

Bienestar general: Muchas mujeres están estresadas

Los últimos dos años han sido especialmente difíciles para las mujeres, que, en general, sufrieron más la pandemia que los hombres.

Pérdida del trabajo y estrés económico

Más mujeres perdieron el trabajo durante la pandemia porque los sectores comerciales en los que tienen más probabilidades de trabajar, como el sector de los servicios, fueron los más afectados^{6,7}. A nivel mundial, las mujeres ocupan el 39% de los trabajos, pero representan el 54% de los trabajos que se perdieron⁸. Perder el trabajo es estresante, y la pobreza a largo plazo puede tener efectos duraderos en la salud mental. Los índices de depresión y de otras condiciones de salud mental son mucho más altos entre las personas que viven en la pobreza⁹.

Mayores responsabilidades de cuidado de seres queridos

En las parejas casadas heterosexuales, las mujeres se ocupan aproximadamente del 60% del cuidado de los hijos⁷ y asumen más responsabilidades domésticas. Con las escuelas cerradas o activas de manera remota y muchos programas de cuidado de niños que se interrumpieron durante la pandemia, las mujeres asumieron la mayor parte de la carga. Al mismo tiempo, un estudio en los Estados Unidos reveló que menos mujeres (22%) que hombres (28%) tienen puestos que les permiten trabajar de manera remota⁷.

Muchas mujeres se sintieron expulsadas de la fuerza laboral para cuidar a los hijos¹⁰, pero los hijos no fueron la única razón por la que las mujeres dejaron de trabajar. Muchas tuvieron que cuidar a sus padres mayores o a otros adultos con problemas de salud física o mental¹¹.

Depresión posparto

Es frecuente tener depresión durante el embarazo o después de tener un bebé. Un estudio global encontró que los índices varían por país, pero en general, el índice de depresión posparto es del 17.22%¹². Para las mujeres que dieron a luz durante la pandemia, con preocupaciones adicionales y, a menudo, sin amigos o familiares que pudieran visitarlas, el embarazo y el parto pueden haber sido más estresantes que de costumbre.

Indudablemente, el bienestar mental se vio muy perjudicado por la pandemia, pero es un asunto siempre presente que se debe tratar. Para garantizar que todas las personas reciban el apoyo que necesitan para su bienestar mental, debemos seguir rompiendo el estigma, reconocer los síntomas de las condiciones de salud mental y garantizar que las personas sepan cómo buscar ayuda.



54%

de los **trabajos que se perdieron** a nivel mundial eran desempeñados por mujeres⁸.

60%

del **cuidado de los hijos** está a cargo de las mujeres en parejas casadas heterosexuales⁷.





Si siente estrés por preocupaciones económicas, de pareja, del cuidado de seres queridos u otros problemas personales, o si piensa que podría estar teniendo depresión, ansiedad u otra condición de salud mental, busque ayuda.

Visite [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) para obtener información sobre los recursos disponibles para usted.



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mental health. [cdc.gov/mentalhealth/index.htm](https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm). Last reviewed July 20, 2021. Accessed February 11, 2022.
2. Office on Women's Health (OWH). Good mental health. [womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health](https://www.womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health). Last updated March 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
3. OWH. Mental health. [womenshealth.gov/mental-health](https://www.womenshealth.gov/mental-health). Last updated May 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
4. World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-20172-eng.pdf. 2017. Accessed February 11, 2022.
5. MedlinePlus. Mental disorders. [medlineplus.gov/mentaldisorders.html](https://www.medlineplus.gov/mentaldisorders.html). Last updated December 7, 2021. Accessed February 11, 2022.
6. U.S. Census Bureau. Tracking job losses for mothers of school-age children during a health crisis. [census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html](https://www.census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html). March 3, 2021. Accessed February 11, 2022.
7. U.S. Bureau of Labor Statistics. COVID-19 recession is tougher on women. [bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm](https://www.bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm). September 2020. Accessed February 11, 2022.
8. McKinsey & Company. COVID-19 and gender equality: Countering the regressive effects. [mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects](https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects). July 15, 2020. Accessed February 11, 2022.
9. WHO. Breaking the vicious cycle between mental ill-health and poverty. [who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf](https://www.who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf). Accessed February 11, 2022.
10. American Psychological Association. Millions of women have left the workforce. Psychology can help bring them back. [apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses](https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses). January 1, 2022. Accessed February 11, 2022.
11. CDC. Women, caregiving and COVID-19. [cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html](https://www.cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html). Last reviewed June 21, 2021. Accessed February 11, 2022.
12. Wang Z, Liu J, Shuai H, et al. Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Transl Psychiatry*. 2021;11:543. doi.org/10.1038/s41398-021-01663-6.

Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en los Estados Unidos, o llame al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si se encuentra fuera de los Estados Unidos, o vaya al Departamento de Emergencias o Accidentes más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum, sus afiliadas o alguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios para familiares menores de 16 años de edad, tal vez no estén disponibles en todos los lugares y están sujetos a cambios sin previo aviso. La experiencia o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos contractuales o los requisitos normativos del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.