

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



Febrero 2014

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

# Índice

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>Metodología</b>	<b>5</b>
<b>Categorías de análisis</b>	<b>6</b>
<b>Estructura de la muestra</b>	<b>7</b>
<b>Índice de Masa Corporal</b>	<b>9</b>
<b>Percepción de bienestar</b>	<b>10</b>
<b>Hábitos saludables</b>	<b>18</b>
<b>Medicina y prevención</b>	<b>23</b>
<b>Alimentación</b>	<b>26</b>
<b>Actividad física</b>	<b>33</b>
<b>Descanso</b>	<b>40</b>
<b>Comunidades Autónomas</b>	<b>45</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>48</b>

# 1. Instituto DKV de la Vida Saludable

El **Instituto 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 de la Vida Saludable pretendemos dar pautas de utilidad real para ayudar a que las personas se conviertan en agentes activos del cuidado de su salud.

El proyecto se **nutrirá este primer año de diferentes investigaciones y ámbitos de actuación** relacionados con la vida sana que sirvan para estudiar el verdadero interés de la población por su salud y difundir la importancia en los valores de promoción de la salud. Algunas de las principales iniciativas en 2014 son:

- > Observatorio DKV de Salud y Medioambiente.
- > Investigación sobre el “ambiente durante la hora de la comida en la infancia”, de la mano de la Fundación Thao.
- > Creación de Rutas saludables en diferentes ciudades españolas.

# 1. Instituto DKV de la Vida Saludable

Desde DKV 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, creamos el **I Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres**, 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.

## 2. Metodología

<b>Universo</b>	Mujeres españolas entre los 18 y los 65 años
<b>Muestra</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>› 3001 mujeres</li><li>› Distribuidas por cuotas de edad y CCAA.</li></ul> Se presentan los cruces de variables en aquellos casos estadísticamente significativos y cuyos resultados arrojan datos de interés para el objeto de estudio.
<b>Metodología</b>	Encuesta autoadministrada a través de Panel online
<b>Error muestral</b>	$\pm 1,8\%$ para la muestra con un nivel de confianza del 95% y un $p=q=0,5$ .
<b>Periodo de estudio</b>	Noviembre de 2013 – Enero de 2014.

## 3. Categorías de análisis

En base al cuestionario se han establecido las siguientes 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...
- › Consumo de alcohol y tabaco

### Medicina y prevención

- › Medicina general
- › Ginecología

### Alimentación

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

### Actividad física

- › Tipo de actividad, tiempo de realización y motivos

### Descanso

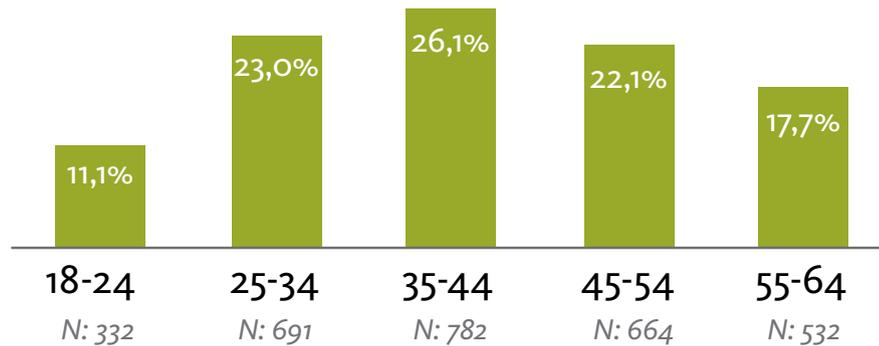
- › Conocimiento y hábitos de sueño

## 4. Estructura de la muestra

### Edad de las mujeres.

Media de edad:

**40,5** años



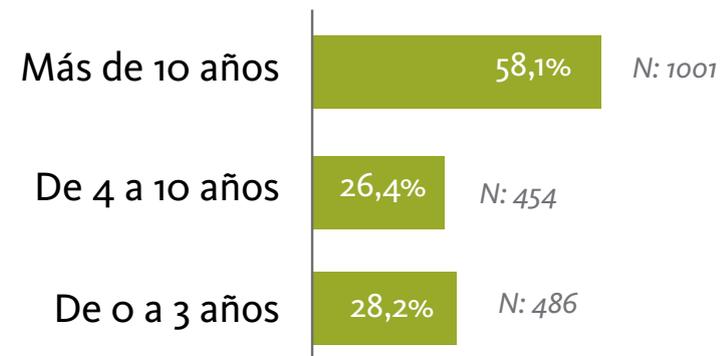
### Hijos

**42,6%**  
No tiene hijos  
N: 1279



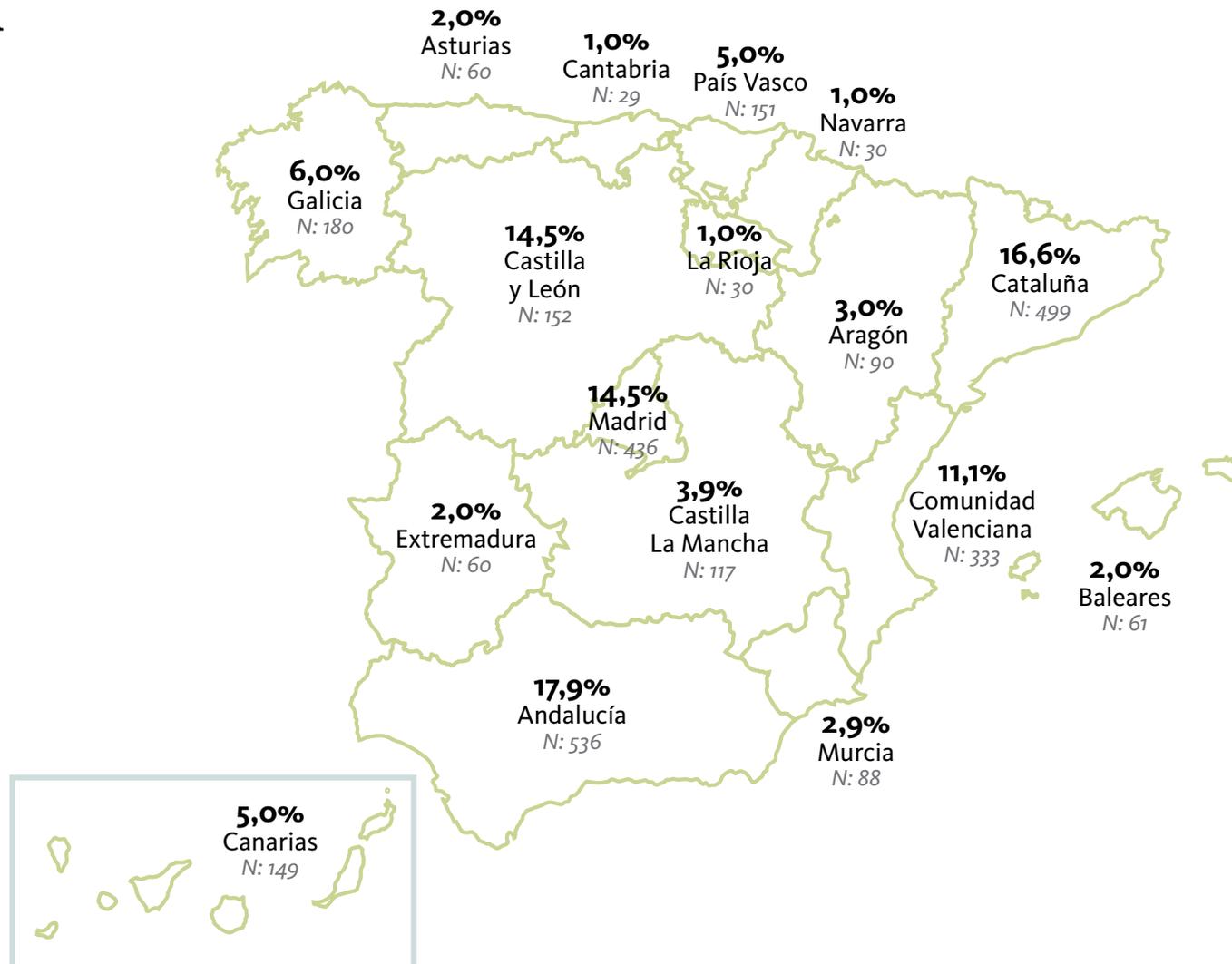
**57,4%**  
Tiene hijos  
N: 1722

### Edad de los hijos



# 4. Estructura de la muestra

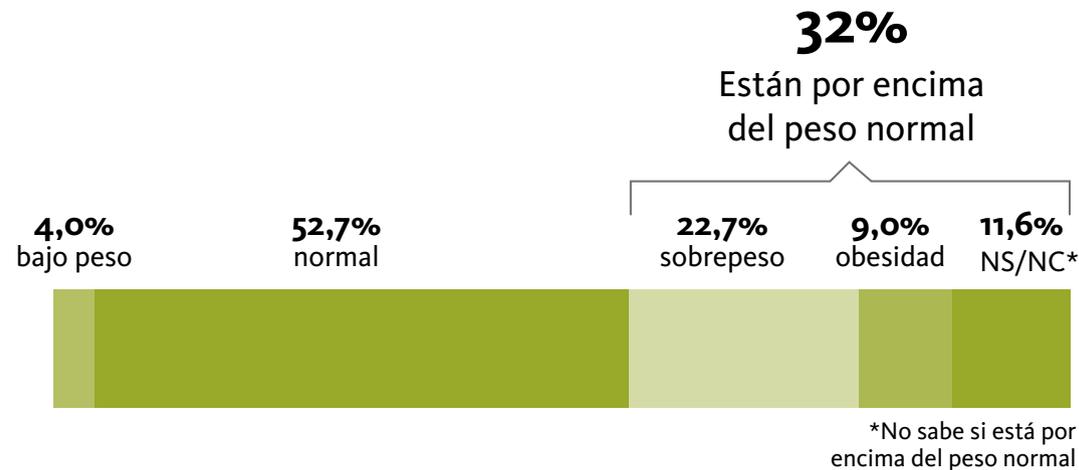
## CCAA



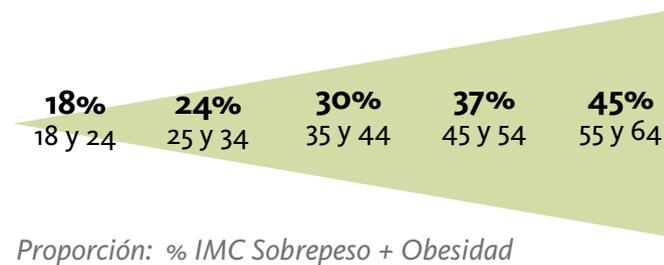
N: 3001  
Unidad: %

# 5. Índice de Masa Corporal

## IMC Encuestadas.



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



El 37% de las madres tiene sobrepeso y obesidad, frente a un 25% de las que no tienen hijos.



## **Percepción de bienestar**

**Bienestar físico, psicológico y emocional**

**Expectativas a 5 años**

**Experiencias o emociones negativas**

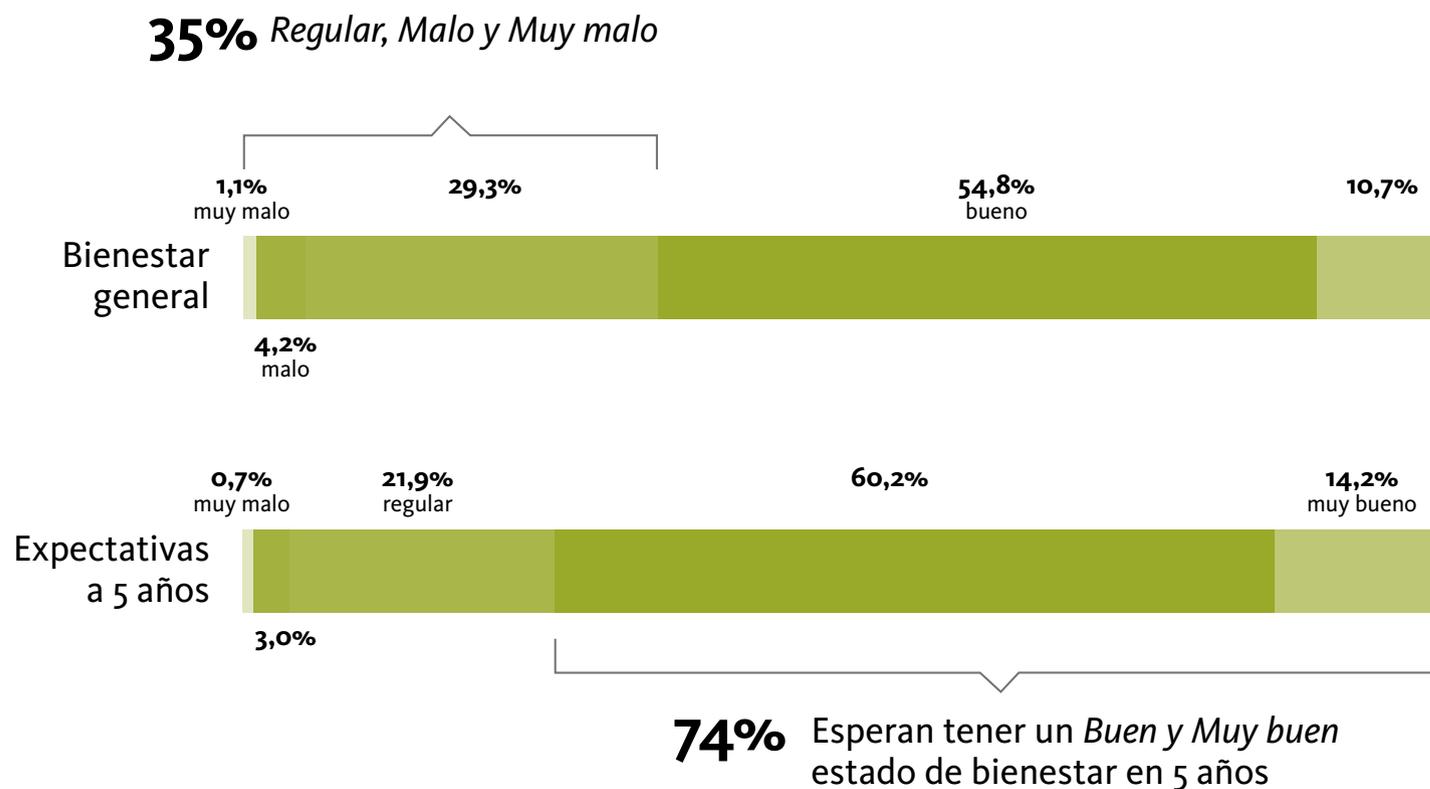
**Enfermedad física**

**Entretenimiento y bienestar**



# Percepción de bienestar

Las mujeres entrevistadas esperan mejorar su estado de bienestar en 5 años.



N: 3001 -Si tuvieras que calificar tu estado de bienestar general, teniendo en cuenta factores físicos, y psicológicos y emocionales, dirías que es...  
Unidad: % -¿Y qué expectativas tienes de tu estado de bienestar general para los próximos 5 años?



# Percepción de bienestar

**Las mujeres entrevistadas esperan mejorar su estado de bienestar en 5 años.**

## Edad:

**40%** De las mujeres entre 45 - 54 años valora negativamente su estado de bienestar general.

**84%** De las mujeres de 18 - 24 años son las que, tienen más altas expectativas de que mejore su bienestar en 5 años.

## Hijos:

**79%** De las mujeres que no tienen hijos esperan tener un mejor estado de bienestar. Frente al 71% de las mujeres que si tienen hijos.



# Bienestar general

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

### Razones que explican el escaso bienestar general



No me encuentro emocionalmente bien



No me encuentro físicamente bien



Padezco una enfermedad crónica

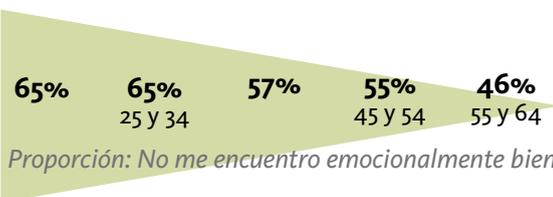


Padezco una enfermedad puntual

IMC  
Obesidad



Edad



Las personas con obesidad manifiestan más percepciones negativas sobre su estado físico.

Las menores de 35 años expresan no encontrarse emocionalmente bien en mayor proporción que las mujeres mayores de 55 años.

N: 3001 Esta pregunta sólo fue realizada a las personas que marcaron que su estado de bienestar y sus expectativas a 5 años eran Mala, Muy Mala y Regular.  
Unidad: % ¿Podrías indicarnos el motivo fundamental por el que no disfrutas de un buen grado de bienestar?

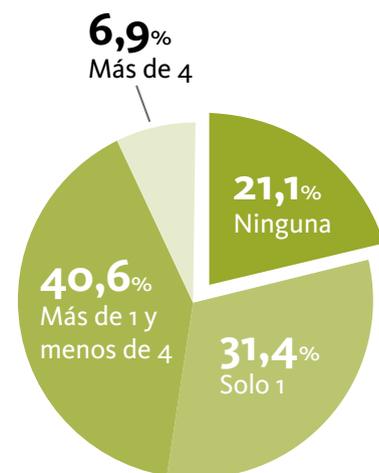


# Bienestar general

Un alto porcentaje de ellas dicen tener experiencias físicas o emocionales negativas a menudo.

## Experiencias o emociones negativas

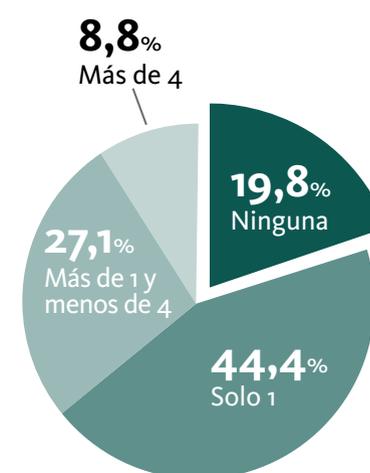
Última semana



**79%**  
Ha vivido experiencias o emociones negativas (al menos una vez) en la última semana.

## Sensación física de enfermedad

Último mes



**80%**  
Se ha sentido físicamente enferma (al menos una vez) en el último mes.

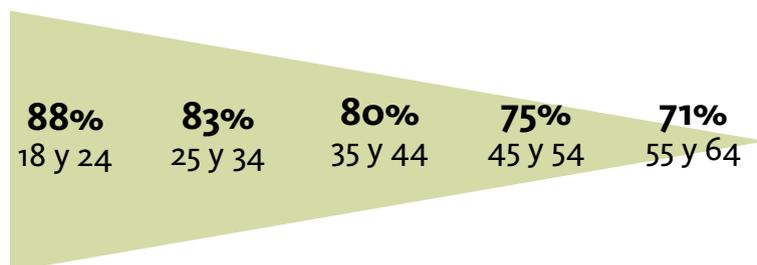


# Bienestar general

## La edad influye en la sensación física de enfermedad y el IMC incide en la percepción de experiencias o emociones negativas.

### Experiencias o emociones negativas

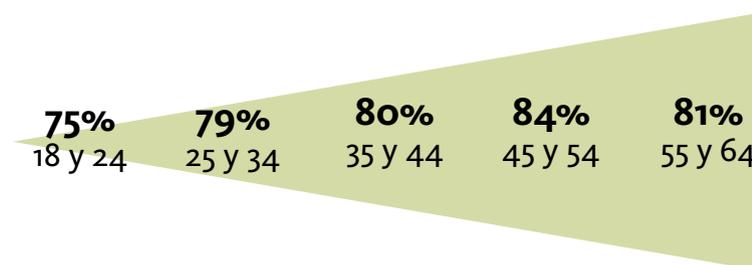
Edad



**79%** Proporción: % suma de 1 a más de 4 experiencias o emociones negativas.

### Sensación física de enfermedad

Último mes



Proporción: % suma de 1 a más de 4 veces se ha sentido físicamente enferma. **80%**

La percepción de experiencias o emociones negativas tiende a disminuir con la edad. Mientras la percepción de enfermedad física tiene a aumentar.

N: 3001 - 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  
Unidad: % -En el último mes, ¿cuántas veces te has sentido físicamente enferma?



# Bienestar general

La edad influye en la sensación física de enfermedad y el IMC incide en la percepción de experiencias o emociones negativas.

IMC/Experiencias o emociones negativas	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
Ninguna/no lo recuerdo	2,8	55,5	19,9	7,6
Solo una experiencia o emoción negativa	4,0	55,2	22,2	7,3
Más de 1 y menos de 4 experiencias o emociones negativas	4,2	50,9	23,9	10,5
Más de cuatro experiencias o emociones negativas	5,8	43,5	26,1	12,6

En cuanto al IMC, la percepción de experiencias y emociones negativas tiende a aumentar en las mujeres con sobrepeso y obesidad.



# Entretención

De las actividades propuestas, escuchar música es la que más se realiza y mayor sensación de bienestar reporta.

	Dedicación						Bienestar que reporta	
	A diario	Semanal	Mensual	Varias veces al año	Menos frecuencia	Nunca	Mucho + bastante	Poco o nada
<b>Voluntariado social</b>	1,9%	4,5%	3,7%	7,3%	26,2%	<b>56,4%</b>	<b>80,3%</b>	5,6%
<b>Ver una exposición de arte</b>	0,4%	2,1%	9,4%	23,4%	<b>38,4%</b>	26,3%	56,2%	16,8%
<b>Ver una película</b>	16,8%	<b>58,4%</b>	13,7%	7,2%	3,3%	0,6%	78,4%	3,8%
<b>Leer un libro</b>	<b>35,9%</b>	17,3%	13,1%	17,0%	13,6%	3,1%	84,5%	4,3%
<b>Escuchar música</b>	<b>67,4%</b>	20,9%	3,8%	2,8%	3,6%	1,5%	<b>88,9%</b>	3,5%

N: 3001 De las actividades que te proponemos, dinos hasta qué punto crees que te hacen sentir bien y mejoran tu sensación de bienestar.  
Unidad: % Señala el tiempo aproximado que dedicas a esas actividades



## **Hábitos saludables**

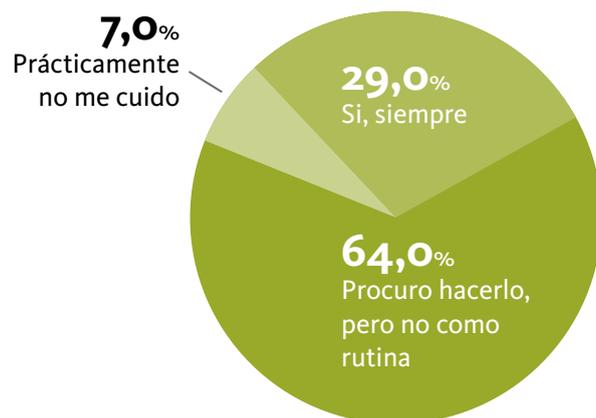
**En general: alimentación, actividad física,  
descanso...**

**Consumo de alcohol y tabaco**

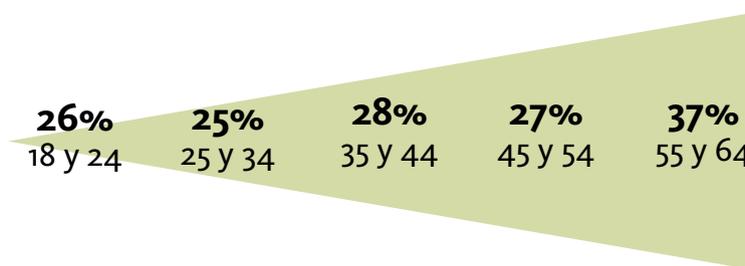


# Hábitos saludables

**Sólo un 7% de mujeres reconoce no cuidarse prácticamente nada.**



Edad



**El mantenimiento de hábitos saludables aumenta con la edad.**

29% Proporción: Si, siempre me cuido.

IMC/Hábitos saludables	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
Si, siempre	5,5	62,7	16,5	4,5
Procuro hacerlo, pero no como rutina	3,2	50,2	24,8	10,4
Prácticamente no me cuido	5,0	33,8	28,4	15,9

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

N: 3001 ¿Te consideras una persona que mantiene hábitos saludables?

Unidad: %



# Hábitos saludables

		Cuido mucho	Debería cuidar más	No cuida nada
1º	Higiene	82,9%	16,5%	0,6%
2º	Sueño	32,0%	53,7%	14,3%
3º	Alimentación	30,6%	64,3%	0,6%
4º	Desarrollo del trabajo	29,0%	58,6%	12,3%
5º	Actividad física	28,5%	54,0%	17,6%
6º	Estrés	26,6%	55,4%	18,0%
7º	Peso	26,3%	56,7%	26,3%

N: 3001 ¿Hasta qué punto tienes en cuenta y cuidas cada uno de los siguientes aspectos?

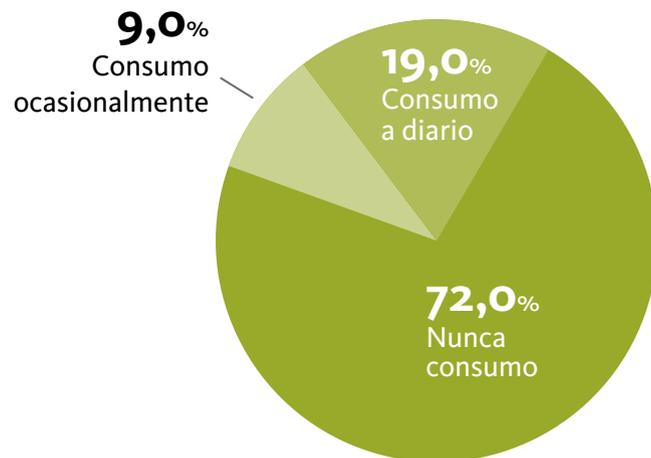
Unidad: %



# Habitos saludables

**El 82% de las jóvenes entre 18 y 24 años declaran no fumar.  
El 26% de las mujeres entre 45 y 54 años fuman a diario.**

## Consumo de alcohol y/o tabaco



## Edad

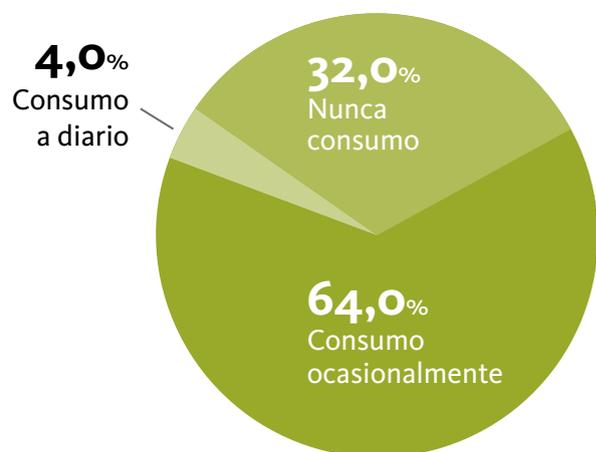
Consumo por edad	Nunca consumo	Consumo ocasionalmente	Consumo a diario
18-24	81,9	7,8	10,2
25-34	72,4	11,0	16,6
35-44	73,5	8,4	18,0
45-54	65,1	9,2	25,8
55-64	72,4	9,0	18,6



# Habitos saludables

**El consumo diario de alcohol aumenta con la edad.  
Las madres afirman NO consumir alcohol en un 38%.**

## Consumo de alcohol y/o tabaco



## Edad

Consumo por edad	Nunca consumo	Consumo ocasionalmente	Consumo a diario
<b>18-24</b>	25,3	73,2	1,5
<b>25-34</b>	33,4	63,7	2,9
<b>35-44</b>	36,1	61,1	2,8
<b>45-54</b>	29,2	66,4	4,4
<b>55-64</b>	34,0	58,1	7,9

	Nunca consumo	Consumo ocasionalmente	Consumo a diario
<b>Con hijos</b>	38,0	57,7	4,4
<b>Sin hijos</b>	24,9	71,8	3,4



# Medicina y prevención

Medicina general  
Ginecología

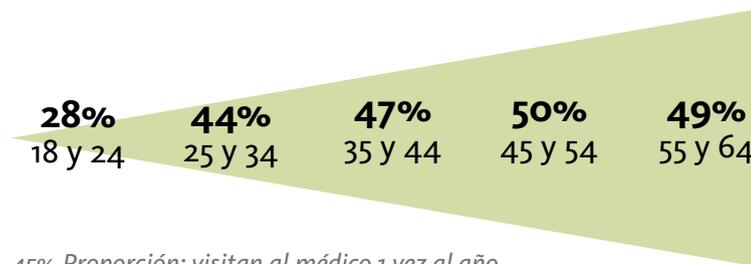


# Medicina y prevención

Aunque casi el 70% cree que debe realizarse un chequeo de forma anual, solo el 45% lo hace.



## Edad



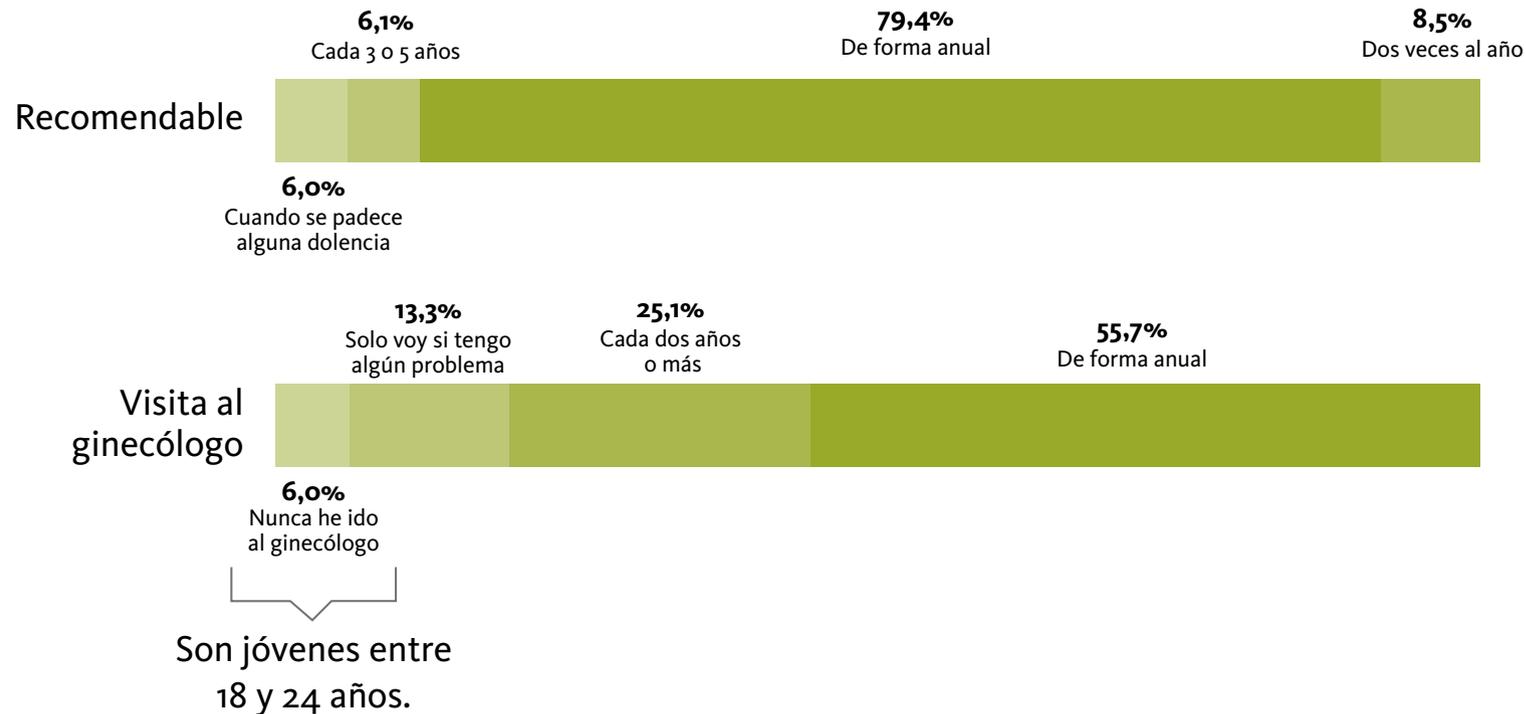
45% Proporción: visitan al médico 1 vez al año.

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



# Revisión ginecológica

Si bien, casi un 80% saben que es recomendable una revisión ginecológica anual, sólo el 56% la lleva a cabo.



N: 3001 -Según tu opinión, ¿cada cuánto tiempo es recomendable hacerse una revisión médica?  
Unidad: % -Indica con qué frecuencia te realizas una revisión ginecológica:



# **Alimentación**

**Conocimiento**

**Estilo de alimentación**

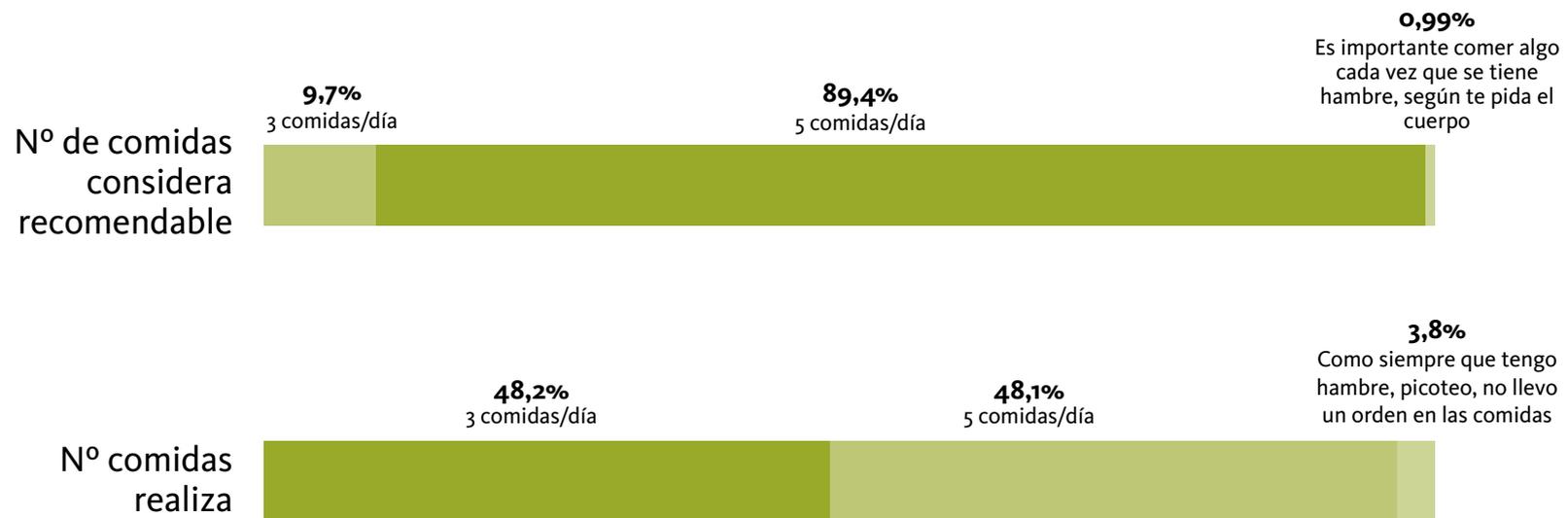
**Consumo de azúcares, sal, agua**

**Organización de las comidas**



# Alimentación

A pesar de que el 89% considera saludable hacer 5 comidas al día, lo hace un 48% y el 4% tiende a picotear durante el día.





# Alimentación

**A pesar de que el 89% considera saludable hacer 5 comidas al día, lo hace un 48% y el 4% tiende a picotear durante el día.**

<b>IMC/Como repartes tus comidas</b>	<b>Bajo peso</b>	<b>Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>	<b>Obesidad</b>
Hago 3 comidas al día (desayuno, comida, cena)	3,2	54,3	22,3	8,6
Hago 5 comidas al día (desayuno, comida, cena, almuerzo y merienda)	4,5	52,0	23,2	8,9
Como siempre que tengo hambre, picoteo, no llevo un orden en comidas	7,0	42,1	20,2	<b>16,7</b>

**Destaca que el 54% de las encuestadas con peso Normal hacen 3 comidas y el 17% de las que tienen obesidad no llevan orden en sus comidas.**



## Conocimiento Vs. Hábitos en el consumo de los grupos de alimentos.

En general, la encuestadas conocen la frecuencia con la que se “debería” consumir cada grupo de alimentos. Pero al indagar por los hábitos “reales” hay marcadas diferencias en el consumo de frutas, verduras y zumos naturales.

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real	Frecuencia
<b>Fruta fresca</b> (excluyendo zumos)	91%	57%	A diario
<b>Verduras</b> (ensaladas y hortalizas)	82%	46%	A diario
<b>Zumo natural</b> (de frutas o verduras)	62%	23%	A diario
<b>Dulces</b> (galletas, bollería, mermeladas, cereales, caramelos, etc.)	23%	14%	Nunca
<b>Comida rápida</b> (pollo frito, pizzas, hamburguesas, bocadillos)	45%	29%	Nunca
<b>Aperitivos o comidas saladas de picar</b> (patatas fritas, ganchitos, galletas saladas)	43%	28%	Nunca

En cuanto a los alimentos menos recomendados (dulces, comidas rápidas y aperitivos), también se encontró que las mujeres conocen que es preferible no tomarlos nunca, pero lo cumplen en menor medida.

N: 3001 -De los alimentos que te proponemos, ¿con qué frecuencias CREES que debemos introducirlos en nuestra alimentación? Te preguntamos por lo que consideras recomendable, no por tus hábitos. -¿Y cuál es la presencia REAL de estos alimentos en tu alimentación? Aproximadamente, ¿cuántas veces en la semana consumes de media los siguientes alimentos?



## Tendencias en los hábitos alimenticios por edad.

Alimentos que tienden a consumirse más en la medida que aumenta la edad:

- > Productos lácteos
- > Fruta fresca
- > Verduras, ensaladas y hortalizas
- > Pan, cereales
- > Zumo natural

Alimentos que disminuye el consumo con la edad:

- > Dulces
- > Embutidos y fiambres
- > Comida rápida
- > Aperitivos o comidas saladas de picar

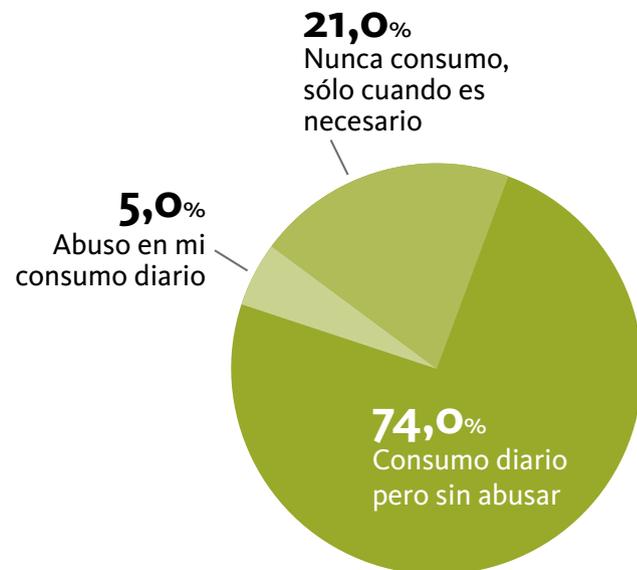
Los demás grupos de alimentos son consumidos en la misma proporción por las mujeres de todas las edades:

- > Carne
- > Pescado
- > Huevos
- > Legumbres
- > Pasta, arroz, patatas

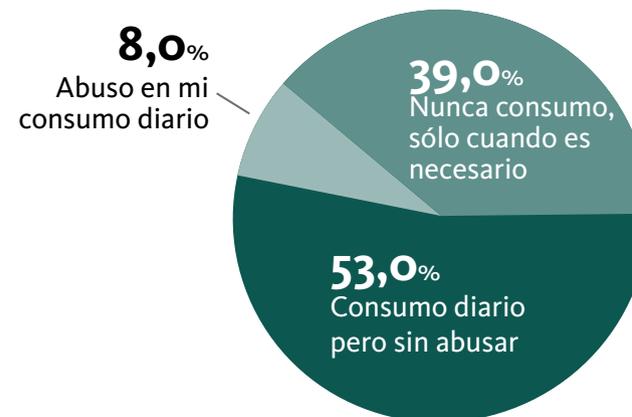


Las mujeres españolas parecen controlar el consumo de azúcar y de sal.

Sal



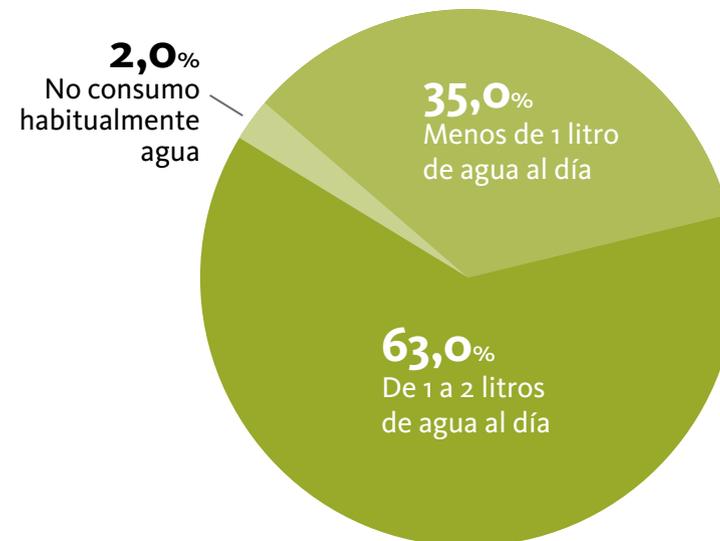
Azúcar





**La mayoría de las mujeres consumen de 1 a 2 litros de agua al día.  
Las personas con sobrepeso beben menos agua.**

## Agua

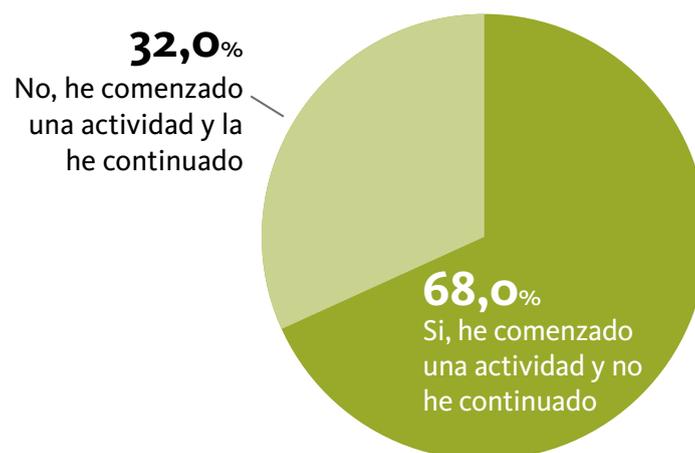




## **Actividad física**

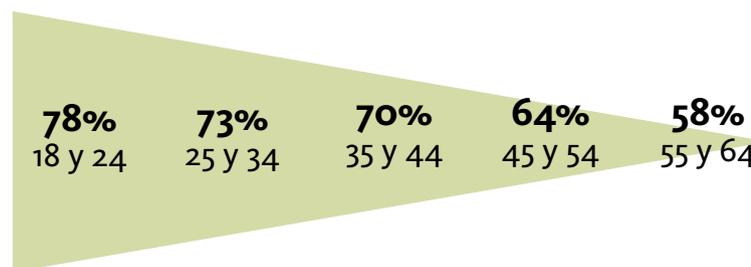
**Tipo de actividad, tiempo de  
realización y motivos**

**El 68% reconoce haber comenzado una actividad física que no ha continuado.**



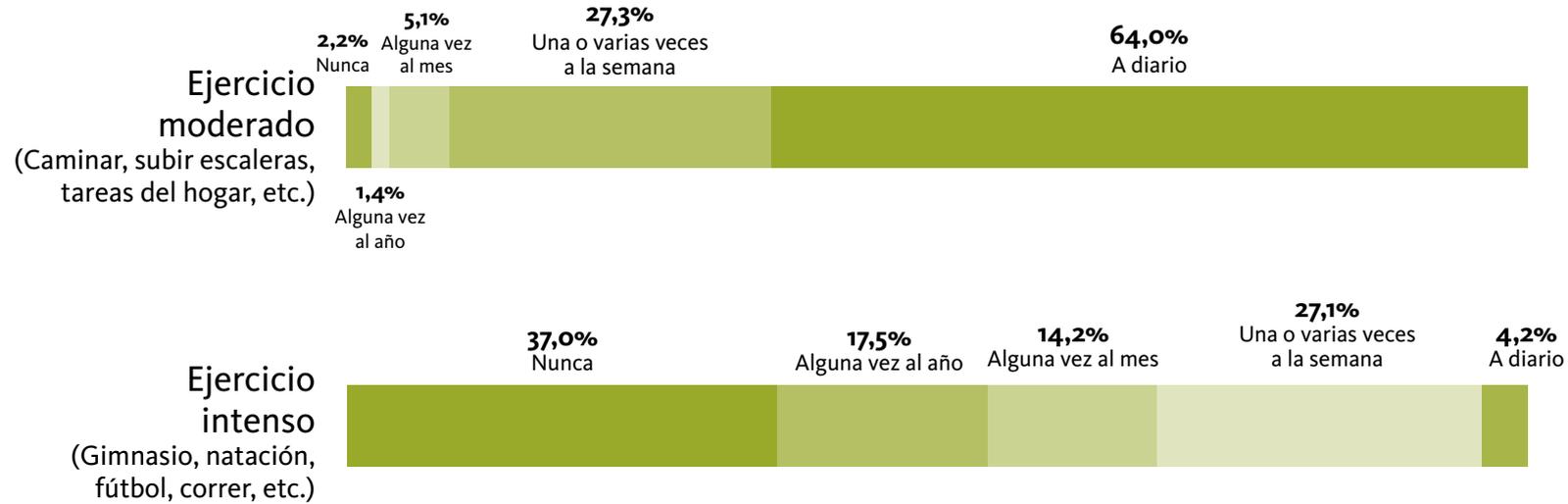
## Edad

Cuanto más jóvenes son las encuestadas, es menor el grado de continuidad de la actividad física.

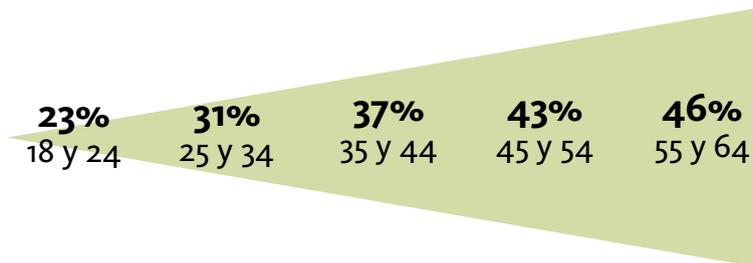


68% Porción: respuestas a Sí, he comenzado y no he continuado.

# Actividad física



## Edad



Con el aumento de edad disminuye la frecuencia de realización de ejercicio intenso.

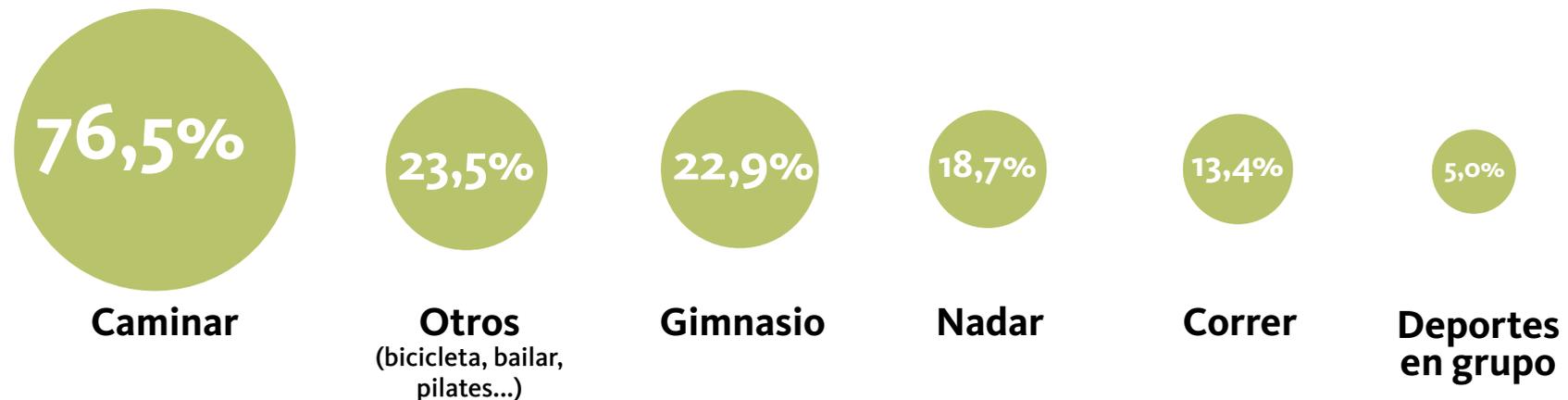
43% de las madres nunca realizan ejercicio físico intenso, frente al 30% de las que no tienen hijos.

37% Proporción: Respuestas a: Nunca realizo ejercicio intenso

# Actividad física

**Caminar es la actividad más realizada por las encuestadas (77%), frente a los deportes en grupo que sólo son elegidos por el 5%.**

Tipo de ejercicio



**Caminar es la actividad más realizada por las encuestadas (77%), frente a los deportes en grupo que sólo son elegidos por el 5%.**

## Edad

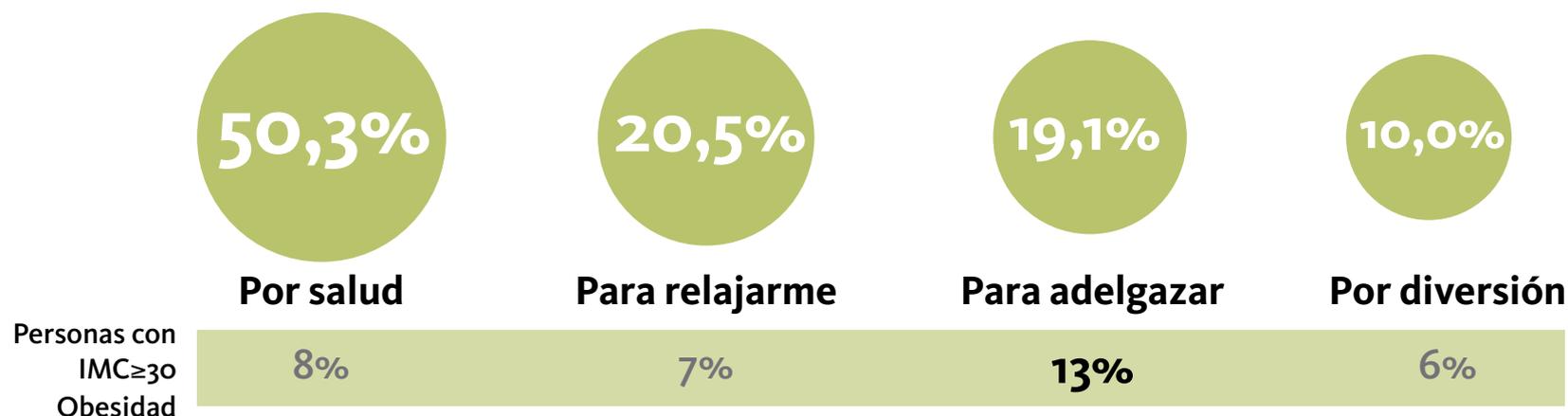
Consumo por edad	Caminar	Otros	Gimnasio	Nadar	Correr	Deportes en grupo
<b>18-24</b>	68,7	23,8	26,2	12,3	33,1	13,3
<b>25-34</b>	71,6	22,7	25,3	14,8	17,4	6,2
<b>35-44</b>	71,1	25,4	19,1	21,5	12,0	4,0
<b>45-54</b>	76,8	20,0	20,6	18,4	6,5	2,7
<b>55-64</b>	81,0	21,2	21,8	20,7	4,1	1,7

Nadar y caminar son las actividades más elegidas por mujeres mayores de 35 años.

Mientras que las menores de 34 suelen correr, ir al gimnasio o hacer deportes grupales.

La salud es la causa que motiva al 50% de las encuestadas para realizar alguna actividad física.

Motivos para hacer ejercicio



# Actividad física

**La salud es la causa que motiva al 50% de las encuestadas para realizar alguna actividad física.**

## Edad

Motivos	Por salud	Para relajarme	Para adelgazar	Por diversión
<b>18-24</b>	32,8	18,4	31,6	13,9
<b>25-34</b>	39,9	20,1	27,5	9,8
<b>35-44</b>	43,4	24,2	18,4	10,6
<b>45-54</b>	58,6	18,7	10,7	9,2
<b>55-64</b>	65,2	15,6	8,5	6,2

La realización de actividad física para adelgazar es más prioritario para las mujeres con obesidad y las jóvenes (18 a 24), mientras la salud lo es para 65% de las mujeres mayores (55 a 64 años).



# Descanso

Conocimiento y hábitos de sueño



# Descanso

**Aunque el 84% cree que debemos dormir entre 7 y 9 horas diarias, sólo lo hace el 32% a diario y el 69% en fin de semana y festivos.**

### Horas que debemos dormir



### Horas que dormimos



N: 3001 ¿Cuántas horas de media consideras que debemos dormir al día? Te preguntamos por lo que consideras recomendable, no por tus hábitos.  
Unidad: % ¿Cuántas horas sueles dormir de media al día? A diario. Fin de semana y festivos



# Descanso

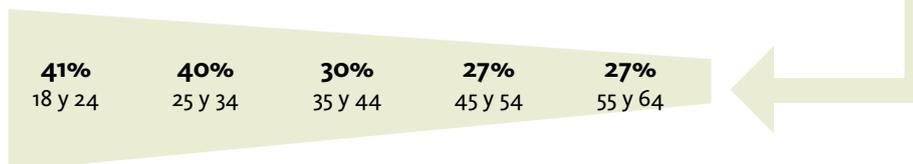
**Del 32% que duerme entre 7 y 9 horas al día, la mayoría son jóvenes.  
Las mujeres con obesidad tienden a dormir menos de 5 horas.**

### Horas que dormimos



### Edad

Las mujeres jóvenes (18 a 34 años), dedican más tiempo al descanso (porción de 7 a 9 horas diarias).



El 16% de las personas con obesidad duermen menos de 5 horas diarias, mientras el 5% de las encuestadas con bajo peso duermen entre 7 y 9 horas/día.

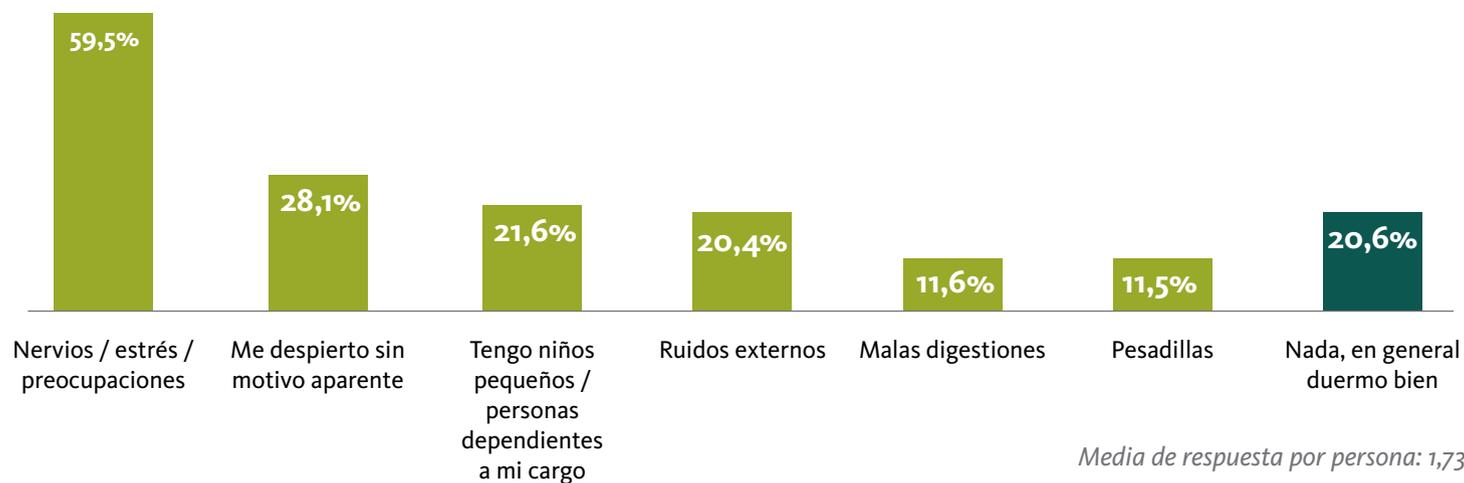
IMC/ HORAS DE SUEÑO A DIARIO	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
Menos de 5 horas	2,8	39,4	23,9	16,2
de 5 a 7 horas	3,4	53,1	23,4	8,7
De 7 a 9 horas	5,3	53,8	21,1	8,7



# canso

**Al 60% de las mujeres les quita el sueño los nervios, el estrés o las preocupaciones.**

¿Qué te quita el sueño?





# Canso

## Al 60% de las mujeres les quita el sueño los nervios, el estrés o las preocupaciones.

### Edad

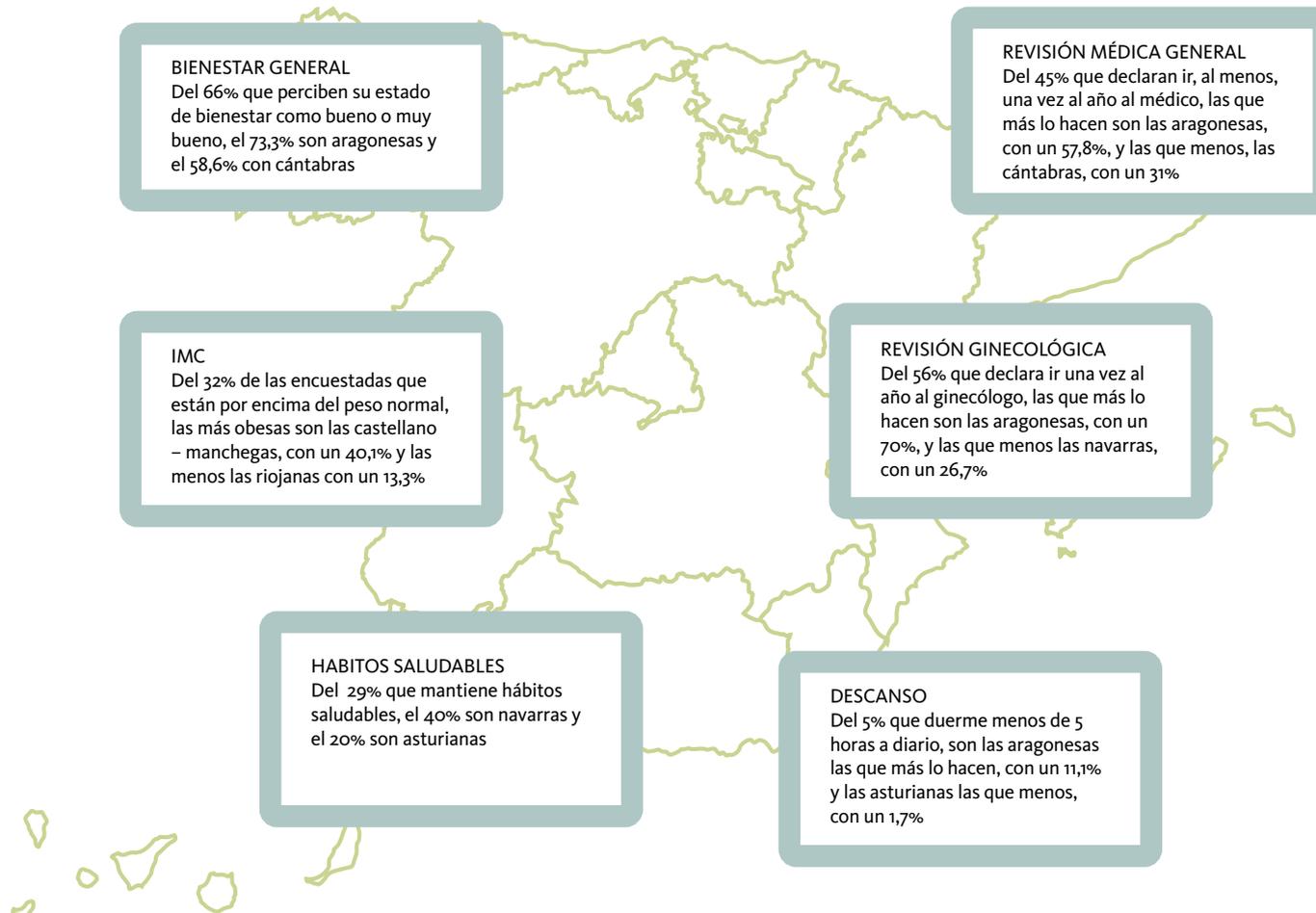
MOTIVOS	Nervios / estrés / preocupaciones	Me despierto sin motivo aparente	Tengo niños pequeños / personas dependientes a mi cargo	Ruidos externos	Malas digestiones	Pesadillas	Nada, en general duermo bien
18 - 24	68,7	26,5	4,5	28,6	25,0	14,8	20,8
25 - 34	56,9	20,0	28,5	22,6	15,1	12,7	19,2
35 - 44	59,3	24,0	44,8	17,8	8,7	11,5	14,2
45 - 54	61,6	32,2	9,9	20,2	8,1	11,1	25,9
55 - 64	54,7	40,6	3,8	16,7	6,6	8,6	24,8

A las jóvenes les afectan el estrés, las pesadillas, los ruidos externos y las malas digestiones.  
 Las encuestadas mayores se despiertan sin motivo aparente.

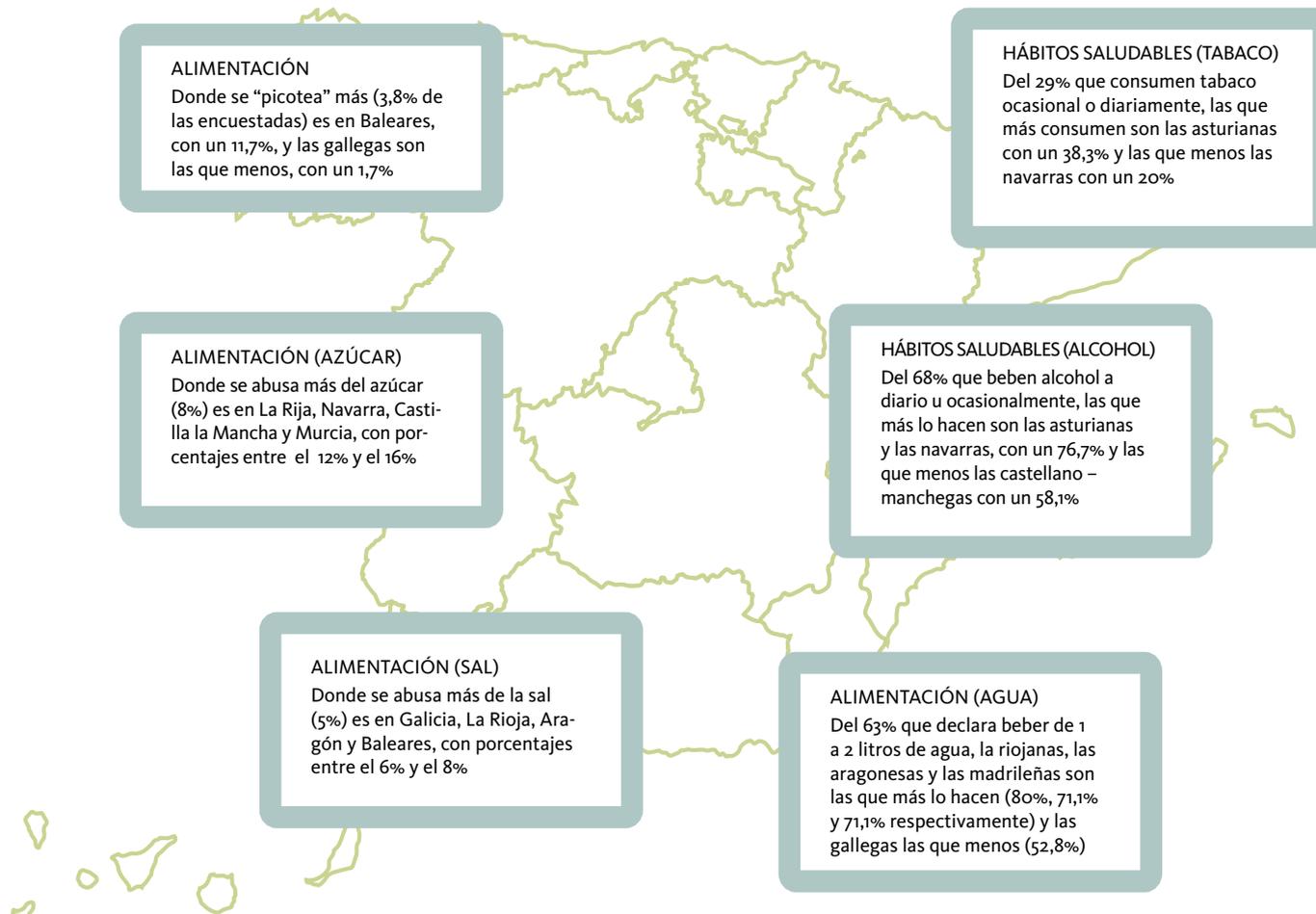


# Comunidades Autónomas

# Comunidades Autónomas



# Comunidades Autónomas





## Conclusiones

# Conclusiones

## Percepción de Bienestar

- › En cuanto a la percepción de bienestar, **el 74% de las mujeres españolas esperan mejorar su estado de bienestar en los próximos 5 años**, siendo las mujeres de entre 18 y 24 años las que tienen las expectativas más altas de mejorarlo
- › La mujeres consideran **el malestar emocional la razón fundamental a la hora de explicar los bajos niveles de bienestar (56%)**.
- › **Cerca del 80% ha vivido una experiencia o emoción negativa en la última semana**. Este porcentaje tiende a disminuir con la edad, y a aumentar en las mujeres con sobrepeso y obesidad. Las personas con obesidad manifiestan más percepciones negativas sobre su estado físico.

## Hábitos saludables

- › **Solo un 29% de las mujeres afirman mantener hábitos saludables**. Aunque el estudio demuestra que el mantenimiento de los hábitos saludables aumenta con la edad.
- › Al preguntar por los aspectos que más cuidan destaca la higiene, **entre los que se deberían cuidar más está la alimentación y los que no se cuida nada están el peso y la gestión del estrés**.
- › Como dato positivo a destacar, el estudio muestra que **el 72% de las mujeres encuestadas nunca fuman**. De estas el 82% son menores de 24 años. Son las mujeres de entre 45-54 años las que hacen mayor consumo de tabaco.

# Conclusiones

## Medicina y prevención

- › En cuanto a las revisiones medicas, la mayoría está de acuerdo en que es **recomendable hacerla anualmente, sólo la mitad lo cumple.**
- › Con respecto a las revisiones ginecológicas, si bien el 80% sabe que es **recomendable hacerlas anualmente, un 56% de las mujeres españolas acuden al ginecólogo una vez al año.**
- › Llama la atención que **un tercio de las mujeres entre 18 y 24 años nunca han visitado al ginecólogo.**

## Alimentación

- › **A pesar de que el 89% considera saludable hacer 5 comidas al día, lo hace un 48% y el 4% tiende a picotear durante el día.**
- › En general, **las encuestadas conocen la frecuencia con la que se “debería” consumir cada grupo de alimentos. Pero al indagar por los hábitos “reales”, hay marcadas diferencias en el consumo de frutas, verduras y zumos naturales.**

# Conclusiones

## Actividad física

- › El 68% reconoce haber comenzado una actividad física que no ha continuado. Cuanto más jóvenes son las encuestadas, es menor el grado de continuidad de la actividad física.
- › El estudio demuestra que **la salud es la causa que motiva al 50% de las encuestadas a realizar alguna actividad física**, sobre todo a las mujeres mayores de 54 años. Adelgazar es prioritario para las mujeres con obesidad y las jóvenes (18 a 24 años).

## Descanso

- › Predomina el número de mujeres que duermen entre 5 y 7 horas. Cabe destacar que las horas de descanso disminuyen con la edad.
- › **Las mujeres con obesidad tienden a dormir menos de 5 horas.**
- › La mayoría de las mujeres coinciden en que los principales factores que **les quita el sueño son el estrés y los nervios**. Son jóvenes menores de 24 años, las que puntúan más este factor.

# Conclusiones

## Perfil de la mujer española y su estado de bienestar

### Nuestras encuestadas:

Tienen una edad media de 40,5 años  
El 57% tiene hijos, la mayoría mayores de 10 años

El 35% no tiene una buena percepción de su estado de bienestar, la mayoría por malestar emocional

Un 74% espera encontrarse mejor en cinco años

El malestar emocional es mayor en las más jóvenes

Tienen un IMC Normal, aunque un 32% sufre sobrepeso u obesidad

Más del 70% se declara no fumadora. Consumen alcohol ocasionalmente el 64%

Les reporta un gran bienestar las actividades de voluntariado social, la lectura y la música

Más del 60% reconoce haber iniciado alguna actividad física y haberla abandonado. Caminar es la actividad más realizada. La mitad lo hace por motivos de salud y un 20% para adelgazar

El 64% dice cuidarse, aunque no como rutina

A medida que aumenta la edad, las mujeres consumen menos dulces, embutidos, comida rápida y aperitivos y más lácteos, frutas, verduras y cereales

Aunque la mayoría sabe que debe revisarse anualmente, sólo la mitad visita al médico y al ginecólogo al menos una vez al año

