

#CONTROLDELGASTO

72%, con estrés por sus deudas

PROBLEMA DE SALUD

- Las deudas acumuladas afectan al bolsillo y la salud de las personas.

- La educación financiera y el apoyo profesional son una forma de resolver la enfermedad.

- La incertidumbre económica, el aumento del costo de vida, son causas.

LA CONDUSEF DIJO QUE FALTA CULTURA FINANCIERA EN MÉXICO

POR SHAMADY OMAÑA

MERK2@ELHERALDODEMEXICO.COM

En México, 72 por ciento de la población adulta experimenta estrés financiero y la Ciudad de México ocupa el primer lugar del país con 69 por ciento de la población con esta enfermedad en su nivel alto, indica un estudio de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

"El estrés financiero es una enfermedad que se genera cuando una persona no tiene control sobre su economía. El mal manejo del dinero es un factor conductual que tiene consecuencias graves", destacó Oscar Rosado, presidente de la Condusef.

Datos de la Encuesta Nacional Sobre Salud Financiera (ENSAFI), que realizó la Condusef, indican que del total de personas que registró estrés

financiero, 35 por ciento experimentó consecuencias físicas, como dolores de cabeza o cambios en la presión arterial y otro 30 por ciento mencionó sufrir impactos psicológicos, como ansiedad y depresión vinculados directamente a la preocupación económica.

"La mayoría de las personas están endeudadas porque no saben cómo administrar su dinero por falta de educación financiera, y porque tienen hábitos que han adquirido a lo largo del tiempo, sin saber cómo cambiarlos", coincidió Maryela Aguilar, analista en la consultoría Lockton México.

Rosado agregó que el problema, además del bajo salario, es que las personas carecen de una cultura para manejar su dinero.

Para ello, los expertos recomiendan llevar un registro de sus ingresos y egresos y elaborar un plan de objetivos a corto y largo plazo; además sugieren hablar sobre las preocupaciones financieras con expertos en el tema o bien con personas de confianza, ya que eso puede aliviar la carga emocional que genera la situación económica. 📌

35%

DE LA GENTE CON ESTRÉS FINANCIERA REPORTA DOLORES DE CABEZA.

30%

PADECE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.