

El impacto del estrés financiero en la salud

¿Qué es el estrés financiero?

Es la preocupación, angustia y ansiedad que sentimos frente a la incertidumbre económica. Según la Encuesta Nacional de Salud Financiera (ENSAFI), el 31% de los adultos experimenta este tipo de estrés.



Las cifras

Endeudamiento:



El **39%** de la población adulta de México tiene alguna deuda.



El **27%** de estas personas se ha atrasado en los pagos de sus créditos.

Preocupación femenina:



53% de las mujeres sienten gran preocupación por la acumulación de deudas.

Préstamos informales:



63% recurre a préstamos familiares o amigos ante una emergencia financiera.

Su efecto en la salud

Desempeño:

El **57%** de los encuestados en el **Reporte de Bienestar Financiero 2023** afirma que su desempeño en el trabajo se ve afectado negativamente por sus preocupaciones económicas. Esto puede generar:

- Absentismo.
- Falta de concentración.
- Bajo rendimiento.
- Relación deteriorada con compañeros.



Salud mental:

Más del **40%** de los adultos siente ansiedad, tristeza y frustración derivadas de problemas financieros, según la **ENSAFI 2023**.



Salud física:

Casi el **50%** de quienes sufren altos niveles de estrés financiero experimentan problemas como:

- Insomnio.
- Dolor de cabeza.
- Colitis.
- Problemas de presión arterial.



VIVE TIPS

¿Cómo afrontarlo?

Presupuesto:

Crear y seguir un presupuesto es clave para mejorar la salud financiera.



Gestión de deudas:

Organiza y prioriza el pago de deudas según su impacto e intereses.



Fondo de emergencia:

Ahorrar para imprevistos proporciona seguridad y reduce el estrés.



El **estrés financiero** es una realidad que afecta tanto la salud mental como física, pero tiene solución.

¡Toma el control de tus finanzas!

Tú eres la llave
Vive en Balance