



fundación
AXA

ESTUDIO INTERNACIONAL DE SALUD MENTAL AXA ESPAÑA

METODOLOGÍA



TARGET



POBLACIÓN
GENERAL

Encuesta realizada en 16 países entre muestras representativas de la población de 18 a 75 años de cada país.

16 000 ENTREVISTAS



TRABAJO DE CAMPO

Del 15 de noviembre al 11 de diciembre de 2023



METODOLOGÍA

Entrevistas online a través de Ipsos Access Panel. Método de cuotas aplicado al sexo, la edad, la ocupación y la región. Los datos se ponderan para que la composición de la muestra de cada país refleje lo mejor posible el perfil demográfico de la población adulta según los datos del censo más reciente. Se realiza una ponderación adicional para que coincida con los resultados de educación e ingresos de la oleada anterior.

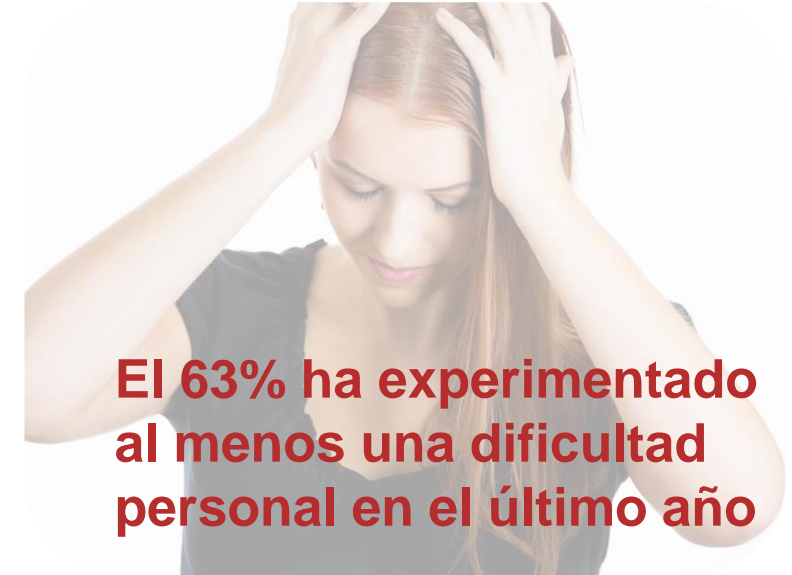
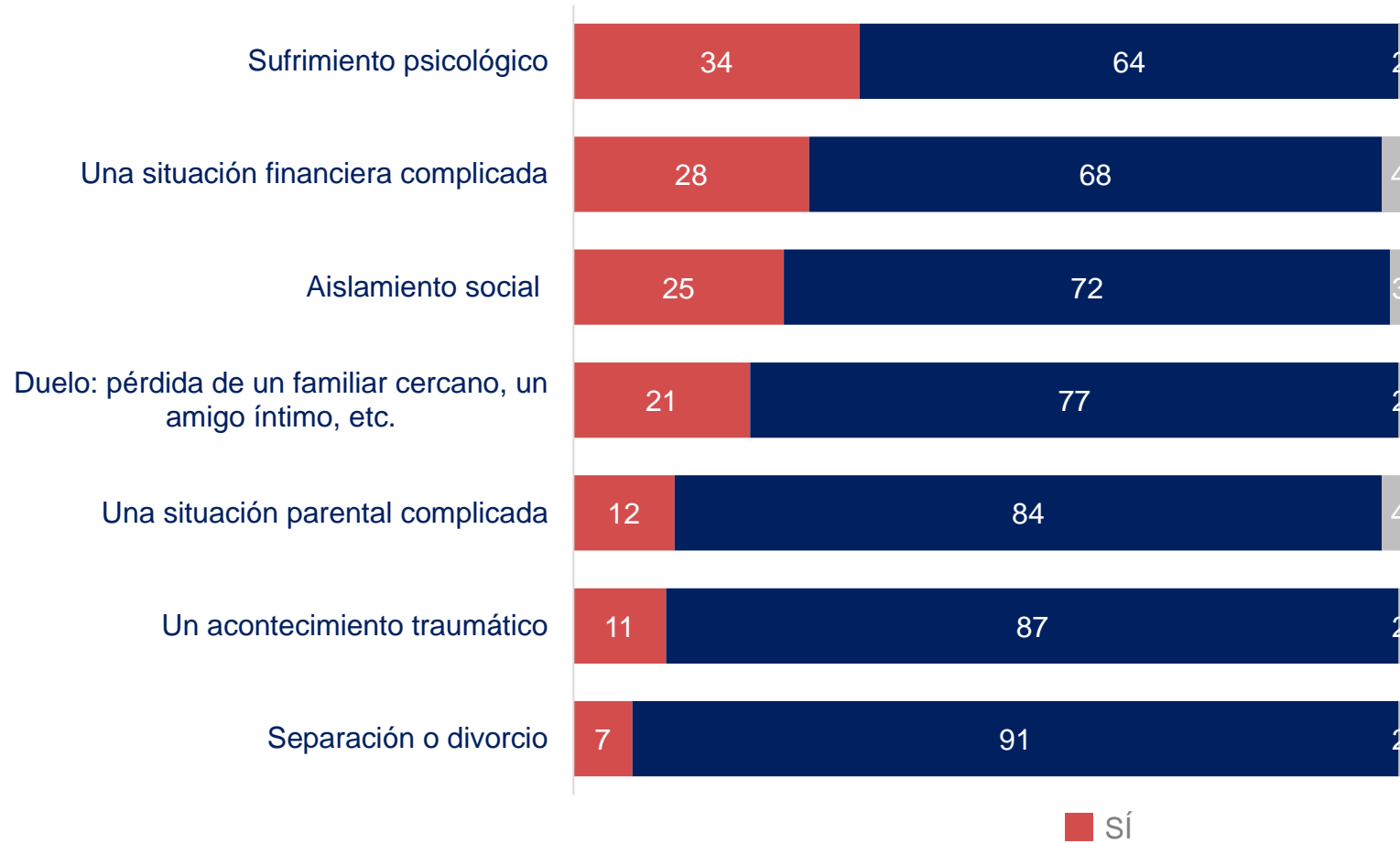
POBLACIÓN GENERAL DE 18 A 75 AÑOS EN 16 PAÍSES



**LA SALUD MENTAL
EMPEORA Y AFECTA
MÁS QUE A LA
MEDIA**



3 DE CADA 5 ESPAÑOLES HAN EXPERIMENTADO DIFICULTADES Y RETOS PERSONALES EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES



El 63% ha experimentado al menos una dificultad personal en el último año

37% varias dificultades

Resultados en %

■ SÍ

■ NO



■ PREFIERO NO CONTESTAR

PROBLEMAS Y DIFICULTADES EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES



POR PAÍSES

% SÍ

	TODOS	EUROPA	 Bélgica	 Francia	 Alemania	 Italia	 España	 Suiza	 Reino Unido	 Irlanda	 Turquía	AMÉRICA	 EEUU	 México	ASIA	 Japón	 China	 Hong Kong	 Filipinas	 Tailandia
AL MENOS UNA	61	61	59	58	60	60	63	60	61	66	67	67	57	76	58	38	51	50	80	70
Una situación financiera complicada	32	31	28	31	29	32	28	30	27	33	41	39	30	49	32	10	19	25	61	47
Sufrimiento psicológico	29	30	28	25	29	27	34	25	35	37	34	35	33	37	25	15	29	23	35	25
Aislamiento social	27	26	26	25	24	21	25	20	30	31	31	29	27	32	26	13	20	28	40	30
Duelo: la pérdida de un familiar cercano, un amigo íntimo, etc..	21	22	24	20	20	16	21	23	19	25	27	25	19	31	19	12	12	15	29	28
Un acontecimiento traumático	15	14	16	11	11	14	11	14	12	18	18	14	13	16	16	13	12	14	17	22
Una situación parental complicada	15	15	16	11	20	10	12	16	17	18	17	14	14	13	15	8	9	22	15	18
Separación o divorcio	8	7	7	5	8	6	7	8	6	8	10	9	6	13	8	4	7	8	8	14

Resultados %

PROBLEMAS Y DIFICULTADES EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES

% Sí

	TODOS	Género		Edad				
		Hombres	Mujeres	18-24	25-34	35-44	45-54	55+
AL MENOS UNA	61	59	63	72	68	64	60	50
Una situación financiera complicada	32	31	34	39	38	36	33	24
Sufrimiento psicológico	29	26	33	43	36	32	28	19
Aislamiento social	27	25	27	39	33	30	24	17
Duelo: la pérdida de un familiar cercano, un amigo íntimo, etc.	21	21	22	24	23	21	21	20
Un evento traumático <small>Base : Padres (n=6371)</small>	15	13	16	23	21	16	12	8
Una situación parental complicada	15	15	15	26	14	15	13	10
Separación o divorcio	8	8	7	9	9	9	9	5

V3Q7: En los últimos 12 meses, ¿ha experimentado o está experimentando las siguientes situaciones? Base: todos

Nueva
pregunta

Interno

Resultados en %

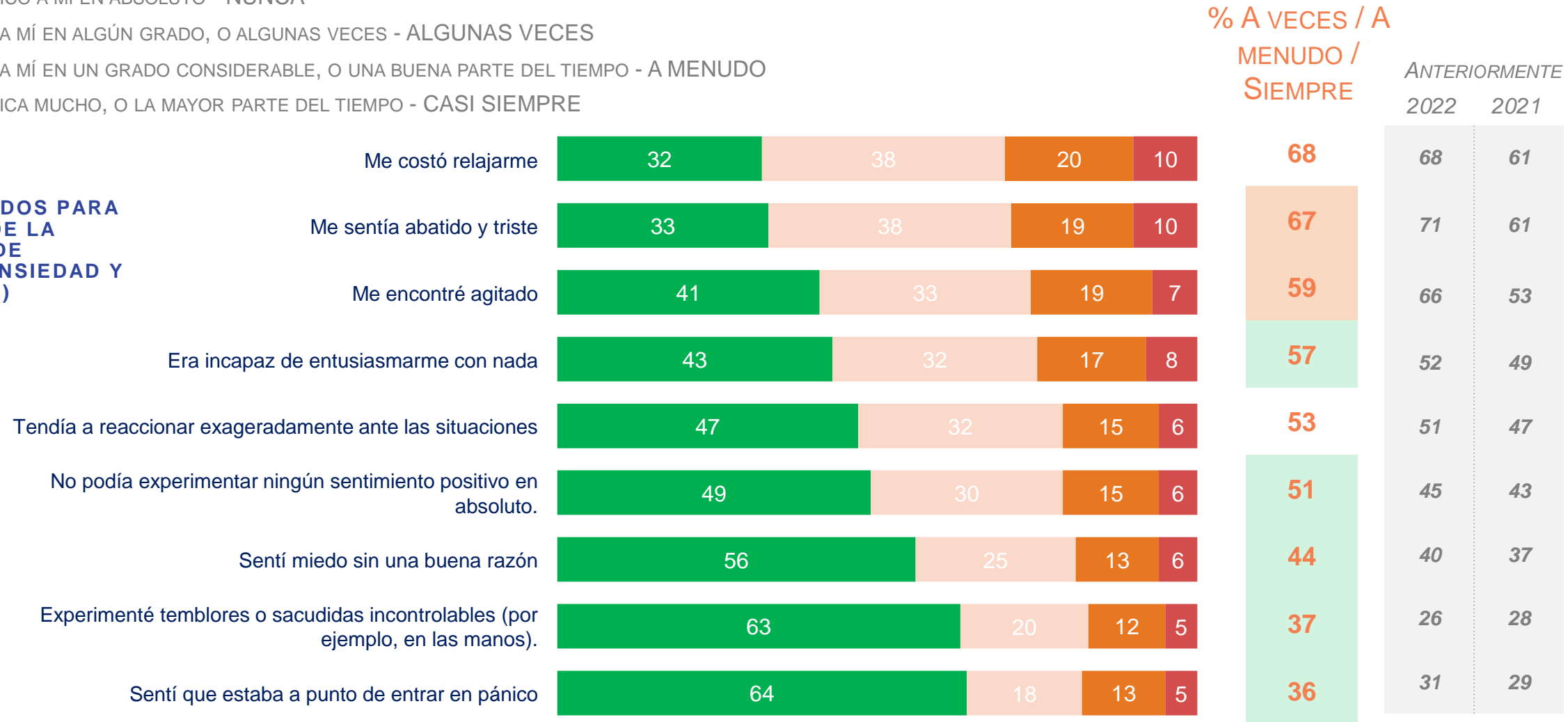


fundación
AXA

EMPEORAN LAS CONDICIONES QUE MARCAN LA DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS

- NO SE APLICÓ A MÍ EN ABSOLUTO - NUNCA
- APLICADO A MÍ EN ALGÚN GRADO, O ALGUNAS VECES - ALGUNAS VECES
- APLICADO A MÍ EN UN GRADO CONSIDERABLE, O UNA BUENA PARTE DEL TIEMPO - A MENUDO
- SE ME APLICA MUCHO, O LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO - CASI SIEMPRE

ÍTEMS UTILIZADOS PARA EL CÁLCULO DE LA PUNTUACIÓN DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS (DASS)



















QA15 : Por favor, indique en qué medida le ha afectado cada afirmación EN LA ÚLTIMA SEMANA
Base : A todos

A LOS ESPAÑOLES NOS CUESTA RELAJARNOS Y NOS SENTIMOS TRISTES



POR PAÍSES

% A VECES / A MENUDO / SIEMPRE

	TODOS	EUROPA	 Bélgica	 Francia	 Alemania	 Italia	 España	 Suiza	 Reino Unido	 Irlanda	 Turquía	AMÉRICA	 EEUU	 México	ASIA	 Japón	 China	 Hong Kong	 Filipinas	 Tailandia
Me sentía abatido y triste	63	66	63	58	59	75	67	57	69	67	80	61	55	67	58	53	58	56	67	55
Me costó relajarme	60	62	50	56	62	69	68	57	64	64	71	57	50	64	57	39	66	63	60	59
Me encontré agitado	59	60	58	36	58	62	59	55	69	68	78	59	63	56	58	47	61	57	66	60
Tendía a reaccionar exageradamente ante las situaciones	57	58	55	53	56	56	53	54	63	65	68	52	53	50	57	39	54	58	69	63
Era incapaz de entusiasarme con nada	55	55	51	47	50	58	57	46	60	60	65	50	49	51	58	48	61	60	63	59
No podía experimentar ningún sentimiento positivo en absoluto.	51	50	49	49	46	53	51	40	55	54	57	46	44	47	55	56	57	55	58	49
Sentí miedo sin una buena razón	44	43	44	40	36	45	44	34	46	46	51	41	38	45	45	30	50	47	55	45
Sentí que estaba a punto de entrar en pánico	41	41	44	35	32	44	36	29	46	48	59	38	40	36	41	22	47	45	52	39
Experimenté temblores o sacudidas incontrolables (por ejemplo, en las manos).	32	32	35	27	30	32	37	24	31	30	40	33	27	40	32	18	36	37	36	33



fundación
AXA

QA15 : Por favor, indique en qué medida le ha afectado cada afirmación EN LA ÚLTIMA SEMANA
Base : A todos Interno

Resultados en %

EL NIVEL DE ESTRÉS SIGUE SIENDO ALTO ESTE AÑO: 3 DE CADA 5 DIERON UNA PUNTUACIÓN SUPERIOR A 5 SOBRE 10.

10 – ESTRÉS
EXTREMADAMENTE
SEVERO



0 -NO ESTRÉS

**% Calificación de
6 a 10:
62**

2022 : 59

2021 : 60

MEDIA : 5,9

2022 : 5,8

2021 : 5,5

9 to 10 12



6 to 8 50



4 to 5 19



0 to 3 19



OLAS ANTERIORES

2022 2021

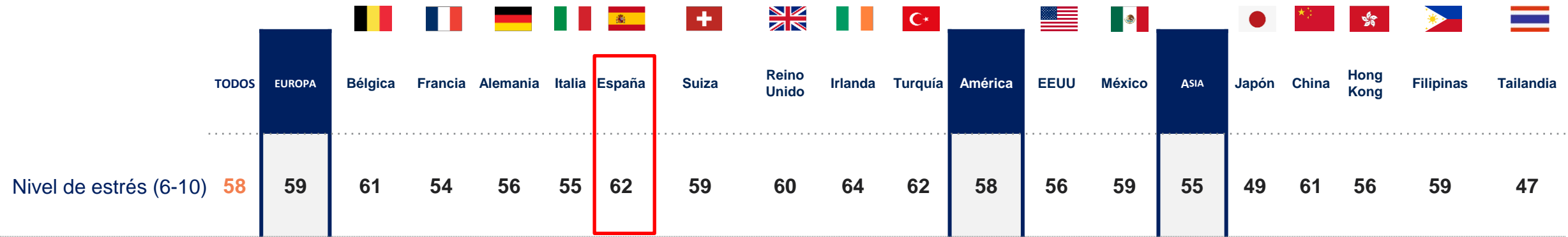
	2022	2021
9 to 10	13	11
6 to 8	46	49
4 to 5	21	16
0 to 3	20	24

QA1 : En una escala de 0 a 10, siendo "0" "ningún estrés" y "10" "estrés extremadamente grave", ¿cómo calificaría el grado de estrés que ha experimentado EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES? Base : A todos

AUTOEVALUACIÓN DEL ESTRÉS- DETALLES POR PAÍS: LOS ESPAÑOLES DE LOS PEORES



POR PAÍSES



QA1 : En una escala de 0 a 10, siendo "0" "ningún estrés" y "10" "estrés extremadamente grave", ¿cómo calificaría el grado de estrés que ha experimentado EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES? Base : A todos

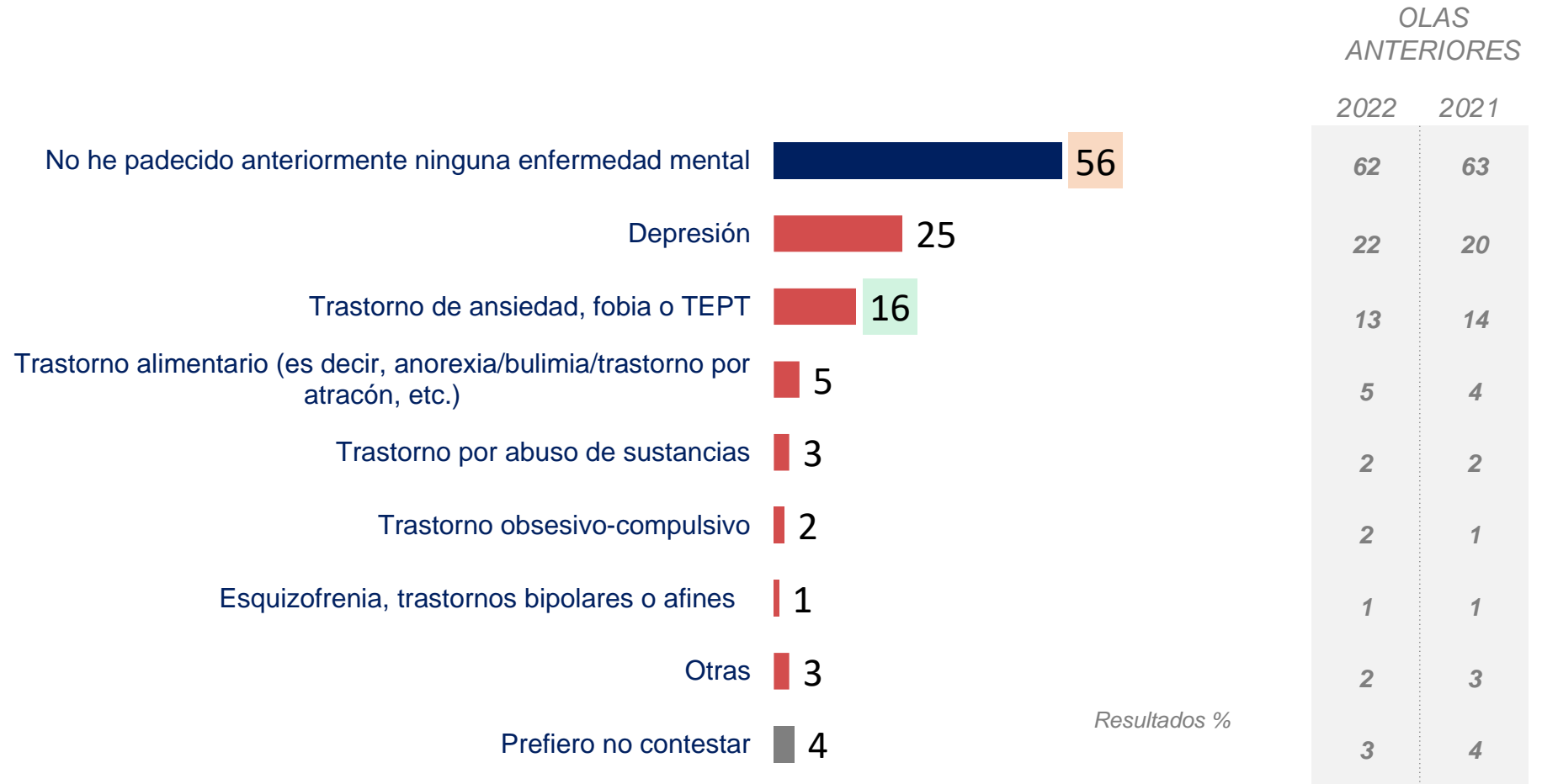
Resultados en %

2 DE CADA 5 DECLARAN HABER PADECIDO AL MENOS UNA ENFERMEDAD MENTAL EN EL PASADO

40%
Han padecido problemas de salud mental en el pasado

2022 : 35%

2021 : 33%



QA9 : ¿Ha padecido en el PASADO alguna de las siguientes enfermedades mentales de las que ya se ha recuperado? Base : A todos

UN TERCIO DE LOS ESPAÑOLES DICE PADECER ACTUALMENTE ALGÚN TRASTORNO MENTAL.

34%
Actualmente sufren problemas de salud mental

2022 : 26%
2021 : 28%



QA5 : ¿Padece actualmente alguna de las siguientes enfermedades mentales? Base : A todos

SITUACIÓN ACTUAL DE SALUD MENTAL



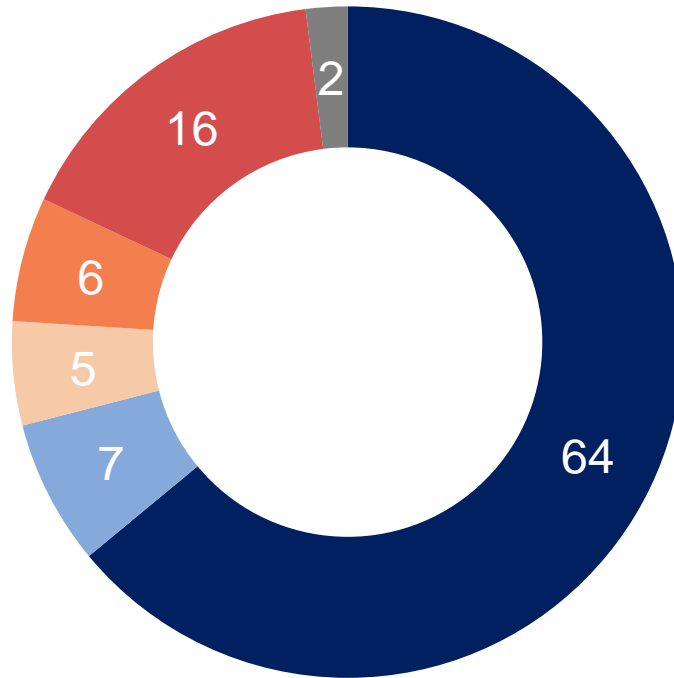
PER COUNTRY



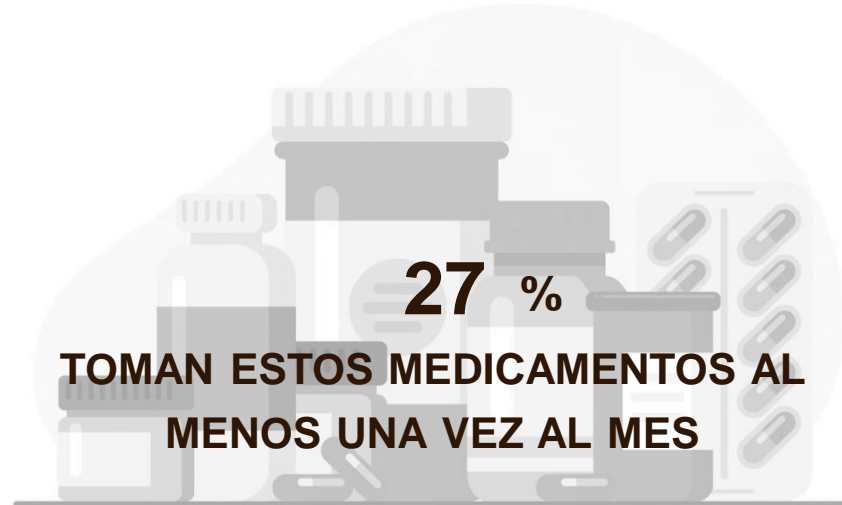
TODOS EUROPA Bélgica Francia Alemania Italia España Suiza Reino Unido Irlanda Turquía AMÉRICA EEUU México ASIA Japón China Hong Kong Filipinas Tailandia

	TODOS	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	EEUU	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
No padezco problemas de salud mental	63	63	65	70	64	62	58	70	58	61	58	56	56	56	67	71	68	71	60	63
Actualmente tengo problemas de salud mental	32	32	30	26	31	28	34	26	37	37	38	38	40	36	28	19	31	26	34	31
Depresión	17	18	14	12	21	12	17	15	22	23	23	25	26	24	13	7	12	11	20	14
Trastorno de ansiedad, fobia o TEPT	15	15	13	13	14	14	16	10	24	21	12	19	25	13	11	5	12	11	18	11
Trastorno alimentario (es decir, anorexia/bulimia/trastorno por atracón, etc.)	5	5	5	5	5	3	3	3	4	7	8	4	5	3	7	1	10	6	7	9
Trastorno obsesivo-compulsivo	4	3	2	2	2	3	3	2	4	4	3	5	6	5	5	2	8	5	4	10
Trastorno por abuso de sustancias	2	3	4	1	4	1	2	3	2	4	3	3	4	2	1	0	2	3	1	1
Esquizofrenia, trastornos bipolares o afines	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	3	3	4	1	3	2	3	4	2	4
Otros	4	4	5	3	3	4	5	4	2	3	5	5	5	5	4	7	2	3	4	4
Prefiero no contestar	5	5	5	4	5	10	8	4	5	2	4	6	4	8	5	10	1	3	6	6

CONSUMO DE SOMNÍFEROS, ANSIOLÍTICOS Y ANTIDEPRESIVOS: MÁS DE UNA CUARTA PARTE LOS CONSUME.



- NUNCA
- MENOS DE UNA VEZ AL MES
- UNA VEZ AL MES
- VARIAS VECES AL MES
- AL MENOS UNA POR SEMANA
- PREFIERO NO CONTESTAR




↓

DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS (PUNTUACIÓN)		
Depresión	Ansiedad	Estrés
43	55	38

ESPAÑA, DE LOS PAÍSES QUE MÁS SOMNÍFEROS, ANSIOLÍTICOS Y ANTIDEPRESIVOS CONSUME



POR PAÍSES

	TODOS	EUROPA	 Bélgica	 Francia	 Alemania	 Italia	 España	 Suiza	 Reino Unido	 Irlanda	 Turquía	AMÉRICA	 EEUU	 México	ASIA	 Japón	 China	 Hong Kong	 Filipinas	 Tailandia
Nunca	72	70	66	73	74	75	64	76	69	68	66	71	69	74	76	82	72	71	83	70
Menos de una vez al mes	6	6	5	7	4	7	7	6	4	6	10	7	6	8	6	3	10	9	5	7
Una vez al mes	5	5	6	4	4	6	5	3	3	6	9	4	3	4	6	2	7	7	3	8
Varias veces al mes	5	4	5	2	3	4	6	2	3	6	5	5	5	5	5	2	7	7	4	5
Al menos una vez a la semana	10	13	16	12	13	6	16	11	18	12	8	11	15	7	5	7	3	5	2	8
Prefiero no contestar	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	1	1	3	2

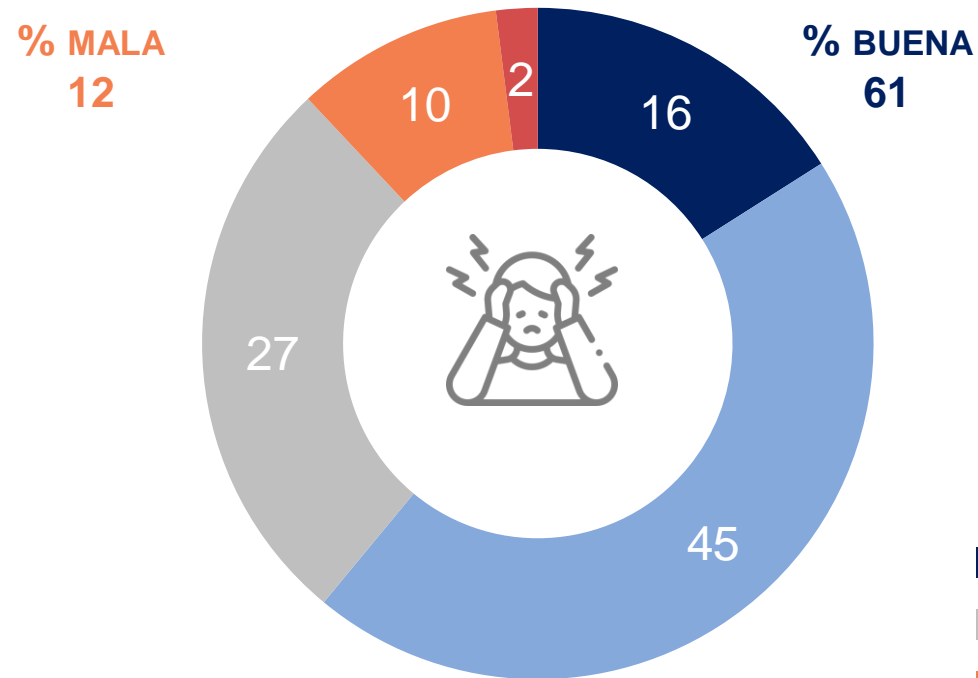
Resultados en %

Nueva pregunta

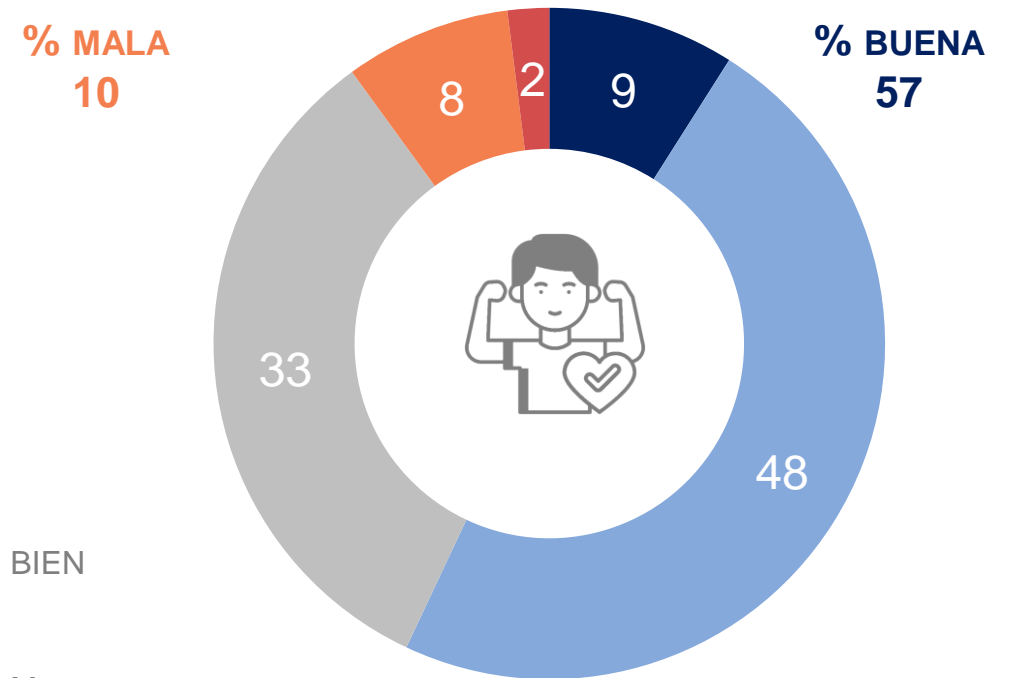
V3Q22: ¿Está tomando los siguientes medicamentos con receta: somníferos, ansiolíticos o antidepresivos?

UNA MINORÍA LA CONSIDERA "MUY BUENA" Y UNA PARTE IMPORTANTE DE LA POBLACIÓN LA CONSIDERA EN LA "MEDIA"

TU SALUD MENTAL



TU SALUD FÍSICA



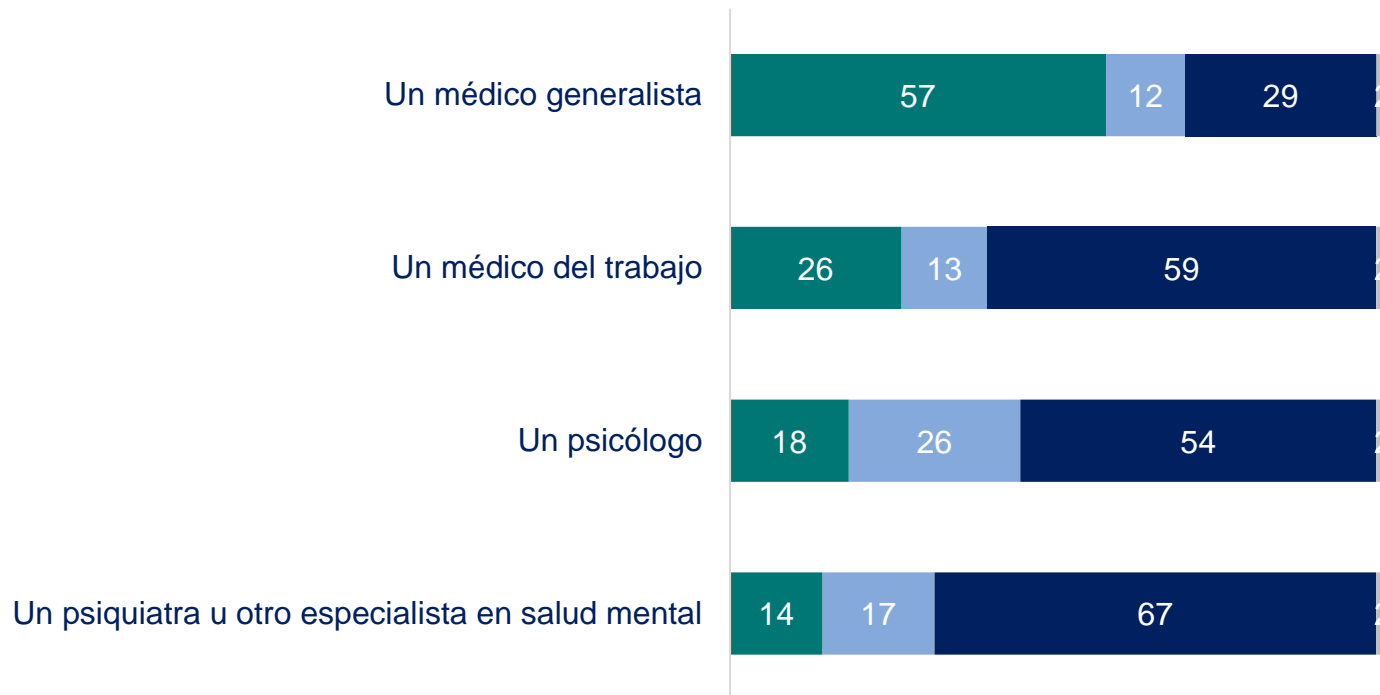
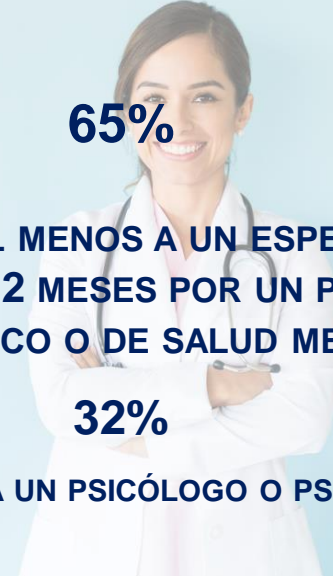
- MUY BIEN
- BIEN
- EN LA MEDIA
- MALA
- MUY MAL
- PREFIERO NO CONTESTAR

Resultados en %

V3Q1: Para empezar, ¿cómo te has encontrado?
Base : Todos

MÁS DE 2/3 HAN VISITADO A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL POR UN PROBLEMA PSICOLÓGICO O DE SALUD MENTAL

■ Sí, HE VISITADO A ESTE PROFESIONAL SANITARIO
■ NO, PERO LO ESTOY CONSIDERANDO ■ NO Y NO LO ESTOY CONSIDERANDO
■ PREFIERO NO CONTESTAR

65%

HAN VISITADO AL MENOS A UN ESPECIALISTA EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES POR UN PROBLEMA PSICOLÓGICO O DE SALUD MENTAL

32%

















HA VISITADO A UN PSICÓLOGO O PSIQUIATRA

Resultados %

V3Q2: En los últimos 12 meses, ¿ha visitado a los siguientes profesionales sanitarios por algún problema psicológico o de salud mental? Base : A todos, excepto el ítem "médico del trabajo" para el que sólo contestó la población trabajadora

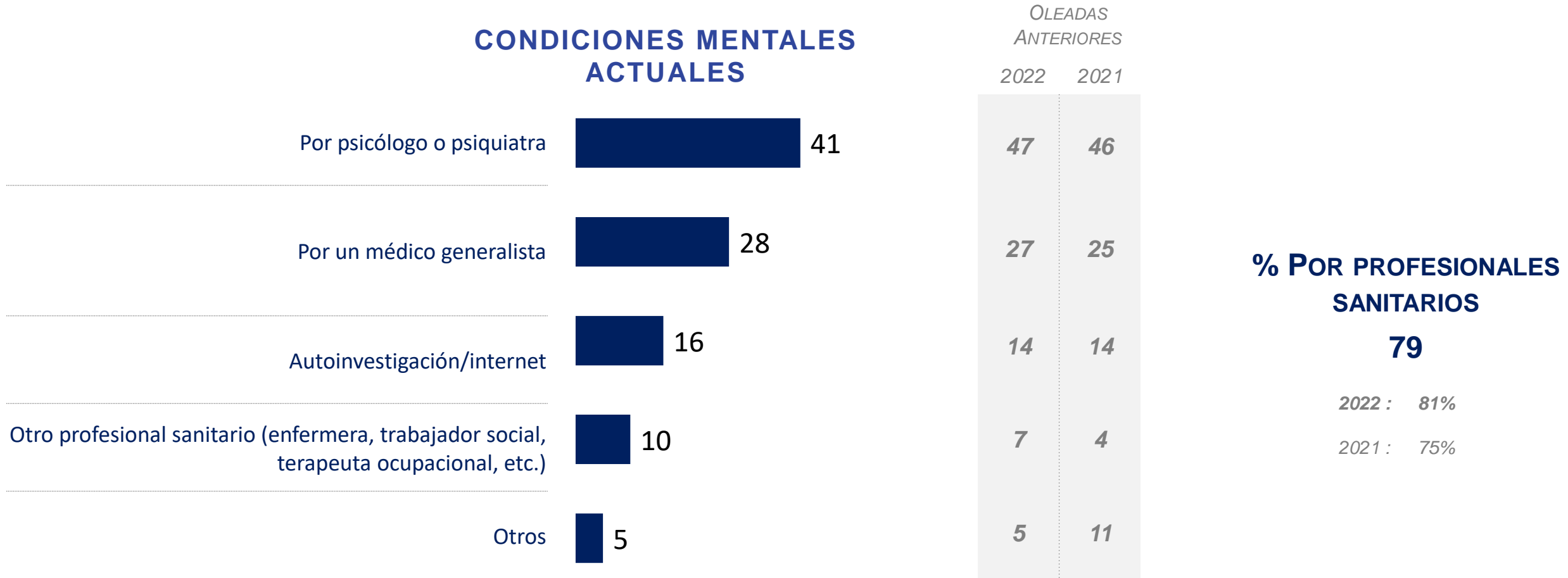
MONITORING DE LA SALUD POR PROBLEMAS PSICOLÓGICOS O MENTALES- DETALLES POR PAÍS

SÍ, HE VISITADO UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL

	TODOS	EUROPA	 Bélgica	 Francia	 Alemania	 Italia	 España	 Suiza	 Reino Unido	 Irlanda	 Turquía	AMÉRICA	 EEUU	 México	ASIA	 Japón	 China	 Hong Kong	 Filipinas	 Tailandia
% HAN VISITADO AL MENOS A UN PROFESIONAL MÉDICO EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES POR UN PROBLEMA PSICOLÓGICO O DE SALUD MENTAL	52	58	67	67	56	61	65	54	44	61	45	60	60	61	38	23	44	33	38	53
% HA VISITADO A UN PSICÓLOGO O PSIQUIATRA	19	19	20	15	20	17	22	22	15	20	24	23	21	25	16	12	17	19	14	20
Médico generalista	44	52	62	63	49	56	57	47	40	56	31	52	51	52	29	15	30	24	29	46
Psicólogo	14	14	16	11	13	13	18	17	8	13	18	18	14	22	10	2	13	13	11	13
Un psiquiatra u otro especialista en salud mental	13	13	12	9	16	9	14	14	12	16	19	15	17	13	12	12	10	13	10	16
Un médico del trabajo	20	20	19	27	13	23	26	10	14	19	34	25	20	30	17	5	25	16	26	15

V3Q2: En los últimos 12 meses, ¿ha visitado a los siguientes profesionales sanitarios por algún problema psicológico o de salud mental? Base : A todos, excepto el ítem "médico del trabajo" para el que sólo contestó la población trabajadora

DIAGNÓSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES ACTUALES: LA MAYORÍA RECIBIÓ UN DIAGNÓSTICO DE PROFESIONALES SANITARIOS.



P7: ¿Cómo se diagnosticó esta enfermedad? Base : Personas con problemas de salud mental, N = 336

DIAGNÓSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES ACTUALES



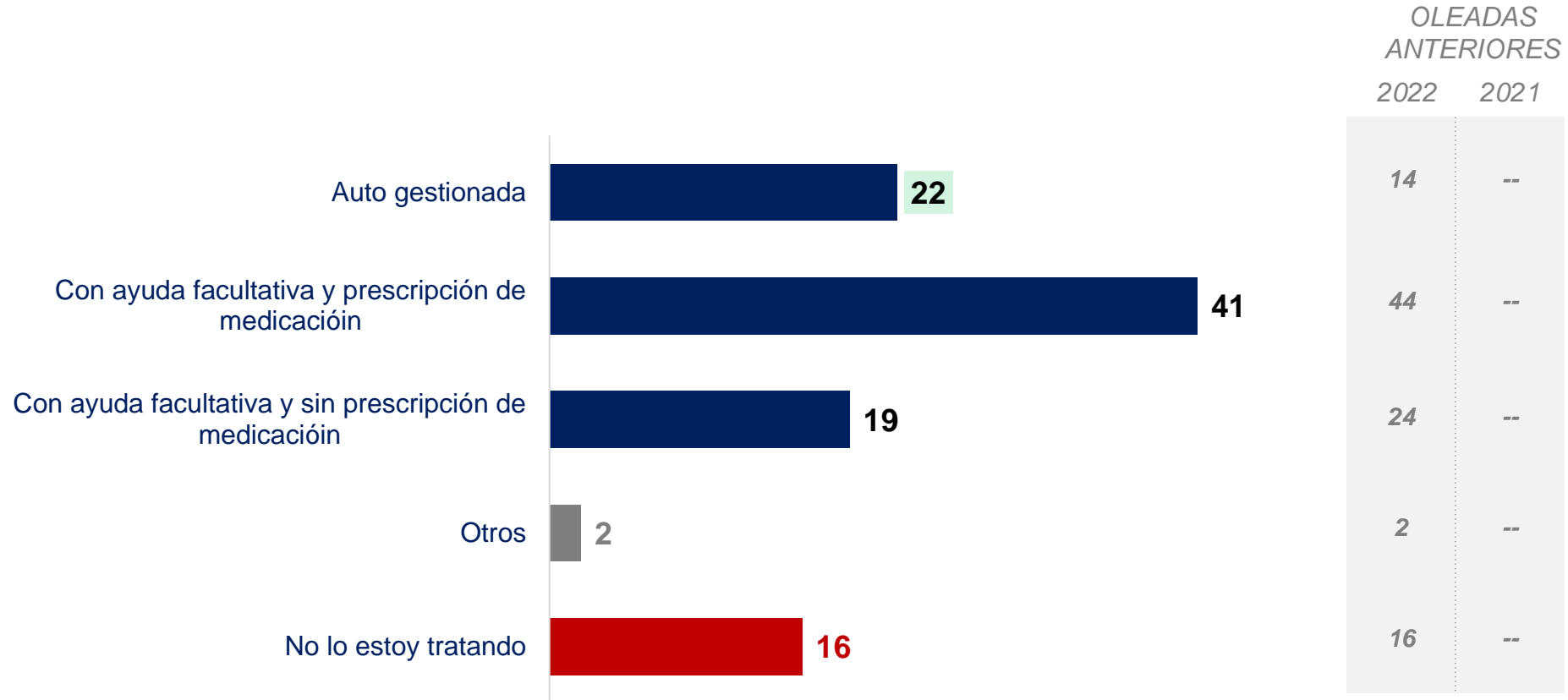
PER COUNTRY

	TODOS	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	EEUU	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
% por un profesional médico	68	73	77	66	79	68	79	77	74	75	59	75	76	74	55	65	66	61	38	54
Por psicólogo o psiquiatra	34	37	43	27	57	38	41	46	20	24	40	38	37	40	27	32	32	32	20	23
Autoinvestigación/internet	28	23	20	32	16	23	16	17	25	23	36	21	19	22	40	26	31	32	60	40
Por un médico generalista	26	28	30	33	17	21	28	24	47	41	10	28	32	23	20	30	26	18	8	22
Otro profesional sanitario (enfermera, trabajador social, terapeuta ocupacional, etc.)	8	8	4	6	5	9	10	7	7	10	9	9	7	11	8	3	8	11	10	9
Otros	4	4	3	2	5	9	5	6	1	2	5	4	5	4	5	9	3	7	2	6

AUMENTA LA PROPORCIÓN DE PERSONAS QUE GESTIONAN POR SÍ MISMAS SU PROPIO TRASTORNO

60 %
AYUDA PROFESIONAL

2022 : 68
 2021 : No preguntado



QA7B : ¿Cómo maneja la situación actual?
 Base : individuos con problemas actuales, N = 336

GESTIÓN DE LOS PROBLEMAS ACTUALES DE SALUD MENTAL



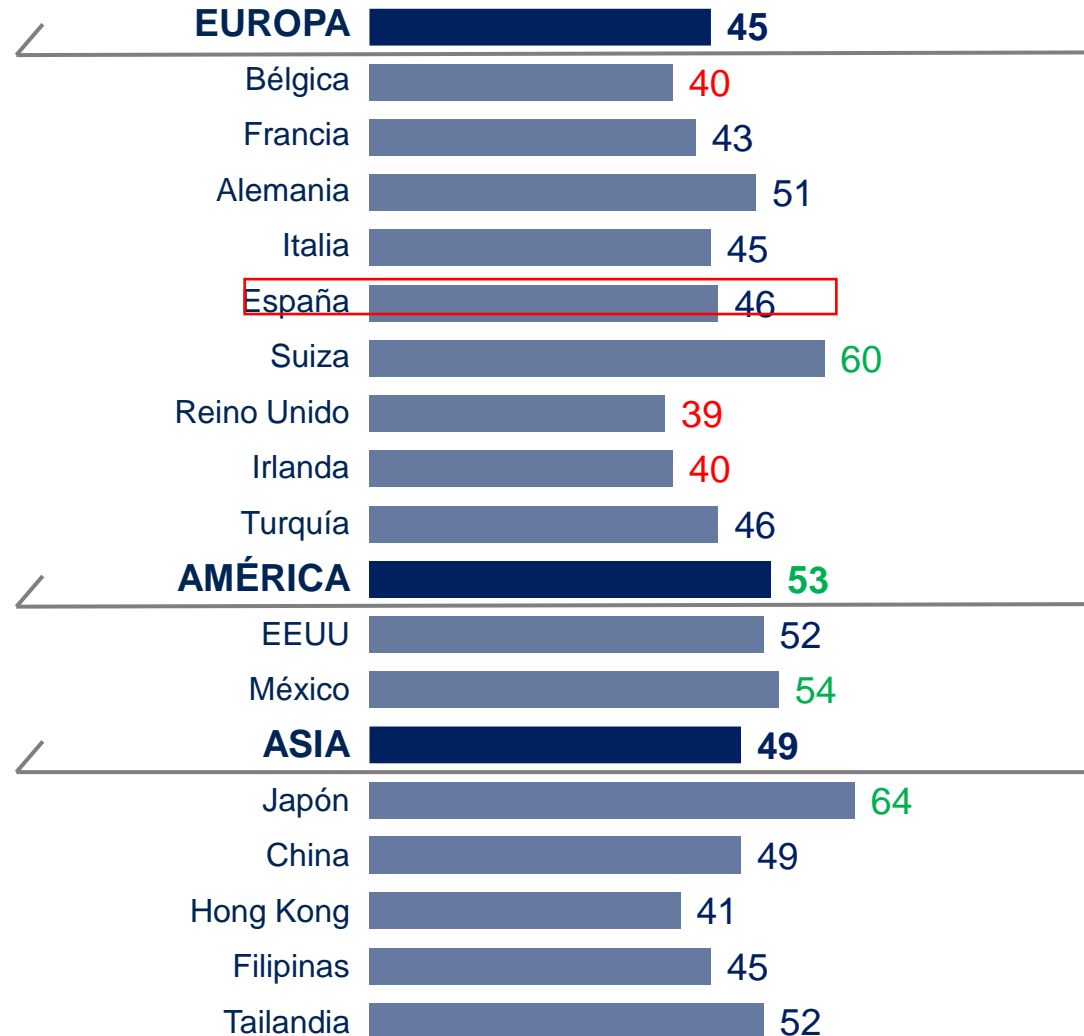
PER COUNTRY

	TODOS	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	EEUU	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
No lo gestiono	14	15	17	14	24	11	16	13	12	12	12	13	12	14	15	25	22	9	9	11
Auto gestión	40	37	28	43	24	44	22	31	39	44	52	37	41	33	48	25	41	43	69	53
Con ayuda profesional	43	46	52	42	51	40	60	53	48	43	33	46	44	47	35	48	36	42	21	35
Ayuda profesional con medicación	28	30	33	29	34	18	41	35	39	27	18	27	33	20	23	42	24	21	12	22
Ayuda profesional sin medicación	15	16	19	13	17	22	19	18	9	16	15	19	11	27	12	6	12	21	9	13
Otros	3	2	3	1	1	5	2	3	1	1	3	4	3	6	2	2	1	6	1	1

QA7B : ¿Cómo se trata actualmente esta enfermedad? Base : Personas con problemas de salud mental, N = 5065

LOS EUROPEOS LOS QUE MENOS SATISFECHOS ESTÁN CON CÓMO SE GESTIONAN SUS PROBLEMAS

% BIEN GESTIONADO: 47% GLOBAL



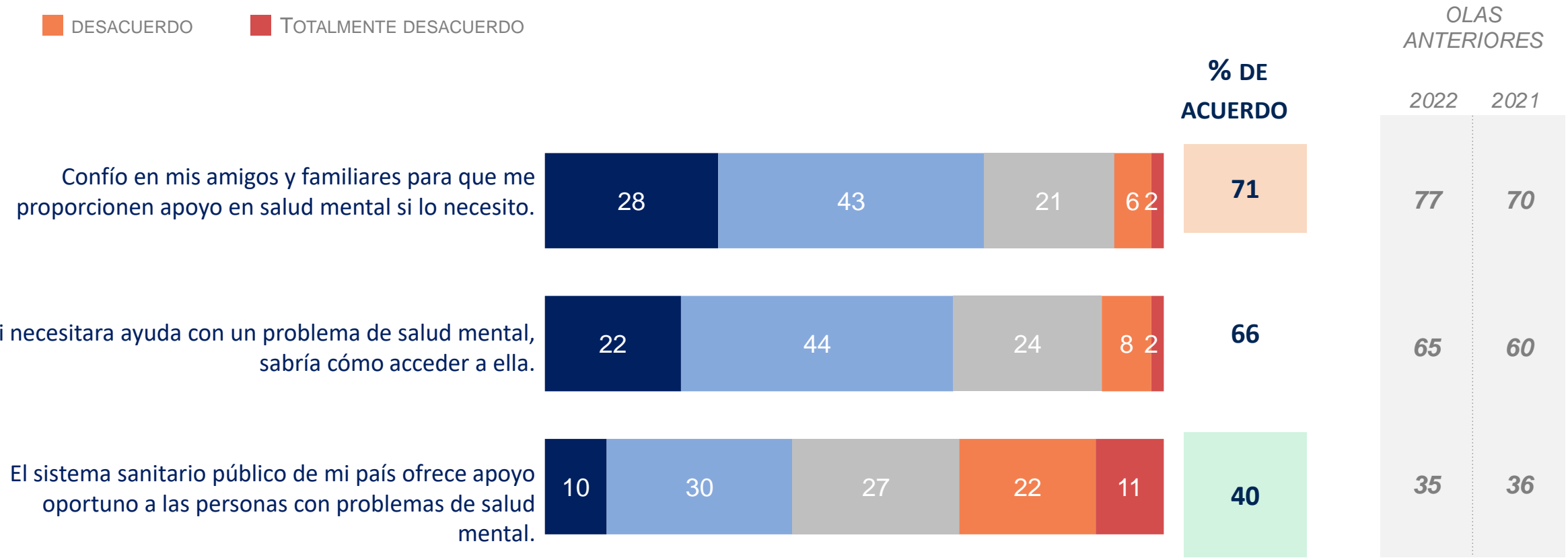
Resultados %

P8: ¿En qué medida cree que se controla su enfermedad? Base: Personas con enfermedades mentales actualmente tratadas, N = 4342

Interno

¿DE QUIÉN PUEDEN OBTENER APOYO? LA GRAN PARTE CONFÍA EN SU CÍRCULO MÁS CERCANO PARA SUPERAR LOS PROBLEMAS

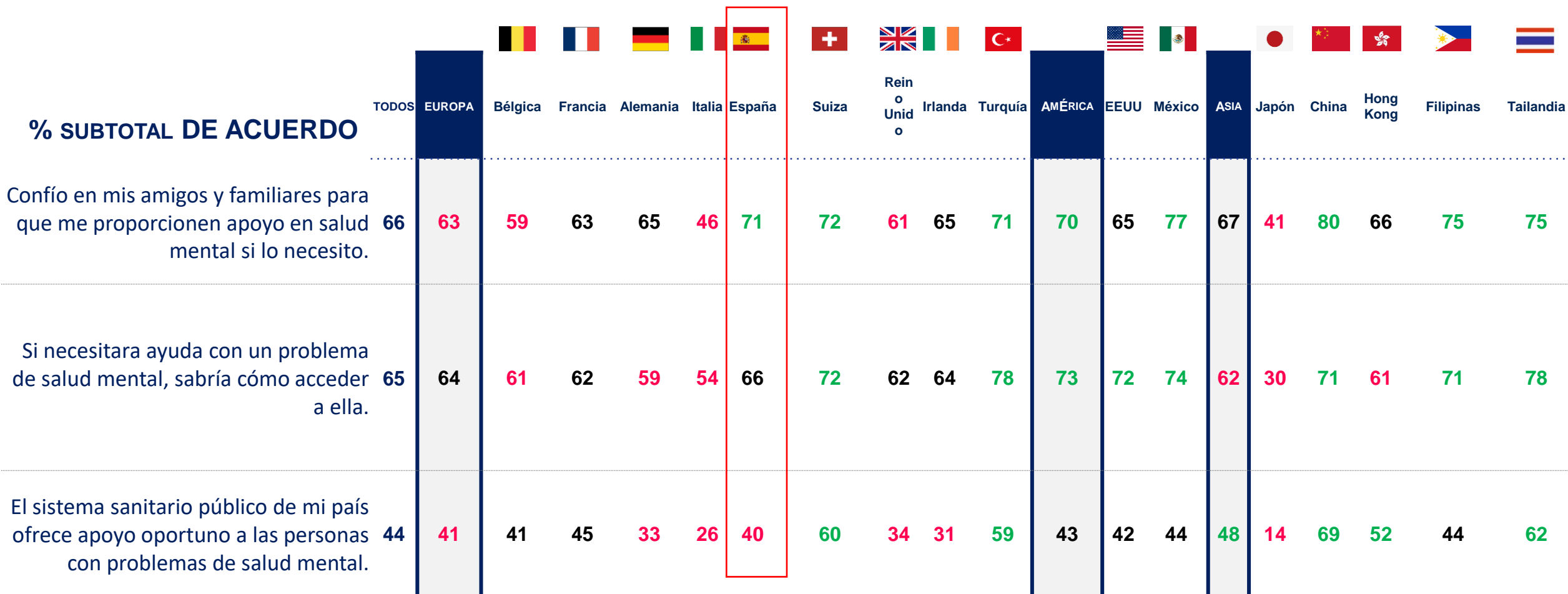
■ TOTALMENTE DE ACUERDO
 ■ DE ACUERDO
 ■ NI DE ACUERDO NI DESACUERDO
■ DESACUERDO
 ■ TOTALMENTE DESACUERDO



QA14 : ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones? Base : todos

EN QUIEN CONFÍAS

% SUBTOTAL DE ACUERDO



QA14 : ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones? Base : todos

Resultados %

Cuáles son los estados del bienestar mental

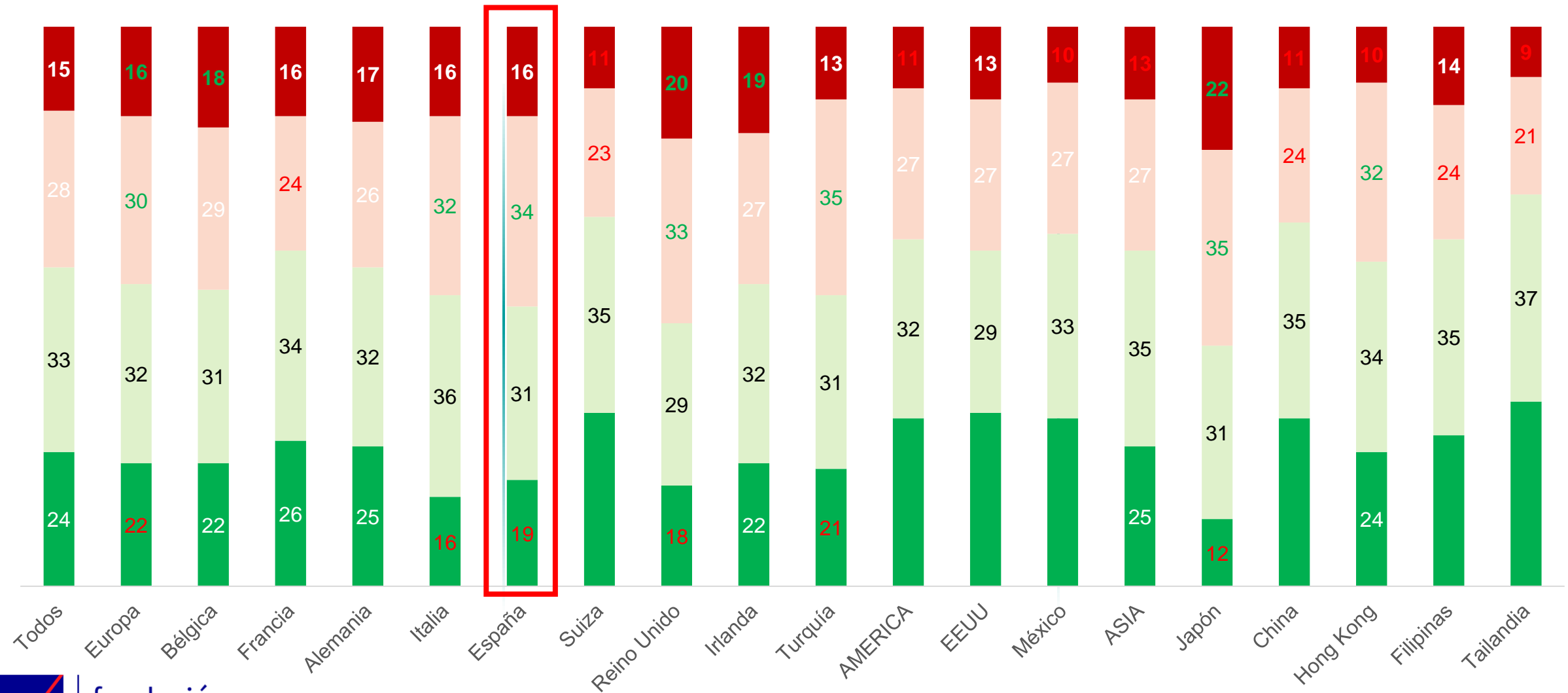
Luchando– Existe una ausencia de bienestar en la mayoría de las áreas. Es probable que se encuentren en conflicto y con dificultades asociados con el malestar emocional y el deterioro psicosocial.

Estancados- Lánguidos
Representada por aquellos que no tienen una situación positiva. Están decaídos no se encuentran a pleno rendimiento, puede sentirse desmotivados y tener dificultades para concentrarse. Las personas que languidecen o están decaídos tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades mentales.

Avanzando–Describe a aquellos que pueden tener algunas áreas de bienestar, pero no lo suficiente como para alcanzar el estado optimista. Son personas que pueden experimentar una sensación de bienestar menor en comparación con las que se encuentran en un estado de prosperidad/florecientes.

Creciendo Florecientes: Es la cúspide de la salud/bienestar mental. Se clasifica por una puntuación del Índice de Salud Mental del 74% o superior. Las personas que se encuentran en estado de optimismo tienen buenos resultados en una serie de factores determinantes del bienestar mental.

INDICE DE BIENESTAR EMOCIONAL



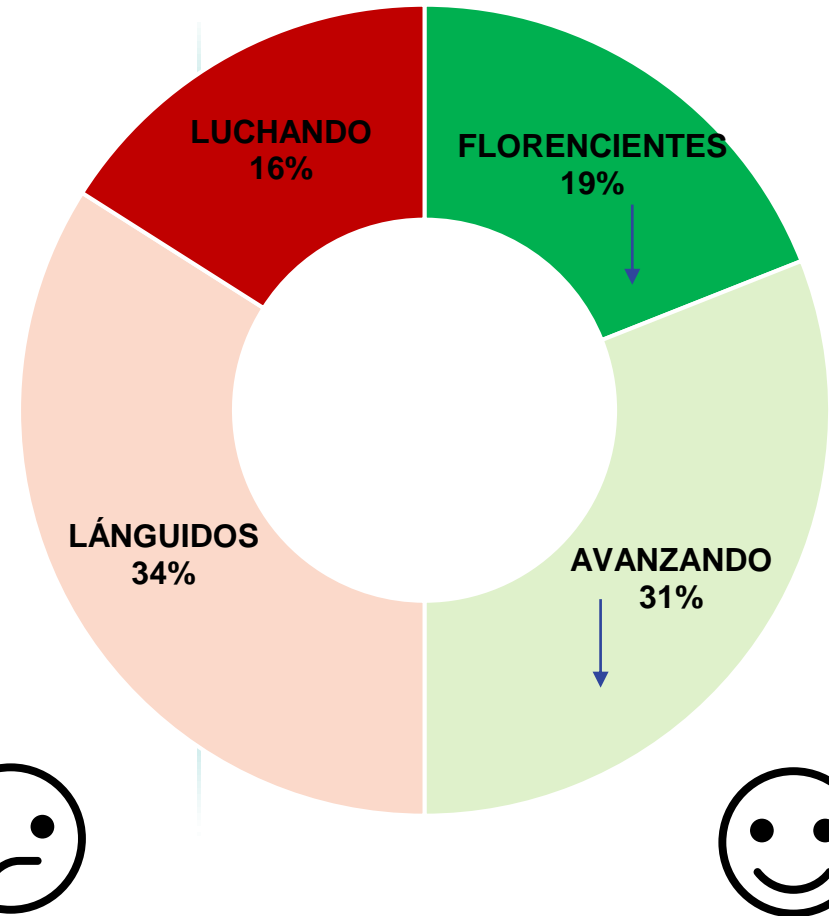
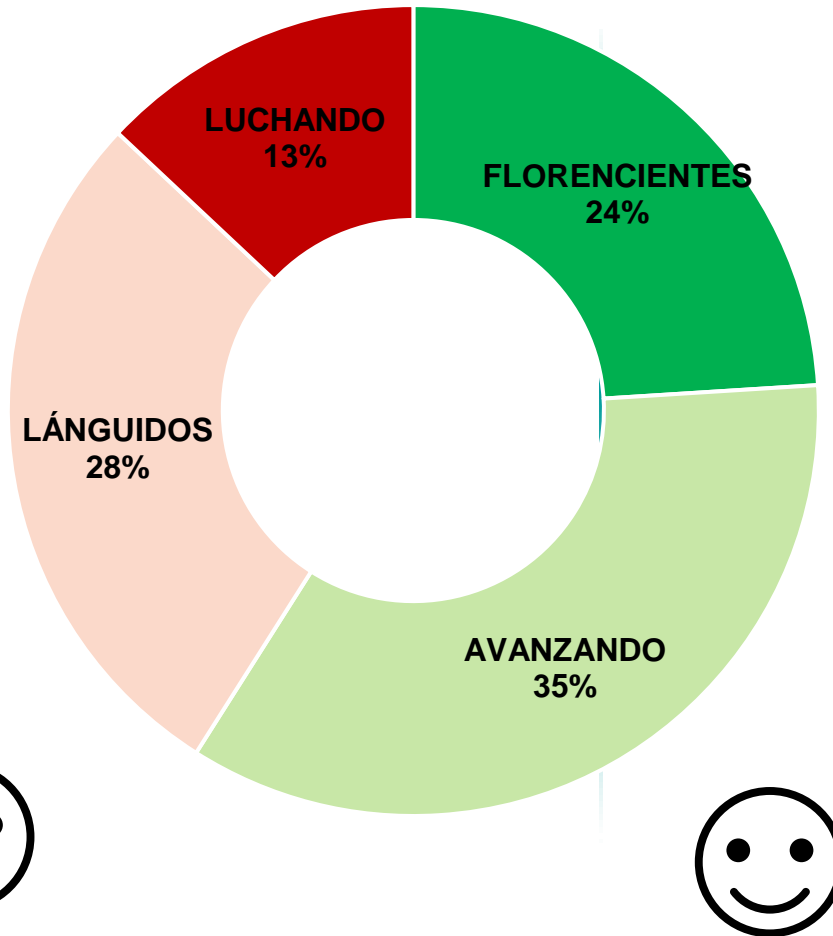
INDICE DE BIENESTAR EMOCIONAL



ESPAÑA

2022

2023

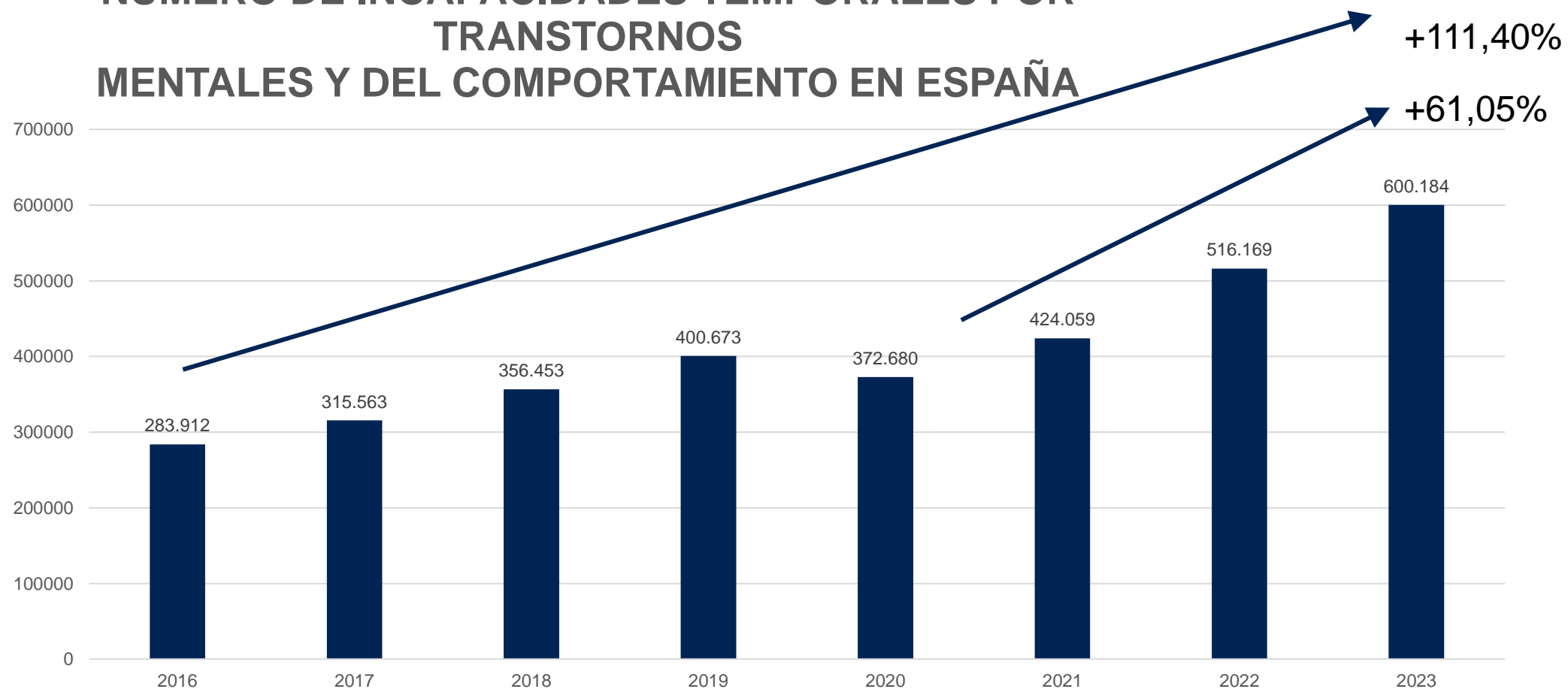


**Y EN ESTA
SITUACIÓN, ¿QUÉ
PODEMOS HACER?
FRANCISCO
SANTOLAYA**



BAJAS LABORALES POR PROBLEMAS SALUD MENTAL

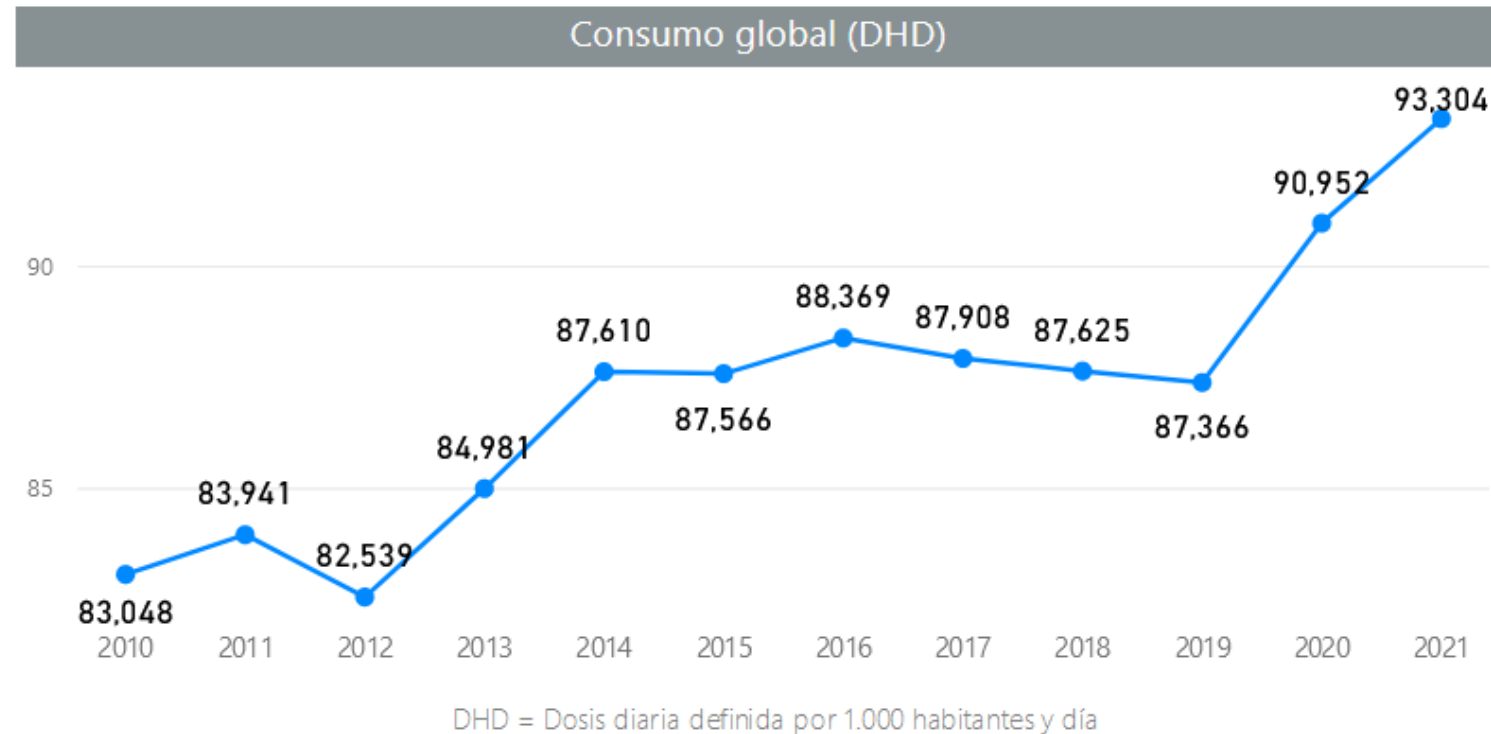
NÚMERO DE INCAPACIDADES TEMPORALES POR TRANSTORNOS MENTALES Y DEL COMPORTAMIENTO EN ESPAÑA



Fuente: Datos facilitados por

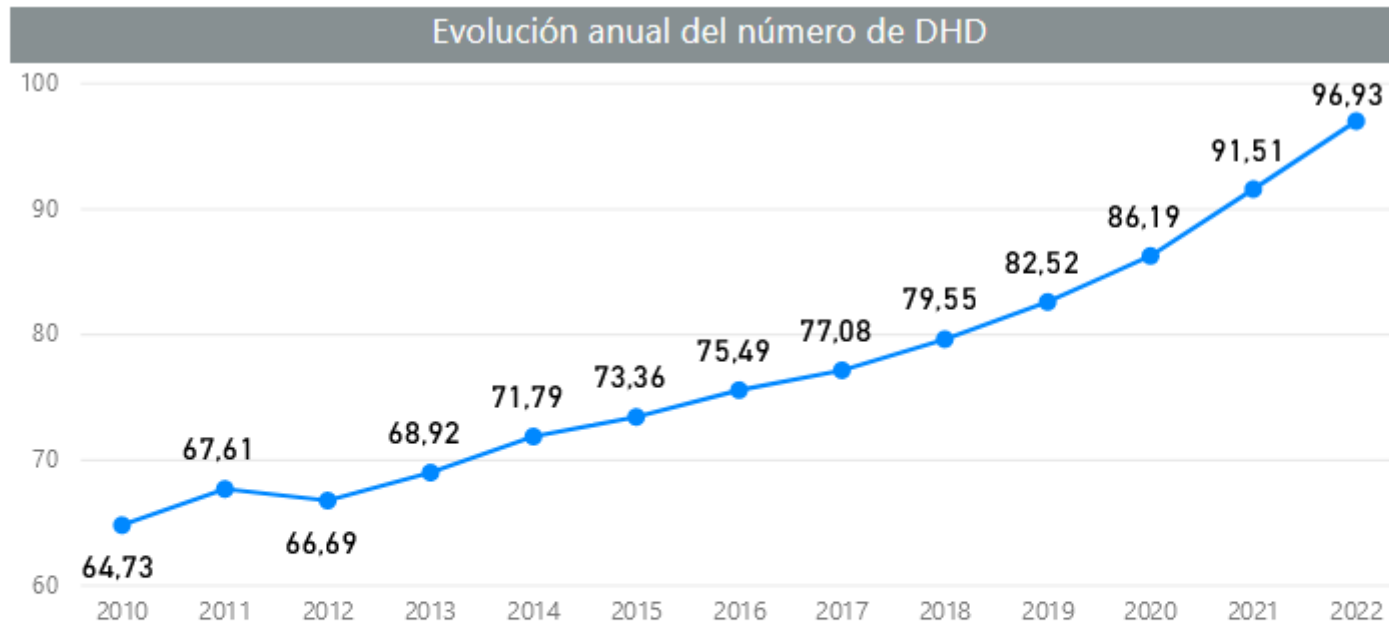
CONSUMO ANSIOLÍTICOS E HIPNÓTICOS EN ESPAÑA

En España 4.422.684 personas toman diariamente ansiolíticos (93 de cada 1000), un 11,15% más que hace 10 años.



CONSUMO DE ANTIDEPRESIVOS EN ESPAÑA

En España 4.602.888 personas toman diariamente antidepresivos (casi 97 de cada 1000), un 45,34% más que hace 10 años.



DHD = Dosis diaria definida por 1.000 habitantes y día



QUÉ HACER

1. DESCANSAR BIEN
2. ALIMENTARSE DE MANERA SALUDABLE
3. HACER EJERCICIO FÍSICO
4. REALIZAR ACTIVIDADES GRATIFICANTES
5. MENEJAR BIEN NUESTRAS EMOCIONES Y EXPRESARLAS
6. PENSAR DE MANERA OPTIMISTA Y LÓGICA
7. MANTENER RELACIONES POSITIVAS CON OTRAS PERSONAS
8. PLANTEARSE METAS
9. PEDIR AYUDA SI LA NECESITAMOS
10. CONDICIONES SALUDABLES EN EL TRABAJO
11. PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LOS CENTROS EDUCATIVOS
12. PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DESDE LOS SERVICIOS SOCIALES
13. PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DESDE LAS ADMINISTRACIONES DE JUSTICIA
14. CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN EL SISTEMA SANITARIO

