



# ESTUDIO 'CIGNA 360 WELL-BEING 2021' EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN

INFORME EUROPEO SOBRE EL CUERPO Y LA MENTE

# INTRODUCCIÓN

La salud y el bienestar están más que nunca en el punto de mira. La pandemia, el confinamiento, las consecuencias económicas y las restricciones de movilidad han tenido un gran impacto en la salud mental y física de las personas. Este efecto ha sido especialmente notable en algunos mercados europeos, según apunta el estudio **Cigna 360 Well-Being Survey** de este año, ya que la salud y el bienestar global han recibido resultados más bajos que la media mundial. Sin embargo, España y Alemania han sido las excepciones, con mejores resultados que sus vecinos europeos.

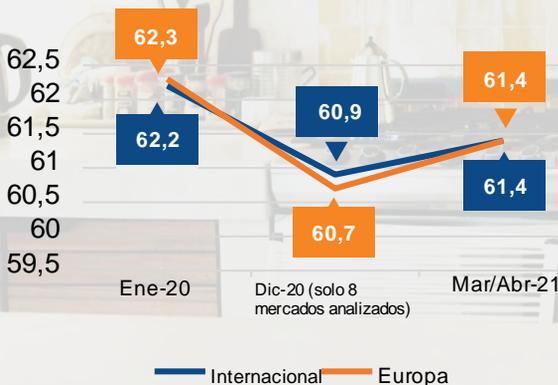
En el presente informe revelamos el impacto de la pandemia en el cuerpo y la mente de los ciudadanos europeos, además de ofrecer consejos sobre cómo cuidar mejor nuestro bienestar en el futuro. Nos centramos en el estado físico, la dieta, los hábitos de sueño saludables y el estrés, con el objetivo de adoptar rutinas que tengan un efecto positivo en nuestra salud integral: Whole Health.



## METODOLOGÍA

- Trabajo de campo finalizado en abril de 2021.
- 18.043 encuestados globales, con 3.014 encuestados en Europa.
- Los mercados regionales incluyeron Reino Unido (n=1002), España (n=1004), Alemania (n=404), Países Bajos (n=203) y Bélgica (n=203).
- Mayores de 18 años.
- Encuesta anónima online.

## ÍNDICES DE BIENESTAR 360 DE CIGNA



**Descargo de responsabilidad:** La información contenida en este informe es de carácter general y tiene únicamente fines de referencia. No constituye ni debe considerarse un sustituto del consejo médico o de salud profesional. Siempre que sea necesario, busca consejo médico o de salud independiente de profesionales cualificados de la atención médica. Cigna no asume responsabilidad alguna por las circunstancias que surjan del uso correcto o incorrecto, la interpretación o la aplicación de cualquier información contenida en el presente estudio. Nos reservamos el derecho de actualizar o revisar la información contenida en este informe sin previo aviso y todos los derechos sobre los nombres de dominio, nombres comerciales, marcas y logotipos, derechos de autor y cualquier otra propiedad intelectual de Cigna.

# LA DISRUPCIÓN FOMENTA EL EJERCICIO Y UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Nuestras investigaciones revelan que la población se preocupa más ahora por su dieta y que hace ejercicio con más regularidad que antes de la pandemia. A pesar de que las predicciones indicaban que el confinamiento provocaría un aumento del sedentarismo, la realidad es que la población ha adoptado hábitos más saludables en este sentido.

Sin embargo, se observan diferencias significativas entre los distintos grupos demográficos en Europa, sobre todo entre hombres y mujeres. De hecho, mientras que el 64% de los hombres asegura hacer ejercicio con regularidad, solo el 56% de las mujeres realiza la misma afirmación. Estas diferencias se han mantenido en los principales ámbitos relacionados con el bienestar físico, lo que demuestra que las mujeres han tenido más dificultades que los hombres para gestionar su salud física durante la pandemia.

También se observan marcadas diferencias entre los grupos de edad, siendo los

prejubilados (50-64) los que alcanzan puntuaciones más negativas, seguidos de cerca por aquellos que tienen entre 35 y 49 años. Por el contrario, las generaciones más jóvenes han aprovechado el tiempo que les ha ofrecido la pandemia para comer mejor y hacer ejercicio.

## ÍNDICES DE BIENESTAR 360 DE CIGNA EN EUROPA

	ENE 20	DIC 20	MAR/ ABR 21
<b>Bélgica</b>	-	-	59,7
<b>Alemania</b>	-	-	62,4
<b>Países Bajos</b>	-	-	60,6
<b>España</b>	61,6	61,1	62,8
<b>Reino Unido</b>	62,7	60,3	60,3
<b>Europa</b>	62,3	60,7	61,4
<b>Internacional</b>	62,2	60,9	61,4

## DIETA Y EJERCICIO EN EUROPA

Bueno / Muy bueno / Excelente (%)	Total	Hombre	Mujer	18-24	25-34	35-49	50-64	65+
 Mantener un peso saludable	60	64	56	66	65	61	54	53
 Llevar una dieta equilibrada	61	65	57	72	71	61	52	52
 Hacer ejercicio físico con regularidad	71	72	69	71	72	70	69	77

# LA DISRUPCIÓN FOMENTA EL EJERCICIO Y UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



A medida que el mundo emerge de la pandemia, será interesante conocer si la población traslada estos nuevos hábitos a su estilo de vida cotidiano. Y es que, seguir comiendo de forma saludable puede ser un reto para quienes vuelvan a trabajar a la oficina, pues tendrán a su alcance nuevas opciones de comida para el almuerzo. Sin embargo, siguiendo unas pautas de buenas prácticas, la alimentación saludable debería mantenerse en el tiempo.

“Durante la pandemia, hemos visto cómo los empresarios han impulsado programas de fitness y bienestar para fomentar el compromiso de los empleados. En la transición de vuelta a la oficina, estos programas resultarán más importantes que nunca.”

Michelle Leung, HR Officer,  
Cigna International Markets.



**1. Almuerzo de casa:** siempre que puedas, procura llevar tu propio almuerzo al trabajo. Así, te resultará mucho más fácil llevar la cuenta de las calorías y, además, ahorrarás dinero.



**2. Cambia tu snack:** un pequeño puñado de almendras te mantendrá saciado durante más tiempo que una bolsa de patatas fritas, así que asegúrate de llevar siempre contigo algún snack saludable.



**3. Prioriza las proteínas magras:** nos llenan y son fundamentales para nuestro sistema inmunológico. Recuerda incluir suficientes proteínas -de origen animal o vegetal- en tu dieta.



**4. Desayuna como un rey:** un desayuno adecuado, ya sea en casa o en la oficina, te dará energía para afrontar el día. Siempre que puedas, evita los cereales de caja (pueden tener un contenido muy elevado en azúcar). En su lugar, opta por alternativas más saludables como: yogur, fruta, huevos, pan integral, aguacate, etc.

## EL SUEÑO EN EUROPA

Muy bueno / Excelente (%)	Total	Hombre	Mujer	18-24	25-34	35-49	50-64	65+
 Dormir lo suficiente por la noche	31	34	29	32	40	29	26	32
 Tener una buena calidad de sueño	31	34	28	34	39	29	25	31

A pesar de las puntuaciones positivas en cuanto a la gestión de la dieta y el ejercicio, este estudio refleja que otros aspectos del bienestar físico han salido peor parados. Yes que solo el 29% de los encuestados en Europa afirma tener una alta calidad de sueño, mientras que a nivel mundial este porcentaje se sitúa en el 31%. Al igual que ocurre con el ejercicio físico y con la alimentación saludable, en la calidad de sueño también se observan grandes diferencias entre hombres y mujeres: mientras que el 34% de los hombres tiene una buena calidad de sueño, solo el 28% de las mujeres tiene ese mismo pensamiento.

También encontramos diferencias significativas entre los grupos de edad. Mientras que los más jóvenes (de 18 a 34 años) y los mayores de 65 disfrutan de sus noches de sueño, a los que tienen edades comprendidas entre los 35 y 64 años no les va tan bien. Es cierto que de las personas encuestadas entre los 35 a 49 años, el 58% son padres de niños menores de 18 años, lo que puede explicar en cierta medida este déficit de sueño. Sin embargo, el 77% de las personas de este grupo de edad y el 65% de los que tienen entre 50 y 64 años también han experimentado estrés en la última semana y, al menos la mitad de los que están estresados sufre trastornos del sueño como consecuencia de ello.

Durante la pandemia, se inventó un nuevo término –coronasomnia– para describir el insomnio que muchas personas han experimentado en los últimos meses. No cabe duda de que la alteración de las rutinas, de los horarios para acostarse y levantarse, el mayor uso de aparatos electrónicos, el estrés, la ansiedad, la depresión y el aislamiento han contribuido a alterar los patrones de sueño.<sup>1, 2.</sup>

Este es un hecho a tener en cuenta, ya que existe una estrecha relación entre la falta de sueño y los problemas de salud mental. Y es que la falta de sueño o la mala calidad de este

tienen un impacto negativo en la salud mental y provocan dificultades para afrontar el día a día. Esto podría seguir afectando después de la pandemia, ya que la gente volverá a un entorno de trabajo que será principalmente la oficina, pero seguirá luchando contra la falta de sueño. Por tanto, si se adquieren hábitos de vida saludable, será más fácil que los patrones de sueño se mantengan cuando la vida laboral vuelva a ser parecida a la que se tenía antes de la pandemia.

Para ayudarte a conseguirlo, aquí compartimos cuatro consejos que te ayudarán a dormir mejor:



**1. La luz del sol afecta a nuestros ritmos:** nuestro ritmo circadiano –nuestro reloj corporal interno– responde a la luz y a la oscuridad, así que estimúlalo con un corto paseo a la hora del almuerzo.



**2. Deja la cafeína:** estudios científicos han demostrado que tomar cafeína hasta seis horas antes de acostarse puede afectar a la calidad del sueño. Por ello, es recomendable tomar la última taza de café a las 15 horas. Así garantizarás que sus efectos han desaparecido cuando quieras irte a la cama.



**3. Apaga las pantallas:** Los televisores, los teléfonos móviles, los ordenadores portátiles y las tabletas emiten una luz azul que puede engañar al cerebro haciéndole creer que es de día. Asegúrate de desconectar todas las pantallas sobre las 21h y darás a tu cuerpo la oportunidad de apagarse también.



**4. Respira profundamente:** si te cuesta conciliar el sueño, realiza ejercicios de respiración antes de apagar la luz. El efecto calmante te ayudará relajar el cuerpo y a dormirte más rápido.

1 Pautas para dormir durante la pandemia de COVID-19. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19isolation>. Actualizado el 17 de diciembre de 2020. Última consulta el 27 de mayo 2021.

2 Los neurólogos del sueño lo llaman 'COVID-Somnia': el aumento de los trastornos del sueño relacionado con la pandemia. Neurology Today. [https://journals.lww.com/neurotodayonline/fulltext/2020/07090/sleep\\_neurologists\\_call\\_it\\_1.aspx](https://journals.lww.com/neurotodayonline/fulltext/2020/07090/sleep_neurologists_call_it_1.aspx). Publicado el 9 de julio de 2020. Última consulta el 27 de mayo 2021.



Con el confinamiento, la imposibilidad de viajar y la necesidad de distanciarse socialmente, hemos estado más aislados que en casi cualquier período de la historia moderna. Sin embargo, hemos asistido a un importante fortalecimiento del vínculo familiar, en particular quienes tienen hijos pequeños en casa.

En un principio, se pensaba que los padres trabajadores con hijos estaban muy estresados en 2020 debido a la necesidad de hacer malabares con el trabajo, la escuela y los hijos, lo que les dejaba poco tiempo para sí mismos. Sin embargo, en contraste con estas expectativas, las puntuaciones de bienestar de este grupo han sido superiores a la media en todos los ámbitos. Es cierto que informan de niveles más altos de estrés –79% frente a una media europea del 72%–, pero también reconocen que han podido disfrutar de más tiempo con sus hijos. Quizá esto les ha dado más oportunidades para crear vínculos

y desarrollar un sentido de cercanía, con una mentalidad de "nosotros contra el resto del mundo", que refuerza la unidad familiar y, al mismo tiempo, permite que los miembros de la familia afronten el futuro incierto con más fuerza.

En efecto, podemos establecer una correlación entre las relaciones sólidas y la resiliencia; y lo primero tiene una relación directa con lo segundo. De hecho, las personas con relaciones familiares y comunitarias más débiles tienen cuatro veces más de probabilidades de sufrir un estrés inmanejable que las que tienen vínculos fuertes. Esto demuestra que, si bien estas relaciones y la resiliencia resultante no eliminan por completo el estrés, sí rebajan su forma más extrema. Por ello, no es extraño que al grupo con vínculos fuertes también le vaya mejor en los cinco índices de bienestar.

## PUNTUACIONES DE BIENESTAR EN EUROPA

	 <small>CIENNA 36</small>	 <small>FÍSICO</small>	 <small>SOCIAL</small>	 <small>FAMILIA</small>	 <small>FINANCIERO</small>	 <small>TRABAJO</small>
<b>Media</b>	<b>61,4</b>	57,8	60,2	66,1	55,8	69,7
<b>Padres trabajadores con hijos menores de 18 años</b>	<b>65,5</b>	61,0	62,3	71,6	59,4	70,4

## COMBATIENDO EL ESTRÉS Y CONSTRUYENDO

La importancia de los vínculos fuertes muestra la necesidad de invertir tiempo en las relaciones humanas, tanto dentro como fuera de la unidad familiar, como parte de un plan más amplio de bienestar y gestión del estrés. Existen, por supuesto, algunos consejos sencillos que todos podemos seguir para reducir nuestros niveles de estrés, especialmente cuando empezamos a modificar nuestros patrones de trabajo para volver a las rutinas anteriores a la pandemia:



**1. Tomarse tiempo libre:** Si algo nos genera estrés, será muy útil descansar y dedicar 10 minutos a la familia o amigos. Parece obvio, pero muchos de nosotros hemos sentido la necesidad de estar "siempre conectados" cuando hemos teletrabajado; no siempre nos hemos sentido empoderados para dar pequeños pasos como el mencionado.



**2. Hacer ejercicio con regularidad:** no es necesario correr una maratón para experimentar el efecto positivo de las endorfinas: moverse durante 30 minutos al día te ayudará a reducir el estrés y te dará un estímulo positivo.



**3. Comida, bendita comida:** controlar lo que comemos puede tener un efecto muy positivo en los niveles de estrés. El trigo y el gluten, por ejemplo, son difíciles de digerir y pueden causar picos de insulina, aumentando a su vez los niveles de estrés. Reducir nuestro consumo de galletas, pasteles, pan e, incluso, pasta puede tener un efecto positivo en nuestra capacidad de gestionar el estrés.



**4. Patrones de sueño regulares:** esfuérate en acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, y evita la tentación de trasnochar. Una buena rutina, empezando por asegurarte de que tu dormitorio esté oscuro (persianas opacas o antifaz), en silencio (o con ruido blanco para anular los ruidos extraños) y con la temperatura adecuada, te proporcionará el mejor comienzo posible para tu sueño nocturno.



## CONCLUSION

A medida que un mercado tras otro entraba en confinamiento, existía el temor fundamentado de que impactara de forma negativa en el bienestar mental y físico de las personas. Es más, se temía que se produjera una epidemia de obesidad, ya que la gente tenía menos posibilidades de hacer ejercicio y era más probable que optara por alimentos menos saludables.

Nuestra investigación demuestra que, en general, estas preocupaciones no se han materializado, ya que muchas personas en toda Europa han adaptado sus rutinas para incluir el ejercicio, disfrutar de un sueño de calidad y seguir una dieta equilibrada.

Sin embargo, observamos diferencias significativas entre hombres y mujeres, pero también entre los distintos grupos de edad. Las mujeres y las personas de 50 a 64 años se encuentran en peor situación que otros grupos demográficos, lo que pone de manifiesto la necesidad de un mayor apoyo a estos segmentos de edad que se han visto más afectados por las consecuencias de la pandemia.

Los niveles de estrés también repercuten en los patrones de sueño en Europa, ya que muchas personas afirman que el sueño es de mala calidad e insuficiente. Esto crea un "círculo vicioso". La falta de sueño contribuye al estrés, que a su vez repercute en los patrones de sueño. Por eso, dotarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos de medios para afrontar el estrés, es clave para cambiar y mejorar nuestra salud integral.

El apoyo a los demás es especialmente importante ahora que se empieza a salir de los peores efectos de la COVID-19 y damos pasos para volver a rutinas previas a la pandemia. Por tanto, tenemos que seguir aprovechando el espíritu comunitario que unió a muchas personas en Europa en el momento álgido de la pandemia para dar apoyo a nuestras comunidades, al tiempo que nos aseguramos de que los hábitos saludables en la dieta y el ejercicio se trasladan a nuestro estilo de vida futuro.

Para aportar nuestro grano de arena en este viaje, hemos colaborado con expertos en salud y bienestar para crear la aplicación [Cigna Body&Mind app](#). La app está llena de consejos de expertos, conocimientos y herramientas para apoyarte en tu viaje de salud y bienestar creando hábitos saludables y centrándote en tus objetivos de salud. La versión para Google se puede descargar [aquí](#) y la versión para Apple se puede descargar [aquí](#).



## SOBRE LA ENCUESTA DE BIENESTAR 360

Para monitorizar y seguir la evolución anual del bienestar, el estudio ['2021 Cigna 360 Well-Being Survey – El camino hacia la recuperación'](#), ha analizado cinco componentes principales:

familia, economía, salud física, social y trabajo. En colaboración con Kantar, empresa líder en análisis de datos, perspectivas y consultoría, Cigna International ha evaluado los resultados para conocer las últimas tendencias y desafíos para la salud y el bienestar.

