

MUJER Y CONCILIACIÓN

¿ESTÁN LAS MUJERES ESTRESADAS?

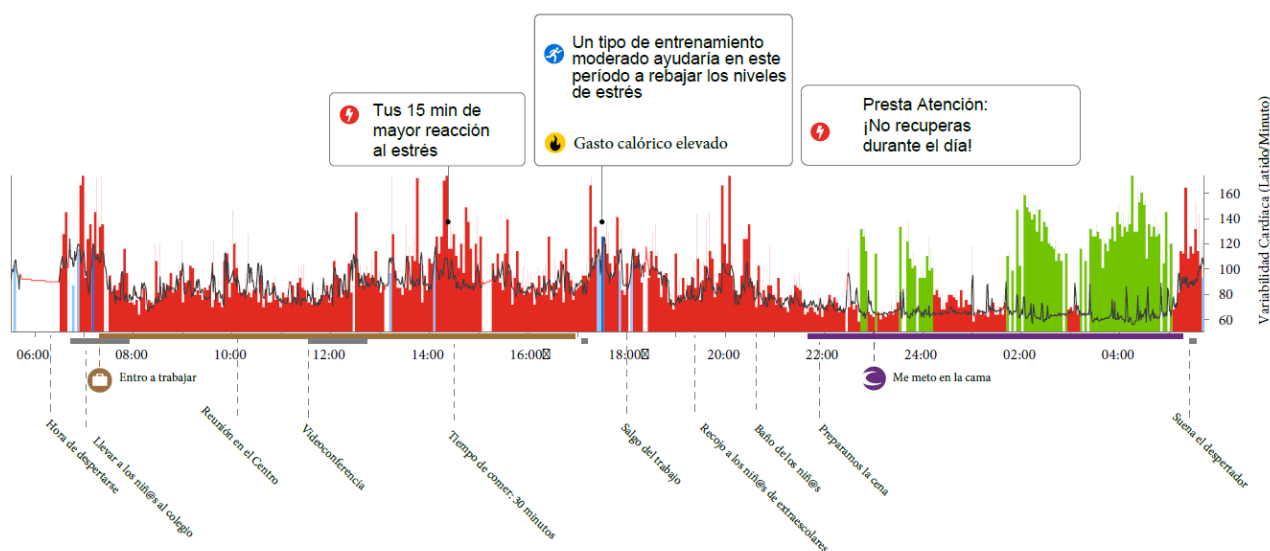
freedomandflowcompany.com

La mujer de hoy habita un mundo contradictorio, condicionado por la falta de tiempo libre y los estereotipos, donde su ingreso al mundo laboral le ha dado independencia económica y realización profesional a la vez que supone una fuente inagotable de estrés. Mujeres poderosas y autosuficientes que hacen cientos de cosas en un día, que solucionan asuntos laborales, mientras están pendientes de sus hijos, a tal punto que termina afectado a su bienestar emocional y físico. Con motivo Del Día de la Mujer Trabajadora, Freedom & Flow Company, expertos en gestión y medición científica del estrés, analizan la situación actual de las mujeres.



1. En una base de datos de más de 750 personas, extraemos que las mujeres de entre 30 y 45 años pasan una media de **11,8 horas al día estresadas** de las 16 horas que están despiertas.
2. El tiempo que el organismo de la mujer con alta carga laboral se recupera de forma eficiente del estrés es de media un 19% del total de horas del día (**4,5 horas de recuperación**), incluyendo las horas de sueño.

3. En base a los datos extraídos, el sistema nervioso de la mujer que dedica más de 12 horas a actividades que le generen estrés está sometido a una continua sobreactivación del sistema nervioso simpático, encargado de elevar la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, la respiración, etc. lo que provoca que su antónimo, **el sistema parasimpático no pueda actuar de forma eficiente, equilibrando las reacciones al estrés con periodos de recuperación, ni durante el día ni durante las horas de sueño.**
4. **La capacidad de la mujer de desarrollar muchas tareas** de forma simultánea ha sido hasta cierto punto sobrevalorada por la sociedad actual, ocasionando en muchos casos una distribución injusta de las cargas laborales y familiares.



Ejemplo real del perfil de estrés de un día escogido al azar de una mujer con un alto cargo ejecutivo y familia a su cargo. Rojo: Reacción al estrés; Verde: Tiempo de recuperación eficiente; Azul: Actividad Física. Imagen propiedad de Freedom and Flow Company extraída a partir de la Tecnología Firstbeat.

5. Se ha demostrado que la mujer (sujeta a la mayor parte de las responsabilidades familiares) **se estresa significativamente en el trabajo a partir de las 19 h de la tarde**, no así el hombre. En este sentido, impulsar la conciliación podría mejorar los niveles de estrés en la mujer.
6. El envejecimiento celular es una de las principales consecuencias físicas de mantener en el tiempo niveles de estrés elevado. Mejorar la calidad de recuperación, el tiempo y las estrategias que se dedican a la recuperación de un día “estresado” generaría un efecto “antiaging” que no solo impactaría en la estética corporal, también favorecerían la protección ante **enfermedades derivadas del estrés, tales como los cuadros puntuales o continuados de ansiedad, urticaria, problemas en la piel o depresión, entre otros.**

7. En relación con las hormonas y los cambios fisiológicos, sucede que el cerebro femenino es más sensible a la corticotropina, una hormona producida en los momentos de ansiedad. Al mantener constantemente niveles elevados de hormonas de estrés pueden aparecer **dolores de cabeza, contracturas, problemas intestinales o cardiacos.**
8. **El ejercicio físico de alta intensidad no es el más adecuado** para mujeres que estén sometidas de forma continuada a altas cargas de estrés, las opciones más recomendables son sustituir la carrera o las clases de spinning/crossfit de alta intensidad, por un paseo al aire libre a un ritmo de paso elevado y combinarlo con un entrenamiento de fuerza, pero sin alcanzar picos de frecuencia cardiaca muy elevados.
9. **El entrenamiento de fuerza prescrito por un profesional es el más recomendable para** las mujeres que suelen tener altos niveles de estrés, ya que pierden masa muscular y densidad mineral ósea. Mantener la masa muscular y la producción de fuerza, ayuda significativamente en la mujer que sufre estrés a prevenir patologías como la osteoporosis o la diabetes tipo II, entre otras.
10. Javier García, experto en Nutrición, de Freedom & Flow recomienda que **la alimentación en la mujer que padece estrés** incorpore dos elementos básicos: saciedad y densidad. Saciedad a partir de alimentos ricos en fibra y proteína, y densidad de nutrientes que incluyan antioxidantes, vitaminas, proteína de alto valor biológico y grasas de calidad, ya sean saturadas o insaturadas. Algunos ejemplos para los break durante la jornada laboral serían:

1º Plátano + 2 yogures

2º Manzana + 4 dátiles + 3 nueces

3º Media chirimoya + tostada de pan de centeno con 2 cuñas de queso curado

4º 6 nueces + yogur griego

5º Tostada de pan integral con aguacate y jamón serrano

6º Plátano + 3 orejones + 5 avellanas

7º Naranja o 2 mandarinas + 4 nueces + 2 onzas de chocolate negro min 70%

8º 3 dátiles + 3 orejones + 5 almendras

9º Tostada de tomate, rúcula, y salmón ahumado + pera

10º 5 anacardos + 5 tomates cherry con queso griego

Acerca de Freedom & Flow

Un trabajador feliz aumenta su rendimiento un 33 por ciento, además de mostrarse dos veces más comprometido. Cada euro invertido en programas de promoción de la salud y el ejercicio físico reduce el presentismo (acudir al trabajo pero no rendir) y los costes de Seguridad Social y sanitarios. Actualmente, el gran reto de las compañías es conocer cuánto impacta económicamente cada acción que promueven en salud. Freedom and Flow Company lo mide y propone soluciones estratégicas en base al estado de salud de las organizaciones. Entre sus servicios principales incluyen Asesoramiento estratégico de salud corporativa a

empresas (El Pasaporte Digital de Hábitos Saludables) y de forma muy especializada a los equipos directivos (El Observatorio para la Gestión de la Salud del/la Directivo-a). Soluciones que se digitalizan para dar respuesta al entrenamiento de hábitos saludables a medida (deporte, nutrición, coaching/mindfulness, etc.). La metodología es científica y se basa en objetivos individualizados, indicadores de mejora y profesionales altamente cualificados y especializados para traducir la salud corporativa a impacto económico y poner en valor el correcto desarrollo de las personas como motor de cambio en la empresa y en la sociedad.

Twitter: @FreedomFlowESP

Linkedin Fundadora Beatriz Crespo: <https://es.linkedin.com/in/beatriz-crespo-ruiz-2b4b9930>

Web: www.freedomandflowcompany.com

Correos Labs, Calle Sierra de Atapuerca, 13, 28050 Madrid

T: +34 [617 41 51 13](tel:+34617415113)