

Así afecta la economía familiar a la salud mental de los españoles

Un estudio publicado por Open Evidence, spin-off de la Universitat Oberta de Catalunya, alerta de que la salud mental del 46% de los españoles está en riesgo, entre otros motivos por el empeoramiento de las finanzas familiares



Imagen de archivo. // Pixabay

AHORRO E INVERSIÓN

FINANZAS PERSONALES



FRAN LEAL

02/06/2020 - Actualizado el 03/06/2020 a las 15:15 CEST



La crisis sanitaria del coronavirus ha sido de tal magnitud que va más allá de los miles y miles de afectados y, por desgracia, de fallecidos en nuestro país. Esta crisis se ha trasladado directamente a la actividad económica y, como consecuencia, a los bolsillos de las familias españolas.

En este sentido, además de los [problemas presupuestarios](#) que tienen en estos momentos demasiadas familias españolas, hay que sumar los problemas de salud directamente vinculados a esa situación de menores ingresos y, por ende, aumento de las preocupaciones, como la salud mental.

LA SALUD MENTAL DE LA MITAD DE LOS ESPAÑOLES, EN RIESGO

Un reciente estudio internacional (con encuestas a ciudadanos de España, Italia y Reino Unido), liderado por Open Evidence, la spin-off de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), concluye que la salud mental de prácticamente la mitad de los españoles (el 46%) está en riesgo debido a la situación que estamos viviendo, superando a Italia y Reino Unido.

Y en esto tiene mucho que ver cómo se percibe (y se sufre) la inestabilidad económica. De hecho, según el citado informe, **el 60% de los españoles considera primordial que “el Gobierno no se centre solo en prevenir el contagio, sino también en evitar una importante crisis económica”**, por lo que se deduce que la economía también importa.



El 60% de los españoles ve primordial que el Gobierno no sólo se centre en prevenir el contagio del coronavirus, sino en minimizar el impacto de la crisis económica

Para Marc Frau, experto en ahorro e inversión, el papel de la economía familiar en el mantenimiento de la salud mental es muy relevante, porque “vivir preocupado por llegar a fin de mes y por cuánto dinero tienes en cada momento es algo que desgasta mucho, y por desgracia es la situación de muchas familias”. Además, se crea [una relación con el dinero que no es nada beneficiosa](#), pues se ve como algo negativo, como algo “que no tienes, pero lo necesitas”. En otras palabras, se comienza a coquetear con los pensamientos enfermizos pues, “si piensas demasiado en ello, como pasa en otros ámbitos, no puedes evitar que afecte a tu salud mental”, afirma Frau.

En la misma línea, el psicólogo Leopoldo Ceballos asegura que “una economía familiar

fluida ofrece estabilidad y la posibilidad de acceder a los recursos necesarios para mantenerla”. Por lo tanto, **cuando esa fluidez y constancia en los ingresos desaparece, es normal que aparezcan problemas como “el estrés, debido a la incertidumbre y la necesidad de mantener los ingresos mínimos para garantizar la supervivencia”**, señala. Además, a la escasez de recursos hay que sumar el malestar que generan los ‘recortes familiares’ o lo que comúnmente se conoce como ‘apretarse el cinturón’ en casa. Ya no solo hablamos del ámbito de la salud y el bienestar, como “tratamientos médicos no esenciales, psicológicos o sesiones de fisioterapia”, sino de otros elementos “como las reuniones sociales, el ocio y otros gastos superfluos que solían asociarse a la felicidad”, apunta Ceballos.

Todo ello, redundando en un estado de ánimo mucho peor, “el mundo se hace más pequeño” y **aparece el estrés**, la tristeza, la angustia o la frustración. En definitiva, como resalta el psicólogo, “una gran cantidad de emociones negativas que, por cierto, suelen incapacitar para acceder a una economía más fluida”. En otras palabras, **se entra en una espiral negativa que va dificultando la salida de esta situación**. Además, según apunta el experto, este círculo vicioso no entiende de clases: “Es aplicable tanto a rentas altas como bajas y depende, sobre todo, de la economía que se ha tenido inicialmente”.

MÚLTIPLES FACTORES QUE AFECTAN A LA SALUD MENTAL

El caso es que, más allá de la situación económica, el confinamiento lleva aparejadas otras circunstancias que también afectan a la salud mental de la población. Así, según el estudio de Open Evidence, **existen una serie de factores que favorecen o perjudican la salud mental**. Entre los que ayudan, figuran **los ingresos del hogar, contar con casa propia (y la hipoteca pagada), un tamaño adecuado del espacio habitable o disponer de ahorros** con los que afrontar los pagos recurrentes, como las diversas facturas. Por el otro lado, no contribuyen el hecho de **estar desempleado, que estén más personas en casa, tener niños en edad escolar en el domicilio, la existencia de eventos estresantes o la pérdida de ingresos**.

Del cálculo de todos estos datos, gracias a un algoritmo, concluyen que **la salud mental del 46% de la población española está en riesgo**, mientras que en Italia o Reino Unido ese porcentaje es ligeramente menor (41% y 42%, respectivamente).

Por último, el estudio también ha analizado la opinión de los ciudadanos de estos tres países sobre las medidas de desescalada, con un respaldo mayoritario a la afirmación de que “el Gobierno no solo debe comunicar a los ciudadanos qué hay que hacer para cumplir las medidas de seguridad, sino también explicar claramente cómo se está planificando la salida”. Así lo considera el 70% de los españoles e ingleses, por un 65% de los italianos.