

El análisis

Carmen Valdés*

¿Un futuro saludable?

● ¿A qué se debe el descenso en el número de fumadores en España?

—Hay dos motivos principales. El primero, el económico. El segundo, que las actividades de promoción y prevención, tarde o temprano, deben hacer efecto; la población se ha dado cuenta de que fumar mata. Afortunadamente, las jóvenes generaciones están más concienciadas que las de mayor edad, lo que provocará que en unos años la cifra de fumadores descienda cada vez más.

● ¿Por qué se han incrementado los factores de riesgo cardiovascular?

—Las dos posibles explicaciones son el desconocimiento de enfermedades graves, como la diabetes, y la vida sedentaria. Una de las mayores causas que provocan enfermedades como la obesidad es la vida sedentaria; desgraciadamente, la gente aún no es consciente de que debe realizar una dieta adecuada. Puede que también la crisis económica haya influido en los hábitos alimenticios, ya que es más barato recurrir a lo que conocemos como «comida basura».

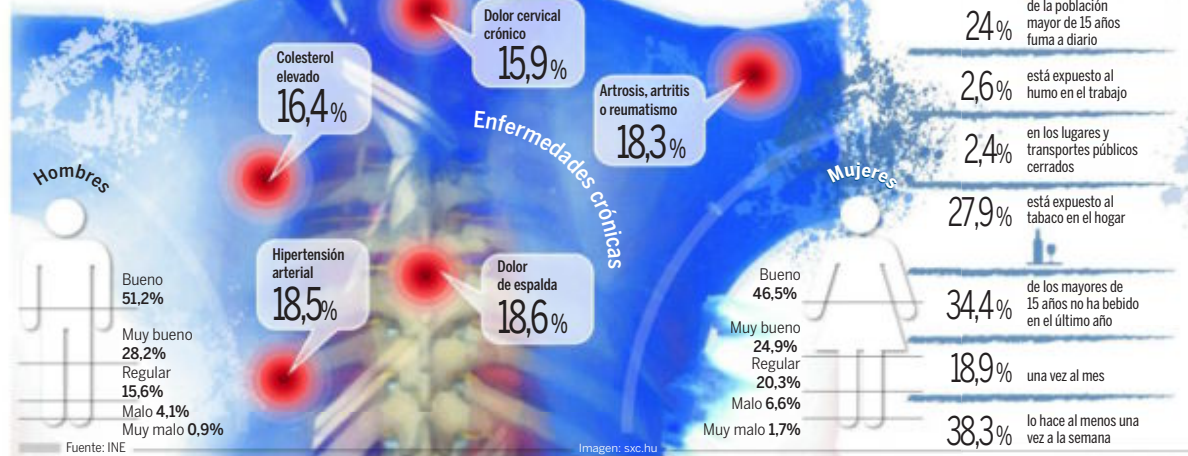
● ¿Es preocupante la cifra de españoles que padecen sobrepeso?

—Sin lugar a dudas. España es un país de extremos, así se refleja en esta cuestión. De igual manera que se han incrementado los casos de obesidad, también lo han hecho los de anorexia. Es llamativo cómo un país con opciones tan saludables cuenta con dos vertientes como éstas. Una vez más nos enfrentamos al problema del sedentarismo, que, unido a una mala conducta alimenticia, provoca importantes trastornos en el peso de una persona.

*Médico de Familia

Encuesta nacional de salud

■ Estado de salud por sexo



Más gordos pero con menos humos

El 53,7% de los españoles mayores de edad padece sobrepeso y los casos de colesterol alto se duplican

El porcentaje de fumadores cae ocho puntos desde 1993 y crece la ingesta masiva de alcohol entre los jóvenes

P. Rodríguez

MADRID—Los españoles consideran que su estado de salud es bueno, pese al aumento de los problemas de obesidad y de las enfermedades crónicas. Según refleja la Encuesta Nacional de Salud 2011-2012, el 73,5% de los encuestados indica que goza de una salud buena o muy buena, el dato más alto en los últimos 25 años, que aumenta 5,3 puntos respecto al estudio del periodo 2006-2007. Como era de esperar, esta percepción va desapareciendo a medida que aumenta la edad del encuestado. Así, del 90% de los menores de 24 años que dicen estar bien o muy bien, se pasa al 32,1 de los hombres y del 29% de las mujeres en el grupo de más de 85 años.

En cambio, si se profundiza en el estudio se observan varios datos preocupantes. Por un lado, se ha producido un incremento de

OTROS INDICADORES DE SALUD

■ Los problemas medioambientales en el hogar también influyen en la salud. El 30,5% de la población indica que su vivienda se ve afectada por el ruido. El segundo problema que afecta a los hogares es la falta de limpieza en las calles (30,2%), seguido de la mala calidad del agua (30%), animales molestos (27,9%) y la escasez de zonas verdes (26,5%).

■ El consumo de tabaco ha descendido, pero la exposición al humo continúa afectando a los españoles. Así, el 2,6% la padece en el trabajo y el 2,4% en el transporte público. El hogar sigue siendo el lugar más frecuente de exposición, con un 17,8%. En cambio, el 80% declara que en su casa nunca o casi nunca sufren los «malos humos» de los fumadores.

■ Otro de los factores que se repiten es el papel de la mujer como sustentadora del hogar. El 44,5% realiza la mayoría de las tareas domésticas, el 49,4% asume en solitario el cuidado de personas con limitaciones o discapacidad y el 33% ejerce principalmente el cuidado de los menores.



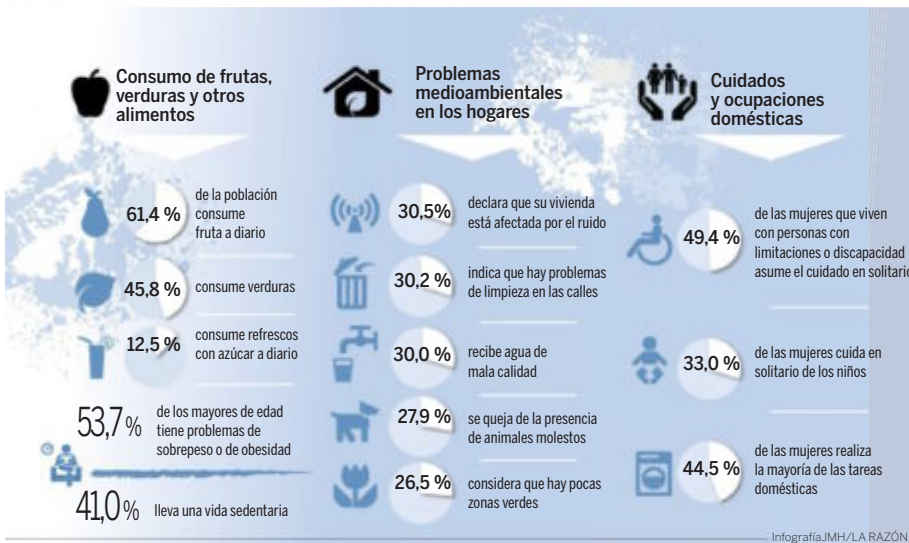
las enfermedades crónicas, que ya afectan a uno de cada seis adultos (mayores de 15 años) y con mayor prevalencia entre las mujeres. Las más frecuentes son el dolor lumbar (18,6%), la hipertensión arterial (18,5%), la artrosis o los reumatismos (18,3%), el colesterol elevado (16,4%) y el dolor cervical crónico (15,9%).

Problemas de movilidad

Además, el 13,9% tiene problemas para caminar, el 10,9% manifiesta tener dificultades en su vida cotidiana y un 6,1% para asearse o vestirse. El 53% de los mayores de 65 años manifiesta que no presenta ningún tipo de dependencia personal, ni para las tareas cotidianas ni de movilidad. La autonomía es también más frecuente en hombres (61,3%) que en mujeres (47,7%).

Todos los factores de riesgo cardiovascular han pasado de 11,2

Medicina preventiva



al 18,5% en el caso de la hipertensión arterial, la diabetes pasa del 4,1 al 7% y el colesterol se ha duplicado, al pasar del 8,2 al 16,4%.

Estas enfermedades están causadas por los hábitos poco saludables. Un claro ejemplo es el del sobrepeso, que ya afecta a más de la mitad de los españoles. El 53,7% de los mayores de edad presentan sobrepeso, de los que un 17% son obesos (frente al 7,4% de 1987).

Otro de los factores de riesgo es el consumo de alcohol y uno de cada tres (38,3%) encuestados reconoce que bebe al menos una vez por semana, el 18,9% una vez al mes y el 34,4% no lo ha hecho en el último año. En cambio, si se fragmenta por edades se observa que la ingesta masiva de alcohol (atracción) al menos una vez en el último año afecta al 13,4% de los mayores de 15 años y se produce

en mucha mayor medida entre los hombres. El porcentaje de varones que han consumido alcohol de manera masiva en los últimos 30 días supera ampliamente al de mujeres en todos los grupos de edad. La mayor prevalencia se produce en el segmento de hombres de 15 a 34 años, en el que el 10% consumió de forma intensiva en el último mes y el 5% lo hizo en la última semana.

Por contra, el dato positivo es que ha descendido el número de fumadores, que ha pasado del 32,1% de 1993 al 24% actual. Esta caída de ocho puntos eleva la cifra de ex fumadores hasta el 19,6 por ciento.

Para mantener un buen estado de salud es imprescindible la actividad física y una buena alimentación. Los hombres hacen más ejercicio que las mujeres, pero el

porcentaje de personas que se declaran sedentarias supone todavía un 41,3% (35,9% de los hombres y 46,4% de las mujeres).

En cuanto a la alimentación, el 61,4% consume fruta a diario y el 45,8% hace lo propio con las verduras. A pesar de ello, el consumo desciende desde los primeros años de vida hasta el periodo de edad de 15 a 24 años, para volver a crecer hasta el grupo de mayores de 75.

Por todo lo anterior, la utilización de los servicios sanitarios se ha intensificado en los últimos 25 años, con una tendencia a la estabilización o ligero descenso desde 2003 para las consultas y la hospitalización, y desde 2006 para la atención urgente. Sólo crece la utilización de hospital de día. En 2012, el 82,3% de la población consultó al médico, el 28,3% utilizó los servicios de urgencias y el 7,9% estuvo hospitalizado.