



Nota de prensa

Madrid, 8 de octubre de 2020

ESTUDIO PANEUROPEO AXA DE SALUD MENTAL

Los españoles, los europeos que más problemas de salud mental sufren por el Covid-19

- Los alemanes, los que más reconocen haberse sentido tristes frente a suizos y belgas como los que menos
- El 14% de los españoles reconoce que ha tenido que recurrir a ayuda profesional para enfrentarse a situaciones de dificultad emocional durante el periodo de pandemia, la tasa más alta de toda Europa

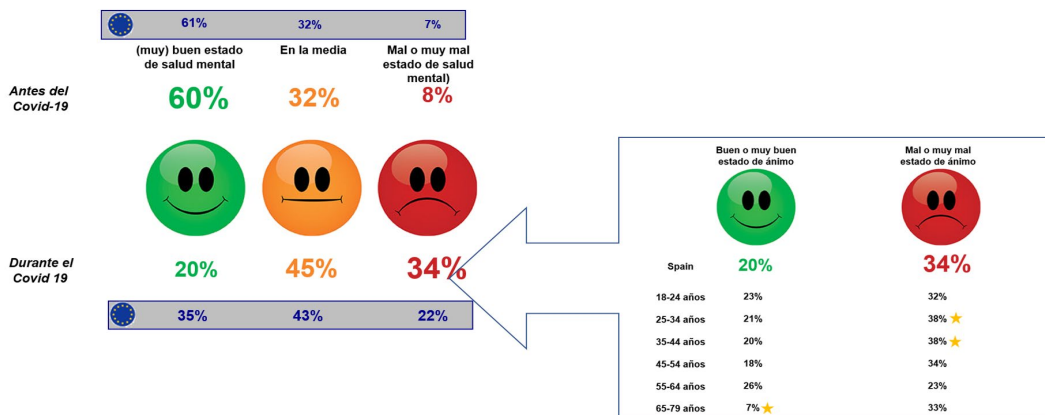
La pandemia Covid 19 está dejando huella en la salud emocional de los españoles. Cuando se enfrenta ya a la segunda ola de la enfermedad en España, un estudio Europeo impulsado por la Fundación AXA en España revela que los españoles son los europeos que más problemas tienen de salud mental a causa de la pandemia. Un 34% de los españoles reconoce sentirse mal o muy mal, la mayor tasa de la muestra internacional, mientras que sólo un 20% afirma que su estado de ánimo es bueno (el menor porcentaje de todo el estudio).

El panel, realizado en España, Italia, Francia, Reino Unido, Alemania, Suiza y Bélgica con casi 6.000 entrevistas ha analizado el impacto emocional de la crisis sanitaria en los últimos meses.

“La salud mental de los españoles corre un importante riesgo ante los rebrotes actuales y los efectos de los meses acumulados de la enfermedad en España”, afirma Josep Alfonso, director general de la Fundación AXA. En este sentido añade “España es el país que más ciudadanos dicen sentirse mal, los que más hemos tenido que recurrir a ayuda profesional y, además, en muchas ocasiones, no sabemos ponerle nombre a ese malestar emocional que arrastramos”.

Los datos del estudio hacen hincapié en el empeoramiento registrado en España por la situación de confinamiento ya que sólo el 8% de los encuestados decía tener problemas emocionales antes del Covid, tal y como recogía el avance del Primer Estudio Paneuropeo de Salud Mental desvelado el pasado mes de julio (ver aquí). De hecho, la situación emocional de España se situaba en niveles europeos antes de la Covid 19 y registra un fuerte empeoramiento respecto al resto de países tras la aparición de la enfermedad. El porcentaje de españoles que dicen sentirse mal pasa del 8% al 34% mientras que en el resto de la muestra europea es del 22%.

¿Cómo es tu estado de ánimo?



En comparación con el resto de países europeos España muestra el mayor porcentaje de personas que se encuentran mal o muy mal; mientras Suiza mantiene las tasas de personas en mejor situación emocional, seguida de Francia y Alemania.

Los peores resultados de la media

| | Total | Suiza | Alemania | UK | España | Francia | Bélgica | Italia |
|--------------------|-------|-------|----------|-----|--------|---------|---------|--------|
| Bueno <i>Top 2</i> | 35% | 49% | 37% | 35% | 20% | 45% | 37% | 23% |
| Malo <i>Bot 2</i> | 22% | 15% | 21% | 22% | 34% | 15% | 17% | 29% |

En general, la pandemia está generando muchos problemas en la salud emocional de los europeos y más de la mitad reconoce que ha sentido momentos de “tristeza, depresión y ansiedad”. Preguntados sobre qué emociones han vivido de forma más frecuente durante este periodo junto a la tristeza aparecen los ataques de pánico y las crisis familiares como respuestas más frecuentes (señaladas entre las dos primeras por los encuestados).

Problemas más frecuentes (top2)

| | Total | Suiza | Alemania | UK | España | Francia | Bélgica | Italia |
|---------------------------------------|-------|-------|----------|-----|--------|---------|---------|--------|
| Tristeza, depresión y ansiedad | 52% | 41% | 80% | 54% | 51% | 54% | 44% | 53% |
| Ataques de pánico | 11% | 8% | 23% | 10% | 9% | 9% | 9% | 14% |
| Crisis de pareja familiares | 11% | 14% | 20% | 7% | 14% | 7% | 10% | 11% |
| Obsesiones | 7% | 6% | 10% | 9% | 8% | 4% | 6% | 3% |
| Tendencias suicidas | 2% | 2% | 7% | 3% | 1% | 1% | 2% | 1% |
| Violencia de género/familiar | 1% | 1% | 3% | 2% | 1% | 1% | 2% | 1% |
| Otros | 8% | 9% | 8% | 6% | 9% | 5% | 9% | 8% |

Problemas más frecuentes (top2)

Para afrontar estas difíciles situaciones emocionales, los españoles han roto viejos tabúes, tomando consciencia a las situaciones y recurriendo a ayuda profesional. Entre las personas que han recurrido a ayuda y los que la están actualmente recibiendo un 14% de los encuestados ha pasado, de alguna manera, por tratamiento, por encima del 9% de italianos, británicos o franceses.

De los que más reclamamos ayuda profesional

| | Total | Suiza | Alemania | UK | España | Francia | Bélgica | Italia |
|---|-------|-------|----------|-----|--------|---------|---------|--------|
| No he tenido que recurrir a ayuda profesional para afrontar la situación emocional durante el Covid19 | 89% | 89% | 88% | 91% | 86% | 91% | 90% | 91% |
| Tuve que recurrir a ayuda profesional en algún momento durante la pandemia | 7% | 6% | 6% | 6% | 9% | 6% | 8% | 7% |
| Actualmente recibo ayuda profesional para afrontar problemas emocionales | 4% | 4% | 6% | 3% | 5% | 3% | 2% | 3% |

En España, ocho de cada diez personas dice que ha valorado solicitar ayuda profesional para afrontar los problemas emocionales rompiendo tabúes previos y un 51% dice que ha priorizado su bienestar mental durante este periodo. El estudio paneuropeo también refleja que los españoles son los europeos que más han reflexionado sobre el futuro de su vida (un 72% dice que ha reflexionado sobre lo importante para el futuro frente al 58% de la media europea) y el 41% ha sentido que no tenía el control de su vida.

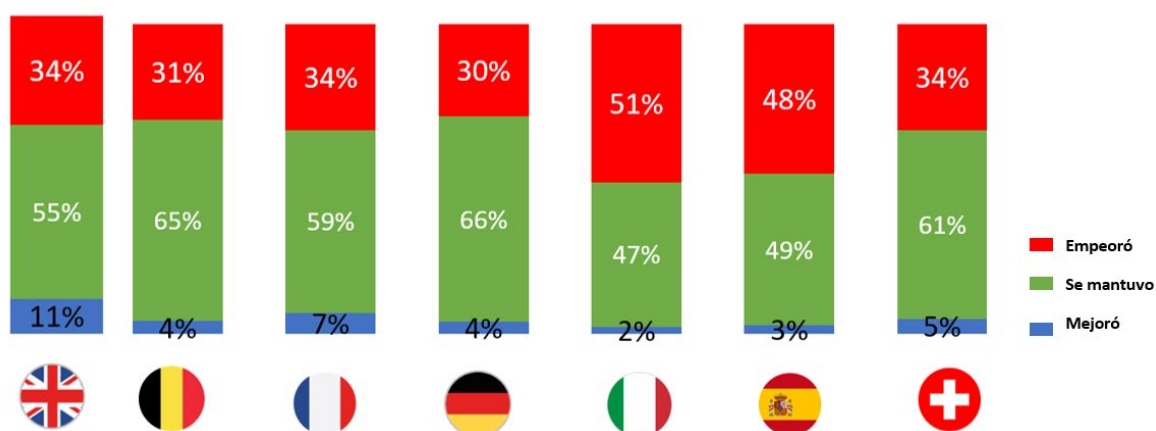
| | | Total | Suiza | Alemania | UK | España | Francia | Bélgica | Italia |
|--|-----------------------|-------|-------|----------|-----|--------|---------|---------|--------|
| Durante la pandemia he sentido que perdía el control de mi vida | <i>Mucho/bastante</i> | 41% | 33% | 25% | 50% | 41% | 43% | 45% | 57% |
| | <i>Poco/nada</i> | 59% | 67% | 75% | 50% | 59% | 57% | 55% | 43% |

La familia, un resorte

Por otra parte, con el objetivo de mejorar la salud mental durante la pandemia, los españoles optan por pasar tiempo con los seres queridos, comer sano, ver televisión y socializar online (en un porcentaje muy superior al de la media europea). Entre las actividades menos citadas se plantean beber alcohol y fumar, menos incluso que la media europea. El 81% de los españoles, además, se siente responsables de sus familiares, tres puntos porcentuales más que la media europea de la muestra que está en el 78%.

| Top 2 (%) | | | |
|------------------|---|-----|-----|
| | <i>Pasar tiempo con los seres queridos</i> | 67% | 65% |
| | <i>Comer sano</i> | 62% | 59% |
| | <i>Ver televisión</i> | 63% | 58% |
| | <i>Socializar online</i> | 61% | 49% |
| | <i>Hacer ejercicio físico fuera de casa</i> | 55% | 49% |
| | <i>Hacer ejercicio en casas</i> | 53% | 44% |
| | <i>Mantenerse informado</i> | 43% | 39% |
| | <i>Revisar la redes sociales</i> | 48% | 36% |
| | <i>Jugar online</i> | 37% | 29% |
| | <i>Meditar</i> | 39% | 28% |
| | <i>Fumar</i> | 26% | 21% |
| | <i>Beber alcohol</i> | 13% | 15% |

Preguntados sobre la salud económica, **el 48% de los españoles afirma que su situación financiera ha empeorado** (la segunda mayor tasa tras Italia), un porcentaje que sube al 61% en el caso de personas que se encuentran mal o muy mal emocionalmente.



Con el objetivo de reforzar la salud emocional de los españoles, la Fundación AXA mantiene activa una campaña de divulgación a través de Constantes y Vitales ([ver aquí](#)) sobre la importancia de cuidar el estado físico para proteger la salud mental y recuerda la guía emocional publicada junto al Consejo General de Psicología “Cuida tu salud emocional en 10 pasos”. Para consultar la guía pulsa [aquí](#)





FICHA TÉCNICA DEL ESTUDIO

Informe desarrollado por Insite Consulting para el Grupo AXA a través de entrevista a 5.800 personas a través de entrevistas (o video entrevistas) de entre 12 y 14 minutos el pasado mes de junio.

CONSULTA EL INFORME [aquí](#)

SOBRE AXA

El Grupo AXA es uno de los grandes grupos aseguradores de España, con un volumen de negocio total de más 2.686 millones en 2019, más de 3 millones de clientes y 5 millones de contratos. La compañía dispone de más de 7.000 puntos de venta repartidos por todo el territorio nacional.

MÁS INFORMACIÓN:

Relaciones con los Medios:

Gema Rabaneda: 91 538 8603/ 669465054

gema.rabameda@axa.es

Juan Jiménez: 91 538 87 36// 625042118

juan.jimenez@axa.es

Patricia García: 91 349 0169/ 652812527

Patricia.garcia@axa.es
