

3. HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA

3.1. CONSUMO DE TABACO

3.2 CONSUMO DE ALCOHOL

3.3 HORAS DE SUEÑO

3.4 DIETA Y ALIMENTACIÓN

3.5 ACTIVIDAD FÍSICA

3.6 IMC ADULTOS

3.1. CONSUMO DE TABACO

El consumo de tabaco continúa siendo la primera causa de mortalidad evitable en las sociedades desarrolladas.

La información sobre la frecuencia de consumo de cigarrillos en una población, la prevalencia en el conjunto de la población y en diversos subgrupos sociodemográficos se obtiene mediante encuestas de salud. Los instrumentos para esta medición por encuesta de diversas circunstancias relacionadas con el consumo de cigarrillos están muy estandarizados, por lo que las comparaciones de los resultados obtenidos entre unos países y otros gozan de cierta validez.

En Castilla - La Mancha, la proporción de personas que consumen a diario tabaco es del 30,8%, aumentando en casi 8 puntos en el caso de los hombres (38,6%) y disminuyendo en las mujeres (23,1%). La mayor prevalencia de consumo diario se da en el grupo de 25 a 44 años (44,9%)

Entre los hombres el grupo de edad donde hay más fumadores activos es entre los 25 y 44 años, declaran ser fumadores diarios el 53,4% de los entrevistados, seguidos con un porcentaje similar de los varones entre 45 y 64 años (38,7% de fumadores diarios) y el de los más jóvenes, entre 16 y 24 años (37,9% son fumadores diarios). Entre las mujeres, el mayor porcentaje de fumadoras diarias está entre las mujeres más jóvenes, en el grupo de 16 a 24 años declaran ser fumadoras diarias el 38,4%, seguido de las mujeres que tienen entre 25 y 44 años, donde declaran fumar diariamente el 35,7% de las entrevistadas.

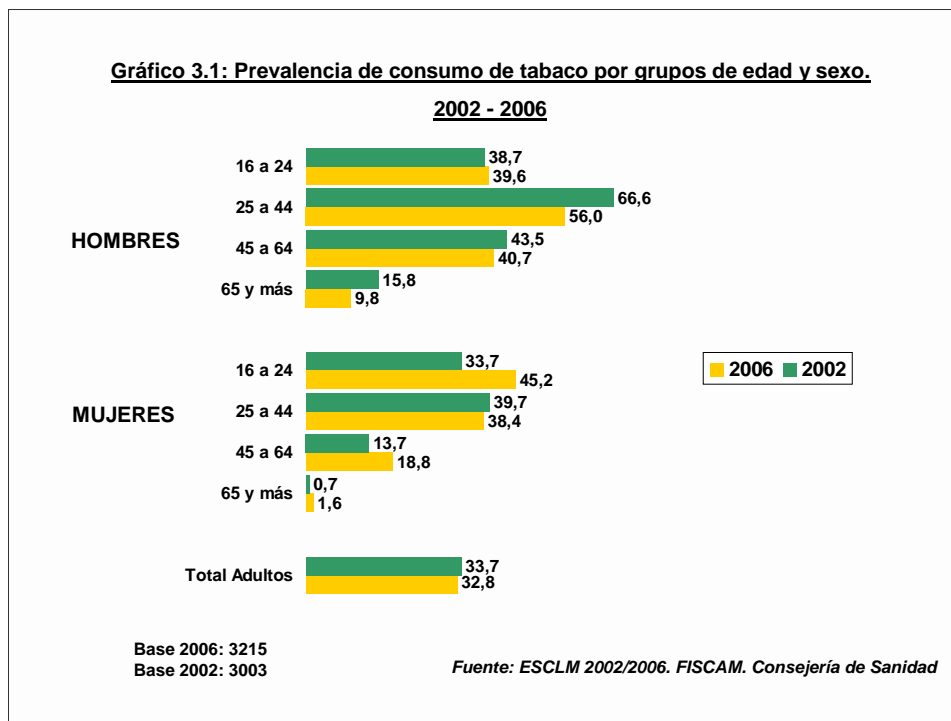
La cantidad media de cigarrillos en las personas que fuman diariamente asciende a 17 cigarrillos por día y aumenta hasta 19 cigarrillos/día en los hombres y en mujeres desciende a 14 cigarrillos/día.

La edad media a la que los fumadores habituales comenzaron a consumir tabaco es los 16,5 años, sin claras diferencias según sexo (16,2 años en hombres y 16,9 años en mujeres).

Entre las personas que fuman en Castilla – La Mancha el 27,3% nunca ha intentado dejar de fumar, frente al 49,7% que sí lo ha hecho y el 15,7% que no lo ha intentado nunca pero que actualmente se lo está planteando.

El 14,6% de la población no fuma en la actualidad pero ha fumado. El principal motivo descrito por el cual dejaron de fumar es la preocupación por los efectos nocivos del tabaco, apoyado por un 55,6%. En segundo lugar el 49,4% dejó de fumar porque sentía molestias físicas y por consejo médico el 23,9%. La gran mayoría dejó de fumar por su cuenta y sin ayuda (89,1%), sin superar el 4% cualquiera de los métodos sugeridos: ayuda del centro de salud, ayuda de parches, etc.... Las personas que no fuman pasan una media de 2,6 horas diarias en ambientes donde se fuma.

Respecto al año 2002, se refleja una disminución del hábito de fumar pasando de un 33.7 % al 32.8 % (para este cálculo se han sumado los fumadores diarios con aquellos que fuman, pero no diariamente) (Gráfico 3.1)

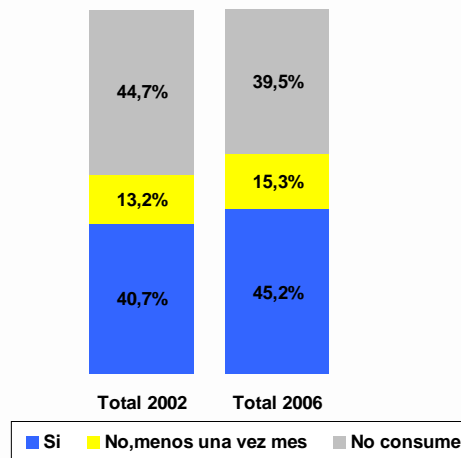


3.2. CONSUMO DE ALCOHOL

La medición por encuesta del consumo de alcohol es más compleja que la del consumo de cigarrillos, ya que el hábito de consumir bebidas alcohólicas es muy variable. Además los criterios epidemiológicos no son tan estables. A pesar de esto, la encuesta es la forma más válida de estudiar este hábito tan arraigado en la sociedad.

En Castilla - La Mancha, el 45,2% de la población adulta de 16 y más años declara consumir bebidas alcohólicas con una frecuencia de al menos una vez al mes, con mayor prevalencia en los hombres (64.4 %), que en las mujeres (26 %) (Gráfico 3.2.1).

**Gráfico 3.2.1: Frecuencia de consumo de alcohol (al menos una vez al mes).
Población de 16 y más años. 2002 - 2006**

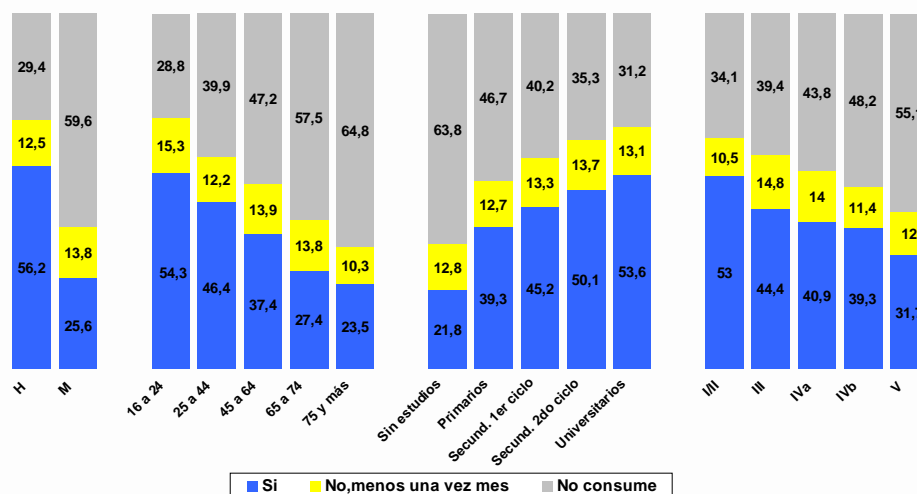


Base 2006: 3215
Base 2002: 3003

Fuente: ESCLM 2002/2006. FISCAM. Consejería de Sanidad

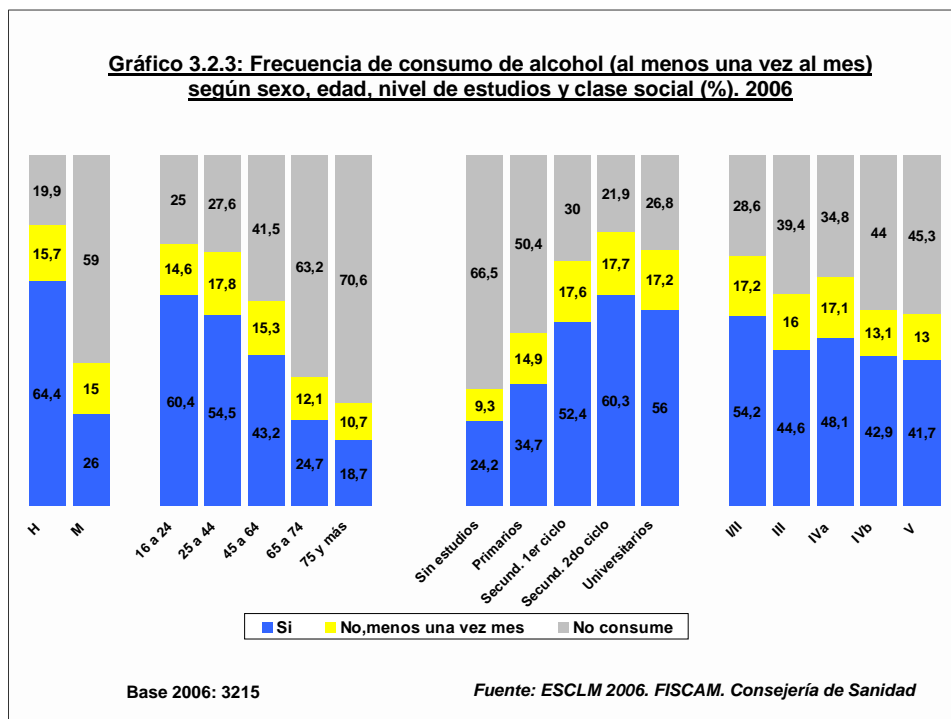
También se aprecian diferencias significativas por grupo de edad y nivel de estudios, siendo los mayores consumidores los adultos de 16 a 44 años, y aquellos con un nivel de estudios medio y alto. (Gráficos 3.2.2 y 3.2.3)

Gráfico 3.2.2: Frecuencia de consumo de alcohol (al menos una vez al mes) según sexo, edad, nivel de estudios y clase social (%). 2002



Base 2002: 3003

Fuente: ESCLM 2002. FISCAM. Consejería de Sanidad



La bebida que mayor consumo diario registra es la cerveza con alcohol, llegando al 18,4% de los consumidores que la toman a diario o casi a diario. En segundo lugar estaría el vino/cava, con un consumo diario del 15,8% de los consumidores, y por debajo del 3% estaría el consumo de otras bebidas alcohólicas tales como aperitivos, sidra, licores, combinados, whisky. En línea con lo anterior, el consumo de vino o cerveza junto con los aperitivos se da mayoritariamente tanto en días laborables como en festivos. Por el contrario, el consumo del resto de bebidas se restringe a los días festivos en la mayoría de los casos, más del 84% cuando consideramos brandy, licores, combinados o whisky.

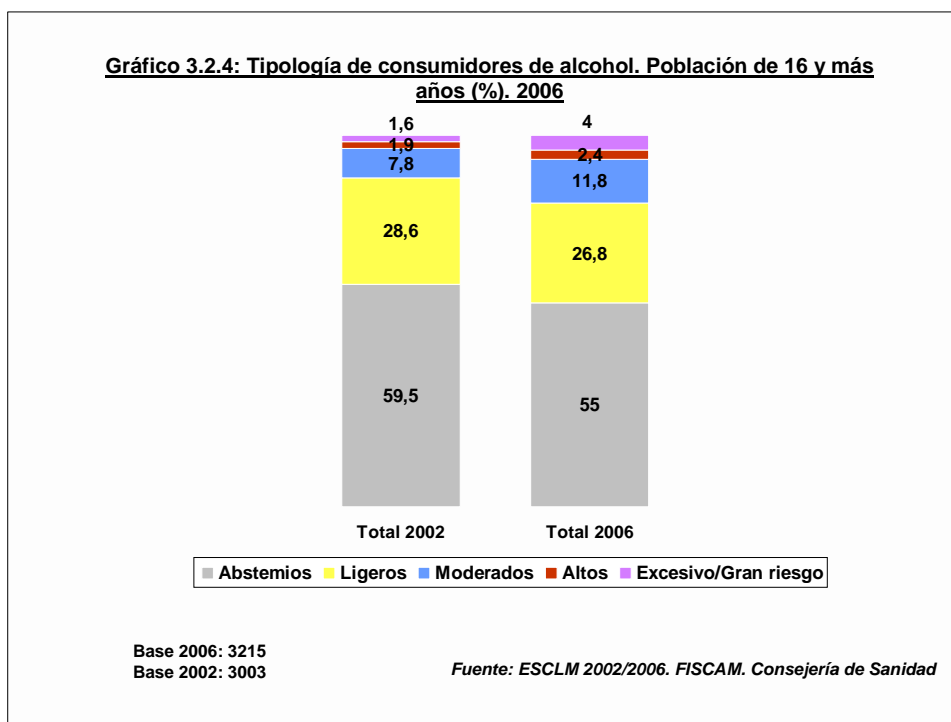
La edad media en la que se inicia el consumo regular de bebidas alcohólicas es a los 17 años, aunque se aprecia una leve tendencia a iniciar el consumo de bebidas alcohólicas a edades cada vez más tempranas ya que entre los jóvenes de 16 a 24 años la edad de inicio es de 15,6 años frente al grupo de 65 años y más que dicen haber empezado a consumir bebidas alcohólicas de forma regular a los 18,5 años. Según sexo hay una diferencia de un año en el consumo de bebidas alcohólicas de forma regular entre los hombres (16,9 años) y las mujeres (17,9 años).

La percepción que tienen la mayoría de las personas que consumen bebidas alcohólicas es que beben poco (52%) o lo normal (37,5%). Tan sólo un 3,1% piensa que bebe bastante o mucho. Este último porcentaje no supera el 4,2% en ningún grupo de edad o sexo.

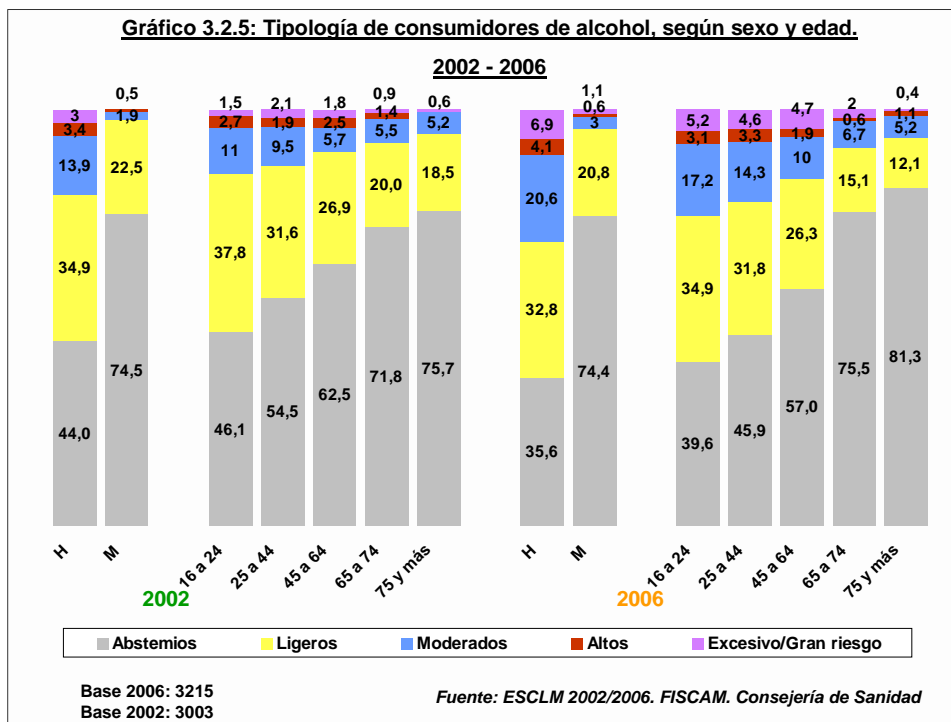
La encuesta incorporó una serie de preguntas dirigidas a conocer el uso del botellón y la opinión de la población al respecto. A partir de los datos recogidos en la encuesta, hace botellón con una frecuencia de al menos una vez al mes el 76,5% de los jóvenes entre 16 y 24 años. La frecuencia con la que los jóvenes entre 16 y 24 años hacen botellón es semanal en el 10% de los casos y uno de cada 4 casos lo hace con una frecuencia de una a tres veces al mes (24,9%).

Consultados sobre la importancia concedida al botellón, a más de la mitad de los adultos de 16 y más años (52,2%) les parece que el botellón es un problema muy o bastante importante, a diferencia del 10,7% que no cree que sea un problema en absoluto. Estas opiniones se invierten en el grupo de edad de 16 a 24 años, situándose el 39% en la opinión de que el botellón no es un problema en absoluto frente al 13,1% que cree que es un problema muy o bastante importante.

A partir de la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas y la cantidad consumida en cada ocasión se ha determinado la tipología de consumo. Esta, se clasifica de menor a mayor consumo en: Abstemios, ligeros, moderados, excesivos y gran riesgo (Gráfico 3.2.4).



Se ha apreciado un incremento de bebedores excesivos/gran riesgo, de casi 4 puntos en los hombres que declaran beber al menos una vez al mes, al comparar los datos referidos al 2002, con los del 2006 (Gráfico 3.2.5)



Respecto al total de la población adulta, la prevalencia de consumo de alcohol se incrementa desde el año 2002, pasando del 40.7% al 45.2%.

3.3. HORAS DE SUEÑO

Los adultos de 16 y más años duermen una media de 7,4 horas diarias sin presentar diferencias significativas por sexo. A medida que aumenta la edad disminuyen las horas de sueño siendo los hombres los que declaran un mayor descanso que las mujeres en todos los grupos de edad. (Tabla 3.3)

Tabla 3.3: Horas de sueño.
2002 - 2006

Edad	2002				2006			
	16 a 44	45 a 64	65 a 74	75 y más	16 a 44	45 a 64	65 a 74	75 y más
Media de horas								
Adultos 2002: 7.4	7.7	7.2	7	6.8	7.7	7.2	7.2	7.3
Adultos 2006: 7.4								

Base 2006: 3215
Base 2002: 3003

Fuente: ESCLM 2002/2006. FISCAM. Consejería de Sanidad

3.4. DIETA Y ALIMENTACIÓN

El consumo de alimentos se ha abordado en la Encuesta de Salud de Castilla – La Mancha con una única pregunta de frecuencia de consumo.

Según los datos de la Encuesta de Salud de Castilla - La Mancha 2006, entre la población de 16 y más años el grupo de alimentos que se consume con más frecuencia a diario es la leche y derivados, pan y cereales (más del 90%). Tres o más veces a la semana los alimentos que con mayor frecuencia se consumen son la fruta fresca (80,2%), las verduras y hortalizas (59,1%), y carne (54,7%), siendo más bajo el consumo semanal de pescado (38,4%) y huevos (18,2%). Es elevado el consumo de dulces el 49,7%, de embutidos (44.2%) y de refrescos envasados y de snacks (Tabla 3.4.1).

Tabla 3.4.1: Frecuencia de consumo de alimentos por grupos de edad.

2006

16-44	45-64	65-75	75 y más
-------	-------	-------	----------

Alimentos consumidos a diario

Leche y derivados	91.4	91.2	92.4	89.4
Pan cereales	88.8	91.9	93.2	88.3
Dulces	38.6	29.8	22.1	22.3

Alimentos consumidos 1/2 veces semana

Legumbres	63.7	60.2	60.5	56.5
Pasta, Arroz, Patatas	37.6	48.4	54.9	52.7
Huevos	61.5	61.4	65.0	66.6
Verduras y Hortalizas	35.9	25.9	24.4	18.2
Fruta Fresca	12.2	5.5	8.2	7.0
Pescado	52.3	49.1	47.9	41.2
Carne	33.5	36.6	53.9	50.9
Embutidos	26.6	27.6	31.6	37.1
Dulces	16.7	16.5	14.5	18.0

Base 2006: 3215
Base 2002: 3003

Fuente: ESCLM 2002/2006. FISCAM. Consejería de Sanidad

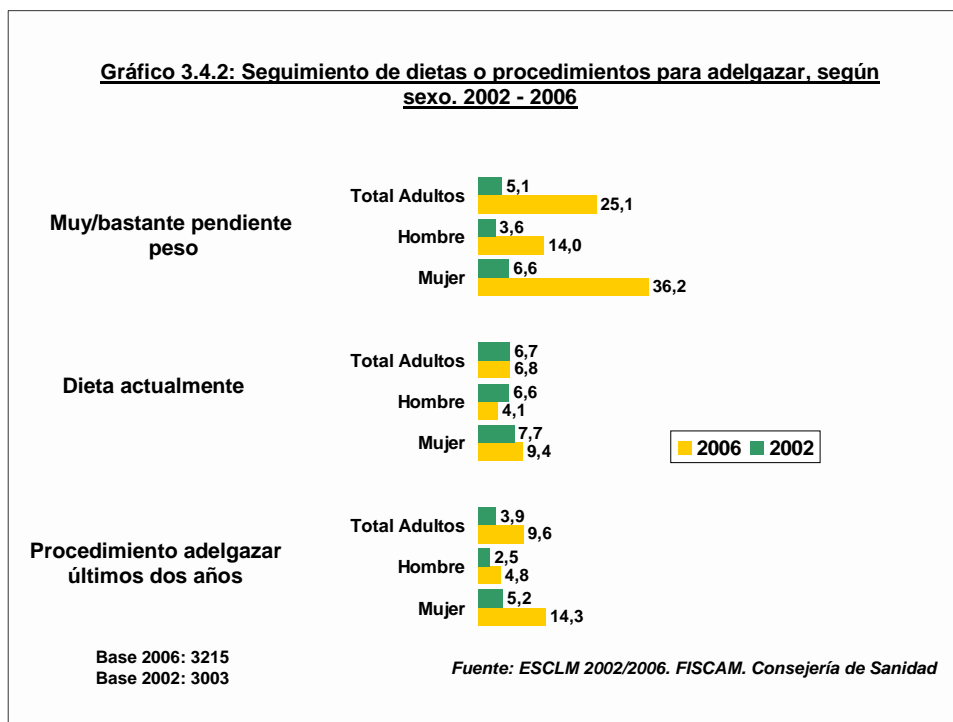
Casi la mitad de los adultos toma tres o más veces a la semana dulces (el 49,7%) porcentaje que asciende al 70,9% entre 16 y 24 años.

El 6,8% de la población adulta de 16 y más años está realizando alguna dieta. Los motivos principales son para perder peso (44,6%) y por padecer alguna enfermedad o problema de salud representado por un 44,3%.

Las personas que siguen alguna dieta suponen el 4,1% de los hombres y el 9,4% de las mujeres (Gráfico 3.4.2). Por grupo de edad, en el grupo de 16 a 24 años el seguimiento de alguna dieta se reduce al 3,3% y en el grupo de 25 a 44 años al 5,4%. Significa un 8,6% en las personas de 45 a 64 años y el 9,1% en las personas de 65 y más años. Los problemas de

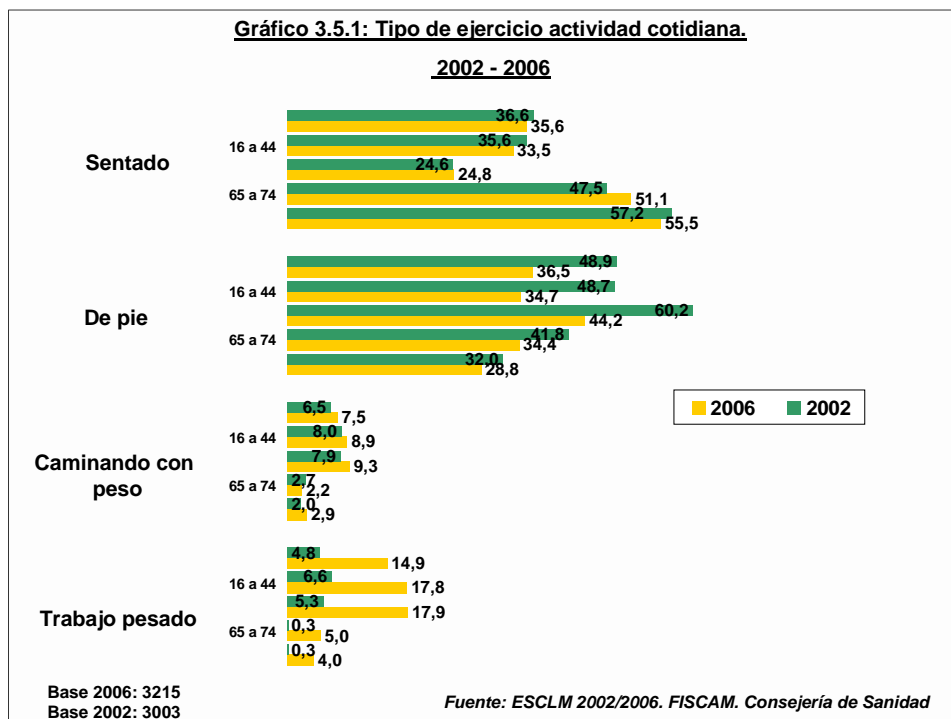
salud adquieren relevancia a partir del grupo de 45 a 64 años, pero en los grupos más jóvenes (16 a 44), la razón mayoritaria es perder o mantener peso.

Un 9,6% dice haber seguido en los dos últimos años algún procedimiento para adelgazar, un 4,8% de los hombres y un 14,3% de las mujeres. Estas cifras son inferiores al porcentaje de personas que declara estar muy o bastante pendiente de su peso, el 25,1% (un 14% de los hombres y el 36,2% de las mujeres). (Gráfico 3.4.2)



3.5. ACTIVIDAD FÍSICA

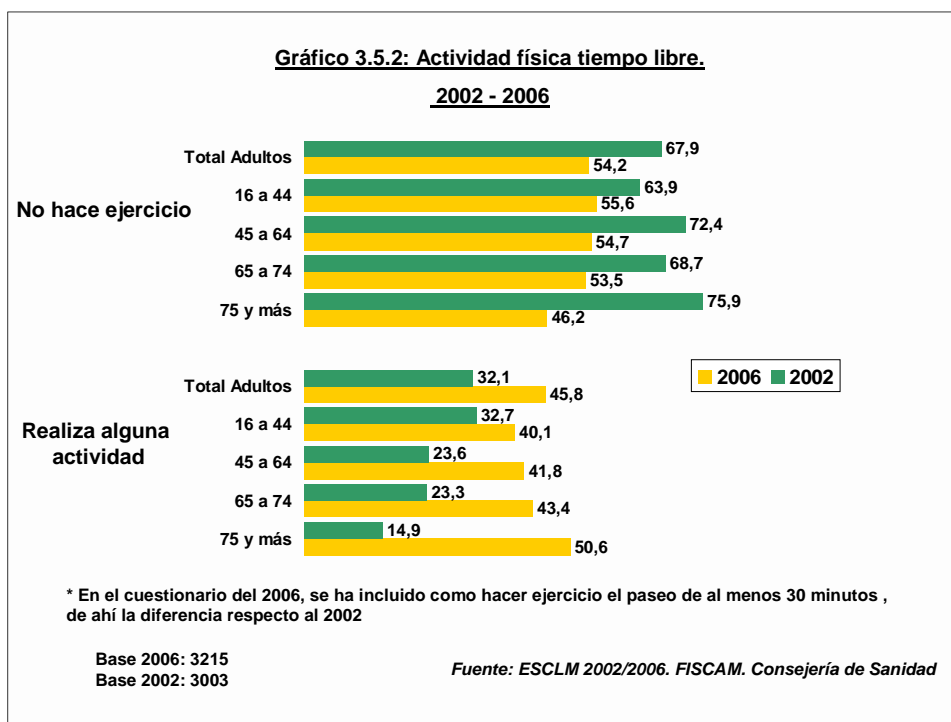
El ejercicio físico que implica para la población su trabajo o la actividad habitual diaria se distribuye en el 36,5% está de pie la mayor parte de la jornada, el 35,6% sentado, el 7,5% caminando llevando algún peso y el 14,9% realiza un trabajo pesado, realizando tareas que requieren gran esfuerzo físico. (Gráfico 3.5.1)



Entre las mujeres su actividad habitual implica estar de pie sin desplazamientos frecuentes (27,8% de hombres y 45,3% de mujeres). En los hombres es superior la actividad sedentaria (39,3% frente a un 32,0% las mujeres) o las actividades que requieren un esfuerzo físico importante (17,5% frente a un 12,2% las mujeres).

La práctica de actividad física en tiempo libre, incluyendo el paseo diario de al menos 30 minutos o la realización de ejercicio varias veces a la semana, alcanza el 45,8% de la población, sin diferencias por sexo, nivel de estudios o estatus socioeconómico.

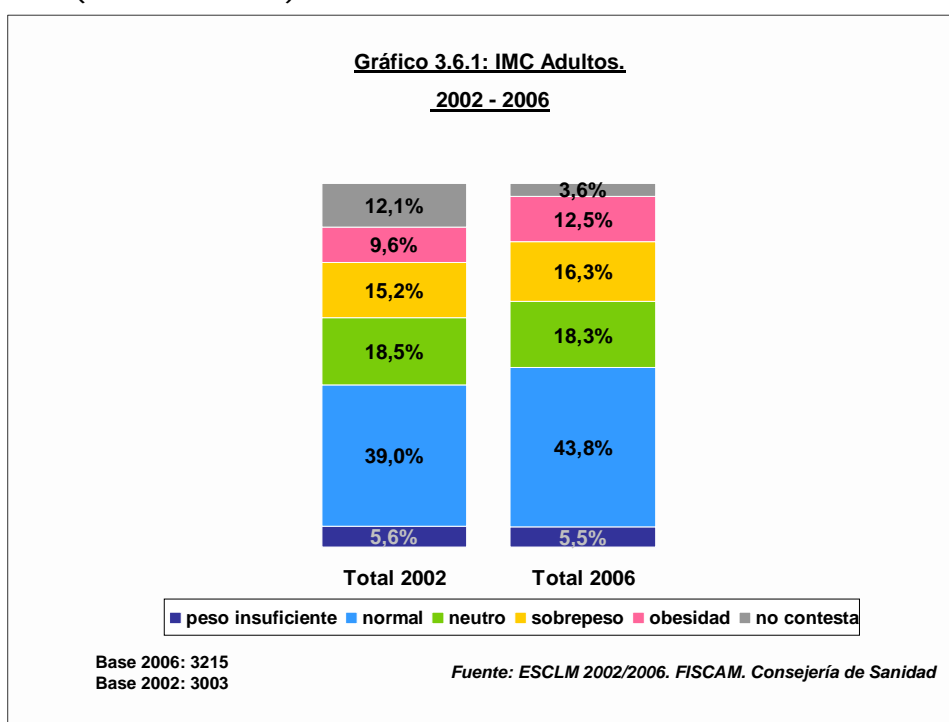
Este dato ha aumentado considerablemente si lo comparamos con el año 2002 (32,1%). Esto es debido a que en la encuesta de este año, se ha incluido como actividad física el paseo de al menos 30 minutos, por lo que si nos fijamos en el gráfico siguiente, vemos que a medida que aumenta la edad, el porcentaje de personas que realizan alguna actividad, también lo hace (Gráfico 3.5.2).



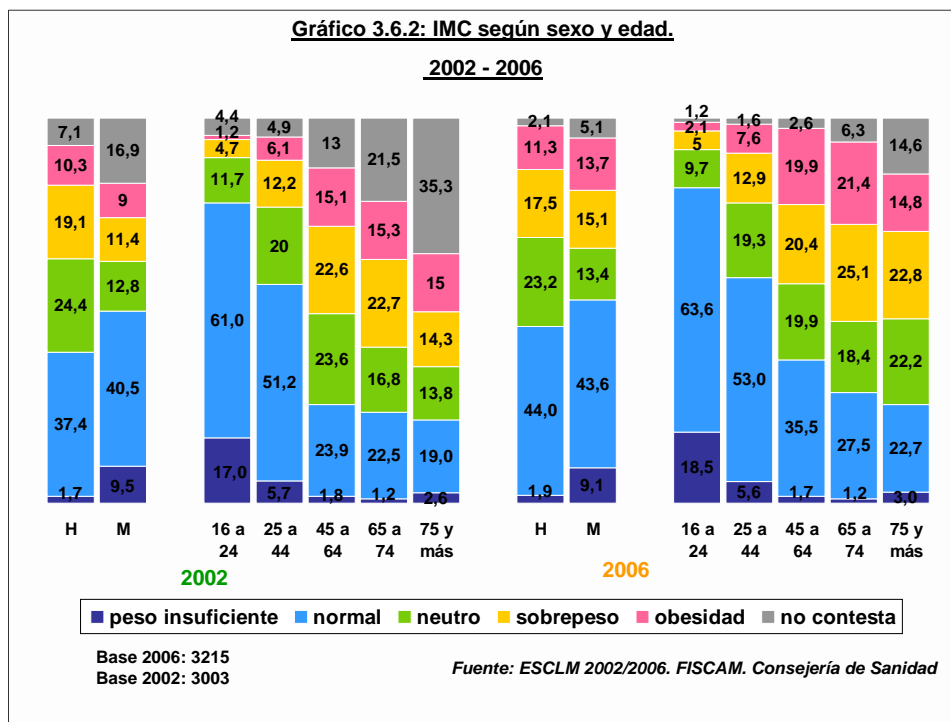
3.6. ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) ADULTOS

El Índice de Masa Corporal en los adultos (16 y más años) fue calculado con el peso y la talla referidos, obteniéndose una prevalencia global de exceso de peso del 28,8% (sobrepeso y obesidad). El IMC se ha estimado de acuerdo a los criterios de Cole en el siguiente artículo: Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. BMJ 2000; 320(7244): 1240-1243.

Respecto al año 2002 ha aumentado en cuatro puntos el porcentaje de personas con exceso de peso en Castilla - La Mancha, pasando del 24,8% al 28,8 % (Gráfico 3.6.1)



La edad es una variable determinante en la distribución de las categorías del IMC. El 7,1% de los menores entre los 16 y 24 años tiene exceso de peso (2,1% de obesidad), supone el 20,5% en el grupo de 25 a 44 años (obesidad en 7,6%), llega al 40,3% en el grupo de 45 a 64 años (19,9% de obesidad) y alcanza el 42,9% en las personas de 65 y más años (18,7% de obesidad). (Gráfico 3.6.2).



El exceso de peso es mayor entre las personas con menor nivel de estudios (47,8%) y en aquellas cuyo estatus socioeconómico es económicamente menos favorecido (30,3%).

Para todos los grupos de edad excepto entre los 64 y 74 años son los hombres los que presentan mayores prevalencias de exceso de peso. Las prevalencias más elevadas aparecen entre los 65 y 74 años (43,9% de hombres y 48,2% de mujeres) seguido por el grupo entre los 45 y 64 años (41,7% hombres y 38,7% mujeres). Es entre los 16 y 24 años donde esta prevalencia de exceso de peso es menor afectando al 8,2 de los hombres y al 5,8% de las mujeres.