



Nota de prensa

El 10 % de los españoles convive con dificultades relacionadas con la salud mental pese al aumento del autocuidado

- La presión relacionada con el trabajo (32 %), las preocupaciones económicas (24 %) y la soledad social (18 %) son los factores que más contribuyen a los problemas de salud mental.
- La concienciación sobre la importancia de cuidar la salud mental está aumentando, pese a que solo el 21 % de los españoles busca apoyo profesional.
- Uno de cada dos ciudadanos españoles se plantea realizar una “desintoxicación digital” como medida para proteger su bienestar emocional.
- Son resultados revelados por el STADA Health Report, un estudio anual promovido por STADA sobre la visión de los europeos en 22 países acerca del cuidado de la salud.

Sant Just Desvern (España), 9 de marzo de 2026 – La salud mental se ha consolidado como uno de los principales retos sanitarios y sociales en España. Según los datos del Health Report elaborado por STADA, el 10 % de la población española reconoce tener dificultades relacionadas con su salud mental, afirmando encontrarse en una situación “mala” o “muy mala” desde el punto de vista emocional.

Aunque una mayoría declara sentirse bien, los resultados evidencian una realidad persistente de malestar psicológico que impacta directamente en la calidad de vida, el entorno laboral y el bienestar general de la sociedad española.

Presión laboral y económica: los principales factores de impacto en España



Entre los factores que más contribuyen a los problemas de salud mental, los españoles señalan principalmente la presión relacionada con el trabajo (32 %) y las preocupaciones económicas (24 %), dos elementos estrechamente vinculados al contexto socioeconómico actual. La soledad social (18 %) se sitúa en tercer lugar.

En este sentido, el informe revela que una parte significativa de la población en España reconoce haber experimentado sensación de agotamiento extremo o estar cerca de un “burnout”, o incluso haberlo sufrido en algún momento de su vida laboral, poniendo de relieve la necesidad de entornos de trabajo más saludables y flexibles.

Mucho autocuidado, pero poco apoyo profesional

La concienciación sobre la importancia de cuidar la salud mental está aumentando en España. El 50 % de los ciudadanos afirma recurrir a estrategias personales de autocuidado, siendo las más habituales pasar tiempo con amigos y familiares (27 %) y realizar ejercicio físico (17 %).

Sin embargo, el Health Report evidencia una brecha relevante: solo el 21 % de los españoles busca apoyo profesional o estructurado, como terapia psicológica, asesoramiento especializado o herramientas digitales de salud mental, lo que apunta a barreras persistentes de acceso, normalización y disponibilidad de recursos.

“Los resultados del STADA Health Report muestran que en España existe una creciente concienciación sobre la salud mental, pero también una necesidad de acceso al apoyo profesional. Abordar la salud mental con la misma prioridad que la salud física es clave para avanzar hacia un sistema sanitario de asistencia integral centrado en cuidar la salud de las personas”, señala Mar Fábregas, directora general de STADA España.



El informe también pone el foco en el impacto del entorno digital. En España, como en el resto de Europa, el uso intensivo de redes sociales se asocia a un aumento del estrés, especialmente entre los más jóvenes. De hecho, uno de cada dos ciudadanos se plantea realizar una “desintoxicación digital” como medida para proteger su bienestar emocional.

Con todo, STADA subraya la necesidad de seguir impulsando una visión integral de la salud en España, en la que el bienestar mental forme parte esencial del cuidado de las personas. Avanzar en la normalización de la salud mental, mejorar el acceso a recursos profesionales y promover entornos laborales y digitales más equilibrados será clave para dar respuesta a uno de los principales desafíos sanitarios y sociales de nuestro tiempo.

Acerca de STADA Health Report

STADA Health Report es un estudio anual promovido por STADA Arzneimittel AG sobre la visión de los europeos acerca de la salud. En su edición 2025 destaca un cambio significativo en Europa: ante la insatisfacción con los sistemas sanitarios, muchas personas están asumiendo un rol más activo en el cuidado de su salud, adoptando hábitos como una mejor alimentación y más ejercicio. Basado en datos de 22 países, el informe analiza si esta tendencia representa un cambio sostenido o se trata de una moda pasajera, abordando temas clave como la salud mental, la confianza en los sistemas de salud, el papel de la inteligencia artificial en la medicina y la importancia del autocuidado, no solo reflejando el estado actual, sino que proponiendo soluciones para transformar esta tendencia en un cambio real. Es una invitación a gobiernos, profesionales y ciudadanos a convertir la salud en un hábito cotidiano y sostenible.

Acerca de STADA Arzneimittel AG

STADA Arzneimittel AG tiene su sede en Bad Vilbel, Alemania. La compañía se centra en una estrategia de tres pilares que consiste en productos de cuidado de la salud del consumidor, genéricos y productos farmacéuticos especializados. A nivel mundial, STADA Arzneimittel AG comercializa sus productos en más de 100 países. En el año fiscal 2024, STADA logró unas ventas del grupo de 4.059 millones de euros y reportó beneficios antes de intereses, impuestos, depreciación y amortización (EBITDA) de 886 millones de euros. Al 31 de diciembre de 2024, STADA empleaba a 11.649 personas en todo el mundo.



Información adicional para prensa:

ATREVIA Comunicación (+34 93 419 06 30)

Rocío Burgos – rburgos@atrevia.com (+34 606 79 13 12)

Laboratorio STADA, S.L.U. – Comunicación

Frederic Mompou, 5

08960 Sant Just Desvern – España

Teléfono: +34 934 705 761

E-Mail: comunicacion@stada.es

O visítanos en www.stada.es

Siga a @STADA España en LinkedIn