**Índice mensual de estrés y hábitos de sueño**

**I. Presentación**

Poliarquía Consultores y Prosanity Consulting se han asociado para desarrollar un Programa de Estudios de Salud (Proesa) centrado en el seguimiento de los factores de estrés y la atención sanitaria. El programa se ejecutará mediante un sondeo de opinión mensual en las 40 principales ciudades del país, a implementarse a partir de enero de 2017. Con los resultados obtenidos se elaborará un Índice mensual de Estrés (IME) para 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.

**II. Índice mensual de Estrés (IME)**

El IME de Poliarquia y Prosanity 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.

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 Nº 1).

**Gráfico Nº 1**

Índice de estrés



Sin embargo, dentro de esta homogeneidad, la investigación ha permitido 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 Nº 2).

**Gráfico Nº 2**

Índice de estrés según edad y nivel educativo



Traducido en términos porcentuales, el 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 Nº 3).

**Gráfico Nº 3**

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



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 poseen 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).

**Gráfico Nº 4**

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



**Gráfico Nº 5**

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



**III. Hábitos de sueño**

El sondeo de Poliarquía y Prosanity muestra que el 51% de los argentinos duerme 6 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 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 Nº 6).

**Gráfico Nº 6**

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

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



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 Nº 7).

**Gráfico Nº 7**

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

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

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 Nº 8).

 **Gráfico Nº 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?”*

**

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: Poliarquia Consultores en asociación con Prosanity.



Reservados todos los derechos, prohibida la reproducción total o parcial de contenidos de esta presentación por cualquier medio o procedimiento y con cualquier destino, sin previa autorización escrita de Poliarquía Consultores y Prosanity Consulting.

| Tel: (+5411) 5219-2500 | www.poliarquia.com| info@poliarquia.com |

| Tel: (+5411) 4783-8197 | www.prosanity.com.ar| info@prosanity.com.ar |