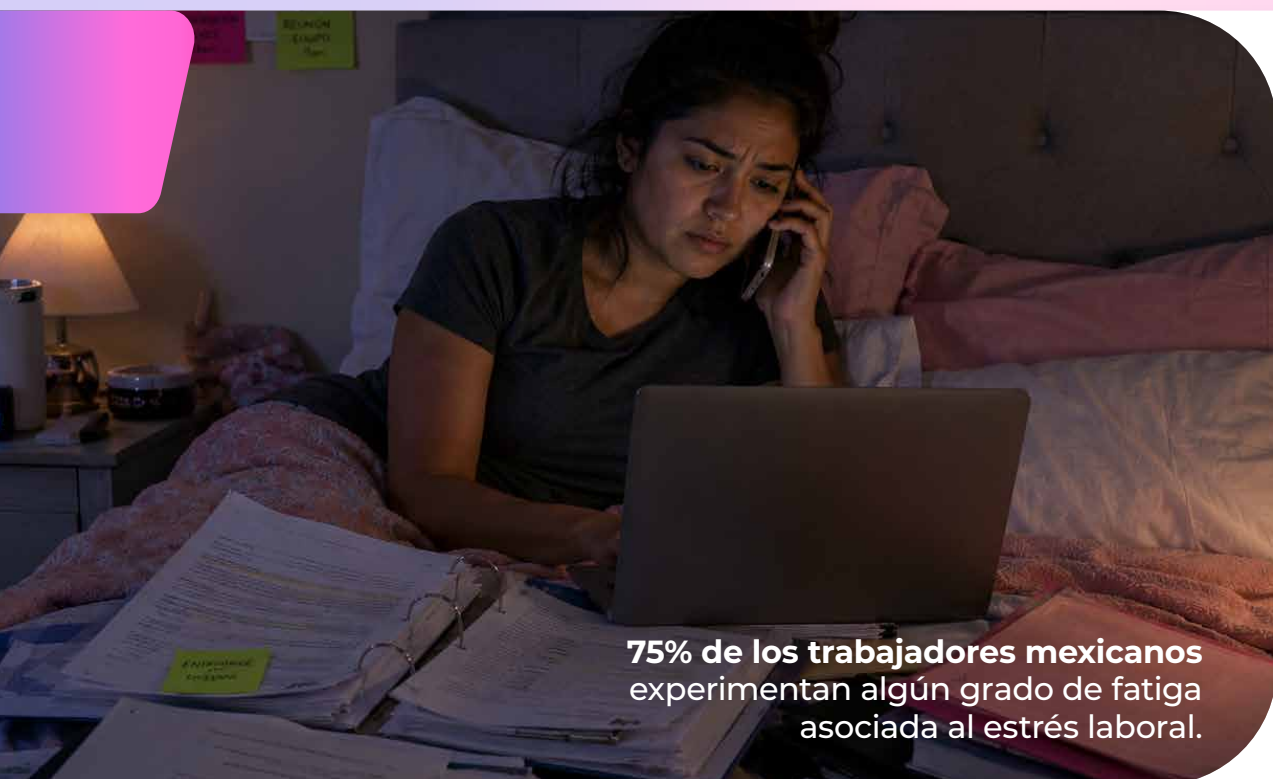


La epidemia silenciosa que amenaza la salud de millones de mexicanos, es estrés

México se mantiene entre los países con mayores niveles de **estrés laboral** del mundo, una condición que impacta **la salud física, mental y económica de las familias**, y que refuerza la necesidad de fortalecer la prevención y la atención oportuna.



CMPI. Oaxaca de Juárez, Oaxaca



75% de los trabajadores mexicanos experimentan algún grado de fatiga asociada al estrés laboral.

Mientras el debate público suele concentrarse en enfermedades como la diabetes, el cáncer o los padecimientos cardiovasculares, existe una condición que avanza de forma silenciosa y que cada vez tiene **mayores repercusiones en la salud de la población: el estrés laboral**. Diversos estudios internacionales y especialistas en salud ocupacional coinciden en que **México** enfrenta una de las situaciones más complejas en esta materia, con millones de personas expuestas diariamente a **largas jornadas de trabajo, presiones económicas, incertidumbre laboral y dificultades para equilibrar la vida personal con las responsabilidades profesionales**.

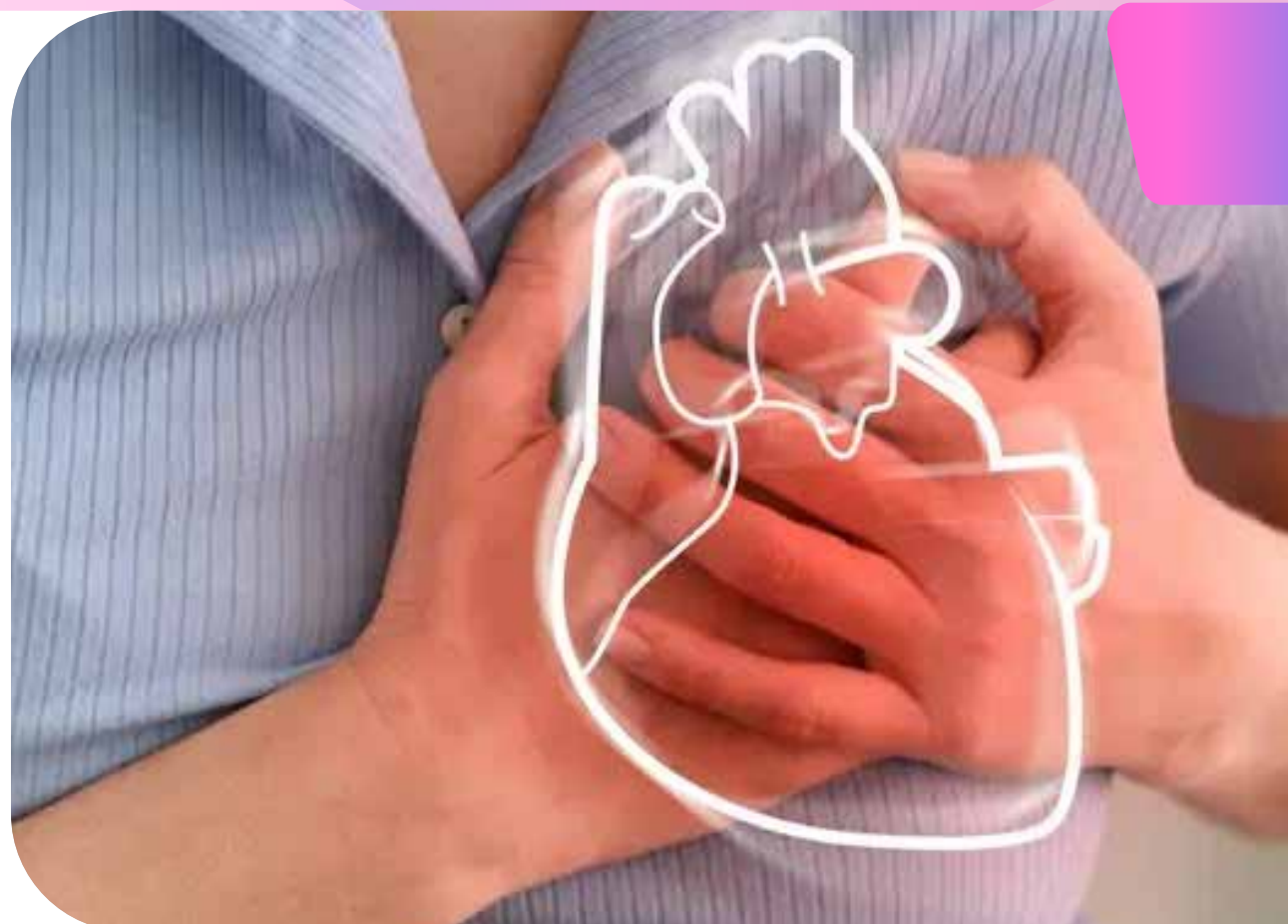
La problemática no es menor, datos citados por especialistas señalan que alrededor del **75% de los trabajadores mexicanos experimentan algún grado de fatiga asociada al estrés laboral**, mientras que una proporción importante reporta agotamiento físico y emocional de manera constante. A ello se suman factores como el tiempo de traslado, la conectividad permanente fuera del horario laboral y la creciente presión por mantener niveles de productividad cada vez más elevados.

Las consecuencias trascienden el ámbito del trabajo.

Expertos en salud advierten que el estrés prolongado incrementa los niveles de cortisol, altera el funcionamiento del sistema inmunológico y eleva el riesgo de desarrollar **enfermedades cardiovasculares, hipertensión, trastornos metabólicos, ansiedad y depresión**. Asimismo, suele estar relacionado con **problemas de sueño, dificultades de concentración** y una disminución general de la calidad de vida.

El problema adquiere una dimensión aún mayor cuando se considera su relación con otros desafíos sanitarios que enfrenta el país. **La falta de descanso adecuado, los hábitos alimenticios poco saludables y el sedentarismo suelen aparecer asociados al estrés crónico**, formando un círculo que **favorece el desarrollo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares**. De esta manera, una condición aparentemente vinculada al entorno laboral termina convirtiéndose en un problema de **salud pública** con efectos sobre millones de familias.

Los especialistas coinciden en que la respuesta no puede limitarse al tratamiento de las enfermedades cuando ya se han desarrollado. **La prevención juega un papel fundamental para identificar factores de riesgo antes de que se conviertan en padecimientos crónicos**. Evaluaciones médicas periódicas, monitoreo de presión arterial, control de peso, análisis de laboratorio y seguimiento de indicadores de salud mental permiten detectar oportunamente alteraciones que, de otra manera, podrían permanecer ocultas durante años.



Acercar la salud como remedio

En este contexto, los **Centros de Medicina Preventiva Integral (CMPI)** cobran especial relevancia al acercar **servicios de salud** enfocados precisamente en la detección temprana y el seguimiento constante de la población. A través de **consultas médicas, atención psicológica, orientación nutricional, laboratorio clínico y acciones preventivas**, este modelo busca intervenir antes de que los factores de riesgo se transformen en enfermedades de alto impacto. En un país donde el estrés, la ansiedad y los padecimientos crónicos avanzan de manera paralela, **fortalecer la cultura de la prevención** representa una de las herramientas más eficaces para proteger la salud, el bienestar y la calidad de vida de las familias mexicanas.

