

DOSSIER DE PRENSA

Objetivo y tamaño de la muestra

El objetivo principal del Estudio Vytal se ha centrado en valorar **el grado de astenia/fatiga física y mental y su impacto a nivel social, laboral y personal en población general** (adultos de entre 30-45 y 50-65 años), así como en **médicos de Atención Primaria**.

Para poder desarrollar este estudio se han recogido 4.003 encuestas entre la población general, provenientes de toda la geografía española, y 419 entre profesionales de la salud. La edad media de los participantes ha sido de 47 años, siendo la edad del más joven de 35, mientras que el más mayor tenía 65 años. El 60% de los encuestados tenían entre 35 y 49 años.

La población estudiada ha estado muy repartida entre toda España, siendo las CCAA más representativas Andalucía, Cataluña, Madrid y País Vasco.

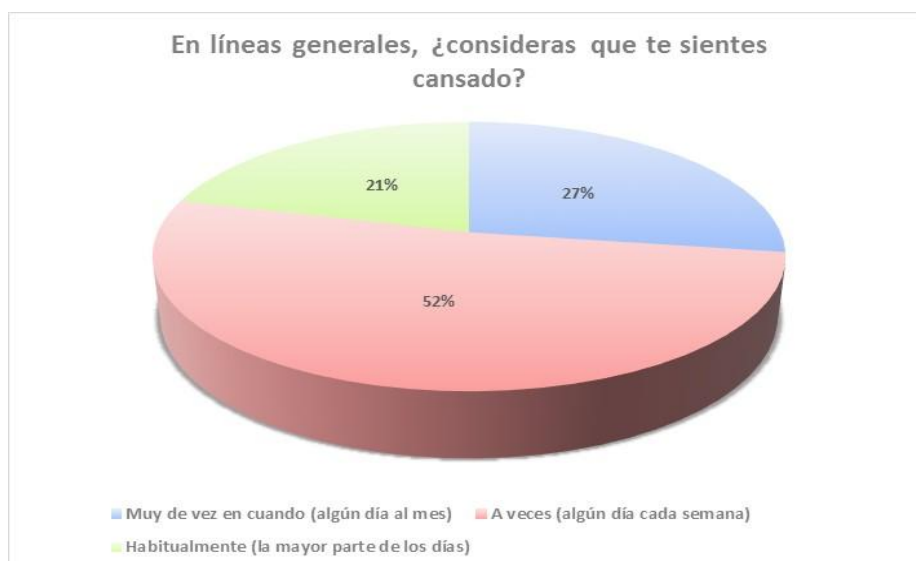
Entre las principales características de la población destaca que el 77% de los participantes en el estudio estaba casado o bien tenía pareja, y que el 70% de los participantes en el estudio indicó tener hijos.

También se ha observado que el 44% de los participantes contaba con estudios universitarios, mientras que tan sólo el 0,52% no tenía estudios.

Sobre el panorama laboral, señalar que el 61% de los participantes gozaba de una ocupación a tiempo completo. El 45% de la población incluida en el Estudio Vytal se definió a sí mismo como de clase media-alta.

El cansancio en España

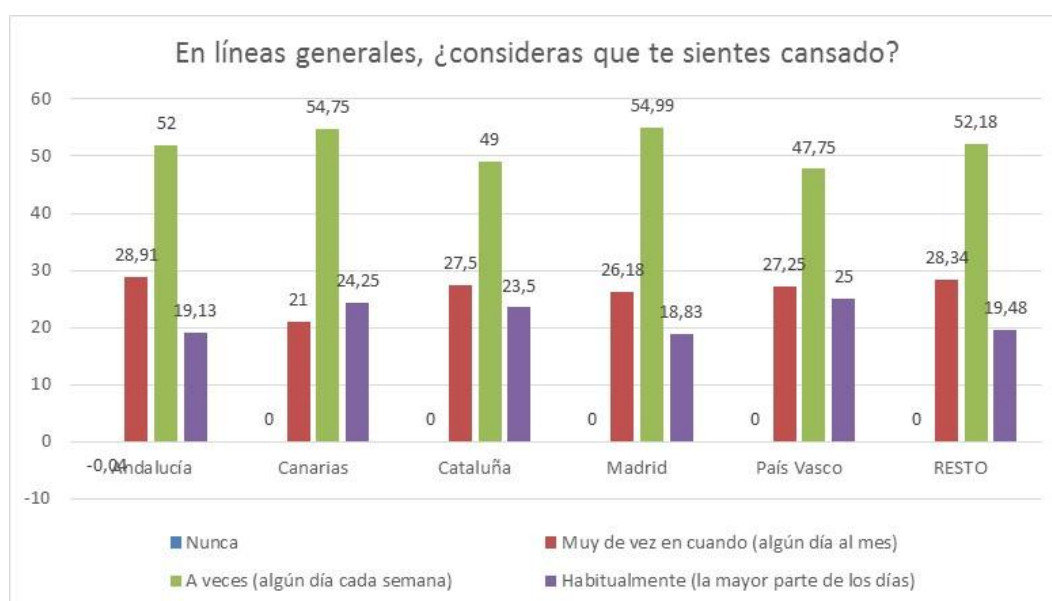
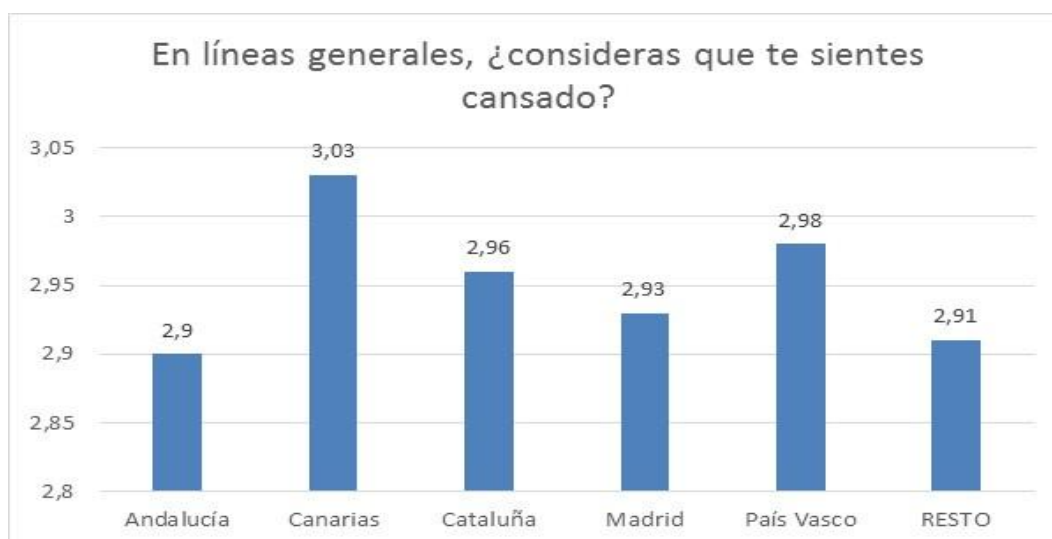
Los resultados del Estudio Vytal han puesto de manifiesto que el 73% de los encuestados se siente cansado en ocasiones.



Estos resultados, a nivel autonómico, demuestran que es Andalucía donde se relata un **menor** grado medio de cansancio, mientras que Canarias es la comunidad que declara un **mayor** grado de fatiga.

		N	Media	Sd	IC95- IC95-		Mín.	Mediana	Máx.
					Low	Up			
En líneas generales, ¿consideras que te sientes cansado?	Andalucía	800	2,90	0,69	2,85	2,95	2,00	3,00	4,00
	Canarias	400	3,03	0,67	2,97	3,10	2,00	3,00	4,00
	Cataluña	800	2,96	0,71	2,91	3,01	2,00	3,00	4,00
	Madrid	802	2,93	0,67	2,88	2,97	2,00	3,00	4,00
	País Vasco	400	2,98	0,72	2,91	3,05	2,00	3,00	4,00
	RESTO	801	2,91	0,69	2,86	2,96	2,00	3,00	4,00
	Total	4003	2,94	0,69	2,92	2,96	2,00	3,00	4,00

Puntuaciones de 1: Nunca a 4: Habitualmente



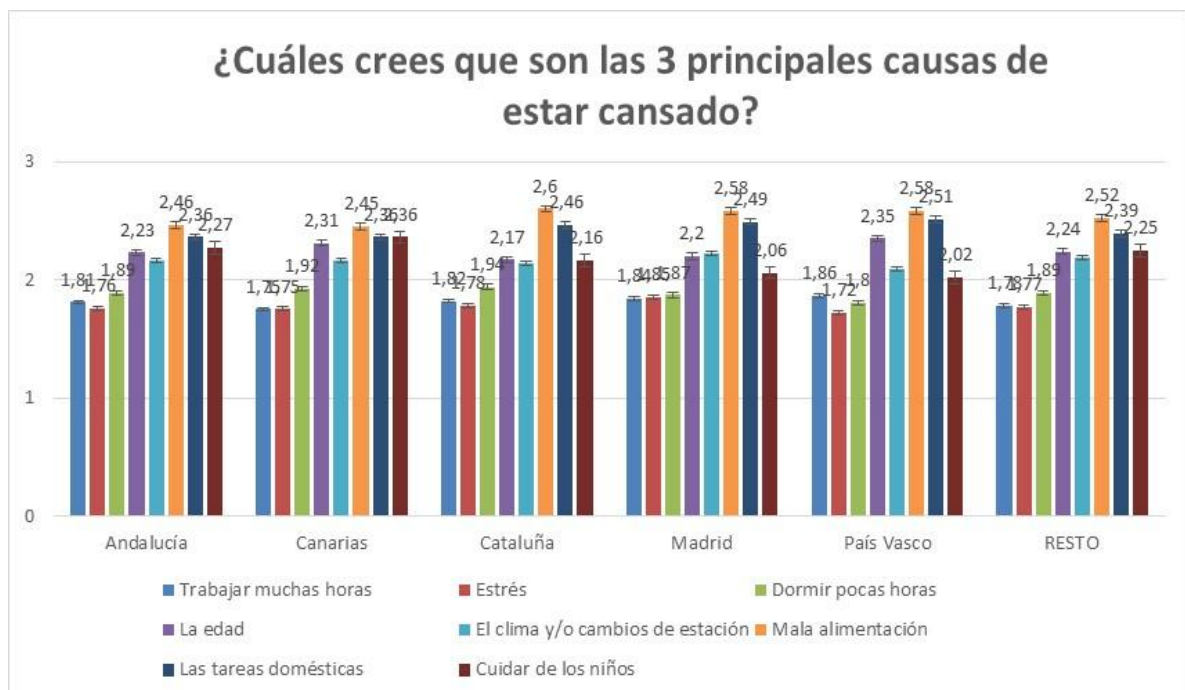
También se ha puesto de manifiesto que, de media, las mujeres se sienten habitualmente más cansadas que los hombres (28,57%), que los sujetos más jóvenes son aquellos que han indicado un mayor grado de cansancio, y que los separados son los que más cansancio sienten habitualmente (29,59%), siendo los solteros los que menos (19,22%).

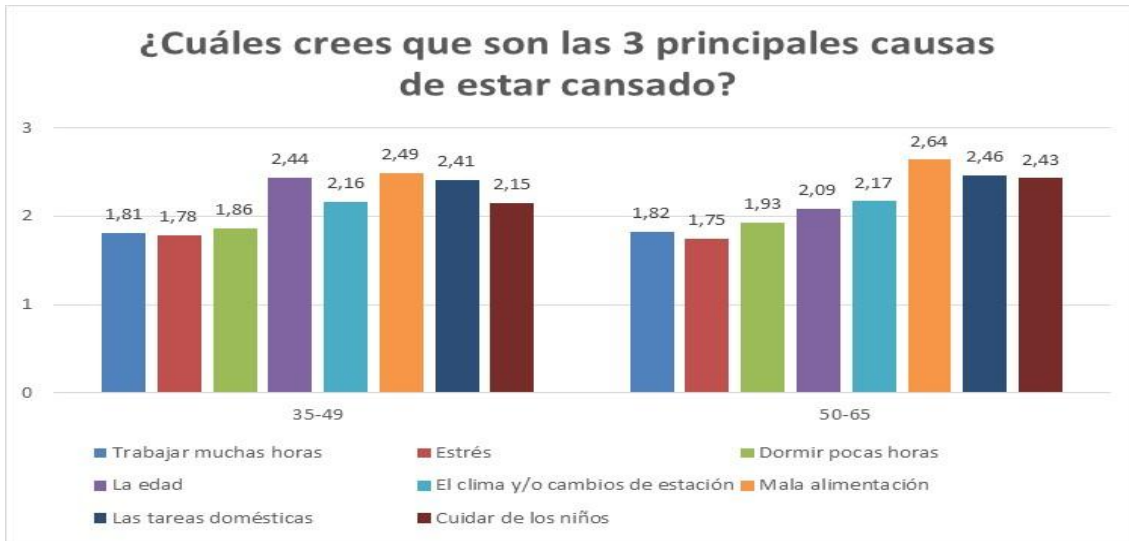
Globalmente, el hecho de tener hijos no parece suponer un elemento causante de mayor fatiga, aunque este es un parámetro que sí ha sido valorado por la población femenina. Y respecto a los resultados según el nivel de estudios y la clase social de los encuestados, señalar que, de media, a mayor nivel de estudios y mayor clase social, menor nivel de cansancio.

Causas de cansancio

El estrés, dormir poco y trabajar muchas horas han resultado ser las principales causas de cansancio. Así un 74% atribuye su fatiga al estrés, frente a un 61% que considera que es por dormir poco, y un 43% que asegura que la causa de su cansancio es trabajar muchas horas. Según afirman los hombres, para ellos tiene mayor importancia el trabajar muchas horas, la edad y el estrés, mientras que las mujeres declaran que las tareas domésticas y el cuidado de los niños, son los elementos más influyentes. Sobre este particular señalar que los resultados a nivel autonómico no presentan muchas diferencias, pero que en el País Vasco, Madrid y Cataluña tiene mayor peso, que en el resto del país, el cuidado de los niños como causa de cansancio.

Por edad, los encuestados más jóvenes son los que otorgan más importancia al dormir pocas horas, la mala alimentación y al cuidado de los niños, como razones fundamentales de la fatiga, mientras que entre los más mayores la edad es el determinante esencial.

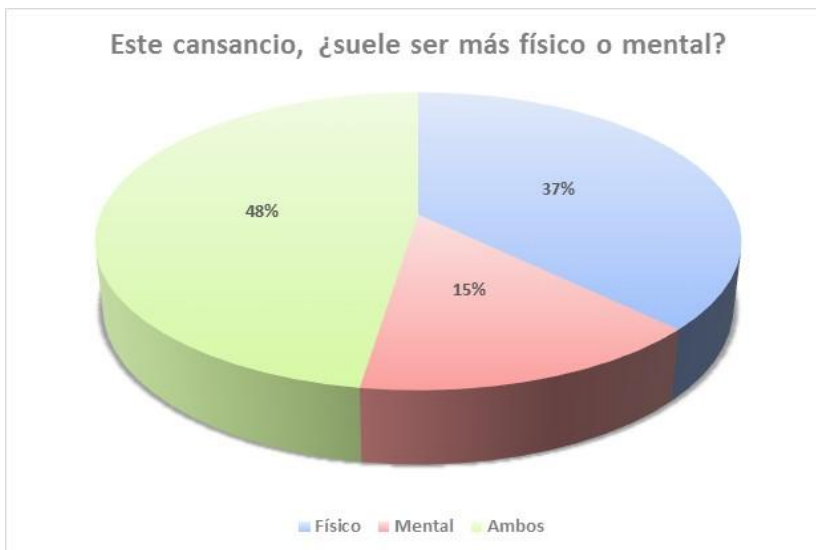




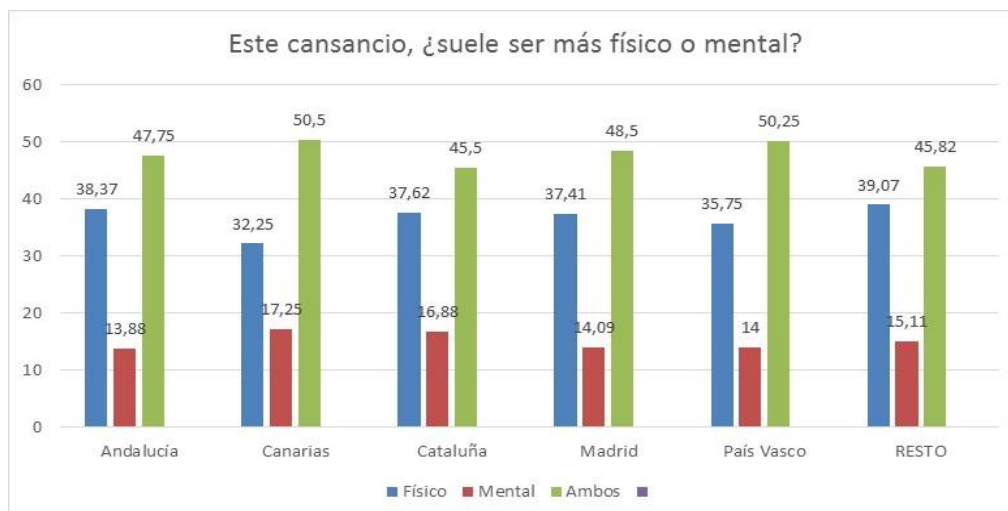
Por rol social, los jubilados creen que el cansancio está directamente relacionado a trabajar muchas horas o tener una edad avanzada, considerando menos importante dormir pocas horas. En cambio, para la población en paro el estrés y la mala alimentación son los elementos menos determinantes, mientras que para los trabajadores en baja laboral son los que menos importancia le dan a las tareas domésticas y al cuidado de los niños.

Tipología del cansancio

En lo referente a la tipología de esta fatiga, casi la mitad de la población (48%) habla de fatiga física y mental. La población femenina es la que más cansancio de ambos tipos presenta (52%) en comparación a los hombres, que suelen sufrir más cansancio mental (17%), o los jubilados que son los que más cansancio físico experimentan (43%).



Además las mujeres afirman sentirse más fatigadas en primavera, apuntando como causa principal la astenia primaveral, mientras que las personas jubiladas se cansan más en verano. En detalle, las mujeres aseguran, en el 29% de los casos, que sienten cansancio la mayor parte de los días, frente a sólo el 15% de los hombres.



Desde el punto de vista autonómico, todas las CCAA han reportado de forma mayoritaria que este cansancio es tanto físico como mental, con porcentajes que oscilan entre el 45,5% registrado en Cataluña, al 50,5% en Canarias.

Repercusiones del cansancio

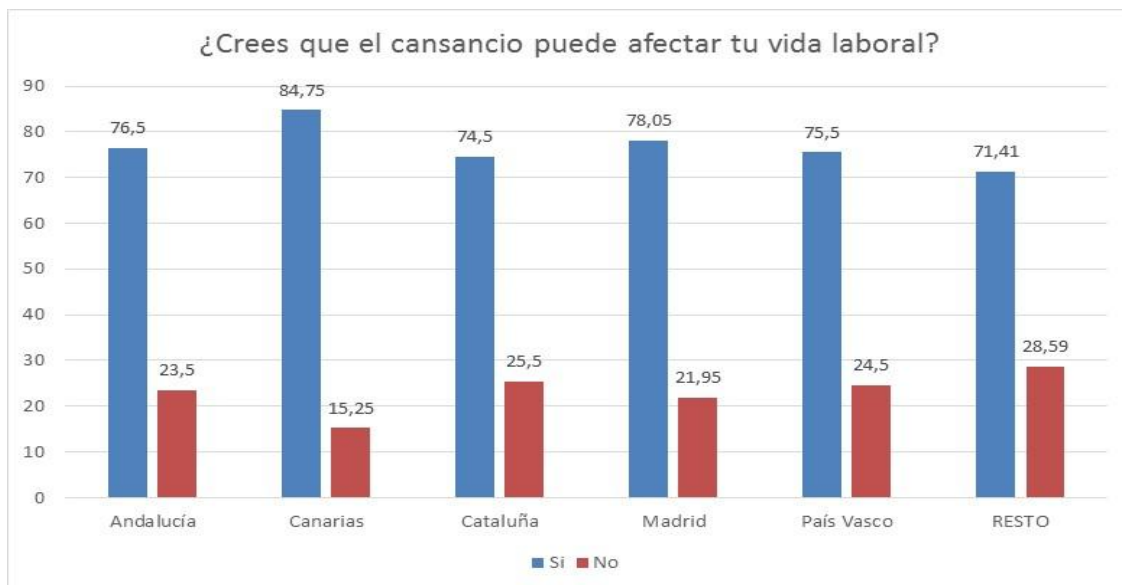
Una de las principales conclusiones del Estudio Vytal ha sido la clara demostración de que la fatiga y la falta de vitalidad física y mental provocan repercusiones en la vida laboral (76%), familiar (78%), social (76%) e incluso en el cuidado personal (55%), por lo que los siguientes puntos de la encuesta se han centrado en analizar pormenorizadamente estos aspectos.

Vida laboral

Respecto a las repercusiones en la vida laboral, el cansancio se ha mostrado como causa de errores en el trabajo y bajo rendimiento. Concretamente el 46% de los encuestados considera que puede producir bajo rendimiento laboral, mientras que el 50% se refieren más específicamente a errores o fallos en el trabajo. Además más del 36% asegura que la fatiga puede provocar desmotivación o mala relación con los compañeros.

¿En qué crees que el cansancio afecta tu vida laboral?			
Item	N	n	%
Bajo rendimiento laboral	3047	1395	45,78
Errores/fallos en el trabajo	3047	1520	49,89
Mal carácter con mis compañeros de trabajo/desmotivación	3047	1102	36,17
Otros	3047	155	5,09

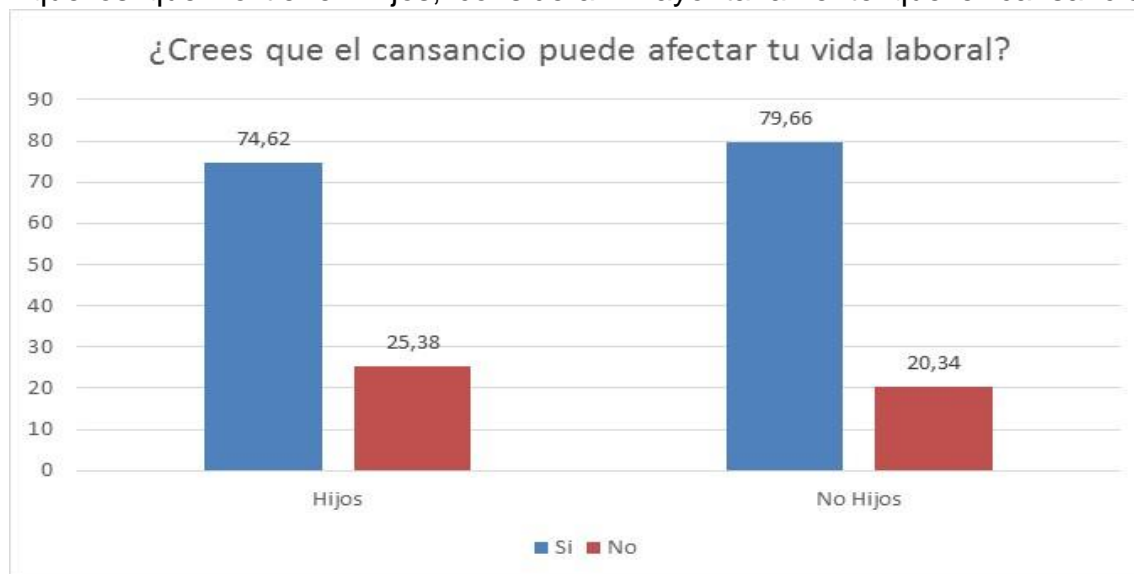
También se han detectado diferencias a nivel de CCAA. En Cataluña es donde más se cree que el cansancio puede afectar a la vida laboral. En el País vasco es donde menos se opina que el cansancio puede provocar errores en el trabajo.



No menos llamativas han sido las diferencias entre sexos. Las mujeres creen que el cansancio puede afectar con mayor frecuencia a la vida laboral, provocar errores en el trabajo, desmotivación y mal carácter con los compañeros.

¿En qué crees que el cansancio afecta tu vida laboral?						
Item	Test	Valor	¿Eres...?	N	n	%
Bajo rendimiento laboral	Fisher	0,66060	Hombre	1694	782	46,16
			Mujer	1353	613	45,31
Errores/fallos en el trabajo	Fisher	0,00007	Hombre	1694	900	53,13
			Mujer	1353	620	45,82
Mal carácter con mis compañeros de trabajo/desmotivación	Fisher	0,04046	Hombre	1694	640	37,78
			Mujer	1353	462	34,15
Otros	Fisher	0,00000	Hombre	1694	57	3,36
			Mujer	1353	98	7,24

Aquellos que no tienen hijos, consideran mayoritariamente que el cansancio



puede afectar a la vida laboral. Estos encuestados también opinan que esta situación puede bajar el rendimiento laboral, o producir mal carácter con los compañeros de trabajo.

La mayoría de los jubilados no cree que el cansancio pueda afectar a su vida laboral. Por otro lado, los trabajadores en baja, a tiempo parcial o a tiempo completo, son los que más opinan que el cansancio puede provocar mal rendimiento y errores en el trabajo.

Vida familiar

Del estudio también se desprende que, en el 71% de los casos, la fatiga es la principal causa de problemas de la pareja, el 34% en las tareas del hogar y el 41% en la relación con los hijos.

Por autonomías, las comunidades de Canarias y País Vasco es donde en mayor grado se considera que el cansancio puede afectar a la vida familiar.

¿En qué crees que el cansancio afecta tu vida familiar?						
Item	Test	P Valor	Comunidad autónoma codificada	N	n	%
En la relación con los hijos	Fisher	0,89430	Andalucía	627	262	41,79
			Canarias	351	148	42,17
			Cataluña	603	238	39,47
			Madrid	628	253	40,29
			País Vasco	322	136	42,24
			RESTO	598	237	39,63
En la relación de pareja	Fisher	0,21130	Andalucía	627	432	68,90
			Canarias	351	251	71,51
			Cataluña	603	432	71,64
			Madrid	628	440	70,06
			País Vasco	322	247	76,71
			RESTO	598	430	71,91
En las relaciones sexuales	Fisher	0,02570	Andalucía	627	234	37,32
			Canarias	351	147	41,88
			Cataluña	603	236	39,14
			Madrid	628	226	35,99
			País Vasco	322	113	35,09
			RESTO	598	189	31,61
En las tareas del hogar	Fisher	0,58940	Andalucía	627	213	33,97
			Canarias	351	138	39,32
			Cataluña	603	203	33,67
			Madrid	628	223	35,51
			País Vasco	322	113	35,09
			RESTO	598	213	35,62
Otros	Fisher	0,74040	Andalucía	627	32	5,10
			Canarias	351	15	4,27
			Cataluña	603	27	4,48
			Madrid	628	29	4,62
			País Vasco	322	16	4,97
			RESTO	598	20	3,34

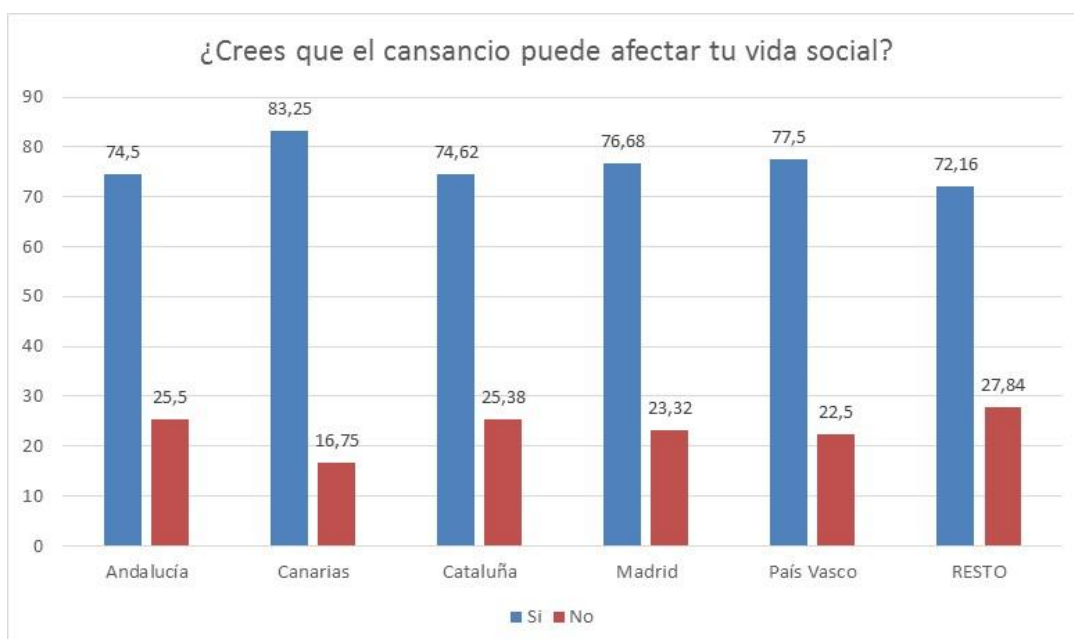
Por sexos vuelven a ser las mujeres las que consideran que el cansancio afecta más a la vida familiar (81,41%), señalando además que también lo hace en el desarrollo de las tareas del hogar (41,58%). En cambio, quien considera que la fatiga puede afectar en mayor grado a la relación de pareja es el hombre (77,43%).

Si se toma como referencia la edad, los encuestados más jóvenes son los que consideran, frente a los más mayores, que el cansancio puede afectar en la relación con los hijos, con la pareja y en las relaciones sexuales.

¿En qué crees que el cansancio afecta tu vida familiar?						
Item	Test	P Valor	Edad panelista recodificada	N	n	%
			50-65	1116	406	36,38
En la relación de pareja	Fisher	0,00000	35-49	2013	1498	74,42
			50-65	1116	734	65,77
En las relaciones sexuales	Fisher	0,00032	35-49	2013	783	38,90
			50-65	1116	362	32,44
En las tareas del hogar	Fisher	0,39021	35-49	2013	721	35,82
			50-65	1116	382	34,23
Otros	Fisher	0,06968	35-49	2013	79	3,92
			50-65	1116	60	5,38

Vida social

Por otro lado, el 68% de los encuestados afirman que la falta de vitalidad es la principal causa de abandono de aficiones y hobbies. De igual forma, para buena parte de los encuestados también puede ser causa de abandono de la práctica deportiva habitual, y un 44% reconoce que la fatiga es la razón por la que presenta desinterés por fomentar las relaciones personales.



Canarias es la comunidad autónoma donde el Estudio Vytal ha puesto de manifiesto que, con mayor frecuencia, el cansancio puede afectar a la vida social, provocar mayor desánimo, ser causa de abandono de la práctica deportiva, o impedir desarrollar aficiones en el tiempo de ocio. Por su parte, los habitantes del País Vasco son los que han indicado que la astenia les provoca peor carácter de lo habitual.

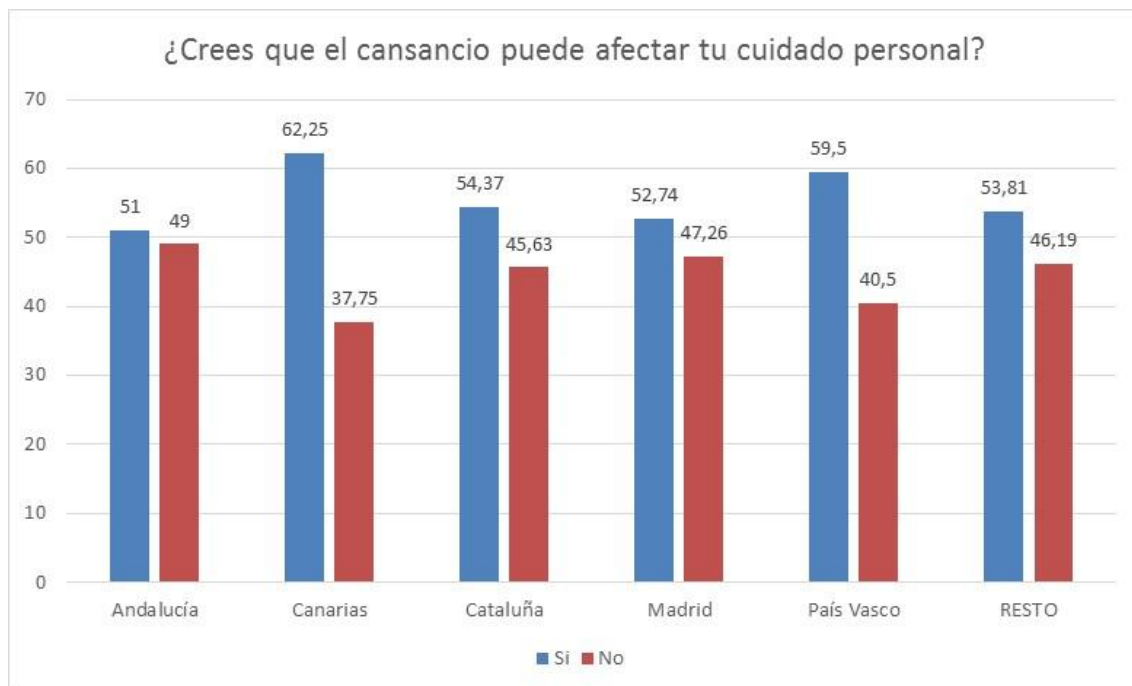
¿En qué crees que el cansancio afecta tu vida social?						
Item	Test	P Valor	Comunidad autónoma codificada	N	n	%
Estoy desanimado	Fisher	0,61850	Andalucía	596	214	35,91
			Canarias	333	126	37,84
			Cataluña	597	196	32,83
			Madrid	615	218	35,45
			País Vasco	310	104	33,55
			RESTO	578	193	33,39
Hago menos deporte	Fisher	0,02330	Andalucía	596	104	17,45
			Canarias	333	78	23,42
			Cataluña	597	114	19,10
			Madrid	615	99	16,10
			País Vasco	310	57	18,39
			RESTO	578	85	14,71
Otros	Fisher	0,11970	Andalucía	596	11	1,85
			Canarias	333	2	0,60
			Cataluña	597	3	0,50
			Madrid	615	3	0,49
			País Vasco	310	1	0,32
			RESTO	578	6	1,04
Tengo menos ganas de hacer cosas (aficiones)	Fisher	0,02810	Andalucía	596	372	62,42
			Canarias	333	239	71,77
			Cataluña	597	413	69,18
			Madrid	615	430	69,92
			País Vasco	310	212	68,39
			RESTO	578	382	66,09
Tengo menos vida social	Fisher	0,96310	Andalucía	596	263	44,13
			Canarias	333	149	44,74
			Cataluña	597	272	45,56
			Madrid	615	265	43,09
			País Vasco	310	135	43,55
			RESTO	578	261	45,16
Tengo peor carácter de lo habitual	Fisher	0,14330	Andalucía	596	170	28,52
			Canarias	333	97	29,13
			Cataluña	597	152	25,46
			Madrid	615	167	27,15
			País Vasco	310	106	34,19
			RESTO	578	170	29,41

Globalmente, las mujeres creen mayoritariamente que el cansancio puede afectar a la vida social (79,63%). Pero de forma pormenorizada, los hombres son los que más frecuentemente han indicado que abandonan la práctica deportiva, o que les provoca peor carácter de lo habitual (30,90%).

Cuidado personal

Para cerrar el capítulo de repercusiones de la fatiga, subrayar que hasta un 55% de la población ha señalado que esta situación puede influir negativamente en el cuidado de la propia imagen, afectando incluso los hábitos de aseo e higiene diaria (17%), o siendo la principal razón del abandono de una alimentación equilibrada (36%).

Una vez más es en Canarias y en Euskadi donde en mayor grado se considera que el cansancio puede afectar al cuidado personal, teniendo como consecuencia principal un desequilibrio en la alimentación.

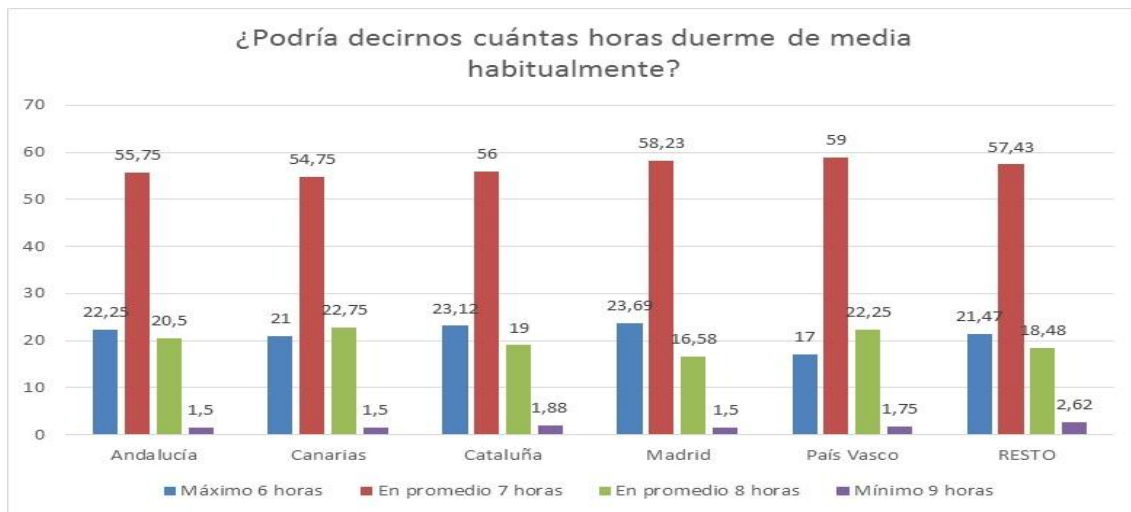


Por sexos, las mujeres se muestran ligeramente más a favor de que el cansancio afecta al cuidado de la imagen (61,97%), mientras que los hombres, sin embargo, han indicado con mayor frecuencia el abandono de la higiene diaria (21,72%), o el estado de ánimo (74,17%).

También se han observado diferencias destacables entre población joven y sénior. El 60,32% de los jóvenes considera que la astenia afecta de forma global al cuidado personal, frente al 39,68% de los más mayores.

Alteraciones del sueño

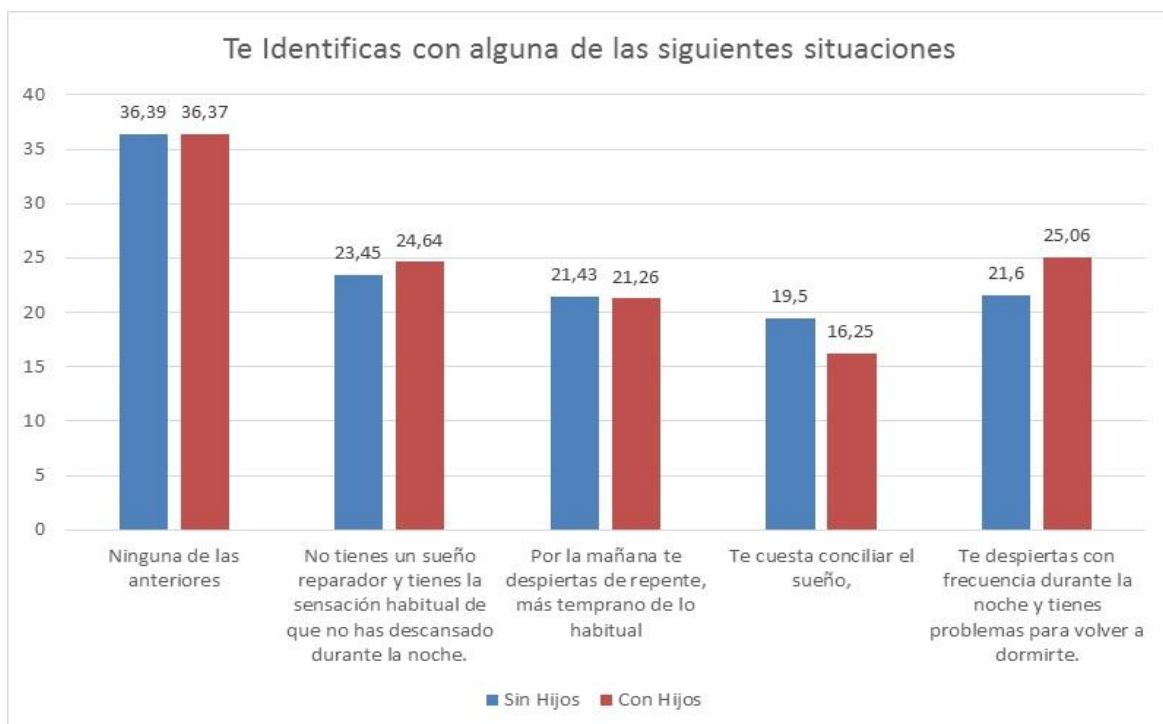
Las alteraciones del sueño ha sido otro de los ítems analizados por el Estudio Vytal, confirmando que aproximadamente el 57% de los encuestados duerme de promedio únicamente unas 7 horas diarias, siendo los hombres los que mayoritariamente descansan ese tiempo (59%) frente al 54% de las mujeres.



Los resultados también han evidenciado que no existen diferencias estadísticamente significativas entre CCAA. Aproximadamente entre el 55 y el 58% de los encuestados de cada comunidad han indicado que en promedio duermen 7 horas.

Un 48% asegura que tiene problemas para dormir, casi un cuarto de la población (24%) se despierta con frecuencia durante la noche y le cuesta volver a dormirse y otro 24% afirma que su sueño no es reparador lo que le hace tener la sensación de no haber descansado durante la noche.

El binomio sueño – hijos también se ve afectada por la astenia, así el 23% de aquellos que tienen hijos duerme un máximo de 6 horas frente al 18% que nos los tienen.



Del mismo modo, el 59% de los encuestados de entre 35 y 49 han indicado que duermen en promedio 7 horas, frente al 53% de los encuestados de mayor edad. Se observa también que los encuestados más jóvenes duermen más horas, siendo estas diferencias estadísticamente significativas.

La fatiga entre los profesionales de la salud

Los datos arrojados por el Estudio Vytal respecto a los profesionales de la salud presentan algunas diferencias significativas respecto a la población general.

En primer lugar, se observa que un 17% de los participantes nunca se siente cansado, frente al 8% que afirma sufrir cansancio de forma habitual. El porcentaje más alto (62%) responde al grupo de profesionales de la salud que afirman sentir cansancio de forma esporádica.



Entre las respuestas recibidas, el 27% de los profesionales de la salud indicó que una de las 3 principales causas de cansancio era el estrés, y el 25% el trabajar muchas horas. También se tiene en alta consideración dormir pocas horas como causa de ese cansancio.

	n	%
Principales causas de estar cansado		
Dormir pocas horas	169	16,19
El clima y o cambios de estación	78	7,47
Estrés	286	27,39
La edad	83	7,95
Mala alimentación	17	1,63
Poco tiempo para atender a cada paciente	148	14,18

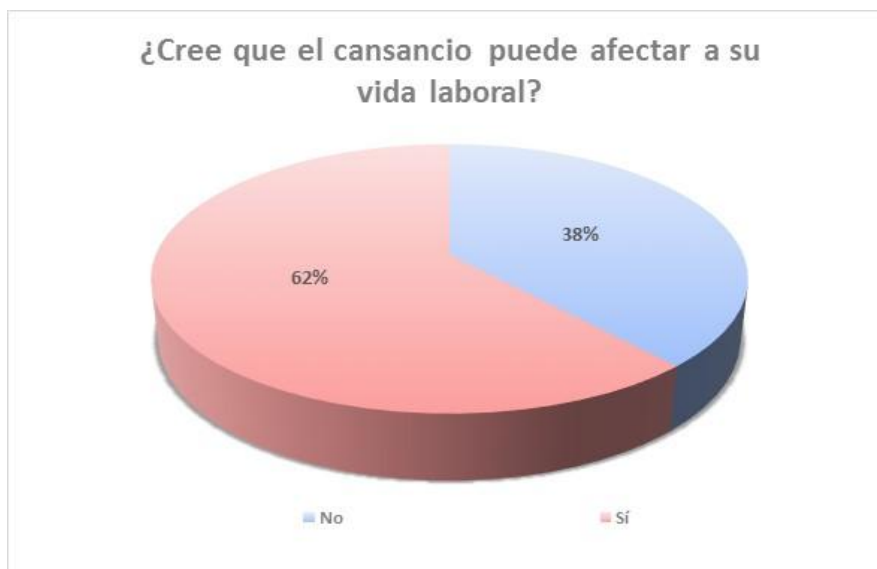
	n	%
Trabajar muchas horas	263	25,19
Total	1044	100,00

En lo referente a la **tipología del cansancio**, el 52,91% afirma que es tanto físico como mental, y que, de media, el grado de cansancio de los encuestados se incrementa a lo largo del día, pasando de una puntuación media de 2,4 sobre 10 por la mañana, a una puntuación media cercana a 6 sobre 10 por la noche.

Asimismo, el 57% de los participantes que ha indicado que sienten cansancio en algún momento, puntualiza que suele sentir más fatiga a finales de semana, mientras que aproximadamente un 26% observa que es indiferente respecto al momento de la semana en que se encuentren.

De igual forma, y respecto a las diferencias estacionales, el 49% comenta que ese cansancio puede aparecer en cualquier estación del año, mientras que un 34% lo localiza específicamente en los meses de primavera.

Los resultados han sido más similares con los de la población general al analizar las **consecuencias del cansancio**. Cerca del 62% de los participantes que se sienten cansados ha indicado que esa fatiga puede afectar a su vida laboral, concretando que el 38% puede influir negativamente en la atención a los pacientes y el 18% en la aparición de errores o fallos diagnósticos.



En lo que se refiere a su vida familiar, el 38% de los participantes creen que puede ser un elemento alterador, y entre ellos, el 43% opina que puede afectar directamente a su relación de pareja.

Igualmente, el 59% de los participantes que se sienten cansados ha indicado que esa situación puede afectar a su vida social. El 45% ha subrayado que por

el cansancio tiene menos vida social, y el 43% que tiene menos ganas de fomentar sus aficiones en el tiempo de ocio.

Además, una tercera parte de los profesionales de la salud encuestados afirma que el cansancio puede afectar a su cuidado personal, y la mitad de ellos ha indicado afectación del estado de ánimo, y el 32% puede afectar al cuidado de la imagen.

Respecto a la **calidad del sueño**, el 88% de los participantes en el estudio duerme un promedio de 7 horas o menos, siendo aproximadamente el 34% los que duermen menos de 6 horas de forma habitual, además de sufrir problemas para conciliar el sueño (13%) o que se despierta con frecuencia (16%).