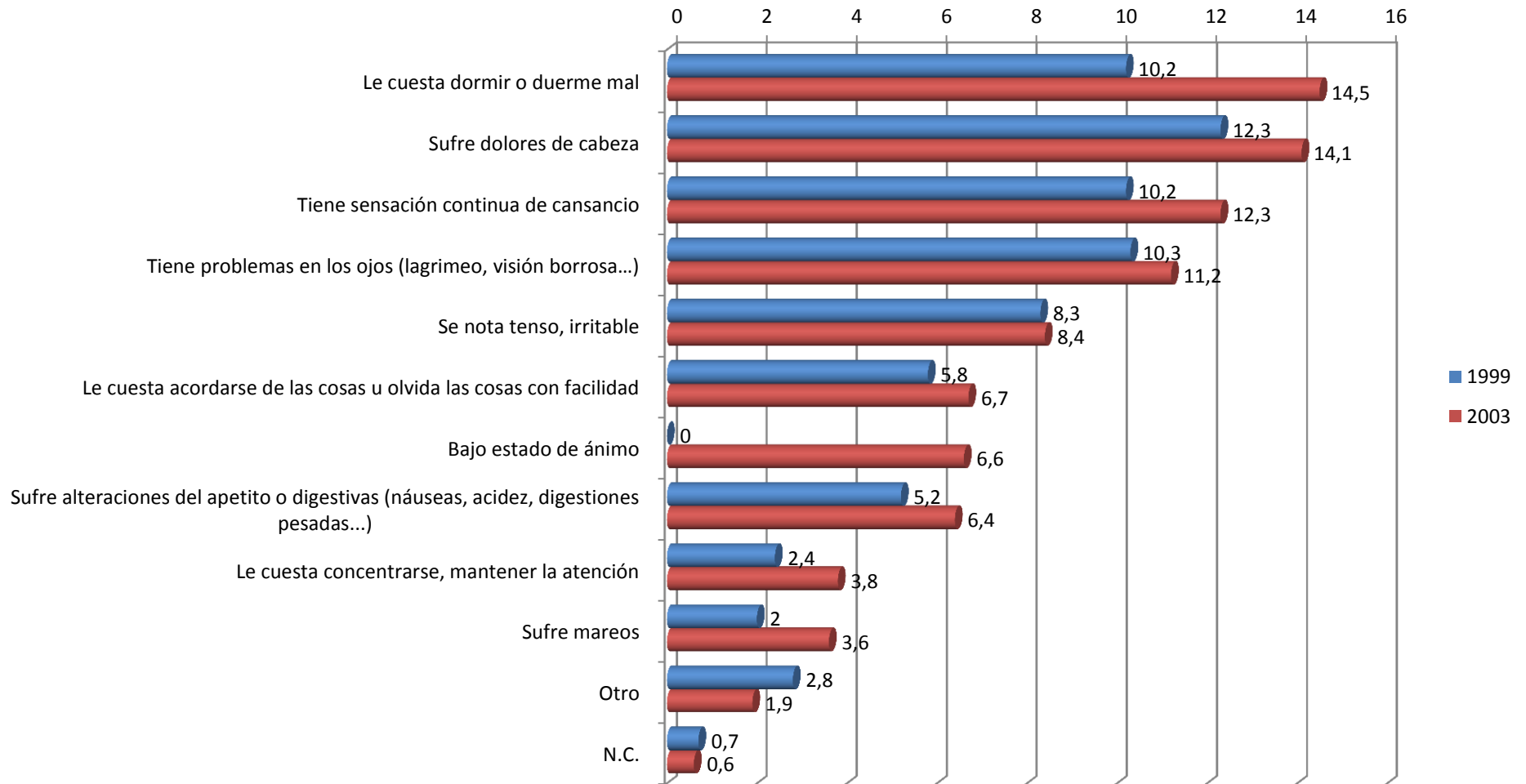
# Evolución de los daños a la salud relacionados con el trabajo

**Daños a la salud relacionados con el trabajo: evolución 1999-2003**  
IV y V Encuesta Nacional de Condiciones del Trabajo



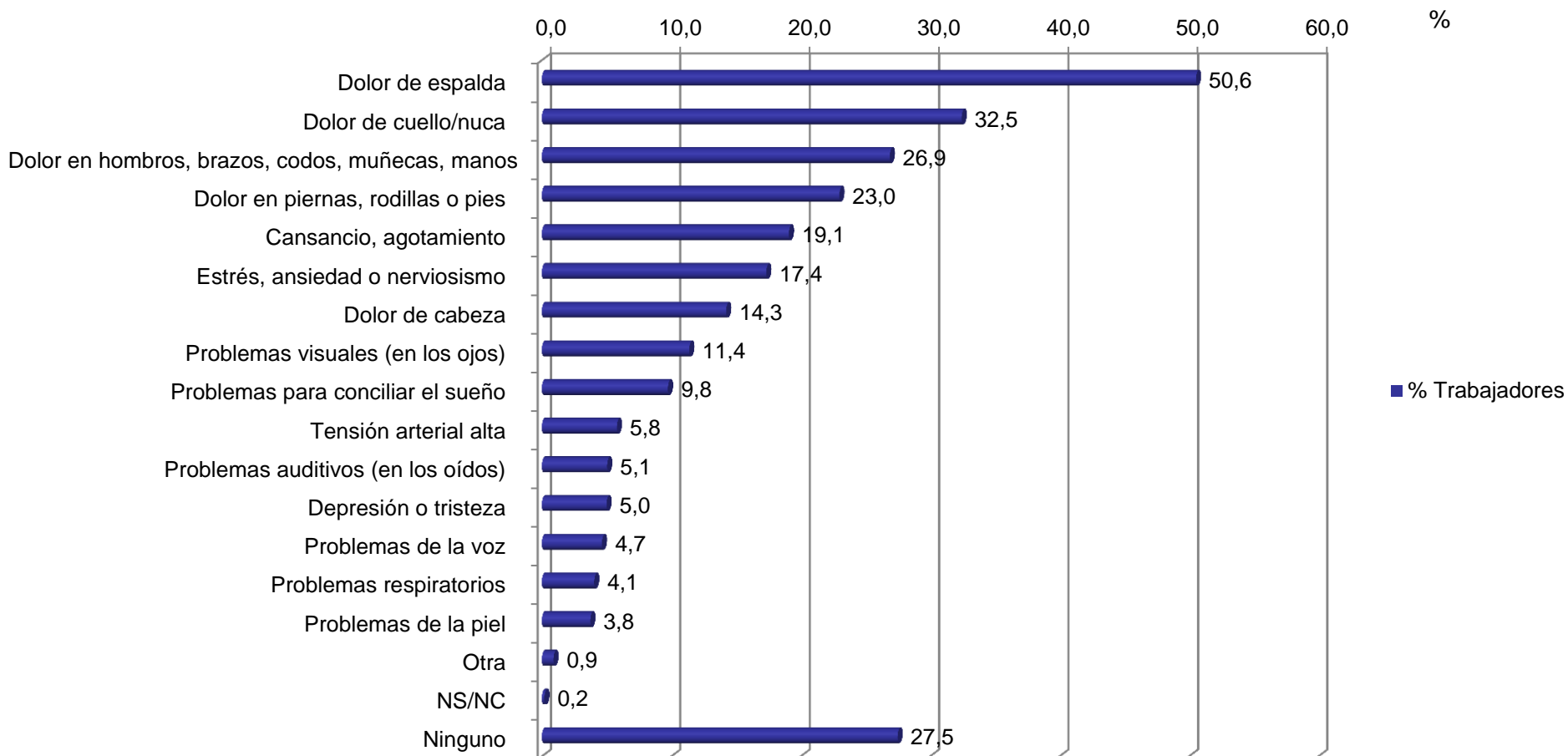
# Evolución de los síntomas psicosomáticos relacionados con el trabajo

Síntomas psicosomáticos en trabajadores españoles: evolución 1999-2003  
IV y V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo



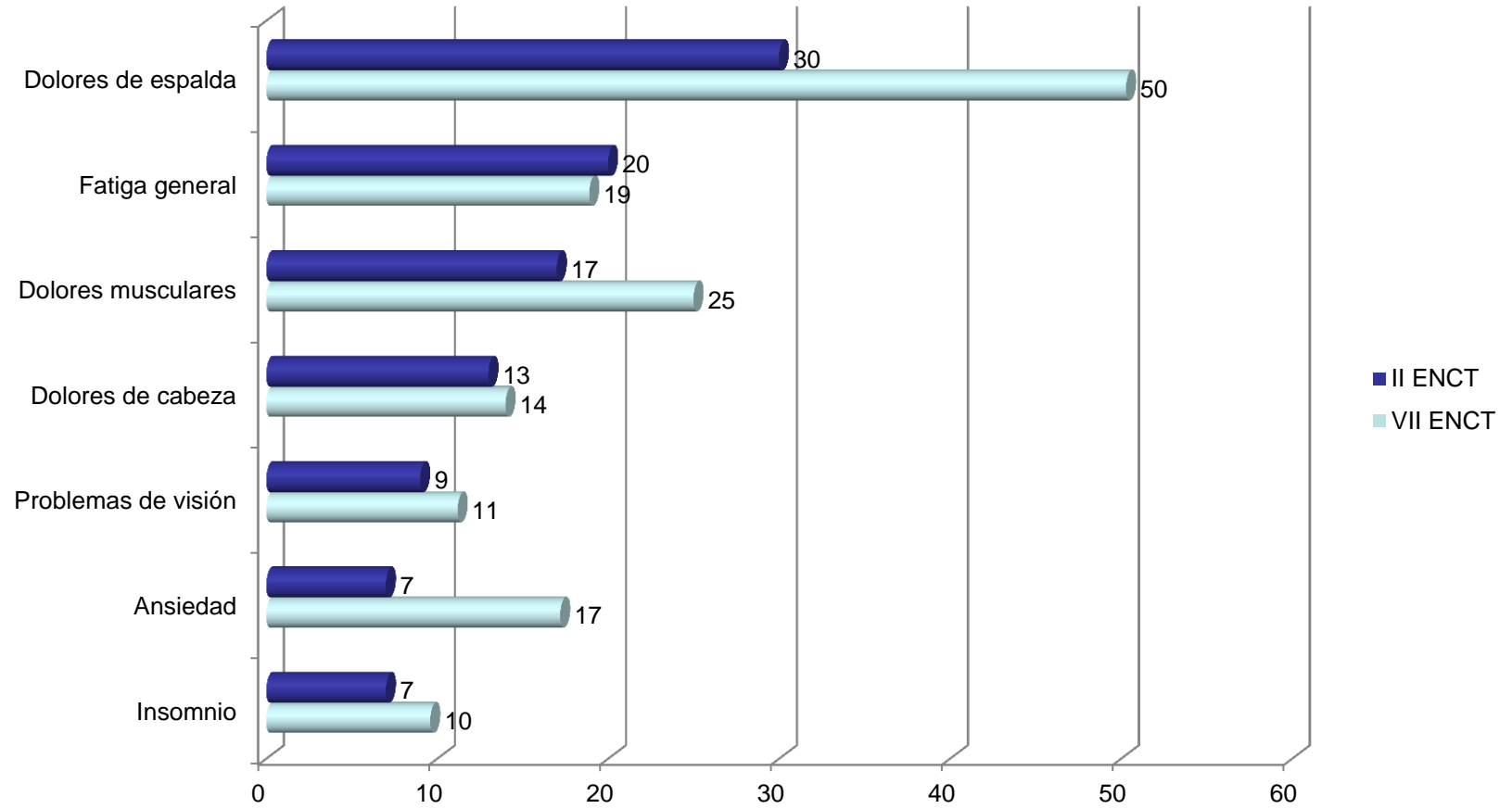
# Estrés y salud laboral en España, 2011

Problemas de salud percibidos por los trabajadores en España: VII ENCT, 2011



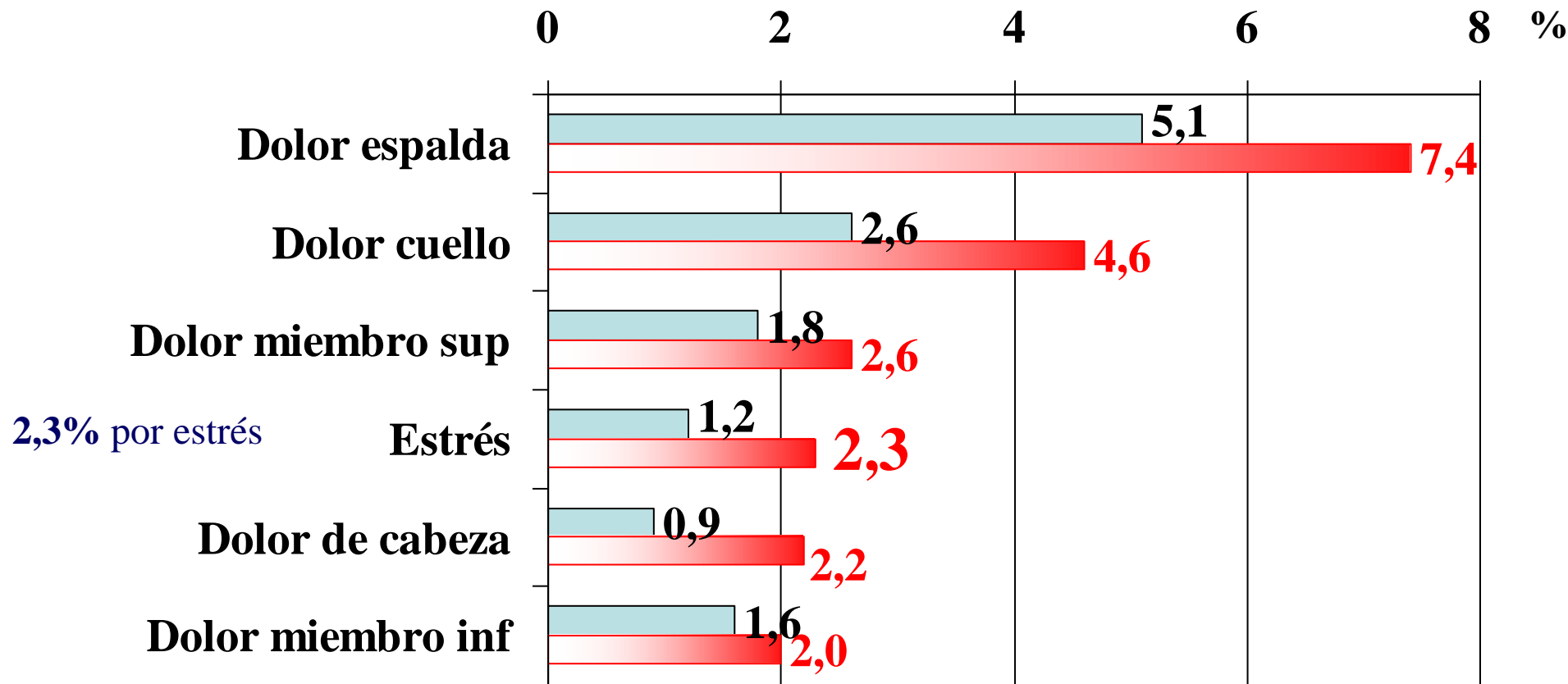
# Encuesta Nacional de Condiciones del Trabajo: 1996-2011

Problemas de salud laboral: ENCT 1996-2011



# Consultas médicas más frecuentes por problemas atribuidos al trabajo

En 2003: **15,7%** de los trabajadores ha acudido al médico, en el último año, por alguna dolencia relacionada con el trabajo. En 1999: 13%. En 1997: 11,7%. En 1993: 6,9%



IV y V Encuesta Nacional de Condiciones del Trabajo (ENCT)  
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

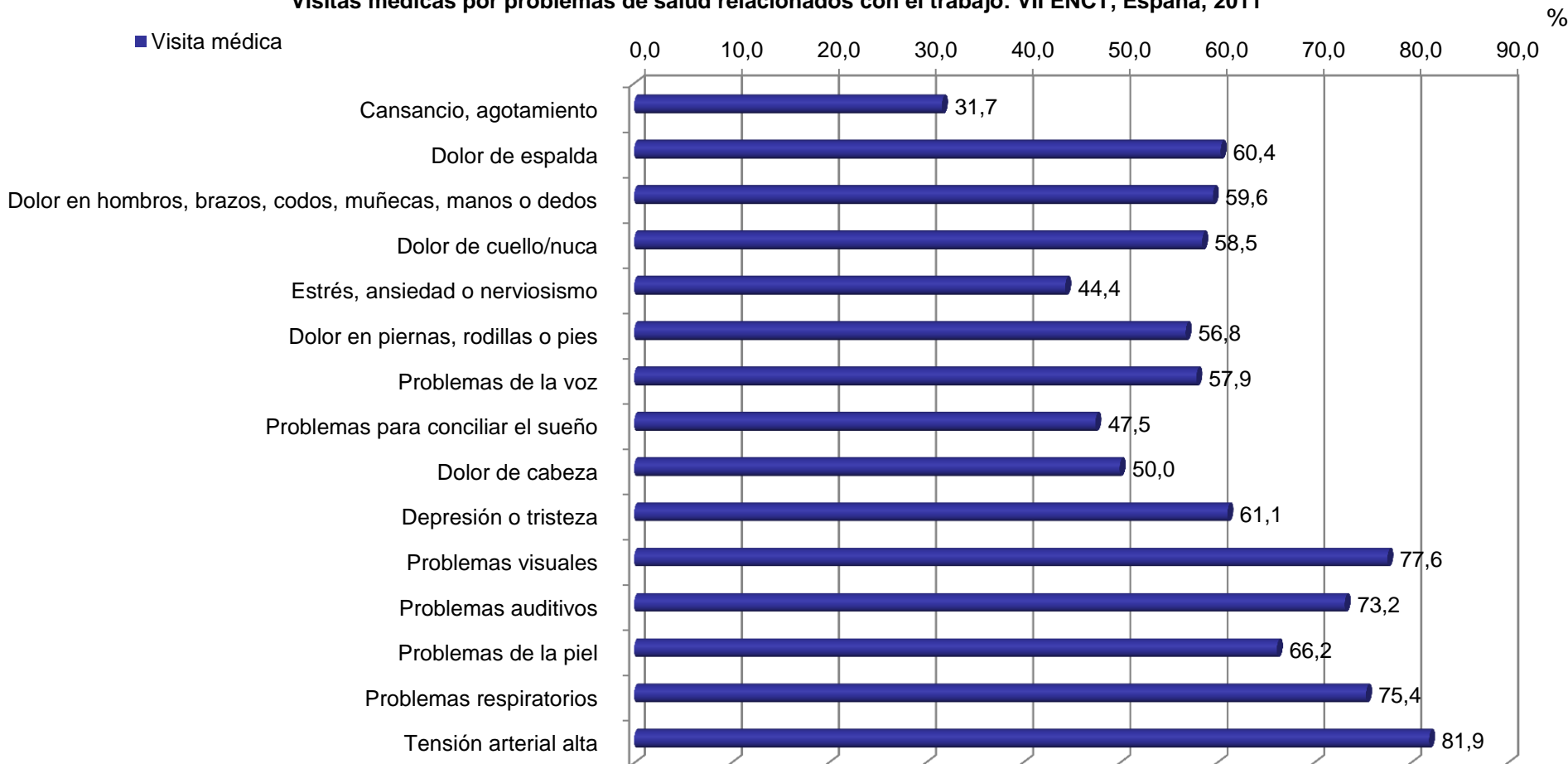
Recogida de datos: 1999 y 2003

■ 1999 ■ 2003

# Visitas médicas de los trabajadores españoles, 2011

Visitas médicas por problemas de salud relacionados con el trabajo: VII ENCT, España, 2011

■ Visita médica

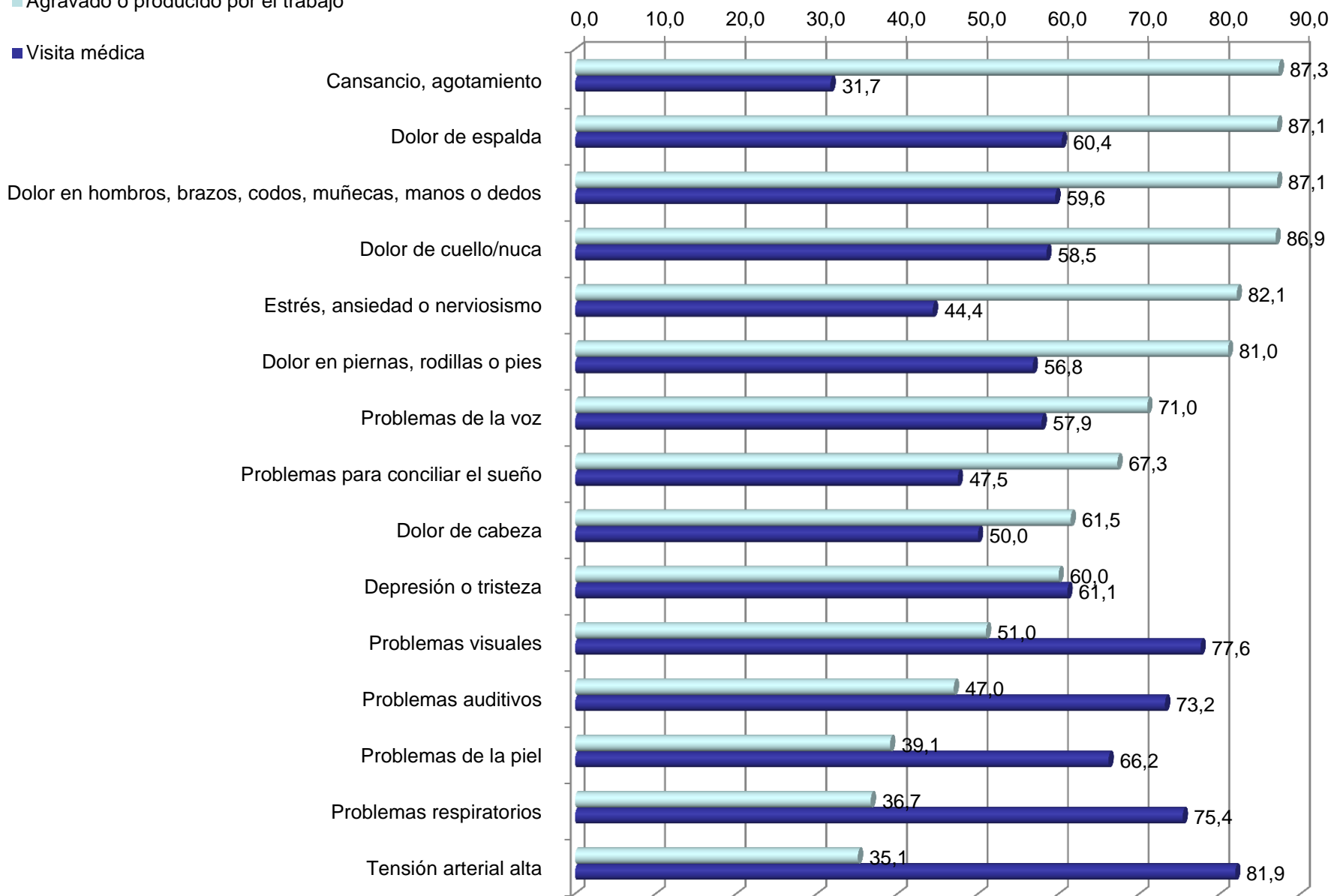


## VII Encuesta Nacional de Condiciones del Trabajo en España, 2011

### Problemas de salud agravados o producidos por el trabajo y visitas médicas: VII ENCT, España, 2011

■ Agravado o producido por el trabajo

■ Visita médica





# Factores asociados con estrés

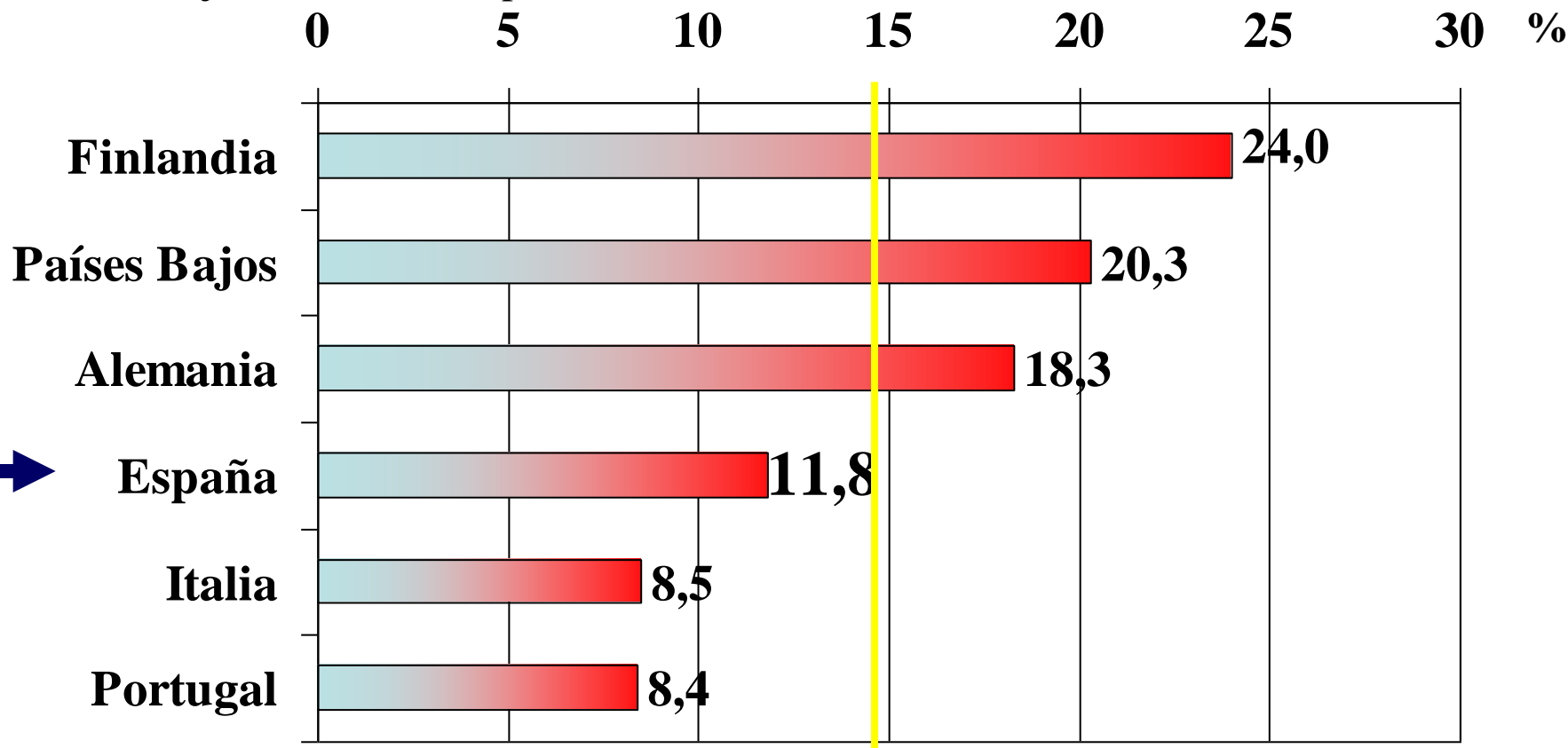
Categoría de riesgo	Categoría de comparación	OR	IC 95%	
<b>Edad mayor de 25 años</b>	<b>Edad de 25 años o menor</b>	<b>2,71</b>	<b>1,44</b>	<b>5,09</b>
<b>Tardar más de 1 hora desde casa al trabajo</b>	<b>Tardar menos de 1/2 hora desde casa al trabajo</b>	<b>1,82</b>	<b>1,15</b>	<b>2,88</b>
<b>Ritmo elevado más de 1/2 jornada</b>	<b>Ritmo elevado menos de 1/2 jornada</b>	<b>1,78</b>	<b>1,36</b>	<b>2,32</b>
<b>Sector Servicios</b>	<b>Resto de sectores</b>	<b>1,75</b>	<b>1,26</b>	<b>2,43</b>
<b>Trabajo a turnos</b>	<b>No trabajo a turnos</b>	<b>1,44</b>	<b>1,05</b>	<b>1,99</b>
<b>Nivel de atención alto más de 1/2 jornada</b>	<b>Nivel de atención alto menos de 1/2 jornada</b>	<b>1,41</b>	<b>1,04</b>	<b>1,93</b>
<b>Mujer</b>	<b>Hombre</b>	<b>1,38</b>	<b>1,08</b>	<b>1,77</b>
<b>Tareas muy repetitivas más de 1/2 jornada</b>	<b>Tareas muy repetitivas menos de 1/2 jornada</b>	<b>1,30</b>	<b>1,01</b>	<b>1,68</b>

El estrés se define por la presencia de 3 ó más síntomas (cefaleas, cansancio, tensión, etc.)

Fuente: V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (ENCT), 2003

# Absentismo laboral por razones de salud en la UE, 2000

Media europea: 14,5%. Hombres: 15,5%. Mujeres: 13,0%. Máximo: 24,0%. Mínimo: 8,4%  
(N=16.257, trabajadores de los 15 países miembros de la UE)



# Factores psicosociales del trabajo y riesgo de accidente laboral

- Maastricht Cohort Study of Fatigue at Work (Swaen et al., 2004):
  - N = 7.051 empleados
  - Factores de riesgo para sufrir un accidente laboral con lesiones, independientemente de los factores demográficos, la fatiga y los factores que describen el ambiente laboral (RR: Riesgo Relativo; IC: Intervalo confidencial):
    - Conflictos con el supervisor RR = 2.49; 95% IC = 1.42-4.37
    - Conflictos con compañeros RR = 2.62; 95% IC = 1.58-4.35
    - Satisfacción laboral RR = 1.43; 95% IC = 1.08-1.91)
    - Altas demandas emocionales RR = 2.45; 95% IC = 1.52-3.94

# Factores psicológicos INTERHEART

<b>Estrés en el trabajo</b> (N=13.813)	<b>Nº casos (%)</b>	<b>Nº controles (%)</b>	<b>Odds ratio (99% IC)</b>	<b>% Población (99% IC)</b>
<b>Nunca</b>	1138 (21,0%)	1768 (23,9%)	1	
<b>Alguna vez</b>	2499 (46,1%)	3923 (53,1%)	0,95 (0,84 – 1,08)	
<b>Varios periodos</b>	1249 (23,0%)	1324 (17,9%)	1,38 (1,19 – 1,61)	
<b>Permanente</b>	540 (10,0%)	372 (5,0%)	2,14 (1,73 – 2,64)	9% (1 - 18)

# Principales riesgos psicosociales para los trabajadores europeos según una encuesta de expertos (OSHA)

Figure 38. The 10 most important emerging psychosocial risks identified in the survey [12]

