

**ESTUDIO DE  
ESTRÉS EN  
PROFESORADO  
DE  
SECUNDARIA.  
MEDICINA DE  
ESTILO DE VIDA**

NOTA DE PRENSA  
MARZO 2025



# Wone Health y el Ayuntamiento de Colmenarejo unen fuerzas en un innovador estudio para reducir el estrés mediante la Medicina de Estilo de Vida en el profesorado de secundaria.

**Madrid, marzo de 2025** –Wone Health, compañía española líder en medicina de estilo de vida, se une al Ayuntamiento de Colmenarejo y a otros municipios de la zona noroeste de Madrid para lanzar un estudio innovador dedicado a la gestión del estrés. Este estudio evaluará la efectividad de intervenciones preventivas y hábitos saludables en la mejora del bienestar físico, mental y emocional. Durante 8 semanas, un grupo de 15 profesores de Secundaria participará en un programa integral que analizará el impacto de áreas clave de la salud, como la nutrición, el sueño, la gestión emocional, la salud social y la actividad física y movimiento, en la reducción del estrés.

Esta iniciativa surge de la clara intención científica y social de Wone Health, respaldada por un enfoque multidisciplinar, y el compromiso del Ayuntamiento de Colmenarejo, un gobierno local innovador que fomenta un estilo de vida saludable para mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos. Ambos, pretenden demostrar los beneficios de la medicina de estilo de vida con vistas a elaborar un marco de actuación aplicable en otras localidades, empresas y colectivos. Los participantes, profesores, están voluntariamente comprometidos a modificar sus hábitos y con una pre-evaluación se ha pasado el filtro para participar en este estudio.

## Un enfoque basado en la evidencia científica

Según un estudio reciente publicado en la *European Journal of Education* (2023), el profesorado se sitúa entre los grupos profesionales con mayor prevalencia de estrés laboral, lo que puede afectar de manera significativa tanto a su salud como a la calidad de la enseñanza. Con esta premisa, Wone Health y el Ayuntamiento de Colmenarejo buscan demostrar que la implementación de un programa de salud integral puede ofrecer resultados medibles y replicables en distintos sectores.

El estudio se llevará a cabo en las instalaciones de Wone Health Las Rozas y combinará el análisis de biomarcadores con la realización de cuestionarios científicos que permitirán obtener una visión completa del estado de salud de los participantes. Entre las mediciones clave se incluyen:

- **Cuestionarios de evaluación inicial:**
  - Pre-test de Medicina de Estilo de Vida (MEV) con resultado de hexágono de salud.
  - Escala de Estrés PSS10 y PSS12
  - Cuestionario sobre Salud Física SF-12
  - Cuestionario de calidad del sueño basado en el Cuestionario de Oviedo (Psicothema, 2000)
  - Cuestionario de Salud Social basado en la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8)
- **Análisis de biomarcadores:**
  - Relación entre el eje intestino-cerebro mediante el análisis de microbiota intestinal: medición de GABA, Serotonina, Histamina y Triptófano
  - Niveles hormonales de Cortisol y DHEA durante 24 horas en 4 muestras de saliva.
  - Biometría corporal mediante bioimpedancia
  - Prueba de Coherencia Cardíaca HeartMath

A partir de estos datos, se establecerán acciones que se aplicarán en las sesiones grupales regulares en Wone Health, así como pautas en el estilo de vida para los participantes. El objetivo es desarrollar un modelo de intervención que pueda replicarse en otros municipios, empresas e instituciones interesadas en potenciar la salud y el bienestar de sus colectivos.

Este estudio adopta un enfoque integral que abarca la salud física, mental y emocional, incorporando el análisis de la microbiota intestinal y el estudio del índice de estrés adrenal como uno de sus elementos diferenciadores. A través de la evaluación de la relación entre el eje intestino-cerebro y de la evaluación del funcionamiento del eje hipotálamo-hipófiso-adrenal (HAA) y de una evaluación del historial clínico y de la medición de algunos parámetros cognitivos, se podrán establecer recomendaciones nutricionales y de estilo de vida que refuercen la capacidad del organismo para gestionar el estrés de manera efectiva. De esta forma, Wone Health y el Ayuntamiento de Colmenarejo buscan demostrar cómo la medicina de estilo de vida, apoyada en biomarcadores precisos, puede conducir a intervenciones personalizadas y a resultados medibles, replicables y sostenibles en múltiples contextos.

### **Metodología y fases del estudio**

El comité de expertos de Wone Health, en colaboración con el Ayuntamiento de Colmenarejo, llevará a cabo un seguimiento continuo del grupo de estudio a través de reuniones mensuales. La primera medición y entrevista se llevarán a cabo en la primera quincena de abril, y los resultados finales serán presentados tras la última fase de análisis, prevista para junio. Esta colaboración refuerza la visión de ambas entidades sobre la importancia de la prevención y la medicina de estilo de vida como pilares fundamentales de una sociedad más sana, más equilibrada y más longeva.

### **Sobre Wone Health**

Wone Health es una compañía pionera en medicina de estilo de vida, comprometida con la prevención y el bienestar integral. A través de la evaluación de biomarcadores, programas personalizados y un equipo multidisciplinar de expertos, Wone Health ayuda a las personas a alcanzar su mejor versión, reduciendo el estrés, mejorando el descanso y promoviendo hábitos saludables para una vida plena y longeva. Su enfoque científico y social abarca, además, programas de salud en empresas, reforzando la importancia de la medicina de estilo de vida en distintos entornos profesionales y comunitarios.

### **Un modelo para el futuro de la salud preventiva**

Esta iniciativa impulsada por Wone Health y el Ayuntamiento de Colmenarejo pone de manifiesto la necesidad de involucrar a instituciones, empresas e investigadores en la promoción de la salud. Con un enfoque integral y basado en la evidencia científica, este estudio sienta las bases de un modelo replicable que puede llevar beneficios tangibles a diversos sectores de la sociedad.

En este estudio se pone de manifiesto la importancia de atender los índices crecientes del estrés como afección subyacente en numerosas patologías crónicas.

### **Algunos datos del estrés a nivel global, nacional y en entornos educativos:**

#### **España – “Cigna 360 Global Wellbeing Survey” (2023)**

**Fuente:** Cigna España

- El **87% de los españoles** afirma sentirse estresado con frecuencia.
- Las **principales fuentes de estrés:** el trabajo (58%), la economía (56%) y la salud personal o de familiares (41%).
- El 31% siente que el estrés **afecta directamente su salud física y emocional.**

## Mundial – Informe de la OMS sobre Salud Mental en el Mundo (2022-2023)

Fuente: [OMS – World Mental Health Report \(2022\)](#)

- El estrés crónico es uno de los **principales factores de riesgo para trastornos de ansiedad y depresión**.
- Tras la pandemia, los niveles globales de ansiedad y depresión **aumentaron un 25%**.

## Mundial – Estudio en *The Lancet* sobre carga global de enfermedad mental (2023)

Fuente: The Lancet Global Health – Mental Health Burden (2023)

- El estrés contribuye al **36,6% de los años vividos con discapacidad** por trastornos mentales en el mundo.
- Se destaca el papel del **estrés laboral crónico** como detonante de enfermedades cardiovasculares, insomnio, hipertensión y obesidad.

## Mundial – Estudio publicado en *Frontiers in Psychology* (2023)

Fuente: Frontiers in Psychology – Teacher Stress and Burnout

- El estrés docente es un predictor clave del **abandono profesional, reducción de calidad educativa y alteración del clima escolar**.
- Los programas de intervención basados en mindfulness, ejercicio y técnicas de regulación emocional son los más efectivos para reducir el estrés crónico en docentes.

## UNESCO – Informe “Ready to Learn and Thrive” (2023)

Fuente: [UNESCO – Informe sobre salud mental escolar 2023](#)

- La UNESCO alerta sobre una **crisis silenciosa de salud mental en centros educativos a nivel global**.
- 1 de cada 5 estudiantes adolescentes muestra signos de **estrés tóxico, ansiedad o burnout escolar**.
- El informe subraya la urgencia de **implementar programas de autocuidado, respiración, descanso, actividad física regular y apoyo emocional** en la rutina escolar.

## España – Informe especial sobre salud mental en el ámbito educativo (Ministerio de Educación, 2023)

Fuente: Informe completo del Ministerio de Educación y FP (PDF)

- El **47,5% del profesorado** declara haber sentido síntomas de estrés, ansiedad o agotamiento emocional de forma frecuente durante el curso escolar.
- El **37% de los estudiantes de secundaria** afirman sentirse nerviosos o bajo presión la mayor parte del tiempo escolar.
- Las causas más señaladas: **sobrecarga de tareas, clima emocional en el aula, exigencia de resultados y falta de descanso**.
- El informe recomienda **protocolos de prevención y programas de medicina de estilo de vida adaptados al entorno escolar**.

Contacto de prensa:

**Adalberto Pacheco**, CEO de Wone Health

Correo: [adalberto@wonehealth.es](mailto:adalberto@wonehealth.es)

Teléfono: (+34) 645800181

**Dra. Begoña Carbelo**, Directora de Área de Salud Mental y Empresas en Wone Health

Correo: [masters@wonehealth.es](mailto:masters@wonehealth.es)

Teléfono: (+34) 630014270

Para concertar entrevistas con los expertos involucrados o solicitar más información sobre los avances de este estudio, por favor, póngase en contacto con cualquiera de los responsables de prensa mencionados anteriormente.