

Estrés económico: a veces inevitable, pero a menudo manejable.

Por Teddi Nicolaus

Casi todos se preocupan por el dinero en ocasiones. Quizá se queda despierto preocupado por el alquiler. Puede que sienta cómo se le aprieta el estómago cada vez que compra comestibles o llena el tanque de gasolina.

O quizá tiene suficiente dinero, pero gastarlo lo pone nervioso. Conduce por la ciudad para ahorrar unos centavos en gasolina o sigue usando zapatos gastados porque reemplazarlos parece un desperdicio.

Una factura inesperada, una reparación del auto o un cargo médico pueden causar estrés a cualquier persona. Pero el estrés financiero crónico, el que permanece mes tras mes sin que se vea un final, es diferente.

“El estrés económico crónico definitivamente afecta la salud física,” dice la terapeuta financiera Lindsay Bryan-Podvin, LMSW. “Nuestros cuerpos están programados para soportar factores de estrés a corto plazo. Pero cuando es algo constante, como ‘no gano lo suficiente...’ o ‘el arrendador me dijo que me van a subir el alquiler un 30 por ciento,’ sin duda, el cuerpo va a responder a eso.”

El estrés económico continuo puede provocar hipertensión, dolores de cabeza, tensión muscular, náuseas, cambios en el apetito, problemas digestivos y alteraciones del sueño,

afirma Bryan-Podvin. Puede que le cueste conciliar el sueño, que se despierte durante la noche o que duerma demasiado.

Las preocupaciones económicas también pueden afectar su salud mental: pueden provocar irritabilidad o nerviosismo. Podría estallar con su pareja, perder la paciencia con sus hijos o ser brusco con un compañero de trabajo. Si ya vive con ansiedad y depresión, los problemas económicos lo hacen preocuparse aún más.

Según una encuesta de 2025, el 43 por ciento de los adultos estadounidenses indica que el tema de dinero perjudica su salud mental, al menos de forma ocasional.

Quizá no pueda cambiar sus ingresos de inmediato, pero la buena noticia es que hay medidas que puede tomar ahora mismo para sentirse menos abrumado.

Empiece por evaluar la situación.

Documente cuánto necesita cada mes para los gastos y cuánto gana. Luego, sume lo que se debe pagar, incluidas las tasas de interés. A veces, la gente evita plasmarlo todo por escrito porque teme lo que va a descubrir. Pero es un paso saludable. “Abra el sobre que ha estado evitando,” indica el terapeuta financiero Rick Kahler. “Descubra lo que realmente debe, en vez de pensar en la peor cifra que sigue apareciendo en su imaginación.”

Si tiene facturas médicas, llame a los proveedores de salud para preguntar si hay ayuda financiera o un plan de pago disponible.



Haga lo mismo con sus acreedores. Las empresas de tarjetas de crédito ofrecen programas para casos de dificultades que pueden ofrecerle una tasa de interés más baja. Además, no tenga miedo de preguntarle a su jefe qué puede hacer para conseguir un aumento.

También debería crear un presupuesto, o lo que Bryan-Podvin prefiere llamar un plan de gastos. Cada paso positivo que dé puede reducir los impactos y ayudar a aumentar su seguridad.

Recupere algo de control

Ya sea que tenga muy poco dinero o tenga miedo de gastar lo que tiene, los estudios demuestran que el estrés económico puede perjudicar su salud. La ansiedad, las experiencias de la infancia o los sentimientos que nunca ha nombrado pueden moldear sus hábitos. Quizá gasta demasiado cuando se siente solo, o quizá ahorra tanto que no puede disfrutar del dinero que tiene. Con frecuencia, las personas con problemas económicos se sienten aisladas.

“Lo paga con malas decisiones que tomó solo y la vergüenza crece porque nadie está ahí para convencerlo de que no lo haga.”

Kahler aconseja a las personas que le digan a un amigo o familiar de confianza que están teniendo problemas. No tiene que revelar cada detalle, afirma.

Nada de eso aumenta sus ingresos, pero le devuelve un poco de control, indica Kahler, “y el control es lo que le falta al cuerpo estresado.”

“Cuando está batallando para sobrevivir, la respuesta puede ser solicitar ayuda para la que ya cumple los requisitos,” asegura.

Recuerde: el bienestar financiero no significa hacerse rico ni nunca preocuparse por el dinero.

“Significa tener suficiente apoyo, conocimiento y control para tomar decisiones sin vivir con miedo constante,” indica.

Seis maneras de ayudarle a aliviar el estrés económico

1 Abra un mensaje. Elija una factura o estado de cuenta que haya estado evitando. Saber la cantidad real que debe puede ser menos aterrador que imaginar lo peor.

2 Diga lo que pueda gastar. Cuando se reúna con amigos, sugiera un restaurante más barato o una actividad gratuita en lugar de pagar por una salida que está fuera de sus posibilidades.

3 Pregunte sobre ayuda con las deudas. Contacte a la empresa de tarjeta de crédito para hablar sobre los programas en caso de dificultades de pago. Un asesor de crédito de una organización sin fines de lucro también puede ayudarle a revisar sus opciones.

4 Busque asistencia local. Llame al 211 para preguntar sobre programas de comida, vivienda, servicios públicos, transporte, atención médica y de asesoramiento crediticio cercanos.

5 Busque maneras de sobrellevarlo. Investigue técnicas para afrontar el estrés como la respiración, la meditación, el yoga y el tai chi. Hay muchos videos gratuitos en línea para empezar. Liberar el estrés del cuerpo también puede ayudar con el estrés mental.

6 Busque ayuda para la salud mental. Si lidiar con el estrés financiero empieza a parecer algo más de lo que puede manejar, no lo dude y hable con un profesional de salud mental de inmediato. La línea nacional 988 es gratuita y confidencial, y está disponible en cualquier momento si siente que está en crisis.

