

# LOS JÓVENES Y QUIENES SÓLO HICIERON LA PRIMARIA, LOS ARGENTINOS MÁS ESTRESADOS

Poliarquía Consultores y Prosanity Consulting crearon en enero pasado el Programa de Estudios de Salud (Proesa), cuyo primer producto es el Índice Mensual de Estrés, un indicador elaborado sobre la base de un sondeo de opinión en 40 ciudades que expresa los factores de tensión que afligen a los argentinos. En esta nota, los primeros resultados

Poliarquía Consultores y Prosanity Consulting se asociaron para desarrollar el Programa de Estudios de Salud (Proesa) centrado en el seguimiento de los factores de estrés y su atención sanitaria. El programa consiste en un sondeo de opinión en las 40 principales ciudades del país que se realiza mensualmente desde enero de 2017.

Con esos resultados, Proesa elabora un Índice Mensual de Estrés (IME) que permite medir la evolución de los principales factores de tensión que afligen a los argentinos. Junto al IME, el estudio sistemático proveerá información mensual sobre calidad de la atención, percepción del estado de salud, hábitos de prevención, accesibilidad y cobertura. El propósito de Poliarquía y Prosanity es elaborar una agenda de temas prioritarios para mejorar los hábitos de vida de la población y el desempeño del sistema sanitario.

## Índice de Estrés

El IME arroja un valor mensual en base a cinco indicadores. Tres de ellos se refieren

a la capacidad de los individuos para manejar situaciones conflictivas, mientras los dos restantes están vinculados a la calidad del sueño y el nivel de nerviosismo. El IME varía entre 0 y 10, representando el 0 el mínimo nivel de estrés y el 10, el máximo.

Dentro de esa homogeneidad, la investigación permitió detectar cuáles son los argentinos relativamente más estresados, según variables socio demográficas. Así, se registran valores más altos de estrés entre los menores de 30 años y entre la población que tiene estudios primarios. A la inversa, a mayor edad y nivel de estudios se observa una disminución del IME (Ver Gráfico N° 1).

La primera medición del IME, correspondiente a marzo, arrojó un valor de 4,9, ubicándose en la mitad de la escala para el total de la población, lo que indica que, en promedio, los argentinos tienen un nivel medio de estrés (Ver Gráfico N° 2).

Traducido en términos porcentuales, el

Gráfico N° 1

**Índice de estrés según edad y nivel educativo**

18 a 29	5,3
30 a 49	4,9
50 o más	4,7
Primario	5,4
Secundario	4,9
Terciario/Universitario	4,4

valor promedio del índice indica la siguiente distribución del estrés entre los argentinos: el 27% registra un nivel de estrés alto o muy alto, el 42% un nivel medio y el 31% un nivel bajo o muy bajo (Ver Gráfico N° 3).

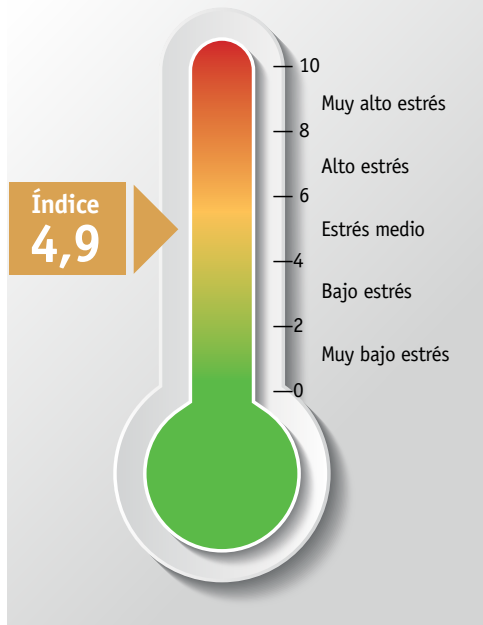
Como se afirmó, el estrés es mayor entre los jóvenes y la población con menor educación. Así, mientras que un tercio de los mayores de 50 años posee bajo estrés, entre los menores de 30 ese valor se reduce a una cuarta parte. Estas diferencias se hacen más evidentes al analizar la información según nivel educativo: el 42% de la población con estudios terciarios y universitarios tiene bajo estrés, pero entre los de educación primaria ese valor desciende al 21% (Ver Gráficos Nros. 4 y 5).

**Hábitos de sueño**

El sondeo muestra que el 51% de los argentinos duerme seis horas o menos, valores que están por debajo de los recomendados por los especialistas para alcanzar un descanso reparador. En efecto, de acuerdo a los resultados, el 44% afirma que duerme entre 6 y 4 horas, mientras que el 7% declara que duerme menos de 4 horas. La tendencia a dormir pocas horas se intensifica en la población que tiene niveles altos de estrés. 7 de cada

Gráfico N° 2

**Índice de Estrés**



**EL 51% DE LOS ARGENTINOS DUERME SEIS HORAS O MENOS, VALORES QUE ESTÁN POR DEBAJO DE LOS RECOMENDADOS EN EFECTO, DE ACUERDO A LOS RESULTADOS, EL 44% AFIRMA QUE DUERME ENTRE 6 Y 4 HORAS, MIENTRAS QUE EL 7% DECLARA QUE DUERME MENOS DE 4 HORAS**

Gráfico N° 3

**Distribución de los niveles de estrés en la población argentina**

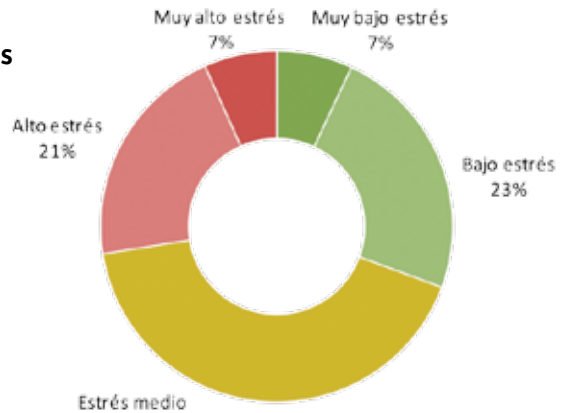


Gráfico N° 4

**Distribución de los niveles de estrés en la población argentina según edad**

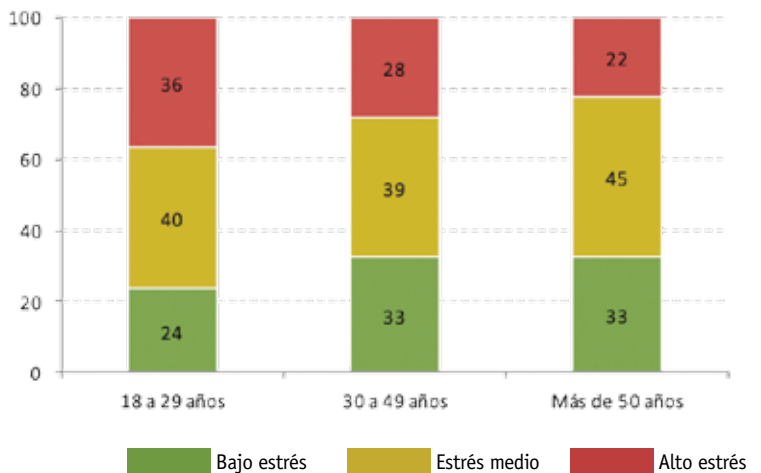


Gráfico N° 5

### Distribución de los niveles de estrés en la población argentina según nivel educativo

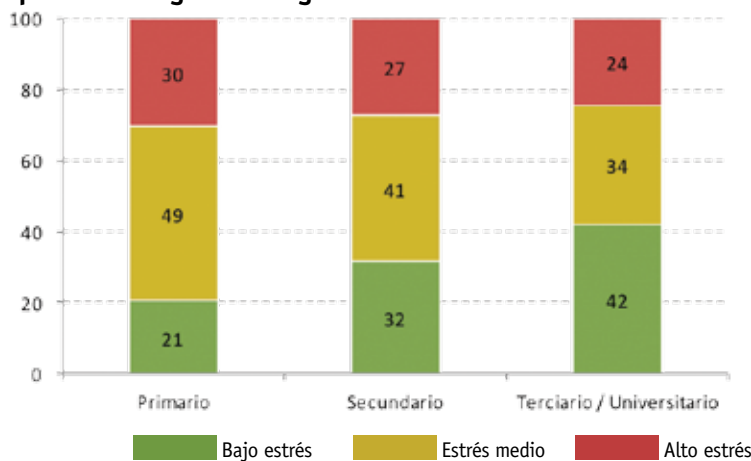


Gráfico N° 6

### Distribución de las horas de sueño de la población argentina

“¿Cuántas horas duerme, por lo general, cada noche?”

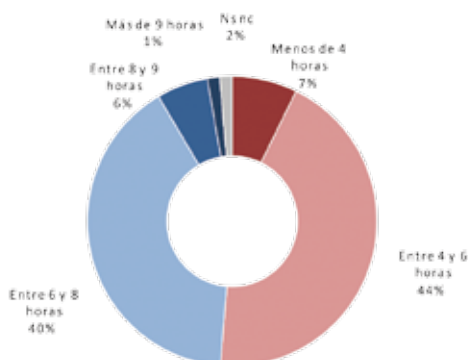


Gráfico N° 7

### Percepción acerca de si las horas de descanso son suficientes

“¿Con qué frecuencia siente que la cantidad de horas dormidas por las noches son suficientes para el descanso que necesita?”

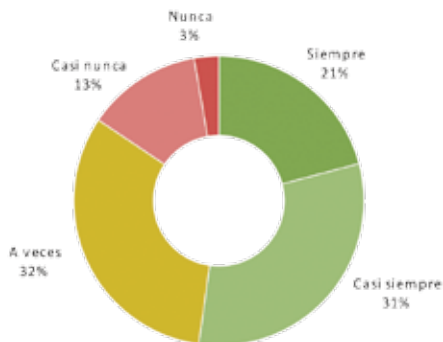
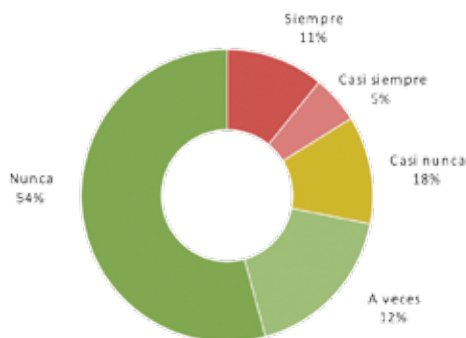


Gráfico N° 8

### Frecuencia de ingesta de medicación para inducir el sueño

“¿En el último año, con qué frecuencia tuvo que tomar pastillas para dormir o relajantes, incluyendo a las de venta libre?”



10 personas que están en esa situación duermen 6 o menos horas. El resto de la población descansa las horas adecuadas o aún más: el 40% declara que duerme entre 6 y 8 horas y el 6% más de 8 horas (Ver Gráfico N° 6).

No obstante el déficit de sueño, el 52% afirma que siempre o casi siempre percibe que las horas que ha dormido le resultan suficientes. Por el contrario, el 48% restante afirma que solo a veces, casi nunca, o nunca, las horas de descanso nocturno les resultan suficientes para recuperar las energías (Ver Gráfico N° 7).

La investigación sobre hábitos de sueño indagó también acerca del consumo de medicación para inducir el sueño, recetada o de venta libre. Los resultados indican que el 46% de los argentinos recurre, con distinta frecuencia, a este tipo de prescripción para alcanzar o mantener el descanso nocturno. De este grupo, el 16% lo hace siempre o casi siempre, el 12% a veces y el 18% casi nunca. El recurso a la medicación para dormir varía significativamente según el nivel de estrés. Entre la población con bajo nivel de estrés menos del 10% toma medicación para dormir, en cambio, casi el 60% de los que poseen alto estrés utilizan este recurso (Ver Gráfico N° 8).

## Ficha técnica

**Universo:** Población, mayor de 18 años.

**Tipo de encuesta:** Telefónica (IVR).

### Características de la muestra:

Estratificada, polietápica y aleatoria. Por cuotas de edad y sexo para la selección del entrevistado.

**Tamaño de la muestra:** 1428 casos nacionales.

**Error estadístico:** +/- 2,65 % para un nivel de confianza del 95%.

**Fecha del trabajo de campo:** 10 y 11 de marzo de 2017.

**Empresa ejecutora:** Poliarquía Consultores en asociación con Prosanity.