

Estudio del Instituto DKV
para la Vida Saludable

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

INFORME ESTADÍSTICO

DKV Salud

Cuídate mucho



**Estudio de hábitos de vida saludable
y bienestar en las mujeres**
Informe estadístico

Índice

Tamaño de la Muestra	8
----------------------	---

Cuotas Poblacionales Variables Clasificación	8
---	---

Análisis estadístico.
Bloque I. Bienestar general

8

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

8

¿Y qué expectativas tienes de tu bienestar para los próximos 5 años?

8

¿Podrías indicar el motivo fundamental por el que no disfrutas de un buen grado de bienestar?

8

En la última semana, ¿cuántas experiencias o emociones negativas te han afectado y eres capaz de reconocer?

8

En el último mes, ¿cuántas veces te has sentido físicamente enferma?

8

¿Te sientes estresada?

8

¿Crees que el estrés afecta a tu salud?

8

¿Sientes que el estrés te desborda?

8

¿Te has sentido anteriormente estresada y te ha costado superarlo?

8

¿Sientes que tu entorno familiar te apoya?

Análisis estadístico. Bloque II. Hábitos de vida saludables	8	¿Te consideras una persona que mantiene hábitos saludables?66
	8	Cuál es la principal razón para no mantener hábitos de vida saludable?
	8	¿Eres consumidora habitual de alcohol y/o tabaco?
	8	¿Has fumado alguna vez?
	8	De media, ¿cuánto tiempo dedicas al día a “horas de pantalla”?

Análisis estadístico. Bloque III. Medicina y prevención	45	¿Con qué frecuencia te realizas un chequeo médico general?
	46	Indica con qué frecuencia te realizas una revisión ginecológica
	47	En tu opinión, ¿cada cuánto tiempo es recomendable hacerse una revisión médica?
	55	¿Consumes medicamentos habitualmente?
	58	Durante las últimas dos semanas, ¿has consumido algún medicamento, independientemente de que te lo recetara el médico o no?
	61	¿Cuál es la razón principal por la que tomas medicamentos de forma habitual?

Análisis estadístico. Bloque IV. Alimentación	45	Habitualmente, ¿cómo repartes tus comidas?
	46	¿En qué medida crees que sigues una alimentación equilibrada?
	47	¿Cuáles son las principales razones que te impiden seguir una dieta equilibrada?
	55	¿Qué tipo de alimentos incluyes en tu dieta, y con qué frecuencia?
	58	¿Te preparas tú misma la comida?
		¿Consideras que abusas del azúcar y/o sal?
	61	Aproximadamente, ¿qué cantidad de agua consumes al cabo del día?

Análisis estadístico. Bloque V. Ejercicio físico	45	¿Cómo describirías tu nivel de actividad física?
	46	¿Practicas algún tipo de ejercicio físico?
	44	¿Con qué frecuencia realizas ejercicio?
	55	¿Cuál es el motivo principal por el que haces ejercicio?
	55	¿Alguna vez has tenido el propósito de comenzar una actividad deportiva que luego no has continuado?
	55	¿Cuáles son los motivos principales por los que haces ejercicio?
	88	¿Cuánto tiempo inviertes cada vez que realizas ejercicio?

Análisis estadístico. Bloque VI. Descanso	45	¿Cuántas horas sueles dormir de media al día?
	46	¿A qué hora sueles acostarte?
	44	¿Qué te quita el sueño?
	55	¿Tomas medicamentos para dormir?
	55	¿Tienes problemas para conciliar el sueño, dormir o despertarte?
	55	Cuando te levantas, ¿tienes la sensación de haber descansado con un sueño reparador?

Análisis estadístico. Bloque especial. Conciliación saludable	45	¿Te sientes realizada en términos...?
	46	De media, ¿cuántas horas dedicas a ti misma a la semana?
	44	Normalmente intentamos realizar muchas tareas a lo largo del día, de las siguientes afirmaciones, ¿con cuál estás más de acuerdo?
	55	¿Hasta qué punto tu trabajo u obligaciones te permiten dedicarte tiempo a ti misma?
	55	¿Has tenido que desatender compromisos familiares o personales por tu trabajo?
	55	Cuando termino mi jornada de trabajo desconecto por completo, mental y operativamente (correo-electrónico, móvil, wasap, etc.)
	66	Fuera de mi trabajo, busco actividades que me permitan relajarme y descansar
	66	¿En qué medida tu trabajo es una fuente de ansiedad y estrés en tu vida?
	66	Incidencia Vida Saludable

Anexos	45	Listado : ¿Alguna vez has tenido el propósito de comenzar una actividad deportiva que luego no has continuado? ¿Por qué?
	46	Preocupación por enfermedades

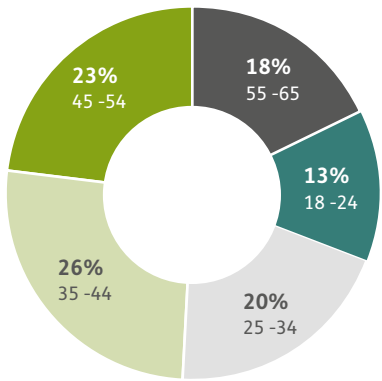


1. Tamaño de la muestra

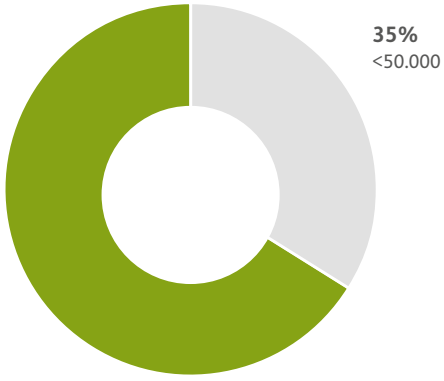
TAMAÑO DE LA MUESTRA	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Encuestas evaluadas	3.007	100.00	100.00
Total	3.007	100.00	100.00

Para el presente estudio, se han recogido un total de 3.007 encuestas de mujeres residentes en España.

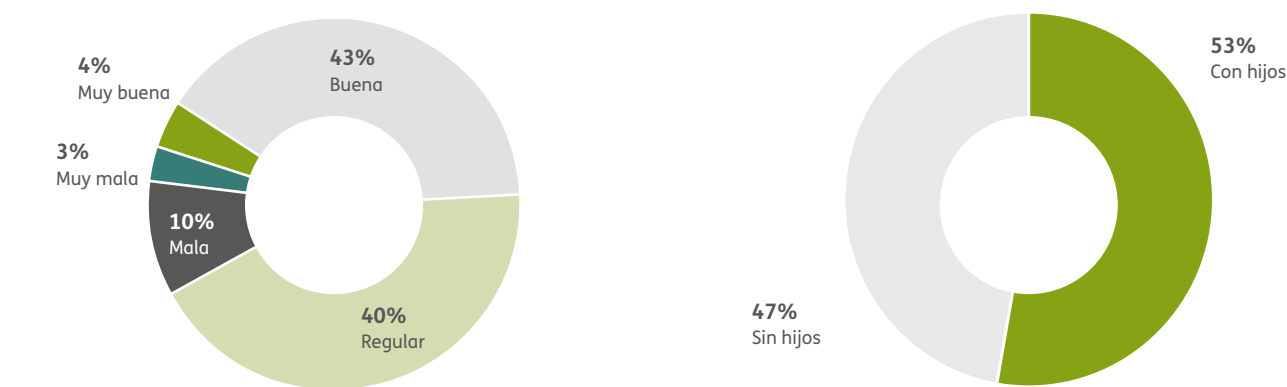
2. Cuotas poblacionales-variables clasificación



Aproximadamente el 69% de las mujeres participantes en el estudio tenía entre 25 y 55 años.

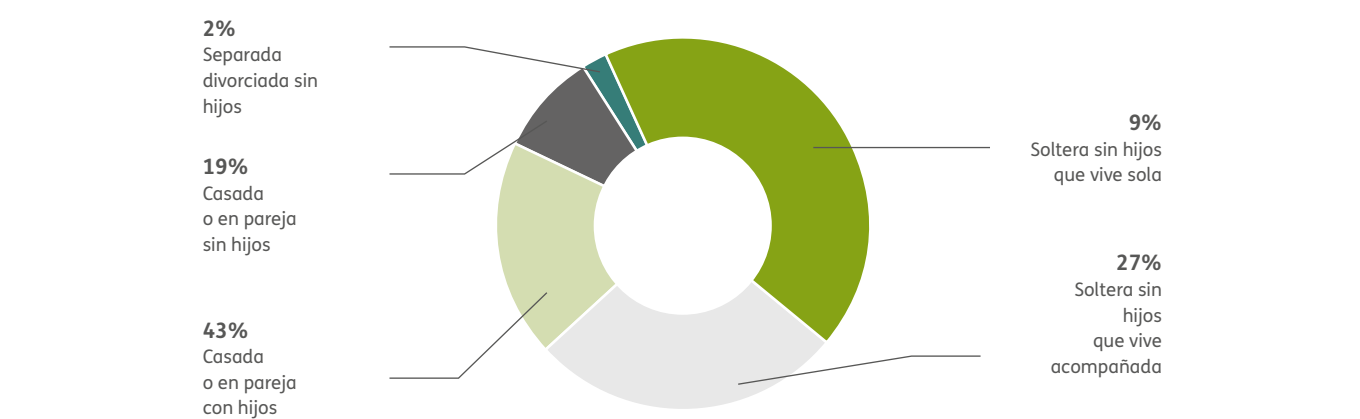


Más del 65% de las participantes en el estudio vivían en áreas urbanas de más de 50.000 habitantes.



El 46% de las mujeres incluidas en el estudio indicó que su situación económica era buena o muy buena, y un 41% indicó que esta era regular.

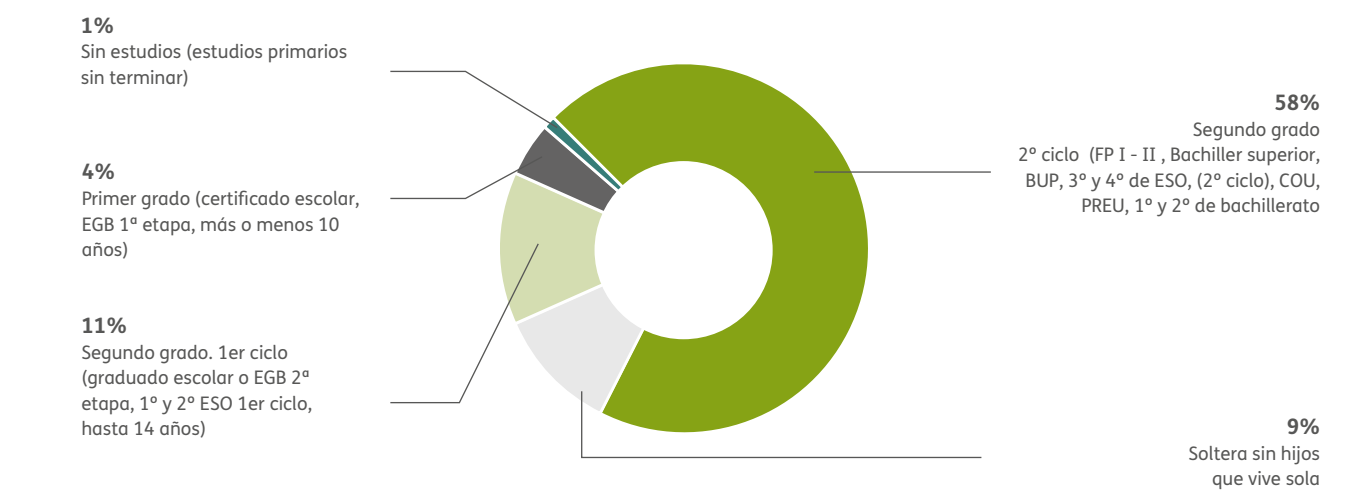
El 53% de las mujeres participantes en el estudio indicó que tenía hijos.



El 39% de las mujeres participantes en el estudio indicó que estaba casada o en pareja con hijos y el 17%, casada o en pareja sin hijos.

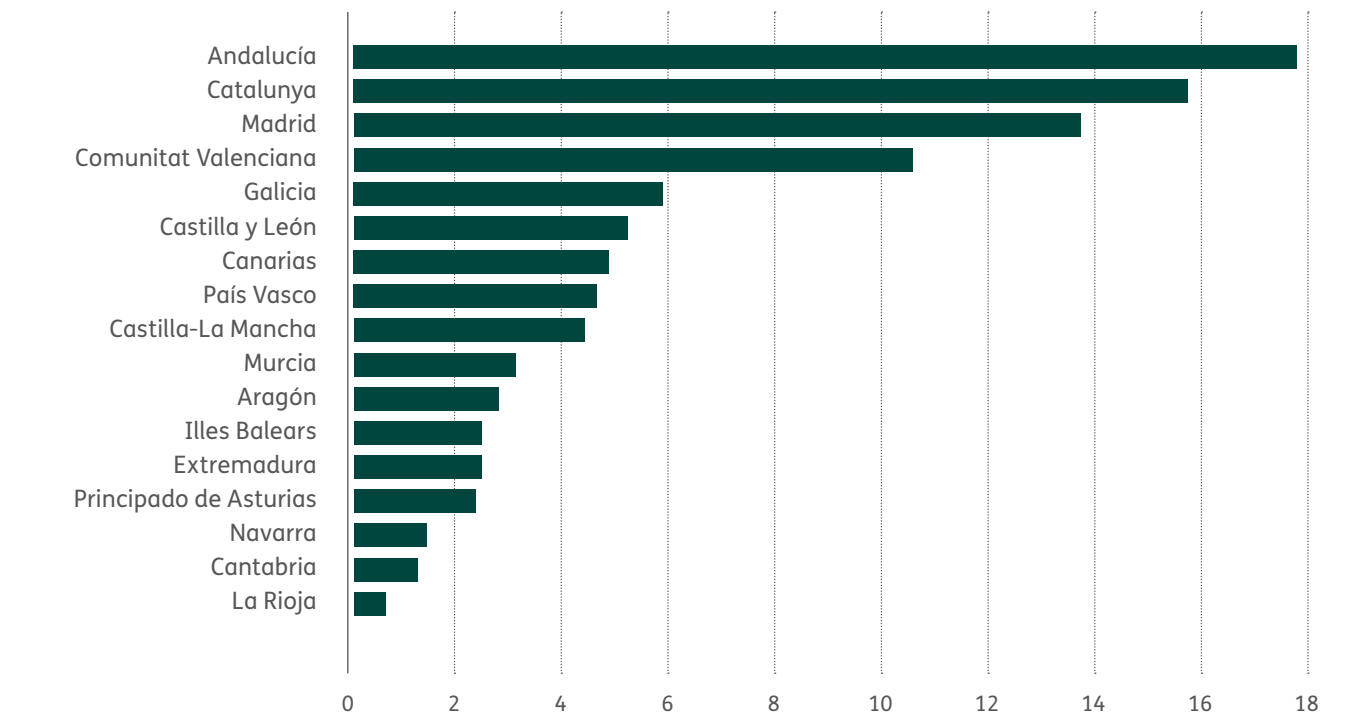


¿CUÁL ES TU NIVEL DE ESTUDIOS?	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Sin estudios	18	0.60	0.60
Primer Grado	74	2.46	2.46
Segundo Grado. 1er Ciclo	215	7.15	7.15
Segundo Grado. 2º Ciclo	1153	38.34	38.34
Tercer Grado. 1er Ciclo	520	17.29	17.29
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	676	22.48	22.48
Tercer Grado (Máster)	307	10.21	10.21
Tercer grado (Doctorado)	44	1.46	1.46
Total	3007	100.00	100.00



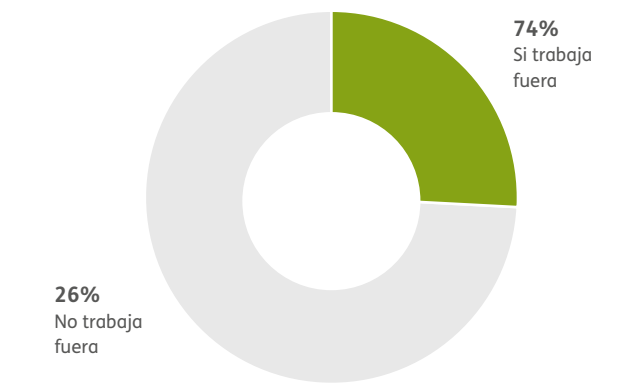
El 38% de las participantes tenía estudios de segundo grado, 2º Ciclo (FP, BUP, COU o Equivalente).

Comunidades autónomas



El 18% de las participantes en el estudio eran residentes en Andalucía, el 15% en Cataluña y el 14% en la comunidad de Madrid.

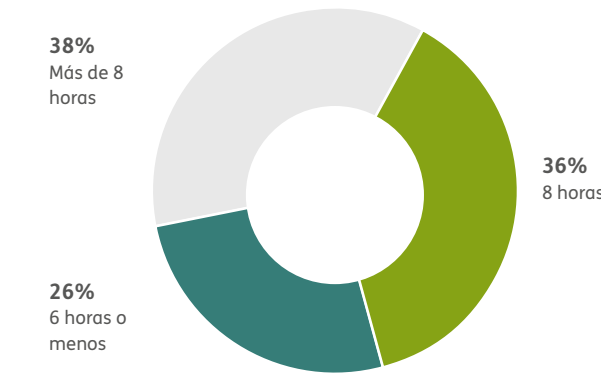
¿Trabajas fuera de casa?



El 74% de las participantes en el estudio ha indicado que trabaja fuera de casa.

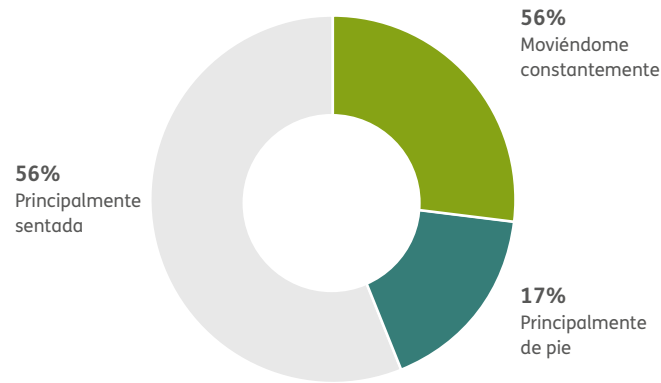
¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA PASAS FUERA DE CASA POR MOTIVOS LABORALES?	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
6 horas o menos	581	19.32	26.08
8 horas/día	809	26.90	36.31
Más de 8 horas	838	27.87	37.61
Missing	779	25.91	0.00
Total	3007	100.00	100.00

¿Cuántas horas al día pasas fuera de casa por motivos laborales?



Entre aquellas participantes que han indicado que trabajan fuera de casa, el 38% ha indicado que pasa más de 8 horas al día fuera de casa por motivos laborales.

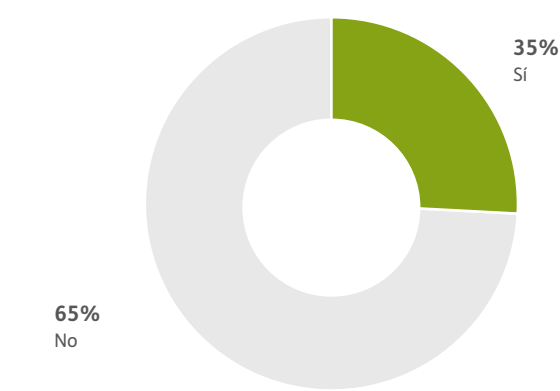
Tu rutina habitual de trabajo fuera de casa la realizas...



El 57% de las mujeres participantes que trabajan fuera de casa ha indicado que su rutina habitual es principalmente sentada.

¿PADECES ALGUNA ENFERMEDAD CRÓNICA?	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Padece Crónica	1002	33.32	35.43
No Padece Crónica	1826	60.72	64.57
Missing	179	5.95	0.00
Total	3007	100.00	100.00

¿Padeces alguna enfermedad crónica?



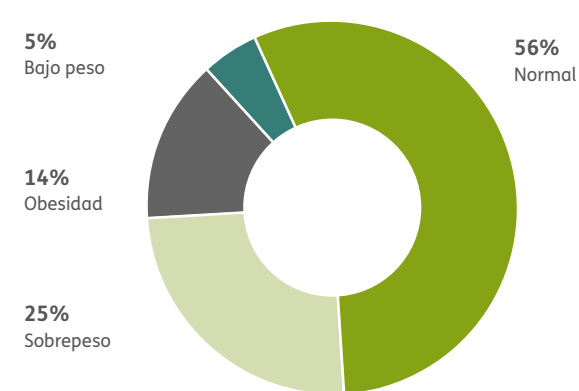
El 35% de las mujeres participantes en el estudio ha indicado que padece alguna enfermedad crónica.

	N	NMISS	MEDIA	Sd	IC95-LOW	IC95-UP	Mín.	MEDIANA	MAX.	IQR
Peso (kg)	2621	386	66.32	13.96	65.79	66.86	40.00	64.00	160.00	17.00
Altura (cm)	2704	303	163.62	6.49	163.38	163.87	80.00	164.00	187.00	8.00
IMC	2557	450	24.80	5.22	24.60	25.01	15.06	23.88	101.56	6.06

IMC	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Bajo Peso	121	4.02	4.73
Normal	1428	47.49	55.85
Sobrepeso	640	21.28	25.03
Obesidad	368	12.24	14.39
Missing	450	14.97	0.00
Total	3007	100.00	100.00

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

IMC



El IMC medio de las participantes fue de 24,8. Un 56% tenía un IMC dentro de la normalidad, un 25% tenía sobrepeso y un 14% obesidad.



3. Análisis Estadístico

3.1. Bloque I. Bienestar general

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

3.1.1.1. General

MI ESTADO DE BIENESTAR GENERAL ES...	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Muy malo	24	0.80	0.80
Malo	113	3.76	3.76
Regular	837	27.84	27.84
Bueno	1713	56.97	56.97
Muy bueno	320	10.64	10.64
Total	3007	100.00	100.00

El 57% de las participantes ha indicado que su estado general de bienestar es bueno, y un 11% ha indicado que este es muy bueno. (Para ver todas las variables es necesario consultar el infomre completo).

A continuación, se describen estos porcentajes según las cuotas poblacionales-Variables de clasificación descritas en el punto 2.

3.1.1.2. Según Variables Clasificación

Mi estado de bienestar general es...

EDAD	Muy malo		Malo		Regular		Bueno		Muy bueno		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18-24	2	0.49	16	3.95	98	24.20	239	59.01	50	12.35	405	100.00
25_34	3	0.50	17	2.81	173	28.55	335	55.28	78	12.87	606	100.00
35_44	6	0.78	25	3.25	191	24.84	448	58.26	99	12.87	769	100.00
45_54	10	1.44	30	4.33	212	30.59	386	55.70	55	7.94	693	100.00
55_65	3	0.56	25	4.68	163	30.52	305	57.12	38	7.12	534	100.00
Total	24	0.80	113	3.76	837	27.84	1713	56.97	320	10.64	3007	100.00

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

¿Tiene Hijos?	Muy malo		Malo		Regular		Bueno		Muy bueno		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Con hijos	16	1.12	51	3.57	399	27.96	827	57.95	134	9.39	1427	100.00
Sin Hijos	8	0.51	62	3.92	438	27.72	886	56.08	186	11.77	1580	100.00
Total	24	0.80	113	3.76	837	27.84	1713	56.97	320	10.64	3007	100.00

¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?	Muy malo		Malo		Regular		Bueno		Muy bueno		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy buena	1	0.86	1	0.86	20	17.24	57	49.14	37	31.90	116	100.00
Buena	3	0.23	19	1.48	239	18.61	836	65.11	187	14.56	1284	100.00
Regular	4	0.33	44	3.61	406	33.33	691	56.73	73	5.99	1218	100.00
Mala	8	2.78	29	10.07	128	44.44	105	36.46	18	6.25	288	100.00
Muy mala	8	7.92	20	19.80	44	43.56	24	23.76	5	4.95	101	100.00
Total	24	0.80	113	3.76	837	27.84	1713	56.97	320	10.64	3007	100.00

¿Cuál es tu nivel de estudios?	Muy malo		Malo		Regular		Bueno		Muy bueno		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sin estudios	.	0.00	1	5.56	8	44.44	7	38.89	2	11.11	18	100.00
Primer Grado	3	4.05	3	4.05	24	32.43	38	51.35	6	8.11	74	100.00
Segundo Grado. 1er Ciclo	7	3.26	15	6.98	73	33.95	103	47.91	17	7.91	215	100.00
Segundo Grado. 2º Ciclo	5	0.43	51	4.42	339	29.40	644	55.85	114	9.89	1153	100.00
Tercer Grado. 1er Ciclo	3	0.58	14	2.69	141	27.12	304	58.46	58	11.15	520	100.00
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	3	0.44	15	2.22	162	23.96	414	61.24	82	12.13	676	100.00
Tercer Grado (Máster)	3	0.98	8	2.61	79	25.73	179	58.31	38	12.38	307	100.00
Tercer grado (Doctorado)	.	0.00	6	13.64	11	25.00	24	54.55	3	6.82	44	100.00
Total	24	0.80	113	3.76	837	27.84	1713	56.97	320	10.64	3007	100.00

¿Trabajas fuera de casa?	Muy malo		Malo		Regular		Bueno		Muy bueno		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
No trabaja Fuera	11	1.41	41	5.26	284	36.46	381	48.91	62	7.96	779	100.00
Sí trabaja Fuera	13	0.58	72	3.23	553	24.82	1332	59.78	258	11.58	2228	100.00
Total	24	0.80	113	3.76	837	27.84	1713	56.97	320	10.64	3007	100.00

3.1.2. ¿Y qué expectativas tienes de tu bienestar para los próximos 5 años?

3.1.2.1. General

EN LOS PRÓXIMOS 5 AÑOS, MI ESTADO DE BIENESTAR SERÁ...	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Empeorará mucho	15	0.50	0.50
Empeorará algo	247	8.21	8.21
Se quedará igual	914	30.40	30.40
Mejorará algo	1291	42.93	42.93
Mejorará mucho	540	17.96	17.96
Total	3007	100.00	100.00

	Empeorará mucho		Empeorará algo		Se quedará igual		Mejorará algo		Mejorará mucho		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy malo	1	4.17	6	25.00	3	12.50	10	41.67	4	16.67	24	100.00
Malo	3	2.65	21	18.58	20	17.70	44	38.94	25	22.12	113	100.00
Regular	6	0.72	97	11.59	160	19.12	416	49.70	158	18.88	837	100.00
Bueno	4	0.23	109	6.36	602	35.14	723	42.21	275	16.05	1713	100.00
Muy bueno	1	0.31	14	4.38	129	40.31	98	30.63	78	24.38	320	100.00
Total	15	0.50	247	8.21	914	30.40	1291	42.93	540	17.96	3007	100.00

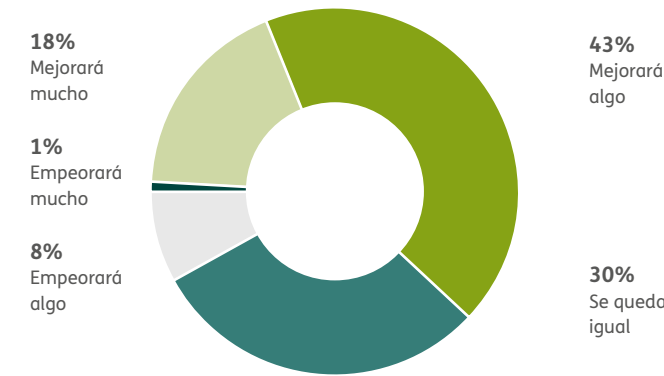
Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

El 43% de las mujeres opina que su estado de bienestar mejorará algo en los próximos 5 años.

El grupo que más confiada se siente respecto a su futuro bienestar son aquellas que en la actualidad tienen un bienestar muy bueno, de las cuales el 24% opina que su futuro bienestar mejorará mucho en los próximos 5 años.

A continuación, se ofrecen los resultados según variables de clasificación. (Para ver todas las variables ver el informe completo).

En los próximos 5 años mis estado de bienestar será...



3.1.2.2. Según Variables Clasificación

En los próximos 5 años, mi estado de bienestar será...

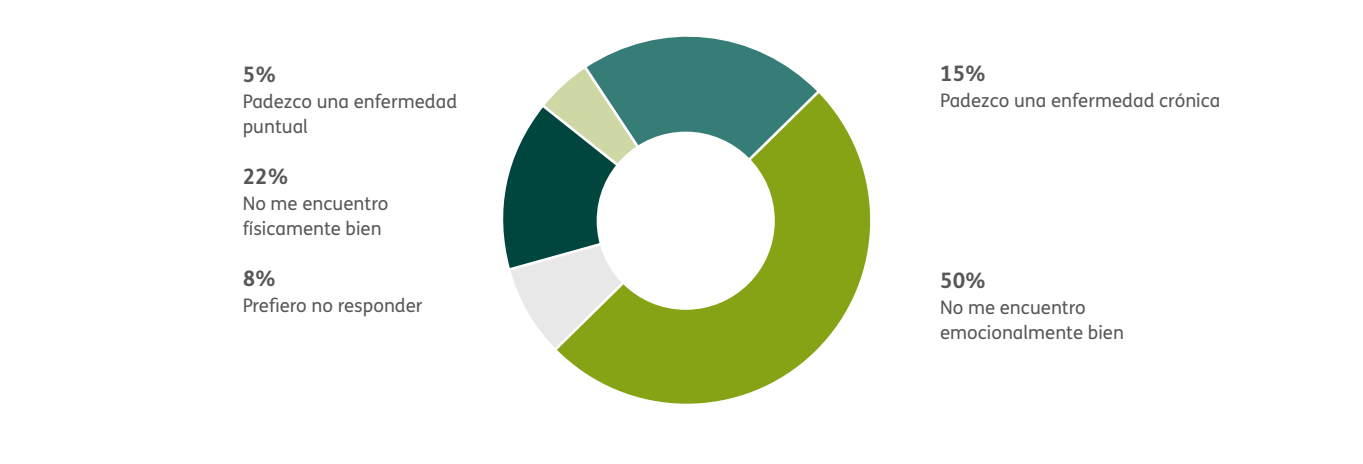
EDAD	Empeorará mucho		Empeorará algo		Se quedará igual		Mejorará algo		Mejorará mucho		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	3	0.74	8	1.98	58	14.32	220	54.32	116	28.64	405	100.00
25_34	1	0.17	16	2.64	105	17.33	319	52.64	165	27.23	606	100.00
35_44	4	0.52	37	4.81	257	33.42	340	44.21	131	17.04	769	100.00
45_54	4	0.58	83	11.98	256	36.94	258	37.23	92	13.28	693	100.00
55_65	3	0.56	103	19.29	238	44.57	154	28.84	36	6.74	534	100.00
Total	15	0.50	247	8.21	914	30.40	1291	42.93	540	17.96	3007	100.00

¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?

EDAD	Empeorará mucho		Empeorará algo		Se quedará igual		Mejorará algo		Mejorará mucho		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy buena	1	0.86	3	2.59	37	31.90	40	34.48	35	30.17	116	100.00
Buena	3	0.23	92	7.17	444	34.58	514	40.03	231	17.99	1284	100.00
Regular	6	0.49	108	8.87	345	28.33	553	45.40	206	16.91	1218	100.00
Mala	1	0.35	31	10.76	74	25.69	143	49.65	39	13.54	288	100.00
Muy mala	4	3.96	13	12.87	14	13.86	41	40.59	29	28.71	101	100.00
Total	15	0.50	247	8.21	914	30.40	1291	42.93	540	17.96	3007	100.00

3.1.3. ¿Podrías indicar el motivo fundamental por el que no disfrutas de un buen grado de bienestar?

3.1.3.1. General



Para aquellas encuestadas que han indicado que su expectativa de bienestar a 5 años es muy malo, malo o regular, el 50% ha indicado que no se encuentra emocionalmente bien. (Para ver todas las variables, ver el informe completo).

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

3.1.3.2. Según Variables Clasificación

¿Podrías indicar el motivo fundamental por el que no disfrutas de un buen grado de bienestar?

EDAD	Padezco una enfermedad crónica		Padezco una enfermedad puntual		No me encuentro físicamente bien		No me encuentro emocionalmente bien		Prefiero no responder		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	8	6.90	3	2.59	21	18.10	72	62.07	12	10.34	116	100.00
25_34	13	6.74	9	4.66	35	18.13	120	62.18	16	8.29	193	100.00
35_44	31	13.96	15	6.76	51	22.97	116	52.25	9	4.05	222	100.00
45_54	48	19.05	11	4.37	59	23.41	107	42.46	27	10.71	252	100.00
55_65	49	25.65	9	4.71	45	23.56	71	37.17	17	8.90	191	100.00
Total	149	15.30	47	4.83	211	21.66	486	49.90	81	8.32	974	100.00

¿Trabajas fuera de casa?	Padezco una enfermedad crónica		Padezco una enfermedad puntual		No me encuentro físicamente bien		No me encuentro emocionalmente bien		Prefiero no responder		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
No Trabaja Fuera	73	21.73	18	5.36	71	21.13	146	43.45	28	8.33	336	100.00
Si Trabaja Fuera	76	11.91	29	4.55	140	21.94	340	53.29	53	8.31	638	100.00
Total	149	15.30	47	4.83	211	21.66	486	49.90	81	8.32	974	100.00

¿Padeces alguna enfermedad crónica?	Padezco una enfermedad crónica		Padezco una enfermedad puntual		No me encuentro físicamente bien		No me encuentro emocionalmente bien		Prefiero no responder		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Padece Crónica	136	31.85	27	6.32	92	21.55	162	37.94	10	2.34	427	100.00
No Padece Crónica	.	0.00	15	3.17	107	22.62	302	63.85	49	10.36	473	100.00
Total	136	15.11	42	4.67	199	22.11	464	51.56	59	6.56	900	100.00

IMC	Padezco una enfermedad crónica		Padezco una enfermedad puntual		No me encuentro físicamente bien		No me encuentro emocionalmente bien		Prefiero no responder		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo peso	5	14.71	2	5.88	5	14.71	20	58.82	2	5.88	34	100.00
Normal	44	11.55	23	6.04	62	16.27	226	59.32	26	6.82	381	100.00
Sobrepeso	37	16.82	10	4.55	48	21.82	113	51.36	12	5.45	220	100.00
Obesidad	34	20.12	6	3.55	55	32.54	66	39.05	8	4.73	169	100.00
Total	120	14.93	41	5.10	170	21.14	425	52.86	48	5.97	804	100.00

3.1.4. En la última semana, ¿cuántas experiencias o emociones negativas te han afectado y eres capaz de reconocer?

3.1.4.1. General



El 45% de las encuestas ha indicado que en la última semana entre una y cuatro experiencias o emociones negativas le han afectado. (Para ver todas las variables es necesario consultar el infomre completo.)

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

3.1.5. En el último mes, ¿cuántas veces te has sentido físicamente enferma?

3.1.5.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Ninguna/no recuerdo	1001	33.29	33.29
Solo una	1001	33.29	33.29
Entre una y cuatro	741	24.64	24.64
Más de cuatro	264	8.78	8.78
Total	3007	100.00	100.00



En el último mes, un 25% de las encuestadas ha indicado que se ha sentido físicamente enferma entre una y cuatro veces.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.1.6. ¿Te sientes estresada?

3.1.6.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Siempre	212	7.05	7.05
Bastantes veces	833	27.70	27.70
Algunas veces	1961	65.21	65.21
Nunca	1	0.03	0.03
Total	3007	100.00	100.00



El 65% de las participantes ha indicado que algunas veces se siente estresada.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

¿Cuál es tu estado civil?	Siempre		Bastantes veces		Algunas veces		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Soltera sin hijos que vive sola	1	5.56	8	44.44	7	38.89	2	11.11	18	100.00
Soltera sin hijos que vive acompañada	50	6.90	240	33.10	435	60.00	.	0.00	725	100.00
Casada o en pareja con hijos	84	7.08	289	24.35	814	68.58	.	0.00	1187	100.00
Casada o en pareja sin hijos	33	6.32	143	27.39	346	66.28	.	0.00	522	100.00
Separada divorciada sin hijos	4	8.70	17	36.96	25	54.35	.	0.00	46	100.00
Separada divorciada con hijos	21	8.75	59	24.58	159	66.25	1	0.42	240	100.00
Viuda	3	6.00	11	22.00	36	72.00	.	0.00	50	100.00
Total	212	7.05	833	27.70	1961	65.21	1	0.03	3007	100.00

3.1.7. ¿Crees que el estrés afecta a tu salud?

3.1.7.1. General



El 49% de las participantes ha indicado que cree que algunas veces el estrés afecta a su salud.

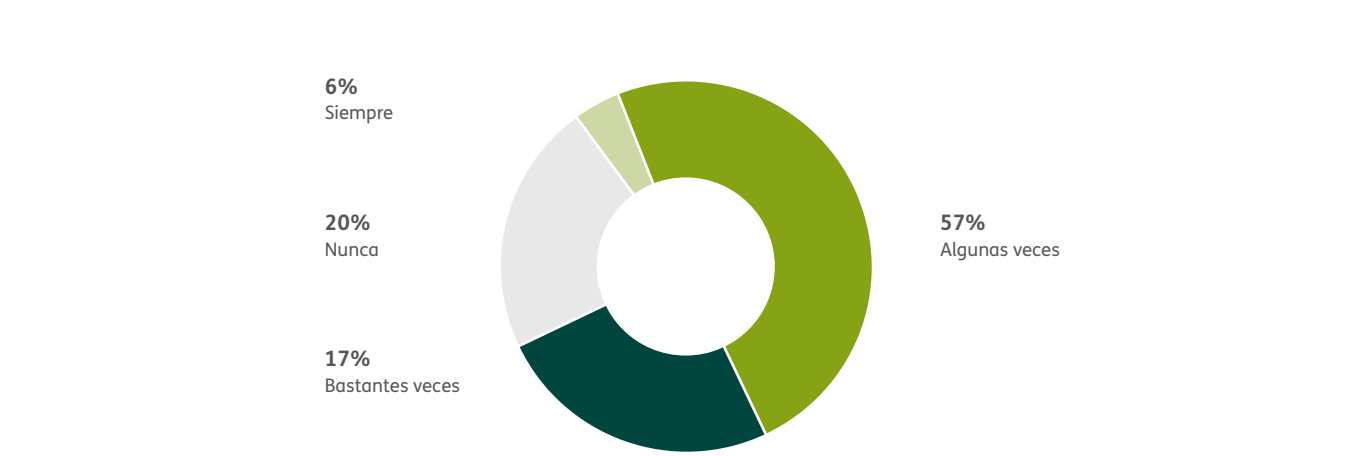
A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

CCAA	Siempre		Bastantes veces		Algunas veces		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andalucía	131	24.26	128	23.70	259	47.96	22	4.07	540	100.00
Aragón	15	17.86	19	22.62	49	58.33	1	1.19	84	100.00
Principado de Asturias	13	18.57	16	22.86	39	55.71	2	2.86	70	100.00
Islas Baleares	18	24.32	16	21.62	37	50.00	3	4.05	74	100.00
Canarias	34	23.29	43	29.45	66	45.21	3	2.05	146	100.00
Cantabria	6	15.38	7	17.95	25	64.10	1	2.56	39	100.00
Castilla y León	29	18.35	41	25.95	82	51.90	6	3.80	158	100.00
Castilla-La Mancha	30	22.73	30	22.73	69	52.27	3	2.27	132	100.00
Cataluña	108	22.59	118	24.69	237	49.58	15	3.14	478	100.00
Comunidad Valenciana	90	27.86	79	24.46	140	43.34	14	4.33	323	100.00
Extremadura	18	25.00	11	15.28	41	56.94	2	2.78	72	100.00
Galicia	35	19.66	52	29.21	83	46.63	8	4.49	178	100.00
Madrid	97	23.32	107	25.72	191	45.91	21	5.05	416	100.00
Murcia	22	23.16	24	25.26	41	43.16	8	8.42	95	100.00

CCAA	Siempre		Bastantes veces		Algunas veces		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Navarra	5	12.20	19	46.34	17	41.46	.	0.00	41	100.00
País Vasco	22	15.60	38	26.95	76	53.90	5	3.55	141	100.00
La Rioja	6	30.00	1	5.00	13	65.00	.	0.00	20	100.00
Total	679	22.58	749	24.91	1465	48.72	114	3.79	3007	100.00

3.1.8. ¿Sientes que el estrés te desborda?

3.1.8.1. General



El 57% de las mujeres participantes en el estudio ha indicado que el estrés, alguna vez las desborda.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

3.1.8.2. Según Variables Clasificación

EDAD	Siempre		Bastantes veces		Algunas veces		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	33	8.15	76	18.77	204	50.37	92	22.72	405	100.00
25_34	43	7.10	108	17.82	339	55.94	116	19.14	606	100.00
35_44	44	5.72	120	15.60	450	58.52	155	20.16	769	100.00
45_54	33	4.76	111	16.02	420	60.61	129	18.61	693	100.00
55_65	22	4.12	91	17.04	307	57.49	114	21.35	534	100.00
Total	175	5.82	506	16.83	1720	57.20	606	20.15	3007	100.00

¿Sientes que el estrés te desborda?

¿Cuál es tu estado civil?	Siempre		Bastantes veces		Algunas veces		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Soltera sin hijos que vive sola	8	3.38	36	15.19	142	59.92	51	21.52	237	100.00
Soltera sin hijos que vive acompañada	44	6.07	145	20.00	383	52.83	153	21.10	725	100.00
Casada o en pareja con hijos	67	5.64	191	16.09	722	60.83	207	17.44	1187	100.00
Casada o en pareja sin hijos	30	5.75	70	13.41	287	54.98	135	25.86	522	100.00
Separada divorciada sin hijos	4	8.70	11	23.91	22	47.83	9	19.57	46	100.00
Separada divorciada con hijos	18	7.50	43	17.92	140	58.33	39	16.25	240	100.00
Viuda	4	8.00	10	20.00	24	48.00	12	24.00	50	100.00
Total	175	5.82	506	16.83	1720	57.20	606	20.15	3007	100.00

3.1.9. ¿Te has sentido anteriormente estresada y te ha costado superarlo?

3.1.9.1. General



El 58% de las mujeres participantes ha indicado que alguna vez se ha sentido estresada con anterioridad, y le costó superarlo.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.1.8.2. Según Variables Clasificación

¿Te has sentido anteriormente estresada y te ha costado superarlo?

EDAD	Siempre		Bastantes veces		Algunas veces		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	14	3.46	62	15.31	207	51.11	122	30.12	405	100.00
25_34	12	1.98	85	14.03	335	55.28	174	28.71	606	100.00
35_44	12	1.56	89	11.57	418	54.36	250	32.51	769	100.00
45_54	5	0.72	89	12.84	418	60.32	181	26.12	693	100.00
55_65	3	0.56	59	11.05	355	66.48	117	21.91	534	100.00
Total	46	1.53	384	12.77	1733	57.63	844	28.07	3007	100.00

¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?	Siempre		Bastantes veces		Algunas veces		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy buena	3	2.59	14	12.07	47	40.52	52	44.83	116	100.00
Buena	8	0.62	111	8.64	712	55.45	453	35.28	1284	100.00
Regular	14	1.15	184	15.11	756	62.07	264	21.67	1218	100.00
Mala	13	4.51	53	18.40	168	58.33	54	18.75	288	100.00
Muy mala	8	7.92	22	21.78	50	49.50	21	20.79	101	100.00
Total	46	1.53	384	12.77	1733	57.63	844	28.07	3007	100.00

3.1.10. ¿Sientes que tu entorno familiar te apoya?

3.1.10.1. General



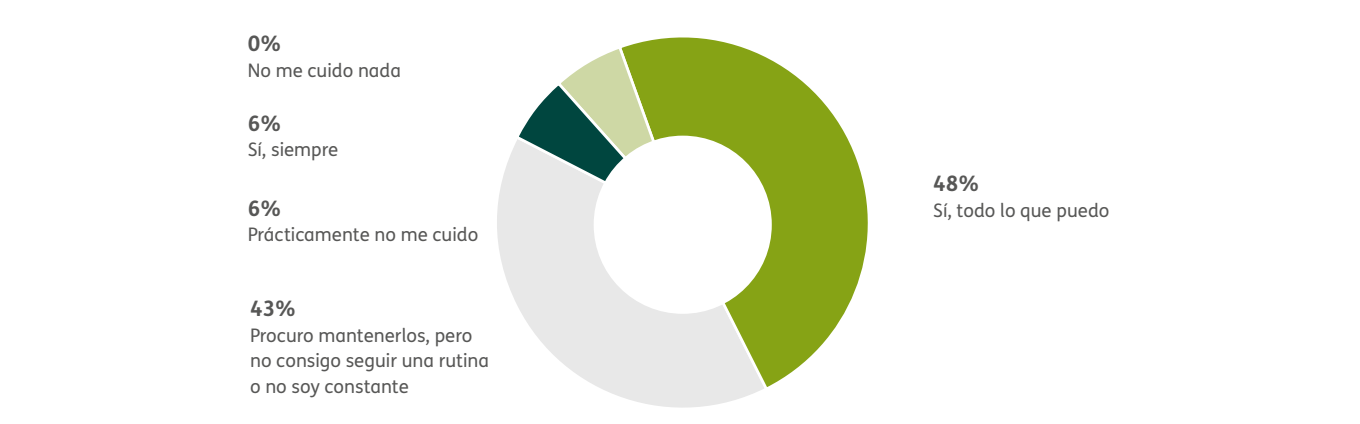
El 58% de las mujeres participantes ha indicado que alguna vez se ha sentido estresada con anterioridad, y le costó superarlo.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.2. Bloque II. Hábitos de vida saludables

3.2.1. ¿Te consideras una persona que mantiene hábitos saludables?

3.2.1.1. General

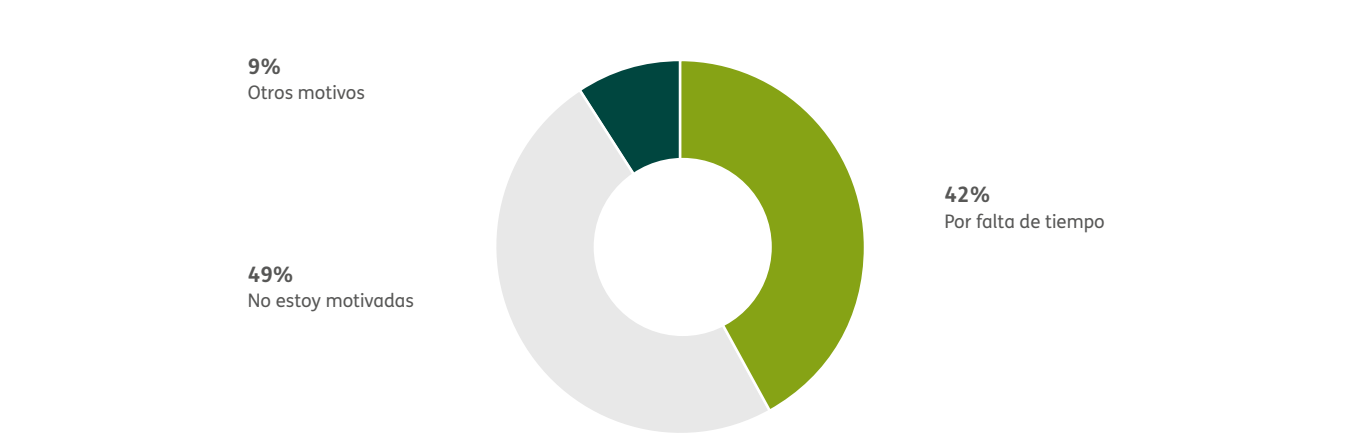


El 40% de las participantes ha indicado que intenta mantener hábitos saludables, pero no consigue seguir una rutina o ser constante. (ver informe completo para ver todo el listado de razones).

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.2.2. ¿Cuál es la principal razón para no mantener hábitos de vida saludable?

3.2.2.1. General



Entre aquellas mujeres que han indicado que no consiguen seguir una rutina o no son constantes, el 49% ha indicado que no está motivada, y el 42% ha indicado que no tiene tiempo para mantener hábitos de vida saludables.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

Un 9% ha indicado otros motivos (ver informe completo para ver todo el listado de razones).

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

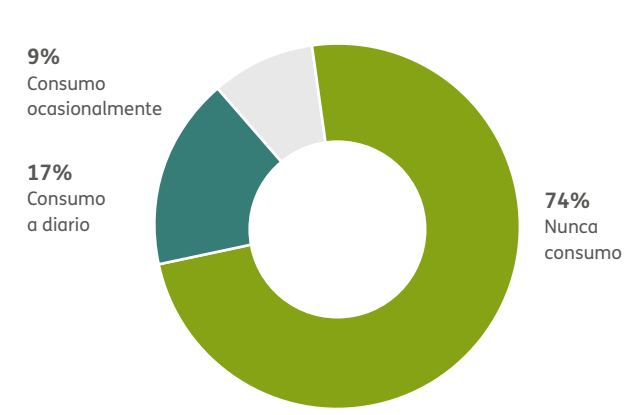
3.2.3. ¿Eres consumidora habitual de alcohol y/o tabaco?

3.2.3.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
¿Eres consumidor/a habitual de alcohol y/o tabaco?			
Nunca consumo	2218	73.76	73.76
Consumo ocasionalmente	268	8.91	8.91
Consumo a diario	521	17.33	17.33
Total	3007	100.00	100.00

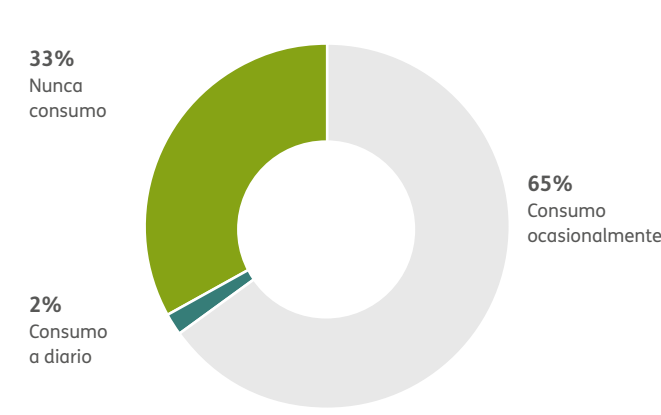
¿Eres consumidor/a habitual de alcohol y/o tabaco?			
Nunca consumo	976	32.46	32.46
Consumo ocasionalmente	1961	65.21	65.21
Consumo a diario	70	2.33	2.33
Total	3007	100.00	100.00

¿Eres consumidora habitual de alcohol y/o tabaco?



El 17% de las participantes en el estudio consume tabaco diariamente, y el 2% consume alcohol. (Para ver todas las variables, es necesario consultar el informe completo.)

Tu rutina habitual de trabajo fuera de casa la realizas...



A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.2.3.2. Según Variables Clasificación

3.2.3.1. Tabaco

EDAD	Nunca consumo		Consumo ocasionalmente		Consumo a diario		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	335	82.72	36	8.89	34	8.40	405	100.00
25_34	460	75.91	60	9.90	86	14.19	606	100.00
35_44	548	71.26	75	9.75	146	18.99	769	100.00
45_54	477	68.83	56	8.08	160	23.09	693	100.00
55_65	398	74.53	41	7.68	95	17.79	534	100.00
Total	2218	73.76	268	8.91	521	17.33	3007	100.00

¿Trabajas fuera de casa?	Nunca consumo		Consumo ocasionalmente		Consumo a diario		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
No Trabaja Fuera	564	72.40	58	7.45	157	20.15	779	100.00
Si Trabaja Fuera	1654	74.24	210	9.43	364	16.34	2228	100.00
Total	2218	73.76	268	8.91	521	17.33	3007	100.00

¿Padeces alguna enfermedad crónica?	Nunca consumo		Consumo ocasionalmente		Consumo a diario		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Padece Crónica	713	71.16	93	9.28	196	19.56	1002	100.00
No Padece Crónica	1372	75.14	156	8.54	298	16.32	1826	100.00
Total	2085	73.73	249	8.80	494	17.47	2828	100.00

3.2.3.2. Alcohol

EDAD	Nunca consumo		Consumo ocasionalmente		Consumo a diario		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	113	27.90	288	71.11	4	0.99	405	100.00
25_34	175	28.88	426	70.30	5	0.83	606	100.00
35_44	258	33.55	491	63.85	20	2.60	769	100.00
45_54	232	33.48	442	63.78	19	2.74	693	100.00
55_65	198	37.08	314	58.80	22	4.12	534	100.00
Total	976	32.46	1961	65.21	70	2.33	3007	100.00

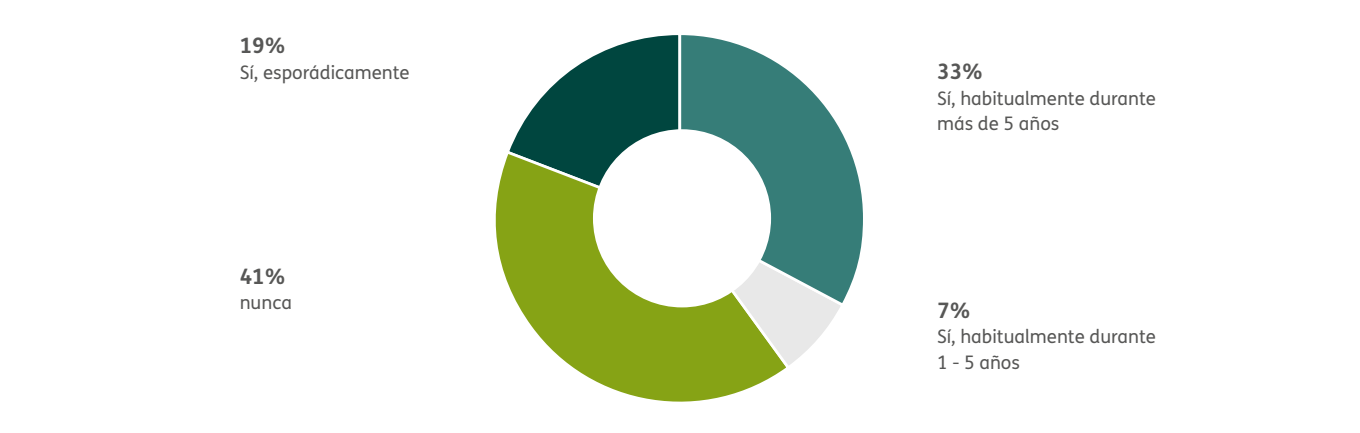
¿Cuál es tu nivel de estudios?	Nunca consumo		Consumo ocasionalmente		Consumo a diario		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Sin estudios	8	44.44	9	50.00	1	5.56	18	100.00
Primer Grado	32	43.24	41	55.41	1	1.35	74	100.00
Segundo Grado. 1er Ciclo	101	46.98	111	51.63	3	1.40	215	100.00
Segundo Grado. 2º Ciclo	402	34.87	731	63.40	20	1.73	1153	100.00
Tercer Grado. 1er	160	30.77	341	65.58	19	3.65	520	100.00
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	196	28.99	463	68.49	17	2.51	676	100.00
Tercer Grado (Máster)	67	21.82	234	76.22	6	1.95	307	100.00
Tercer grado (Doctorado)	10	22.73	31	70.45	3	6.82	44	100.00
Total	976	32.46	1961	65.21	70	2.33	3007	100.00

¿Padece alguna enfermedad crónica?	Nunca consumo		Consumo ocasionalmente		Consumo a diario		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Padece Crónica	363	36.23	609	60.78	30	2.99	1002	100.00
No Padece Crónica	543	29.74	1248	68.35	35	1.92	1826	100.00
Total	906	32.04	1857	65.66	65	2.30	2828	100.00

3.2.4. ¿Has fumado alguna vez?

3.2.4.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
¿Has fumado alguna vez?			
Nunca	1240	41.24	41.24
Sí, esporádicamente	559	18.59	18.59
Sí, habitualmente durante 1-5 años	215	7.15	7.15
Sí, habitualmente durante más de 5 años	993	33.02	33.02
Total	3007	100.00	100.00



El 41% de las participantes en el estudio ha indicado que nunca ha fumado. (Eliminadas las variables de clasificación. Ver informe completo tener más detalles).

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

3.2.5. De media, ¿cuánto tiempo dedicas al día a “horas de pantalla”?

3.2.5.1. General



El 46% de las participantes ha indicado que dedica entre 1 y 3 horas a mirar pantallas (televisión, móvil, ordenador, Tablet...)

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación. (Para ver todos los indicadores, consultar el informe completo.)

3.2.5.2. Según Variables Clasificación

EDAD	Menos de 1 hora al día		De 1 a 3 horas al día		Más de 3 horas al día		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	20	4.94	124	30.62	261	64.44	405	100.00
25_34	41	6.77	262	43.23	303	50.00	606	100.00
35_44	102	13.26	370	48.11	297	38.62	769	100.00
45_54	77	11.11	345	49.78	271	39.11	693	100.00
55_65	42	7.87	286	53.56	206	38.58	534	100.00
Total	282	9.38	1387	46.13	1338	44.50	3007	100.00

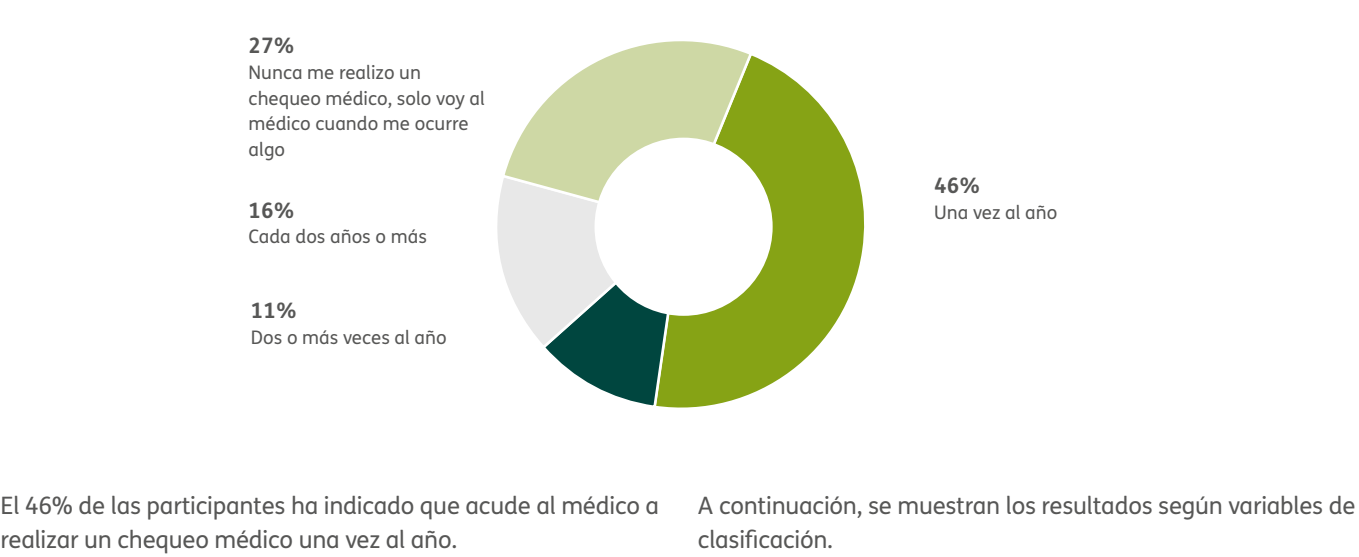
¿Cuál es tu estado civil?	Menos de 1 hora al día		De 1 a 3 horas al día		Más de 3 horas al día		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Soltera sin hijos que vive sola	24	10.13	93	39.24	120	50.63	237	100.00
Soltera sin hijos que vive acompañada	37	5.10	261	36.00	427	58.90	725	100.00
Casada o en pareja con hijos	142	11.96	634	53.41	411	34.63	1187	100.00
Casada o en pareja sin hijos	35	6.70	232	44.44	255	48.85	522	100.00
Separada divorciada sin hijos	7	15.22	18	39.13	21	45.65	46	100.00
Separada divorciada con hijos	31	12.92	123	51.25	86	35.83	240	100.00
Viuda	6	12.00	26	52.00	18	36.00	50	100.00
Total	282	9.38	1387	46.13	1338	44.50	3007	100.00



3.2. Bloque III. Medicina y prevención

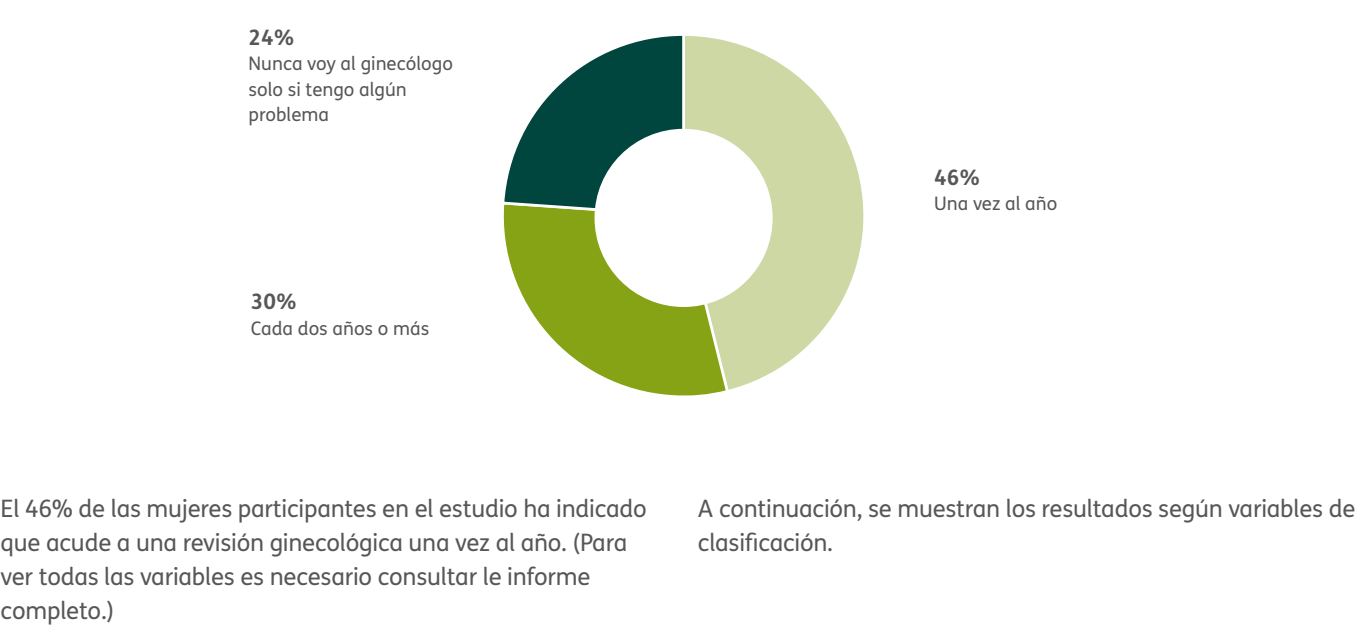
3.3.1. ¿Con qué frecuencia te realizas un chequeo médico general?

3.3.1.1. General



3.3.2. Indica con qué frecuencia te realizas una revisión ginecológica

3.3.2.1. General

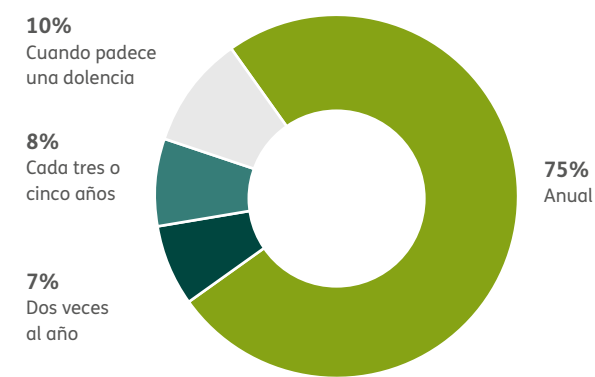


3.3.3. En tu opinión, ¿cada cuánto tiempo es recomendable hacerse una revisión médica?

3.3.3.1. General

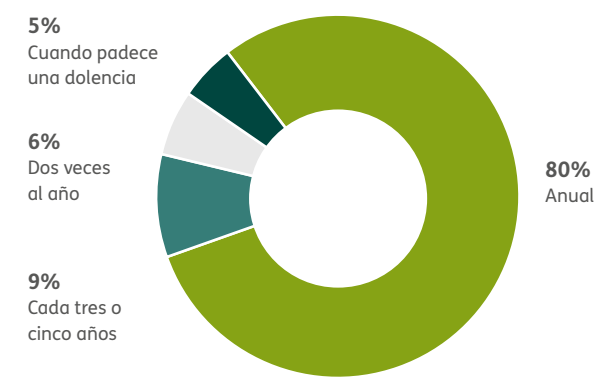
	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Revisión General			
Cuando se padece alguna dolencia	290	9.64	9.64
Cada tres o cinco años	234	7.78	7.78
De forma anual	2266	75.36	75.36
Dos veces al año	217	7.22	7.22
Total	3007	100.00	100.00
Revisión General			
Cuando se padece alguna dolencia	152	5.05	5.05
Cada tres o cinco años	253	8.41	8.41
De forma anual	2414	80.28	80.28
Dos veces al año	188	6.25	6.25
Total	3007	100.00	100.00

Revisión general



El 75% de las mujeres participantes opinan que la revisión general debe de realizarse de forma anual, y el 80% que la ginecológica debe realizarse en el mismo periodo.

Revisión ginecológica

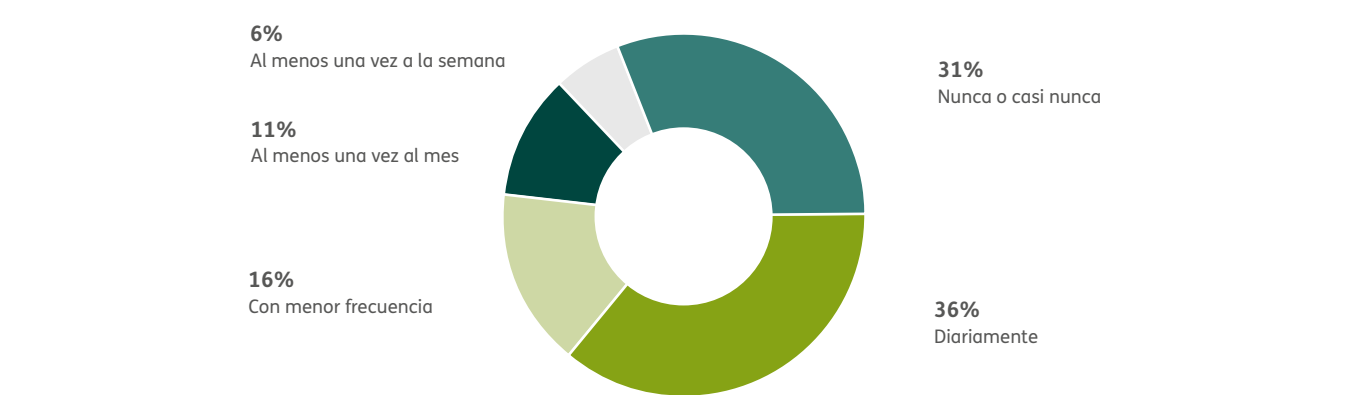


A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación. (Para poder consultarlos, ver el informe completo).

3.3.4. ¿Consumes medicamentos habitualmente?

3.3.4.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Diariamente			
Al menos una vez a la semana	194	6.45	6.45
Al menos una vez al mes	319	10.61	10.61
Con menor frecuencia	474	15.76	15.76
Nunca o casi nunca	926	30.79	30.79
Total	3007	100.00	100.00



El 36% de las mujeres participantes ha indicado que consume medicamentos diariamente

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.3.4.2. Según Variables Clasificación

¿Consumes medicamentos habitualmente?

¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?	Diariamente		Al menos una vez a la semana		Al menos una vez al mes		Con menor frecuencia		Nunca o casi nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo peso	30	25.86	8	6.90	17	14.66	16	13.79	45	38.79	116	100.00
Buena	420	32.71	82	6.39	132	10.28	198	15.42	452	35.20	1284	100.00
Regular	462	37.93	82	6.73	136	11.17	209	17.16	329	27.01	1218	100.00
Mala	129	44.79	15	5.21	23	7.99	44	15.28	77	26.74	288	100.00
Muy mala	53	52.48	7	6.93	11	10.89	7	6.93	23	22.77	101	100.00
Total	1094	36.38	194	6.45	319	10.61	474	15.76	926	30.79	3007	100.00

¿Trabajas fuera de casa?	Diariamente		Al menos una vez a la semana		Al menos una vez al mes		Con menor frecuencia		Nunca o casi nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
No Trabaja Fuera	353	45.31	52	6.68	73	9.37	117	15.02	184	23.62	779	100.00
Si Trabaja Fuera	741	33.26	142	6.37	246	11.04	357	16.02	742	33.30	2228	100.00
Total	1094	36.38	194	6.45	319	10.61	474	15.76	926	30.79	3007	100.00

3.3.5. Durante las últimas dos semanas, ¿has consumido algún medicamento, independientemente de que te lo recetara el médico o no?

3.3.5.1. General

Durante las últimas dos semanas, ¿has consumido algún medicamento, independientemente de que te lo recetara el médico o no?	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
No	1389	46.19	46.19
Si	1618	53.81	53.81
Total	3007	100.00	100.00

Medicamentos	N	n	%
Analgésicos	1618	652	40.30
Antidepresivos	1618	106	6.55
Antiinflamatorios	1618	636	39.31
Antihistamínicos	1618	206	12.73
Suplementos dietéticos	1618	166	10.26
Vitaminas	1618	334	20.64
Anticonceptivos orales	1618	225	13.91
Medicamentos hormonales	1618	121	7.48
Otros	1618	326	20.15

Multirespuesta

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

El 54% de las mujeres participantes en el estudio han consumido algún medicamento en las últimas 2 semanas. Un 40% ha consumido analgésicos y un 39% antiinflamatorios.

Durante las últimas dos semanas, ¿has consumido algún medicamento, independientemente de que te lo recetara el médico o no?

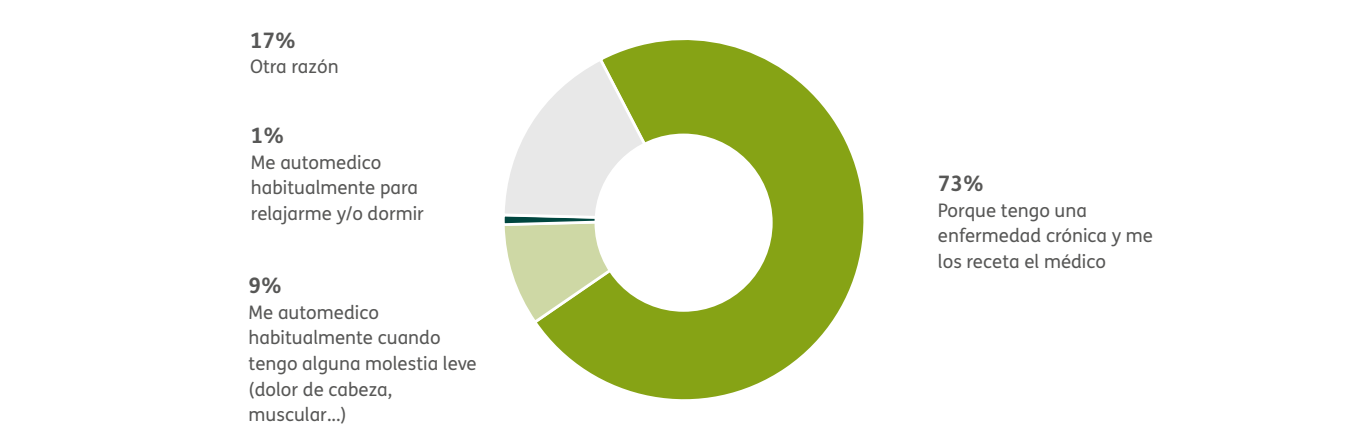
EDAD	No		Si		Total	
	N	%	N	%	N	%
18_24	168	41.48	237	58.52	405	100.00
25_34	234	38.61	372	61.39	606	100.00
35_44	332	43.17	437	56.83	769	100.00
45_54	345	49.78	348	50.22	693	100.00
55_65	310	58.05	224	41.95	534	100.00
Total	1389	46.19	1618	53.81	3007	100.00

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

3.3.6.1. General

¿Cuál es la razón principal por la que tomas medicamentos de forma habitual?	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Porque tengo una enfermedad crónica y me los receta el médico	799	26.57	73.03
Me automedico habitualmente cuando tengo alguna molestia leve (dolor de cabeza, musculares...)	102	3.39	9.32
Me automedico habitualmente para relajarme y/o dormir	12	0.40	1.10
Otra razón	181	6.02	16.54
Missing	1913	63.62	0.00
Total	3007	100.00	100.00

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres



El 73% de las mujeres que toman medicamentos de forma habitual ha indicado que lo hace por enfermedad crónica.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

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

¿En qué tipo de área vives?	Porque tengo una enfermedad crónica y me los receta el médico		Me automedico habitualmente cuando tengo alguna molestia leve (dolor de cabeza, musculares...)		Me automedico habitualmente para relajarme y/o dormir		Otra razón		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<50000	252	69.61	45	12.43	5	1.38	60	16.57	362	100.00
>=50001	547	74.73	57	7.79	7	0.96	121	16.53	732	100.00
Total	799	73.03	102	9.32	12	1.10	181	16.54	1094	100.00

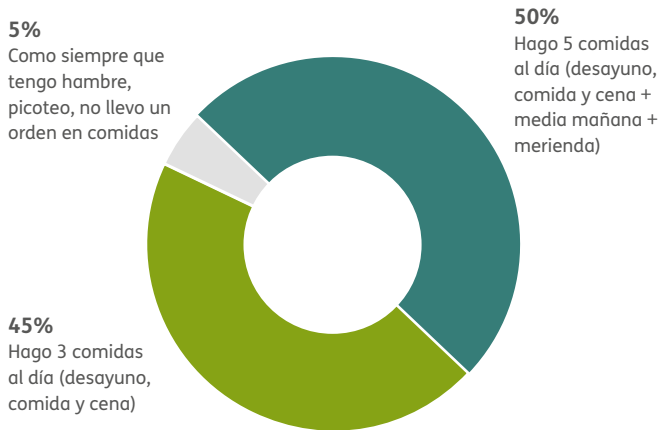


3.4. Bloque IV: Alimentación

3.4.1. Habitualmente, ¿cómo repartes tus comidas?

3.4.1.1. General

HABITUALMENTE, ¿CÓMO REPARTES TUS COMIDAS?	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Hago 5 comidas al día (desayuno, comida y cena + media mañana + merienda)	1490	49.55	49.55
Hago 3 comidas al día (desayuno, comida y cena)	1360	45.23	45.23
Como siempre que tengo hambre, picoteo, no llevo un orden en comidas	157	5.22	5.22
Total	3007	100.00	100.00



El 50% de las mujeres participantes en el estudio ha indicado que realiza 5 comidas al día.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.4.1.2. Según Variables Clasificación

HABITUALMENTE, ¿CÓMO REPARTES TUS COMIDAS?								
	Hago 5 comidas al día (desayuno, comida y cena + media mañana + merienda)		Hago 3 comidas al día (desayuno, comida y cena)		Como siempre que tengo hambre, picoteo, no llevo un orden en comidas		Total	
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	240	59.26	134	33.09	31	7.65	405	100.00
18_24	300	49.50	265	43.73	41	6.77	606	100.00
18_24	368	47.85	373	48.50	28	3.64	769	100.00
18_24	329	47.47	333	48.05	31	4.47	693	100.00
18_24	253	47.38	255	47.75	26	4.87	534	100.00
18_24	1490	49.55	1360	45.23	157	5.22	3007	100.00

HABITUALMENTE, ¿CÓMO REPARTES TUS COMIDAS?								
	Hago 5 comidas al día (desayuno, comida y cena + media mañana + merienda)		Hago 3 comidas al día (desayuno, comida y cena)		Como siempre que tengo hambre, picoteo, no llevo un orden en comidas		Total	
¿En qué tipo de área vives?	N	%	N	%	N	%	N	%
<50000	518	50.64	448	43.79	57	5.57	1023	100.00
>=50001	972	48.99	912	45.97	100	5.04	1984	100.00
Total	1490	49.55	1360	45.23	157	5.22	3007	100.00

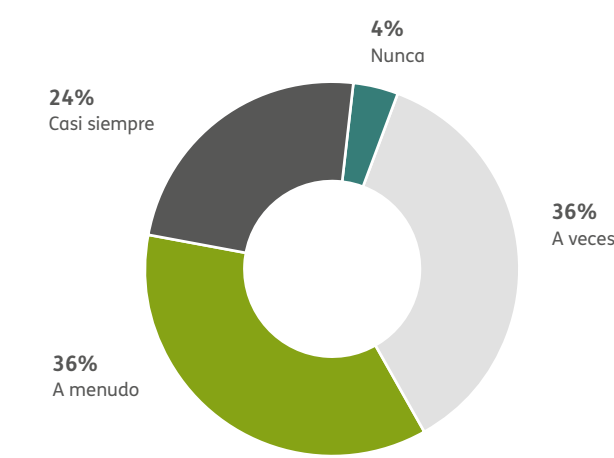
HABITUALMENTE, ¿CÓMO REPARTES TUS COMIDAS?								
	Hago 5 comidas al día (desayuno, comida y cena + media mañana + merienda)		Hago 3 comidas al día (desayuno, comida y cena)		Como siempre que tengo hambre, picoteo, no llevo un orden en comidas		Total	
¿Cuál es tu nivel de estudios?	N	%	N	%	N	%	N	%
Sin estudios	7	38.89	8	44.44	3	16.67	18	100.00
Primer Grado	30	40.54	37	50.00	7	9.46	74	100.00
Segundo Grado. 1er Ciclo	84	39.07	105	48.84	26	12.09	215	100.00
Segundo Grado. 2º Ciclo	576	49.96	514	44.58	63	5.46	1153	100.00
Tercer Grado. 1er	266	51.15	236	45.38	18	3.46	520	100.00
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	349	51.63	302	44.67	25	3.70	676	100.00
Tercer Grado (Máster)	156	50.81	140	45.60	11	3.58	307	100.00
Tercer grado (Doctorado)	22	50.00	18	40.91	4	9.09	44	100.00
Total	1490	49.55	1360	45.23	157	5.22	3007	100.00

3.4.2. ¿En qué medida crees que sigues una alimentación equilibrada?

3.4.2.1. General

HABITUALMENTE, ¿CÓMO REPARTES TUS COMIDAS?	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Nunca	121	4.02	4.02
A veces	1080	35.92	35.92
A menudo	1093	36.35	36.35
Casi siempre	713	23.71	23.71
Total	3007	100.00	100.00

¿En qué medida crees que sigues una alimentación equilibrada?



El 36% de las participantes en el estudio ha indicado que a menudo sigue una dieta equilibrada.

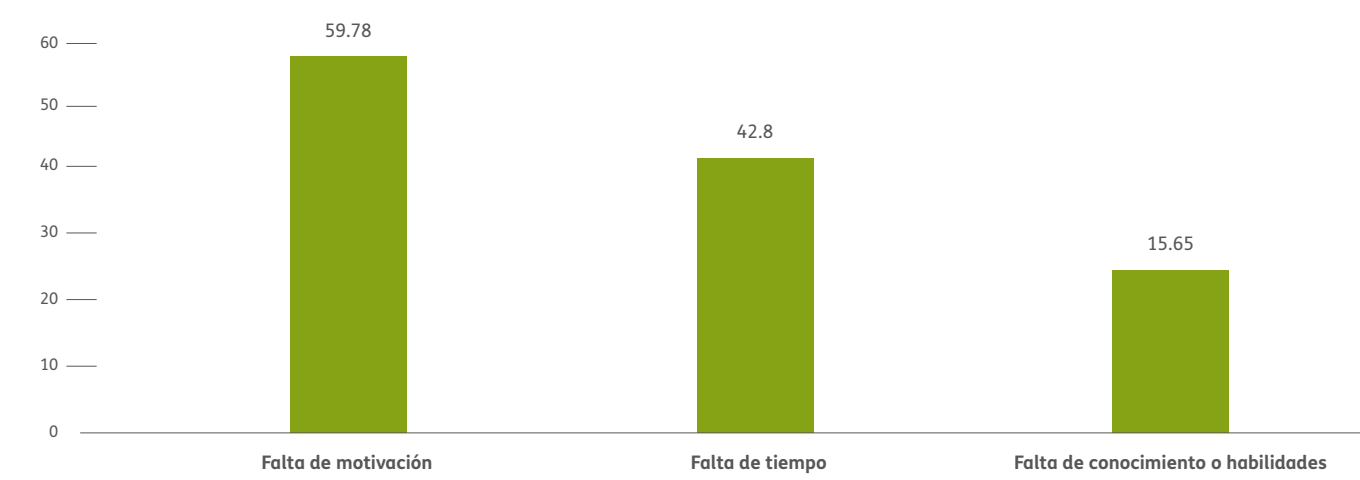
A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación. (Para ver las variables, revisar el informe completo).

¿EN QUÉ MEDIDA CREES QUE SIGUES UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?										
	Nunca		A veces		A menudo		Casi siempre		Total	
¿Cuál es tu nivel de estudios?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sin estudios	2	11.11	7	38.89	3	16.67	6	33.33	18	100.00
Primer Grado	5	6.76	40	54.05	23	31.08	6	8.11	74	100.00
Segundo Grado. 1er Ciclo	14	6.51	84	39.07	71	33.02	46	21.40	215	100.00
Segundo Grado. 2º Ciclo	60	5.20	434	37.64	413	35.82	246	21.34	1153	100.00
Tercer Grado. 1er	15	2.88	173	33.27	191	36.73	141	27.12	520	100.00
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	18	2.66	231	34.17	263	38.91	164	24.26	676	100.00
Tercer Grado (Máster)	6	1.95	98	31.92	114	37.13	89	28.99	307	100.00
Tercer grado (Doctorado)	1	2.27	13	29.55	15	34.09	15	34.09	44	100.00
Total	121	4.02	1080	35.92	1093	36.35	713	23.71	3007	100.00

3.4.3. ¿Cuáles son las principales razones que te impiden seguir una dieta equilibrada?

3.4.3.1. General

RAZONES			
	N	n	%
Falta de tiempo	1201	514	42.80
Falta de motivación	1201	718	59.78
Falta de conocimiento o habilidades	1201	188	15.65



Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

Cerca del 60% de las mujeres encuestadas ha indicado que la principal razón que le impide seguir una dieta equilibrada es la falta de motivación.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación. (Para ver todas las variables es necesario consultar el informe completo).

3.4.4. ¿Qué tipo de alimentos incluyes en tu dieta, y con qué frecuencia?

3.4.4.1. General

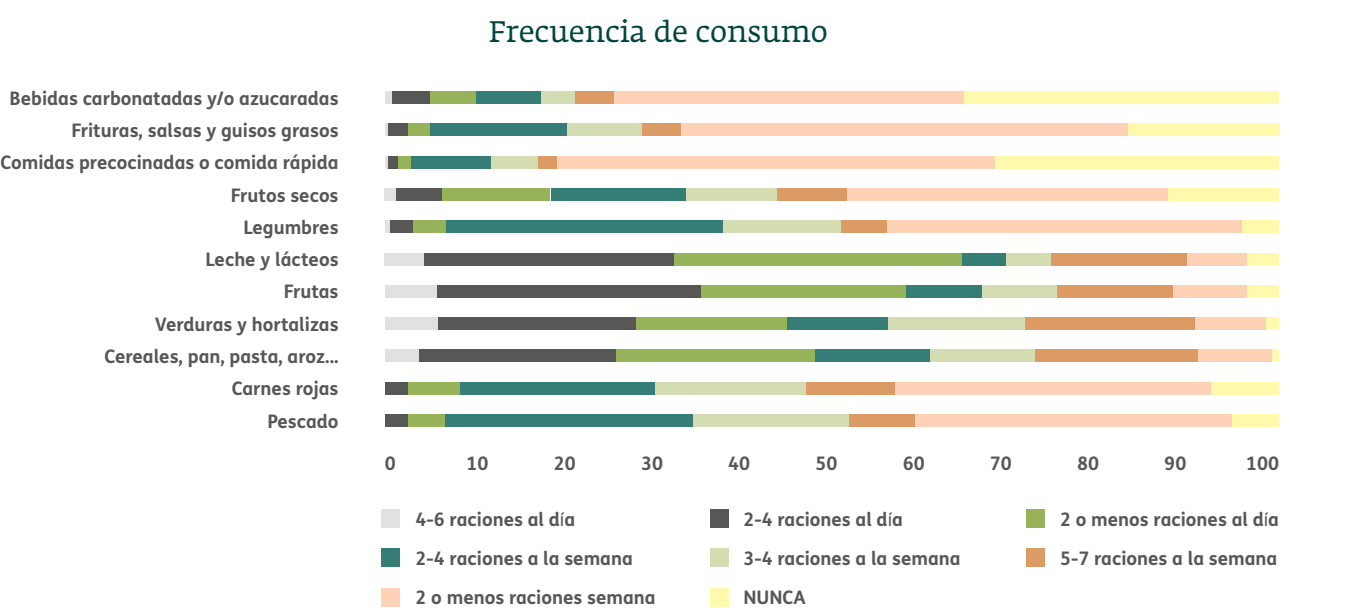
	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Pescado			
4-6 raciones al día	13	0.43	0.43
2-4 raciones al día	67	2.23	2.23
2 o menos raciones al día	122	4.06	4.06
2-4 raciones a la semana	840	27.93	27.93
3-4 raciones a la semana	516	17.16	17.16
5-7 raciones a la semana	220	7.32	7.32
2 o menos raciones semana	1070	35.58	35.58
NUNCA	158	5.25	5.25
Missing	1	0.03	0.03
Total	3007	100.00	100.00
Carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consumes a la semana			
4-6 raciones al día	14	0.47	0.47
2-4 raciones al día	70	2.33	2.33
2 o menos raciones al día	171	5.69	5.69
2-4 raciones a la semana	652	21.68	21.68
3-4 raciones a la semana	512	17.03	17.03
5-7 raciones a la semana	305	10.14	10.14
2 o menos raciones semana	1056	35.12	35.12
NUNCA	226	7.52	7.52
Missing	1	0.03	0.03
Total	3007	100.00	100.00

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Cereales, pan, pasta, arroz... y derivados			
4-6 raciones al día	122	4.06	4.06
2-4 raciones al día	662	22.02	22.02
2 o menos raciones al día	669	22.25	22.25
2-4 raciones a la semana	380	12.64	12.64
3-4 raciones a la semana	360	11.97	11.97
5-7 raciones a la semana	537	17.86	17.86
2 o menos raciones semana	263	8.75	8.75
NUNCA	13	0.43	0.43
Missing	1	0.03	0.03
Total	3007	100.00	100.00
Verduras y hortalizas			
4-6 raciones al día	180	5.99	5.99
2-4 raciones al día	662	22.02	22.02
2 o menos raciones al día	517	17.19	17.19
2-4 raciones a la semana	338	11.24	11.24
3-4 raciones a la semana	463	15.40	15.40
5-7 raciones a la semana	563	18.72	18.72
2 o menos raciones semana	240	7.98	7.98
NUNCA	43	1.43	1.43
Missing	1	0.03	0.03
Total	3007	100.00	100.00
Frutas			
4-6 raciones al día	185	6.15	6.15
2-4 raciones al día	879	29.23	29.23
2 o menos raciones al día	688	22.88	22.88
2-4 raciones a la semana	254	8.45	8.45
3-4 raciones a la semana	260	8.65	8.65
5-7 raciones a la semana	388	12.90	12.90
2 o menos raciones semana	272	9.05	9.05
NUNCA	80	2.66	2.66
Missing	1	0.03	0.03
Total	3007	100.00	100.00

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Leche y lácteos			
4-6 raciones al día	133	4.42	4.42
2-4 raciones al día	853	28.37	28.37
2 o menos raciones al día	956	31.79	31.79
2-4 raciones a la semana	149	4.96	4.96
3-4 raciones a la semana	144	4.79	4.79
5-7 raciones a la semana	469	15.60	15.60
2 o menos raciones semana	190	6.32	6.32
NUNCA	112	3.72	3.72
Missing	1	0.03	0.03
Total	3007	100.00	100.00
Legumbres			
4-6 raciones al día	14	0.47	0.47
2-4 raciones al día	77	2.56	2.56
2 o menos raciones al día	118	3.92	3.92
2-4 raciones a la semana	926	30.79	30.79
3-4 raciones a la semana	396	13.17	13.17
5-7 raciones a la semana	160	5.32	5.32
2 o menos raciones semana	1196	39.77	39.77
NUNCA	119	3.96	3.96
Missing	1	0.03	0.03
Total	3007	100.00	100.00
Frutos secos			
4-6 raciones al día	39	1.30	1.30
2-4 raciones al día	154	5.12	5.12
2 o menos raciones al día	362	12.04	12.04
2-4 raciones a la semana	449	14.93	14.93
3-4 raciones a la semana	309	10.28	10.28
5-7 raciones a la semana	245	8.15	8.15
2 o menos raciones semana	1075	35.75	35.75
NUNCA	373	12.40	12.40
Missing	1	0.03	0.03
Total	3007	100.00	100.00

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Comidas precocinadas o comida rápida			
4-6 raciones al día	12	0.40	0.40
2-4 raciones al día	24	0.80	0.80
2 o menos raciones al día	53	1.76	1.76
2-4 raciones a la semana	283	9.41	9.41
3-4 raciones a la semana	143	4.76	4.76
5-7 raciones a la semana	63	2.10	2.10
2 o menos raciones semana	1478	49.15	49.15
NUNCA	950	31.59	31.59
Missing	1	0.03	0.03
Total	3007	100.00	100.00
Frituras, salsas y guisos grasos			
4-6 raciones al día	13	0.43	0.43
2-4 raciones al día	61	2.03	2.03
2 o menos raciones al día	78	2.59	2.59
2-4 raciones a la semana	462	15.36	15.36
3-4 raciones a la semana	260	8.65	8.65
5-7 raciones a la semana	130	4.32	4.32
2 o menos raciones semana	1491	49.58	49.58
NUNCA	512	17.03	17.03
Missing	3007	100.00	100.00
Total	3007	100.00	100.00
Bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) (1 ración 200 ml)			
4-6 raciones al día	31	1.03	1.03
2-4 raciones al día	119	3.96	3.96
2 o menos raciones al día	161	5.35	5.35
2-4 raciones a la semana	212	7.05	7.05
3-4 raciones a la semana	123	4.09	4.09
5-7 raciones a la semana	119	3.96	3.96
2 o menos raciones semana	1172	38.98	38.98
NUNCA	1069	35.55	35.55
Missing	1	0.03	0.03
Total	3007	100.00	100.00

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres



- El 22% de mujeres consumen 2-4 raciones al día de cereales, pan, pasta, arroz... y derivados, el 22% de verduras y hortalizas y el 29% de frutas.
- El 32% de las mujeres consume 2 o menos raciones al día de leche y lácteos.
- El 36% de las mujeres consumen 2 o menos raciones a la semana de pescado, el 35% de carnes rojas, hamburguesas..., el 36% de frutos secos, el 49% de comidas precocinadas o comida rápida, el 50% de frituras, salsas y guisos grasos y el 39% de bebidas carbonatadas y/o azucaradas.
- El 40% de las mujeres consumen 5-7 raciones a la semana de legumbres.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación. (Para ver las variables, consultar el informe completo).

3.4.4.1.1. Pescado

PESCADO																		
	4-6 raciones al día		2-4 raciones al día		2 o menos raciones al día		2-4 raciones a la semana		3-4 raciones a la semana		5-7 raciones a la semana		2 o menos raciones semana		NUNCA		Total	
CCAA	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andalucía	2	0.37	14	2.59	20	3.70	140	25.39	101	18.70	33	6.11	201	37.22	29	5.37	540	100.00
Aragón	1	1.20	4	4.82	2	2.41	26	31.33	14	16.87	9	10.84	25	30.12	2	2.41	83	100.00
Principado de Asturias	.	0.00	2	2.86	3	4.29	17	24.29	13	18.57	7	10.00	25	35.71	3	4.29	70	100.00
Islas Baleares	1	1.35	1	1.35	.	0.00	16	21.62	9	12.16	3	4.05	41	55.41	3	4.05	74	100.00
Canarias	.	0.00	4	2.74	3	2.05	45	30.82	7	4.79	5	3.42	68	46.58	14	9.59	146	100.00
Cantabria	.	0.00	1	2.56	.	0.00	9	23.08	6	15.38	6	15.38	16	41.03	1	2.56	39	100.00
Castilla y León	1	0.63	2	1.27	10	6.33	43	27.22	31	19.62	14	8.86	47	29.75	10	6.33	158	100.00
Castilla-La Mancha	.	0.00	4	3.03	8	6.06	36	27.27	29	21.97	11	8.33	42	31.82	2	1.52	132	100.00
Cataluña	1	0.21	8	1.67	18	3.77	131	27.41	79	16.53	31	6.49	176	36.82	34	7.11	478	100.00
Comunidad Valenciana	3	0.93	7	2.17	18	5.57	94	29.10	47	14.55	23	7.12	112	34.67	19	5.88	323	100.00
Extremadura	.	0.00	1	1.39	3	4.17	28	38.89	19	26.39	4	5.56	16	22.22	1	1.39	72	100.00
Galicia	.	0.00	5	2.81	10	5.62	52	29.21	32	17.98	14	7.87	61	34.27	4	2.25	178	100.00
Madrid	.	0.00	8	1.92	14	3.37	119	28.61	85	20.43	29	6.97	136	32.69	25	6.01	416	100.00
Murcia	2	2.11	2	2.11	3	3.16	26	27.37	11	11.58	7	7.37	41	43.16	3	3.16	95	100.00
Navarra	.	0.00	.	0.00	.	0.00	11	26.83	9	21.95	3	7.32	17	41.46	1	2.44	41	100.00
País Vasco	1	0.71	1	0.71	8	5.67	44	31.21	22	15.60	18	12.77	41	29.08	6	4.26	141	100.00
La Rioja	1	5.00	3	15.00	2	10.00	3	15.00	2	10.00	3	15.00	5	25.00	1	5.00	20	100.00
Total	13	0.43	67	2.23	122	4.06	840	27.94	516	17.17	220	7.32	1070	35.60	158	5.26	3006	100.00

3.4.4.1.1. Carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos

CARNES ROJAS, HAMBURGUESAS, SALCHICHAS O EMBUTIDOS CONSUMES A LA SEMANA																	
	4-6 raciones al día		2-4 raciones al día		2 o menos raciones al día		2-4 raciones a la semana		3-4 raciones a la semana		5-7 raciones a la semana		2 o menos raciones semana		NUNCA		
¿Cuál es tu nivel de estudios?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Sin estudios	.	0.00	.	0.00	1	5.56	3	16.67	2	11.11	3	16.67	7	38.89	2	11.11	
Primer Grado	.	0.00	1	1.35	11	14.86	18	24.32	17	22.97	1	1.35	21	28.38	5	6.76	
Segundo Grado. 1er Ciclo	.	0.00	8	3.72	10	4.65	49	22.79	34	15.81	16	7.44	82	38.14	16	7.44	
Segundo Grado. 2º Ciclo	6	0.52	30	2.60	70	6.07	256	22.20	190	16.48	120	10.41	391	33.91	90	7.81	
Tercer Grado. 1er	6	1.15	16	3.08	32	6.15	98	18.85	95	18.27	62	11.92	179	34.42	32	6.15	
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	1	0.15	10	1.48	31	4.59	149	22.04	117	17.31	70	10.36	259	38.31	39	5.77	
Tercer Grado (Máster)	1	0.33	5	1.63	12	3.92	66	21.57	50	16.34	29	9.48	105	34.31	38	12.42	
Tercer grado (Doctorado)	.	0.00	.	0.00	4	9.09	13	29.55	7	15.91	4	9.09	12	27.27	4	9.09	
Total	14	0.47	70	2.33	171	5.69	652	21.69	512	17.03	305	10.15	1056	35.13	226	7.52	



3.4.4.1.1. Cereales, pan, pasta, arroz... y derivados

CEREALES, PAN, PASTA, ARROZ... Y DERIVADOS																		
	4-6 raciones al día		2-4 raciones al día		2 o menos raciones al día		2-4 raciones a la semana		3-4 raciones a la semana		5-7 raciones a la semana		2 o menos raciones semana		NUNCA		Total	
CCAA	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andalucía	23	4.26	121	22.41	133	24.63	67	12.41	60	11.11	83	15.37	51	9.44	2	0.37	540	100.00
Aragón	2	2.41	18	21.69	13	15.66	14	16.87	15	18.07	15	18.07	6	7.23	.	0.00	83	100.00
Principado de Asturias	3	4.29	19	27.14	14	20.00	9	12.86	10	14.29	8	11.43	7	10.00	.	0.00	70	100.00
Islas Baleares	4	5.41	12	16.22	25	33.78	4	5.41	10	13.51	16	21.62	3	4.05	.	0.00	74	100.00
Canarias	2	1.37	30	20.55	19	13.01	28	19.18	18	12.33	33	22.60	15	10.27	1	0.68	146	100.00
Cantabria	2	5.13	9	23.08	7	17.95	6	15.38	5	12.82	7	17.95	2	5.13	1	2.56	39	100.00
Castilla y León	13	8.23	36	22.78	32	20.25	18	11.39	17	10.76	28	17.72	13	8.23	1	0.63	158	100.00
Castilla-La Mancha	5	3.79	27	20.45	27	20.45	23	17.42	13	9.85	22	16.67	13	9.85	2	1.52	132	100.00
Cataluña	15	3.14	97	20.29	107	22.38	58	12.13	64	13.39	89	18.62	47	9.83	1	0.21	478	100.00
Comunidad Valenciana	21	6.50	75	23.22	70	21.67	27	8.36	38	11.76	68	21.05	23	7.12	1	0.31	323	100.00
Extremadura	1	1.39	19	26.39	13	18.06	14	19.44	7	9.72	11	15.28	6	8.33	1	1.39	72	100.00
Galicia	8	4.49	46	25.84	48	26.97	15	8.43	18	10.11	31	17.42	11	6.18	1	0.56	178	100.00
Madrid	10	2.40	83	19.95	104	25.00	55	13.22	52	12.50	76	18.27	36	8.65	.	0.00	416	100.00
Murcia	4	4.21	21	22.11	15	15.79	13	13.68	11	11.58	19	20.00	11	11.58	1	1.05	95	100.00
Navarra	1	2.44	13	31.71	6	14.63	2	4.88	4	9.76	7	17.07	7	17.07	1	2.44	41	100.00
País Vasco	6	4.26	31	21.99	35	24.82	23	16.31	17	12.06	19	13.48	10	7.09	.	0.00	141	100.00
La Rioja	2	10.00	5	25.00	1	5.00	4	20.00	1	5.00	5	25.00	2	10.00	.	0.00	20	100.00
Total	122	4.06	662	22.02	669	22.26	380	12.64	360	11.98	537	17.86	263	8.75	13	0.43	3006	100.00

3.4.4.1.1. Verduras y hortalizas

VERDURAS Y HORTALIZAS																		
	4-6 raciones al día		2-4 raciones al día		2 o menos raciones al día		2-4 raciones a la semana		3-4 raciones a la semana		5-7 raciones a la semana		2 o menos raciones semana		NUNCA		Total	
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	23	5.68	62	15.31	59	14.57	62	15.31	67	16.54	70	17.28	46	11.36	16	3.95	405	100.00
25_34	38	6.27	131	21.62	94	15.51	73	12.05	104	17.16	100	16.50	54	8.91	12	1.98	606	100.00
35_44	43	5.60	181	23.57	132	17.19	96	12.50	108	14.06	139	18.10	58	7.55	11	1.43	768	100.00
45_54	39	5.63	159	22.94	128	18.47	67	9.67	104	15.01	142	20.49	51	7.36	3	0.43	693	100.00
55_65	37	6.93	129	24.16	104	19.48	40	7.49	80	14.98	112	20.97	31	5.81	1	0.19	534	100.00
Total	180	5.99	662	22.02	517	17.20	338	11.24	463	15.40	563	18.73	240	7.98	43	1.43	3006	100.00

3.4.4.1.1. Frutos secos

FRUTOS SECOS																		
	4-6 raciones al día		2-4 raciones al día		2 o menos raciones al día		2-4 raciones a la semana		3-4 raciones a la semana		5-7 raciones a la semana		2 o menos raciones semana		NUNCA		Total	
¿Cuántas horas al día pasas fuera de casa por motivos laborales?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
6 horas o menos	7	1.20	32	5.51	66	11.36	78	13.43	71	12.22	55	9.47	212	36.49	60	10.33	581	100.00
8 horas/día	7	0.87	34	4.21	92	11.39	125	15.47	83	10.27	82	10.15	280	34.65	105	13.00	808	100.00
Más de 8 horas	13	1.55	44	5.25	100	11.93	130	15.51	82	9.79	66	7.88	305	36.40	98	11.69	838	100.00
Total	27	1.21	110	4.94	258	11.59	333	14.95	236	10.60	203	9.12	797	35.79	263	11.81	2227	100.00

3.4.4.1.1. Frutas

FRUTAS																		
	4-6 raciones al día		2-4 raciones al día		2 o menos raciones al día		2-4 raciones a la semana		3-4 raciones a la semana		5-7 raciones a la semana		2 o menos raciones semana		NUNCA		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?																		
Muy buena	11	9.48	34	29.31	25	21.55	7	6.03	8	6.90	20	17.24	9	7.76	2	1.72	116	100.00
Buena	97	7.55	429	33.41	300	23.36	88	6.85	96	7.48	155	12.07	93	7.24	26	2.02	1284	100.00
Regular	57	4.68	336	27.61	275	22.60	108	8.87	120	9.86	166	13.64	126	10.35	29	2.38	1217	100.00
Mala	17	5.90	53	18.40	68	23.61	41	14.24	26	9.03	35	12.15	31	10.76	17	5.90	288	100.00
Muy mala	3	2.97	27	26.73	20	19.80	10	9.90	10	9.90	12	11.88	13	12.87	6	5.94	101	100.00
Total	185	6.15	879	29.24	688	22.89	254	8.45	260	8.65	388	12.91	272	9.05	80	2.66	3006	100.00

3.4.4.1.1. Leche y lácteos

LECHE Y LÁCTEOS																		
	4-6 raciones al día		2-4 raciones al día		2 o menos raciones al día		2-4 raciones a la semana		3-4 raciones a la semana		5-7 raciones a la semana		2 o menos raciones semana		NUNCA			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
¿Cuál es tu nivel de estudios?																		
Sin estudios	1	5.56	6	33.33	4	22.22	5	27.78	.	0.00	1	5.56	.	0.00	1	5.56		
Primer Grado	3	4.05	16	21.62	27	36.49	.	0.00	5	6.76	9	12.16	10	13.51	4	5.41		
Segundo Grado. 1er Ciclo	19	8.84	73	33.95	54	25.12	12	5.58	9	4.19	26	12.09	15	6.98	7	3.26		
Segundo Grado. 2º Ciclo	50	4.34	338	29.31	367	31.83	51	4.42	47	4.08	195	16.91	65	5.64	40	3.47		
Tercer Grado. 1er	22	4.23	144	27.69	177	34.04	22	4.23	25	4.81	86	16.54	26	5.00	18	3.46		
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	26	3.85	191	28.25	213	31.51	45	6.66	38	5.62	93	13.76	44	6.51	26	3.85		
Tercer Grado (Máster)	11	3.59	72	23.53	100	32.68	9	2.94	18	5.88	54	17.65	27	8.82	15	4.90		
Tercer grado (Doctorado)	1	2.27	13	29.55	14	31.82	5	11.36	2	4.55	5	11.36	3	6.82	1	2.27		
Total	133	4.42	853	28.38	956	31.80	149	4.96	144	4.79	469	15.60	190	6.32	112	3.73		

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

3.4.4.1.1. Comidas precocinadas o comida rápida

COMIDAS PRECOCINADAS O COMIDA RÁPIDA																		
	4-6 raciones al día		2-4 raciones al día		2 o menos raciones al día		2-4 raciones a la semana		3-4 raciones a la semana		5-7 raciones a la semana		2 o menos raciones semana		NUNCA			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
¿Cuál es tu nivel de estudios?																		
Sin estudios	.	0.00	.	0.00	1	5.56	1	5.56	.	0.00	.	0.00	7	38.89	9	50.00		
Primer Grado	.	0.00	.	0.00	3	4.05	6	8.11	6	8.11	3	4.05	27	36.49	29	39.19		
Segundo Grado. 1er Ciclo	4	1.86	1	0.47	5	2.33	21	9.77	5	2.33	6	2.79	93	43.26	80	37.21		
Segundo Grado. 2º Ciclo	5	0.43	11	0.95	18	1.56	126	10.93	58	5.03	20	1.73	567	49.18	348	30.18		
Tercer Grado. 1er	1	0.19	7	1.35	14	2.69	41	7.88	24	4.62	14	2.69	251	48.27	168	32.31		
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	1	0.15	3	0.44	8	1.18	56	8.28	33	4.88	12	1.78	351	51.92	212	31.36		
Tercer Grado (Máster)	.	0.00	2	0.65	1	0.33	30	9.80	17	5.56	5	1.63	161	52.61	90	29.41		
Tercer grado (Doctorado)	1	2.27	.	0.00	3	6.82	2	4.55	.	0.00	3	6.82	21	47.73	14	31.82		
Total	12	0.40	24	0.80	53	1.76	283	9.41	143	4.76	63	2.10	1478	49.17	950	31.60		

3.4.4.1.1. Frituras, salsas y guisos grasos

FRITURAS, SALSAS Y GUISOS GRASOS																		
	4-6 raciones al día		2-4 raciones al día		2 o menos raciones al día		2-4 raciones a la semana		3-4 raciones a la semana		5-7 raciones a la semana		2 o menos raciones semana		NUNCA		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?																		
Muy buena	.	0.00	3	2.59	1	0.86	17	14.66	11	9.48	6	5.17	58	50.00	20	17.24	116	100.00
Buena	3	0.23	22	1.71	31	2.41	185	14.41	81	6.31	43	3.35	668	52.02	251	19.55	1284	100.00
Regular	6	0.49	23	1.89	35	2.87	195	16.01	126	10.34	63	5.17	592	48.60	178	14.61	1218	100.00
Mala	3	1.04	9	3.13	9	3.13	48	16.67	33	11.46	11	3.82	129	44.79	46	15.97	288	100.00
Muy mala	1	0.99	4	3.96	2	1.98	17	16.83	9	8.91	7	6.93	44	43.56	17	16.83	101	100.00
Total	13	0.43	61	2.03	78	2.59	462	15.36	260	8.65	130	4.32	1491	49.58	512	17.03	3007	100.00

3.4.4.1.1. Bebidas carbonatadas y/o azucaradas

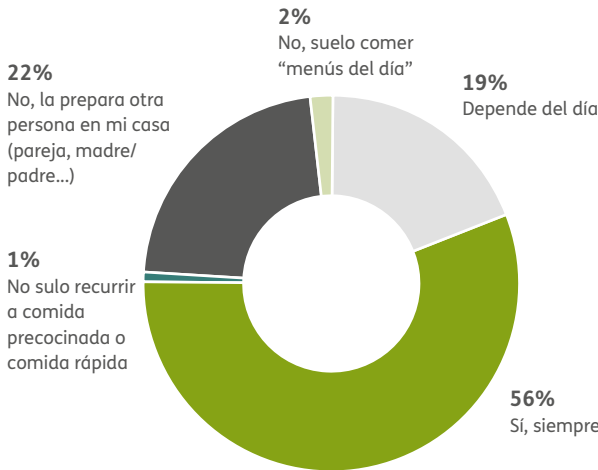
BEBIDAS CARBONATADAS Y/O AZUCARADAS (REFRESCOS, COLAS, TÓNICAS, BITTER) (1 RACIÓN 200 ML)																	
	4-6 raciones al día		2-4 raciones al día		2 o menos raciones al día		2-4 raciones a la semana		3-4 raciones a la semana		5-7 raciones a la semana		2 o menos raciones semana		NUNCA		Total
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	%
18_24	7	1.73	16	3.95	16	3.95	42	10.37	18	4.44	20	4.94	168	41.48	118	29.14	405
25_34	6	0.99	24	3.96	29	4.79	44	7.26	21	3.47	27	4.46	264	43.56	191	31.52	606
35_44	8	1.04	30	3.91	45	5.86	40	5.21	36	4.69	41	5.34	319	41.54	249	32.42	768
45_54	3	0.43	33	4.76	40	5.77	50	7.22	26	3.75	17	2.45	262	37.81	262	37.81	693
55_65	7	1.31	16	3.00	31	5.81	36	6.74	22	4.12	14	2.62	159	29.78	249	46.63	534
Total	31	1.03	119	3.96	161	5.36	212	7.05	123	4.09	119	3.96	1172	38.99	1069	35.56	3006

3.4.5. ¿Te preparas tú misma la comida?

3.4.5.1. General

¿TE PREPARAS TÚ MISMO/A LA COMIDA?	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Sí, siempre	1681	55.90	55.90
No, suelo recurrir a comida precocinada o comida rápida	40	1.33	1.33
No, la prepara otra persona en mi casa (pareja, madre/ padre...)	657	21.85	21.85
No, suelo comer de “menús del día”	46	1.53	1.53
Depende del día	583	19.39	19.39
Total	3007	100.00	100.00

¿Te preparas tú mismo/a la comida?



El 56% de las mujeres participantes en el estudio ha indicado que habitualmente prepara ella la comida

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación. (para ver más variables, consultar el estudio completo).

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

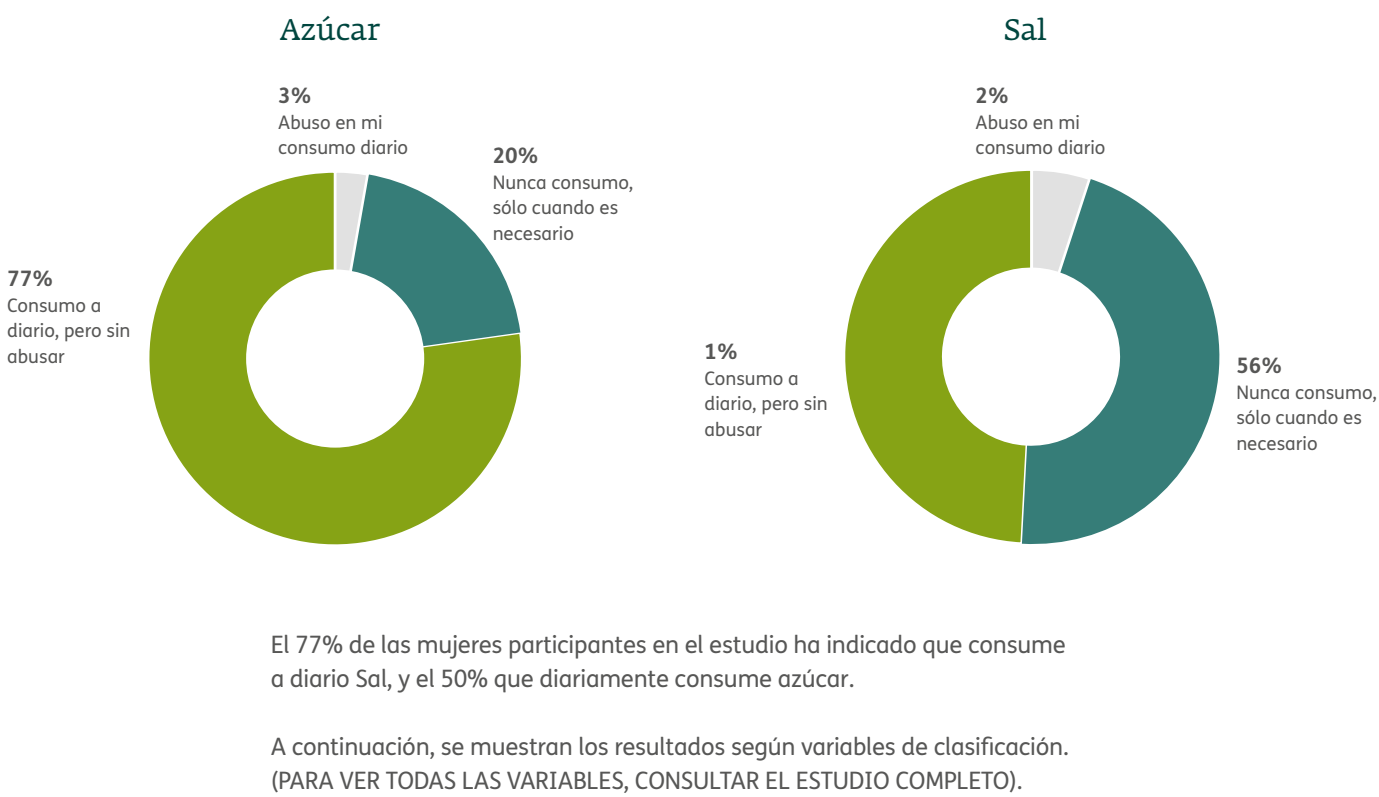
3.4.5.2. Según Variables Clasificación

¿TE PREPARAS TÚ MISMO/A LA COMIDA?												
	Sí, siempre		No, suelo recurrir a comida precocinada o comida rápida		No, la prepara otra persona en mi casa (pareja, madre/ padre...)		No, suelo comer de “menús del día”		Depende del día		Total	
IMC	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo Peso	49	40.50	3	2.48	45	37.19	3	2.48	21	17.36	121	100.00
Normal	785	54.97	12	0.84	327	22.90	20	1.40	284	19.89	1428	100.00
Sobrepeso	386	60.31	10	1.56	113	17.66	7	1.09	124	19.38	640	100.00
Obesidad	208	56.52	13	3.53	72	19.57	13	3.53	62	16.85	368	100.00
Total	1428	55.85	38	1.49	557	21.78	43	1.68	491	19.20	2557	100.00

3.4.6. ¿Consideras que abusas del azúcar y/o sal?

3.4.6.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Sal			
Nunca consumo, solo cuando es necesario	610	20.29	20.29
Consumo a diario, pero sin abusar	2325	77.32	77.32
Abuso en mi consumo diario	72	2.39	2.39
Total	3007	100.00	100.00
Azúcar			
Nunca consumo, solo cuando es necesario	1376	45.76	45.76
Consumo a diario, pero sin abusar	1492	49.62	49.62
Abuso en mi consumo diario	139	4.62	4.62
Total	3007	100.00	100.00



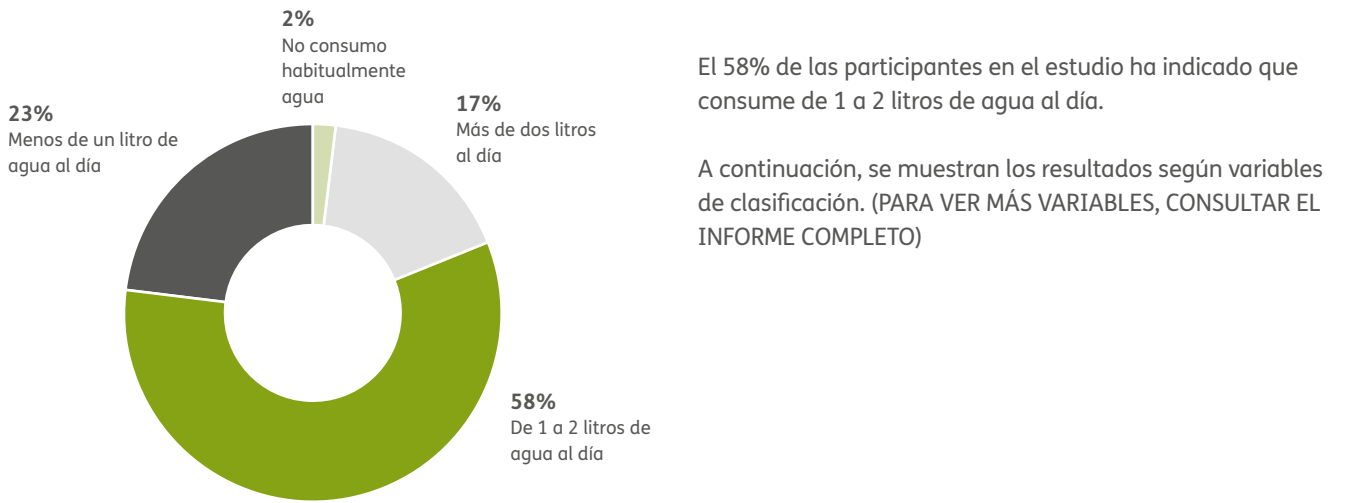
AZÚCAR								
	Nunca consumo, solo cuando es necesario		Consumo a diario, pero sin abusar		Abuso en mi consumo diario		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Cuántas horas al día pasas fuera de casa por motivos laborales?								
6 horas o menos	261	44.92	285	49.05	35	6.02	581	100.00
8 horas/día	378	46.72	394	48.70	37	4.57	809	100.00
Más de 8 horas	374	44.63	430	51.31	34	4.06	838	100.00
Total	1013	45.47	1109	49.78	106	4.76	2228	100.00

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

3.4.7.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Aproximadamente, ¿qué cantidad de agua consumes al cabo del día?			
Más de dos litros al día	527	17.53	17.53
De 1 a 2 litros de agua al día	1751	58.23	58.23
Menos de 1 litro de agua al día	678	22.55	22.55
No consumo habitualmente agua	51	1.70	1.70
Total	3007	100.00	100.00

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



3.4.7.2. Según Variables Clasificación

APROXIMADAMENTE, ¿QUÉ CANTIDAD DE AGUA CONSUMES AL CABO DEL DÍA?										
	Más de dos litros al día		De 1 a 2 litros de agua al día		Menos de 1 litro de agua al día		No consumo habitualmente agua		Total	
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	63	15.56	229	56.54	109	26.91	4	0.99	405	100.00
25_34	109	17.99	368	60.73	121	19.97	8	1.32	606	100.00
35_44	149	19.38	454	59.04	155	20.16	11	1.43	769	100.00
45_54	123	17.75	393	56.71	164	23.67	13	1.88	693	100.00
55_65	83	15.54	307	57.49	129	24.16	15	2.81	534	100.00
Total	527	17.53	1751	58.23	678	22.55	51	1.70	3007	100.00

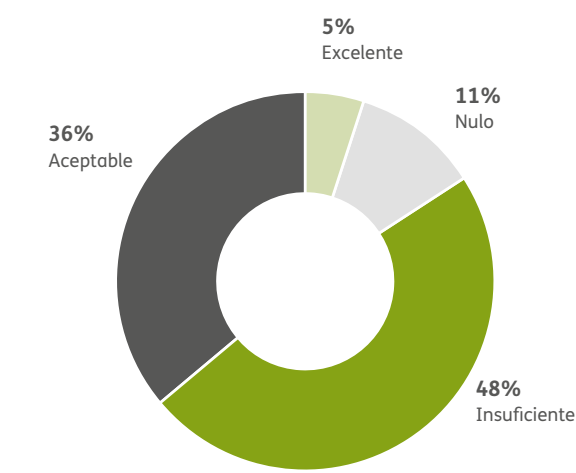
3.5. Bloque V: Ejercicio físico

3.5.1. ¿Cómo describirías tu nivel de actividad física?

3.5.1.1. General

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA?	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Nulo	324	10.77	10.77
Insuficiente	1445	48.05	48.05
Aceptable	1091	36.28	36.28
Excelente	147	4.89	4.89
Total	3007	100.00	100.00

¿Cómo describirías tu actividad física?



El 48% de las mujeres participantes en el estudio ha indicado que su nivel de actividad física es insuficiente.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.5.1.2. Según Variables Clasificación

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA?										
Edad	Nulo		Insuficiente		Aceptable		Excelente		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	56	13.83	184	45.43	133	32.84	32	7.90	405	100.00
25_34	65	10.73	304	50.17	205	33.83	32	5.28	606	100.00
35_44	83	10.79	394	51.24	250	32.51	42	5.46	769	100.00
45_54	74	10.68	320	46.18	276	39.83	23	3.32	693	100.00
55_65	46	8.61	243	45.51	227	42.51	18	3.37	534	100.00
Total	324	10.77	1445	48.05	1091	36.28	147	4.89	3007	100.00

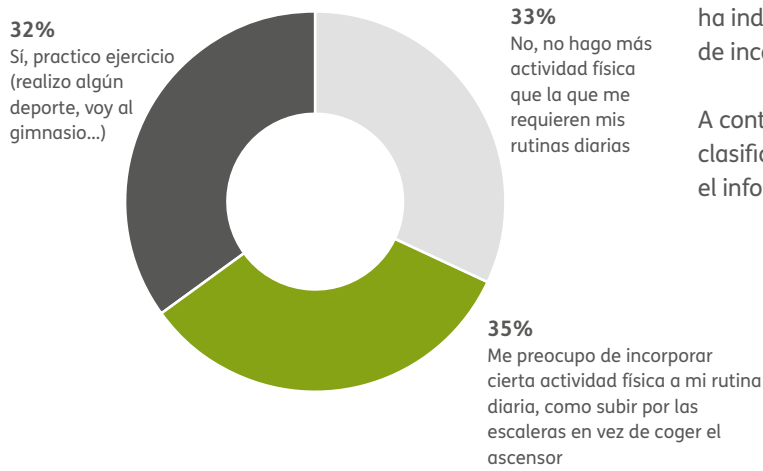
Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

3.5.2. ¿Practicas algún tipo de ejercicio físico?

3.5.2.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
¿Practicas algún tipo de ejercicio físico?			
No, no hago más actividad física que la que me requieren mis rutinas diarias	1010	33.59	33.59
Me preocupo de incorporar cierta actividad física a mi rutina diaria, como subir por las escaleras en vez de coger el ascensor	1040	34.59	34.59
Sí, practico ejercicio (realizo algún deporte, voy al gimnasio...)	957	31.83	31.83
Total	3007	100.00	100.00

¿Practicas algún tipo de ejercicio físico?



El 32% de las mujeres participantes en el estudio ha indicado que practica algún ejercicio físico de forma regular, y el 35% ha indicado que, pese a no practicarlo como tal, se preocupa de incorporar cierta actividad física en su rutina diaria.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación. (Para ver las variables completas es necesario ver el informe completo).

3.5.2.2. Según Variables Clasificación

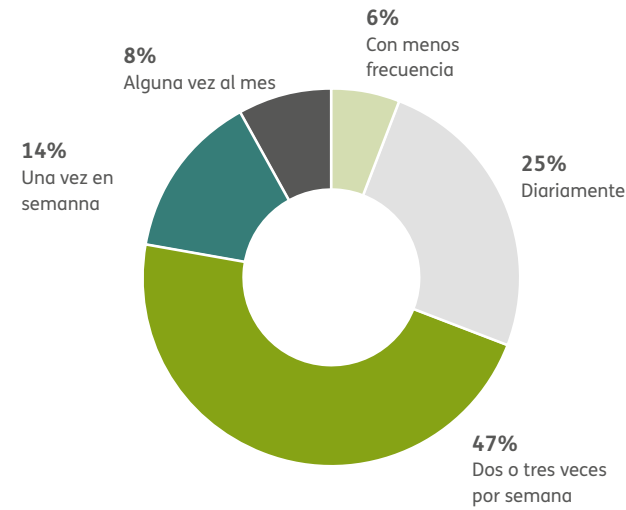
¿PRACTICAS ALGÚN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO?								
¿Tiene Hijos?	No, no hago más actividad física que la que me requieren mis rutinas diarias		Me preocupo de incorporar cierta actividad física a mi rutina diaria, como subir por las escaleras en vez de coger el as		Sí, practico ejercicio (realizo algún deporte, voy al gimnasio...)		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Con Hijos	518	36.30	502	35.18	407	28.52	1427	100.00
Sin Hijos	492	31.14	538	34.05	550	34.81	1580	100.00
Total	1010	33.59	1040	34.59	957	31.83	3007	100.00

3.5.3. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicio?

3.5.3.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
¿Con qué frecuencia realizas ejercicio?			
Diariamente	501	16.66	25.09
Dos o tres veces en semana	928	30.86	46.47
Una vez en semana	288	9.58	14.42
Alguna vez al mes	154	5.12	7.71
Con menos frecuencia	126	4.19	6.31
Missing	1010	33.59	0.00
Total	3007	100.00	100.00

¿Con qué frecuencia realizas ejercicio?



El 72% de las mujeres han indicado que realizan ejercicio al menos 2 o 3 veces a la semana.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación. (Para ver todas las variables es necesario revisar el informe completo).

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

3.5.3.2. Según Variables Clasificación

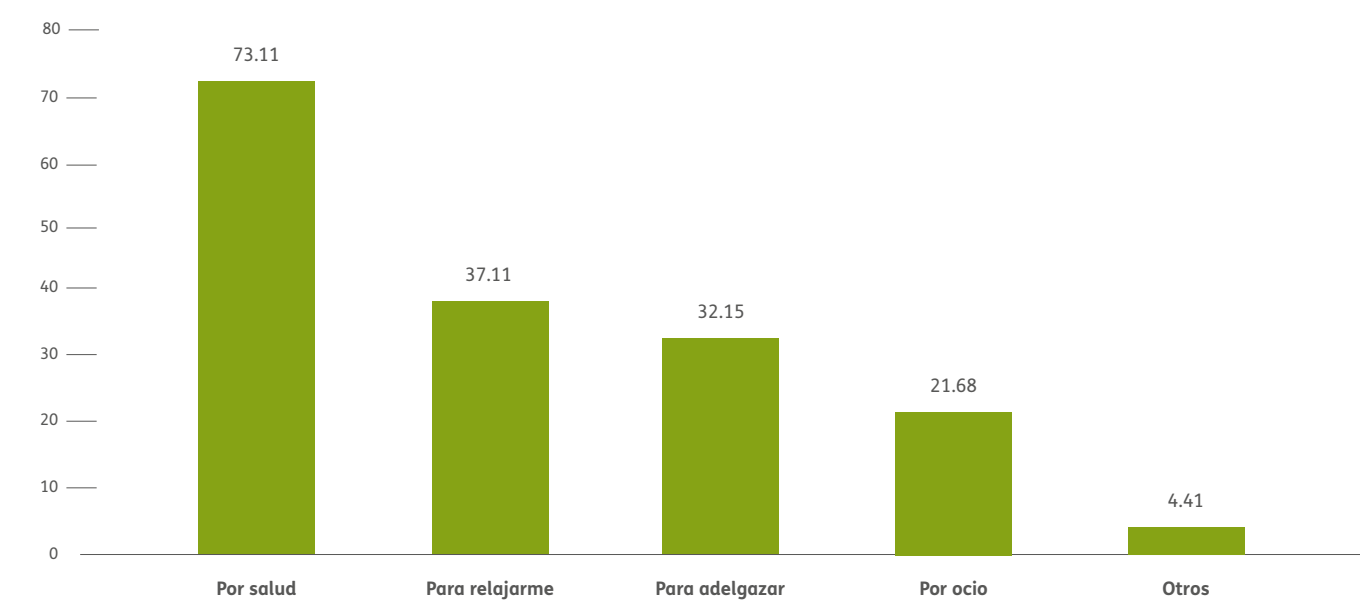
¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS EJERCICIO?												
	Diariamente		Dos o tres veces en semana		Una vez en semana		Alguna vez al mes		Con menos frecuencia		Total	
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	64	23.02	125	44.96	43	15.47	29	10.43	17	6.12	278	100.00
25_34	84	20.05	192	45.82	75	17.90	44	10.50	24	5.73	419	100.00
35_44	86	18.18	248	52.43	73	15.43	32	6.77	34	7.19	473	100.00
45_54	139	30.35	200	43.67	56	12.23	35	7.64	28	6.11	458	100.00
55_65	128	34.69	163	44.17	41	11.11	14	3.79	23	6.23	369	100.00
Total	501	25.09	928	46.47	288	14.42	154	7.71	126	6.31	1997	100.00

¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS EJERCICIO?												
	Diariamente		Dos o tres veces en semana		Una vez en semana		Alguna vez al mes		Con menos frecuencia		Total	
¿Cuál es tu nivel de estudios?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sin estudios	3	30.00	5	50.00	.	00.00	1	10.00	1	10.00	10	100.00
Primer Grado	18	54.55	9	27.27	3	9.09	.	0.00	3	9.09	33	100.00
Segundo Grado. 1er Ciclo	42	32.81	49	38.28	15	11.72	7	5.47	15	11.72	128	100.00
Segundo Grado. 2º Ciclo	204	27.79	320	43.60	96	13.08	57	7.77	57	7.77	734	100.00
Tercer Grado. 1er	82	22.53	179	49.18	59	16.21	25	6.87	19	5.22	364	100.00
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	94	20.17	241	51.72	69	14.81	44	9.44	18	3.86	466	100.00
Tercer Grado (Máster)	49	21.68	108	47.79	41	18.14	18	7.96	10	4.42	226	100.00
Tercer grado (Doctorado)	9	25.00	17	47.22	5	13.89	2	5.56	3	8.33	36	100.00
Total	501	25.09	928	46.47	288	14.42	154	7.71	126	6.31	1997	100.00

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

3.5.4.1. General

MOTIVO PARA HACER EJERCICIO			
	N	n	%
Por salud	1997	1460	73.11
Para adelgazar	1997	642	32.15
Para relajarme	1997	741	37.11
Por ocio	1997	433	21.68
Otros	1997	88	4.41



El 73% de las participantes del estudio ha indicado que realiza ejercicio por salud, y el 37% para relajarse.

3.5.4.2. Según Variables Clasificación

3.5.4.2.1.Por Salud

POR SALUD						
	No		Sí		Total	
Edad	N	%	N	%	N	%
18_24	84	30.22	194	69.78	278	100.00
25_34	109	26.01	310	73.99	419	100.00
35_44	140	29.60	333	70.40	473	100.00
45_54	127	27.73	331	72.27	458	100.00
55_65	77	20.87	292	79.13	369	100.00
Total	537	26.89	1460	73.11	1997	100.00

3.5.4.2.2.Para Adelgazar

PARA ADELGAZAR						
	No		Sí		Total	
Edad	N	%	N	%	N	%
18_24	142	51.08	136	48.92	278	100.00
25_34	239	57.04	180	42.96	419	100.00
35_44	322	68.08	151	31.92	473	100.00
45_54	351	76.64	107	23.36	458	100.00
55_65	301	81.57	68	18.43	369	100.00
Total	1355	67.85	642	32.15	1997	100.00

3.5.4.2.3.Para Relajarme

PARA RELAJARME						
		No		Sí		Total
Edad	N	%	N	%	N	%
18_24	143	51.44	135	48.56	278	100.00
25_34	223	53.22	196	46.78	419	100.00
35_44	288	60.89	185	39.11	473	100.00
45_54	311	67.90	147	32.10	458	100.00
55_65	291	78.86	78	21.14	369	100.00
Total	1256	62.89	741	37.11	1997	100.00

3.5.4.2.4.Por Ocio

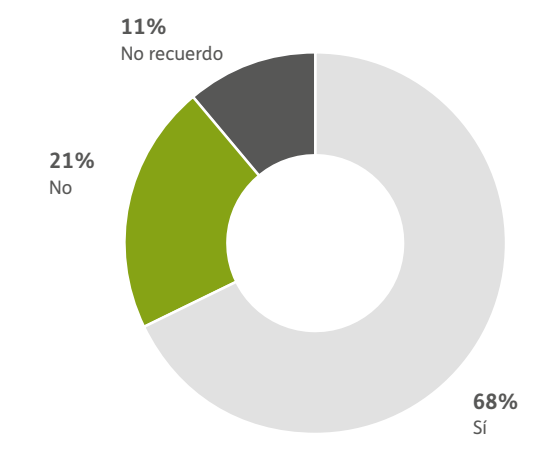
POR OCIO						
		No		Sí		Total
Edad	N	%	N	%	N	%
18_24	103	73.02	75	26.98	278	100.00
25_34	298	71.12	121	28.88	419	100.00
35_44	362	76.53	111	23.47	473	100.00
45_54	383	83.62	75	16.38	458	100.00
55_65	318	86.18	51	13.82	369	100.00
Total	1564	78.32	433	21.68	1997	100.00

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

3.5.5.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
¿Alguna vez has tenido el propósito de comenzar una actividad deportiva que luego no has continuado?			
Sí	2051	68.21	68.21
No	626	20.82	20.82
No recuerdo	330	10.97	10.97
Total	3007	100.00	100.00

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



El 68% de las mujeres participantes en el estudio ha indicado que alguna vez ha tenido el propósito de comenzar una actividad deportiva pero que luego no ha continuado.

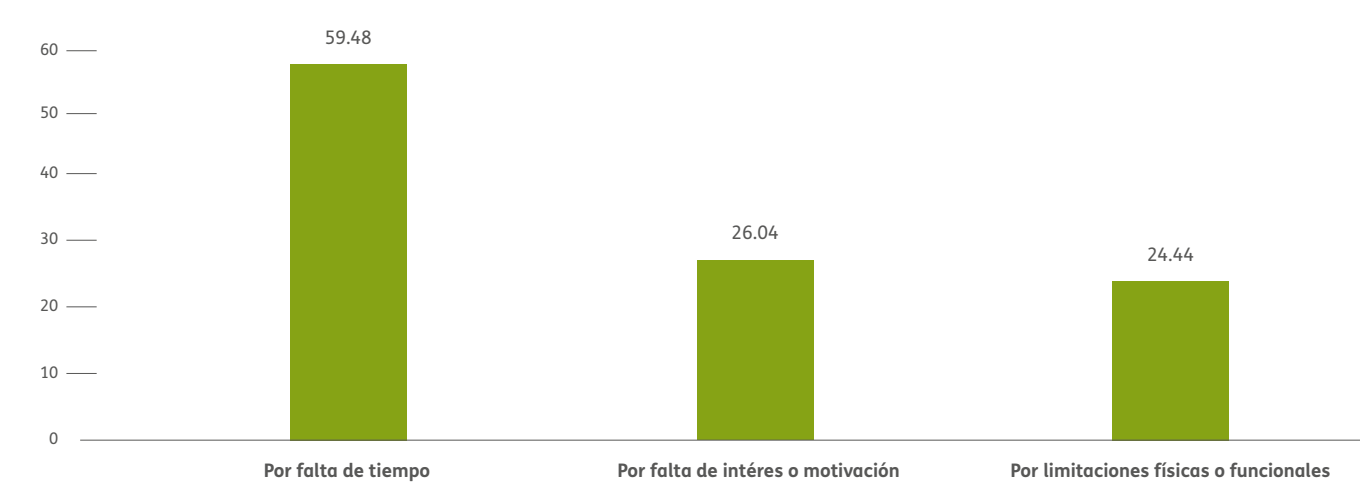
En este caso, se les ha preguntado por qué motivo no han continuado esta actividad deportiva. Debido a la longitud del listado, se ha decidido incorporar el listado al final del documento, en el apartado de anexos. PARA VER EL LISTADO COMPLETO ES NECESARIO REVISAR EL INFORME COMPLETO.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.5.6. ¿Cuáles son los motivos principales por los que haces ejercicio?

3.5.6.1. General

MOTIVOS NO EJERCICIO			
Item	N	n	%
Por limitaciones físicas o funcionales	626	153	24.44
Por falta de tiempo	626	372	59.42
Por falta de interés o motivación	626	163	26.04
Total	3007	100.00	100.00



Cerca del 59% de las mujeres que no realiza ejercicio, ha indicado que no lo hace por falta de tiempo.

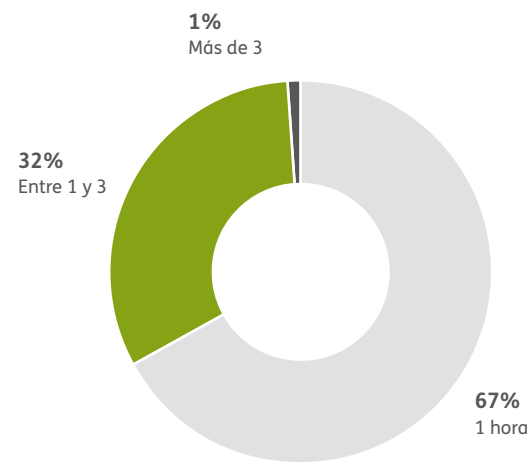
A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación. (PARA VER TODAS LAS VARIABLES DE CLASIFICACIÓN ES NECESARIO REVISAR EL INFORME COMPLETO).

3.5.7. ¿Cuánto tiempo inviertes cada vez que realizas ejercicio?

3.5.7.1. General

	n	%TOTALES	%VÁLIDOS
¿Cuánto tiempo inviertes cada vez que realizas ejercicio?			
1 hora	1326	44.10	66.40
Entre 1 y 3	644	21.42	32.25
Más de 3	27	0.90	1.35
Missing	1010	33.59	0.00
Total	3007	100.00	100.00

¿Cuánto tiempo inviertes cada vez que realizas ejercicio?



El 66% de las mujeres participantes en el estudio ha indicado que cada vez que realiza ejercicio invierte una hora.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación. (PARA VER LAS VARIABLES COMPLETAS ES NECESARIO REVISAR EL INFORME COMPLETO.)

3.5.7.2. Según Variables Clasificación

¿CUÁNTO TIEMPO INVIERTES CADA VEZ QUE REALIZAS EJERCICIO?								
Edad	1 hora		Entre 1 y 3		Más de 3		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	168	60.43	108	38.85	2	0.72	278	100.00
25_34	277	66.11	138	32.94	4	0.95	419	100.00
35_44	315	66.60	149	31.50	9	1.90	473	100.00
45_54	311	67.90	140	30.57	7	1.53	458	100.00
55_65	255	69.11	109	29.54	5	1.36	369	100.00
Total	1326	66.40	644	32.25	27	1.35	1997	100.00

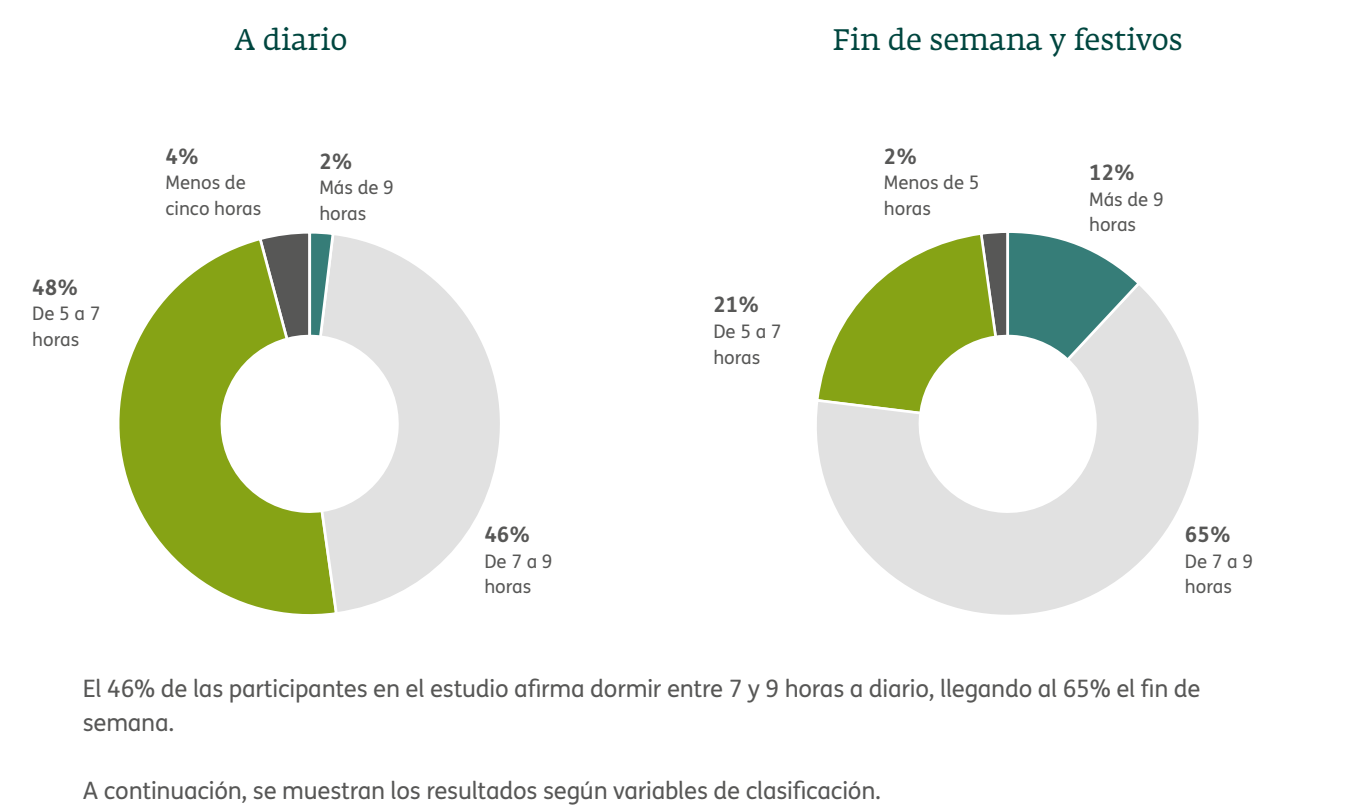


3.6. Bloque VI: Descanso

3.6.1. ¿Cuántas horas sueles dormir de media al día?

3.6.1.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
A diario			
Más de 9 horas	51	1.70	1.70
De 7 a 9 horas	1382	45.96	45.96
De 5 a 7 horas	1450	48.22	48.22
Menos de 5 horas	124	4.12	4.12
Total	3007	100.00	100.00
Fin de semana y festivos			
Más de 9 horas	366	12.17	12.17
De 7 a 9 horas	1940	64.52	64.52
De 5 a 7 horas	631	20.98	20.98
Menos de 5 horas	70	2.33	2.33
Total	3007	100.00	100.00



3.6.1.2. Según Variables Clasificación

3.6.1.2.1.A diario

A DIARIO										
Más de 9 horas		De 7 a 9 horas		De 5 a 7 horas		Menos de 5 horas		Total		
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	13	3.21	231	57.04	151	37.28	10	2.47	405	100.00
25_34	13	2.15	307	50.66	271	44.72	15	2.48	606	100.00
35_44	14	1.82	354	46.03	376	48.89	25	3.25	769	100.00
45_54	7	1.01	280	40.40	366	52.81	40	5.77	693	100.00
55_65	4	0.75	210	39.33	286	53.56	34	6.37	534	100.00
Total	51	1.70	1382	45.96	1450	48.22	124	4.12	3007	100.00

3.6.1.2.2.Fin de semana y festivos

FIN DE SEMANA Y FESTIVOS										
Más de 9 horas		De 7 a 9 horas		De 5 a 7 horas		Menos de 5 horas		Total		
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	107	26.42	259	63.95	35	8.64	4	0.99	405	100.00
25_34	91	15.02	403	66.50	103	17.00	9	1.49	606	100.00
35_44	74	9.62	513	66.71	167	21.72	15	1.95	769	100.00
45_54	65	9.38	440	63.49	169	24.39	19	2.74	693	100.00
55_65	29	5.43	325	60.86	157	29.40	23	4.31	534	100.00
Total	366	12.17	1940	64.52	631	20.98	70	2.33	3007	100.00

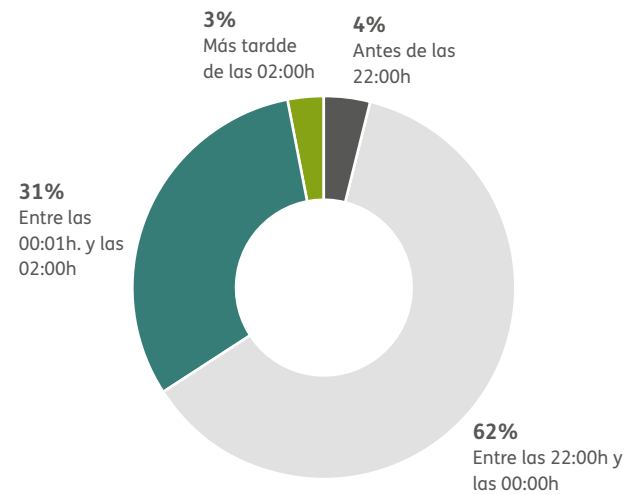
3.6.2. ¿A qué hora sueles acostarte?

3.6.2.1. General

	n	%TOTALES	%VÁLIDOS
¿A qué hora sueles acostarte?			
Antes de las 22:00 h	108	3.59	3.59
Entre las 22:00 h. y las 00:00 h	1863	61.96	61.96
Entre las 00:01 h. y las 02:00 h	938	31.19	31.19
Más tarde de las 02:00 h	98	3.26	3.26
Total	3007	100.00	100.00

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

¿A qué hora sueles acostarte?



El 62% de las mujeres participantes en el estudio ha indicado que se acuesta entre las 22h y las 00h.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

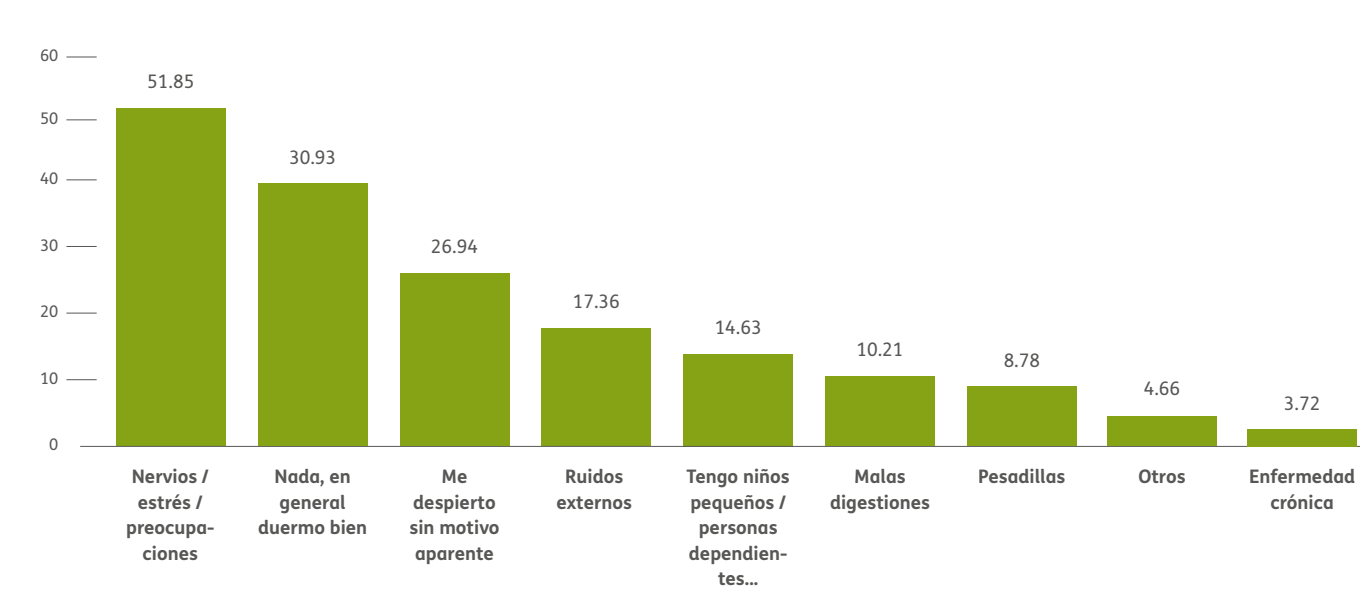
¿A QUÉ HORA SUELES ACOSTARTE?										
	Antes de las 22:00 h		Entre las 22:00 h. y las 00:00 h		Entre las 00:01 h. y las 02:00 h		Más tarde de las 02:00 h		Total	
¿Trabajas fuera de casa?	N	%	N	%	N	%			N	%
No Trabaja Fuera	31	3.98	416	53.40	290	37.23	42	5.39	779	100.00
Si Trabaja Fuera	77	3.46	1447	64.95	648	29.08	56	2.51	2228	100.00
Total	108	3.59	1863	61.96	938	31.19	98	3.26	3007	100.00

¿A QUÉ HORA SUELES ACOSTARTE?										
	Antes de las 22:00 h		Entre las 22:00 h. y las 00:00 h		Entre las 00:01 h. y las 02:00 h		Más tarde de las 02:00 h		Total	
¿Cuántas horas al día pasas fuera de casa por motivos laborales?	N	%	N	%	N	%			N	%
6 horas o menos	15	2.58	353	60.76	194	33.39	19	3.27	581	100.00
8 horas/día	27	3.34	544	67.24	222	27.44	16	1.98	809	100.00
Más de 8 horas	35	4.18	550	65.63	232	27.68	21	2.51	838	100.00
Total	77	3.46	1447	64.95	648	29.08	56	2.51	2228	100.00

3.6.3. ¿Qué te quita el sueño?

3.6.3.1. General

¿QUÉ TE QUITA EL SUEÑO?	N	N	%
Tengo niños pequeños / personas dependientes a mi cargo	3007	440	14.63
Nervios / estrés / preocupaciones	3007	1559	51.85
Ruidos externos	3007	522	17.36
Malas digestiones	3007	307	10.21
Pesadillas	3007	264	8.78
Me despierto sin motivo aparente	3007	810	26.94
Nada, en general duermo bien	3007	930	30.93
Enfermedad crónica	3007	112	3.72
Otros	3007	140	4.66



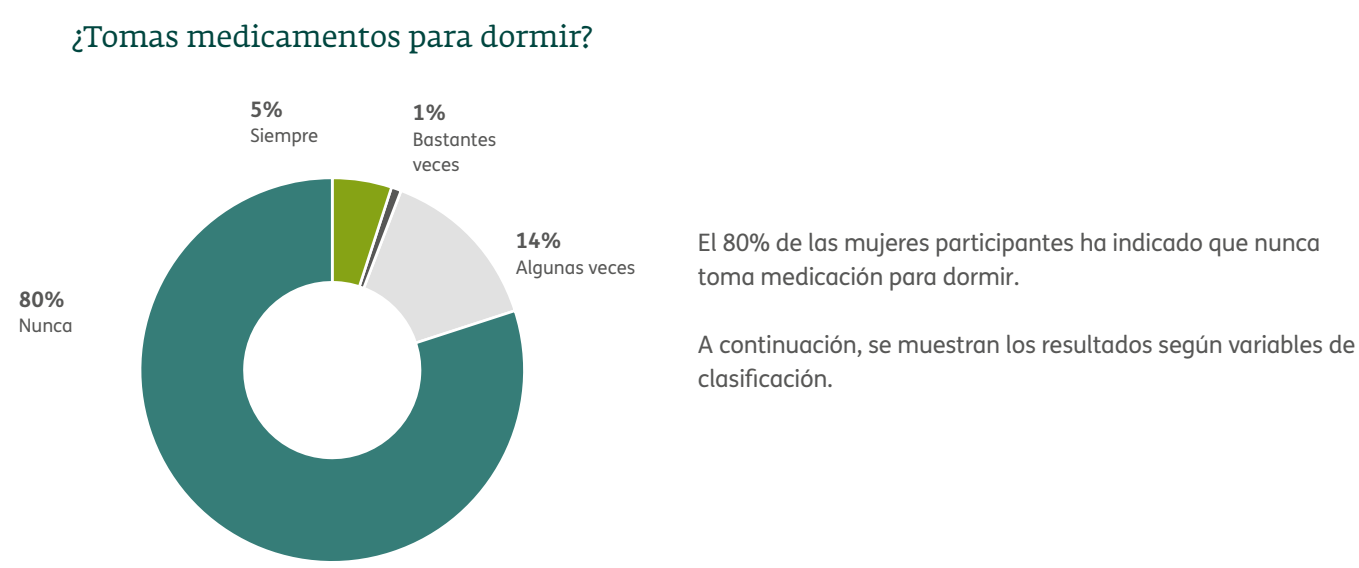
El 52% de las participantes en el estudio han indicado que los nervios, estrés y/o preocupaciones es lo que le suele quitar el sueño.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.6.4. ¿Tomas medicamentos para dormir?

3.6.4.1. General

	n	%TOTALES	%VÁLIDOS
¿Tomas medicamentos para dormir?			
Siempre	139	4.62	4.62
Bastantes veces	49	1.63	1.63
Algunas veces	422	14.03	14.03
Nunca	2397	79.71	79.71
Total	3007	100.00	100.00



3.6.5. ¿Tienes problemas para conciliar el sueño, dormir o despertarte?

3.6.5.1. General

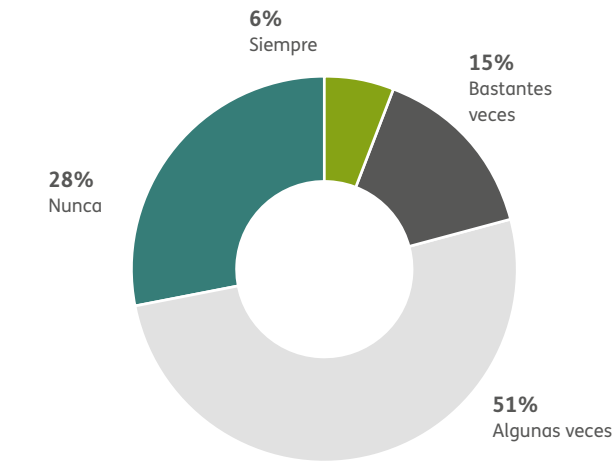
	n	%TOTALES	%VÁLIDOS
¿Tienes problemas para conciliar el sueño, dormir o despertarte?			
Siempre	196	6.52	6.52
Bastantes veces	440	14.63	14.63
Algunas veces	1536	51.08	51.08
Nunca	835	27.77	27.77
Total	3007	100.00	100.00

3.6.5. ¿Tienes problemas para conciliar el sueño, dormir o despertarte?

3.6.5.1. General

	n	%TOTALES	%VÁLIDOS
¿Tienes problemas para conciliar el sueño, dormir o despertarte?			
Siempre	196	6.52	6.52
Bastantes veces	440	14.63	14.63
Algunas veces	1536	51.08	51.08
Nunca	835	27.77	27.77
Total	3007	100.00	100.00

¿Tienes problemas para conciliar el sueño, dormir o despertarte?



El 21% de las mujeres participantes en el estudio a indicado que tiene problemas para conciliar el sueño, dormir o despertase siempre o bastantes veces.

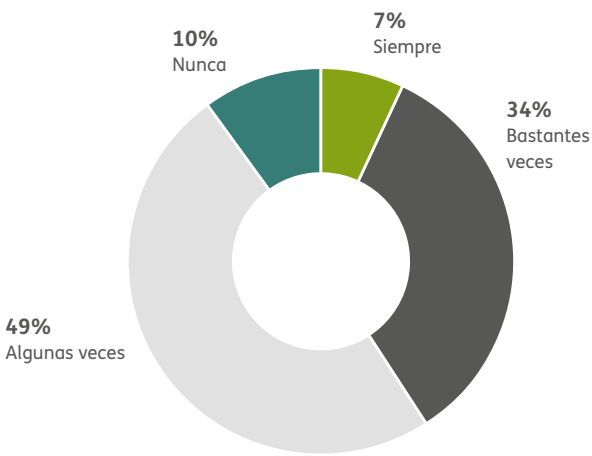
A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.6.6. Cuando te levantas, ¿tienes la sensación de haber descansado con un sueño reparador?

3.6.6.1. General

	n	%TOTALES	%VÁLIDOS
Cuando te levantas, ¿tienes la sensación de haber descansado con un sueño reparador?			
Siempre	223	7.42	7.42
Bastantes veces	1007	33.49	33.49
Algunas veces	1465	48.72	48.72
Nunca	312	10.38	10.38
Total	3007	100.00	100.00

Cuando te levantas, ¿tienes la sensación de haber descansado con un sueño reparador?



Tan solo el 10% de las mujeres participantes en el estudio ha indicado que no tiene un sueño reparador.

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

3.6.6.2. Según Variables Clasificación

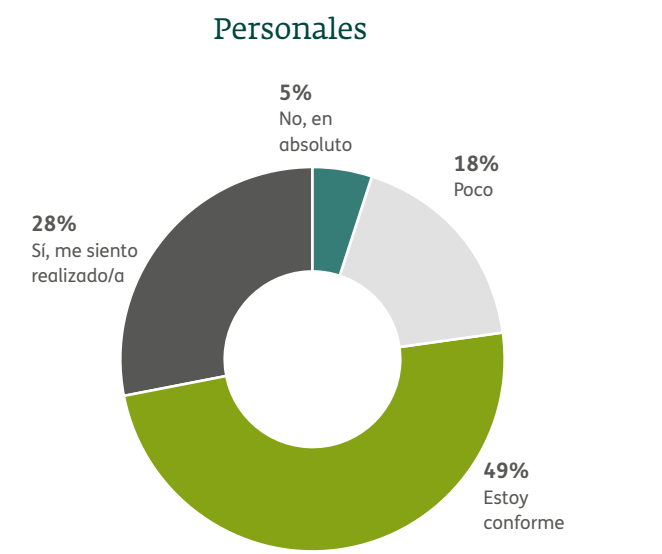
CUANDO TE LEVANTAS, ¿TIENES LA SENSACIÓN DE HABER DESCANSADO CON UN SUEÑO REPARADOR?										
	Siempre		Bastantes veces		Algunas veces		Nunca		Total	
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	15	3.70	127	31.36	222	54.81	41	10.12	405	100.00
25_34	38	6.27	204	33.66	310	51.16	54	8.91	606	100.00
35_44	55	7.15	249	32.38	379	49.28	86	11.18	769	100.00
45_54	55	7.94	237	34.20	323	46.61	78	11.26	693	100.00
55_65	60	11.24	190	35.58	231	43.26	53	9.93	534	100.00
Total	223	7.42	1007	33.49	1465	48.72	312	10.38	3007	100.00

3.7. Bloque especial: Conciliación saludable

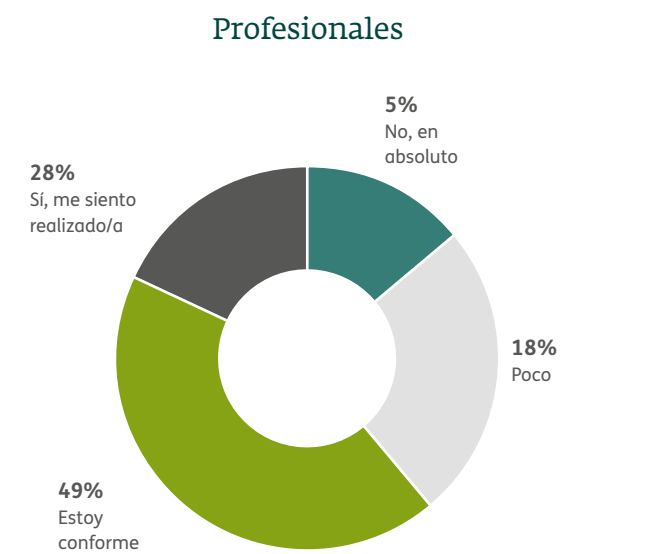
3.7.1. ¿Te sientes realizada en términos...?

3.7.1.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Personales			
No, en absoluto	147	4.89	4.89
Poco	557	18.52	18.52
Estoy conforme	1460	48.55	48.55
Sí, me siento realizado/a	843	28.03	28.03
Total	3007	100.00	100.00
Profesionales			
No, en absoluto			
Poco	762	25.34	25.34
Estoy conforme	1276	42.43	42.43
Sí, me siento realizado/a	537	17.86	17.86
Total	3007	100.00	100.00



El 49% de las mujeres participantes en el estudio se siente conforme con su vida personal, y el 42% con su vida profesional. (Para ver todas las variables es necesario revisar el informe completo).



A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

3.7.1.2. Según Variables Clasificación

3.7.1.2.1.Personales

PERSONALES										
	No, en absoluto		Poco		Estoy conforme		Sí, me siento realizado/a		Total	
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	23	5.68	79	19.51	205	50.62	98	24.20	405	100.00
25_34	33	5.45	120	19.80	278	45.87	175	28.88	606	100.00
35_44	33	4.29	128	16.64	386	50.20	222	28.87	769	100.00
45_54	37	5.34	137	19.77	323	46.61	196	28.28	693	100.00
55_65	21	3.93	93	17.42	268	50.19	152	28.46	534	100.00
Total	147	4.89	557	18.52	1460	48.55	843	28.03	3007	100.00

PERSONALES										
	No, en absoluto		Poco		Estoy conforme		Sí, me siento realizado/a		Total	
¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy buena	5	4.31	11	9.48	40	34.48	60	51.72	116	100.00
Buena	33	2.57	139	10.83	639	49.77	473	36.84	1284	100.00
Regular	48	3.94	266	21.84	641	52.63	263	21.59	1218	100.00
Mala	36	12.50	102	35.42	111	38.54	39	13.54	288	100.00
Muy mala	25	24.75	39	38.61	29	28.71	8	7.92	101	100.00
Total	147	4.89	557	18.52	1460	48.55	843	28.03	3007	100.00

PERSONALES										
	No, en absoluto		Poco		Estoy conforme		Sí, me siento realizado/a		Total	
¿Cuál es tu estado civil?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Soltera sin hijos que vive sola	21	8.86	51	21.52	110	46.41	55	23.21	237	100.00
Soltera sin hijos que vive acompañada	45	6.21	176	24.28	351	48.41	153	21.10	725	100.00
Casada o en pareja con hijos	31	2.61	169	14.24	606	51.05	381	32.10	1187	100.00
Casada o en pareja sin hijos	15	2.87	77	14.75	248	47.51	182	34.87	522	100.00
Separada divorciada sin hijos	5	10.87	15	32.61	16	34.78	10	21.74	46	100.00
Separada divorciada con hijos	27	11.25	59	24.58	107	44.58	47	19.58	240	100.00
Viuda	3	6.00	10	20.00	22	44.00	15	30.00	50	100.00
Total	147	4.89	557	18.52	1460	48.55	843	28.03	3007	100.00

PERSONALES										
	No, en absoluto		Poco		Estoy conforme		Sí, me siento realizado/a		Total	
¿Cuál es tu nivel de estudios?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sin estudios	3	16.67	2	11.11	11	61.11	2	11.11	18	100.00
Primer Grado	8	10.81	16	21.62	38	51.35	12	16.22	74	100.00
Segundo Grado. 1er Ciclo	18	8.37	43	20.00	117	54.42	37	17.21	215	100.00
Segundo Grado. 2º Ciclo	62	5.38	234	20.29	572	49.61	285	24.72	1153	100.00
Tercer Grado. 1er	18	3.46	73	14.04	258	49.62	171	32.88	520	100.00
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	23	3.40	122	18.05	319	47.19	212	31.36	676	100.00
Tercer Grado (Máster)	15	4.89	57	18.57	126	41.04	109	35.50	307	100.00
Tercer grado (Doctorado)	.	0.00	10	22.73	19	43.18	15	34.09	44	100.00
Total	147	4.89	557	18.52	1460	48.55	843	28.03	3007	100.00

3.7.1.2.2.Profesionales

PROFESIONALES										
	No, en absoluto		Poco		Estoy conforme		Sí, me siento realizado/a		Total	
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	48	11.85	100	24.69	177	43.70	80	19.75	405	100.00
25_34	84	13.86	190	31.35	246	40.59	86	14.19	606	100.00
35_44	113	14.69	184	23.93	332	43.17	140	18.21	769	100.00
45_54	117	16.88	170	24.53	283	40.84	123	17.75	693	100.00
55_65	70	13.11	118	22.10	238	44.57	108	20.22	534	100.00
Total	432	14.37	762	25.34	1276	42.43	537	17.86	3007	100.00

PROFESIONALES										
	No, en absoluto		Poco		Estoy conforme		Sí, me siento realizado/a		Total	
¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy buena	8	6.90	23	19.83	41	35.34	44	37.93	116	100.00
Buena	100	7.79	222	17.29	628	48.91	334	26.01	1284	100.00
Regular	169	13.88	384	31.53	526	43.19	139	11.41	1218	100.00
Mala	100	34.72	110	38.19	63	21.88	15	5.21	288	100.00
Muy mala	55	54.46	23	22.77	18	17.82	5	4.95	101	100.00
Total	432	14.37	762	25.34	1276	42.43	537	17.86	3007	100.00

PROFESIONALES										
	No, en absoluto		Poco		Estoy conforme		Sí, me siento realizado/a		Total	
¿Cuál es tu estado civil?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Soltera sin hijos que vive sola	34	14.35	57	24.05	91	38.40	55	23.21	237	100.00
Soltera sin hijos que vive acompañada	107	14.76	203	28.00	304	41.93	111	15.31	725	100.00
Casada o en pareja con hijos	161	13.56	303	25.53	499	42.04	224	18.87	1187	100.00
Casada o en pareja sin hijos	69	13.22	126	24.14	237	45.40	90	17.24	522	100.00
Separada divorciada sin hijos	8	17.39	11	23.91	17	36.96	10	21.74	46	100.00
Separada divorciada con hijos	43	17.92	56	23.33	104	43.33	37	15.42	240	100.00
Viuda	10	20.00	6	12.00	24	48.00	10	20.00	50	100.00
Total	432	14.37	762	25.34	1276	42.43	537	17.86	3007	100.00

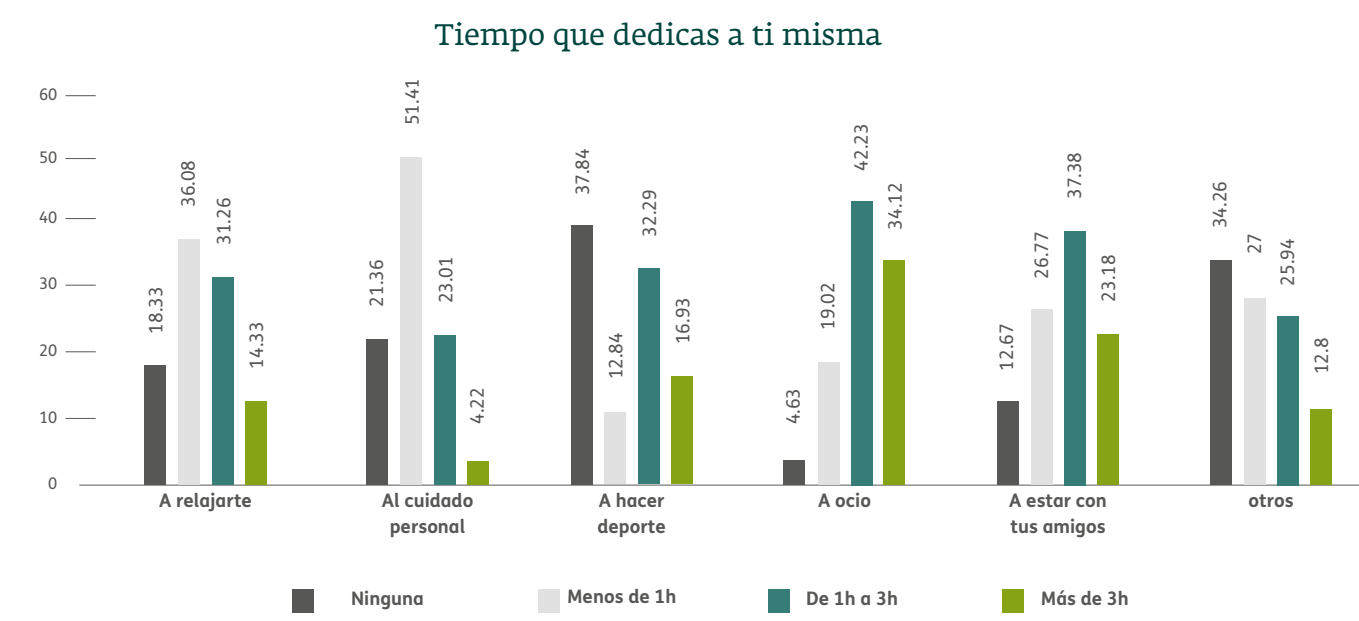
PERSONALES										
	No, en absoluto		Poco		Estoy conforme		Sí, me siento realizado/a		Total	
¿Cuál es tu nivel de estudios?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sin estudios	6	33.33	3	16.67	8	44.44	1	5.56	18	100.00
Primer Grado	17	22.97	27	36.49	26	35.14	4	5.41	74	100.00
Segundo Grado. 1er Ciclo	37	17.21	46	21.40	105	48.84	27	12.56	215	100.00
Segundo Grado. 2º Ciclo	187	16.22	317	27.49	479	41.54	170	14.74	1153	100.00
Tercer Grado. 1er	72	13.85	111	21.35	225	43.27	112	21.54	520	100.00
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	74	10.95	171	25.30	290	42.90	141	20.86	676	100.00
Tercer Grado (Máster)	34	11.07	81	26.38	124	40.39	68	22.15	307	100.00
Tercer grado (Doctorado)	5	11.36	6	13.64	19	43.18	14	31.82	44	100.00
Total	432	14.37	762	25.34	1276	42.43	537	17.86	3007	100.00

3.7.2. De media, ¿cuántas horas dedicas a ti misma a la semana?

3.7.2.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
A relajarte			
Ninguna	551	18.32	18.32
Menos de 1 hora	1085	36.08	36.08
De 1 a 3 horas	940	31.26	31.26
Más de 3 horas	431	14.33	14.33
Total	3007	100.00	100.00
Al cuidado personal (peluquería, estética...)			
Ninguna	642	21.35	21.35
Menos de 1 hora	1546	51.41	51.41
De 1 a 3 horas	692	23.01	23.01
Más de 3 horas	127	4.22	4.22
Total	3007	100.00	100.00
A hacer deporte			
Ninguna	1138	37.85	37.85
Menos de 1 hora	386	12.84	12.84
De 1 a 3 horas	974	32.39	32.39
Más de 3 horas	509	16.93	16.93
Total	3007	100.00	100.00
A ocio (lectura, películas...)			
Ninguna	139	4.62	4.62
Menos de 1 hora	572	19.02	19.02
De 1 a 3 horas	1270	42.23	42.23
Más de 3 horas	1026	34.12	34.12
Total	3007	100.00	100.00
A estar con tus amigos			
Ninguna	381	12.67	12.67
Menos de 1 hora	805	26.77	26.77
De 1 a 3 horas	1124	37.38	37.38
Más de 3 horas	697	23.18	23.18
Total	3007	100.00	100.00

Otros			
Ninguna	1030	34.25	34.25
Menos de 1 hora	812	27.00	27.00
De 1 a 3 horas	780	25.94	25.94
Más de 3 horas	385	12.80	12.80
Total	3007	100.00	100.00



- El 36% de las participantes en el estudio dedican menos de 1 hora al día a relajarse.
- El 51% de las participantes en el estudio dedican menos de 1 hora al día a su cuidado personal.
- El 38% ninguna hora al día a realizar deporte
- El 42% de 1 a 3 horas a ocio
- El 37% de 1 a 3 horas a estar con sus amigos

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación. (Para ver todas las variables es necesario revisar el informe completo).

3.7.2.2. Según Variables Clasificación

3.7.2.2.1. A Relajarte

A RELAJARTE										
	Ninguna		Menos de 1 hora		De 1 a 3 horas		Más de 3 horas		Total	
¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy buena	18	15.52	28	24.14	39	33.62	31	26.72	116	100.00
Buena	217	16.90	432	33.64	425	33.10	210	16.36	1284	100.00
Regular	223	18.31	468	38.42	384	31.53	143	11.74	1218	100.00
Mala	68	23.61	121	42.01	66	22.92	33	11.46	288	100.00
Muy mala	25	24.75	36	35.64	26	25.74	14	13.86	101	100.00
Total	551	18.32	1085	36.08	940	31.26	431	14.33	3007	100.00

3.7.2.2. Cuidado Persona

AL CUIDADO PERSONAL (PELUQUERÍA, ESTÉTICA...)										
	Ninguna		Menos de 1 hora		De 1 a 3 horas		Más de 3 horas		Total	
¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy buena	20	17.24	62	53.45	26	22.41	8	6.90	116	100.00
Buena	211	16.43	658	51.25	340	26.48	75	5.84	1284	100.00
Regular	286	23.48	633	51.97	262	21.51	37	3.04	1218	100.00
Mala	88	30.56	145	50.35	50	17.36	5	1.74	288	100.00
Muy mala	37	36.63	48	47.52	14	13.86	2	1.98	101	100.00
Total	642	21.35	1546	51.41	692	23.01	127	4.22	3007	100.00

3.7.2.2.3. A hacer Deporte

A HACER DEPORTE										
	Ninguna		Menos de 1 hora		De 1 a 3 horas		Más de 3 horas		Total	
¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy buena	38	32.76	8	6.90	49	42.24	1	18.10	116	100.00
Buena	394	30.69	158	12.31	449	34.97	283	22.04	1284	100.00
Regular	501	41.13	178	14.61	380	31.20	159	13.05	1218	100.00
Mala	151	52.43	31	10.76	73	25.35	33	11.46	288	100.00
Muy mala	54	53.47	11	10.89	23	22.77	13	12.87	101	100.00
Total	1138	37.85	386	12.84	974	32.39	509	16.93	3007	100.00

3.7.2.2.4. A ocio

A OCIO (LECTURA, PELÍCULAS...)										
	Ninguna		Menos de 1 hora		De 1 a 3 horas		Más de 3 horas		Total	
¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy buena	6	5.17	20	17.24	41	35.34	49	42.24	116	100.00
Buena	53	4.13	216	16.82	543	42.29	472	36.76	1284	100.00
Regular	49	4.02	255	20.94	524	43.02	390	32.02	1218	100.00
Mala	24	8.33	57	19.79	126	43.75	81	28.13	288	100.00
Muy mala	7	6.93	24	23.76	36	35.64	34	33.66	101	100.00
Total	139	4.62	572	19.02	1270	42.23	1026	34.12	3007	100.00

3.7.2.2.5. A Estar con mis Amigos

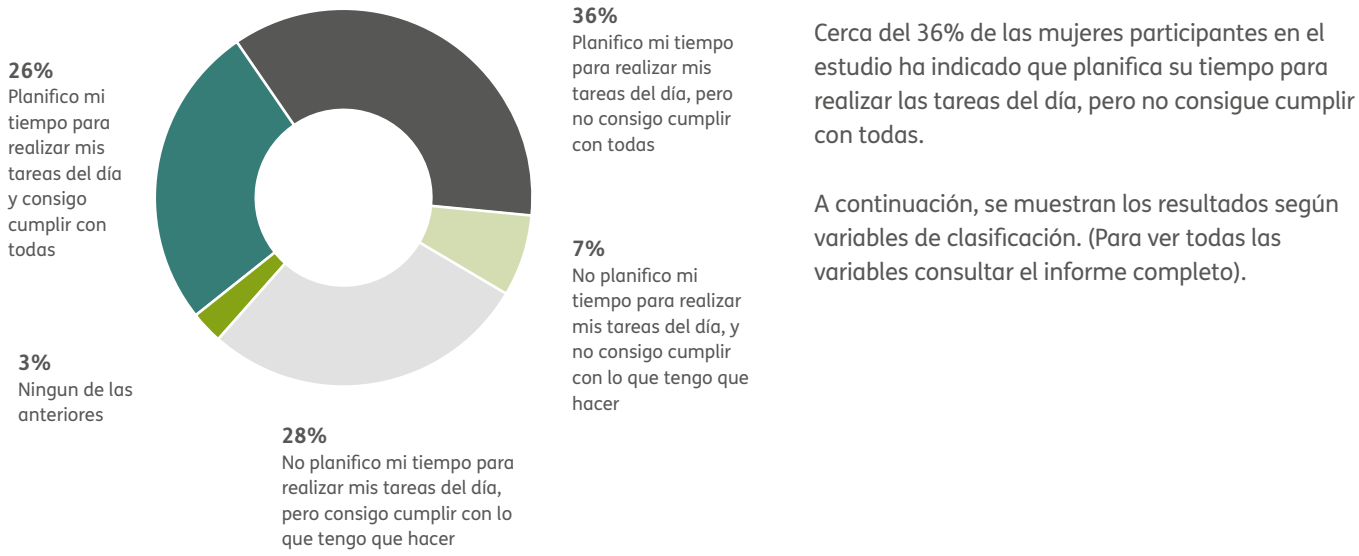
A ESTAR CON TUS AMIGOS										
	Ninguna		Menos de 1 hora		De 1 a 3 horas		Más de 3 horas		Total	
¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy buena	11	9.48	28	24.14	43	37.07	34	29.31	116	100.00
Buena	122	9.50	328	25.55	491	38.24	343	26.71	1284	100.00
Regular	153	12.56	345	28.33	474	38.92	246	20.20	1218	100.00
Mala	64	22.22	72	25.00	98	34.03	54	18.75	288	100.00
Muy mala	31	30.69	32	31.68	18	17.82	20	19.80	101	100.00
Total	381	12.67	805	26.77	1124	37.38	697	23.18	3007	100.00

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

3.7.3.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Normalmente intentamos realizar muchas tareas a lo largo del día, de las siguientes afirmaciones, ¿con cuál estás más de acuerdo?			
Planifico mi tiempo para realizar mis tareas del día y consigo cumplir con todas	772	25.67	25.68
Planifico mi tiempo para realizar mis tareas del día, pero no consigo cumplir con todas	1093	36.35	36.36
No planifico mi tiempo para realizar mis tareas del día, pero consigo cumplir con lo que tengo que hacer	842	28.00	28.01
No planifico mi tiempo para realizar mis tareas del día, y no consigo cumplir con lo que tengo que hacer	215	7.15	7.15
Ninguna de las anteriores	84	2.79	2.79
Missing	1	0.03	0.00
Total	3007	100.00	100.00

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

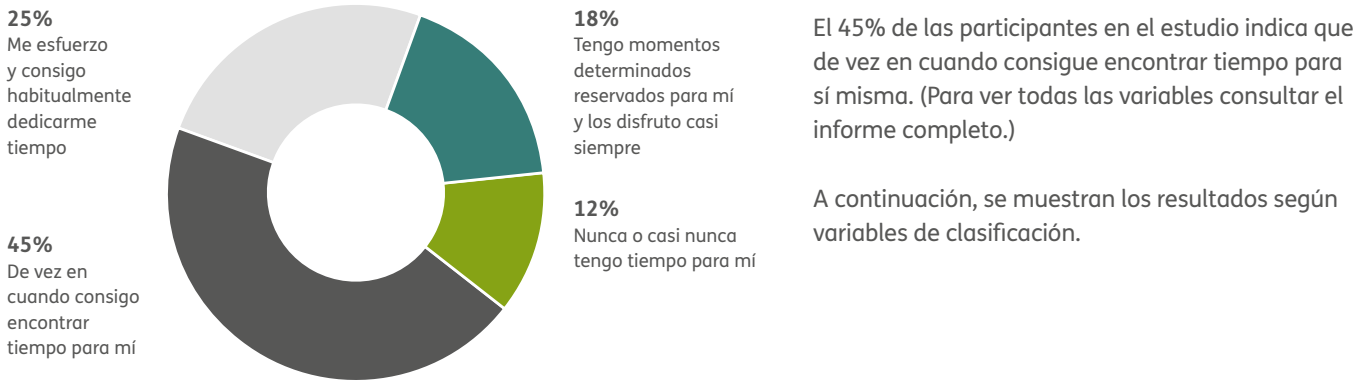


3.7.4. ¿Hasta qué punto tu trabajo u obligaciones te permiten dedicarte tiempo a ti misma?

3.7.4.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
¿Hasta qué punto tu trabajo u obligaciones te permiten dedicarte tiempo a ti misma?			
Nunca o casi nunca tengo tiempo para mí	360	11.97	11.97
De vez en cuando consigo encontrar tiempo para mí	1361	45.26	45.26
Me esfuerzo y consigo habitualmente dedicarme tiempo	735	24.44	24.44
Tengo momentos determinados reservados para mí y los disfruto casi siempre	551	18.32	18.32
Total	3007	100.00	100.00

¿Hasta qué punto tu trabajo u obligaciones te permiten dedicarte tiempo a ti misma ?



3.7.4.2. Según Variables Clasificación

¿HASTA QUÉ PUNTO TU TRABAJO U OBLIGACIONES TE PERMITEN DEDICARTE TIEMPO A TI MISMA?										
	Nunca o casi nunca tengo tiempo para mí		De vez en cuando consigo encontrar tiempo para mí		Me esfuerzo y consigo habitualmente dedicarme tiempo		Tengo momentos determinados reservados para mí y los disfruto casi siempre		Total	
¿Tiene Hijos?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Con Hijos	237	16.61	690	48.35	293	20.53	207	14.51	1427	100.00
Sin Hijos	123	7.78	671	42.47	442	27.97	344	21.77	1580	100.00
Total	360	11.97	1361	45.26	735	24.44	551	18.32	3007	100.00

¿HASTA QUÉ PUNTO TU TRABAJO U OBLIGACIONES TE PERMITEN DEDICARTE TIEMPO A TI MISMA?										
	Nunca o casi nunca tengo tiempo para mí		De vez en cuando consigo encontrar tiempo para mí		Me esfuerzo y consigo habitualmente dedicarme tiempo		Tengo momentos determinados reservados para mí y los disfruto casi siempre		Total	
¿Cuál es tu estado civil?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Soltera sin hijos que vive sola	17	7.17	91	38.40	74	31.22	55	23.21	237	100.00
Soltera sin hijos que vive acompañada	63	8.69	326	44.97	207	28.55	129	17.79	725	100.00
Casada o en pareja con hijos	208	17.52	575	48.44	249	20.98	155	13.06	1187	100.00
Casada o en pareja sin hijos	37	7.09	216	41.38	138	26.44	131	25.10	522	100.00
Separada divorciada sin hijos	3	6.52	19	41.30	13	28.26	11	23.91	46	100.00
Separada divorciada con hijos	29	12.08	115	47.92	44	18.33	52	21.67	240	100.00
Viuda	3	6.00	19	38.00	10	20.00	18	36.00	50	100.00
Total	360	11.97	1361	45.26	735	24.44	551	18.32	3007	100.00

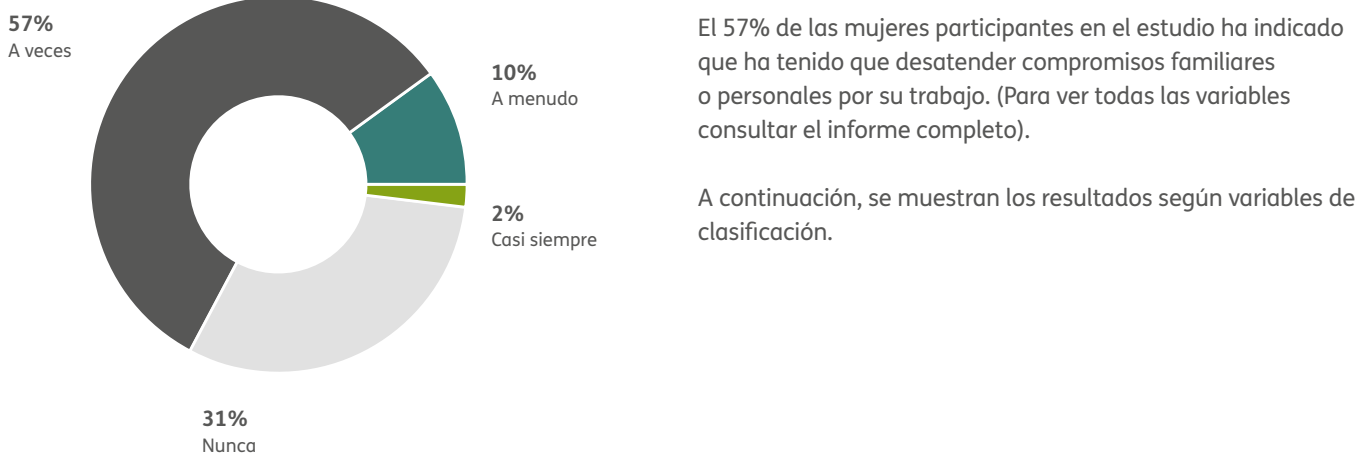
Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

3.7.5. ¿Has tenido que desatender compromisos familiares o personales por tu trabajo?

3.7.5.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
¿Has tenido que desatender compromisos familiares o personales por tu trabajo?			
Nunca	940	31.26	31.26
A veces	1706	56.73	56.73
A menudo	290	9.64	9.64
Casi siempre	71	2.36	2.36
Total	3007	100.00	100.00

¿Has tenido que desantender compromisos familiares o personales por tu trabajo?



3.7.5.2. Según Variables Clasificación

¿HAS TENIDO QUE DESATENDER COMPROMISOS FAMILIARES O PERSONALES POR TU TRABAJO?										
	Nunca		A veces		A menudo		Casi siempre		Total	
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	148	36.54	208	51.36	44	10.86	5	1.23	405	100.00
25_34	181	29.87	344	56.77	68	11.22	13	2.15	606	100.00
35_44	251	32.64	436	56.70	61	7.93	21	2.73	769	100.00
45_54	185	26.70	415	59.88	76	10.97	17	2.45	693	100.00
55_65	175	32.77	303	56.74	41	7.68	15	2.81	534	100.00
Total	940	31.26	1706	56.73	290	9.64	71	2.36	3007	100.00

¿HAS TENIDO QUE DESATENDER COMPROMISOS FAMILIARES O PERSONALES POR TU TRABAJO?										
	Nunca		A veces		A menudo		Casi siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Cómo calificarías tu situación económica, tanto a nivel personal como familiar, en la actualidad?										
Muy buena	54	46.55	52	44.83	10	8.62	.	0.00	116	100.00
Buena	462	35.98	716	55.76	87	6.78	19	1.48	1284	100.00
Regular	304	24.96	756	62.07	128	10.51	30	2.46	1218	100.00
Mala	94	32.64	138	47.92	42	14.58	14	4.86	288	100.00
Muy mala	26	25.74	44	43.56	23	22.77	8	7.92	101	100.00
Total	940	31.26	1706	56.73	290	9.64	71	2.36	3007	100.00

¿HAS TENIDO QUE DESATENDER COMPROMISOS FAMILIARES O PERSONALES POR TU TRABAJO?										
	Nunca		A veces		A menudo		Casi siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Cuál es tu nivel de estudios?										
Sin estudios	8	44.44	8	44.44	1	5.56	1	5.56	18	100.00
Primer Grado	34	45.95	33	44.59	5	6.76	2	2.70	74	100.00
Segundo Grado. 1er Ciclo	75	34.88	109	50.70	23	10.70	8	3.72	215	100.00
Segundo Grado. 2º Ciclo	353	30.62	658	57.07	113	9.80	29	2.52	1153	100.00
Tercer Grado. 1er	157	30.19	301	57.88	49	9.42	13	2.50	520	100.00
Licenciatura, Grado. 2º Ciclo	226	33.43	380	56.21	59	8.73	11	1.63	676	100.00
Tercer Grado (Máster)	77	25.08	189	61.56	35	11.40	6	1.95	307	100.00
Tercer grado (Doctorado)	10	22.73	28	63.64	5	11.36	1	2.27	44	100.00
Total	940	31.26	1706	56.73	290	9.64	71	2.36	3007	100.00

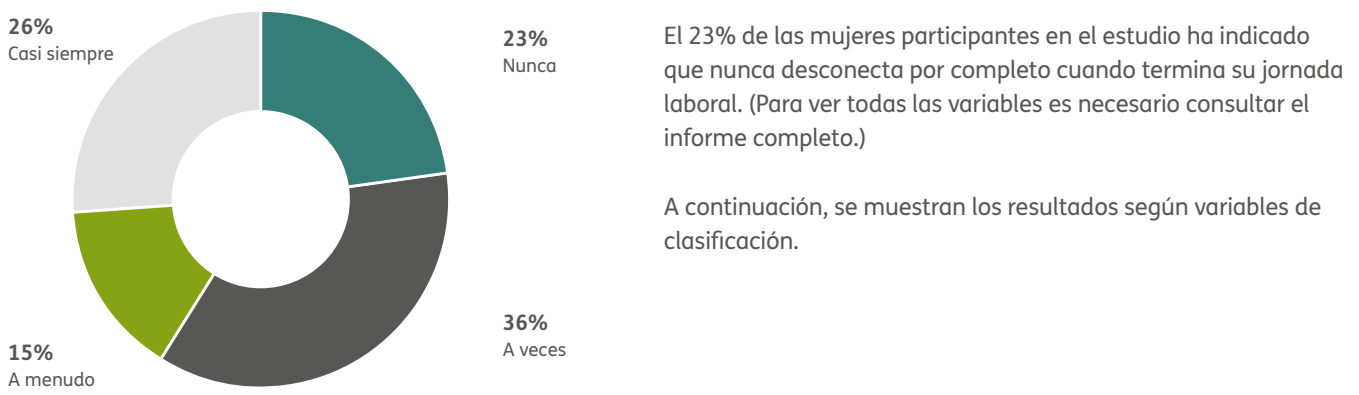
3.7.6. Cuando termino mi jornada de trabajo desconecto por completo, mental y operativamente (correo-electrónico, móvil, wasap, etc.)

3.7.6.1. General

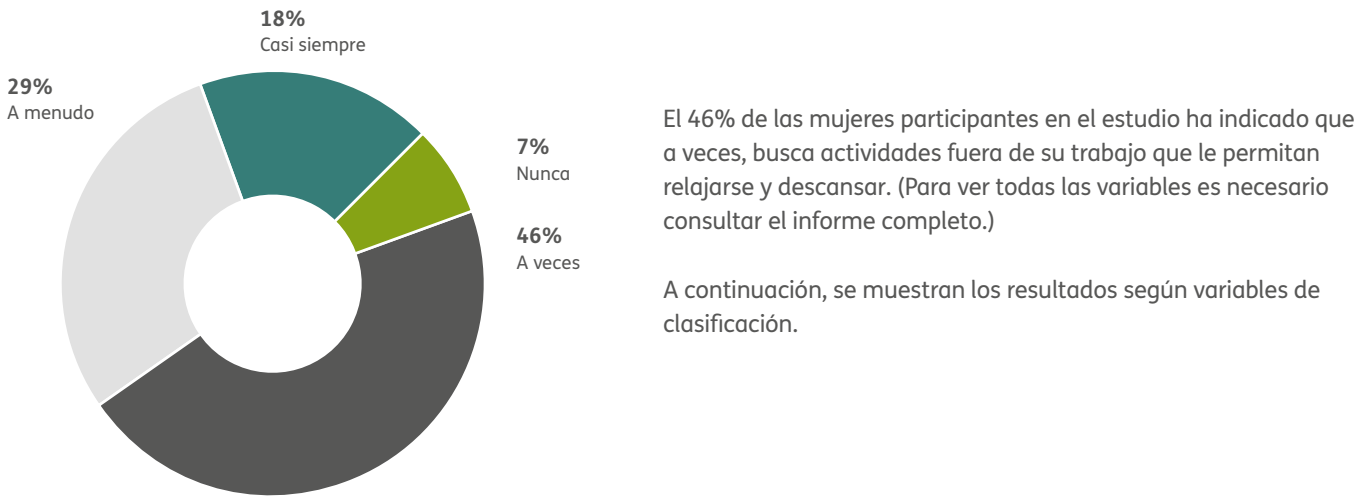
	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Quando terminas tu jornada de trabajo, ¿desconectas por completo, mental y operativamente? (correo-electrónico, móvil, WhatsApp, etc.)			
Nunca	686	22.81	22.81
A veces	1071	35.62	35.62
A menudo	466	15.50	15.50
Casi siempre	784	26.07	26.07
Total	3007	100.00	100.00

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

Quando terminas tu jornada de trabajo ¿desconectas por completo, mental y operaticamente? (correo-electrónico, móvil, WhatsApp, etc.)



Fuera de tu trabajo ¿Buscas actividades que te permiten relajar y descansar ?



3.7.7.2. Según Variables Clasificación

FUERA DE TU TRABAJO, ¿BUSCAS ACTIVIDADES QUE TE PERMITAN RELAJARTE Y DESCANSAR?										
	Nunca		A veces		A menudo		Casi siempre		Total	
¿Tiene Hijos?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Con Hijos	127	8.90	729	51.09	341	23.90	230	16.12	1427	100.00
Sin Hijos	88	5.57	665	42.09	524	33.16	303	19.18	1580	100.00
Total	215	7.15	1394	46.36	865	28.77	533	17.73	3007	100.00

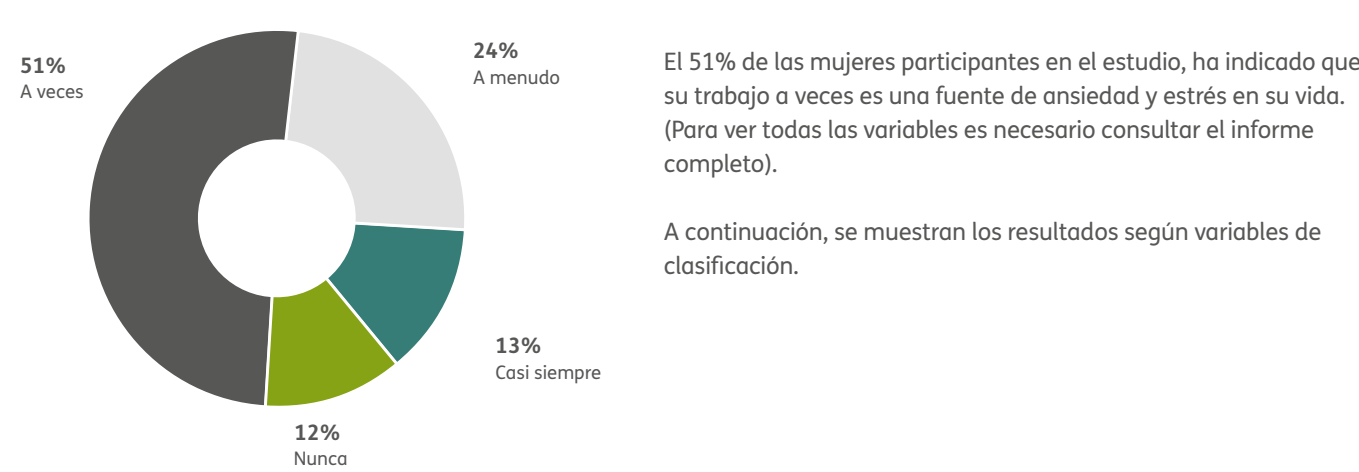
FUERA DE TU TRABAJO, ¿BUSCAS ACTIVIDADES QUE TE PERMITAN RELAJARTE Y DESCANSAR?										
	Nunca		A veces		A menudo		Casi siempre		Total	
¿Cuál es tu estado civil?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Soltera sin hijos que vive sola	19	8.02	90	37.97	81	34.18	47	19.83	237	100.00
Soltera sin hijos que vive acompañada	37	5.10	339	46.76	238	32.83	111	15.31	725	100.00
Casada o en pareja con hijos	107	9.01	612	51.56	285	24.01	183	15.42	1187	100.00
Casada o en pareja sin hijos	24	4.60	201	38.51	183	35.06	114	21.84	522	100.00
Separada divorciada sin hijos	4	8.70	18	39.13	9	19.57	15	32.61	46	100.00
Separada divorciada con hijos	20	8.33	117	48.75	56	23.33	47	19.58	240	100.00
Viuda	4	8.00	17	34.00	13	26.00	16	32.00	50	100.00
Total	215	7.15	1394	46.36	865	28.77	533	17.73	3007	100.00

3.7.8. ¿En qué medida tu trabajo es una fuente de ansiedad y estrés en tu vida?

3.7.8.1. General

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
¿En qué medida tu trabajo es una fuente de ansiedad y estrés en tu vida?			
Nunca	369	12.27	12.27
A veces	1519	50.52	50.52
A menudo	727	24.18	24.18
Casi siempre	392	13.04	13.04
Total	3007	100.00	100.00

¿En qué medida tu trabajo es una fuente de ansiedad y estrés en tu vida?



3.7.8.2. Según Variables Clasificación

¿EN QUÉ MEDIDA TU TRABAJO ES UNA FUENTE DE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN TU VIDA?										
	Nunca		A veces		A menudo		Casi siempre		Total	
Edad	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18_24	45	11.11	187	46.17	155	28.40	58	14.32	405	100.00
25_34	64	10.56	293	48.35	163	26.90	86	14.19	606	100.00
35_44	92	11.96	416	54.10	163	21.20	98	12.74	769	100.00
45_54	74	10.68	359	51.80	163	23.52	97	14.00	693	100.00
55_65	94	17.60	264	49.44	123	23.03	53	9.93	534	100.00
Total	369	12.27	1519	50.52	727	24.18	392	13.04	3007	100.00

¿EN QUÉ MEDIDA TU TRABAJO ES UNA FUENTE DE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN TU VIDA?										
	Nunca		A veces		A menudo		Casi siempre		Total	
¿Tiene Hijos?	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Con Hijos	197	13.81	750	52.56	323	22.63	157	11.00	405	100.00
Sin Hijos	172	10.89	769	48.67	404	25.57	235	14.87	1580	100.00
Total	369	12.27	1519	50.52	727	24.18	392	13.04	3007	100.00

3.7.9. Incidencia Vida Saludable

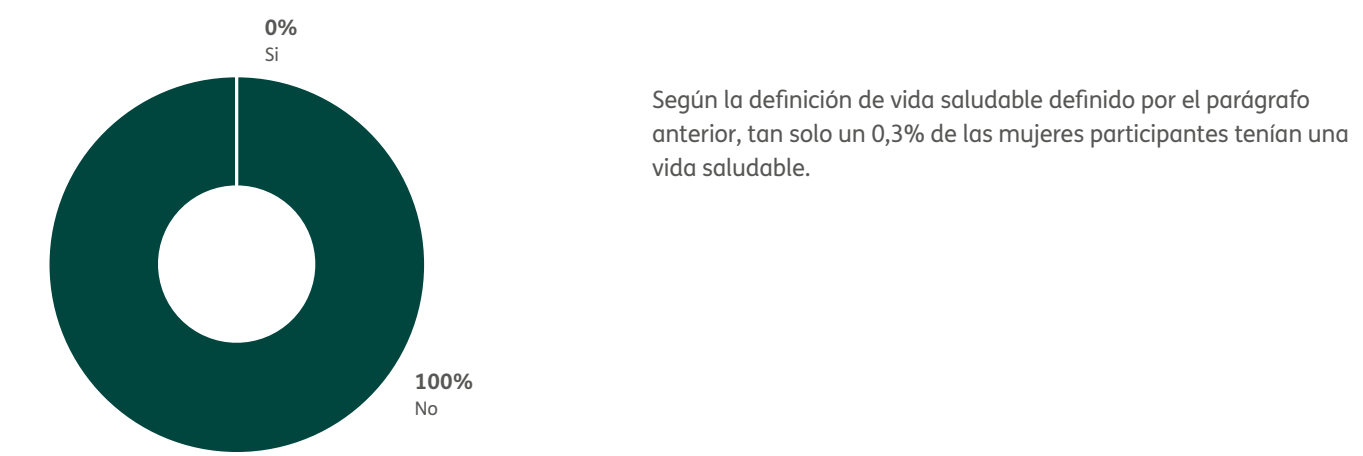
3.7.9.1. General

Para establecer un indicador global que nos permita medir cuál es la incidencia de mantenimiento de una vida saludable, proponemos recoger el número de mujeres que de nuestra muestra cumpla con todos estos requisitos:

- No fume
- No consuma alcohol
- Descanse al menos de 7 a 9 horas al día
- Practica alguna actividad física
- Coma 5 veces al día
- Beba de uno a dos litros de agua al día
- Se haga revisiones médicas y ginecológicas una vez al año

	n	%TOTALES	% VÁLIDOS
Incidencia Vida Saludable			
No	2997	99.67	99.67
Si	10	0.33	0.33
Total	3007	100.00	100.00

Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres



La siguiente tabla, muestra las variables definitorias, de la variable incidencia de vida saludable, marcando las categorías que son necesarias a cumplir según la definición de vida saludable.

INCIDÉNCIA DE VIDA SALUDABLE	NO		SÍ		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
¿Eres consumidor/a habitual de alcohol y/o tabaco?						
Nunca consumo	2208	73.67	10	100.00	2218	73.21
Consumo ocasionalmente	268	8.94	.	0.00	268	8.91
Consumo a diario	521	17.38	.	0.00	521	17.33
Total	2997	100.00	10	100.00	3007	100.00
¿Eres consumidor/a habitual de alcohol y/o tabaco?						
Nunca consumo	966	32.23	10	100.00	976	32.46
Consumo ocasionalmente	1961	65.43	.	0.00	1961	65.21
Consumo a diario	70	2.34	.	0.00	70	2.33
Total	2997	100.00	10	100.00	3007	100.00
A diario						
Más de 9 horas	51	1.70	.	00	51	1.70
De 7 a 9 horas	1372	45.78	10	100.00	1382	45.96
De 5 a 7 horas	1450	48.38	.	0.00	1450	48.22
Menos de 5 horas	124	4.14	.	0.00	124	4.12
Total	2997	100.00	10	100.00	3007	100.00
¿Practicás algún tipo de ejercicio físico?						
No, no hago más actividad física que la que me requieren mis rutinas diarias	1010	33.70	.	0.00	1010	33.59
Me preocupo de incorporar cierta actividad física a mi rutina diaria, como subir por las escaleras en vez de coger el as 19	1036	34.57	4	40.00	1040	34.59
Sí, practico ejercicio (realizo algún deporte, voy al gimnasio...)	951	31.73	6	60.00	957	31.83
Total	2997	100.00	10	100.00	3007	100.00

Habitualmente, ¿cómo repartes tus comidas?						
Hago 5 comidas al día (desayuno, comida y cena + media mañana + merienda)	1480	49.38	10	100.00	1490	49.55
Hago 3 comidas al día (desayuno, comida y cena)	1360	45.38	.	0.00	1360	45.23
Como siempre que tengo hambre, picoteo, no llevo un orden en comidas	157	5.24	.	0.00	157	5.22
Total	2997	100.00	10	100.00	3007	100.00
Aproximadamente, ¿qué cantidad de agua consumes al cabo del día?						
Más de dos litros al día	524	17.48	3	30.00	527	17.53
De 1 a 2 litros de agua al día	1744	58.19	7	70.00	1751	58.23
Menos de 1 litro de agua al día	678	22.62	.	0.00	678	22.55
No consumo habitualmente agua	51	1.70	.	0.00	51	1.70
No consumo habitualmente agua	2997	100.00	10	100.00	3007	100.00
Total						
¿Con qué frecuencia te realizas un chequeo médico general?						
Dos o más veces al año	333	11.11	10	100.00	343	11.41
Una vez al año	1393	46.48	.	0.00	1393	46.33
Cada dos años o más	468	15.62	.	0.00	468	15.56
Nunca me realizo un chequeo médico. Solo voy al médico cuando me ocurre algo	803	26.79	.	0.00	803	26.70
Total	2997	100.00	10	100.00	3007	100.00
Indica con qué frecuencia te realizas una revisión ginecológica						
Una vez al año	1366	45.58	10	100.00	1376	45.76
Cada dos años o más	903	30.13	.	0.00	903	30.03
Nunca voy al ginecólogo, solo voy si tengo algún problema	728	24.29	.	0.00	728	24.21
Total	2997	100.00	10	100.00	3007	100.00

A continuación, se muestran los resultados según variables de clasificación.

Síguenos en



Descárgate las app



Servicio de atención telefónica
atendido por:

Fundación

INTEGRALIA DKV



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



Empresa saludable



Empresa sostenible

DKV Seguros y Reaseguros, S.A.E. 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. CIF: A-50004209.