



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

Instituto **DKV**
de la **Vida Saludable**

Cuídate mucho

Índice

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

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

Universo	Mujeres españolas entre los 18 y los 65 años
Muestra	<ul style="list-style-type: none"> > 3009 mujeres > 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
Metodología	Encuesta autoadministrada a través de Panel online
Error muestral	± 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

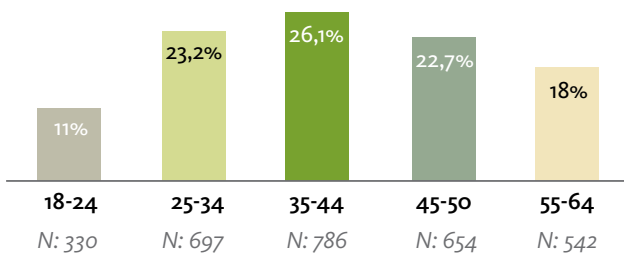
Descanso

- > Conocimiento y hábitos de sueño

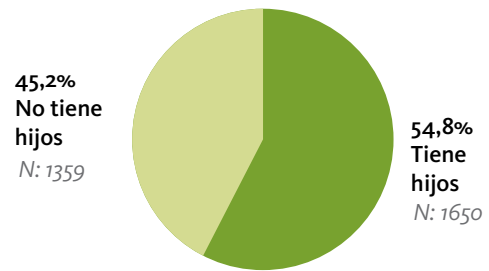
Estructura de la muestra

EDAD DE LAS MUJERES

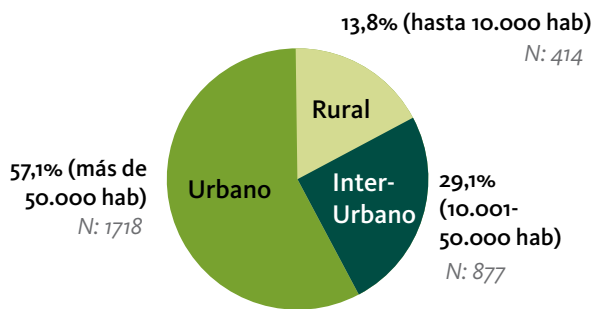
Media de edad: 40,7 años



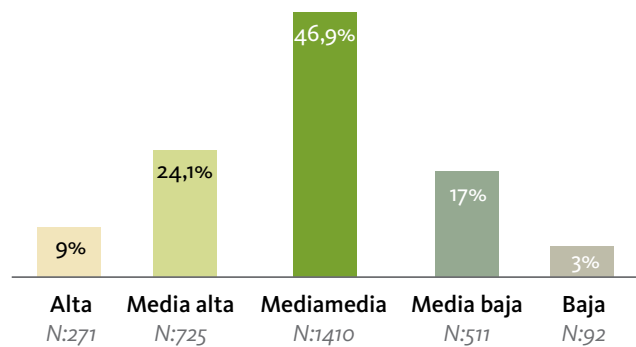
HIJOS



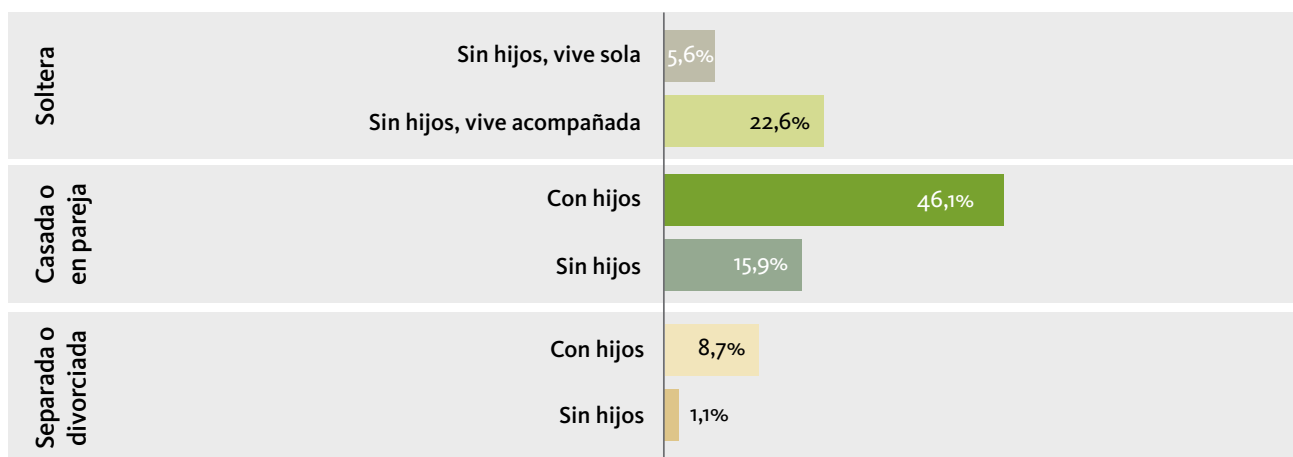
HABITAT



CLASE SOCIAL

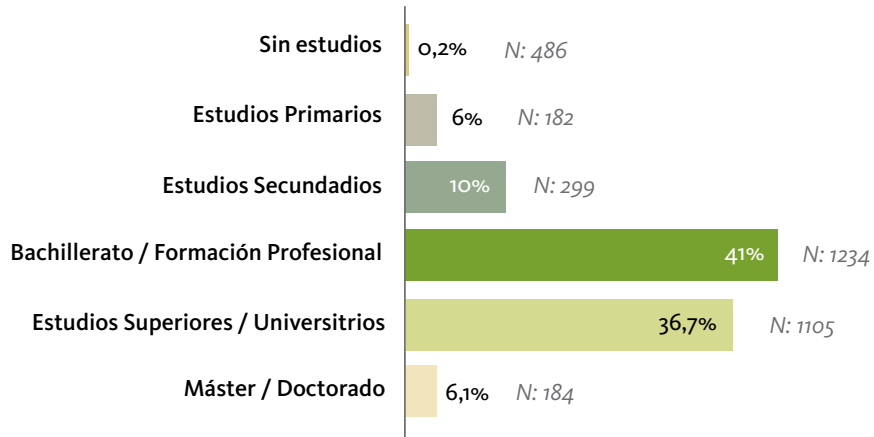


ESTADO CIVIL



N: 3009
Unidad: %

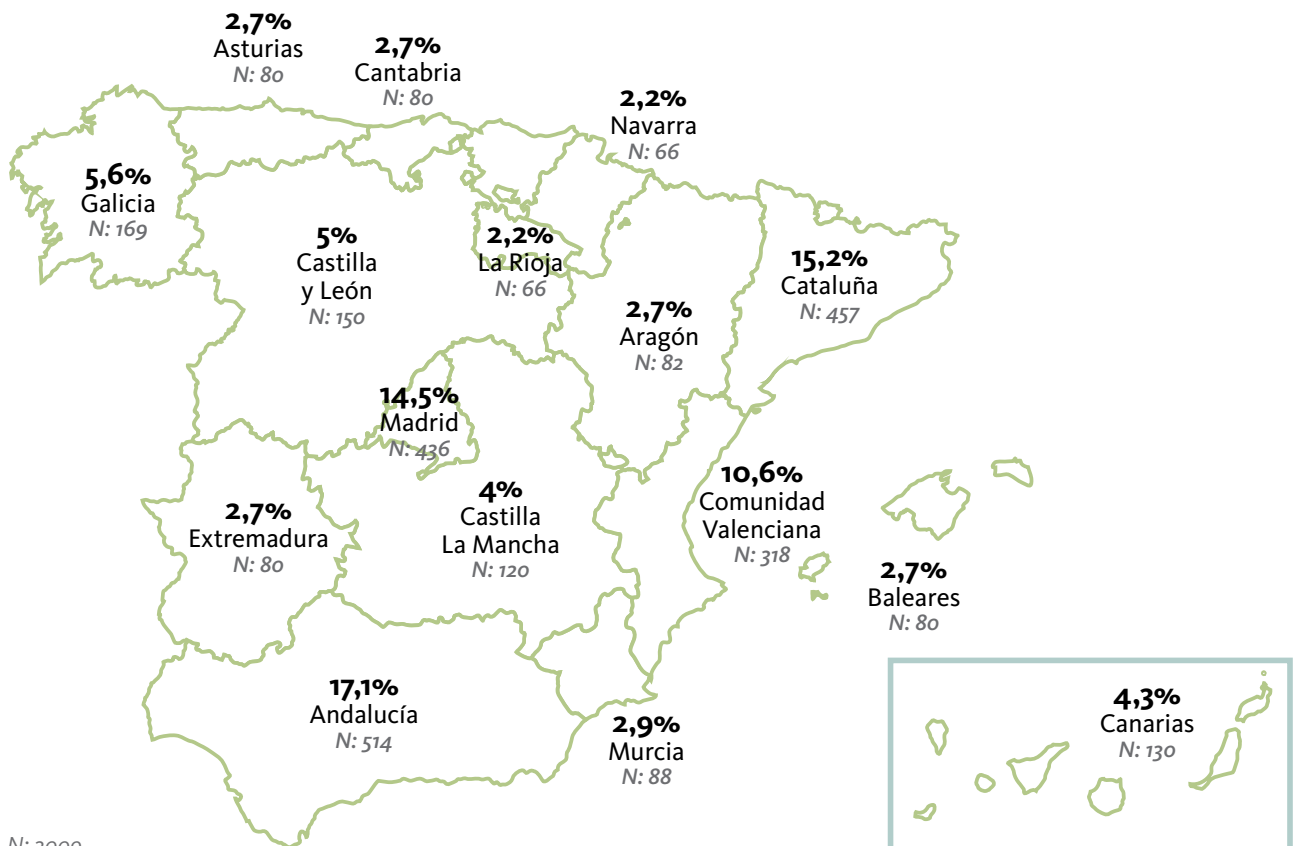
NIVEL DE ESTUDIOS



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

Estructura de la muestra

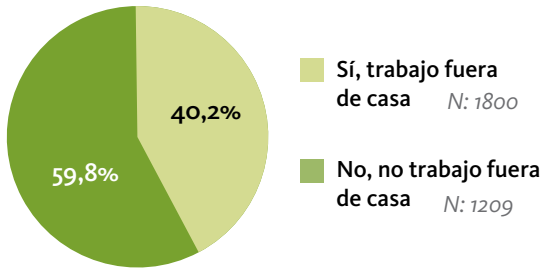
CCAA



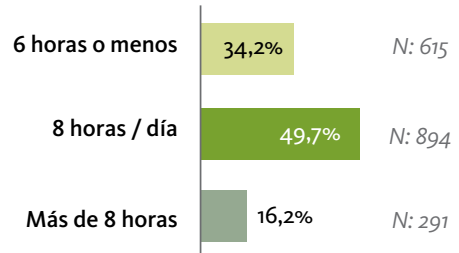
N: 3009
Unidad: %

VARIABLES DE CLASIFICACIÓN

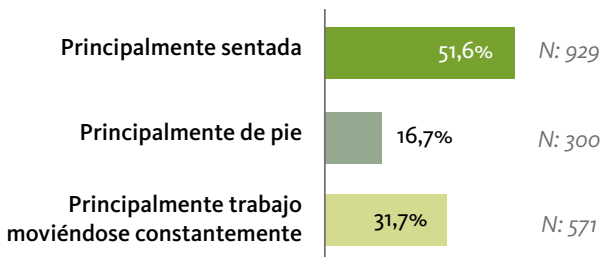
TRABAJO DENTRO O FUERA DE CASA



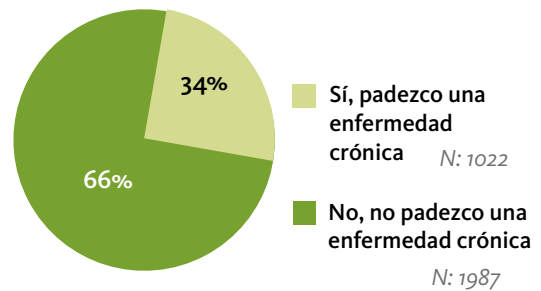
HORAS DE TRABAJO FUERA DE CASA



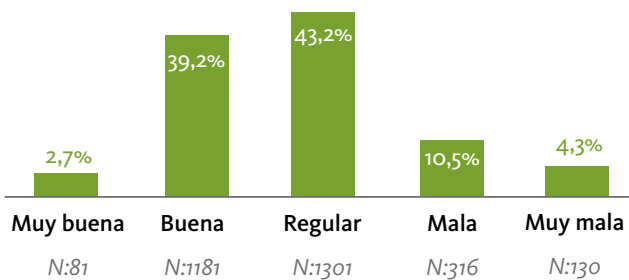
MOVILIDAD EN EL TRABAJO FUERA DE CASA



PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS



PERCEPCIÓN DE LA SITUACIÓN ECONÓMICA PERSONAL



N: 3009
Unidad: %

Índice de masa corporal

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

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

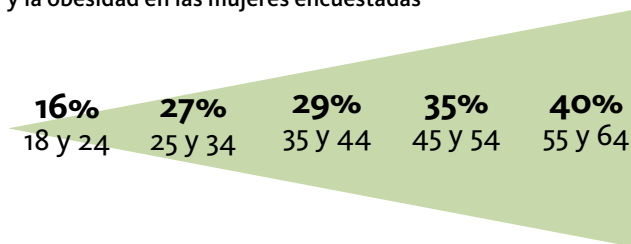
MEDIA MUESTRA MUJERES = $\frac{65 \text{ Kg } N:2551}{(1,63) \text{ m } N:2650}$ = **24,5 IMC NORMAL**

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

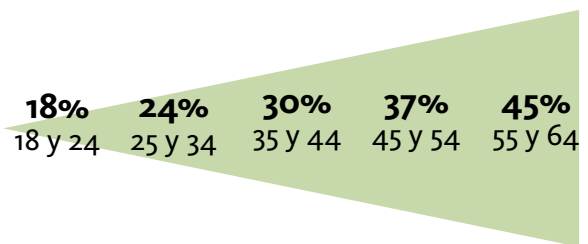


Con la edad aumenta el sobrepeso y la obesidad en las mujeres encuestadas



Proporción: % IMC Sobrepeso + Obesidad

2013



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

N: 3009
Unidad: %

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

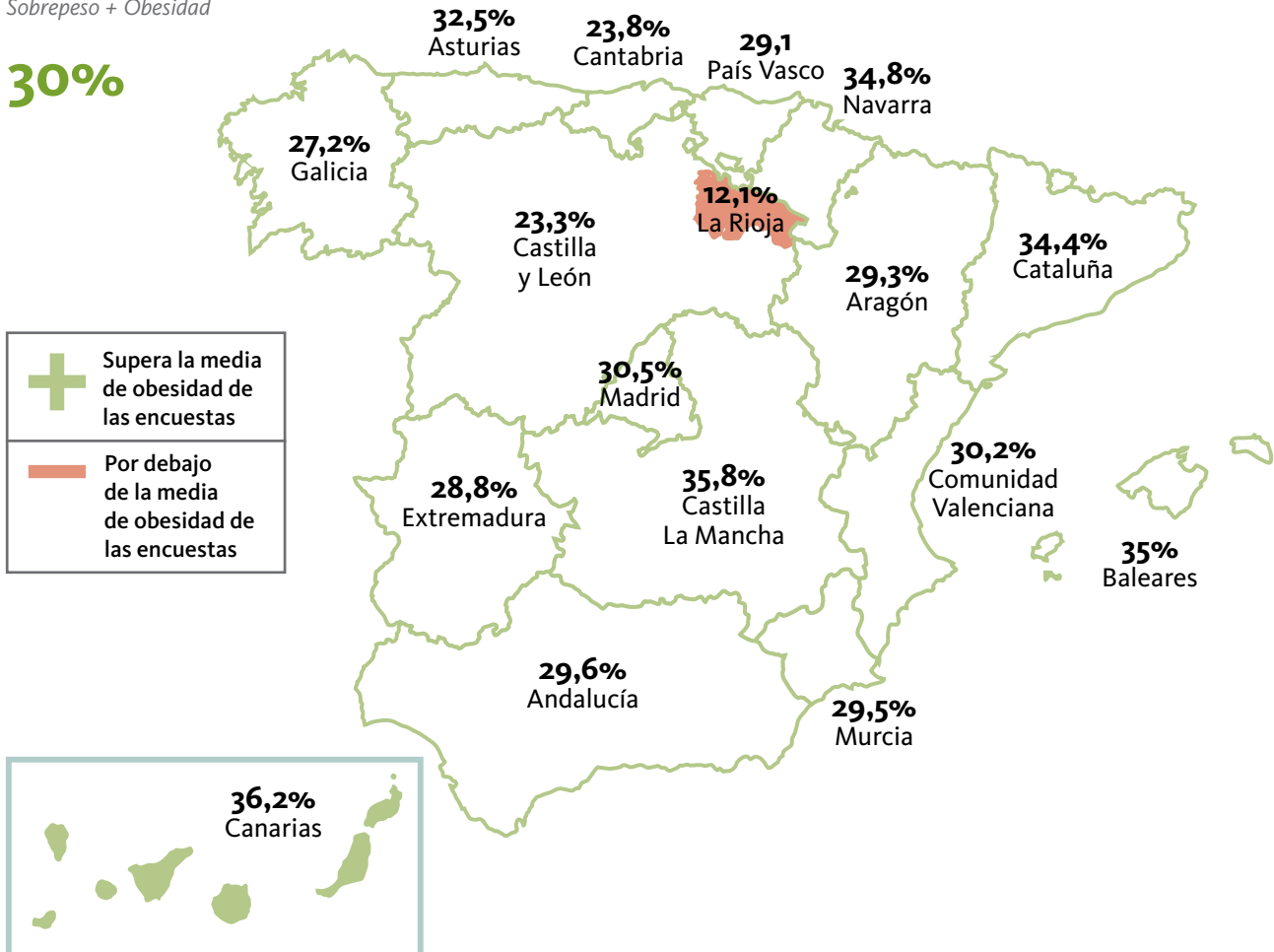
SITUACIÓN ECONÓMICA	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
Muy buena	1,2%	66,7%	12,3%	3,7%
Buena	2,4%	52,2%	22,7%	6,9%
Regular	3,5%	49,8%	20%	9,8%
Mala	4,4%	36,4%	25,3%	13%
Muy mala	4,6%	32,3%	15,4%	17,7%

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

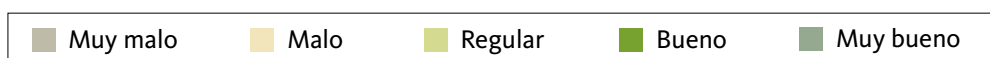


- › Bienestar físico, psicológico y emocional
- › Expectativas a 5 años
- › Experiencias o emociones negativas
- › Enfermedad física
- › Entretenimiento y bienestar

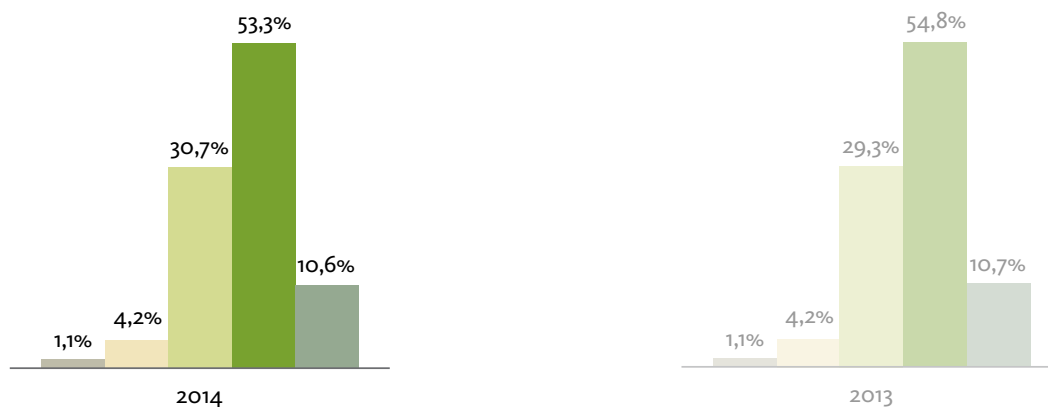
Bienestar percibido y expectativas

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

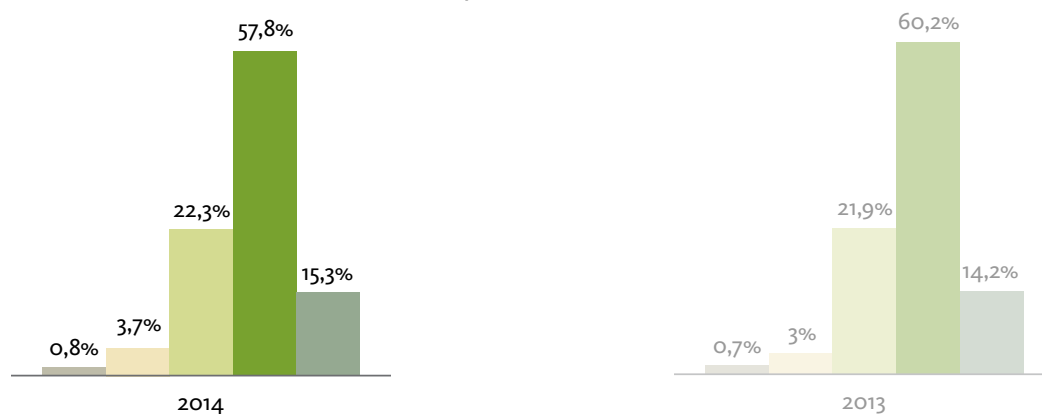
El 64% afirma que su bienestar es hoy bueno o muy bueno frente al 65,5% de encuestadas del año 2013



Percepción actual



Expectativas a 5 años



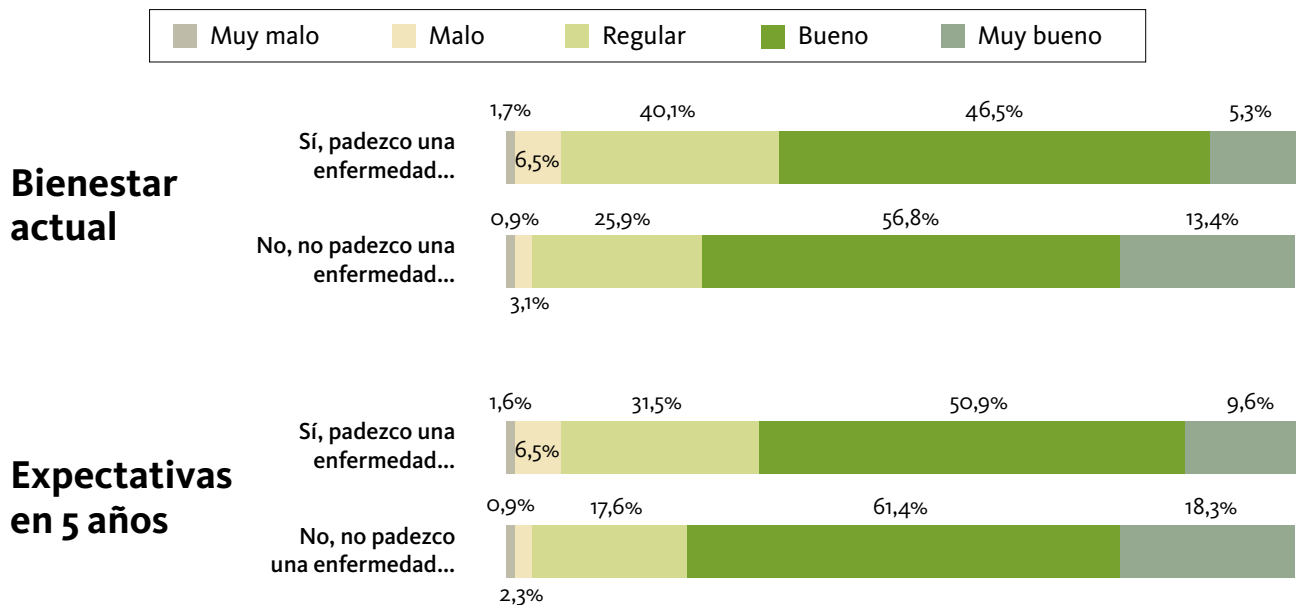
N: 3009
Unidad:%

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:%

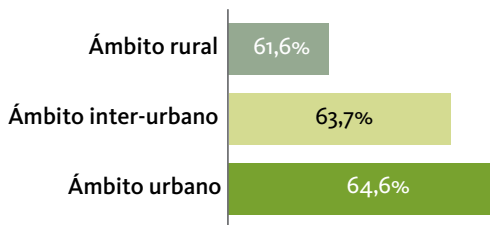
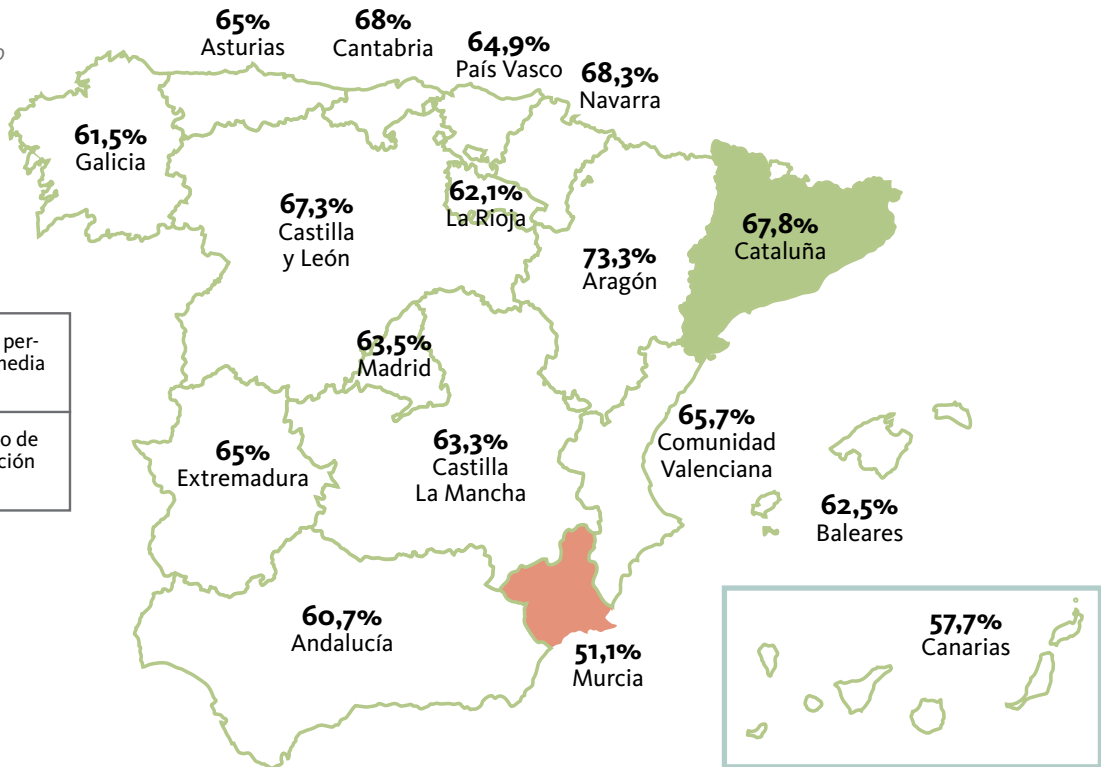
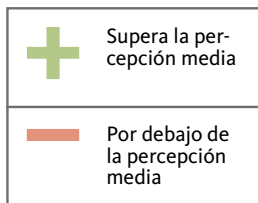
Si tuvieras que calificar tu estado de bienestar general, teniendo en cuenta factores físicos, y psicológicos y emocionales, dirías que es...
¿Y qué expectativas tienes de tu estado de bienestar general para los próximos 5 años

PERCEPCIÓN DE BIENESTAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Percepción de Bienestar actual:

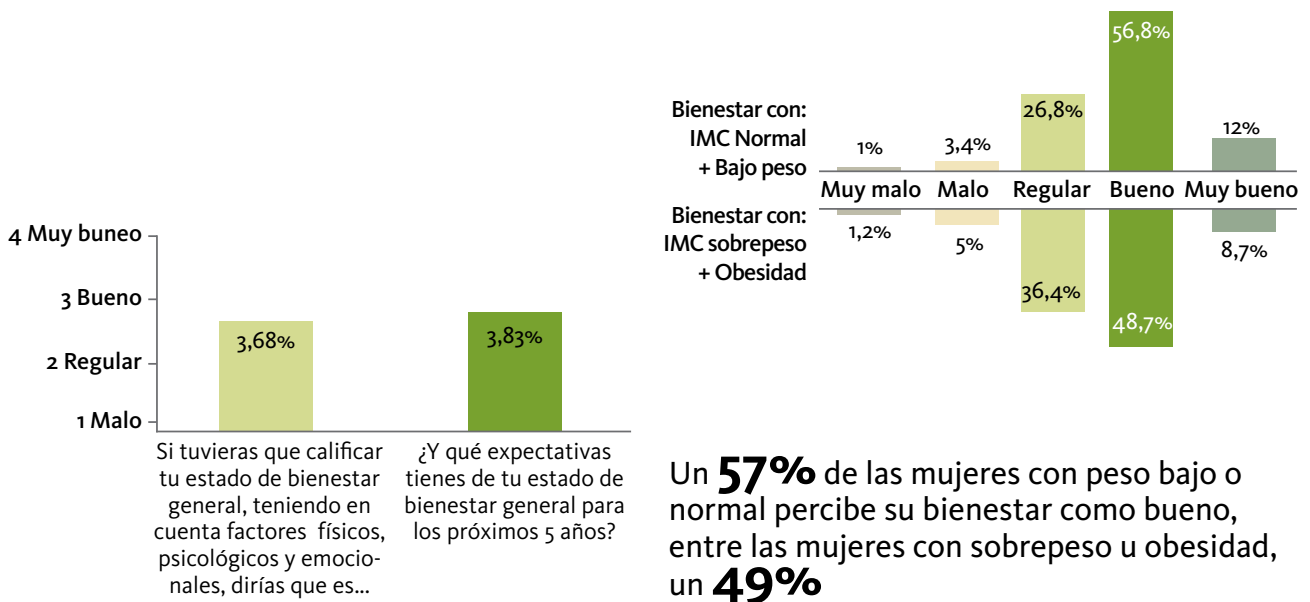
Proporciones:
Bueno + Muy bueno

64%

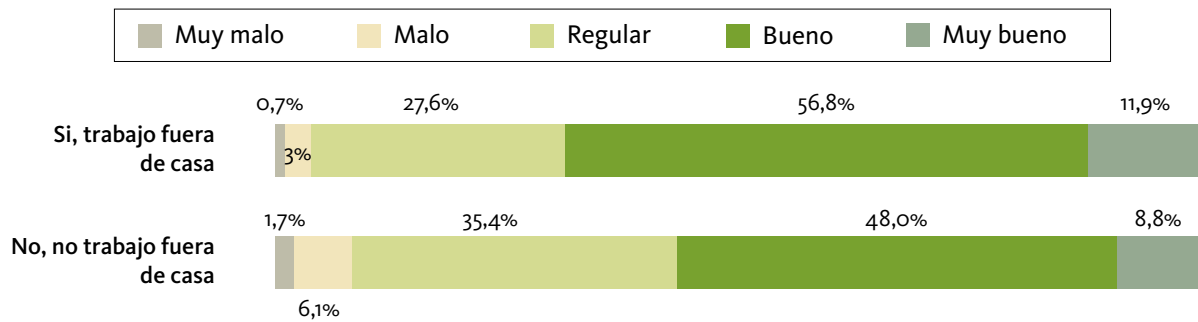


N: 3009
Unidad: %

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

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 de Bienestar presente

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 de Bienestar presente

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

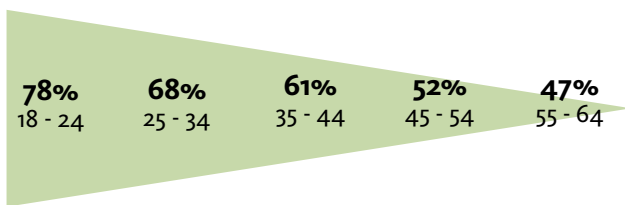
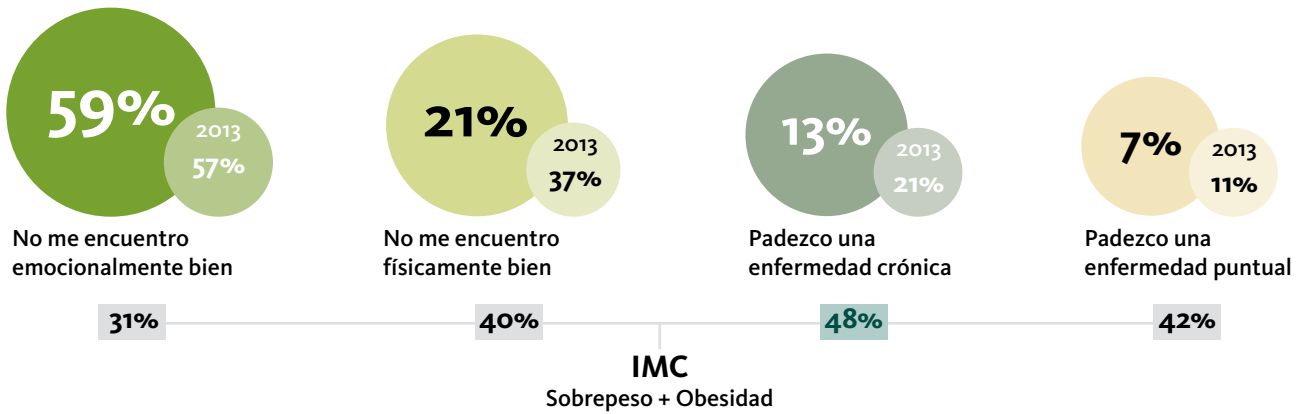
Un 45% de las mujeres cuya situación económica actual es mala, cree que su bienestar dentro de 5 años será bueno

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?

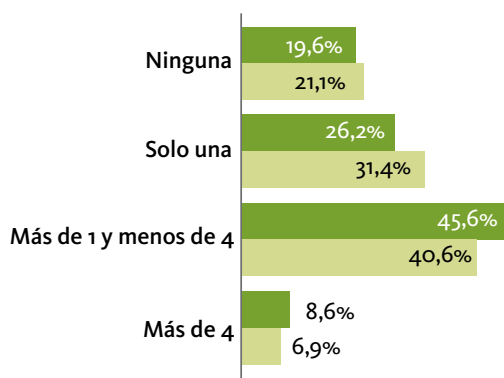
CLASE SOCIAL Y EXPECTATIVAS FUTURAS

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%

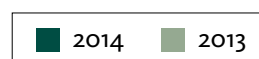
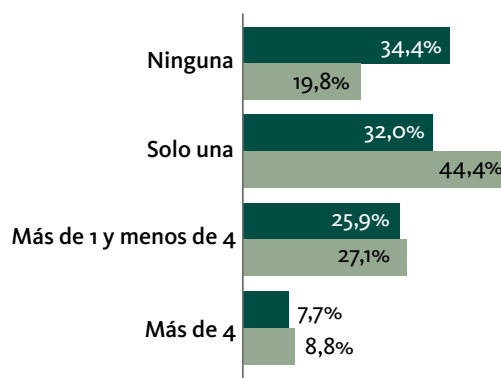
Experiencias o emociones negativas. Última semana

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



Sensación física de enfermedad. Último mes

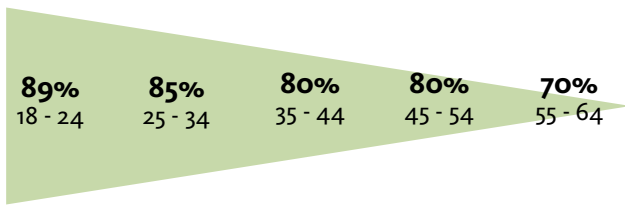
66% se ha sentido físicamente enferma -al menos una vez- en el último mes



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: %

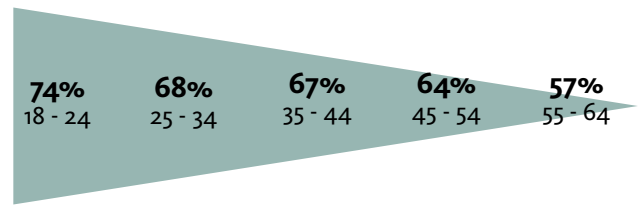
En la última semana, ¿cuántas experiencias o emociones negativas te han afectado? Nos referimos a experiencias que no solo tienen que afectarte físicamente, sino a tu estado de bienestar general En el último mes, ¿cuántas veces te has sentido físicamente enferma?



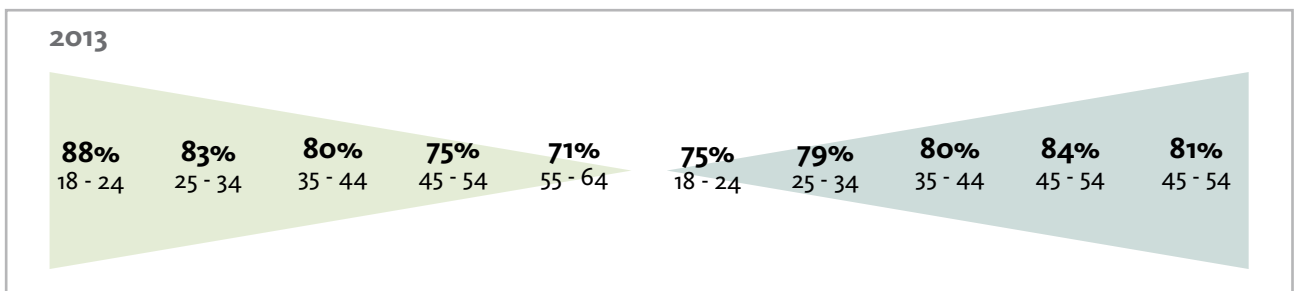
80% proporción: se suma de 1 a más de 4 experiencias o emociones negativas

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

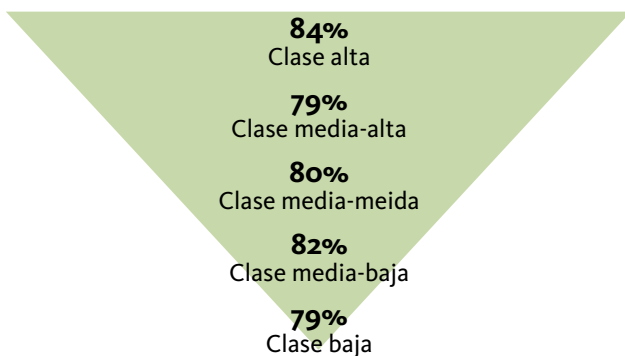
La opinión de las encuestas se invierte respecto al año pasado, tienen peores sensaciones físicas en edades jóvenes



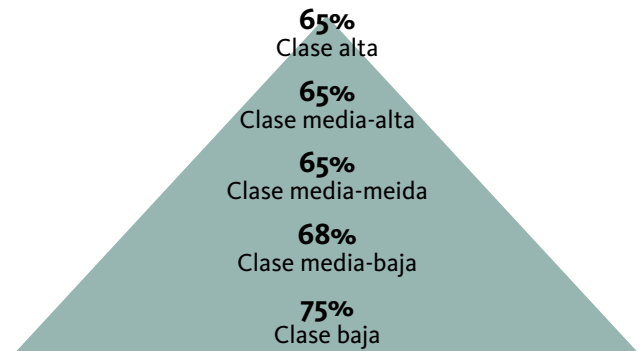
66% proporción: se ha sentido físicamente enferma -al menos una vez- en el último mes



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

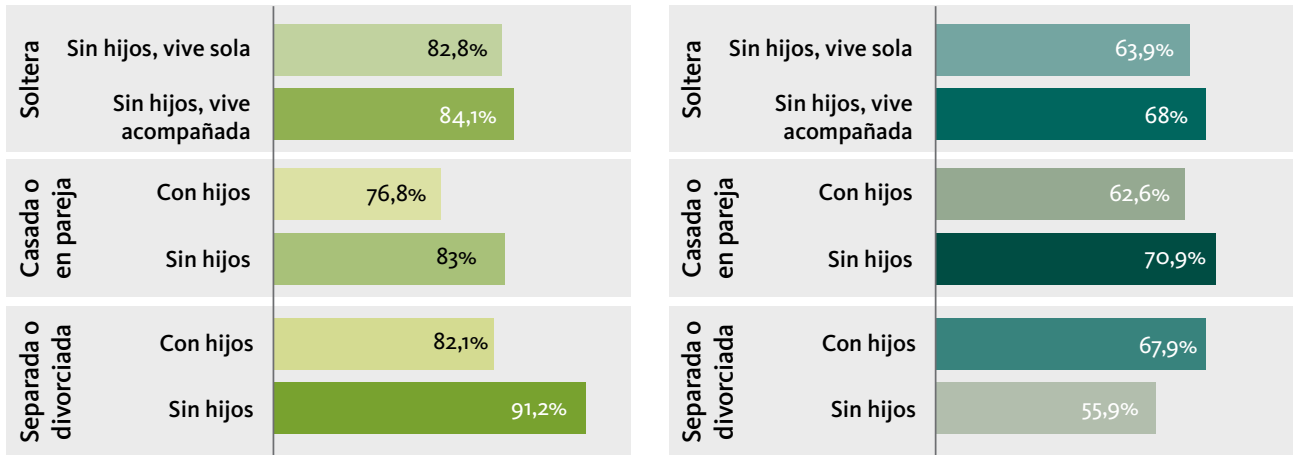
N: 3009
Unidad: %

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

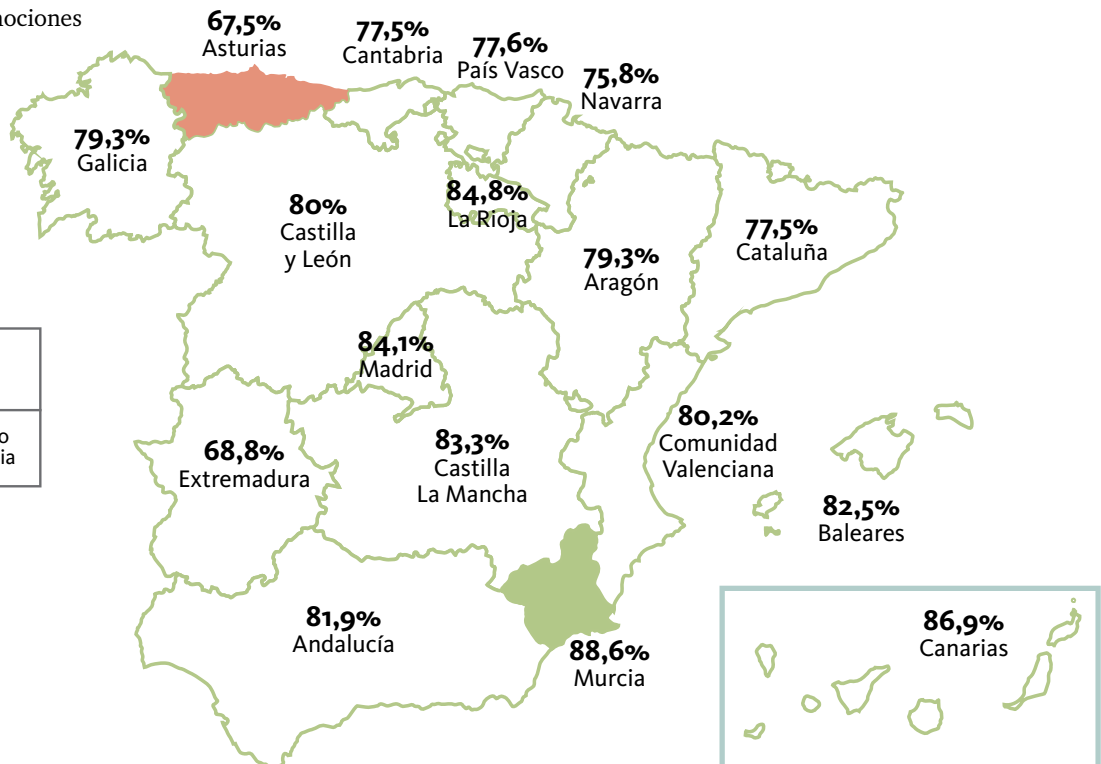
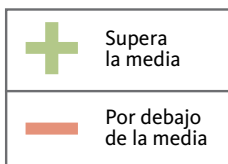


Las mujeres separadas o divorciadas y sin hijos son las que emocionalmente se sienten peor, frente a las que viven en pareja y tienen hijos. Físicamente son las mujeres casadas sin hijos las que manifiestan sentirse peor

PERCEPCIÓN DE BIENESTAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS. ÚLTIMA SEMANA

Experiencias o emociones negativas

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



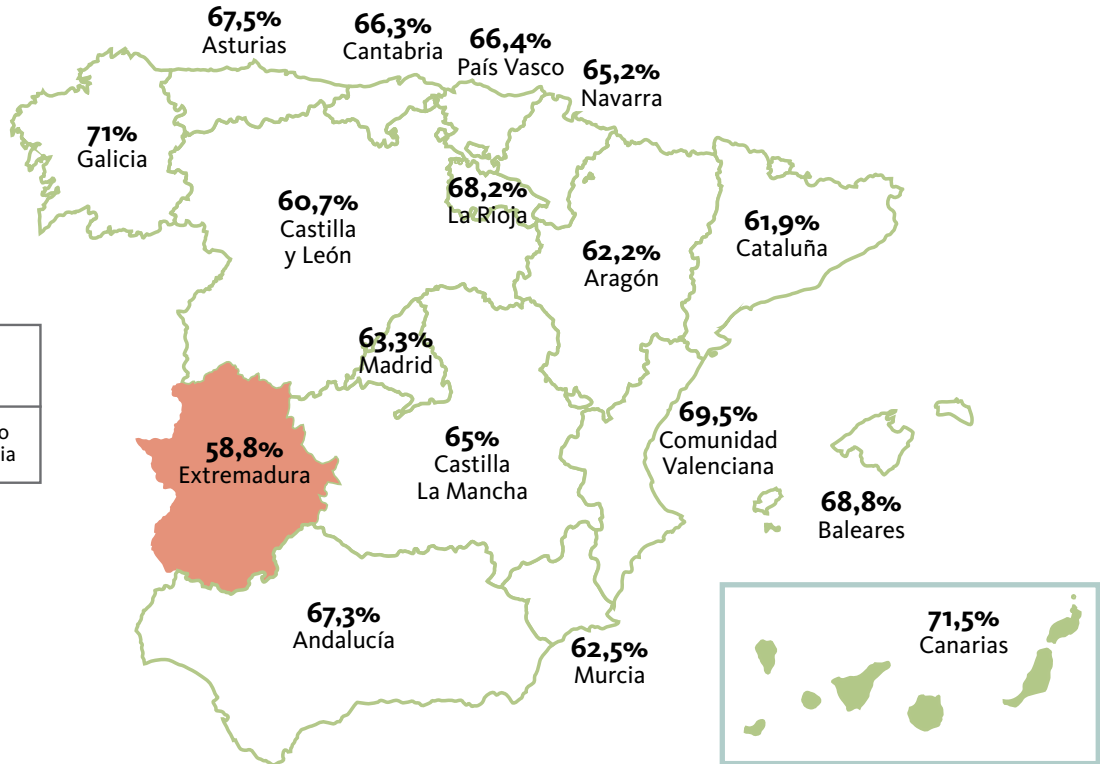
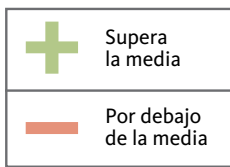
N: 3009
Unidad: %

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

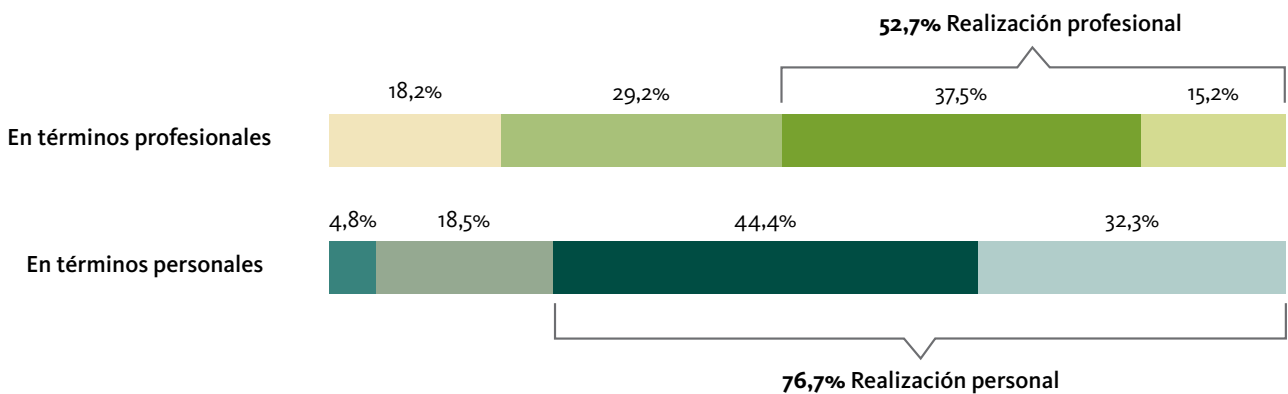
Sensación física de enfermedad

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



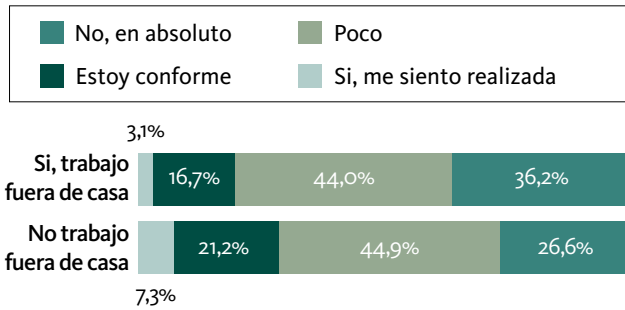
Realización personal y profesional

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

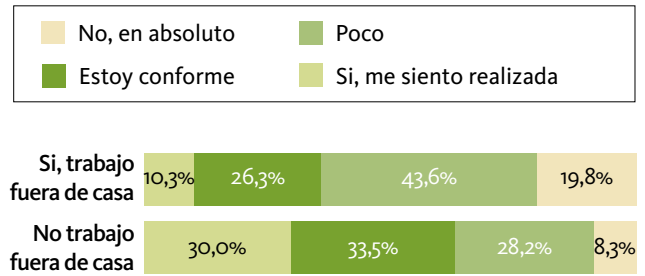


N: 3009 ¿Te sientes realizada en términos...?
Unidad: %

REALIZACIÓN PERSONAL. LUGAR DE TRABAJO



REALIZACIÓN PROFESIONAL. LUGAR DE TRABAJO

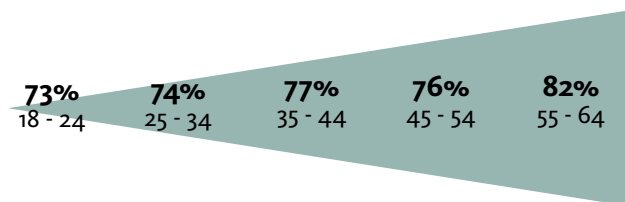


Las mujeres que trabajan fuera de casa se sienten más realizadas tanto personal como profesionalmente

SEGÚN LA EDAD

Realización personal

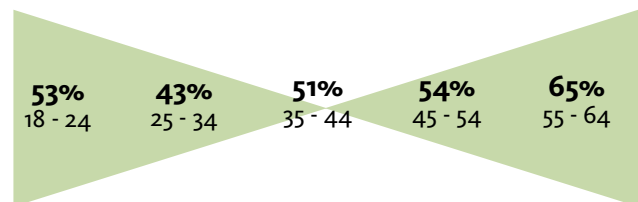
La realización personal aumenta con la edad



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

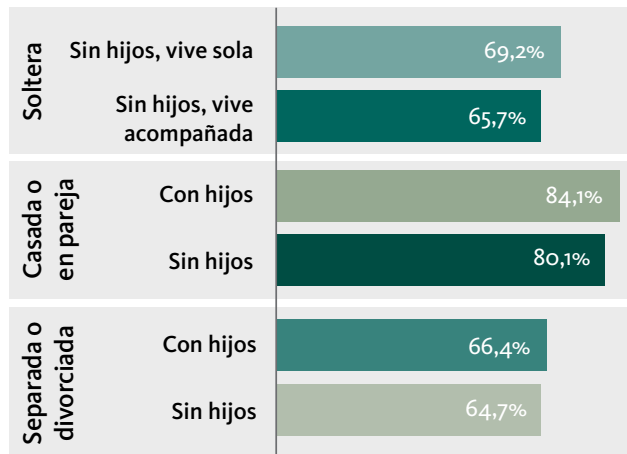


El **52%** suma de “estoy conforme” + “sí, me siento realizada”

SEGÚN ESTADO CIVIL

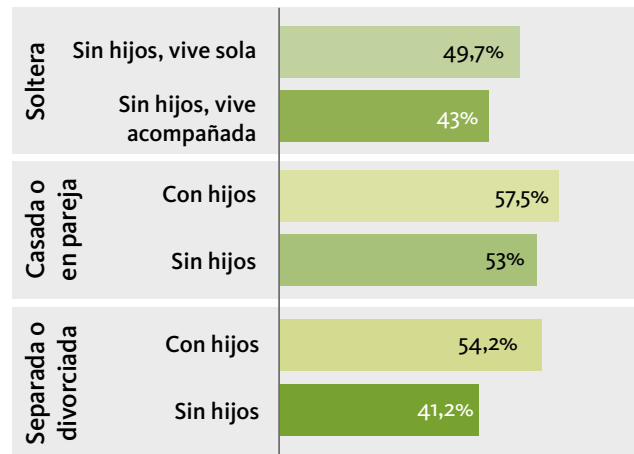
Realización personal

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



Realización profesional

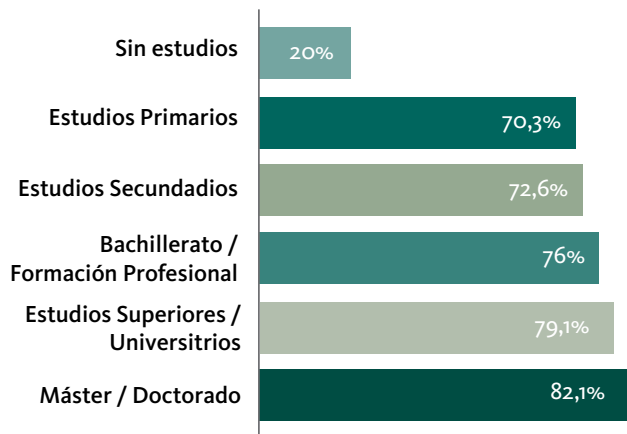
El 52% suma de “estoy conforme” + “sí, me siento realizada”



SEGÚN NIVEL DE ESTUDIOS

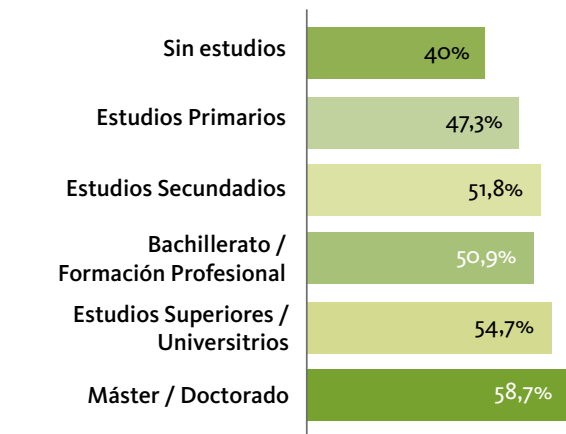
Realización personal

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



Realización profesional

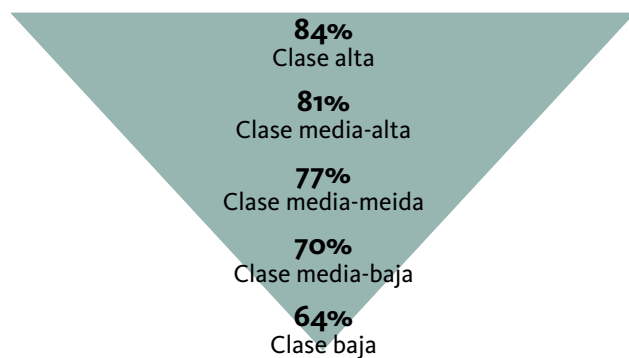
El 52% suma de “estoy conforme” + “sí, me siento realizada”



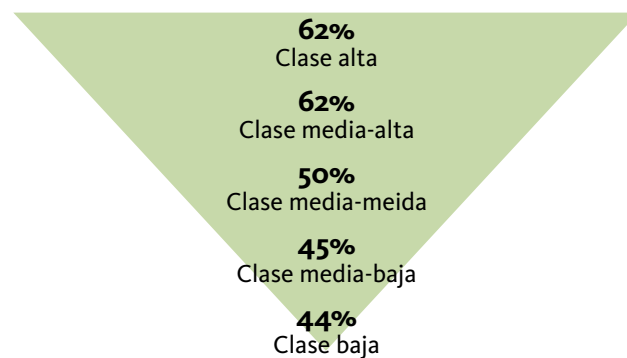
N: 3009 ¿Te sientes realizada en términos...?
Unidad: %

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%

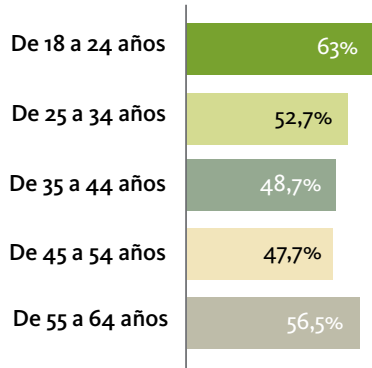
N: 3009
Unidad: %

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

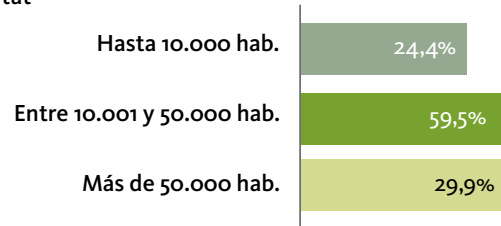
A RELAJARSE

Edad



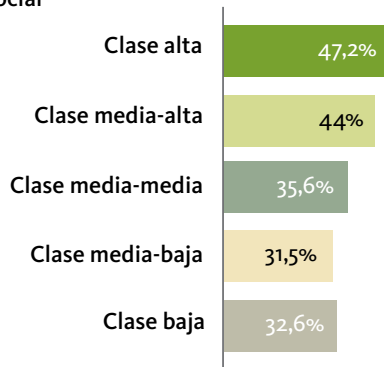
CUIDADO PERSONAL

Hábitat



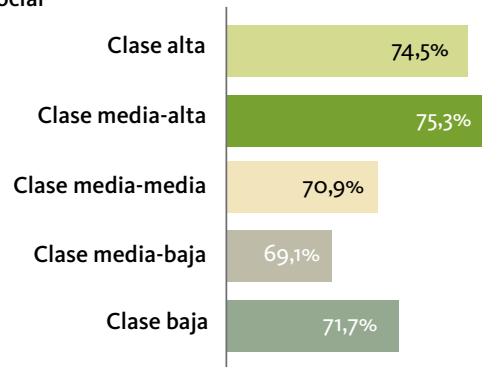
HACER DEPORTE

Clase social



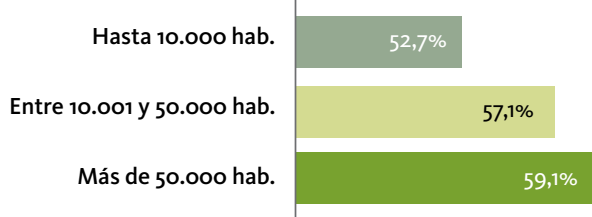
OCIO

Clase social



ESTAR CON MIS AMIGOS

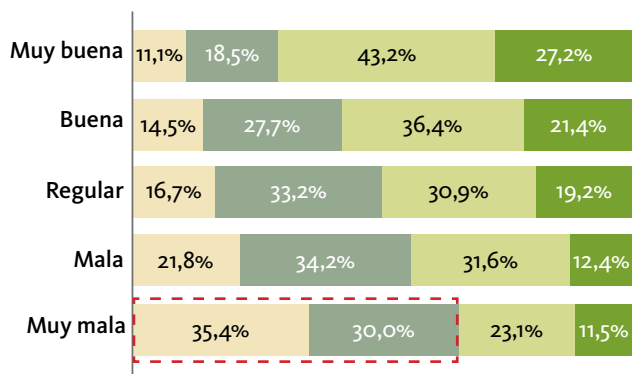
Hábitat



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

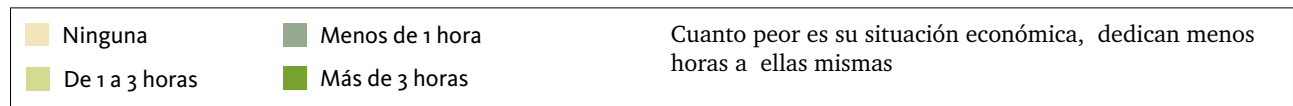
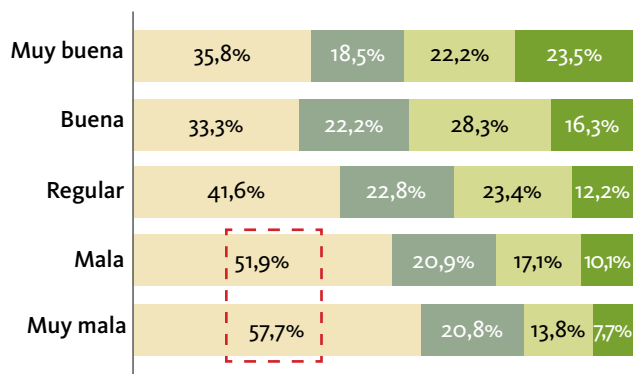
HORAS QUE LAS MUJERES DEDICAN A RELAJARSE

Situación económica personal



HORAS QUE LAS MUJERES DEDICAN A HACER DEPORTE

Situación económica personal



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...)

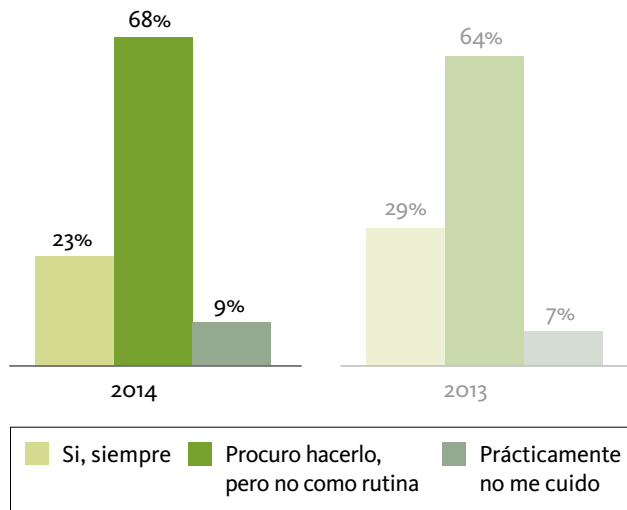
Hábitos saludables



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

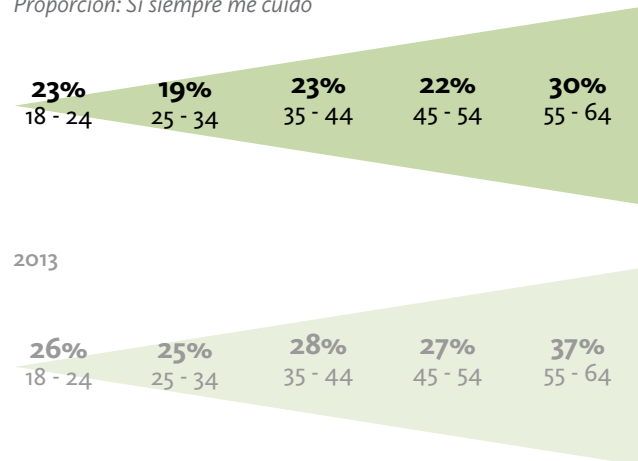
Frecuencia y rutina de hábitos saludables

DISMINUYE EL NÚMERO DE MUJERES QUE MANTIENE HÁBITOS SALUDABLES



Edad

Proporción: *Si siempre me cuido*



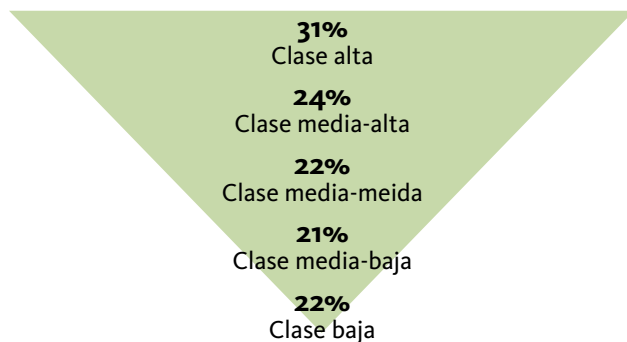
IMC

	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
Si, siempre	4,3%	59,2%	17,2%	4,6%
Procuro 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

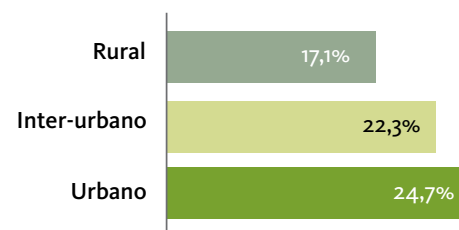
CLASE SOCIAL

Proporción: *Si siempre me cuido*



HÁBITAT

Las mujeres que residen en entornos urbanos se cuidan más

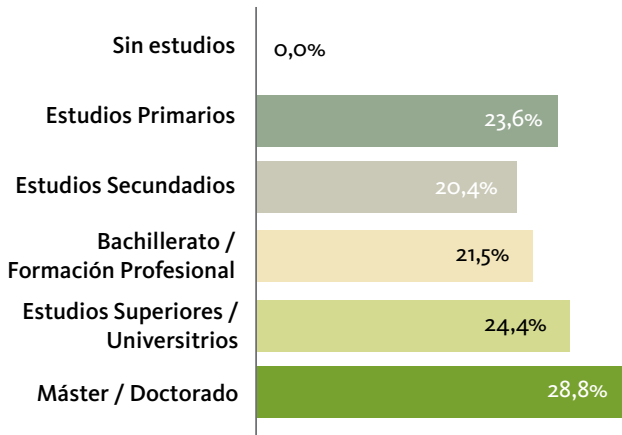


N: 3009
Unidad: %

¿Te consideras una persona que mantiene hábitos saludables?

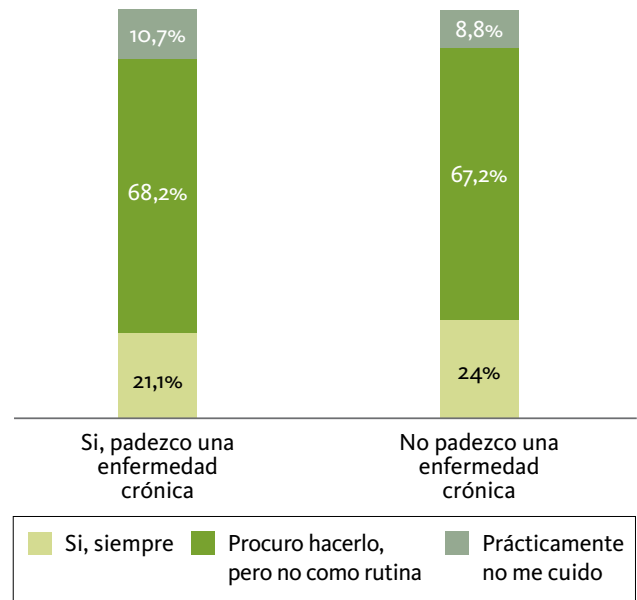
NIVEL DE ESTUDIOS

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

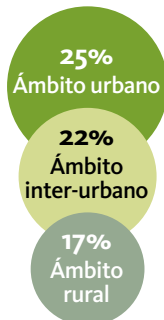
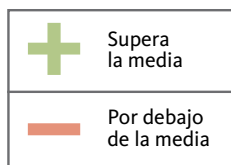
Las mujeres con enfermedades crónicas se cuidan con menos frecuencia (21%) que las mujeres sin enfermedades crónicas (24%)



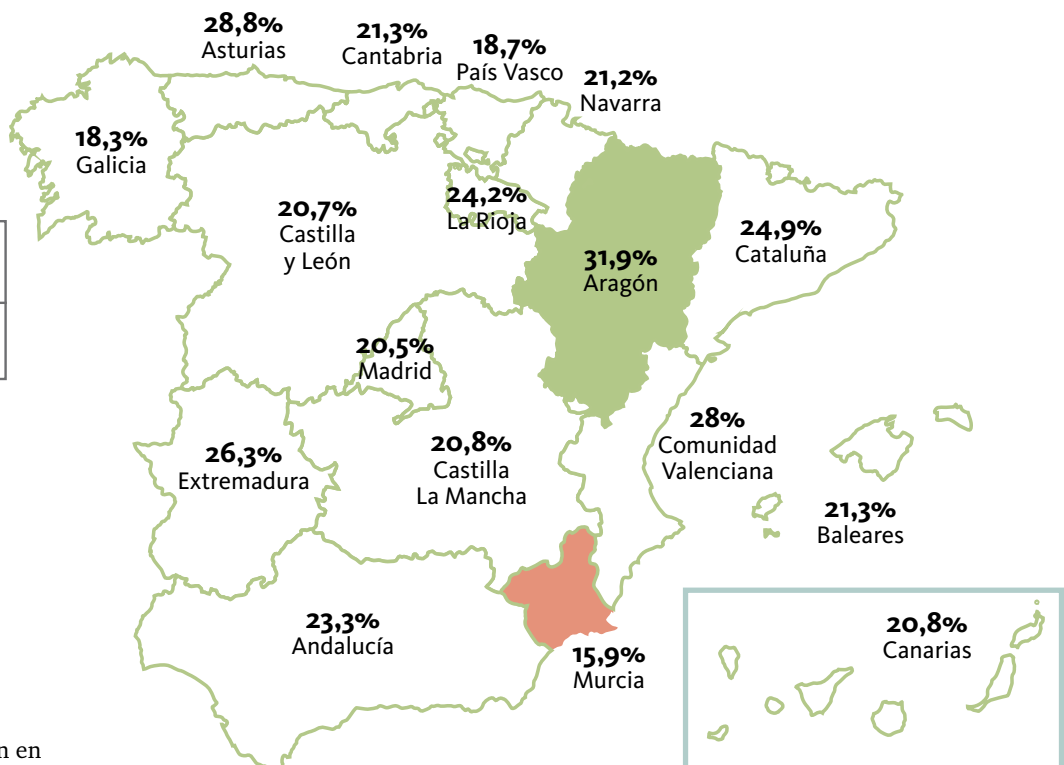
FRECUENCIA Y RUTINA POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Mantienen hábitos saludables

23%
si, siempre me cuido



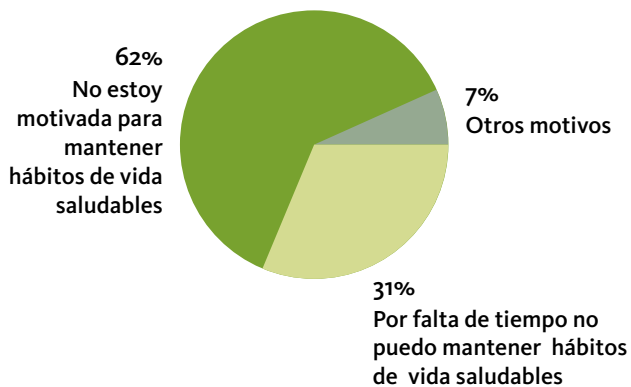
Las mujeres que viven en entornos urbanos parecen mantener mejores hábitos



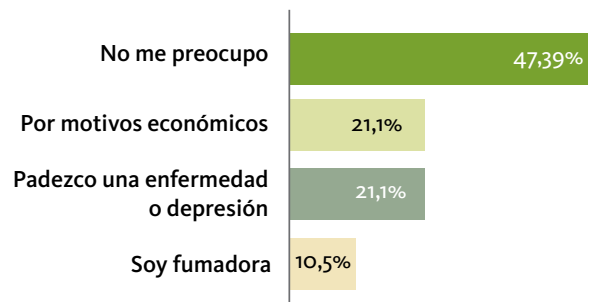
Motivos que llevan a los malos hábitos

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

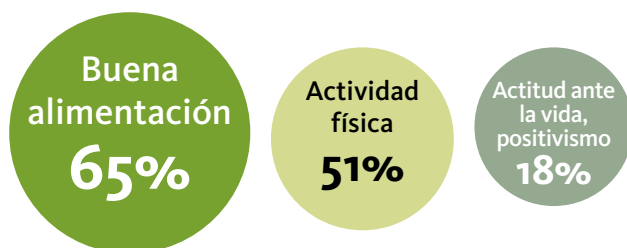
Casi dos de cada tres mujeres que aseguran no cuidarse lo hace por falta de motivación, y una de cada tres por falta de tiempo



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



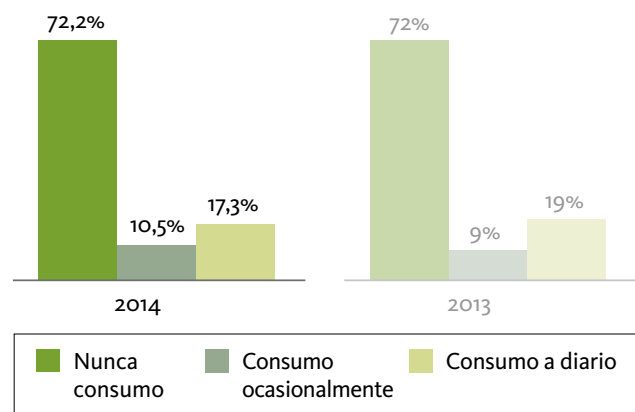
Los tres hábitos imprescindibles



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%

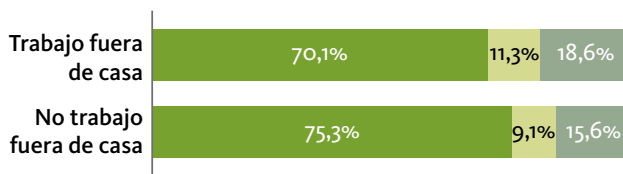
CONSUMO SEGÚN HIJOS

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%

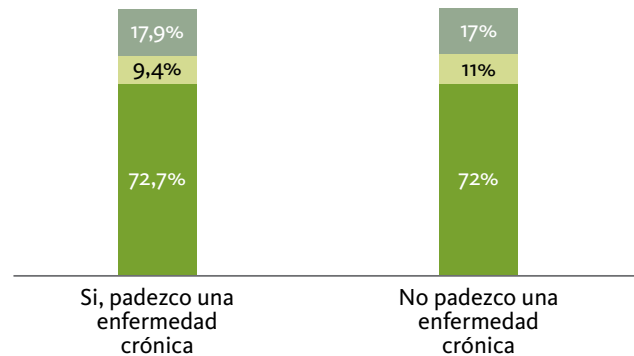
LUGAR DE TRABAJO

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



ENFERMEDAD CRÓNICA

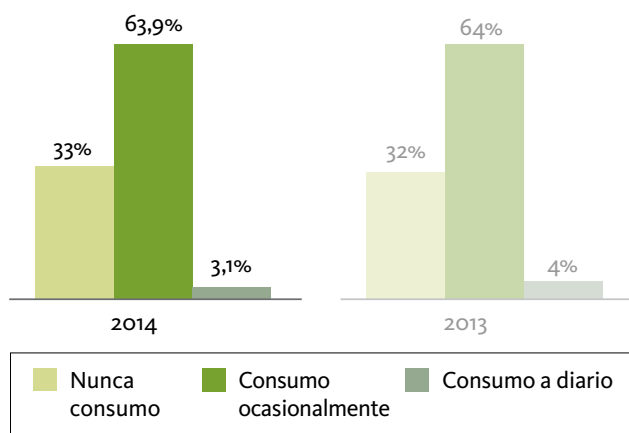
A pesar de padecer una enfermedad crónica, las mujeres apenas disminuyen el consumo de tabaco a diario



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 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 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 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

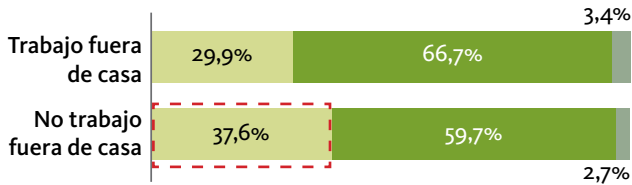
2014	NUNCA CONSUMO	CONSUMO OCASIONAL-MENTE	CONSUMO A DIARIO
Con hijos	37%	58,7%	4%
Sin hijos	27,7%	70,3%	2%

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: %

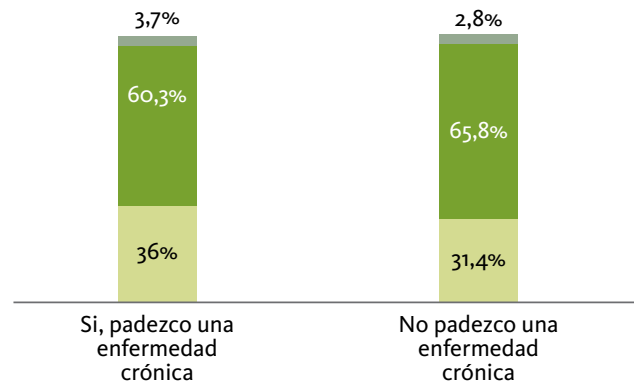
LUGAR DE TRABAJO

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

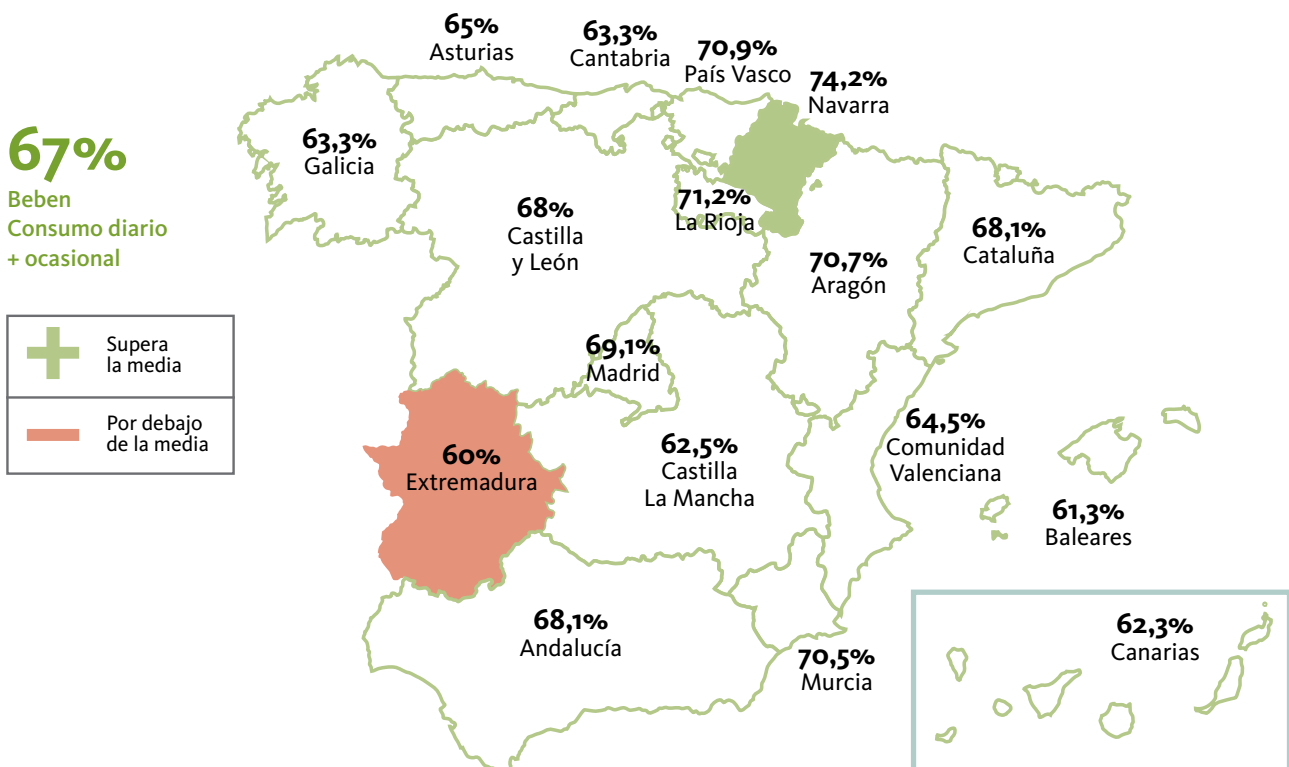


ENFERMEDAD CRÓNICA

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



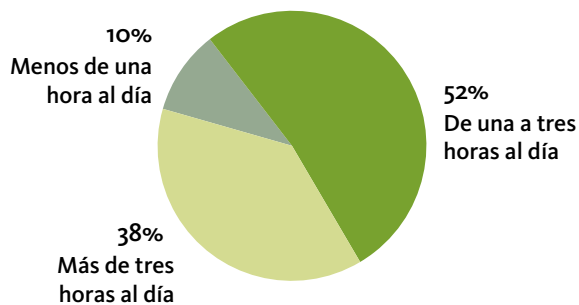
LAS QUE MÁS ALCOHOL CONSUMEN POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS



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

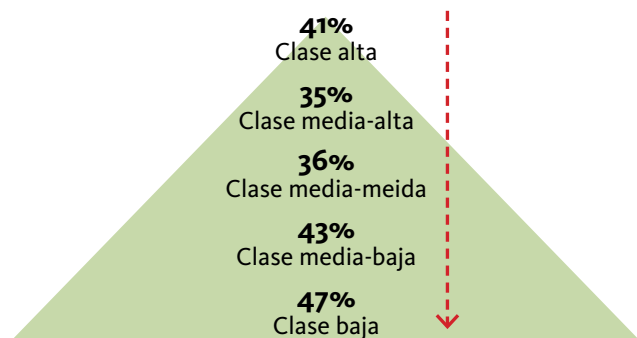
Horas extra laborales dedicadas a la “pantalla”

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



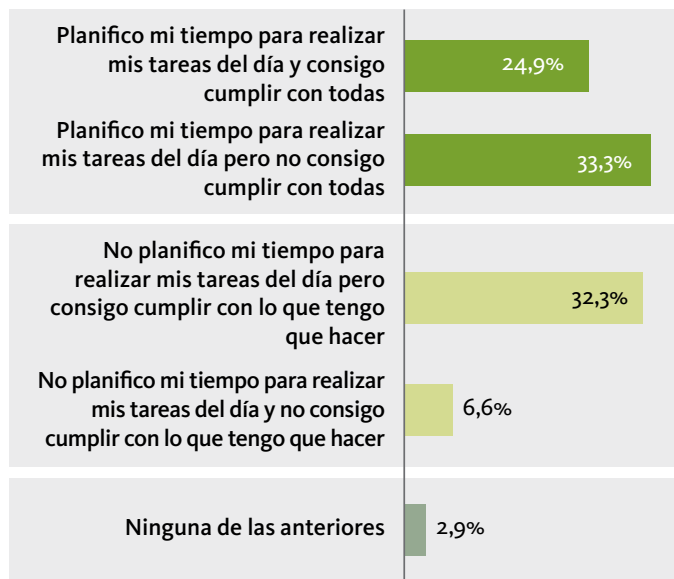
CLASE SOCIAL

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
Unidad: %

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

Medicina y Prevención

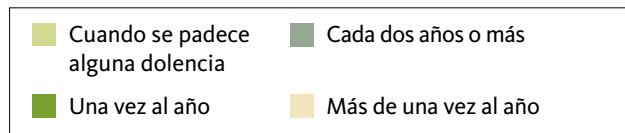
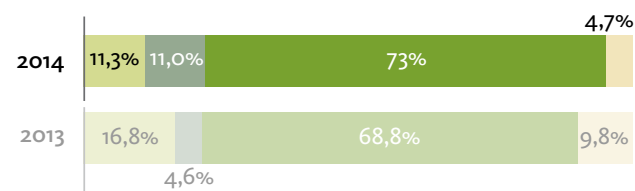


- › Revisiones médicas y ginecológicas
- › Consumo de medicamentos

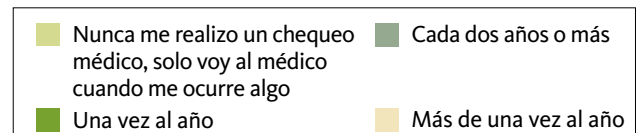
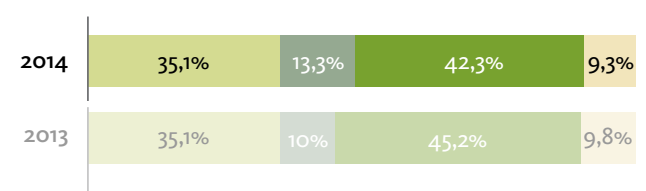
Revisiones médicas

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

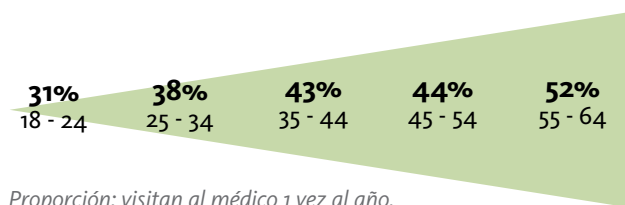


ACUDEN

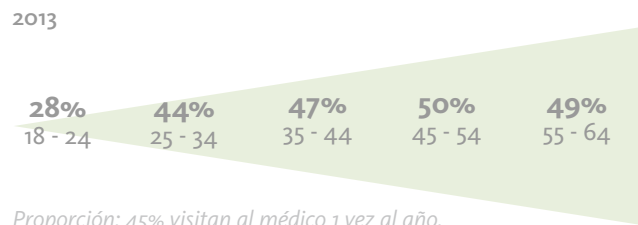


EDAD

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



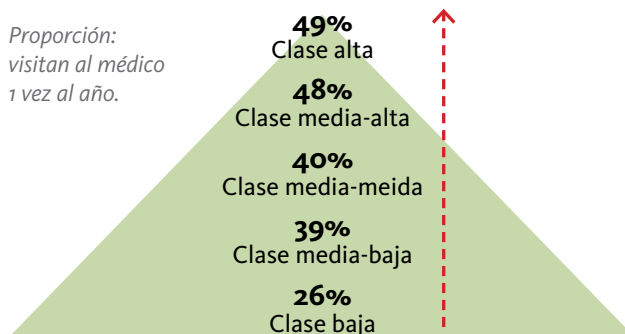
Proporción: visitan al médico 1 vez al año.



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

CLASE SOCIAL

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

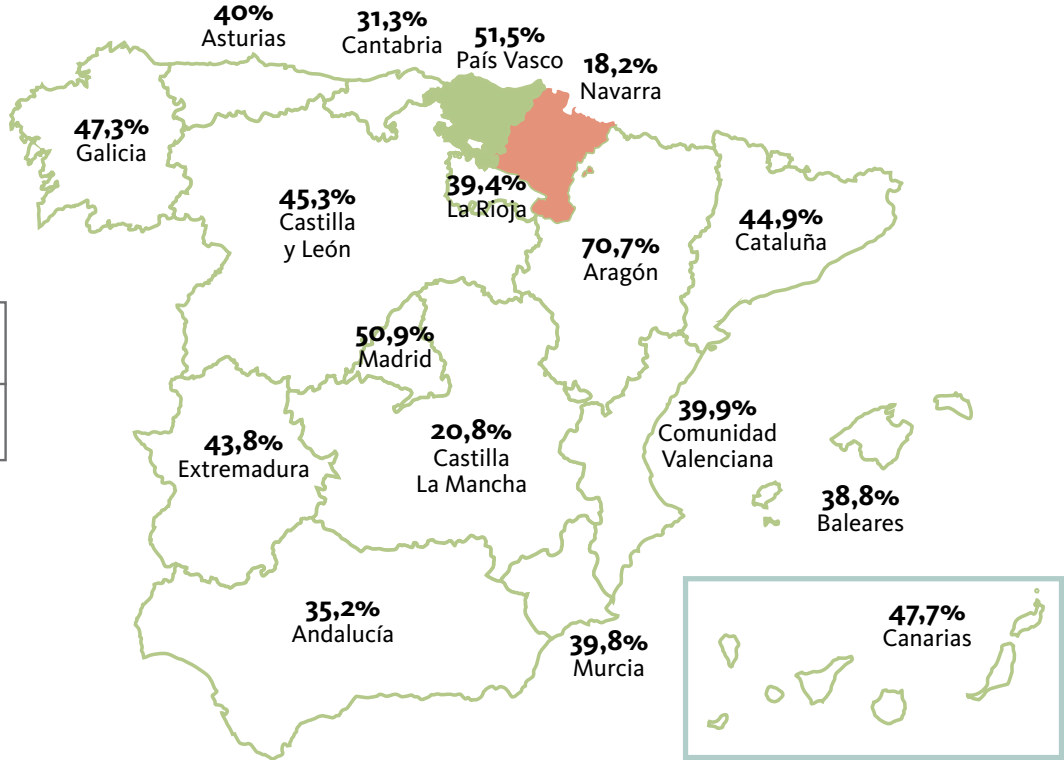
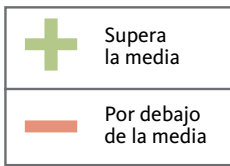


Proporción: visitan al médico 1 vez al año.

N: 3009 Según tu opinión, ¿cada cuánto tiempo es recomendable hacerse una revisión médica?
 Unidad: % ¿Con qué frecuencia te realizas un chequeo médico?

REVISIONES MÉDICAS POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

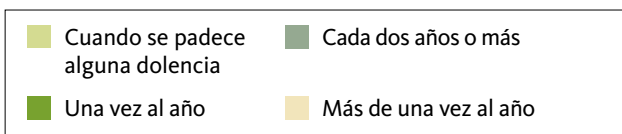
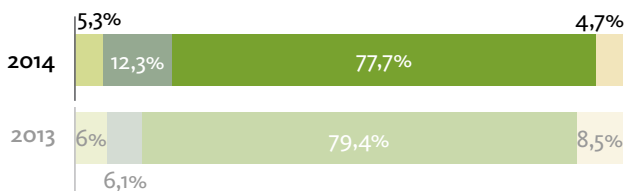
42%
Al menos una vez al año



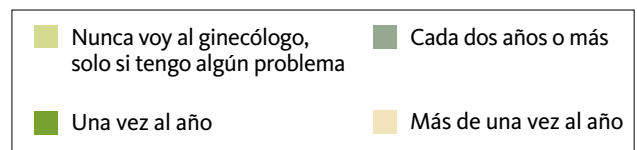
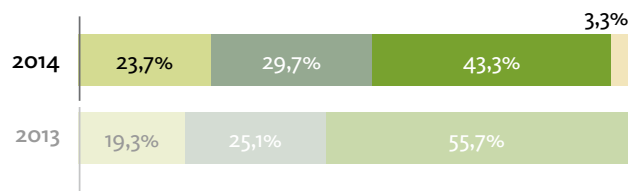
Revisiones ginecológicas

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

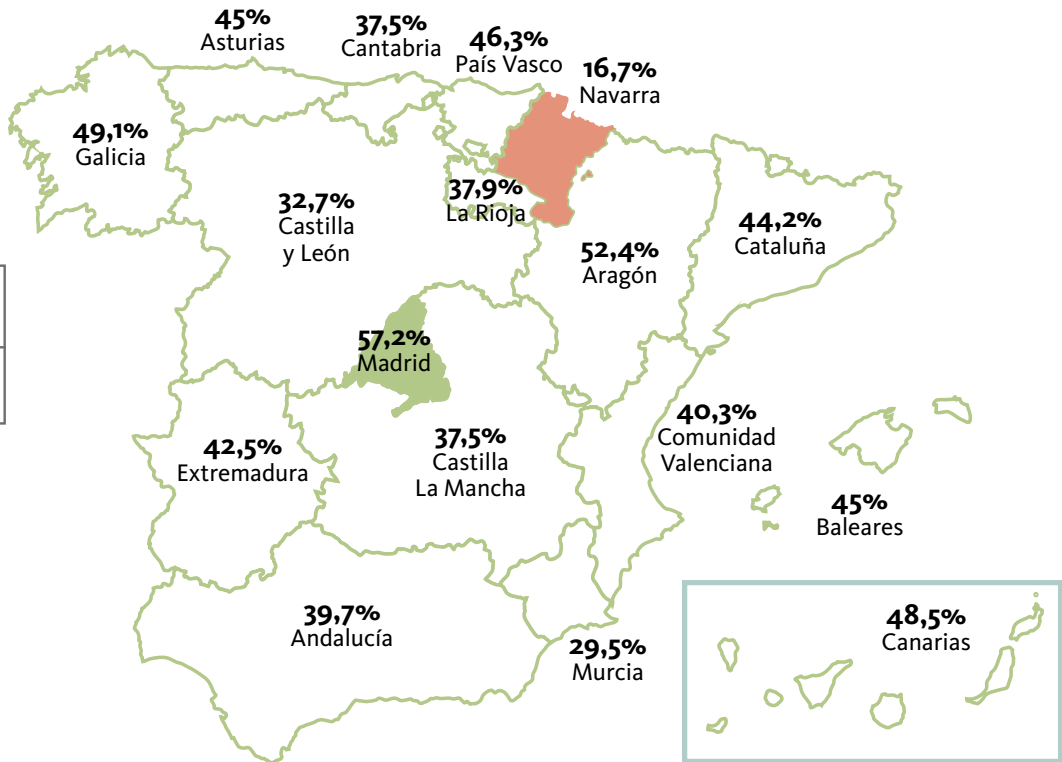
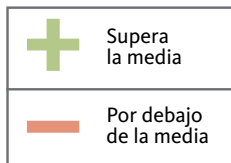


N: 3009 Según tu opinión, ¿cada cuánto tiempo es recomendable hacerse una revisión ginecológica?
Unidad: % Indica con qué frecuencia te realizas una revisión ginecológica:

REVISIONES GINECOLÓGICAS POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

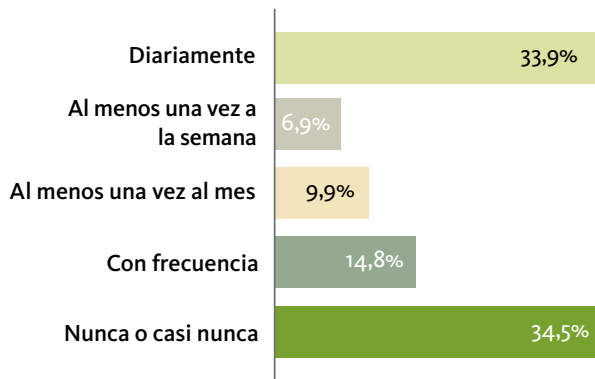
Van al ginecólogo

43%
Al menos una
vez al año



Consumo de medicamentos

Un 34% de las mujeres se medica a diario



POR CLASE SOCIAL

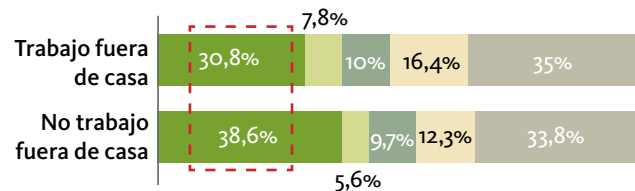
Las clases sociales medias son las que más medicamentos consumen diariamente

	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

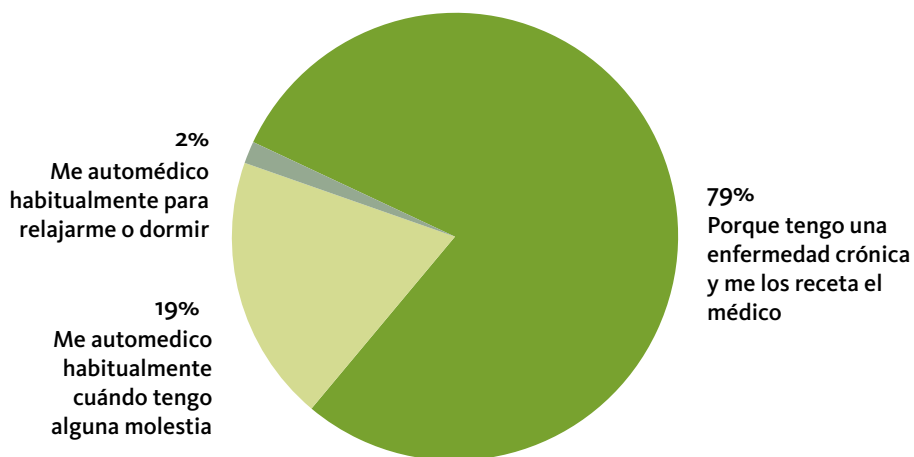
N: 3009 ¿Consumes medicamentos habitualmente?
Unidad: %

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?

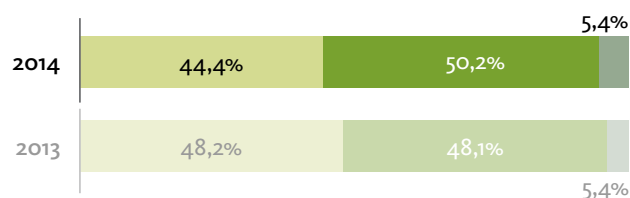
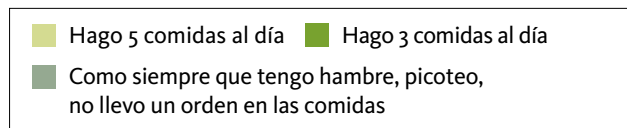
Alimentación



- › **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

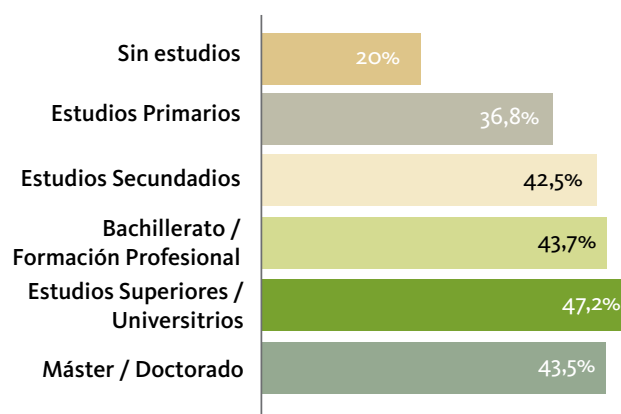
2014	BAJAO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
Hago 5 comidas al día	3,4%	52,8%	21,6%	7,5%
Hago 3 comidas al día	2,5%	47,4%	21,4%	9,8%
Como siempre que tengo hambre, picoteo, no llevo un orden en comidas	6,7%	33,1%	16,6%	17,2%

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



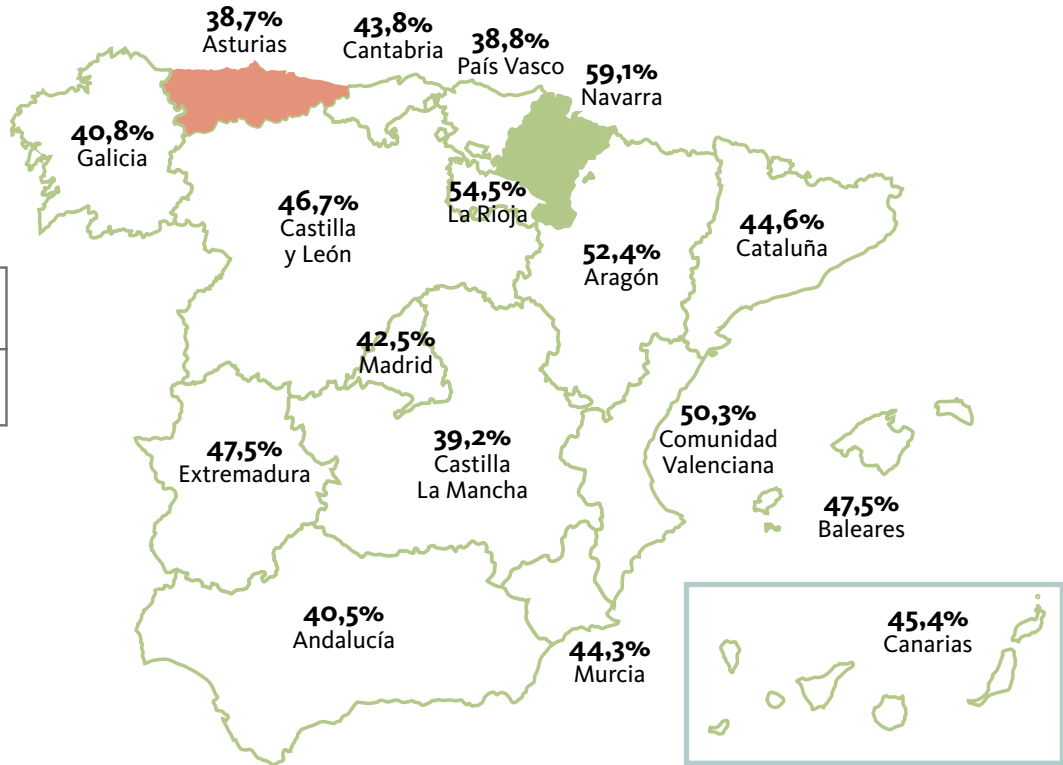
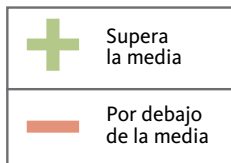
N: 1228 Habitualmente, ¿cómo repartes tus comidas?
Unidad: %

ALIMENTACIÓN POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Comidas al día

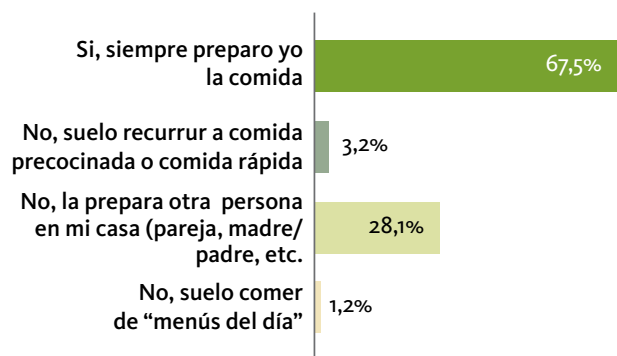
44%

(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

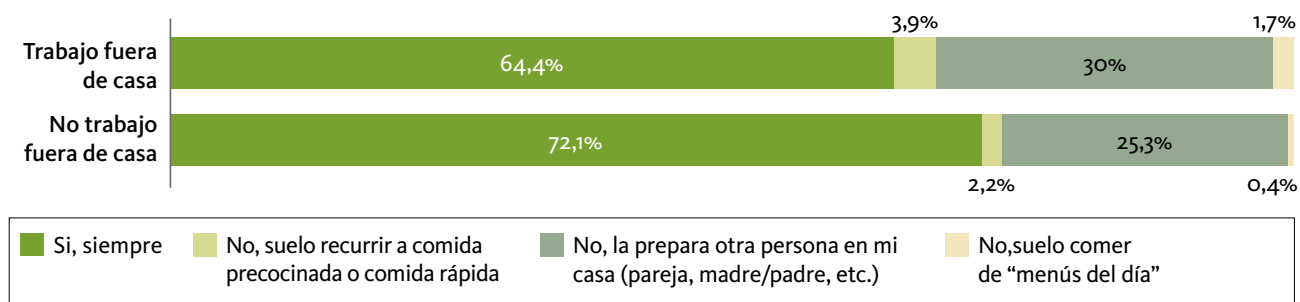


IMC/PREPARACIÓN DE LA COMIDA

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

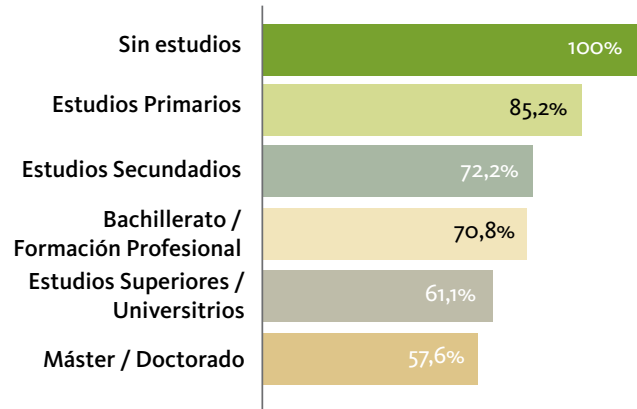


N: 1228 ¿Preparas tu misma la comida?
Unidad: %

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

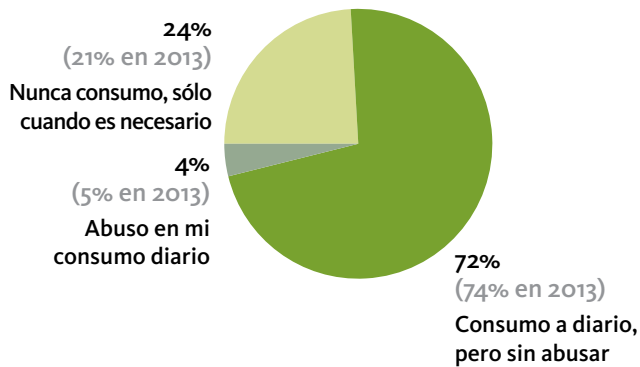
67,5% Proporción: me preparo yo la comida siempre.



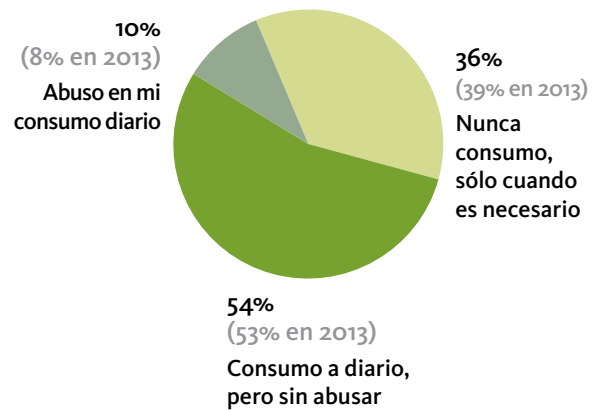
Consumo de sal y azúcar

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

SAL



AZÚCAR



N: 1228 ¿Consideras que abusas del azúcar y/o sal?
Unidad: %

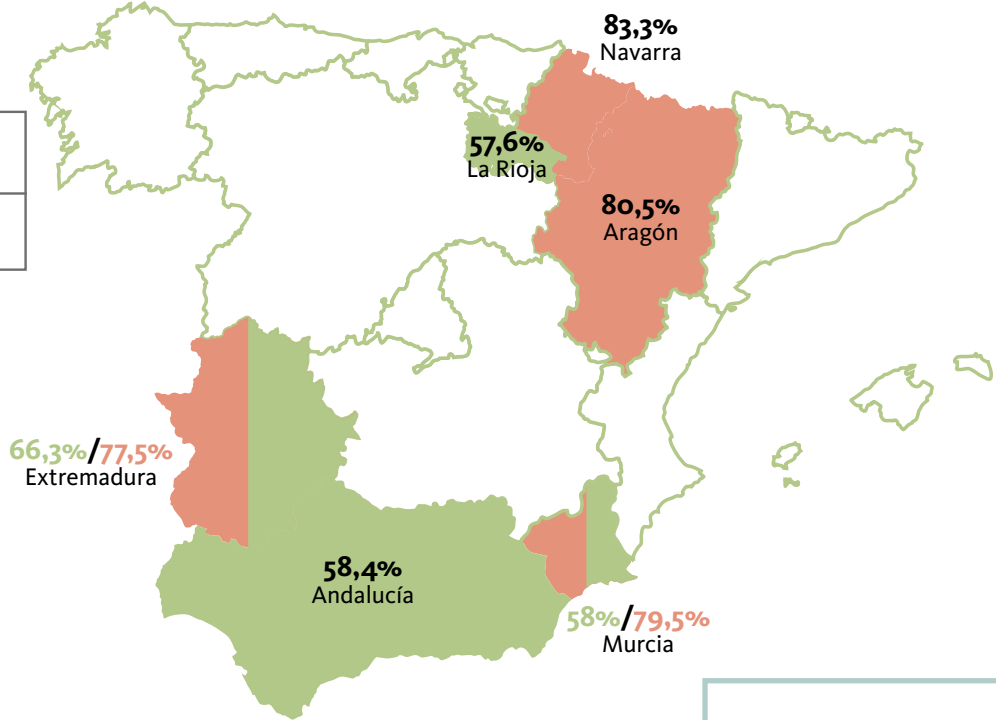
CONSUMO DE SAL Y AZÚCAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Dónde se consume más a diario pero sin "abusar"

Azúcar
Sal

Azúcar
Proporciones:
54% Abuso en mi consumo diario

Sal
Proporciones:
72% Abuso en mi consumo diario

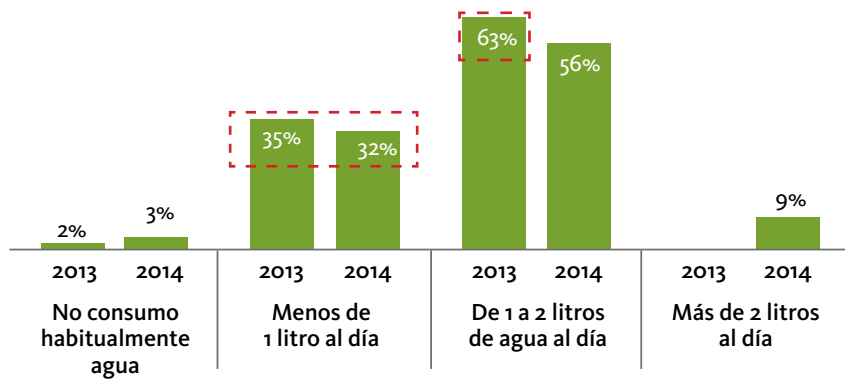


Consumo de agua

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

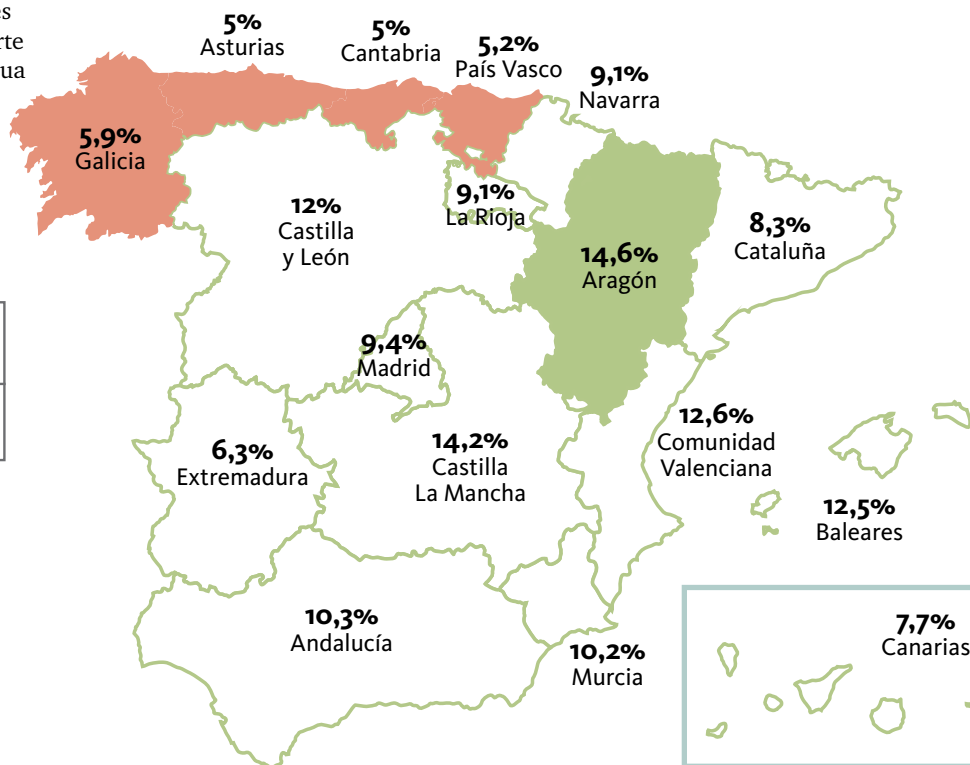
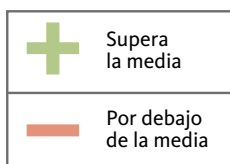
En el año 2013 no se preguntó si consumían más de dos litros de agua/día



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

Actividad física



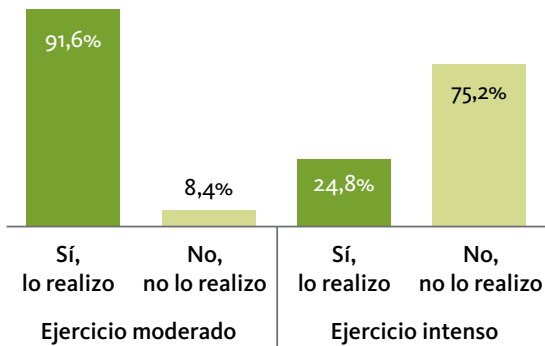
- › Tipo de actividad
- › Tiempo y motivos de realización

Actividad física

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

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

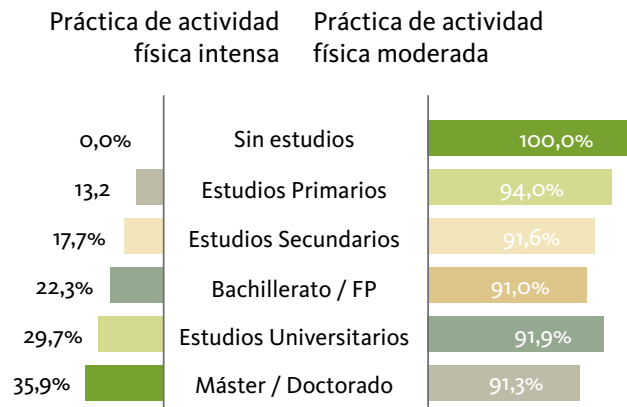
Solo un 25% de las mujeres realiza ejercicio físico intenso, como gimnasio, natación, correr, etc.



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%

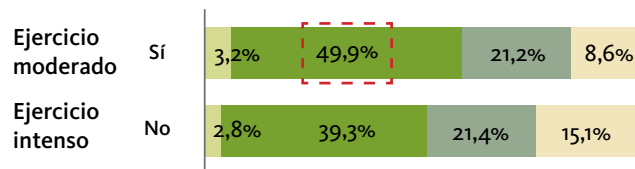
NIVEL DE ESTUDIOS



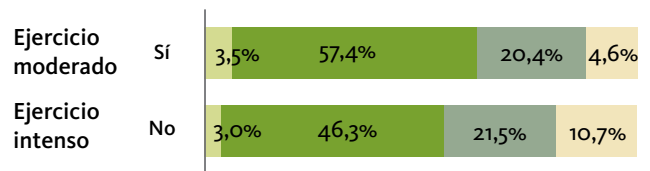
Mientras que la realización de actividad física moderada es común en todas las mujeres, independientemente de su nivel de estudios, la práctica de actividad física intensa aumenta conforme al nivel de estudios

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%

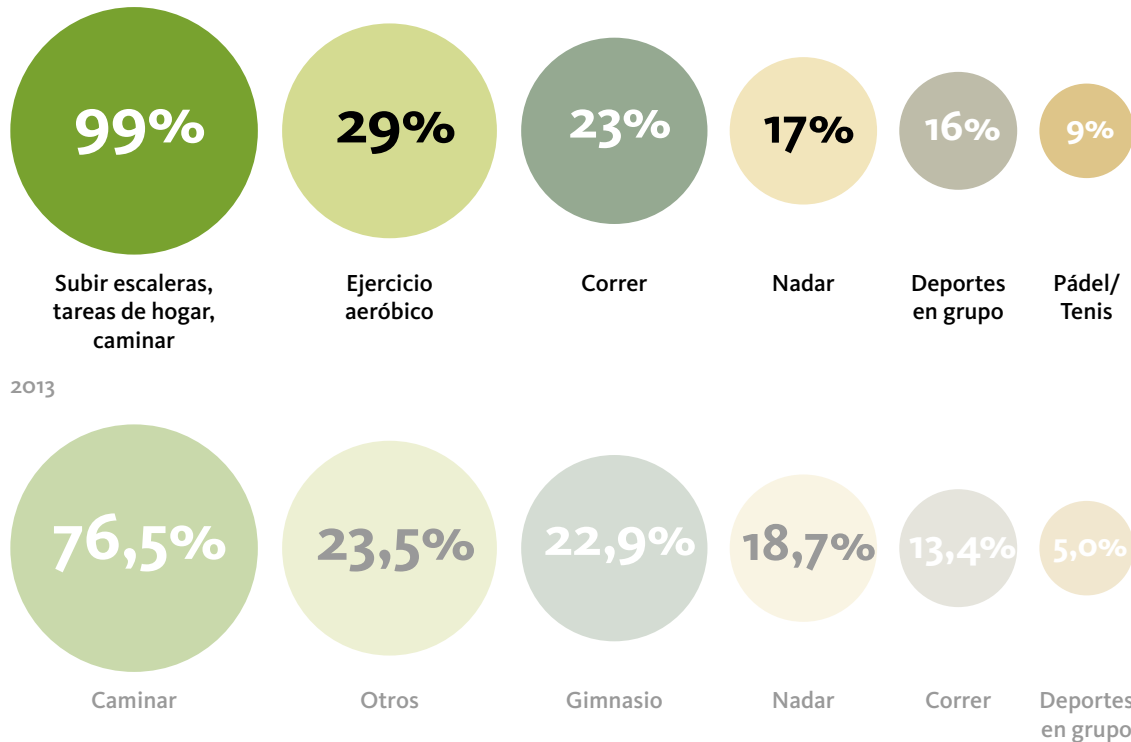


Apenas un 5% de las mujeres que realizan ejercicio intenso padece obesidad

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

N: 3009 ¿Practicas algún tipo de actividad física?
Unidad: %

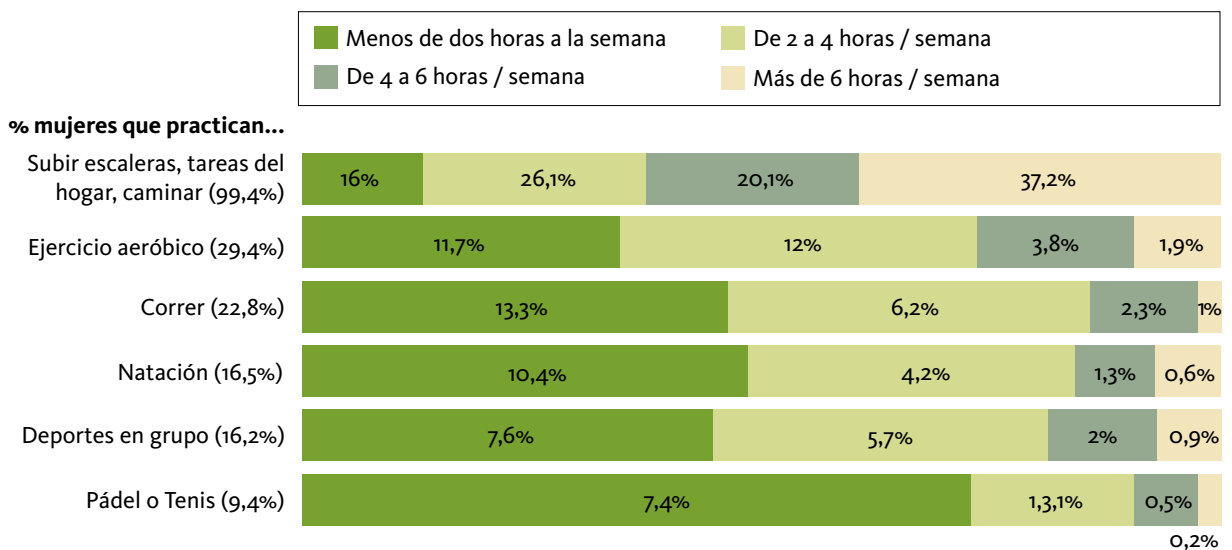
PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA



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 escales, tareas del hogar o caminar, un 57% las realiza durante más de cuatro horas a la semana

N: 2793

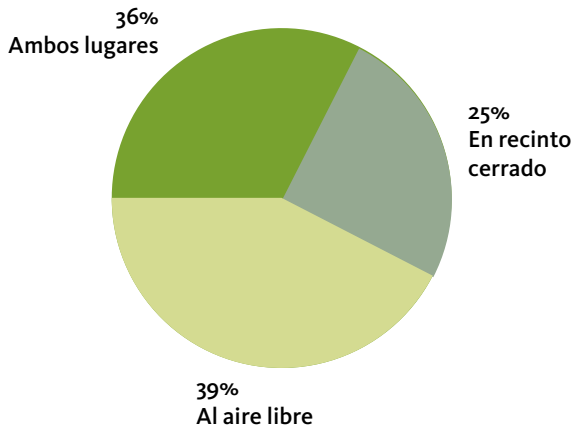
¿Qué tipo de ejercicio y con qué frecuencia?

Unidad: %

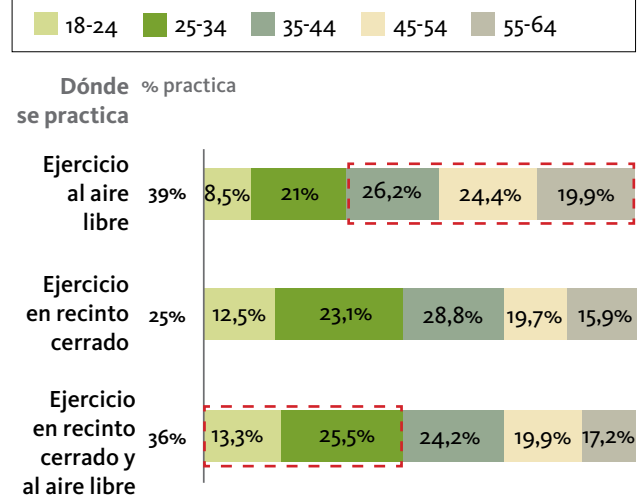
* Esta pregunta sólo se formuló a aquellas mujeres que practican alguna actividad física

Lugar de práctica de la actividad física

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

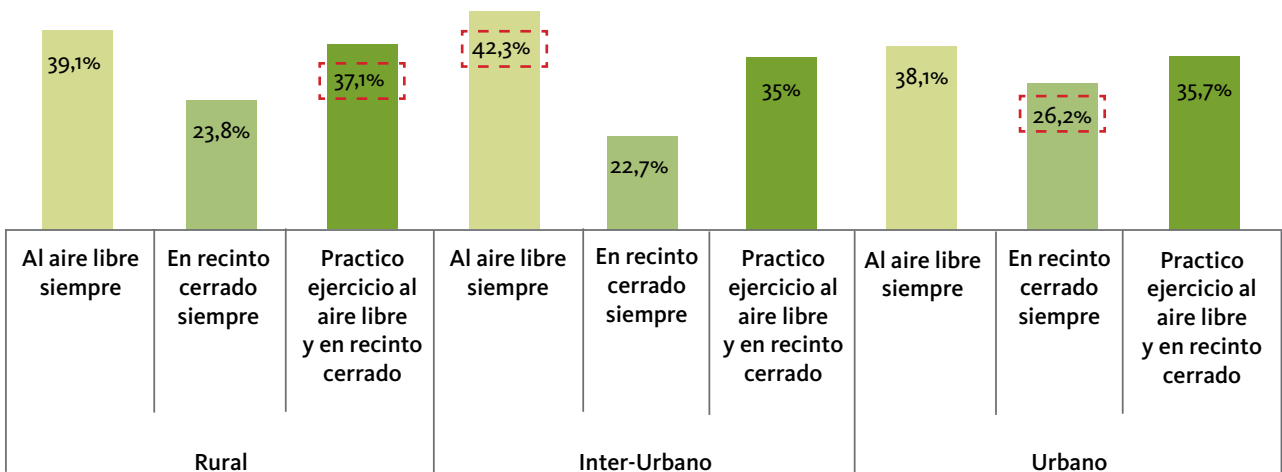


EDAD



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

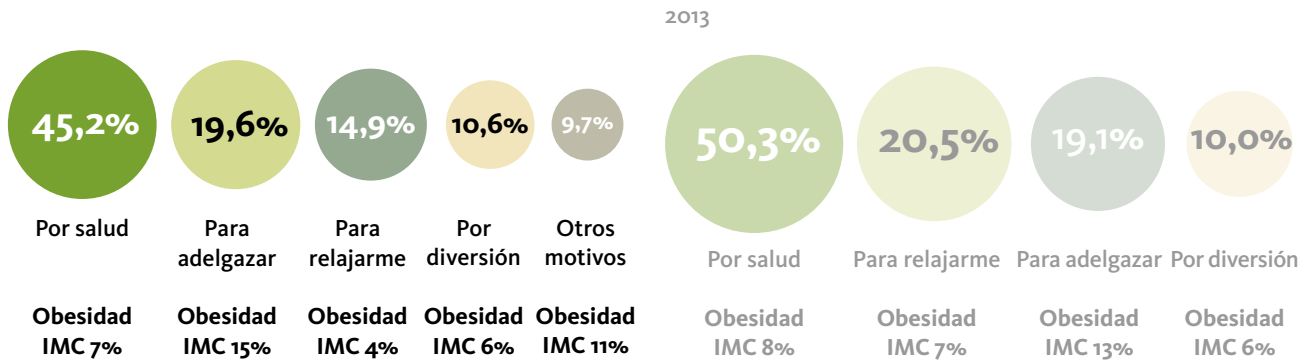
N: 2793

¿Practicas el ejercicio al aire libre o en recinto cerrado?

Unidad: %

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

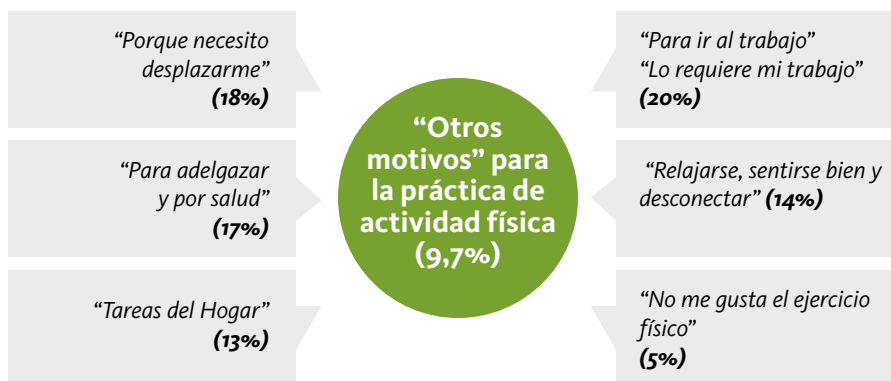
Motivos para práctica de la actividad física



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

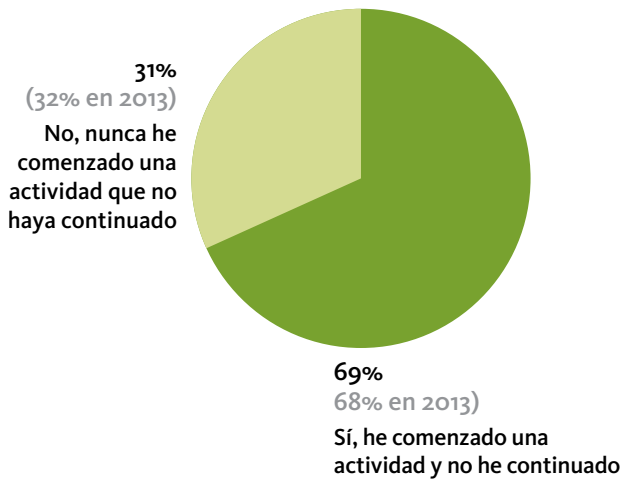
	SALUD	RELAJARME	ADELGAZAR	DIVERSIÓN
De 18 a 24	29,6%	13,7%	32,8%	15,9%
De 25 a 34	36,7%	15,5%	26,2%	13,8%
De 35 a 44	40,7%	19,2%	20%	9,3%
De 45 a 54	51,3%	13,7%	13,9%	9,3%
De 55 a 64	65,2%	10%	9%	6,2%

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
Si, 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%

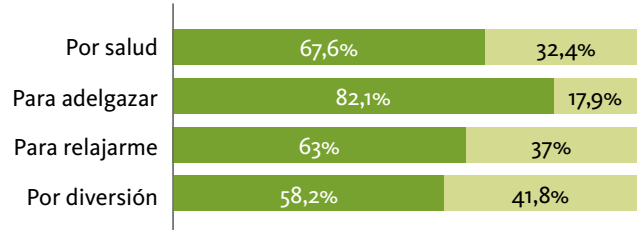
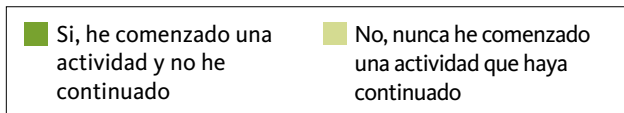
N: 2793
Unidad: %

¿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%)

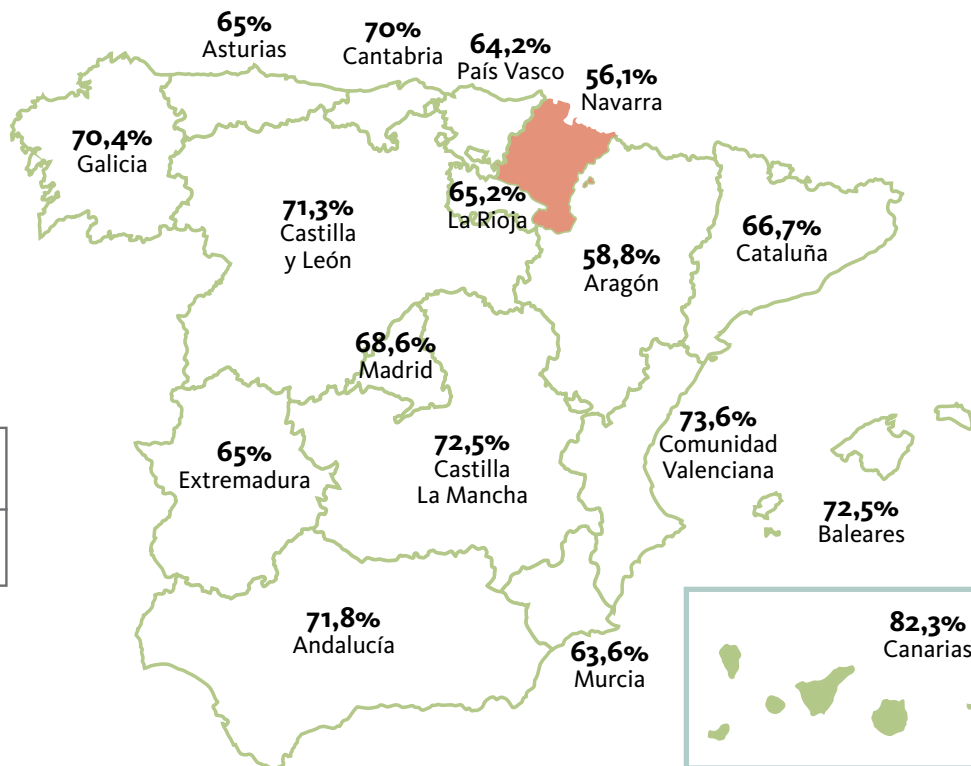
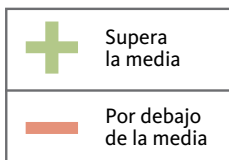
Las mujeres menos constantes son aquellas que hacen ejercicio para adelgazar



PROPÓSITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

69%

Sí, he comenzado una actividad y no he continuado



Descanso

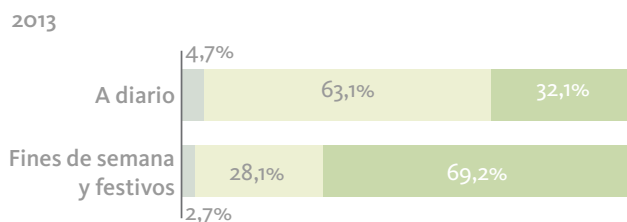
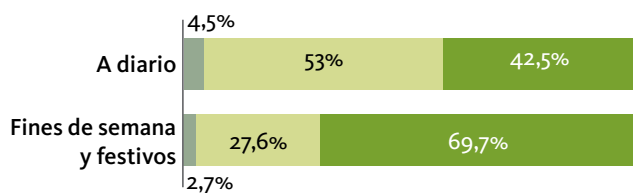


› Hábitos de sueño

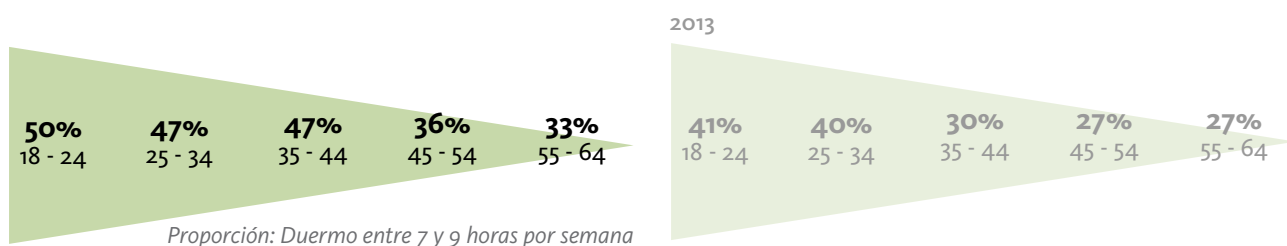
Horas de sueño

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

■ Menos de 5 horas ■ De 5 a 7 horas ■ De 7 a 9 horas



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: %

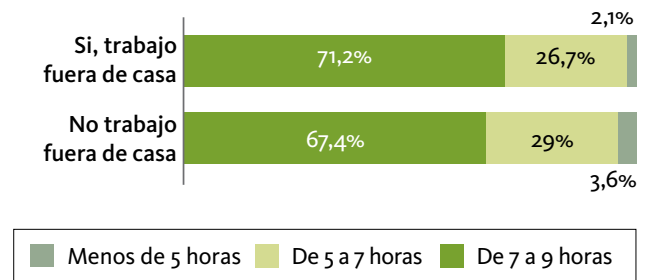
NIVEL DE ESTUDIOS / HORAS DE SUEÑO

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%

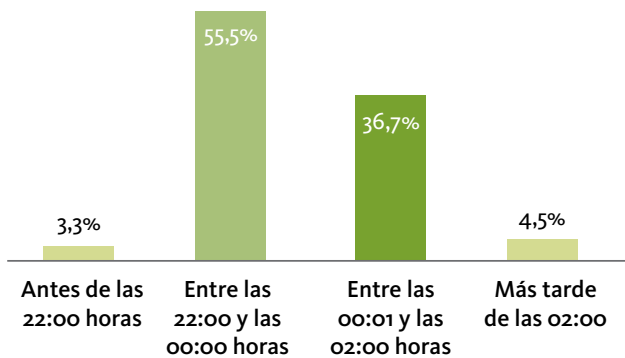
LUGAR DE TRABAJO

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

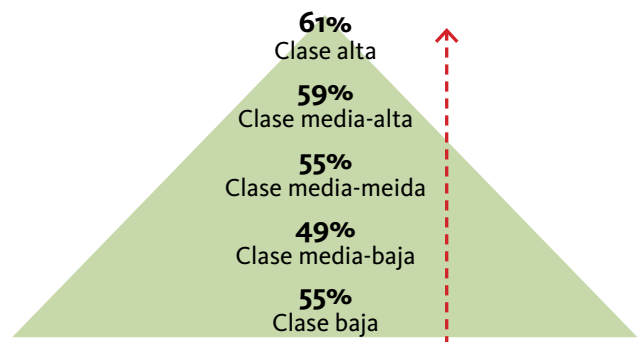


Hora de acostarse

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

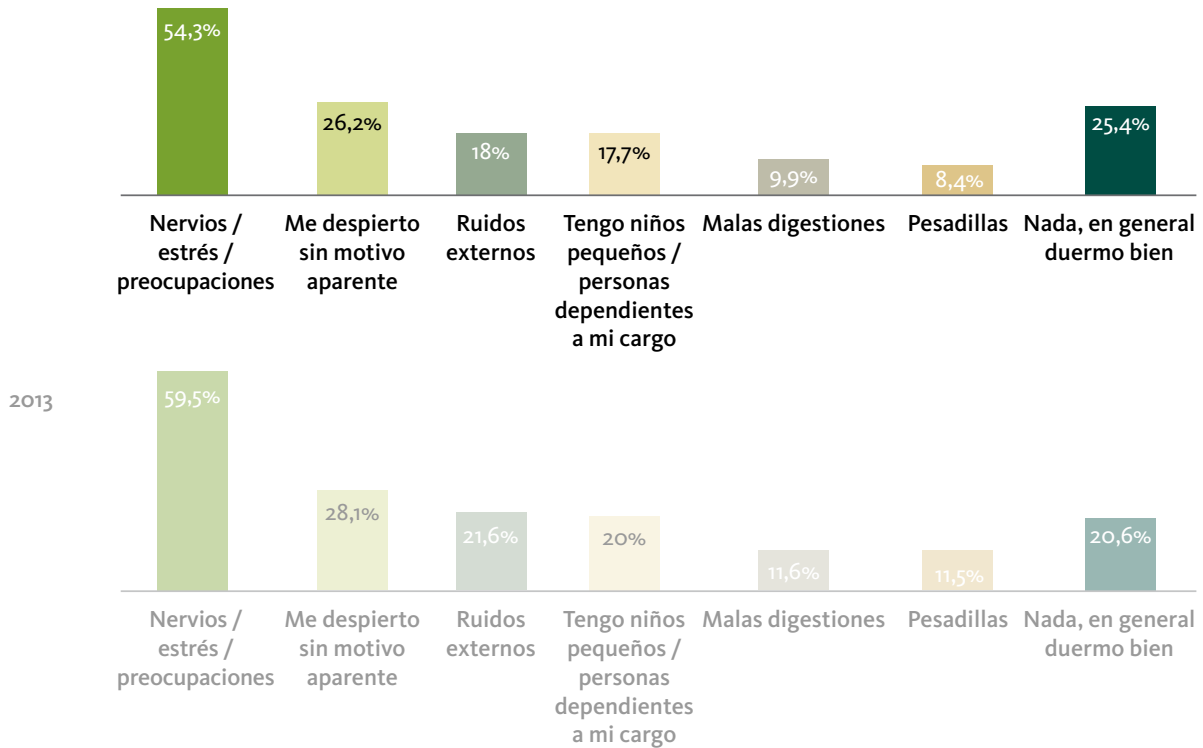
EDAD / HORA DE ACOSTARSE

	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

2014	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
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%

2013	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
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.

CIF: A-50004209. Abril 2015

Torre DKV, Avda. María Zambrano, 31 50018 Zaragoza, inscrita en el Registro Mercantil de la Provincia de Zaragoza, tomo 1.711, folio 214, hoja n.º Z-15.152.

Síguenos en:



902 499 350

Servicio de atención telefónica atendido por:

DKV integralia



Fundación para la integración laboral de personas con discapacidad

360° Empresa Responsable

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



Somos una empresa excelente.

AENOR

conform

Empresa saludable.