



## II Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en la mujer

Instituto **DKV**  
de la Vida Saludable

*Cuídate mucho*

a member of **MUNICH  
HEALTH** 



# Índice

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción, metodología y categorías de análisis</b> | <b>5</b>  |
| <b>Estructura de la muestra</b>                           | <b>6</b>  |
| <b>Variables de clasificación</b>                         | <b>8</b>  |
| <b>Índice de Masa corporal</b>                            | <b>9</b>  |
| <b>Percepción de bienestar</b>                            | <b>13</b> |
| <b>Hábitos saludables</b>                                 | <b>29</b> |
| <b>Revisión médica</b>                                    | <b>37</b> |
| <b>Alimentación</b>                                       | <b>43</b> |
| <b>Actividad física</b>                                   | <b>51</b> |
| <b>Descanso</b>                                           | <b>59</b> |
| <b>Conclusiones</b>                                       | <b>65</b> |



## Introducción

El **Instituto DKV de la Vida Saludable** es una iniciativa, impulsada por DKV en colaboración con la Universidad Rey Juan Carlos, creada para **promover la mejora de la salud y la calidad de vida de la población**, a través de la **divulgación de información y formación** para ayudar a inculcar **hábitos saludables**. A través del Instituto DKV de la Vida Saludable pretendemos dar pautas de utilidad real para ayudar a que las personas se conviertan en agentes corresponsables y activos en el cuidado de su salud.

Queremos **potenciar la prevención** así como los **valores del ejercicio** y los **hábitos para una vida sana**.

En esta línea de sensibilización y divulgación de hábitos saludables, presentamos el **II Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en la mujer**, con el que pretendemos medir los hábitos más o menos saludables y el bienestar, y tomar así conciencia de la realidad del cuidado de la salud en las mujeres, además de **estudiar la evolución de estos factores comparándolo con el estudio pionero creado en 2013**.

## Metodología

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Universo</b>       | Mujeres españolas entre los 18 y los 65 años                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Muestra</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 3009 mujeres</li> <li>&gt; Distribuidas por cuotas de edad y CCAA. Se presentan los cruces de variables en aquellos casos estadísticamente significativos y cuyos resultados arrojan datos de interés y que puedan ser comparados con el estudio realizado en 2013</li> </ul> |
| <b>Metodología</b>    | Encuesta autoadministrada a través de Panel online                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Error muestral</b> | ± 1,8% para la muestra con un nivel de confianza del 95% y un p=q=0,5                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Categorías de análisis

### Percepción de Bienestar

- > Bienestar físico, psicológico y emocional
- > Expectativas a 5 años
- > Experiencias o emociones negativas
- > Enfermedad física
- > Entretenimiento y bienestar

### Hábitos saludables

- > En general: alimentación, actividad física, descanso, horas de pantalla
- > Consumo de alcohol y tabaco
- > Planificación del tiempo

### Revisión médica

- > Medicina general y ginecológica
- > Consumo de medicamentos

### Alimentación

- > Conocimiento
- > Estilo de alimentación
- > Consumo de azúcares, sal, agua
- > Organización y preparación de las comidas

### Actividad física

- > Tipo de actividad, tiempo de realización y motivos

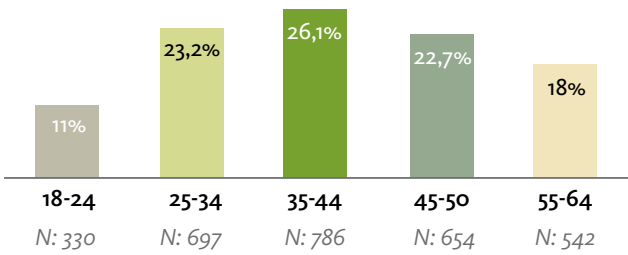
### Descanso

- > Conocimiento y hábitos de sueño

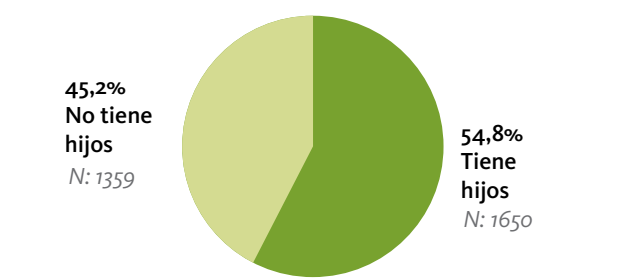
# Estructura de la muestra

## EDAD DE LAS MUJERES

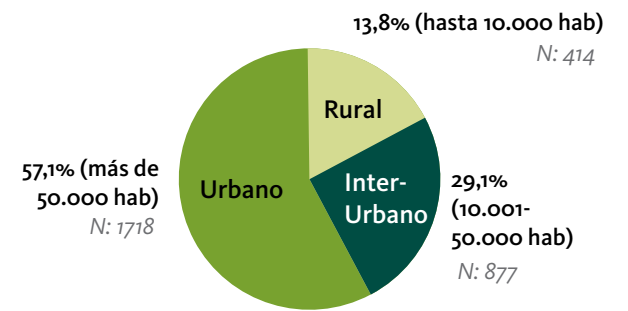
Media de edad: 40,7 años



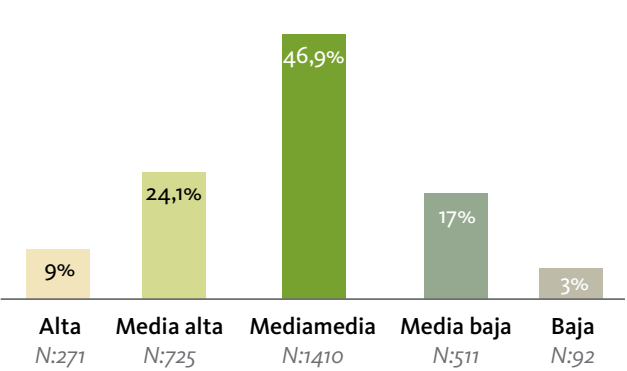
## HIJOS



## HABITAT



## CLASE SOCIAL

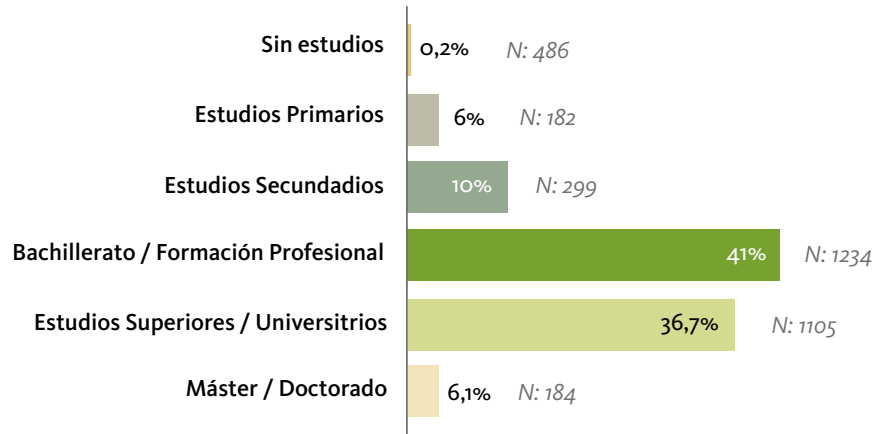


## ESTADO CIVIL

|                       |                            |       |
|-----------------------|----------------------------|-------|
| Soltera               | Sin hijos, vive sola       | 5,6%  |
|                       | Sin hijos, vive acompañada | 22,6% |
| Casada o en pareja    | Con hijos                  | 46,1% |
|                       | Sin hijos                  | 15,9% |
| Separada o divorciada | Con hijos                  | 8,7%  |
|                       | Sin hijos                  | 1,1%  |

N: 3009  
Unidad: %

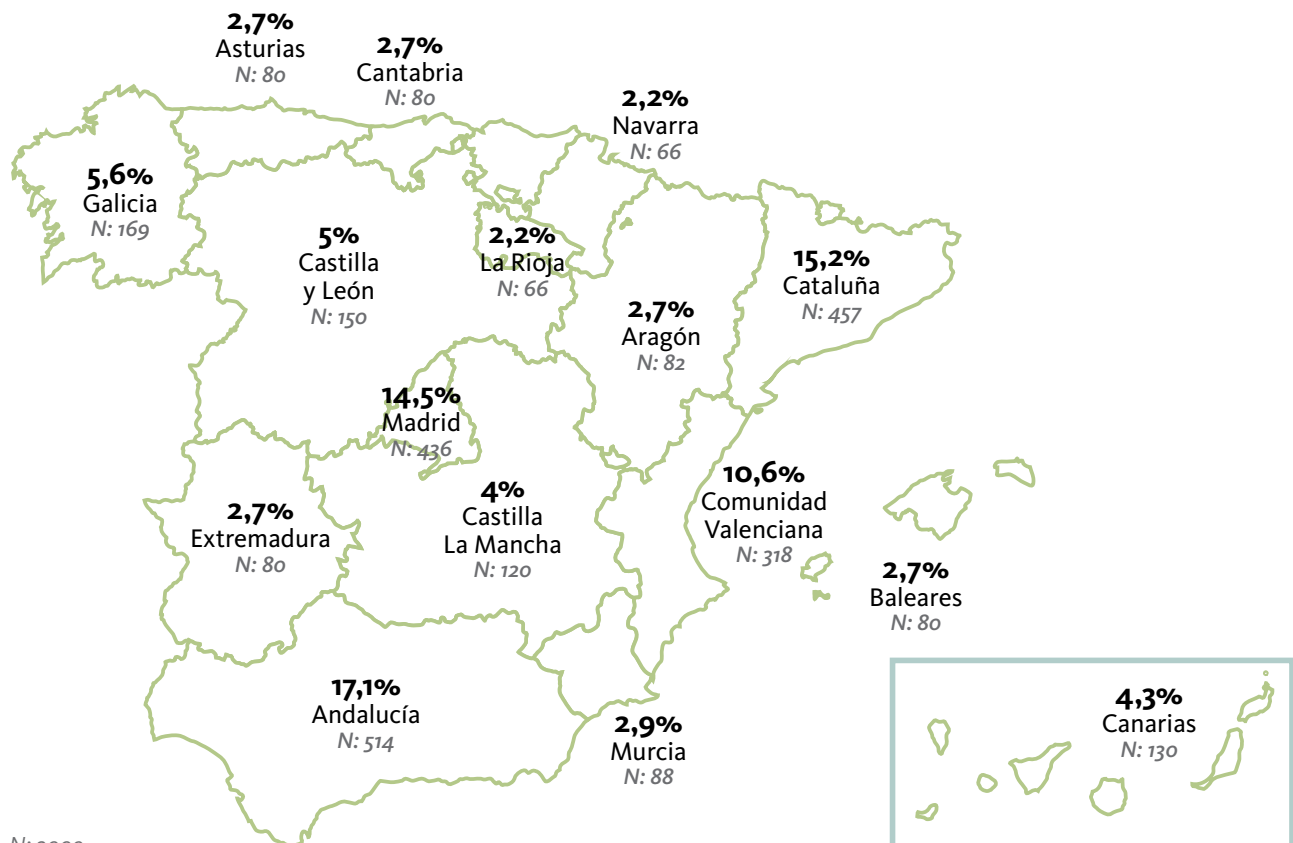
## NIVEL DE ESTUDIOS



\* La clasificación de clase social se realiza a partir de la formación y la ocupación del sustentador principal del hogar

## Estructura de la muestra

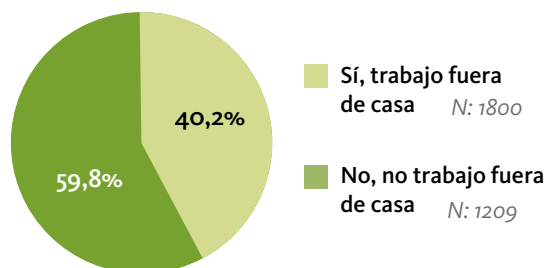
### CCAA



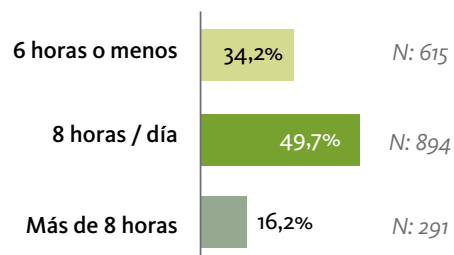
N: 3009  
Unidad: %

## Variables de clasificación

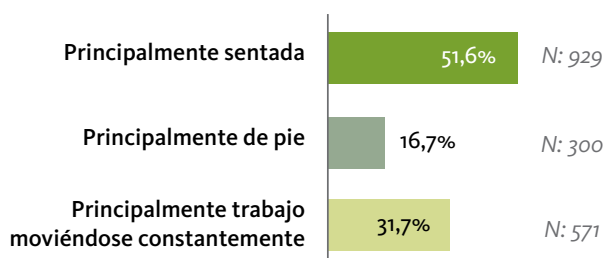
### TRABAJO DENTRO O FUERA DE CASA



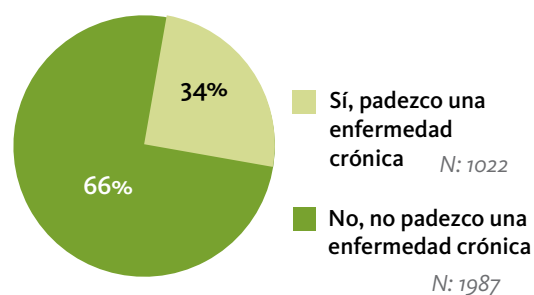
### HORAS DE TRABAJO FUERA DE CASA



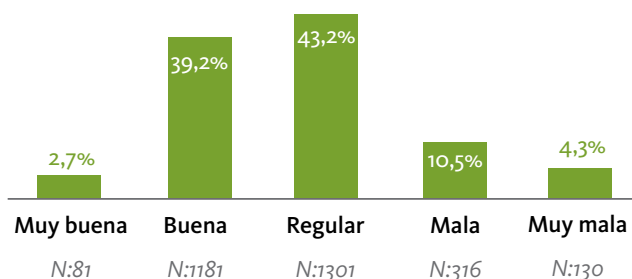
### MOVILIDAD EN EL TRABAJO FUERA DE CASA



### PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS



### PERCEPCIÓN DE LA SITUACIÓN ECONÓMICA PERSONAL



N: 3009  
Unidad: %



# Índice de masa corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Preguntamos por el peso y la altura de las encuestadas para calcular el IMC.

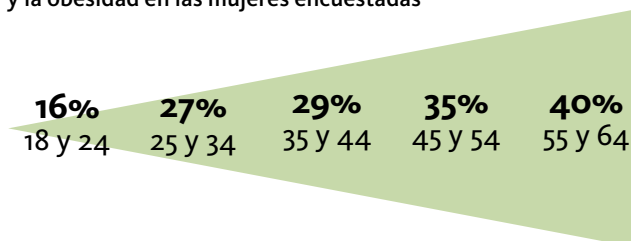
$$\text{MEDIA MUESTRA} = \frac{65 \text{ Kg } N:2551}{(1,63) \text{ m } N:2650} = 24,5 \text{ IMC NORMAL}$$

| CLASIFICACIÓN | VALORES           |
|---------------|-------------------|
| Bajo peso     | <16 A 18,49       |
| Normal        | 18,5 a 24,99      |
| Sobrepeso     | > 25,00 a 29,99   |
| Obesidad      | > 30,00 a > 40,00 |

## IMC ENCUESTADAS

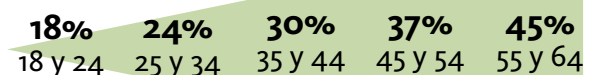


Con la edad aumenta el sobrepeso y la obesidad en las mujeres encuestadas



Proporción: % IMC Sobrepeso + Obesidad

2013



El índice de sobrepeso ha disminuido con respecto a las encuestadas en 2013.

## NIVELES DE ESTUDIOS

Las mujeres que perciben que su situación económica es buena o muy buena, se sitúan en mayor medida en un IMC normal que las mujeres en mala o muy mala situación económica

| IMC / NIVEL DE ESTUDIOS | BAJO PESO | NORMAL | SOBREPESO | OBESIDAD |
|-------------------------|-----------|--------|-----------|----------|
| Sin estudios            | 0,0%      | 40,0%  | 20,0%     | 20,0%    |
| Estudios Primarios      | 2,2%      | 30,8%  | 22,0%     | 13,2%    |
| Estudios Secundarios    | 2,7%      | 45,2%  | 24,4%     | 10,7%    |
| Bachillerato / FP       | 2,8%      | 45,5%  | 22,3%     | 10,9%    |
| Estudios Universitarios | 3,3%      | 55,8%  | 19,5%     | 6,3%     |
| Máster / Doctorado      | 6,0%      | 57,1%  | 18,5%     | 7,6%     |

## SITUACIÓN ECONÓMICA PERSONAL

Las mujeres con estudios superiores poseen un índice de masa corporal normal en mayor medida que las mujeres con estudios primarios

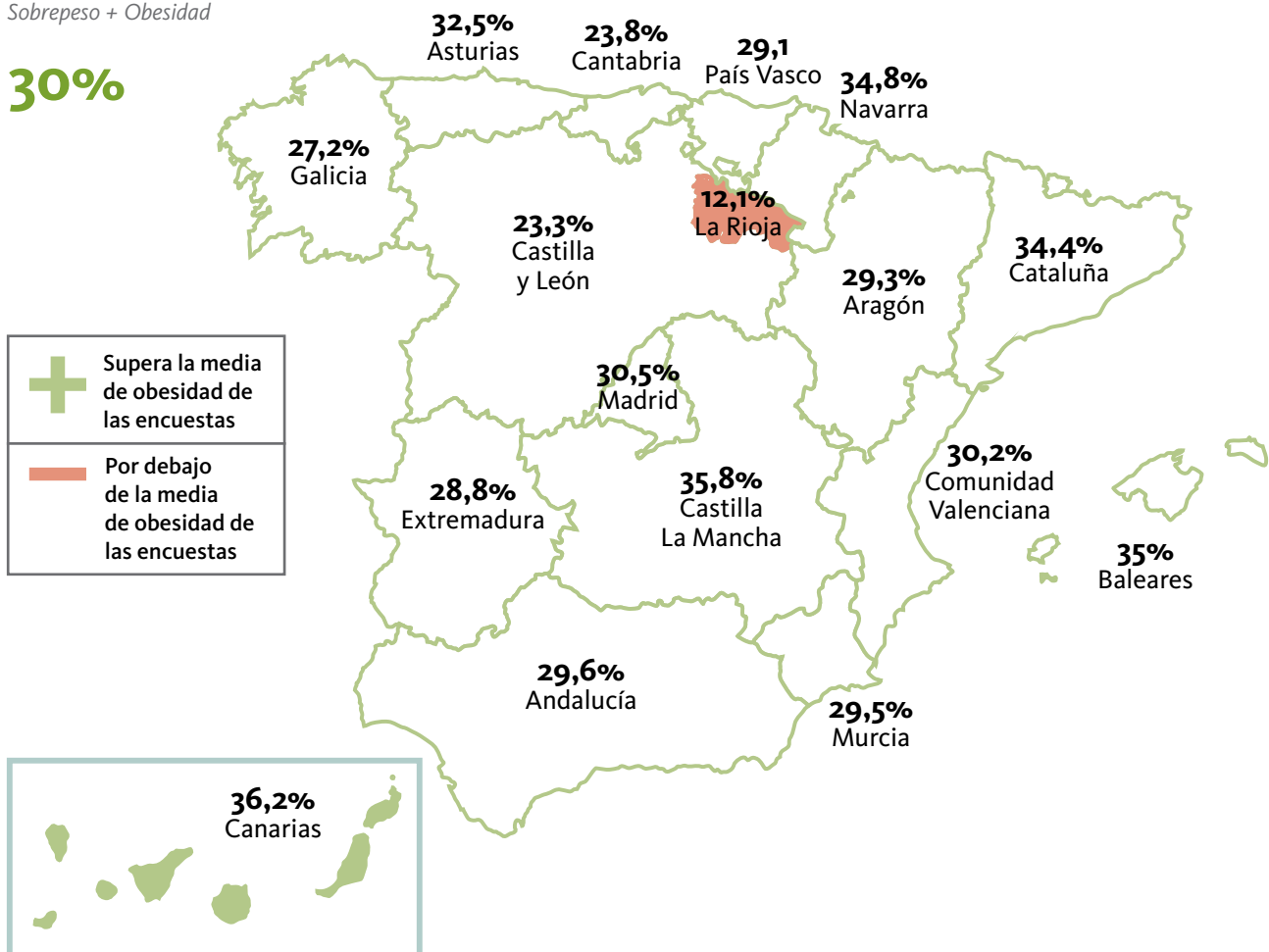
| SITUACIÓN ECONÓMICA | BAJO PESO | NORMAL | SOBREPESO | OBESIDAD |
|---------------------|-----------|--------|-----------|----------|
| Muy buena           | 1,2%      | 66,7%  | 12,3%     | 3,7%     |
| Buena               | 2,4%      | 52,2%  | 22,7%     | 6,9%     |
| Regular             | 3,5%      | 49,8%  | 20%       | 9,8%     |
| Mala                | 4,4%      | 36,4%  | 25,3%     | 13%      |
| Muy mala            | 4,6%      | 32,3%  | 15,4%     | 17,7%    |

## IMC POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

IMC por encima de lo normal

Proporciones:  
Sobrepeso + Obesidad

**30%**



El 33% de las mujeres que reside en entornos rurales tiene sobrepeso u obesidad, frente a un 30% de las que vive en el ámbito urbano

N peso: 2551  
N altura: 2650  
Unidad: %



# Percepción de bienestar

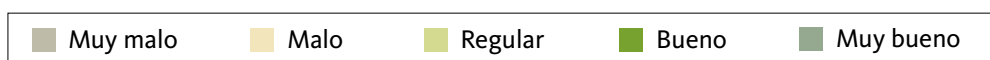


- › Bienestar físico, psicológico y emocional
- › Expectativas a 5 años
- › Experiencias o emociones negativas
- › Enfermedad física
- › Entretenimiento y bienestar

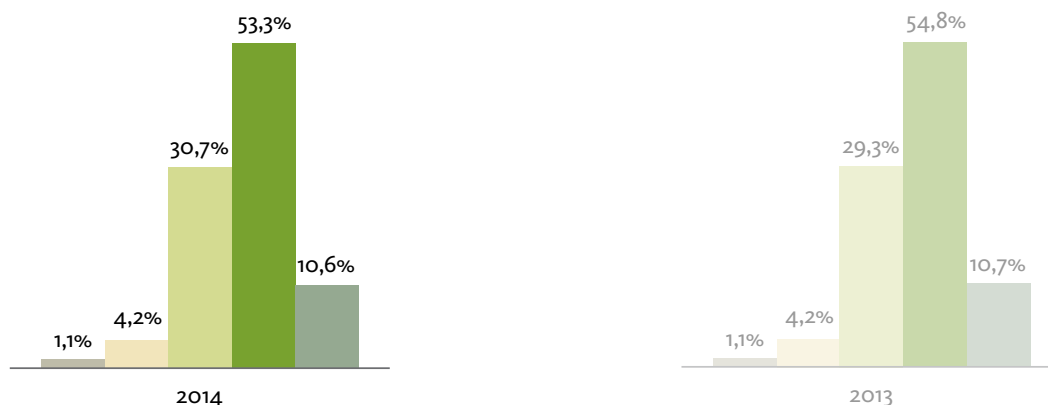
# Bienestar percibido y expectativas

Las mujeres siguen siendo optimistas en sus expectativas de bienestar, sin embargo su percepción ha empeorado ligeramente desde el año pasado:

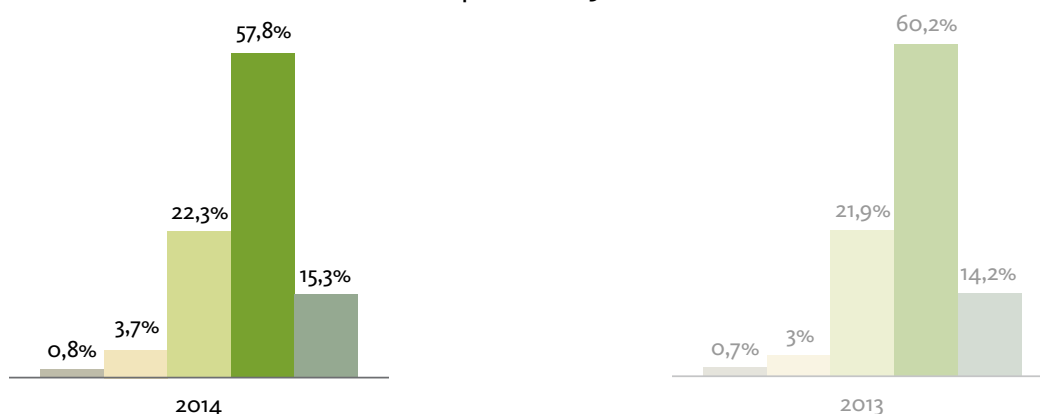
El 64% afirma que su bienestar es hoy bueno o muy bueno frente al 65,5% de encuestadas del año 2013



Percepción actual



Expectativas a 5 años



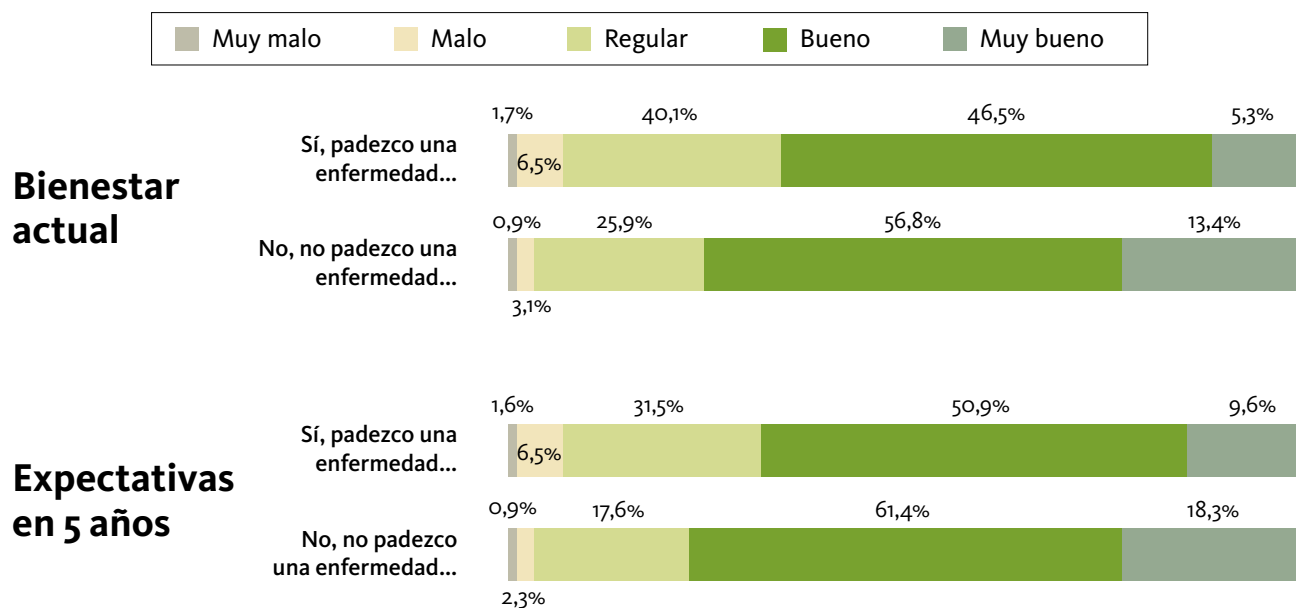
N: 3009  
Unidad: %

Si tuvieras que calificar tu estado de bienestar general, teniendo en cuenta factores físicos, y psicológicos y emocionales, dirías que es...  
¿Y qué expectativas tienes de tu estado de bienestar general para los próximos 5 años

## Bienestar percibido y expectativas

Las mujeres que padecen una enfermedad crónica son más negativas a la hora de valorar su bienestar actual, un 40% cree que es malo frente a un 26% de aquellas mujeres que no padecen ninguna patología crónica

Las expectativas a 5 años son muy buenas para un 18% de las mujeres sin enfermedades crónicas. Esta proporción disminuye a un 10% entre las mujeres con enfermedades crónicas



**Edad** **41%** de las mujeres entre 45 - 54 años valora negativamente su estado de bienestar general

Las mujeres de 18 - 24 años son las que tienen más altas expectativas de que mejore su bienestar en 5 años **(83%)**

**Hijos**

Las mujeres que no tienen hijos esperan tener un mejor estado de bienestar **(76%)** que las que sí tienen hijos **(71%)**

N: 3009  
Unidad: %

*Si tuvieras que calificar tu estado de bienestar general, teniendo en cuenta factores físicos, y psicológicos y emocionales, dirías que es...  
¿Y qué expectativas tienes de tu estado de bienestar general para los próximos 5 años*

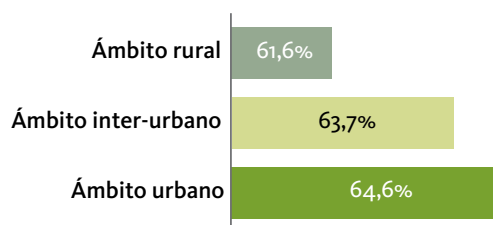
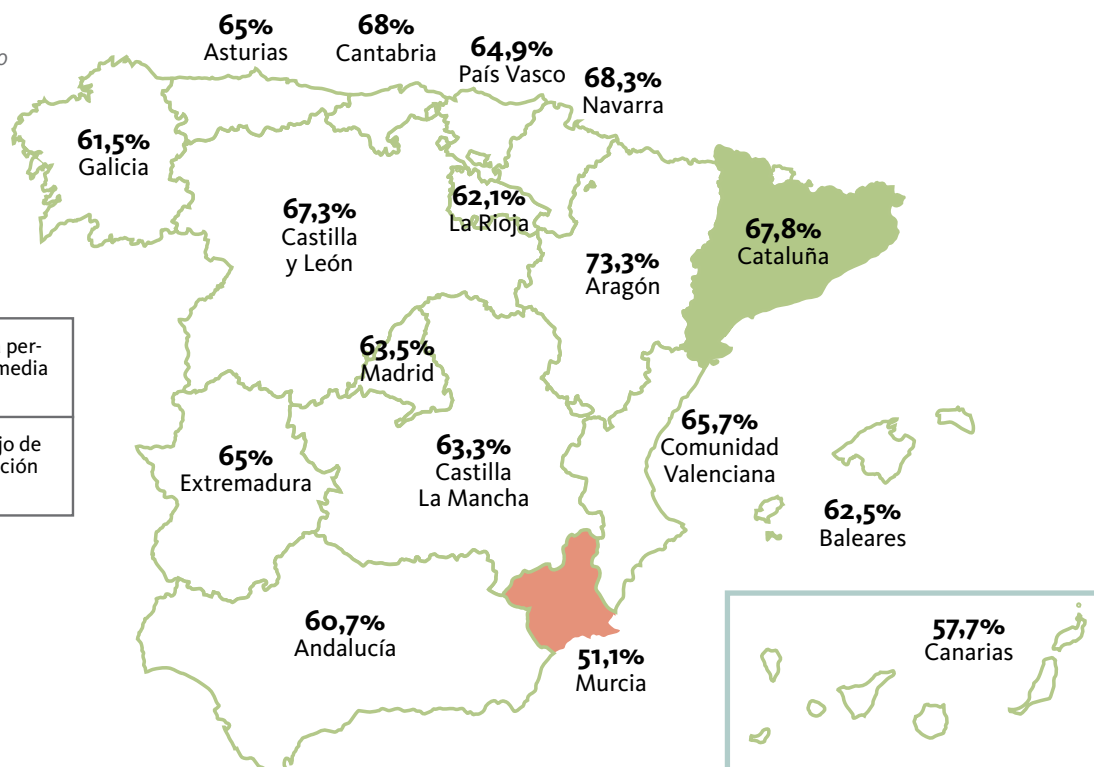
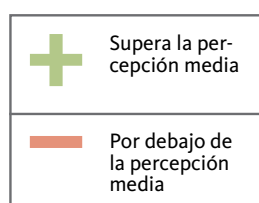
## PERCEPCIÓN DE BIENESTAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Percepción de Bienestar actual:

Proporciones:

Bueno + Muy bueno

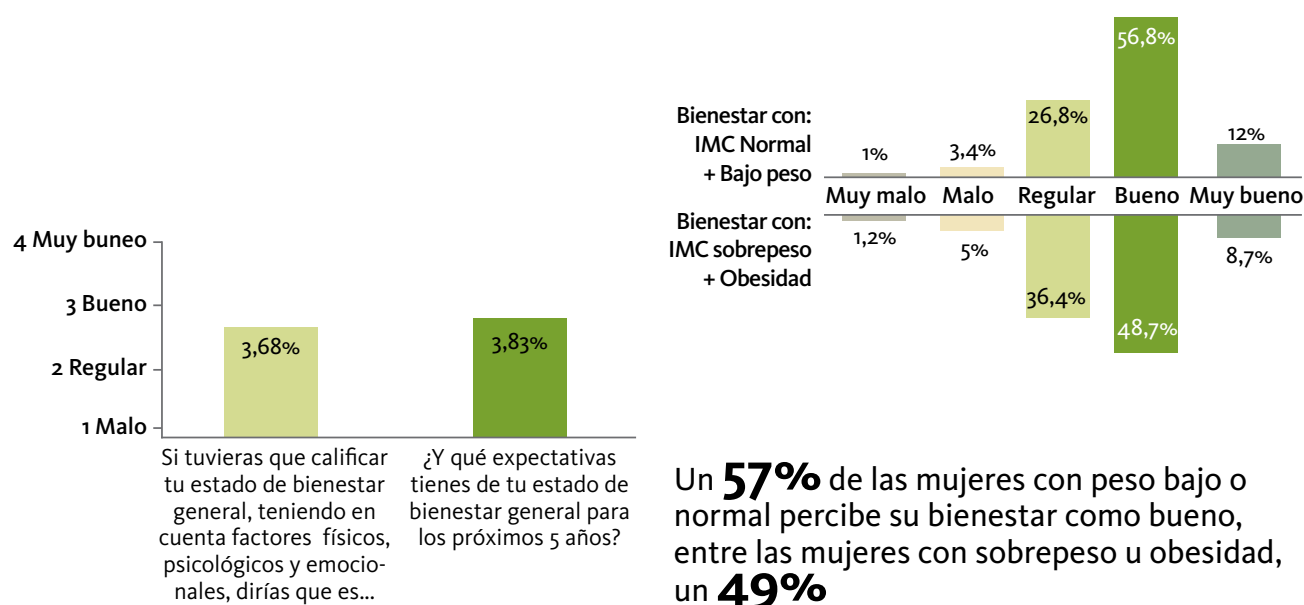
**64%**



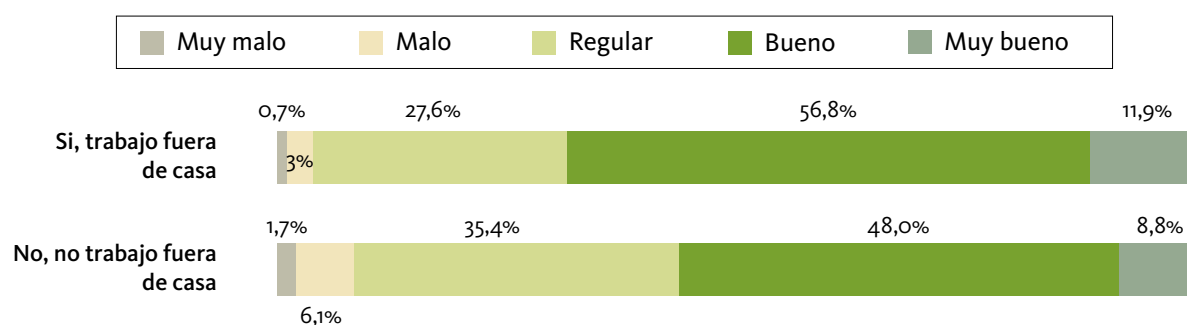
N: 3009  
Unidad: %

-Si tuvieras que calificar tu estado de bienestar general, teniendo en cuenta factores físicos, y psicológicos y emocionales, dirías que es...





## TRABAJO DENTRO O FUERA DE CASA



| PERCEPCIÓN DE BIENESTAR / NIVEL DE ESTUDIOS | MUY MALO | MALO  | REGULAR | BUENO | MUY BUENO |
|---------------------------------------------|----------|-------|---------|-------|-----------|
| Sin estudios                                | 20,0%    | 20,0% | 40,0%   | 20,0% | 0,0%      |
| Estudios Primarios                          | 2,2%     | 12,1% | 33,5%   | 45,6% | 6,6%      |
| Estudios Secundarios                        | 1,7%     | 5,7%  | 36,5%   | 48,8% | 7,4%      |
| Bachillerato / FP                           | 1,1%     | 4,5%  | 33,3%   | 49,8% | 11,3%     |
| Estudios Universitarios                     | 0,9%     | 2,4%  | 27,4%   | 58,8% | 10,5%     |
| Máster / Doctorado                          | 0,5%     | 2,7%  | 21,1%   | 58,7% | 16,8%     |

Un **68%** de las mujeres que trabaja fuera de casa tiene una percepción de su bienestar buena o muy buena. Esta proporción baja al **57%** para las que trabajan en casa

N: 3009  
Unidad: %

Si tuvieras que calificar tu estado de bienestar general, teniendo en cuenta factores físicos, y psicológicos y emocionales, dirías que es...

## PERCEPCIÓN DE BIENESTAR PRESENTE Y SITUACIÓN ECONÓMICA PERSONAL

Las mujeres con mejor situación económica se sienten mejor que aquellas que perciben su situación económica como mala o muy mala

| Percepción situación económica | Percepción de Bienestar presente |       |         |       |           |       |
|--------------------------------|----------------------------------|-------|---------|-------|-----------|-------|
|                                | MUY MALO                         | MALO  | REGULAR | BUENO | MUY BUENO |       |
|                                | Muy buena                        | 1,2%  | 0%      | 9,9%  | 50,6%     | 38,3% |
|                                | Buena                            | 0,3%  | 1,4%    | 17,2% | 65,1%     | 16%   |
|                                | Regular                          | 0,5%  | 3,5%    | 37,9% | 51,1%     | 7%    |
|                                | Mala                             | 2,5%  | 13,6%   | 51%   | 31,3%     | 1,6%  |
|                                | Muy mala                         | 11,5% | 17,7%   | 46,2% | 21,5%     | 3,1%  |

## PERCEPCIÓN DE BIENESTAR DENTRO DE 5 AÑOS, Y SITUACIÓN ECONÓMICA PERSONAL

Las mujeres aumentan su optimismo de cara al futuro, a medida que su actual situación económica personal mejora

| Percepción situación económica | Percepción de Bienestar presente |      |         |       |           |       |
|--------------------------------|----------------------------------|------|---------|-------|-----------|-------|
|                                | MUY MALO                         | MALO | REGULAR | BUENO | MUY BUENO |       |
|                                | Muy buena                        | 0%   | 0%      | 6,2%  | 49,4%     | 44,4% |
|                                | Buena                            | 0,2% | 0,9%    | 12,5% | 67,7%     | 18,7% |
|                                | Regular                          | 0,2% | 3,6%    | 27,4% | 55,6%     | 13,2% |
|                                | Mala                             | 2,8% | 11,4%   | 36,1% | 44,6%     | 5,1%  |
|                                | Muy mala                         | 9,2% | 13,1%   | 36,9% | 28,5%     | 12,3% |

La mayoría de las mujeres cuya situación económica actual es mala o muy mala confían en que su bienestar futuro será mejor

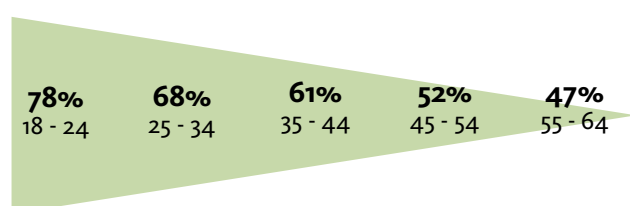
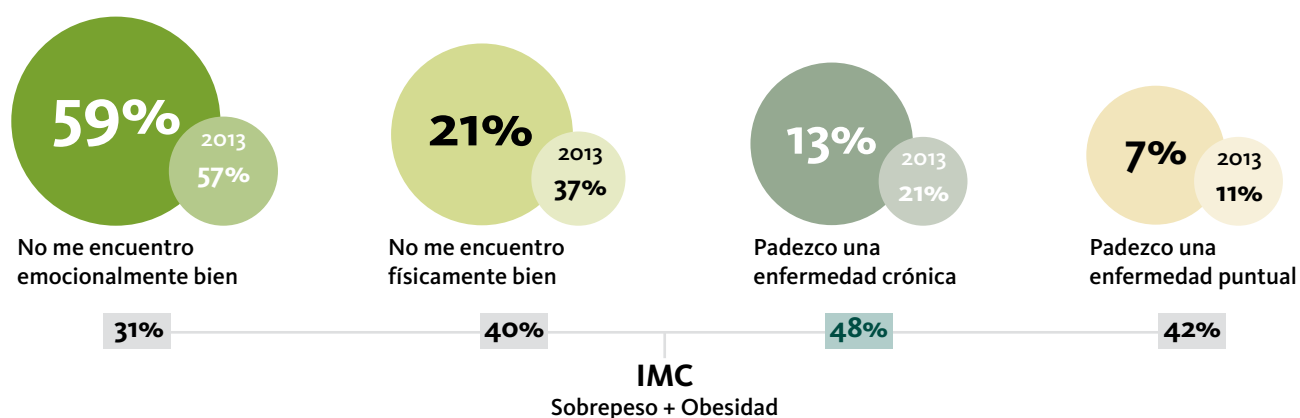
Un 45% de las mujeres cuya situación económica actual es mala, cree que su bienestar dentro de 5 años será bueno

N: 3009  
Unidad: %

Si tuvieras que calificar tu estado de bienestar general, teniendo en cuenta factores físicos, y psicológicos y emocionales, dirías que es...

El malestar emocional es la razón fundamental que explica los bajos niveles de bienestar

## RAZONES QUE EXPLICAN EL ESCASO BIENESTAR GENERAL



Un **48%** de las personas que padecen enfermedades crónicas tiene sobrepeso u obesidad

Proporción: No me encuentro emocionalmente bien

## CLASE SOCIAL Y BIENESTAR PRESENTE

Las que mejor se sienten son las que se sitúan en las clases sociales más altas

Las mujeres de clases bajas tienen una percepción sobre su bienestar entre regular y buena

|             | MUY MALO | MALO | REGULAR | BUENO | MUY BUENO |
|-------------|----------|------|---------|-------|-----------|
| Alta        | 0,7%     | 4,1% | 20,3%   | 59,4% | 15,5%     |
| Media alta  | 0,6%     | 3,2% | 26,9%   | 57,4% | 12%       |
| Media media | 1,4%     | 4,3% | 32,5%   | 51,9% | 9,9%      |
| Media baja  | 1,4%     | 5,3% | 36,4%   | 48,5% | 8,4%      |
| Baja        | 1,1%     | 5,4% | 33,7%   | 50%   | 9,8%      |

N: 3009  
Unidad: %

Esta pregunta sólo fue realizada a las mujeres que marcaron que su estado de bienestar y sus expectativas a 5 años eran Mala, Muy Mala y Regular.  
¿Podrías indicarnos el motivo fundamental por el que no disfrutas de un buen grado de bienestar?

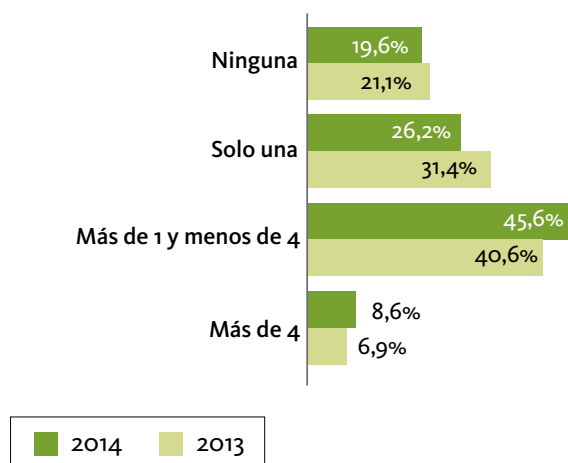
## CLASE SOCIAL Y EXPECTATIVAS FUTURAS

Las expectativas futuras son optimistas para las mujeres de las clases más bajas: si ahora está bien o muy bien el 60%, dentro de cinco años espera estarlo el 73%

|             | MUY MALO | MALO | REGULAR | BUENO | MUY BUENO |
|-------------|----------|------|---------|-------|-----------|
| Alta        | 0,4%     | 2,6% | 16,2%   | 56,5% | 24,4%     |
| Media alta  | 0,1%     | 2,9% | 18,5%   | 62,3% | 16%       |
| Media media | 1,1%     | 3,6% | 24,8%   | 56,0% | 14,5%     |
| Media baja  | 0,8%     | 6,1% | 24,3%   | 57,1% | 11,7%     |
| Baja        | 3,3%     | 1,1% | 22,8%   | 58%   | 15,2%     |

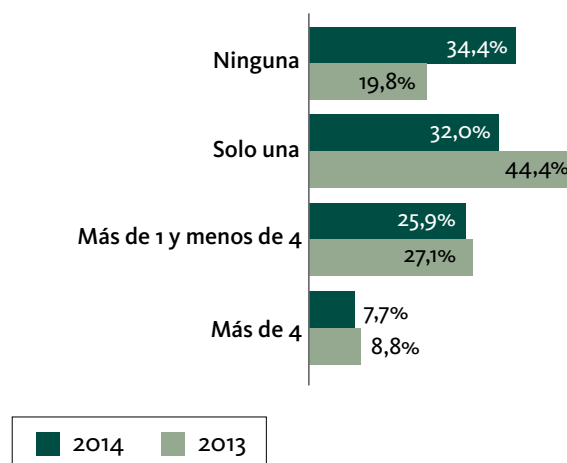
## Experiencias o emociones negativas. Última semana

80% ha vivido experiencias o emociones negativas -al menos una vez- en la última semana



## Sensación física de enfermedad. Último mes

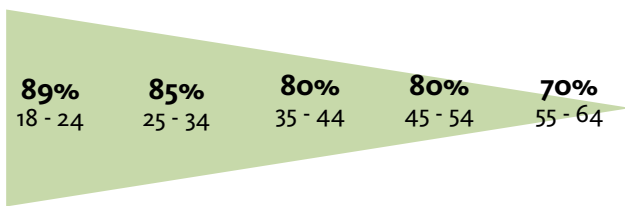
66% se ha sentido físicamente enferma -al menos una vez- en el último mes



Disminuye la sensación física de enfermedad: en 2013 un 20% no se había sentido enferma en el último mes, mientras que en 2014 aumenta a un 34%

N: 3009  
Unidad: %

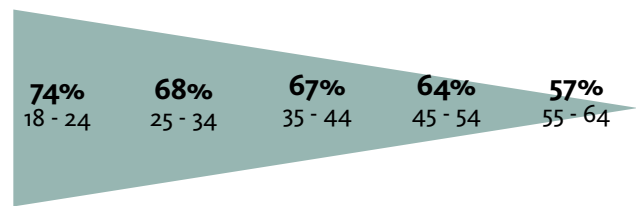
En la última semana, ¿cuántas experiencias o emociones negativas te han afectado? Nos referimos a experiencias que no solo tienen que afectarte físicamente, sino a tu estado de bienestar general En el último mes, ¿cuántas veces te has sentido físicamente enferma?



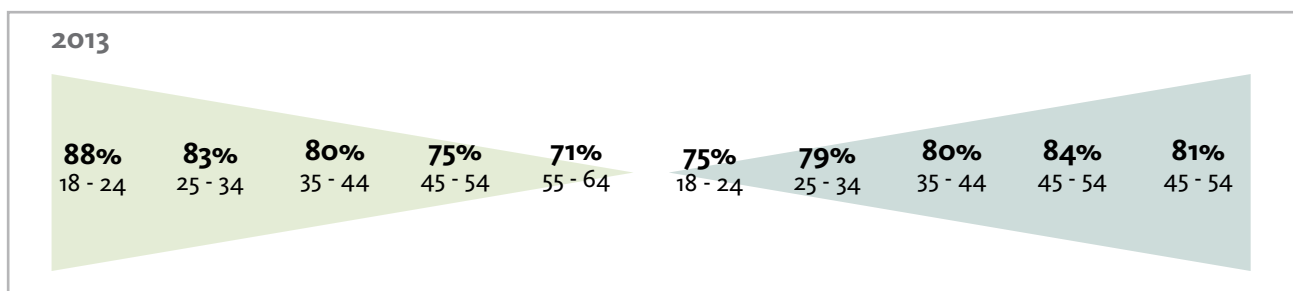
**80%** proporción: se suma de 1 a más de 4 experiencias o emociones negativas

La percepción de experiencias, emociones negativas o sensación física de enfermedad, tiende a disminuir con la edad

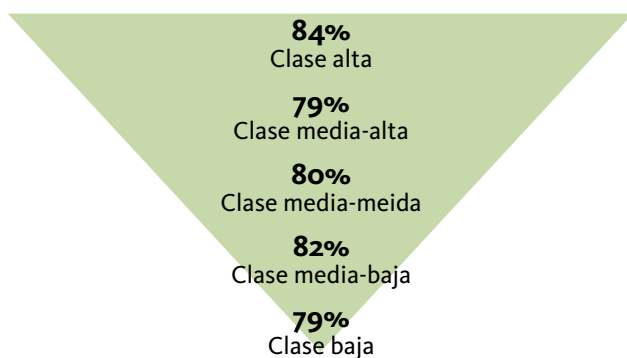
La opinión de las encuestas se invierte respecto al año pasado, tienen peores sensaciones físicas en edades jóvenes



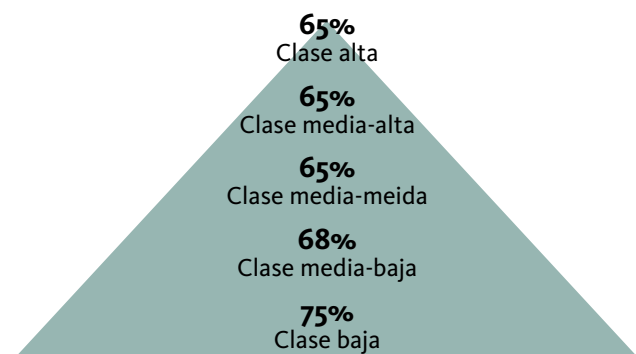
**66%** proporción: se ha sentido físicamente enferma -al menos una vez- en el último mes



## SEGÚN CLASE SOCIAL



Las mujeres de clases sociales más bajas tienden a sentirse emocionalmente mejor que las mujeres de las clases altas



Las mujeres de clases sociales más bajas tienden a sentirse emocionalmente mejor que las mujeres de las clases altas

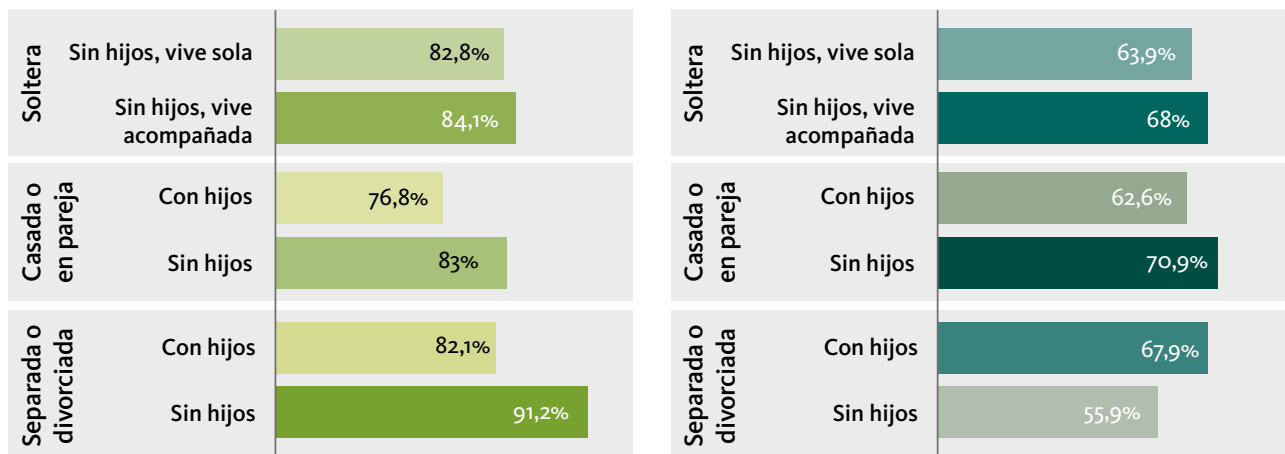
N: 3009  
Unidad: %

En la última semana, ¿cuántas experiencias o emociones negativas te han afectado? Nos referimos a experiencias que no solo tienen que afectarte físicamente, sino a tu estado de bienestar general En el último mes, ¿cuántas veces te has sentido físicamente enferma?

## SEGÚN ESTADO CIVIL

El 80% suma de 1 a más de 4 experiencias o emociones negativas

El 66% se ha sentido físicamente enferma -al menos una vez- en el último mes

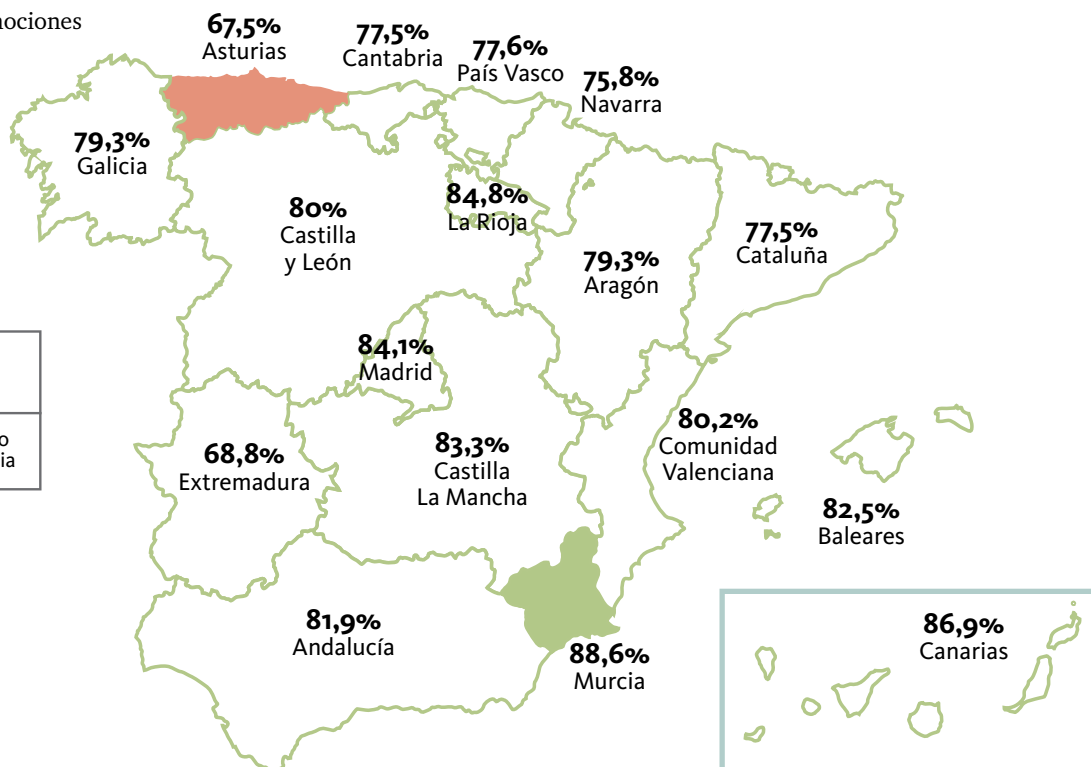
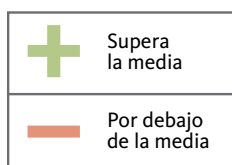


Las mujeres separadas o divorciadas y sin hijos son las que emocionalmente se sienten peor, frente a las que viven en pareja y tienen hijos. Físicamente son las mujeres casadas sin hijos las que manifiestan sentirse peor

## PERCEPCIÓN DE BIENESTAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS. ÚLTIMA SEMANA

Experiencias o emociones negativas

**80%**  
suma de 1 a más de 4 experiencias o emociones negativas



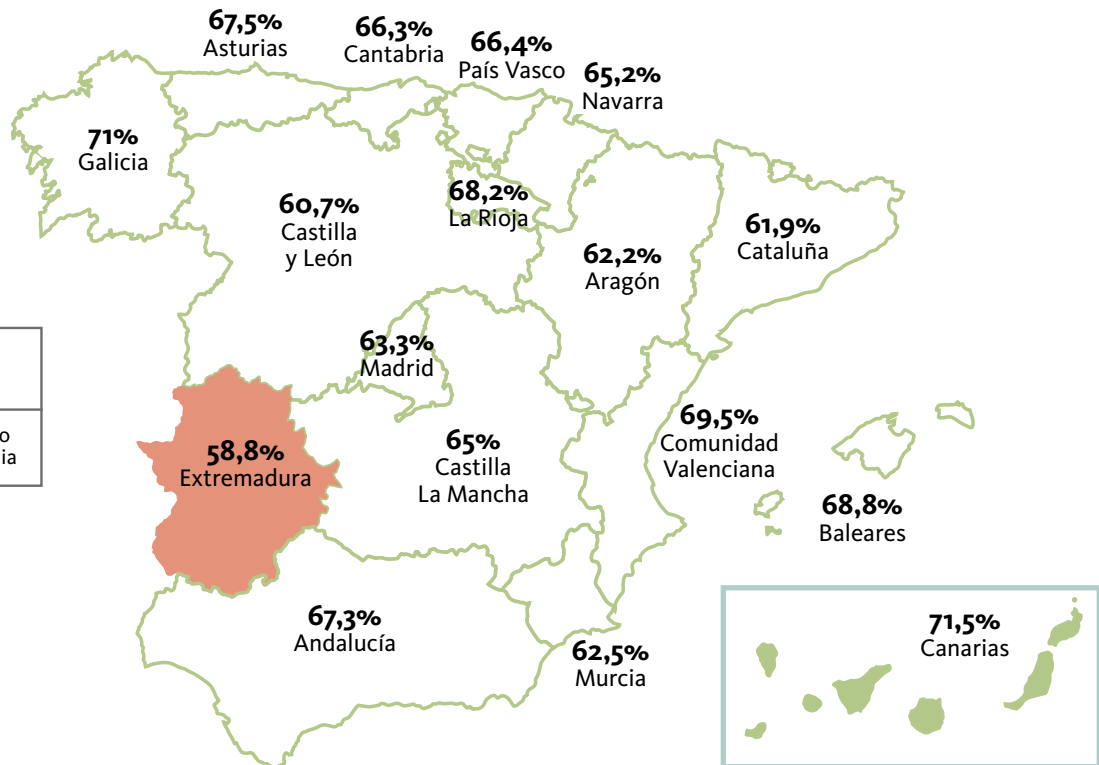
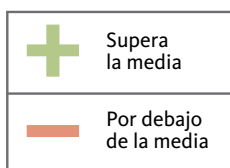
N: 3009  
Unidad: %

En la última semana, ¿cuántas experiencias o emociones negativas te han afectado? Nos referimos a experiencias que no solo tienen que afectarte físicamente, sino a tu estado de bienestar general En el último mes, ¿cuántas veces te has sentido físicamente enferma?

## PERCEPCIÓN DE BIENESTAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS. ÚLTIMO MES

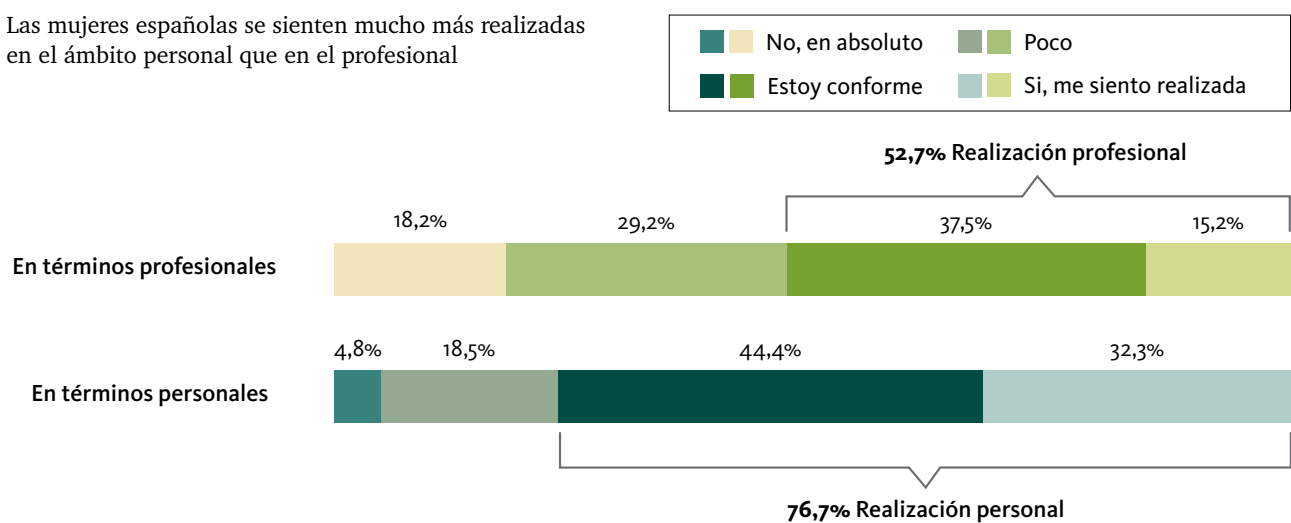
Sensación física de enfermedad

**66%**  
se ha sentido físicamente enferma -al menos una vez- en el último mes



## Realización personal y profesional

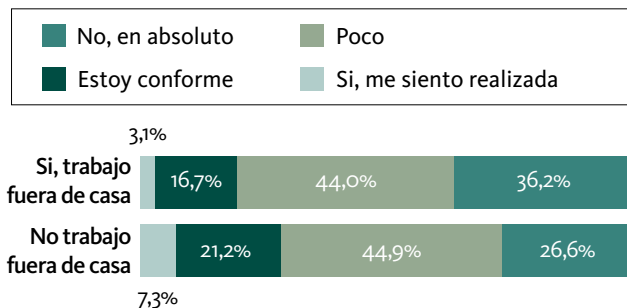
Las mujeres españolas se sienten mucho más realizadas en el ámbito personal que en el profesional



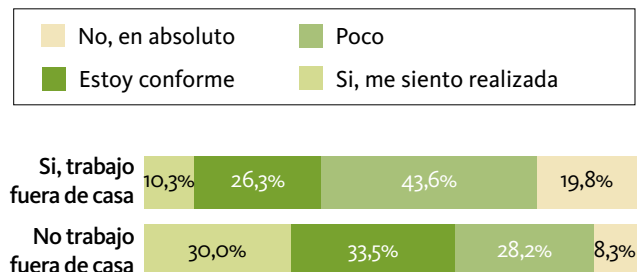
N: 3009  
Unidad: %

¿Te sientes realizada en términos...?

## REALIZACIÓN PERSONAL. LUGAR DE TRABAJO



## REALIZACIÓN PROFESIONAL. LUGAR DE TRABAJO

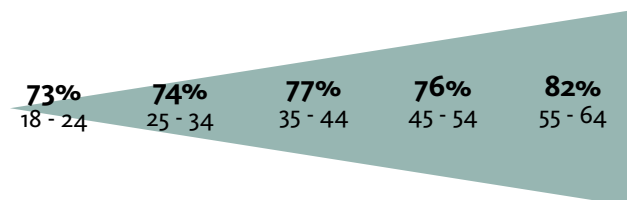


Las mujeres que trabajan fuera de casa se sienten más realizadas tanto personal como profesionalmente

## SEGÚN LA EDAD

### Realización personal

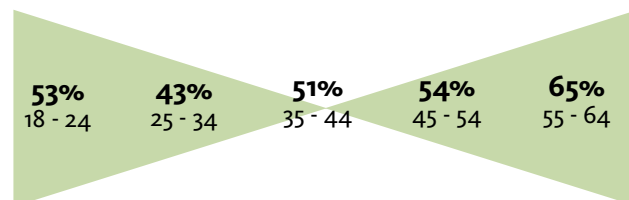
La realización personal aumenta con la edad



El **77%** suma de “estoy conforme” + “sí, me siento realizada”

### Realización profesional

En el ámbito profesional, las personas jóvenes se sienten más realizadas que las mujeres de mediana edad, Pero parecen sentirse satisfechas cuando terminan su carrera profesional



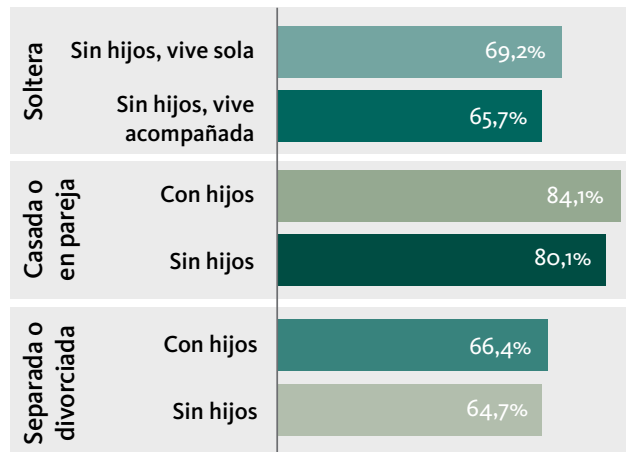
El **52%** suma de “estoy conforme” + “sí, me siento realizada”



## SEGÚN ESTADO CIVIL

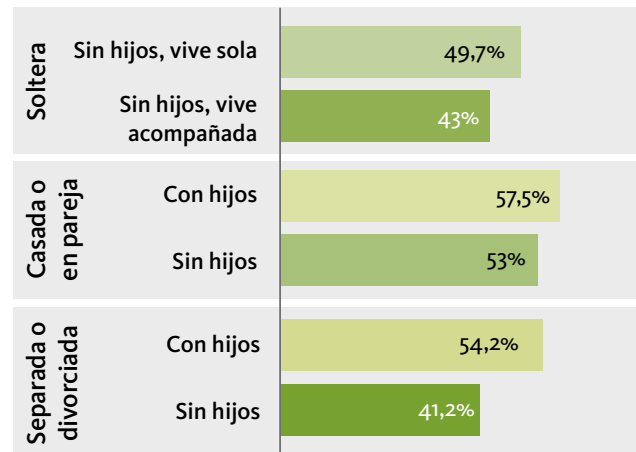
### Realización personal

El 77% suma de “estoy conforme” + “sí, me siento realizada”



### Realización profesional

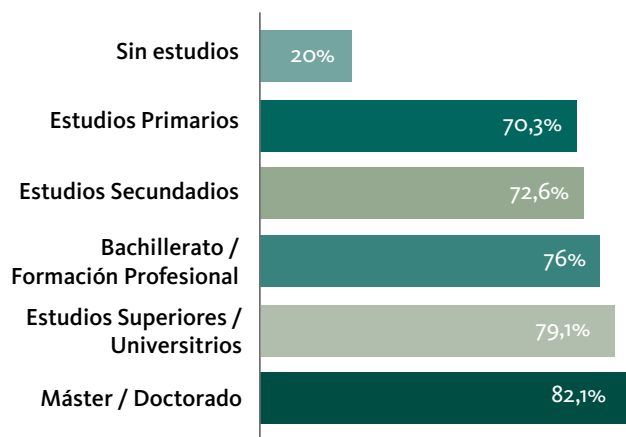
El 52% suma de “estoy conforme” + “sí, me siento realizada”



## SEGÚN NIVEL DE ESTUDIOS

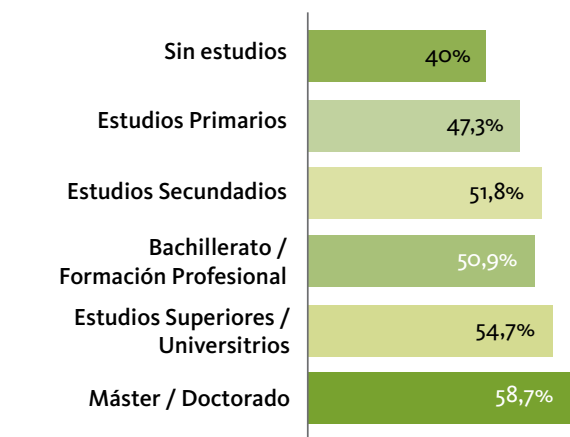
### Realización personal

El 77% suma de “estoy conforme” + “sí, me siento realizada”



### Realización profesional

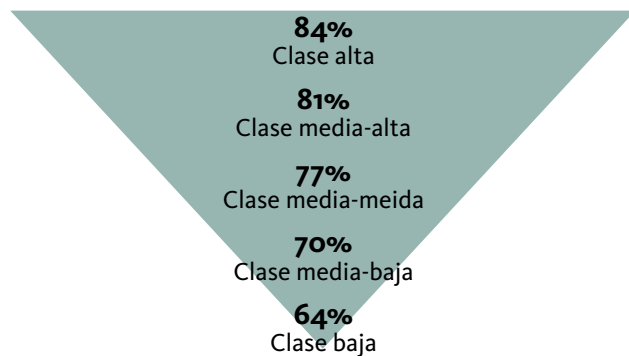
El 52% suma de “estoy conforme” + “sí, me siento realizada”



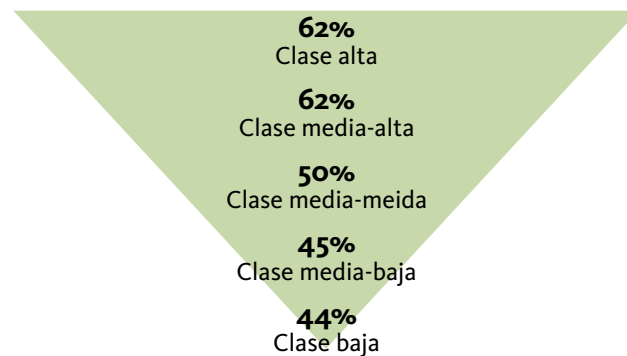
N: 3009      ¿Te sientes realizada en términos...?  
Unidad: %

## SEGÚN CLASE SOCIAL

### Realización personal



### Realización profesional



Las mujeres de clases sociales bajas se sienten menos realizadas que aquellas de clases más altas

## Horas dedicadas a “si misma” a la semana

|                                               | NINGUNA | MENOS DE UNA HORA | DE 1 A 3 HORAS | MÁS DE 3 HORAS |
|-----------------------------------------------|---------|-------------------|----------------|----------------|
| A relajarse                                   | 17%     | 30,6%             | 33,1%          | 19,2%          |
| Al cuidado personal (peluquería, estética...) | 22,6%   | 48,3%             | 24,5%          | 4,6%           |
| A hacer deporte                               | 39,9%   | 22,2%             | 24,2%          | 13,7%          |
| A ocio (lectura, películas...)                | 6,5%    | 21,5%             | 43,4%          | 28,6%          |
| A estar con mis amigos                        | 13,2%   | 29,1%             | 37,9%          | 19,8%          |
| Otros                                         | 33,1%   | 26,2%             | 24,5%          | 16,2%          |

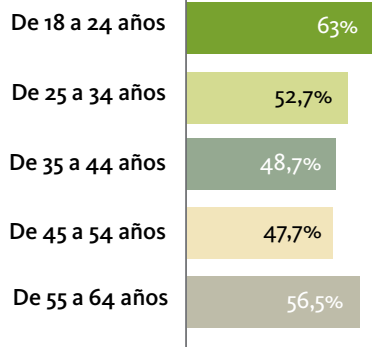
N: 3009  
Unidad: %

De media, ¿Cuántas horas dedicas a ti misma a la semana? (entendiendo esto por horas dedicadas a relajarte, practicar un hobby, cuidado personal, lectura...)

## Principales factores que influyen en las actividades que las mujeres invierten para si mismas

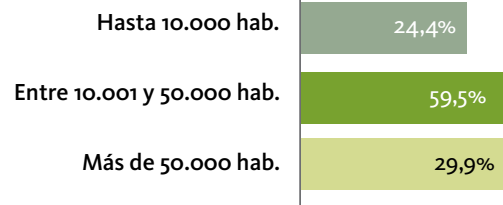
### A RELAJARSE

Edad



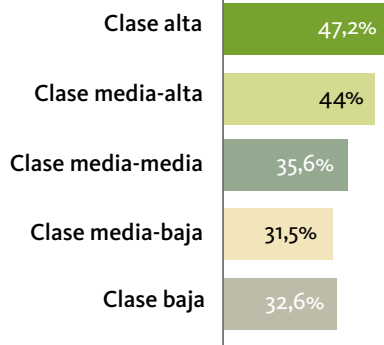
### CUIDADO PERSONAL

Hábitat



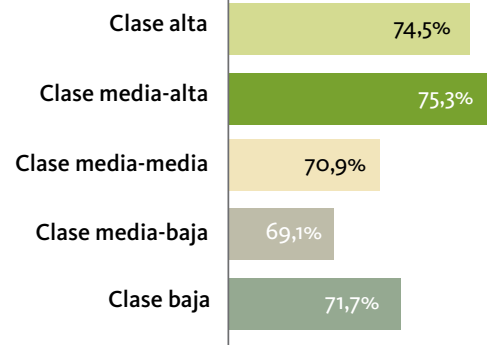
### HACER DEPORTE

Clase social



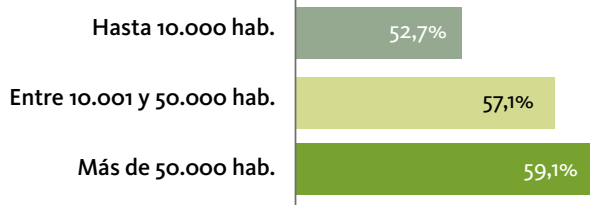
### OCIO

Clase social



### ESTAR CON MIS AMIGOS

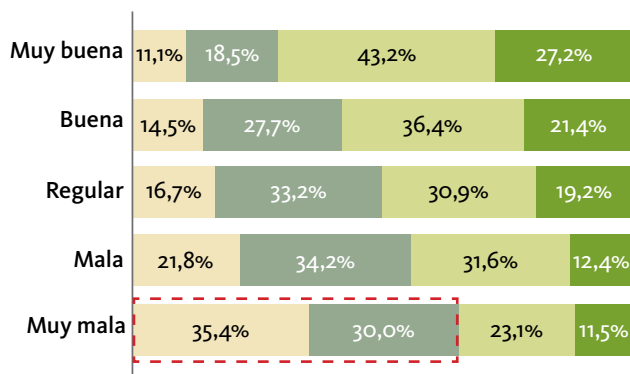
Hábitat



N: 3009 De media, ¿Cuántas horas dedicas a ti misma a la semana?  
Unidad: %

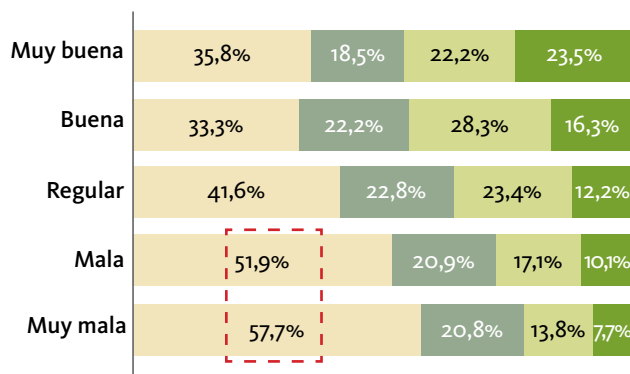
## HORAS QUE LAS MUJERES DEDICAN A RELAJARSE

Situación económica personal



## HORAS QUE LAS MUJERES DEDICAN A HACER DEPORTE

Situación económica personal



Cuanto peor es su situación económica, dedican menos horas a ellas mismas

N: 3009  
Unidad: %

De media, ¿Cuántas horas dedicas a ti misma a la semana? (entendiendo esto por horas dedicadas a relajarte, practicar un hobby, cuidado personal, lectura...)

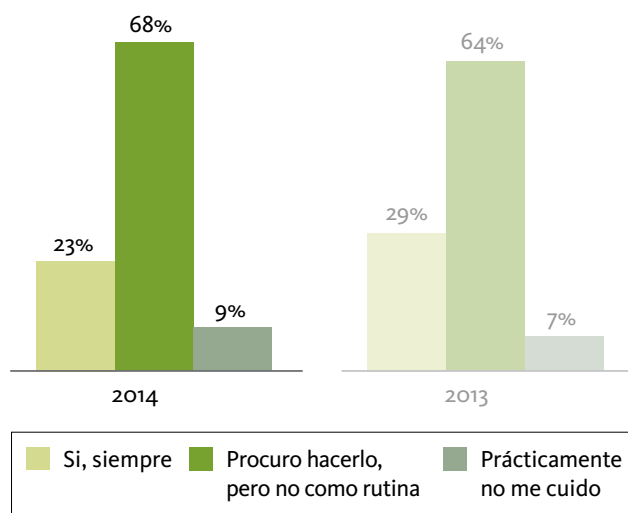
# Hábitos saludables



- › Alimentación, actividad física, descanso...
- › Consumo de alcohol y tabaco
- › Planificación del tiempo

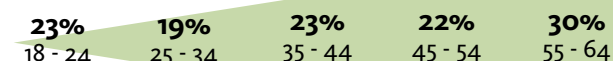
# Frecuencia y rutina de hábitos saludables

## DISMINUYE EL NÚMERO DE MUJERES QUE MANTIENE HÁBITOS SALUDABLES

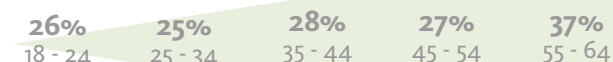


### Edad

Proporción: *Si siempre me cuido*



### 2013



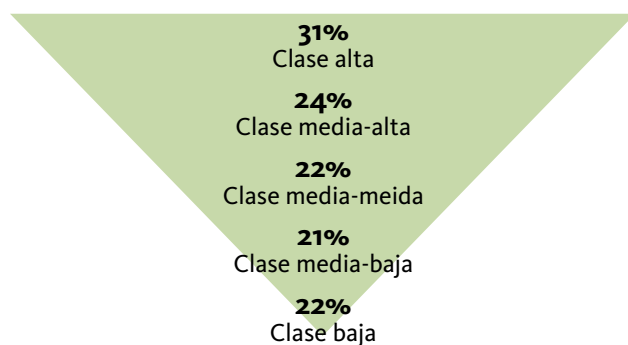
## IMC

|                                      | BAJO PESO | NORMAL | SOBREPESO | OBESIDAD |
|--------------------------------------|-----------|--------|-----------|----------|
| Si, siempre                          | 4,3%      | 59,2%  | 17,2%     | 4,6%     |
| Procuró hacerlo, pero no como rutina | 2,9%      | 48,4%  | 22,0%     | 9,2%     |
| Prácticamente no me cuido            | 1,8%      | 29,9%  | 25,4%     | 19,7%    |

Las mujeres que prácticamente no se cuidan tienden más al sobrepeso y la obesidad

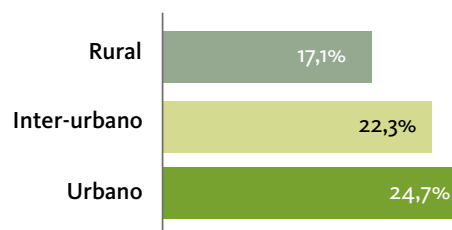
## CLASE SOCIAL

Proporción: *Si siempre me cuido*



## HÁBITAT

Las mujeres que residen en entornos urbanos se cuidan más

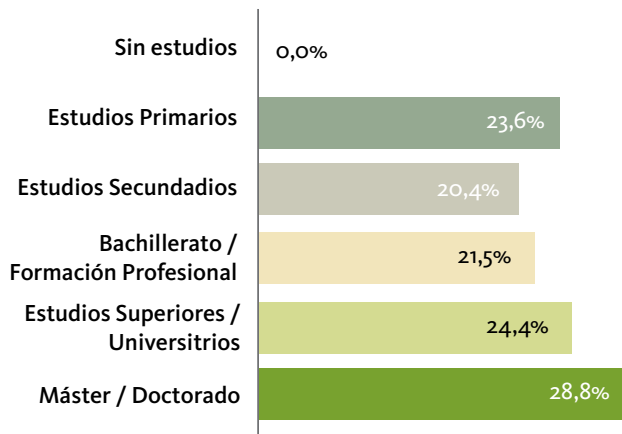


N: 3009  
Unidad: %

¿Te consideras una persona que mantiene hábitos saludables?

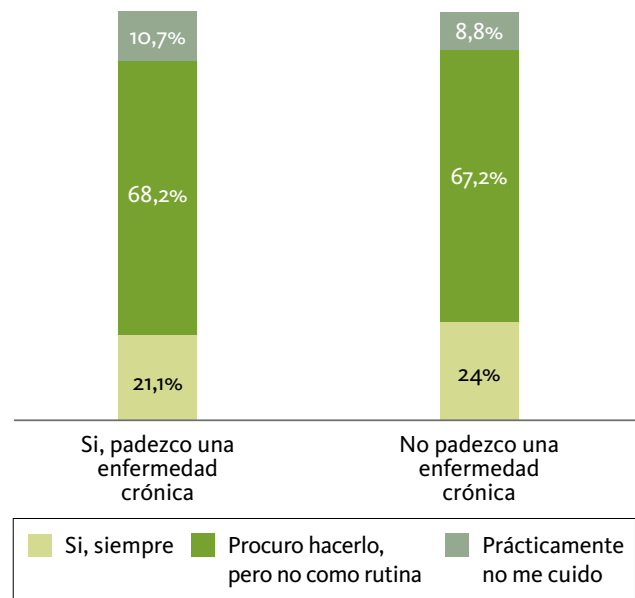
## NIVEL DE ESTUDIOS

Las mujeres con estudios secundarios y de Formación Profesional tienden a cuidarse menos que las mujeres con estudios superiores y que aquellas con estudios primarios



## ENFERMEDAD CRÓNICA

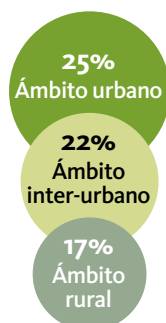
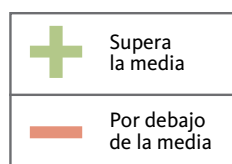
Las mujeres con enfermedades crónicas se cuidan con menos frecuencia (21%) que las mujeres sin enfermedades crónicas (24%)



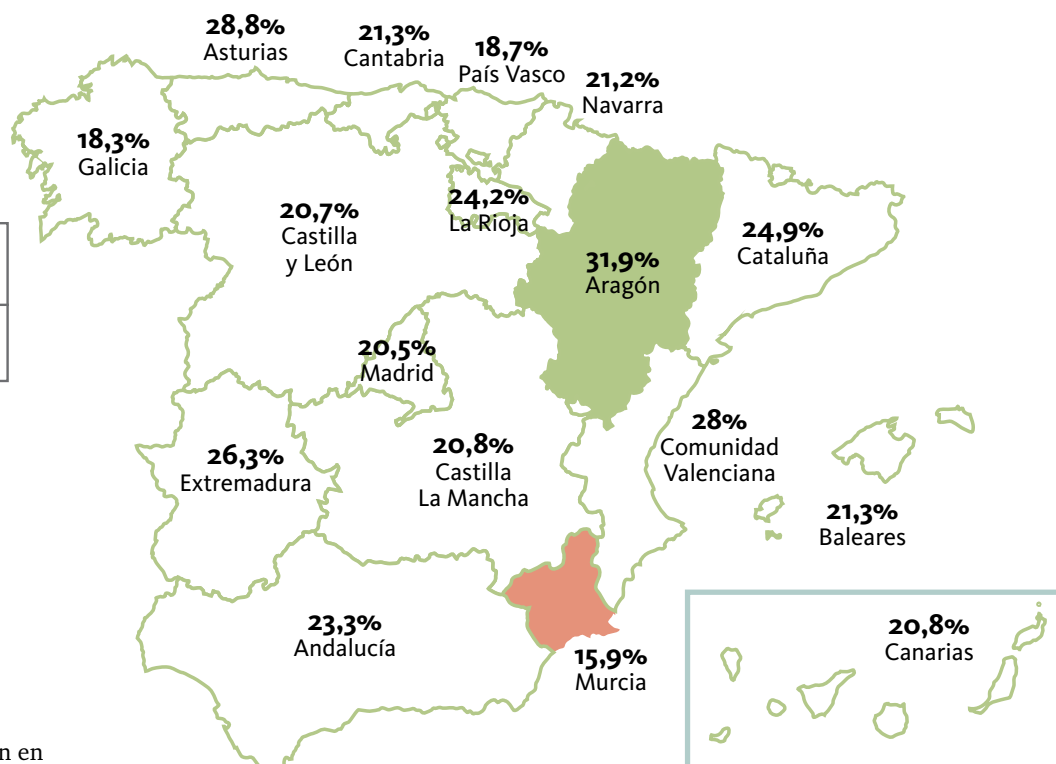
## FRECUENCIA Y RUTINA POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Mantienen hábitos saludables

**23%**  
si, siempre me cuido



Las mujeres que viven en entornos urbanos parecen mantener mejores hábitos



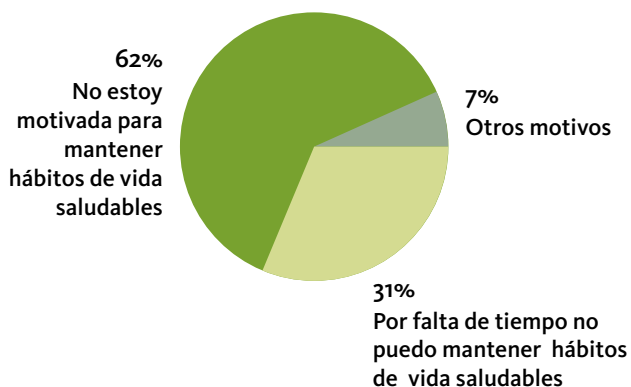
N: 3009

Unidad: %      ¿Te consideras una persona que mantiene hábitos saludables?

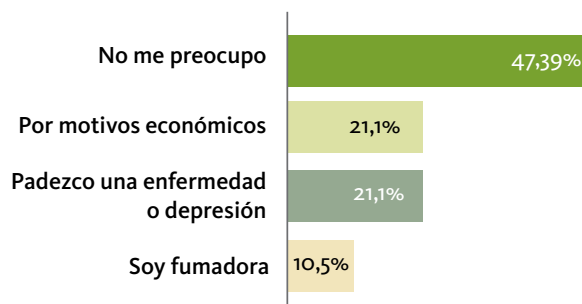
## Motivos que llevan a los malos hábitos

Esta pregunta solo fue realizada a las mujeres que aseguran prácticamente no cuidarse

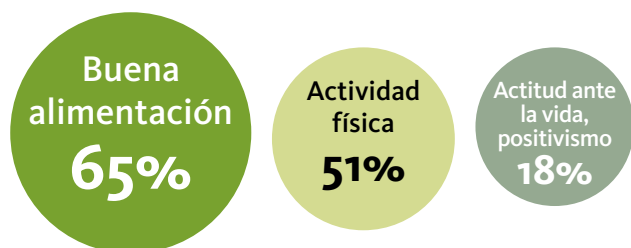
Casi dos de cada tres mujeres que aseguran no cuidarse lo hace por falta de motivación, y una de cada tres por falta de tiempo



Entre las mujeres que señalan “otros motivos” para no cuidarse, la mitad lo hace por despreocupación por su salud



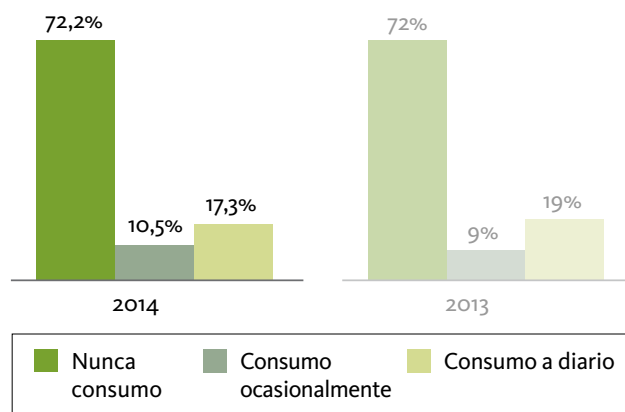
## Los tres hábitos imprescindibles



## Consumo de tabaco

Un 72,2% de las mujeres declara no fumar nunca, dato prácticamente igual que en 2013

Sin embargo, disminuye, aunque levemente, el consumo diario (de un 19% en 2013 a un 17% en 2014)



N: 284/3009 Esta pregunta sólo fue realizada a las mujeres que aseguran prácticamente no cuidarse  
Unidad: % ¿Eres consumidora habitual de tabaco?



## CONSUMO DE TABACO POR EDAD

| 2014       | NUNCA CONSUMO | CONSUMO OCASIONAL-MENTE | CONSUMO A DIARIO |
|------------|---------------|-------------------------|------------------|
| De 18 a 24 | 83,3%         | 8,8%                    | 7,9%             |
| De 25 a 34 | 71,4%         | 11,5%                   | 17,1%            |
| De 35 a 44 | 73,9%         | 9,9%                    | 16,2%            |
| De 45 a 54 | 66%           | 11,2%                   | 22,8%            |
| De 55 a 64 | 71,4%         | 10%                     | 18,6%            |

| 2013       | NUNCA CONSUMO | CONSUMO OCASIONAL-MENTE | CONSUMO A DIARIO |
|------------|---------------|-------------------------|------------------|
| De 18 a 24 | 81,9%         | 7,8%                    | 10,2%            |
| De 25 a 34 | 72,4%         | 11%                     | 16,6%            |
| De 35 a 44 | 73,5%         | 8,4%                    | 18%              |
| De 45 a 54 | 65,1%         | 9,2%                    | 25,8%            |
| De 55 a 64 | 72,4%         | 9%                      | 18,6%            |

## CONSUMO POR CLASE SOCIAL

El porcentaje de no fumadoras es mayor en las clases sociales más bajas

|             | NUNCA CONSUMO | CONSUMO OCASIONAL-MENTE | CONSUMO A DIARIO |
|-------------|---------------|-------------------------|------------------|
| Alta        | 72,7%         | 10%                     | 17,3%            |
| Media-alta  | 71,7%         | 11,7%                   | 16,6%            |
| Media-media | 72,1%         | 9,9%                    | 18%              |
| Media-baja  | 72%           | 10,6%                   | 17,4%            |
| Baja        | 77,2%         | 8,7%                    | 14,1%            |

## CONSUMO SEGÚN HIJOS

Los hijos no parecen influir en el consumo de tabaco

|           | NUNCA CONSUMO | CONSUMO OCASIONAL-MENTE | CONSUMO A DIARIO |
|-----------|---------------|-------------------------|------------------|
| Con hijos | 71,6%         | 11%                     | 17,3%            |
| Sin hijos | 72,9%         | 9,7%                    | 17,4%            |

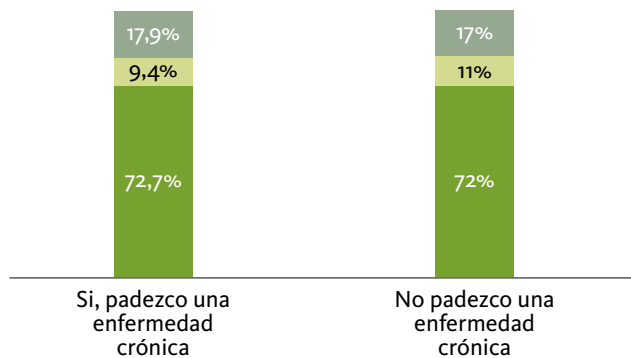
## LUGAR DE TRABAJO

Las mujeres que trabajan fuera de casa consumen más tabaco, un 30%, frente a un 25% de las que no trabajan fuera

|                          |       |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| Trabajo fuera de casa    | 70,1% | 11,3% | 18,6% |
| No trabajo fuera de casa | 75,3% | 9,1%  | 15,6% |

## ENFERMEDAD CRÓNICA

A pesar de padecer una enfermedad crónica, las mujeres apenas disminuyen el consumo de tabaco a diario

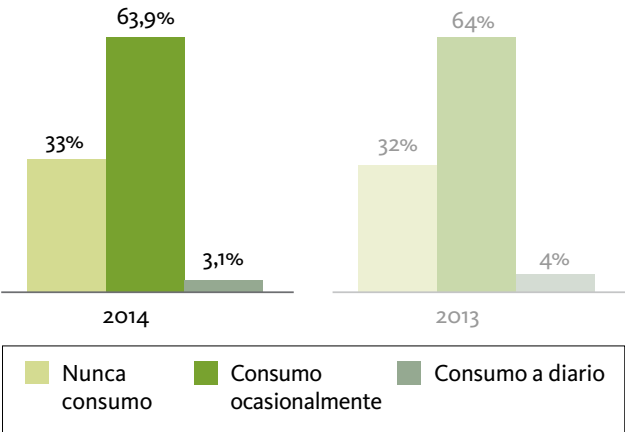


|                                                    |                                                              |                                                      |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <span style="color: green;">■</span> Nunca consumo | <span style="color: yellow;">■</span> Consumo ocasionalmente | <span style="color: grey;">■</span> Consumo a diario |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

N: 3009      ¿Eres consumidora habitual de tabaco?  
Unidad: %

# Consumo de alcohol

El 64% de las mujeres consume alcohol ocasionalmente. Este consumo, disminuye con la edad (datos muy similares a 2013)



| CONSUMO DE ALCOHOL POR EDAD 2014 |               |                         |                  |
|----------------------------------|---------------|-------------------------|------------------|
|                                  | NUNCA CONSUMO | CONSUMO OCASIONAL-MENTE | CONSUMO A DIARIO |
| De 18 a 24                       | 31,2%         | 68,5%                   | 0,3%             |
| De 25 a 34                       | 29%           | 69,6%                   | 1,4%             |
| De 35 a 44                       | 35,4%         | 62,3%                   | 2,3%             |
| De 45 a 54                       | 32,7%         | 63,5%                   | 3,8%             |
| De 55 a 64                       | 36%           | 56,6%                   | 7,4%             |

## CONSUMO POR CLASE SOCIAL

El consumo ocasional de alcohol es mayor en clases altas

|             | NUNCA CONSUMO | CONSUMO OCASIONAL-MENTE | CONSUMO A DIARIO |
|-------------|---------------|-------------------------|------------------|
| Alta        | 28,1%         | 68,6%                   | 3,3%             |
| Media-alta  | 32%           | 63,2%                   | 5,1%             |
| Media-media | 32,3%         | 65,1%                   | 2,6%             |
| Media-baja  | 37,9%         | 59,9%                   | 2,2%             |
| Baja        | 39%           | 59,8%                   | 1,1%             |

| CONSUMO DE ALCOHOL POR EDAD 2013 |               |                         |                  |
|----------------------------------|---------------|-------------------------|------------------|
|                                  | NUNCA CONSUMO | CONSUMO OCASIONAL-MENTE | CONSUMO A DIARIO |
| De 18 a 24                       | 25,3%         | 73,2%                   | 1,5%             |
| De 25 a 34                       | 33,4%         | 63,7%                   | 2,9%             |
| De 35 a 44                       | 36,1%         | 61,1%                   | 2,8%             |
| De 45 a 54                       | 29,2%         | 66,4%                   | 4,4%             |
| De 55 a 64                       | 34%           | 58,1%                   | 7,9%             |

## CONSUMO SEGÚN HIJOS

Hay una mayor proporción de mujeres con hijos que nunca consume alcohol

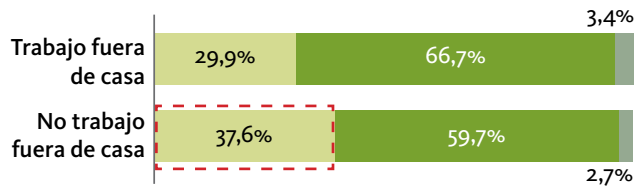
| 2014      | NUNCA CONSUMO | CONSUMO OCASIONAL-MENTE | CONSUMO A DIARIO |
|-----------|---------------|-------------------------|------------------|
| Con hijos | 37%           | 58,7%                   | 4%               |
| Sin hijos | 27,7%         | 70,3%                   | 2%               |

| 2013      | NUNCA CONSUMO | CONSUMO OCASIONAL-MENTE | CONSUMO A DIARIO |
|-----------|---------------|-------------------------|------------------|
| Con hijos | 38%           | 57,7%                   | 4,4%             |
| Sin hijos | 24,9%         | 71,8%                   | 3,4%             |

N: 3009      ¿Eres consumidora habitual de alcohol?  
Unidad: %

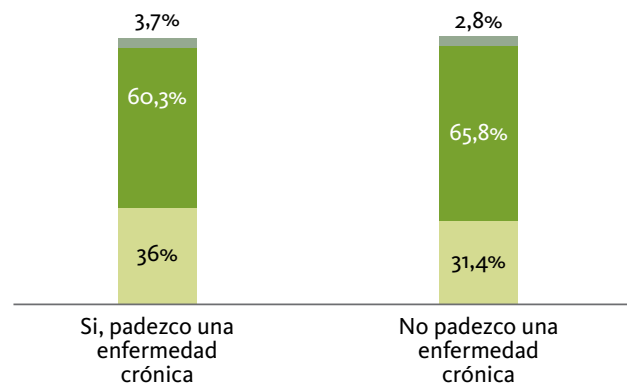
## LUGAR DE TRABAJO

Las mujeres que no trabajan fuera de casa consumen menos alcohol que las que trabajan fuera



## ENFERMEDAD CRÓNICA

El consumo de alcohol disminuye 5 p.p entre las mujeres que padecen una enfermedad crónica

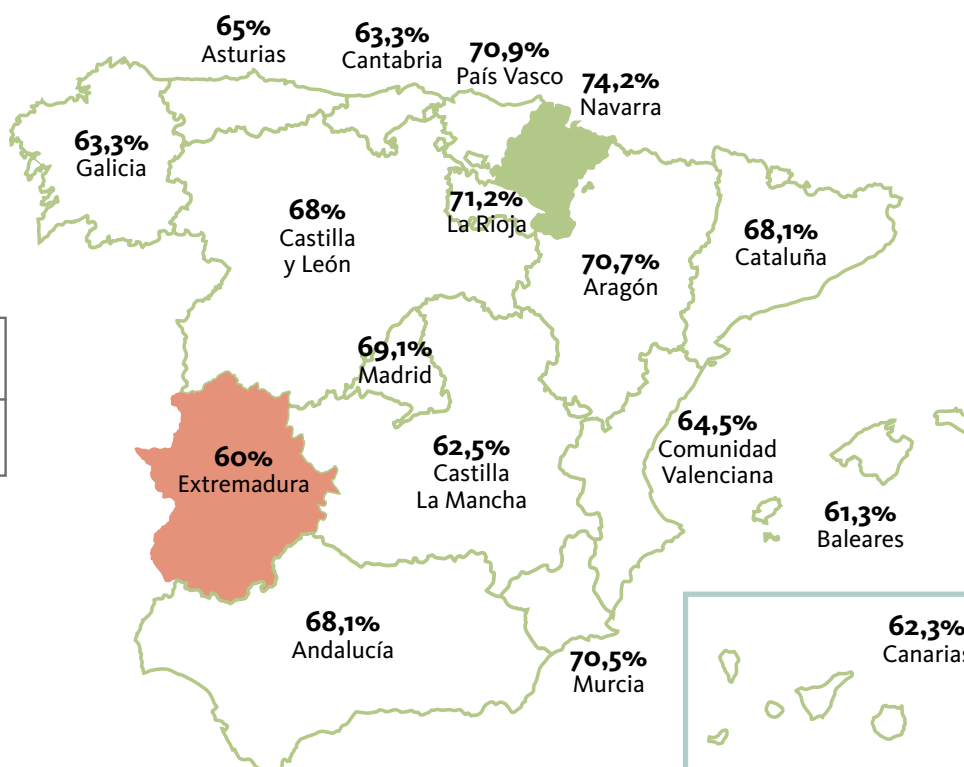
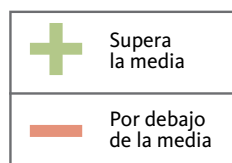


■ Nunca consumo
 ■ Consumo ocasionalmente
 ■ Consumo a diario

## LAS QUE MÁS ALCOHOL CONSUMEN POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

**67%**

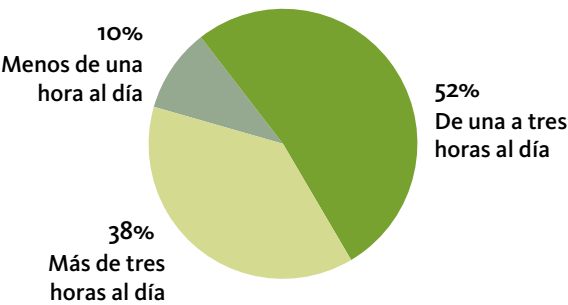
Beben  
Consumo diario  
+ ocasional



N: 3009      ¿Eres consumidora habitual de alcohol?  
Unidad: %

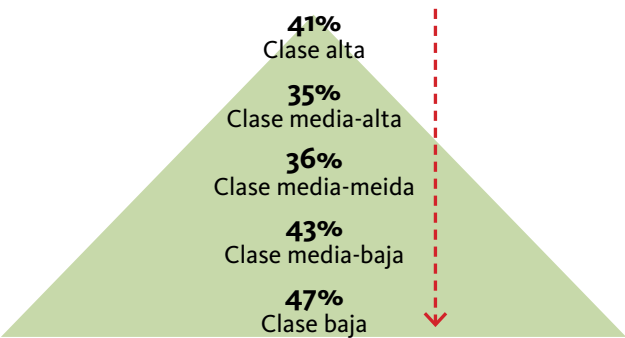
# Horas extra laborales dedicadas a la “pantalla”

Cerca de una 40% de las mujeres dedica más de tres horas de pantalla extra laborales al día



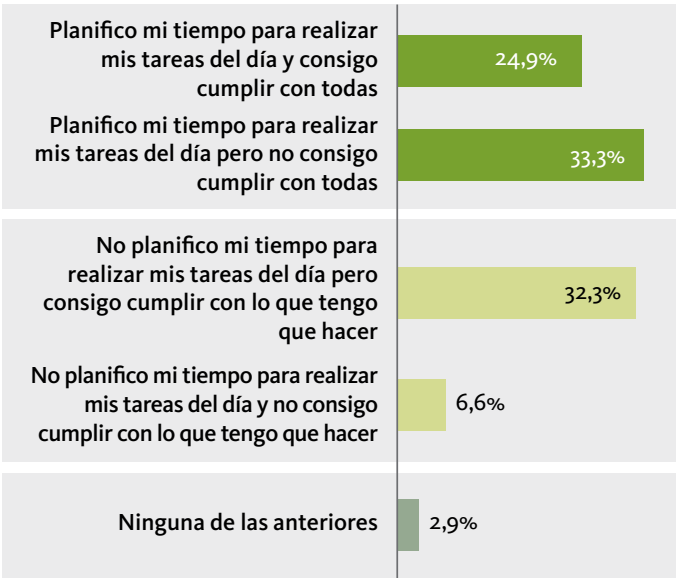
## CLASE SOCIAL

Las mujeres de clase baja son las que dedican más horas de pantalla fuera del trabajo



Proporción: más de tres horas al día / horas de pantalla

# Planificación de las tareas del día a día



El 58,2% de las mujeres planifica su tiempo para realizar las tareas del día, pero la mayoría de ellas no consigue cumplir con todas

Un 32% de las mujeres es “improvisadora eficaz”: se organiza sobre la marcha, pero consigue realizar sus obligaciones

Una mínima parte de las mujeres, un 7%, es “un desastre”: ni planifica sus tareas ni consigue cumplir con lo que tiene que hacer

N: 3009      Normalmente intentamos realizar muchas tareas a lo largo del día, de las siguientes afirmaciones, ¿con cuál estás más de acuerdo?  
Unidad: %

# Medicina y Prevención

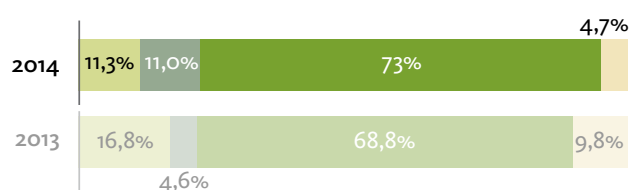


- › Revisiones médicas y ginecológicas
- › Consumo de medicamentos

## Revisiones médicas

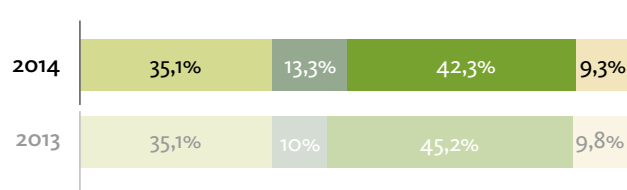
Aunque el 73% cree que debe realizarse un chequeo de forma anual, solo el 42% lo hace. Menos que en 2013, que acudía al médico un 45%

### OPINAN QUE DEBEN ACUDIR



■ Cuando se padece alguna dolencia  
■ Cada dos años o más  
■ Una vez al año  
■ Más de una vez al año

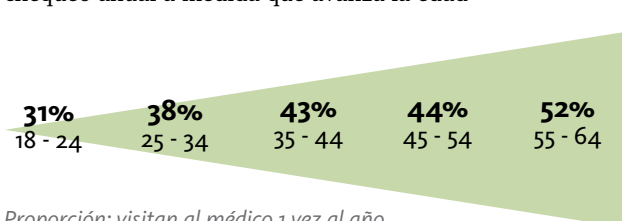
### ACUDEN



■ Nunca me realizo un chequeo médico, solo voy al médico cuando me ocurre algo  
■ Cada dos años o más  
■ Una vez al año  
■ Más de una vez al año

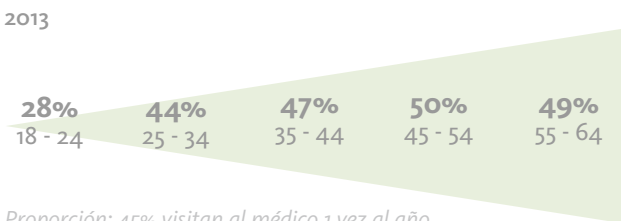
### EDAD

Se tiene más conciencia de la necesidad de hacerse un chequeo anual a medida que avanza la edad



Proporción: visitan al médico 1 vez al año.

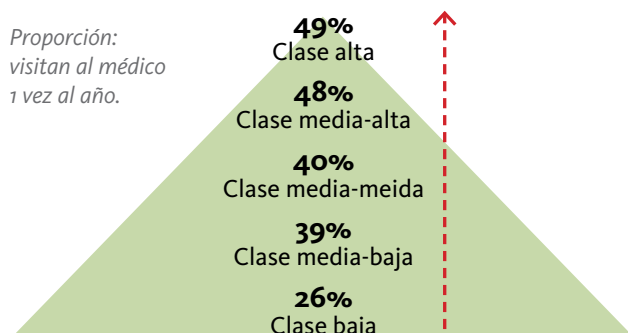
2013



Proporción: 45% visitan al médico 1 vez al año.

### CLASE SOCIAL

Cuanto mayor clase social tienen, más acuden a realizarse una revisión médica anual



Proporción: visitan al médico 1 vez al año.

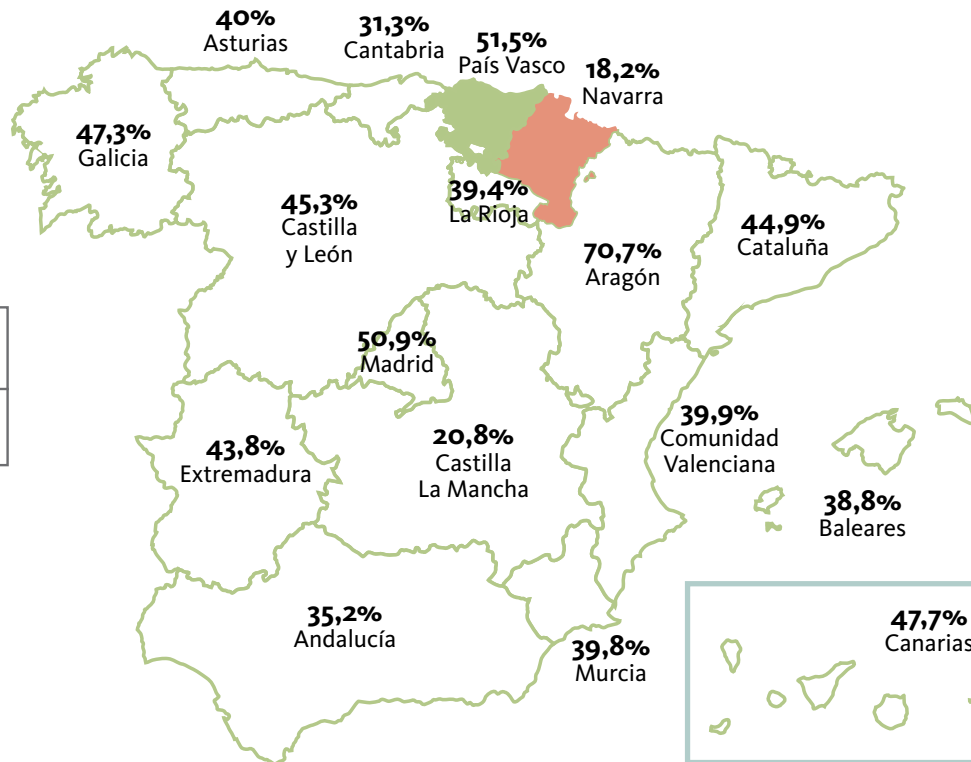
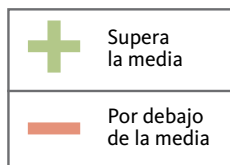
N: 3009  
Unidad: %

Según tu opinión, ¿cada cuánto tiempo es recomendable hacerse una revisión médica?  
¿Con qué frecuencia te realizas un chequeo médico?

## REVISIONES MÉDICAS POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

# 42%

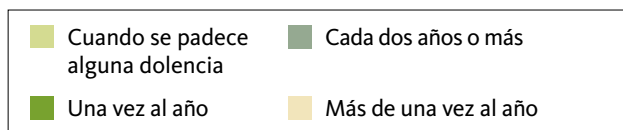
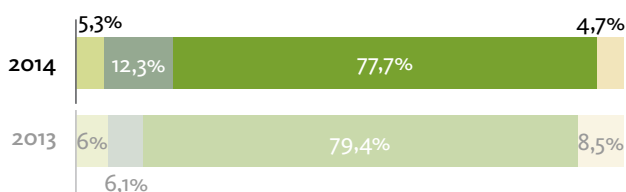
Al menos una vez al año



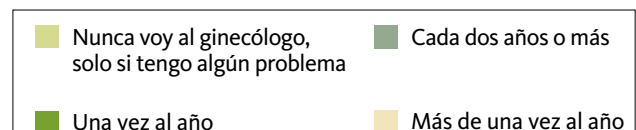
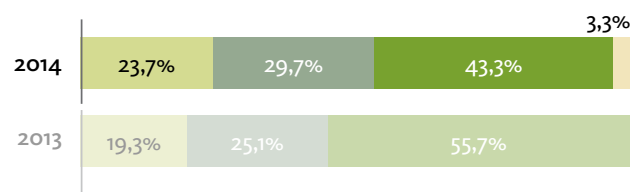
## Revisiones ginecológicas

Las mujeres son cada vez más conscientes de la necesidad de hacerse una revisión ginecológica anual, sin embargo parece que cada vez siguen menos la recomendación

### OPINAN QUE DEBEN ACUDIR



### ACUDEN



N: 3009  
Unidad: %

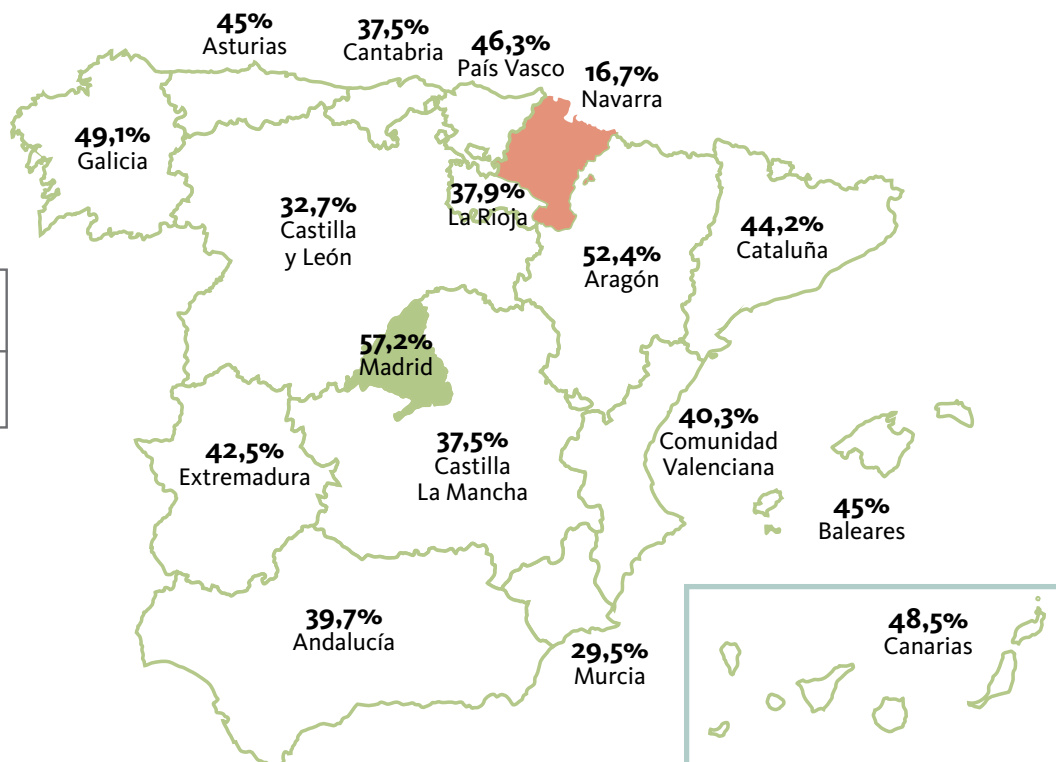
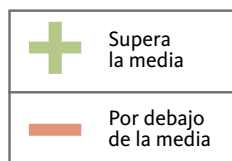
Según tu opinión, ¿cada cuánto tiempo es recomendable hacerse una revisión ginecológica?  
Indica con qué frecuencia te realizas una revisión ginecológica:

## REVISIONES GINECOLÓGICAS POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Van al ginecólogo

**43%**

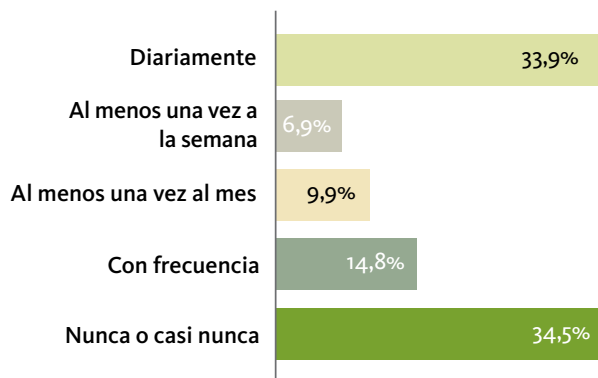
Al menos una  
vez al año





## Consumo de medicamentos

Un 34% de las mujeres se medica a diario



### POR CLASE SOCIAL

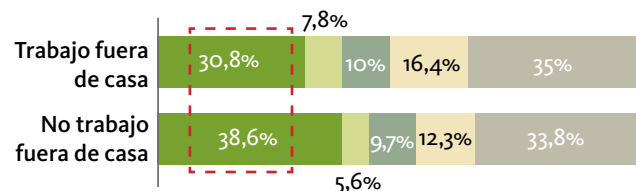
Las clases sociales medias son las que más medicamentos consumen diariamente

|             | DIARIAMENTE | AL MENOS UNA VEZ A LA SEMANA | AL MENOS UNA VEZ AL MES | CON POCA FRECUENCIA | NUNCA O CASI NUNCA |
|-------------|-------------|------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|
| Alta        | 27,3%       | 7,4%                         | 15,1%                   | 13,3%               | 36,9%              |
| Media-alta  | 33,1%       | 8,1%                         | 8,8%                    | 14,1%               | 35,9%              |
| Media-media | 35,2%       | 6,1%                         | 9,4%                    | 15,6%               | 33,7%              |
| Media-baja  | 36,4%       | 6,8%                         | 10,4%                   | 14,5%               | 31,9%              |
| Baja        | 25%         | 9,8%                         | 6,5%                    | 14,1%               | 44,6%              |

### LUGAR DE TRABAJO

Las mujeres que trabajan fuera de casa consumen menos medicamentos que las mujeres que trabajan en casa

Un 31% de las que trabaja fuera consume medicamentos a diario, entre las que trabajan en casa, aumenta hasta un 39%



■ Diariamente
 ■ Al menos una vez a la semana
 ■ Al menos una vez al mes  
■ Con menor frecuencia
 ■ Nunca o casi nunca

N: 3009      ¿Consumes medicamentos habitualmente?  
Unidad: %

---

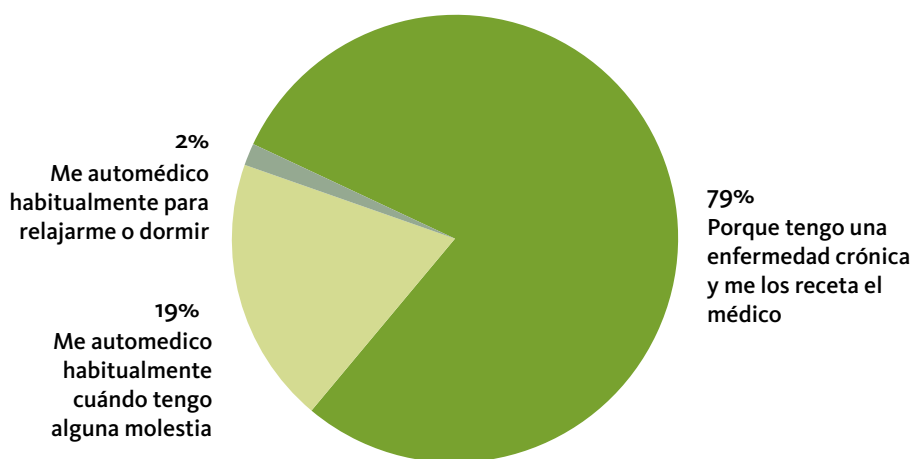
## CONSUMO DE MEDICAMENTOS ENTRE LAS MUJERES QUE SE MEDICAN TODAS LAS SEMANAS O A DIARIO

---

Esta pregunta sólo se formuló a aquellas mujeres que se medican diariamente o todas las semanas.

Un 20% de las mujeres grandes consumidoras de medicamentos se automedica

Casi un 80% de las mujeres que se medica todas las semanas o a diario, lo hace bajo receta médica porque tiene una enfermedad crónica



N: 1228  
Unidad: %

¿Cuál es la razón principal por la que tomas medicamentos de forma habitual?

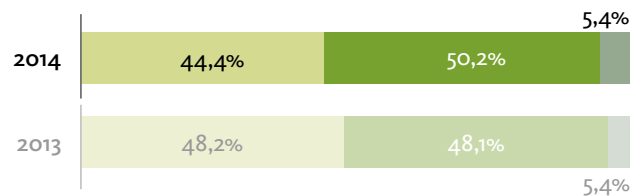
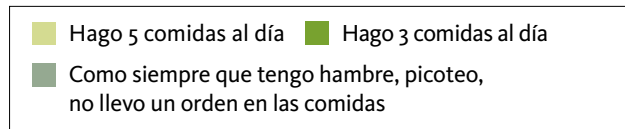
# Alimentación



- › **Conocimiento**
- › **Estilo de alimentación**
- › **Consumo de azúcares, sal, agua**
- › **Organización de las comidas**

## Comidas al día

En comparación con el año 2013, disminuye el número de mujeres que habitualmente realiza cinco comidas diarias



### IMC/COMO REPARTES TUS COMIDAS

La mayoría de las mujeres que hacen cinco comidas al día tienen un peso normal

| 2014                                                                 | BAJAO PESO | NORMAL | SOBREPESO | OBESIDAD |
|----------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------|----------|
| Hago 5 comidas al día                                                | 3,4%       | 52,8%  | 21,6%     | 7,5%     |
| Hago 3 comidas al día                                                | 2,5%       | 47,4%  | 21,4%     | 9,8%     |
| Como siempre que tengo hambre, picoteo, no llevo un orden en comidas | 6,7%       | 33,1%  | 16,6%     | 17,2%    |

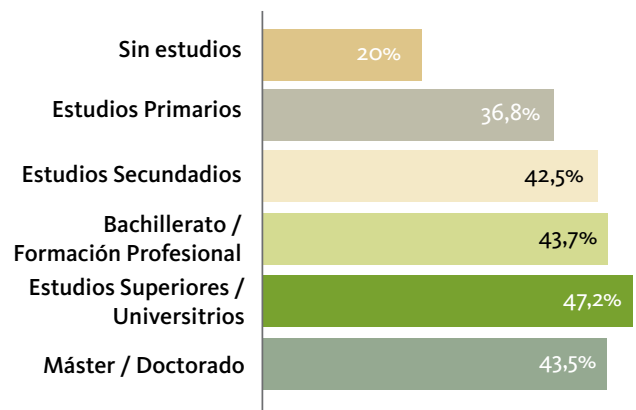
  

| 2013                                                                 | BAJAO PESO | NORMAL | SOBREPESO | OBESIDAD |
|----------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------|----------|
| Hago 5 comidas al día                                                | 4,5%       | 52,0%  | 23,2%     | 8,9%     |
| Hago 3 comidas al día                                                | 3,2%       | 54,3%  | 22,3%     | 8,6%     |
| Como siempre que tengo hambre, picoteo, no llevo un orden en comidas | 7,0%       | 42,1%  | 20,2%     | 16,7%    |

### NIVEL DE ESTUDIOS

Las mujeres con estudios superiores son las que más realizan cinco comidas al día

44% Proporción: Hago 5 comidas / día



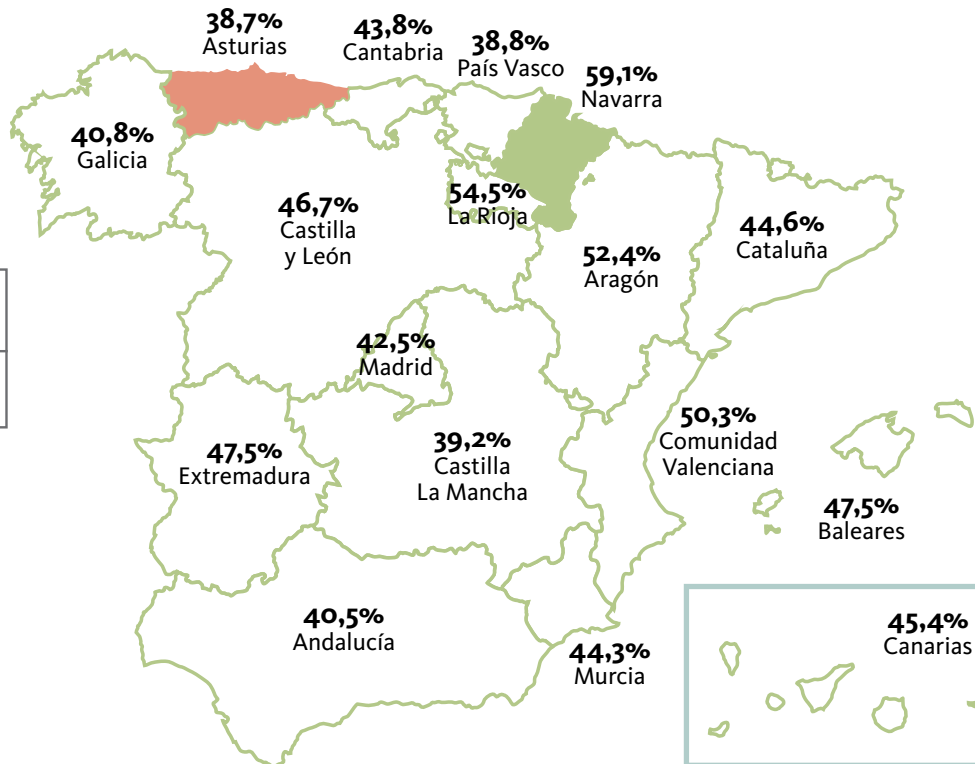
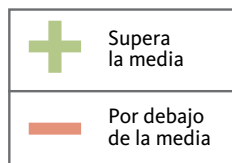
N: 1228      Habitualmente, ¿cómo repartes tus comidas?  
Unidad: %

## ALIMENTACIÓN POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Comidas al día

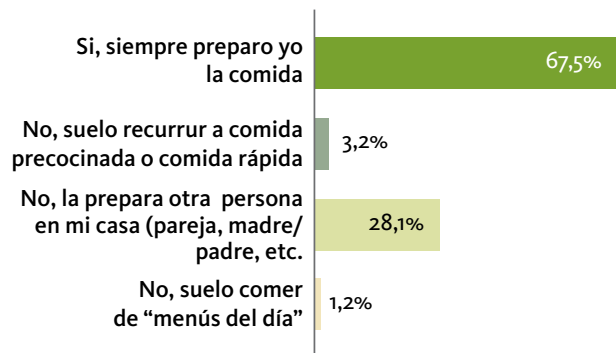
**44%**

(desayuno, comida  
y cena + media  
mañana + merienda)



# Quién prepara de la comida

El 95,6% de las mujeres se alimenta de comida casera, hecha por ellas mismas o por un familiar o pareja

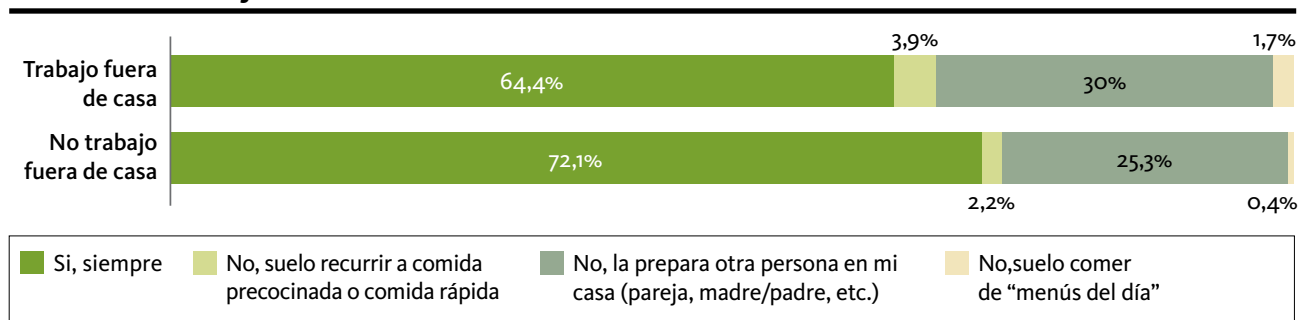


## IMC/PREPARACIÓN DE LA COMIDA

Las mujeres que comen fuera de casa, o se alimentan de comida precocinada o rápida, padecen obesidad en un mayor porcentaje

|                                                                    | BAJAO PESO | NORMAL | SOBREPESO | OBESIDAD |
|--------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------|----------|
| Si, siempre preparo yo la comida                                   | 2,7%       | 58%    | 27,7%     | 12%      |
| No, suelo recurrir a comida precocinada o comida rápida            | 6,3%       | 48,1%  | 26,6%     | 19%      |
| No, la prepara otra persona en mi casa (pareja, madre/padre, etc.) | 5,8%       | 64,9%  | 21,1%     | 8,2%     |
| No, suelo comer de "menús del día"                                 | 7,4%       | 55,6%  | 22,2%     | 14,8%    |

## LUGAR DE TRABAJO

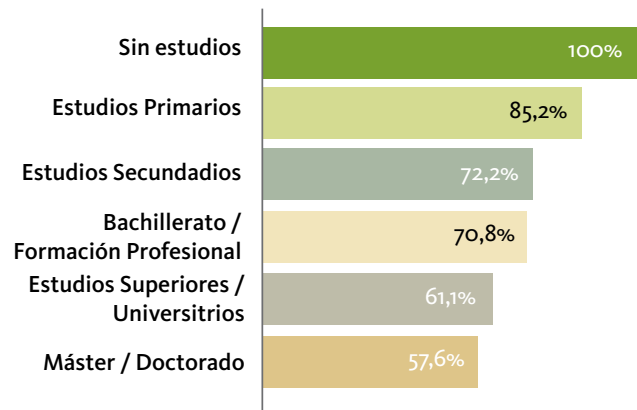


N: 1228      ¿Preparas tu misma la comida?  
Unidad: %

## NIVEL DE ESTUDIOS

Las mujeres sin estudios o con estudios primarios o secundarios se preparan siempre ellas mismas la comida. Este dato va disminuyendo a medida que tienen más estudios

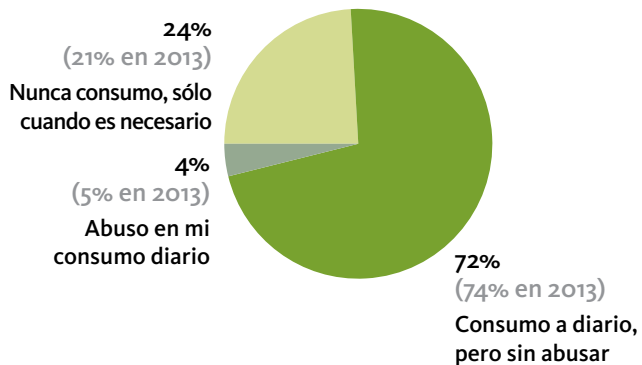
67,5% Proporción: me preparo yo la comida siempre.



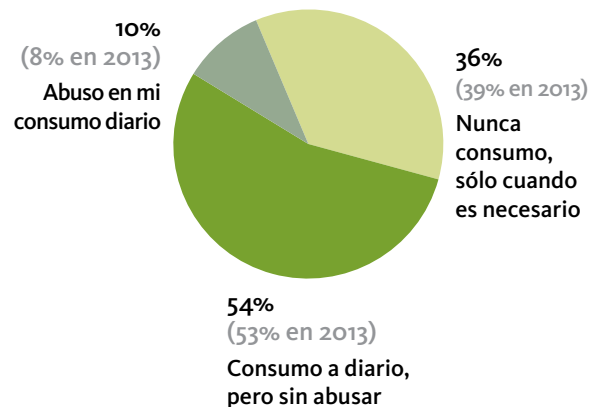
## Consumo de sal y azúcar

Las mujeres españolas parecen controlar el consumo de sal, pero un 10% afirma abusar del azúcar

### SAL



### AZÚCAR



N: 1228  
Unidad: %

¿Consideras que abusas del azúcar y/o sal?

## CONSUMO DE SAL Y AZÚCAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Dónde se consume  
más a diario pero  
sin "abusar"

|               |
|---------------|
| <b>Azúcar</b> |
| <b>Sal</b>    |

Azúcar

Proporciones:

54% Abuso en mi  
consumo diario

Sal

Proporciones:

72% Abuso en mi  
consumo diario



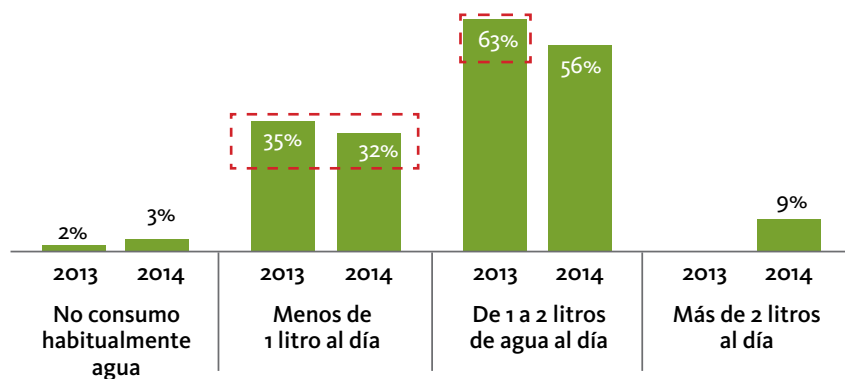


## Consumo de agua

El número de mujeres que consume más de un litro de agua al día aumenta respecto al pasado año, de un 63% a un 65% (56% + 9%)

En el año 2013 no se preguntó si consumían más de dos litros de agua/día

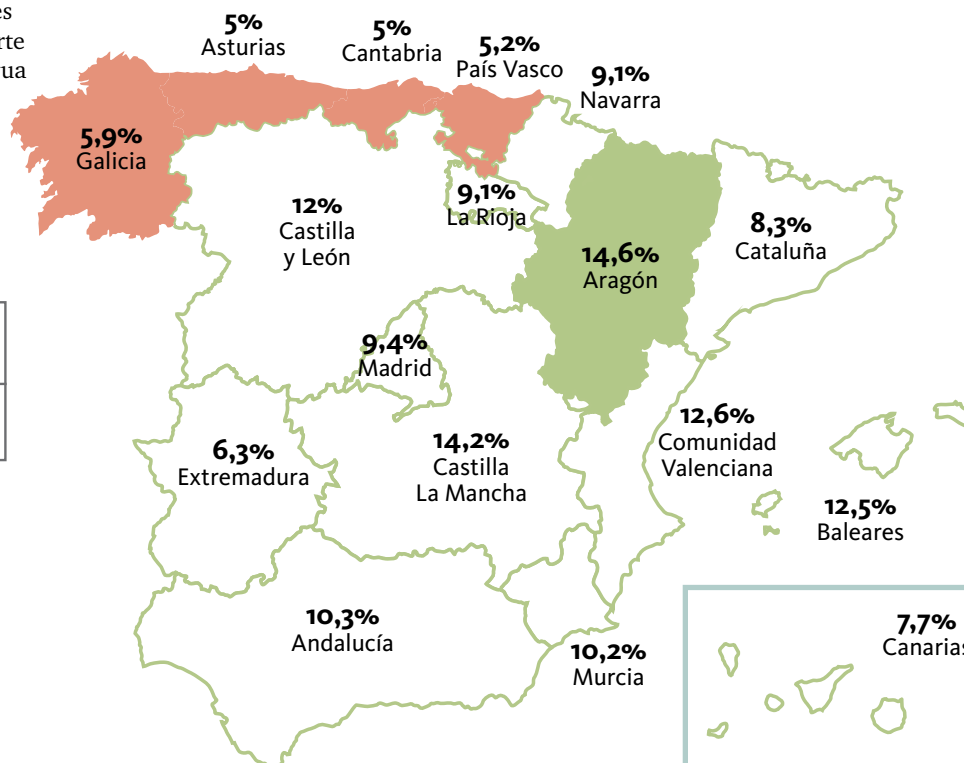
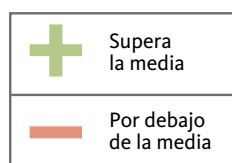
En comparación con el año 2013, disminuye el número de mujeres que habitualmente consume menos de un litro de agua al día



### CONSUMO DE AGUA POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Las mujeres residentes en las CC.AA. del Norte son las que menos agua consumen

**9,5%**  
Más de dos litros de agua/día

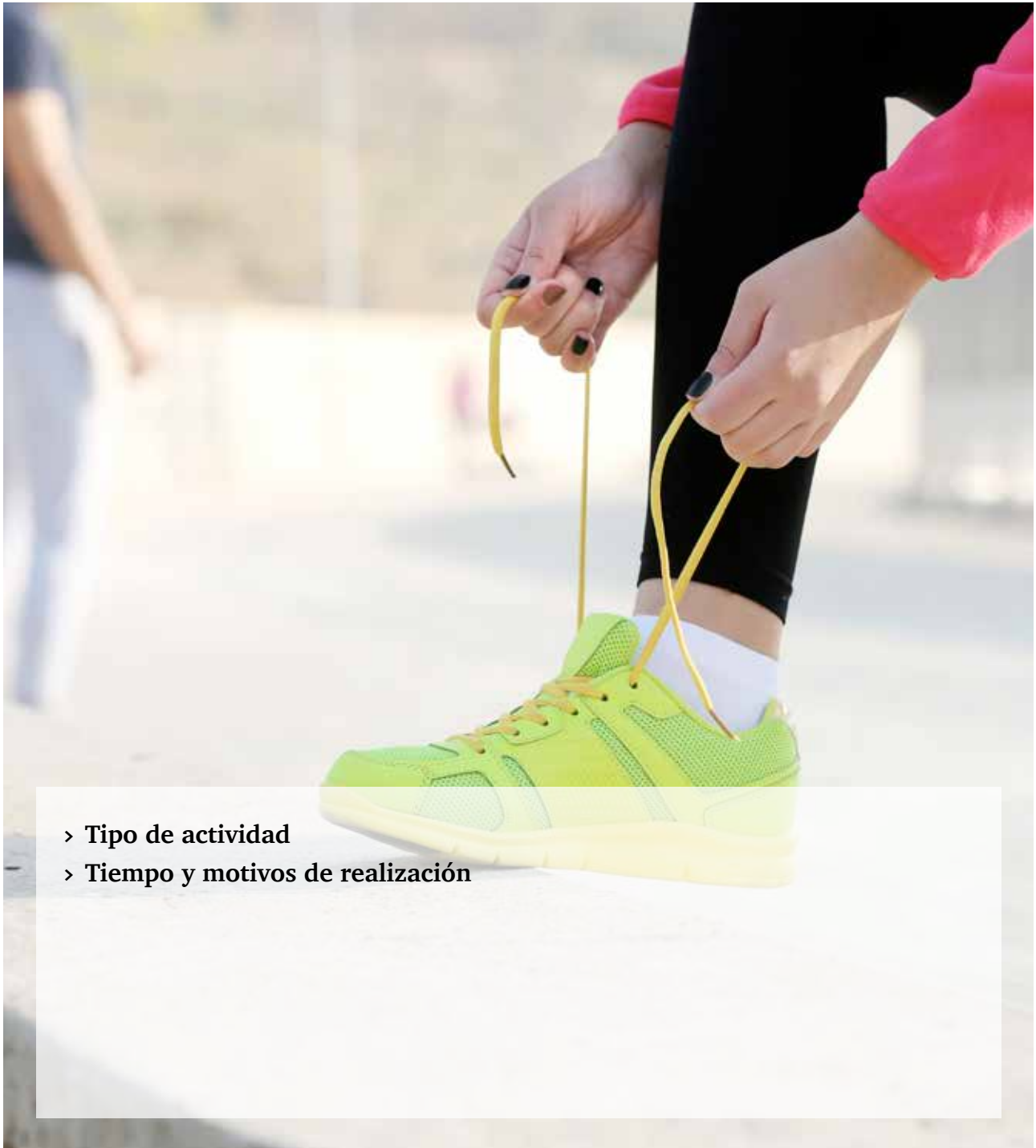


N: 1228  
Unidad: %

Aproximadamente, ¿qué cantidad de agua consumes al cabo del día?



# Actividad física



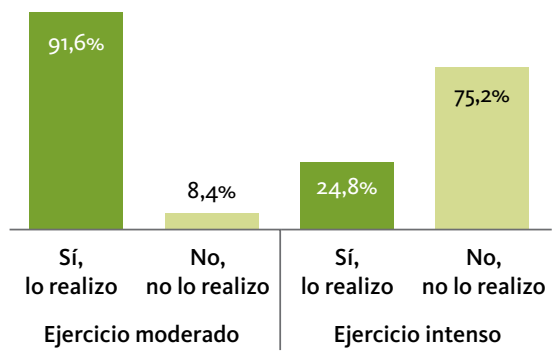
- › Tipo de actividad
- › Tiempo y motivos de realización

# Actividad física

## PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

La gran mayoría de las mujeres asegura realizar ejercicio moderado, un 91%

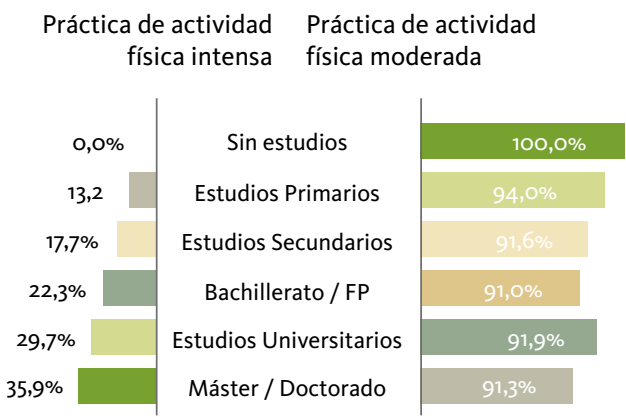
Solo un 25% de las mujeres realiza ejercicio físico intenso, como gimnasio, natación, correr, etc.



Un 7% de las mujeres no realiza ejercicio físico, ni moderado ni intenso

| TABLA CUADRADA DE EJERCICIO | SÍ, EJERCICIO INTENSO | NO, EJERCICIO INTENSO |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sí, ejercicio moderado      | 23,6%                 | 68%                   |
| No, ejercicio moderado      | 1,2%                  | 7,2%                  |

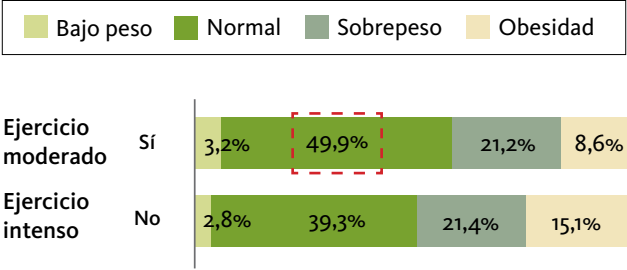
## NIVEL DE ESTUDIOS



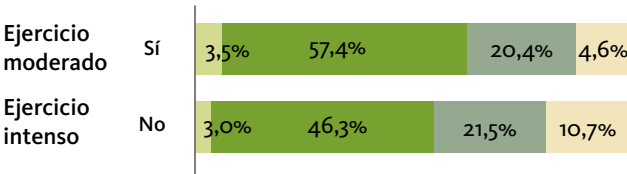
Mientras que la realización de actividad física moderada es común en todas las mujeres, independientemente de su nivel de estudios, la práctica de actividad física intensa aumenta conforme al nivel de estudios

Solo un 13% de las mujeres con estudios primarios realiza alguna actividad física intensa, frente al 30% de las mujeres con estudios universitarios y al 36% con máster

## PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA E IMC



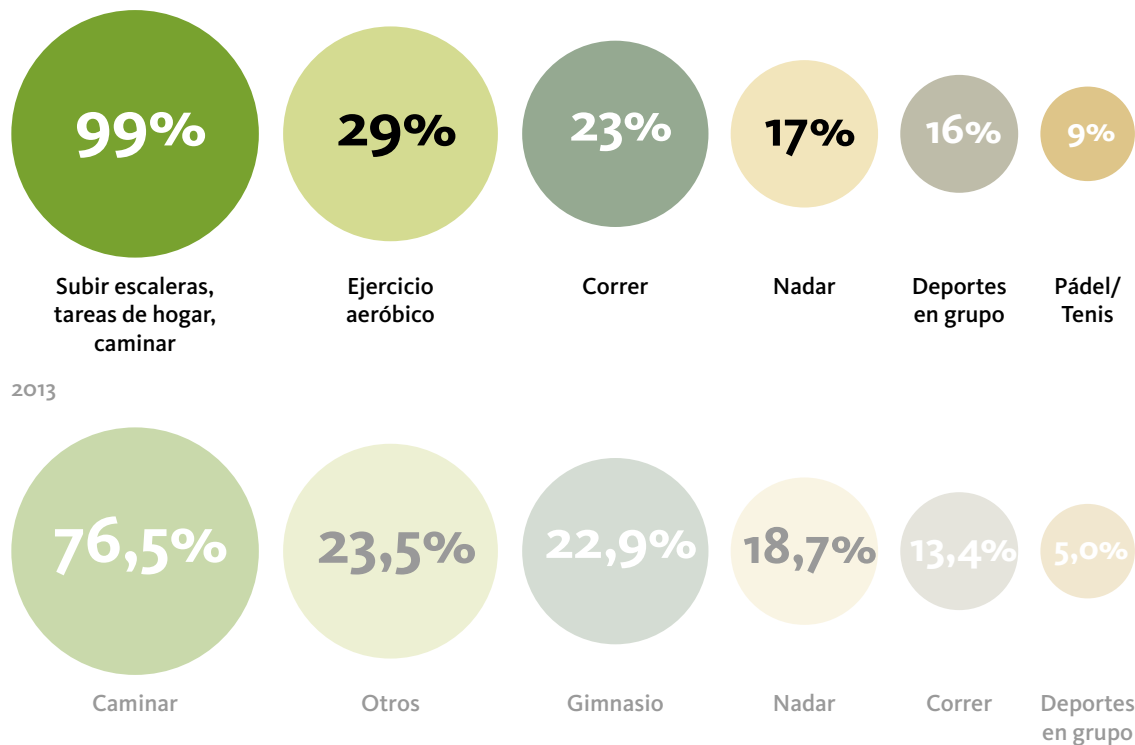
Mientras que un 9% de las mujeres que practica ejercicio moderado padece obesidad, entre las mujeres que no se mueven, la obesidad aumenta a un 15%



Apenas un 5% de las mujeres que realizan ejercicio intenso padece obesidad

La mitad de las mujeres que realizan ejercicio físico moderado, como caminar, tienen un peso normal

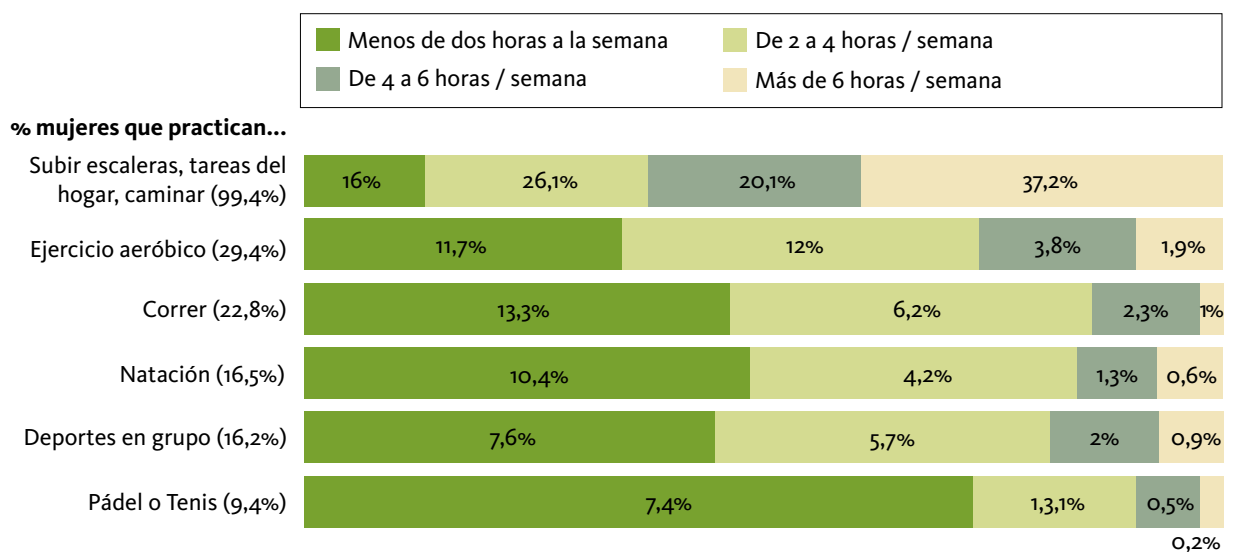
## PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA



Respecto al año 2013, el número de mujeres que camina, sube escaleras, etc... aumenta de un 76% a un 99%

El número de mujeres que sale a correr también aumenta, de un 13% a un 23%, así como la práctica de deportes de grupo, de un 5% en el año 2013 a un 16%

## HORAS DE PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Entre las mujeres que practican una actividad física como subir escaleras, tareas del hogar o caminar, un 57% las realiza durante más de cuatro horas a la semana

N: 2793

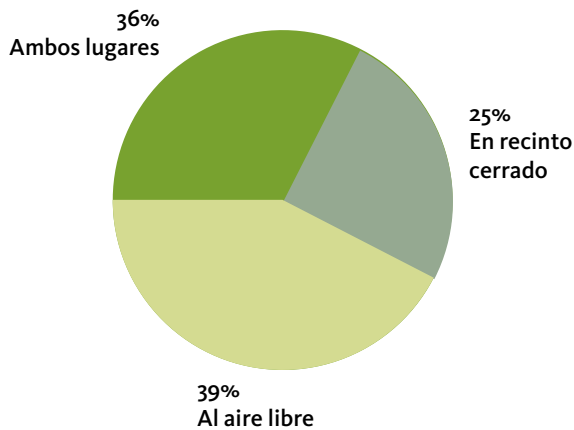
¿Qué tipo de ejercicio y con qué frecuencia?

Unidad: %

\* Esta pregunta sólo se formuló a aquellas mujeres que practican alguna actividad física

## Lugar de práctica de la actividad física

Un 25% de las mujeres que realiza alguna actividad física solo la practican en lugares cerrados



### EDAD

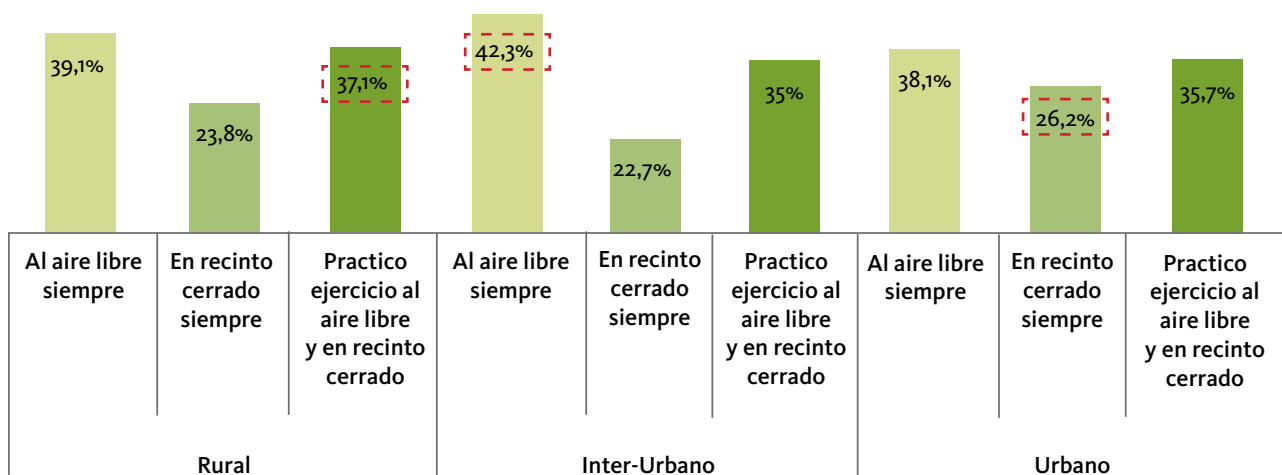


Dónde se practica % practica



La mayoría de las mujeres que prefieren practicar ejercicio físico al aire libre son mayores de 35 años

### HÁBITAT



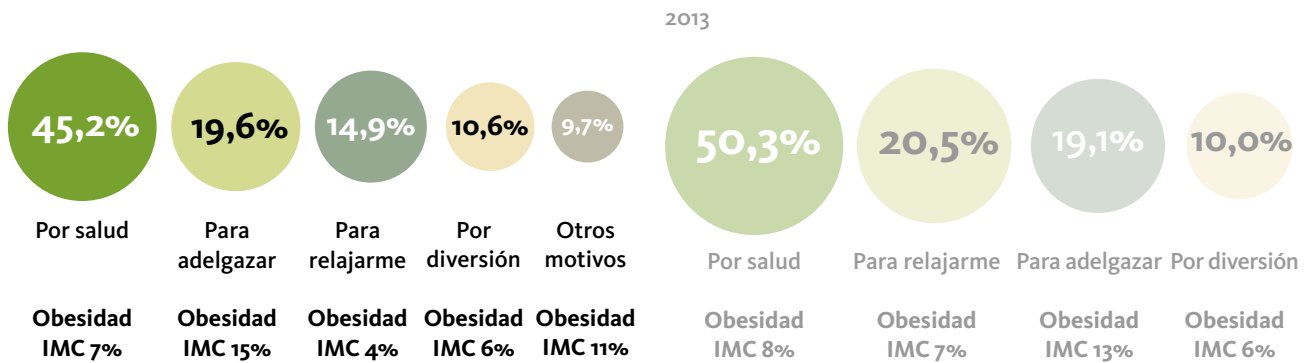
Las mujeres del ámbito rural son las que más combinan espacios para realizar ejercicio

Las mujeres del ámbito inter-urbano se caracterizan por realizar ejercicio físico solo al aire libre (42%), y las mujeres urbanas son las que más frecuentan recintos cerrados para la práctica de actividad física

N: 2793  
Unidad: %

¿Practicas el ejercicio al aire libre o en recinto cerrado?  
\* Esta pregunta sólo se formuló a aquellas mujeres que practican alguna actividad física

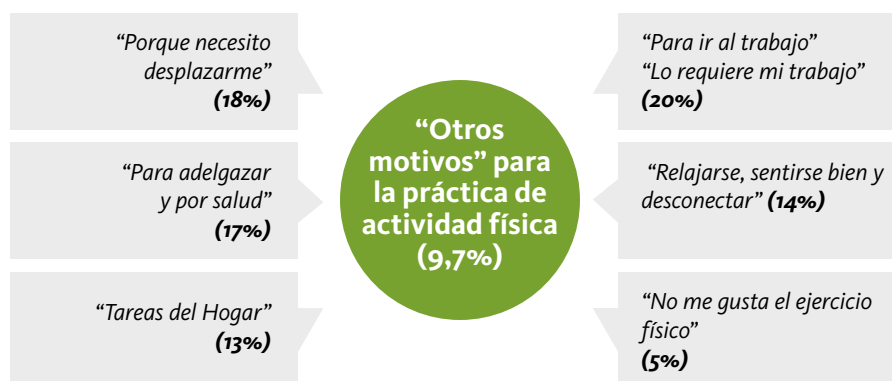
## Motivos para práctica de la actividad física



Aquellas mujeres que realizan ejercicio físico para adelgazar, y aquellas que indican “otros motivos”, tienen un mayor índice de obesidad

### OTROS MOTIVOS

Entre los “otros motivos” para realizar una actividad física, sobresalen los desplazamientos y la actividad laboral



N: 2793  
Unidad: %

¿Cuál es el motivo principal por el que haces ejercicio?

\* Esta pregunta sólo se formuló a aquellas mujeres que practican alguna actividad física

## EDAD

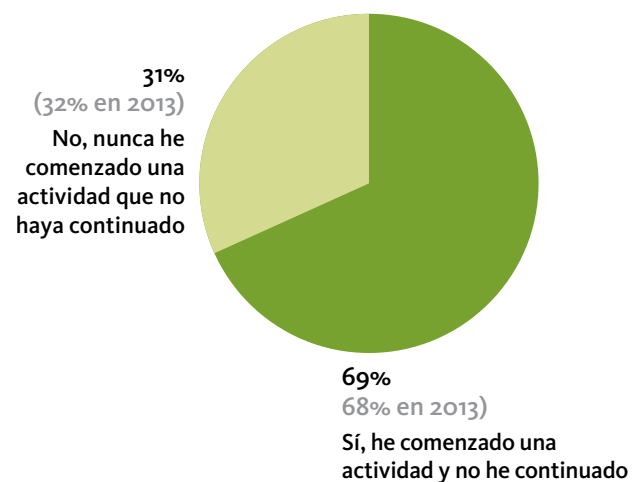
Respecto al año 2013 disminuye el número de mujeres jóvenes que practican actividad física por salud, y aumenta la preferencia para adelgazar

| CONSUMO DE ALCOHOL POR EDAD 2014 |       |           |           |           |
|----------------------------------|-------|-----------|-----------|-----------|
|                                  | SALUD | RELAJARME | ADELGAZAR | DIVERSIÓN |
| De 18 a 24                       | 29,6% | 13,7%     | 32,8%     | 15,9%     |
| De 25 a 34                       | 36,7% | 15,5%     | 26,2%     | 13,8%     |
| De 35 a 44                       | 40,7% | 19,2%     | 20%       | 9,3%      |
| De 45 a 54                       | 51,3% | 13,7%     | 13,9%     | 9,3%      |
| De 55 a 64                       | 65,2% | 10%       | 9%        | 6,2%      |

La práctica de actividad física por motivos de salud aumenta conforme a la edad

| CONSUMO DE ALCOHOL POR EDAD 2013 |       |           |           |           |
|----------------------------------|-------|-----------|-----------|-----------|
|                                  | SALUD | RELAJARME | ADELGAZAR | DIVERSIÓN |
| De 18 a 24                       | 32,8% | 18,4%     | 31,6%     | 13,9%     |
| De 25 a 34                       | 39,9% | 20,1%     | 27,5%     | 9,8%      |
| De 35 a 44                       | 43,4% | 24,2%     | 18,5%     | 10,6%     |
| De 45 a 54                       | 58,6% | 18,7%     | 10,7%     | 9,2%      |
| De 55 a 64                       | 65,2% | 15,6%     | 8,5%      | 6,2%      |

## Constancia en la actividad física



Solo un 6% de las mujeres que nunca ha abandonado una actividad física que se hayan propuesto, padece obesidad

| ACTIVIDAD CONTINUADA                                     |          |        |           |          |
|----------------------------------------------------------|----------|--------|-----------|----------|
|                                                          | BAJOPESO | NORMAL | SOBREPESO | OBESIDAD |
| Sí, he comenzado una actividad y no he continuado        | 3%       | 48,1%  | 21,6%     | 10,7%    |
| No, nunca he comenzado una actividad que haya continuado | 3,5%     | 51,3%  | 20,3%     | 5,6%     |

N: 2793  
Unidad: %

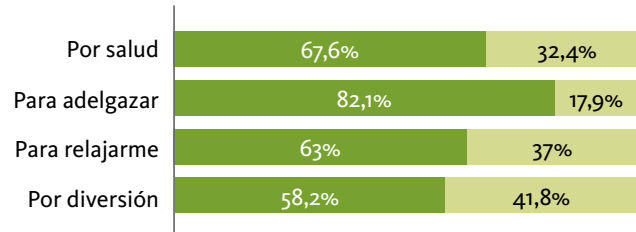
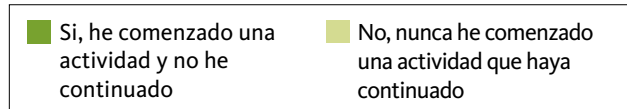
¿Alguna vez has tenido el propósito de comenzar una actividad deportiva que luego no has continuado?



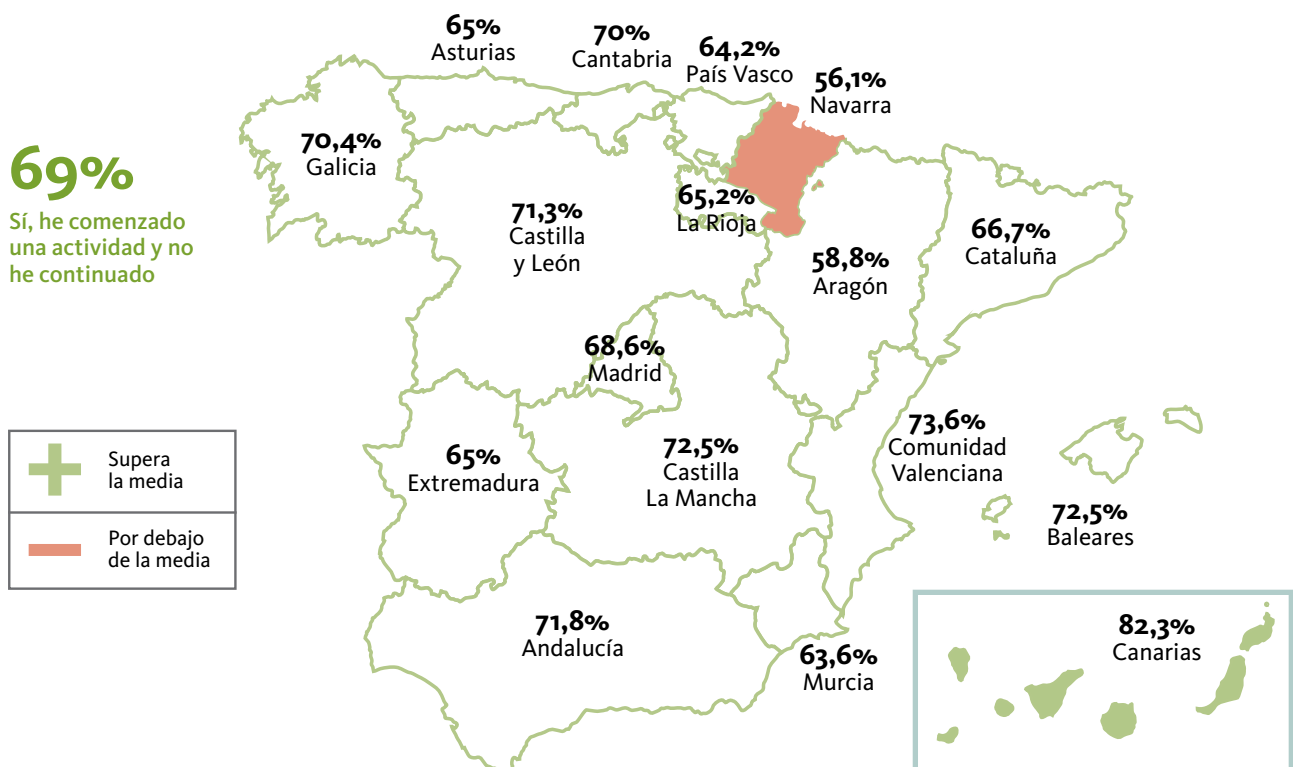
## MOTIVOS / CONSTANCIA

Las mujeres que practican deporte por diversión son las que en menor proporción lo abandonan (42%)

Las mujeres menos constantes son aquellas que hacen ejercicio para adelgazar



## PROPÓSITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS





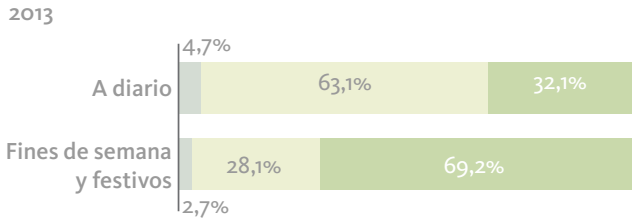
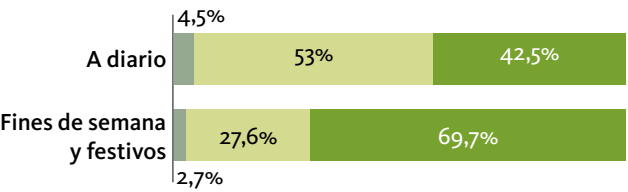
# Descanso



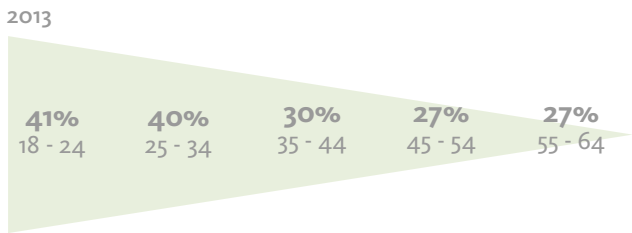
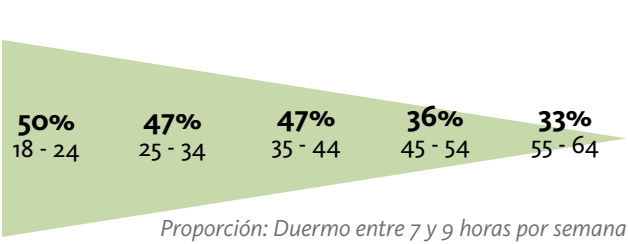
› Hábitos de sueño

# Horas de sueño

Respecto al año 2013, las mujeres duermen más a diario  
En comparación con el año 2013, las horas de sueño los fines de semana permanecen similares



## EDAD



## IMC/HORAS DE SUEÑO

Las mujeres que duermen menos de cinco horas al día poseen un sobrepeso y obesidad mayor que las mujeres que descansan más horas

| 2014             | BAJAO PESO | NORMAL | SOBREPESO | OBESIDAD |
|------------------|------------|--------|-----------|----------|
| Menos de 5 horas | 2,2%       | 21,9%  | 27,4%     | 17%      |
| De 5 a 7 horas   | 3,3%       | 46,7%  | 22,7%     | 9,3%     |
| De 7 a 9 horas   | 3%         | 53,8%  | 18,6%     | 8,2%     |

| 2013             | BAJAO PESO | NORMAL | SOBREPESO | OBESIDAD |
|------------------|------------|--------|-----------|----------|
| Menos de 5 horas | 2,8%       | 39,4%  | 23,9%     | 16,2%    |
| De 5 a 7 horas   | 3,4%       | 53,1%  | 23,4%     | 8,7%     |
| De 7 a 9 horas   | 5,3%       | 53,8%  | 21,1%     | 8,7%     |

N: 3009      ¿Cuántas horas sueles dormir de media al día?  
Unidad: %

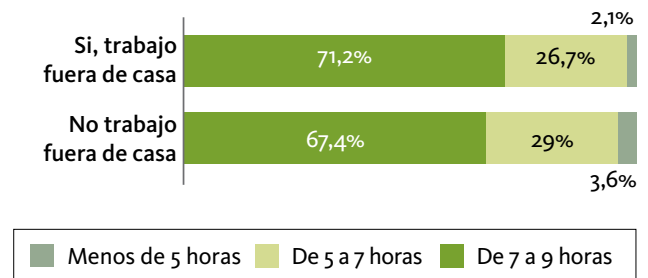
## NIVEL DE ESTUDIOS / HORAS DE SUEÑO

Las mujeres con estudios superiores tienden a dormir menos horas, y las mujeres más dormilonas -de 7 a 9 horas de sueño-, son las que tienen solo estudios primarios

|                         | MENOS DE 5 HORAS | DE 5 A 7 HORAS | DE 7 A 9 HORAS |
|-------------------------|------------------|----------------|----------------|
| Sin estudios            | 60%              | 20%            | 20%            |
| Estudios primarios      | 37,9%            | 51,1%          | 11%            |
| Estudios secundarios    | 42,5%            | 51,5%          | 6%             |
| Bachillerato/FP         | 41%              | 54,4%          | 4,6%           |
| Estudios Universitarios | 44%              | 52,9%          | 3,1%           |
| Máster/Doctorado        | 47,3%            | 50%            | 2,7%           |

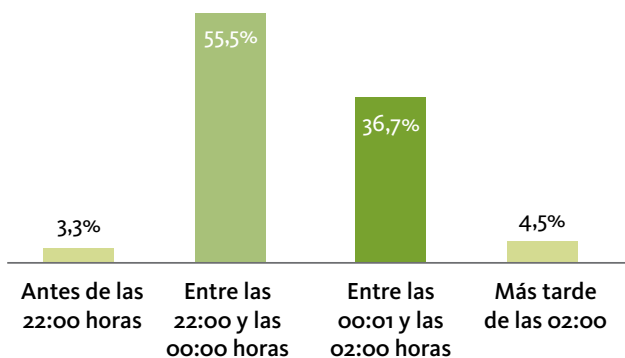
## LUGAR DE TRABAJO

Las mujeres que duermen más son las que trabajan fuera de casa.

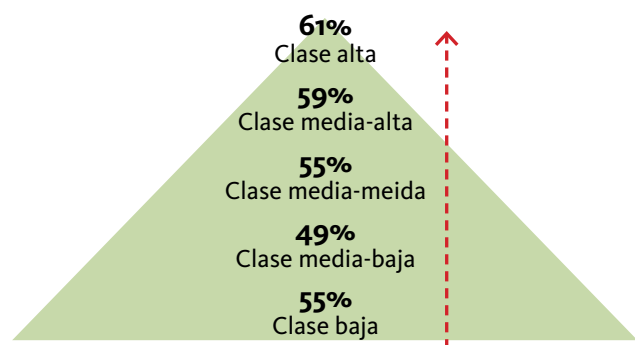


## Hora de acostarse

El 37% de las mujeres se acuesta entre las 24:00 y las 02:00 de la mañana, y entre las mujeres jóvenes, lo hace un 54%



## CLASE SOCIAL



Proporción: % me acuesto entre las 00:01 y las 02:00 horas

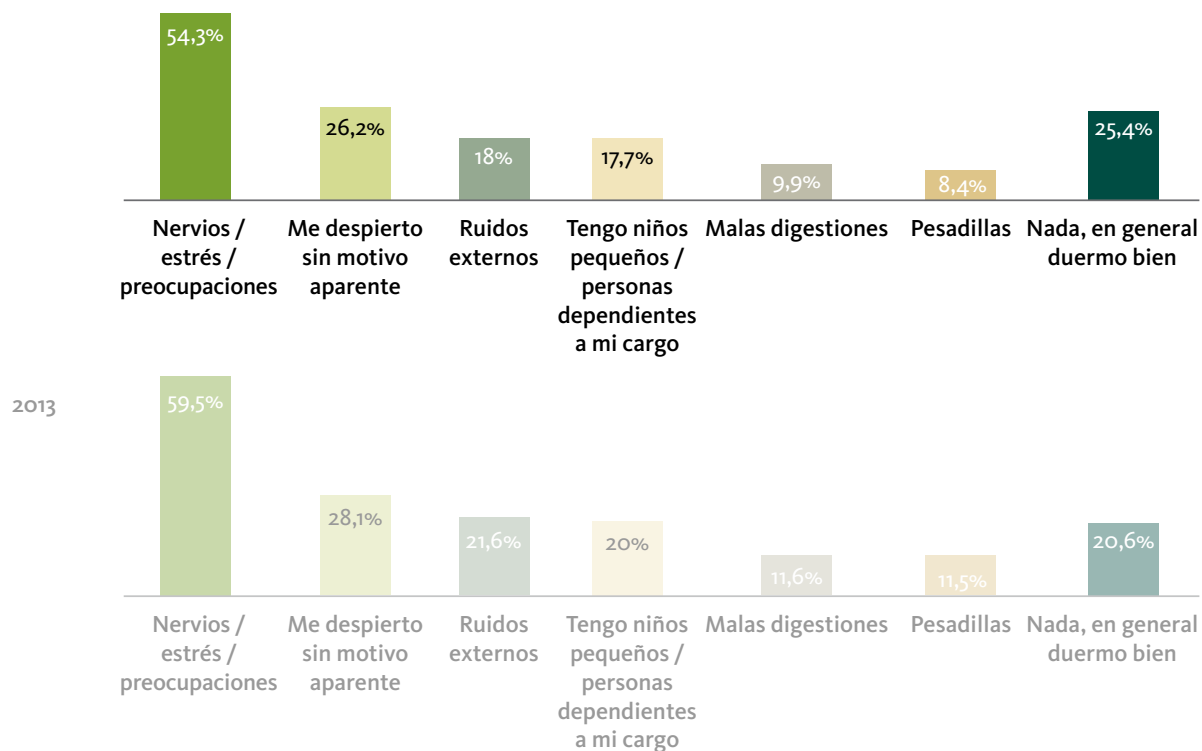
## EDAD / HORA DE ACOSTARSE

|                 | ANTES DE LAS 22:00 H. | ENTRE LAS 22:00 Y LAS 00:00 H. | ENTRE LAS 00:01 Y LAS 02:00 H. | MÁS TARDE DE LAS 02:00 H. |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| De 18 a 24 años | 0,3%                  | 40,9%                          | 53,6%                          | 5,2%                      |
| De 25 a 34 años | 2%                    | 52,7%                          | 40,3%                          | 5%                        |
| De 35 a 44 años | 4,6%                  | 63,7%                          | 27,7%                          | 4%                        |
| De 45 a 54 años | 3,8%                  | 56,6%                          | 35,5%                          | 4,3%                      |
| De 55 a 64 años | 4,2%                  | 55%                            | 36,2%                          | 4,6%                      |

N: 3009      ¿Cuántas horas sueles dormir de media al día?  
Unidad: %

# Motivos que quitan el sueño

Los nervios y el despertar sin motivo aparente son en el 2013 y 2014, los principales motivos que quitan el sueño a las mujeres



N: 3009      ¿Qué te quita el sueño?  
Unidad: %

## EDAD/MOTIVOS QUE TE QUITAN EL SUEÑO

Disminuye respecto al año 2013 el número de mujeres de mediana edad que no duerme bien por tener a su cargo a niños o a personas dependientes

El número de mujeres mayores de 55 años que duerme bien, sin preocupaciones, aumentó en el año 2014

| <b>2014</b>     | <b>NERVIOS / ESTRÉS / PREOCUPACIONES</b> | <b>ME DESPIERTO SIN MOTIVO APARENTE</b> | <b>TENGO NIÑOS PEQUEÑOS / PERSONAS DEPENDIENTES A MI CARGO</b> | <b>RUIDOS EXTERNOS</b> | <b>MALAS DIGESTIONES</b> | <b>PESADILLAS</b> | <b>NADA, EN GENERAL DUERMO BIEN</b> |
|-----------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| De 18 a 24 años | 61,8%                                    | 25,4%                                   | 2,1%                                                           | 23%                    | 13,3%                    | 18,5%             | 25,8%                               |
| De 25 a 34 años | 54,8%                                    | 21,1%                                   | 21,8%                                                          | 20,8%                  | 11,5%                    | 12,5%             | 24,8%                               |
| De 35 a 44 años | 50,6%                                    | 21,8%                                   | 36,9%                                                          | 18,7%                  | 9,8%                     | 6,4%              | 22,3%                               |
| De 45 a 54 años | 57,6%                                    | 33%                                     | 9,8%                                                           | 16,5%                  | 8,4%                     | 4,9%              | 25,7%                               |
| De 55 a 64 años | 50,6%                                    | 32,1%                                   | 3,5%                                                           | 12,2%                  | 7,6%                     | 4,2%              | 30,1%                               |

| <b>2013</b>     | <b>NERVIOS / ESTRÉS / PREOCUPACIONES</b> | <b>ME DESPIERTO SIN MOTIVO APARENTE</b> | <b>TENGO NIÑOS PEQUEÑOS / PERSONAS DEPENDIENTES A MI CARGO</b> | <b>RUIDOS EXTERNOS</b> | <b>MALAS DIGESTIONES</b> | <b>PESADILLAS</b> | <b>NADA, EN GENERAL DUERMO BIEN</b> |
|-----------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| De 18 a 24 años | 68,7%                                    | 26,5%                                   | 4,5%                                                           | 28,6%                  | 25%                      | 14,8%             | 20,8%                               |
| De 25 a 34 años | 56,9%                                    | 20%                                     | 28,5%                                                          | 22,6%                  | 15,1%                    | 12,7%             | 19,2%                               |
| De 35 a 44 años | 59,3%                                    | 24%                                     | 44,8%                                                          | 17,8%                  | 8,7%                     | 11,5%             | 14,2%                               |
| De 45 a 54 años | 61,6%                                    | 32,2%                                   | 9,9%                                                           | 20,2%                  | 8,1%                     | 11,1%             | 25,9%                               |
| De 55 a 64 años | 54,7%                                    | 40,6%                                   | 3,8%                                                           | 16,7%                  | 6,6%                     | 8,6%              | 24,8%                               |

| CLASE SOCIAL | NERVIOS / ESTRÉS / PREOCUPACIONES | ME DESPIERTO SIN MOTIVO APARENTE | TENGO NIÑOS PEQUEÑOS / PERSONAS DEPENDIENTES A MI CARGO | RUIDOS EXTERNOS | MALAS DIGESTIONES | PESADILLAS | NADA, EN GENERAL DUERMO BIEN |
|--------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------|------------------------------|
| alta         | 51,7%                             | 20,7%                            | 22,9%                                                   | 15,1%           | 10%               | 8,1%       | 28,8%                        |
| media-alta   | 51,2%                             | 24,8%                            | 15,3%                                                   | 15,4%           | 9,1%              | 7,3%       | 27,6%                        |
| media-media  | 54,6%                             | 26,6%                            | 19,2%                                                   | 18,2%           | 9,5%              | 8,1%       | 24,6%                        |
| media-baja   | 58,1%                             | 30,5%                            | 14,7%                                                   | 19,6%           | 10,4%             | 9,2%       | 23,3%                        |
| baja         | 62,0%                             | 23,9%                            | 14,1%                                                   | 27,2%           | 18,5%             | 18,5%      | 21,3%                        |

| NIVEL DE ESTUDIOS    | NERVIOS / ESTRÉS / PREOCUPACIONES | ME DESPIERTO SIN MOTIVO APARENTE | TENGO NIÑOS PEQUEÑOS / PERSONAS DEPENDIENTES A MI CARGO | RUIDOS EXTERNOS | MALAS DIGESTIONES | PESADILLAS | NADA, EN GENERAL DUERMO BIEN |
|----------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------|------------------------------|
| Sin estudios         | 60%                               | 60%                              | 40%                                                     | 0%              | 20%               | 20%        | 0%                           |
| Estudios primarios   | 54,9%                             | 30,2%                            | 19,2%                                                   | 14,8%           | 9,3%              | 4,9%       | 25,8%                        |
| Estudios secundarios | 55,9%                             | 27,1%                            | 15,4%                                                   | 18,7%           | 11%               | 7,4%       | 23,1%                        |
| Bachilleratos/FP     | 54,1%                             | 29%                              | 17,6%                                                   | 19%             | 9,6%              | 9,1%       | 23,9%                        |
| Est. Universitarios  | 54,5%                             | 23,8%                            | 17,6%                                                   | 15,8%           | 9,8%              | 8,4%       | 26,8%                        |
| Máster/Doctorado     | 52,2%                             | 15,8%                            | 20,1%                                                   | 21,2%           | 10,3%             | 8,7%       | 31%                          |

N: 3009      ¿Qué te quita el sueño?  
Unidad: %



# Conclusiones



## Conclusiones

### Percepción de Bienestar



#### COMPARATIVA

- > Las mujeres siguen siendo optimistas en sus expectativas de bienestar (64%), aunque su percepción ha empeorado ligeramente desde el año pasado (65,5%).
- > Aumenta la sensación física de enfermedad: en 2013 un 20% no se había sentido enferma en el último mes, mientras que en 2014 aumenta a un 34%.

#### NUEVAS CONCLUSIONES

- > Las mujeres que trabajan fuera de casa tiene mejor percepción de bienestar (68%) que las que trabajan en casa (57%).
- > Las mujeres de clase sociales más bajas tienden a sentirse emocionalmente mejor que las mujeres de clases altas.
- > Se sienten mucho más realizadas en el ámbito personal (77%) que en el profesional (53%).

### Hábitos saludables



#### COMPARATIVA

- > Disminuye el número de mujeres que mantiene hábitos saludables (23% en 2014 frente a 29% en 2013).
- > Se mantiene el número de mujeres no fumadoras, aunque aumenta levemente el consumo diario.

#### NUEVAS CONCLUSIONES

- > Dos de cada tres mujeres que aseguran no cuidarse lo hacen por falta de motivación.
- > Cerca de un 40% dedica más de tres horas de pantalla extra-laborales.
- > El 58% planifica su tiempo para realizar las tareas del día, pero la mayoría no consigue cumplirlas todas.

## Medicina y prevención



#### COMPARATIVA

- > Aunque aumenta el nivel de conocimiento de realizarse un chequeo anual (69% en 2013 frente a 73% en 2014), solo un 42% lo hace en 2014 frente al 45% que lo hacía en 2013.
- > Baja sustancialmente el número de mujeres que se realiza una revisión ginecológica anual (43% en 2014, frente a 56 % en 2013).

#### NUEVAS CONCLUSIONES

- > Cerca del 20% se automedica cuando tienen alguna molestia
- > Las mujeres que trabajan fuera de casa consumen menos medicamentos a diario (31%) que las que trabajan en casa (39%).

## Alimentación



#### COMPARATIVA

- > Disminuye el número de mujeres que habitualmente realiza cinco comidas al día (44% en 2014 frente a 48% en 2013).
- > Aumenta el número de mujeres que consumen más de un litro de agua al día (63% en 2013 frente a 65% en 2014).

#### NUEVAS CONCLUSIONES

- > El 86% de las mujeres se alimenta de comida casera, hecha por ellas mismas o por un familiar o pareja
- > Las mujeres sin estudios o con estudios primarios o secundarios se preparan siempre ellas mismas la comida. Este dato va disminuyendo a medida que tienen más estudios.

## Actividad física

### COMPARATIVA

- › Aumenta el número de mujeres que camina, sube escaleras... (76% en 2013 y 99% en 2014) y también aumenta significativamente el número de mujeres que corren (13% en 2013 frente a 23% en 2014).
- › Baja el número de mujeres que practica ejercicio por salud (50% en 2013 y 45% en 2014).
- › La falta de constancia en el deporte se mantiene de un año a otro, incluso aumenta un punto (68% en 2013 frente a 69% en 2014).

### NUEVAS CONCLUSIONES

- › El 49% practica ejercicio al aire libre.
- › Mientras que la actividad física moderada es común a todas las mujeres, independientemente de su nivel de estudios, la práctica de actividad física intensa aumenta conforme al nivel de estudios.
- › Las mujeres que practican deporte por diversión son las que menos abandonan (42%).

## Descanso

### COMPARATIVA

- › Respecto a 2013, las mujeres duermen más a diario: disminuye el número de aquellas que solo duerme de 5 a 7 horas y aumenta el número de las que duermen más de 7 horas.
- › Los nervios y el despertar sin motivo aparente son en 2013 y 2014 los principales motivos que quitan el sueño a las mujeres.

### NUEVAS CONCLUSIONES

- › El 37% de las mujeres se acuesta entre las 24:00 y las 02:00 h., y entre las mujeres jóvenes aumenta a un 54%.
- › Las mujeres con estudios superiores tienden a dormir menos horas, y las mujeres más dormilonas, de 7 a 9 horas de sueño, son las que tienen solo estudios primarios.









**DKV** | **ERGO** es el equipo de especialistas que trabaja para tu tranquilidad y seguridad integral. DKV te asesora en las áreas de Salud, Renta y Accidentes, mientras que ERGO se centra en las áreas de Vida, Hogar y Decesos.

Síguenos en:



902 499 350

Servicio de atención telefónica atendido por:

**DKV integralia** 

Fundación para la integración laboral de personas con discapacidad



**Empresa Responsable**

Responsables con tu salud, con la sociedad y con el planeta.



Somos una empresa excelente.

**AENOR**

**conform**

Empresa saludable.