



Percepción vs realidad en aspectos relacionados con la salud

Psicología, 30/01/2017



Enero es el mes de los propósitos. Apuntarse al gimnasio, comenzar una dieta, abandonar el tabaco, salir a caminar, son

algunos ejemplos de los conocidos como propósitos de año nuevo que se elaboran como de un ritual se tratase cada año nuevo para intentar llevar una vida más saludable.

Pero a veces el problema llega cuando tenemos una idea equivocada de la realidad en cuanto a la salud y que es saludable. Para ello [Cigna](#) ha elaborado un estudio internacional sobre el “Conocimiento de la Salud y Bienestar” que revela la percepción que tienen los españoles respecto a temas de salud como la alimentación, el ejercicio, el cáncer, el estrés o el envejecimiento.

Según el estudio uno de los aspectos sobre el que los españoles muestran más desconocimiento es la alimentación. La percepción de los encuestados es que sólo el 38% de la población española tiene sobrepeso, cuando en realidad es un 60,9% de la población. Unos datos que demuestran que desconocemos los hábitos alimenticios saludables para nuestro organismo. El estrés es otro de los temas sobre el que se tiene más desconocimiento. Existen muchos falsos mitos relacionados con el estrés. Por ejemplo, una gran mayoría afirma que el estrés puede causar úlcera de estómago, cuando no existe evidencia científica de ello. Ocurre lo mismo con la calvicie, ya que muchas personas piensan que puede aparecer por estrés. Sin embargo la calvicie aparece de manera prematura por genética, enfermedad o por abusar de sustancias como el tabaco.

Respecto al envejecimiento el 60% de los españoles se siente más joven de lo que realmente es. Pero si nos preguntan por la edad que tiene otra persona se tiende a exagerar, una percepción errónea de la realidad. Otro aspecto a desgranar respecto al envejecimiento es la demencia, ya que ambos términos se relacionan. Sin embargo no implica necesariamente que tener olvidos sea el inicio de una demencia y puede estar causada por otros aspectos como una medicación determinada o

depresión. Esta enfermedad, la depresión, se asocia también a las personas mayores, pero en realidad la edad sólo es un factor de riesgo, por lo que la depresión no puede relacionarse como una parte normal del crecimiento sino como una enfermedad.

El cáncer es la cuestión de salud que más preocupa a los españoles aunque existen algunas percepciones erróneas al respecto. Estas percepciones están relacionadas con diferentes aspectos que para los encuestados, pueden acrecentar las probabilidades de padecerlo, pero que en realidad, no son tan dañinas como se piensa.

Este estudio demuestra que no siempre la percepción de las cosas es la realidad, existen las [distorsiones](#). Y aunque los españoles nos situamos por encima de la media europea sobre el conocimiento sobre aspectos de la salud y bienestar aún quedan muchos mitos que hay que examinar en muchos campos de la salud tanto los analizados en esta interesante estudio como otros muy importantes como la ansiedad.

Con respecto a este campo son muchas las dudas y falsos mitos existentes acerca de la propia [ansiedad](#), sus [síntomas y sus consecuencias](#), tanto de la propia ansiedad en general como de los ataques de ansiedad. Podéis ampliar algo más de información en el siguiente artículo que esperamos que os ayude a resolver algunas de las dudas con respecto a la ansiedad.

Para más información : [Ataques de ansiedad : ¿Por qué empiezan? ¿Cómo se mantienen?](#)

[Dudas y preocupaciones frecuentes acerca de la ansiedad](#)

[Los pensamientos dañinos ¿Como cambiarlos?](#)

[Psicólogo en Madrid especialista en ansiedad](#)

[¿Cuáles son las situaciones que producen más ansiedad ?](#)