sanofi aventis
La Salud es lo esencial

los valencianos frente a la salud *y sus determinantes*

FUNDACIÓN GASPAR CASAL | MAYO 2009

TRABAJO ELABORADO POR:

Santiago Pérez Camarero, Instituto Max Weber

Álvaro Hidalgo Vega, Universidad de Castilla-La Mancha

Juan del Llano Señarís, Fundación Gaspar Casal

EDITADO POR:

Sanofi-aventis

Fundación Gaspar Casal

Instituto Max Weber

6/5/2009

D.L.: M-31454-2009

El contenido de ésta publicación refleja exclusivamente las conclusiones propias de los autores,

*Es para sanofi-aventis una satisfacción el poner a disposición de todos ustedes el informe "Los **valencianos** frente a la salud y sus determinantes"* fruto de un riguroso estudio llevado a cabo con la colaboración con la Fundación Gaspar Casal.

Cuando en julio de 2007 presentamos en el Senado el estudio "Los españoles frente a la salud y sus determinantes" tuvimos con el Dr. Juan del Llano la visión compartida de la conveniencia de realizar un informe a las diferentes Comunidades Autónomas, coincidiendo en la elección de la Comunidad Valenciana por ser pionera en muchos de los esfuerzos realizados en el campo de la salud en España.

Nuestro objetivo con este estudio en la **Comunidad Valenciana** es, como lo fue en su día con el que presentamos a nivel nacional, poner a disposición de las autoridades y los profesionales sanitarios –así como de otros colectivos involucrados– una herramienta sólida y bien estructurada que permita profundizar en el conocimiento de los determinantes de la salud en esta población, con la seguridad de que una mayor información sobre sus problemas contribuirá a diseñar mejores estrategias para su prevención y tratamiento.

La misión de sanofi-aventis es poner a disposición de médicos y pacientes medicamentos que mejoren su calidad de vida, aunque nuestro compromiso con el entorno va mucho más allá. Y allí nos encontrarán, en todos los proyectos que tengan entre sus objetivos mejorar la salud de nuestros conciudadanos porque, para nosotros, **la salud es lo esencial.**

Sanofi-aventis

ÍNDICE

PRESENTACIÓN 6

1. INTRODUCCIÓN 8

2. OBJETIVO DEL INFORME Y ASPECTOS METODOLÓGICOS 10

3. CARACTERÍSTICAS PERSONALES 12

3.1. CARACTERÍSTICAS PERSONALES 12

3.1.1. PESO Y ESTATURA: ÍNDICE DE MASA CORPORAL 14

3.2. CARACTERÍSTICAS AUDITIVAS Y VISUALES 26

3.2.1. DEFICIENCIAS AUDITIVAS 26

3.2.2. DIFICULTADES VISUALES 28

4. ESTILOS DE VIDA 32

4.1. DESCANSO Y ACTIVIDAD 33

4.1.1. HORAS DE SUEÑO DIARIO 33

4.1.2. ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL 38

4.1.3. EJERCICIO FÍSICO EN EL TIEMPO LIBRE 41

4.2. ALIMENTACIÓN 46

4.2.1. EL DESAYUNO HABITUAL 46

4.2.2. FRECUENCIAS DE CONSUMO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS 48

4.2.3. DIETAS Y REGÍMENES 52

4.3. CONSUMO DE TABACO 55

4.4. CONSUMO DE ALCOHOL 61

5. EL ESTADO DE SALUD 68

5.1. LA ESPERANZA DE VIDA 68
5.2. AUTOVALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD 72
5.3. ENFERMEDADES CRÓNICAS Y LIMITACIÓN CRÓNICA DE LA ACTIVIDAD 77
5.4. SALUD BUCODENTAL 81

6. ACCIDENTALIDAD 84

7. RESTRICCIONES A LA ACTIVIDAD 90

8. OTROS INDICADORES DE SALUD 96

8.1. SITUACIÓN ANÍMICA Y ESTRÉS LABORAL 96
8.2. APOYO AFECTIVO Y FAMILIAR 100
8.3. AGRESIONES 105
8.4. DISCRIMINACIÓN 108

RESUMEN 112
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA 126
ÍNDICE DE TABLAS 128
ÍNDICE DE GRÁFICOS 130

PRESENTACIÓN

El segundo Programa de Salud Pública de la Unión Europea (2008-2013) presta especial atención a los determinantes de la salud relacionados con el estilo de vida, factores sociales y medioambientales y sus correspondientes indicadores socioeconómicos. Esta nueva óptica, de marcado carácter horizontal, nos presenta un nuevo marco de actuación y sirve de tablero de juego europeo para las políticas sanitarias del siglo XXI. El escenario europeo nos invita a cohesionar e ir un paso más allá en el diseño de las actuaciones públicas en materia de salud. Se trata de una visión de futuro que nos encomia a planificar horizontes de gasto e inversión que no se limiten al perfeccionamiento de nuestros sistemas de atención sanitaria sino a contribuir a la mejora de la salud de la población en su conjunto.

Mejorar la salud de una comunidad no pasa únicamente por perfeccionar la calidad y eficiencia de su Sistema Sanitario. La experiencia de los últimos años y los nuevos estudios revelan la importancia estratégica de otros factores no relacionados directamente con la atención sanitaria. Estos determinantes de la salud deben constituir elementos clave en las políticas que las autoridades sanitarias desarrollemos con el objetivo de abordar de forma horizontal la salud de la población a la que representamos.

El estudio que tengo el placer de presentar es un ejemplo de cómo la colaboración de la Administración Pública y los centros de estudio e investigación es necesaria en un contexto de corresponsabilidad del tejido social y político por la sostenibilidad y mejora de los sistemas de salud, aportando evidencias y posibilitando el trabajo con información de calidad que ha de servir de base para el diseño y ejecución de las estrategias en salud de las diferentes comunidades autónomas del Estado.

"**Los valencianos frente a la Salud y sus determinantes**", desarrollado por el Instituto Max Weber y la Fundación Gaspar Casal es pues una herramienta valiosa y necesaria para nuestra Comunidad Autónoma, donde es posible identificar los grandes avances de las políticas sanitaria que hemos desarrollado en las últimas décadas y que se han traducido en los indicadores de calidad y bienestar que refleja el presente estudio, al mismo tiempo que ha de servir de elemento de reflexión para reforzar los puntos débiles y áreas de mejora que deben marcar nuestros pasos en los próximos tiempos.

Manuel Cervera Taulet
Consejero de Sanidad de la Generalitat Valenciana

1. INTRODUCCIÓN

Este texto tiene un claro antecedente en el libro "los españoles frente a la salud y sus determinantes", presentado en mayo de 2007 en el Salón de Pasos Perdidos del Senado. En dicho texto, y aprovechando el enorme caudal empírico de diferentes encuestas de salud, se pretendía seguir una creciente e importante corriente de análisis epidemiológico y multidisciplinar que trata de ahondar en los fundamentos sociales y económicos de la salud y la enfermedad, explorando los determinantes de esta última y fomentando la construcción colectiva de la salud, tradicionalmente dejada de manera exclusiva en manos de la ciencia médica y de los sistemas sanitarios.

La buena aceptación del referido texto y la mejor disposición de sus patrocinadores, ha propiciado la elaboración de una nueva serie de informes sobre la salud en determinadas Comunidades Autónomas con objeto de focalizar con algo más de detalle las condiciones de salud en las diferentes comunidades. Así, a lo largo del año 2008 se pudieron realizar dos informes específicos para las Comunidades Autónomas de Andalucía y el País Vasco, presentados en Sevilla y Bilbao, en enero y diciembre, respectivamente, de dicho año. Es ahora la Comunidad Valenciana y la salud de sus ciudadanos el centro de atención de este nuevo trabajo que publicamos con una orientación similar a los anteriores.

En los países más avanzados, el mayor esfuerzo económico para la mejora de la salud se centra en el desarrollo de los sistemas sanitarios. Sin embargo, el intenso crecimiento de la asistencia sanitaria está poniendo de relieve las limitaciones de la asistencia médica tradicional para conseguir las cada vez más elevadas cotas de salud y bienestar que demanda la sociedad. La mejora de la efectividad de la asistencia médica y clínica necesita ser apoyada por un mayor desarrollo social, económico y cultural que propicie la participación de toda la sociedad en la construcción de la salud.

La actuación sobre los determinantes mismos de la salud es precisamente uno de los pilares básicos de la actual política europea en salud pública. Es esta idea-objetivo el motivo director y vertebrador de la colección y también del texto que ahora presentamos para la Comunidad Valenciana, la cuarta comunidad autónoma de España en población y también en capital público en salud. Muchos factores de orden económico, social y ambiental están unánimemente reconocidos como determinantes de la salud, al igual que lo son los estilos de vida o las políticas y la acción sanitaria. El análisis de los datos procedentes de la ENS 2006 nos permite examinar y valorar la incidencia en la salud de algunos de estos determinantes.

Desde el año 2001, la Conselleria de Sanidad de la Comunidad Valenciana viene realizando la Encuesta de Salud enmarcada en el proceso de planificación y elaboración del Plan de Salud de la Comunidad Valenciana. Como se señala en la presentación de la última encuesta de 2005, sus resultados son una excelente radiografía para establecer medidas estratégicas claras y decididas que respondan a las necesidades del ciudadano y, al mismo tiempo, nos muestran aquellas áreas donde cabe continuar incidiendo para la mejora de las condiciones de salud. Desde tal perspectiva, la publicación del presente texto, sustentado en la Encuesta Nacional de Salud de 2006, aspira a contribuir en esa línea, facilitando nuevas informaciones y referencias en cuanto al estado de salud de la **población valenciana** en el contexto del conjunto de las autonomías del estado español.

LA MEJORA DE LA EFECTIVIDAD DE LA ASISTENCIA MÉDICA Y CLÍNICA NECESITA SER APOYADA POR EL DESARROLLO SOCIAL, ECONÓMICO Y CULTURAL QUE PROPICIE LA PARTICIPACIÓN DE TODA LA SOCIEDAD EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA SALUD.

2. OBJETIVO DEL INFORME Y ASPECTOS METODOLÓGICOS

En este texto presentaremos una breve visión sobre los aspectos más sobresalientes de la salud de los ***valencianos*** *y sus determinantes*. Para ello, utilizaremos básicamente la Encuesta Nacional de Salud de 2006 (ENS'06), ya que se trata de la última encuesta de salud de la que existen datos disponibles y no se encuentran muchos trabajos que incorporen datos de otras comunidades. Aunque la muestra correspondiente a la Comunidad Valenciana es sensiblemente inferior a la que se ha dispuesto en la Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana realizada en 2005 (ESCV'05), la encuesta nacional utilizada aporta datos algo más recientes y la posibilidad de interpretar los mismos en el contexto de otras regiones y comunidades autónomas.

La ESCV'05 utilizó una muestra de 7.000 adultos, entrevistados a lo largo del año 2005 en dos oleadas diferentes, manteniéndose una continuidad en cuanto al cuestionario, con respecto a la primera realizada en 2001. Esto ha permitido hacer comparaciones del actual estado de salud de la población con el de momentos anteriores, e incluso con otros territorios. Es por ello que en algunas páginas de este texto se recogen algunos datos de dicha encuesta, alineada en gran parte de su contenido con la Encuesta Nacional de Salud. Por su parte, la ENS'06 recoge 29.478 entrevistas en el territorio nacional, siendo una muestra muy superior a la recogida en la ENS del 2003. De ellas, 1.720 pertenecen a residentes en la Comunidad Valenciana, lo que supone el 5,83% del total, Aunque la muestra de la ENS'06 para la Comunidad Valenciana no permite mantener la adecuada representatividad en niveles elevados de desagregación, sí posibilita la comparación de los resultados obtenidos en la Comunidad Valenciana con los obtenidos en el resto de comunidades o con la media de España.

La ENS'06 incorpora algunos determinantes de salud no contemplados en las ediciones anteriores de la encuesta –básicamente los relacionados con el medioambiente físico y social de las personas– y mejora la calidad de la información que tradicionalmente se venía recogiendo sobre algunas cuestiones. Asimismo, introduce nuevas dimensiones relacionadas con la salud de las personas, no contempladas en ninguna de las ediciones anteriores y sobre las que en la actualidad se carece de información, como es el caso de la salud mental. En la determinación del tamaño muestral se ha partido de la muestra de 2003, incrementándose en algunas comunidades con el fin de alcanzar objetivos propios de las mismas para dar estimaciones con un mayor nivel de desagregación geográfica, en comarcas o en áreas de salud.

TABLA 1 Distribución muestral de la ENS'06 por Comunidades Autónomas

	Hombres	Mujeres	Total
Total	**11,645**	**17,833**	**29,478**
Andalucía	899	1,577	**2,476**
Aragón	1,218	1,482	**2,700**
Asturias (Principado de)	374	569	**943**
Balears (Illes)	566	1,130	**1,696**
Canarias	423	700	**1,123**
Cantabria	674	1,029	**1,703**
Castilla y León	525	787	**1,312**
Castilla-La Mancha	458	625	**1,083**
Cataluña	1,062	1,399	**2,461**
Comunidad Valenciana	**722**	**998**	**1,720**
Extremadura	377	515	**892**
Galicia	1,285	2,041	**3,326**
Madrid (Comunidad de)	791	1,314	**2,105**
Murcia (Región de)	681	1,264	**1,945**
Navarra (Comunidad Foral de)	681	954	**1,635**
País Vasco	395	712	**1,107**
Rioja (La)	326	401	**727**
Ceuta y Melilla	188	336	**524**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

De esta forma, este trabajo utiliza casi exclusivamente los datos de la ENS'06, con el objeto de permitir la comparación de datos de la Comunidad Valenciana con los de otras regiones españolas, dejando, para el lector que desee profundizar en datos evolutivos o más desagregados, los resultados de la ESCV'05, que ofrecen un repertorio de datos más exhaustivo del estado de salud de los **valencianos**.

3. CARACTERÍSTICAS PERSONALES

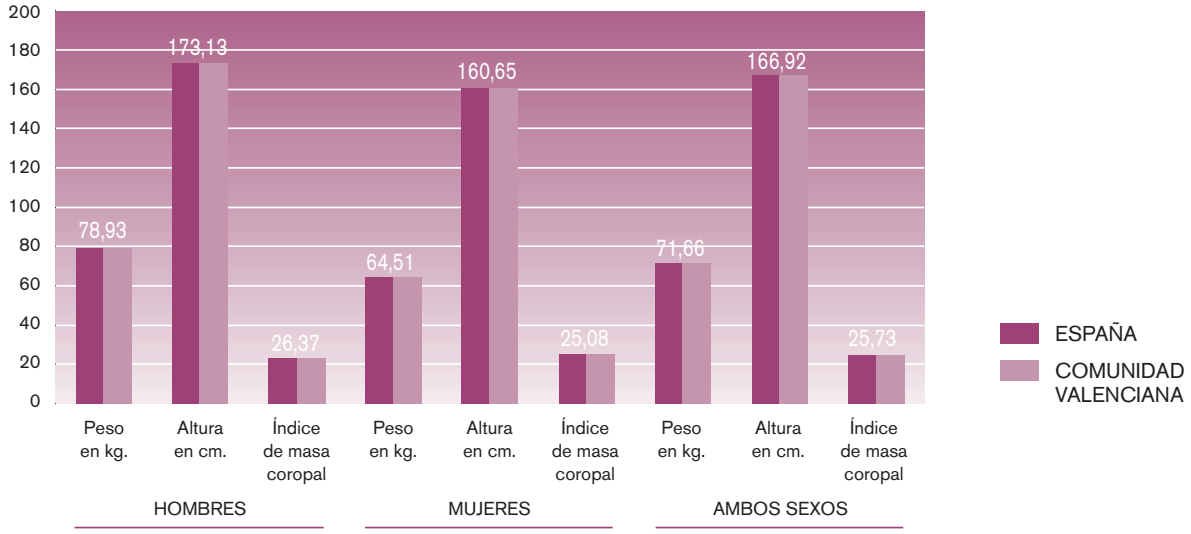
3.1. CARACTERÍSTICAS PERSONALES

Las características biométricas, que podemos estudiar con los datos disponibles en la ENS'06, son la altura, el peso y la combinación de ambas conocida como índice de masa corporal (IMC). Además en la ENS'06 se incorpora una pregunta que sirve para valorar la percepción que tienen los individuos respecto a la relación percibida entre su peso y su altura.

Biólogos, nutricionistas y pediatras reconocen la importancia de los registros antropométricos como indicadores socioeconómicos que miden situaciones de carencia nutricional y de desigualdad frente a los recursos básicos de alimentación y sanidad.

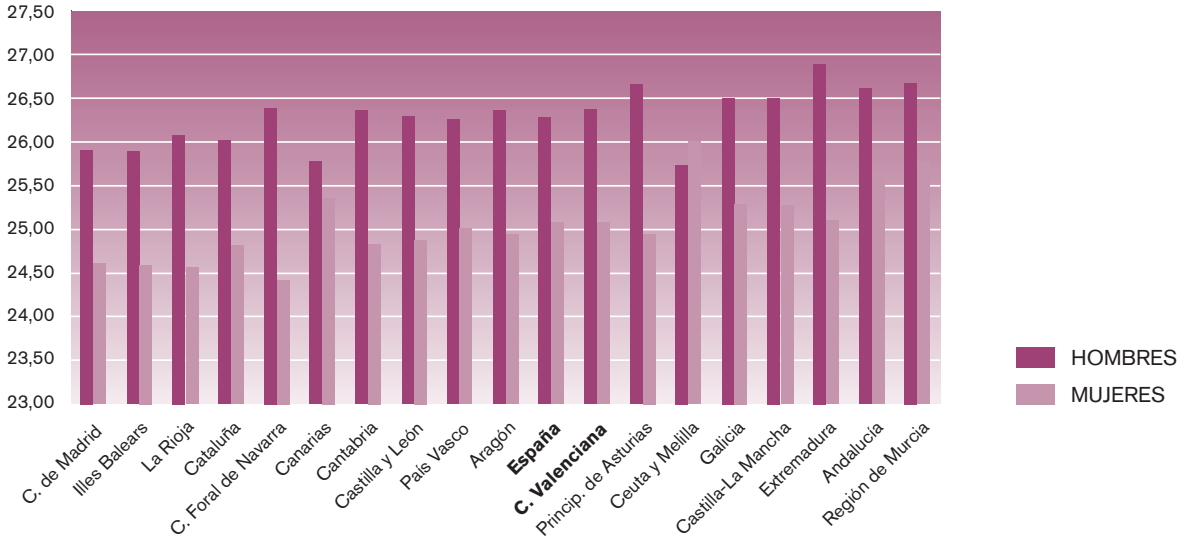
BIÓLOGOS, NUTRICIONISTAS Y PEDIATRAS RECONOCEN LA IMPORTANCIA DE LOS REGISTROS ANTROPOMÉTRICOS COMO INDICADORES SOCIOECONÓMICOS QUE MIDEN SITUACIONES DE CARENCIA NUTRICIONAL Y DE DESIGUALDAD FRENTE A LOS RECURSOS BÁSICOS DE ALIMENTACIÓN Y SANIDAD.

GRÁFICO 1 Estatura, peso e IMC media de la población vasca y española



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

GRÁFICO 2 IMC por sexo en la Comunidad Valenciana y otras CC.AA.



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

TABLA 2 Peso, talla e índice de masa corporal por sexo en la ENS'06

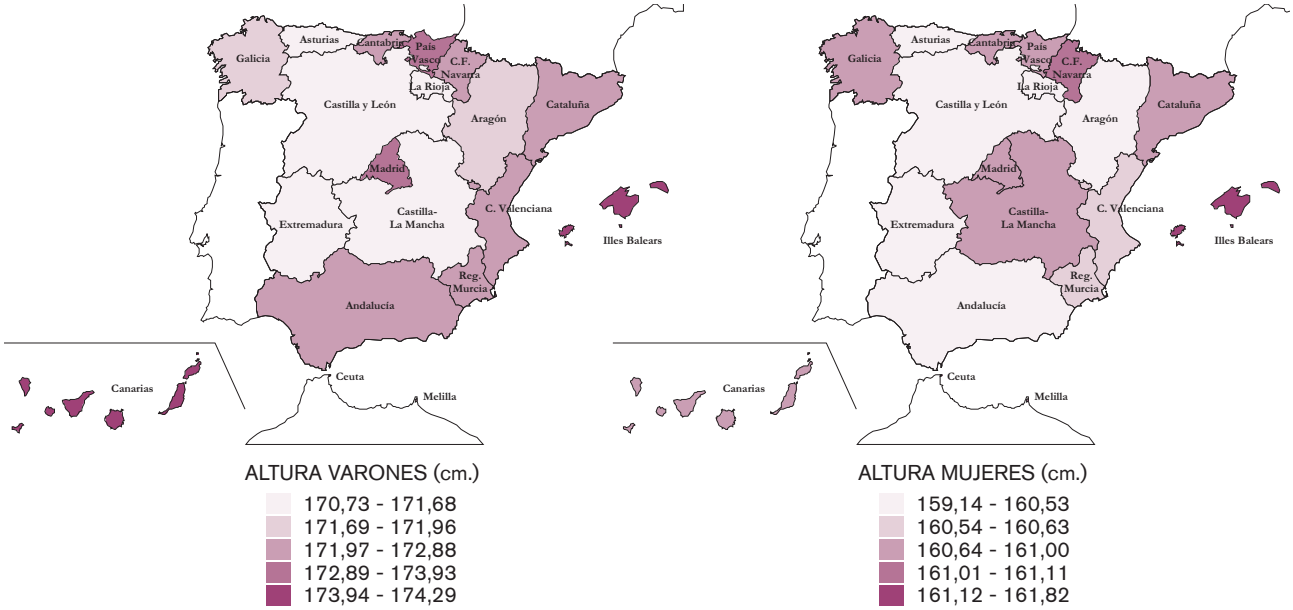
	Hombres			Mujeres			Total		
	Peso en KG.	Altura en CM.	IMC	Peso en KG.	Altura en CM.	IMC	Peso en KG.	Altura en CM.	IMC
Andalucía	79,77	173,38	26,61	66,68	161,02	25,66	73,11	167,27	26,14
Aragón	78,57	172,69	26,36	64,55	160,87	24,94	71,56	166,88	25,67
Asturias (Principado de)	79,02	171,89	26,66	64,38	160,39	24,95	71,46	165,96	25,78
Balears (Illes)	78,57	174,30	25,89	64,01	161,33	24,59	71,25	168,10	25,26
Canarias	78,63	174,46	25,78	66,64	162,09	25,36	72,67	168,33	25,57
Cantabria	79,42	173,46	26,36	64,74	161,53	24,83	71,87	167,44	25,59
Castilla y León	77,91	172,46	26,29	63,61	160,08	24,88	70,69	166,31	25,59
Castilla-La Mancha	78,55	172,53	26,51	65,79	161,31	25,27	72,24	167,20	25,92
Cataluña	77,86	173,01	26,02	64,40	161,11	24,82	71,11	167,17	25,43
Comunidad Valenciana	**78,93**	**173,13**	**26,37**	**64,51**	**160,65**	**25,08**	**71,66**	**166,92**	**25,73**
Extremadura	79,13	171,63	26,89	64,78	160,44	25,10	71,91	166,36	26,03
Galicia	78,99	172,66	26,51	65,82	161,15	25,29	72,20	166,93	25,90
Madrid (Comunidad de)	78,24	173,91	25,91	63,47	160,76	24,61	70,60	167,22	25,25
Murcia (Región de)	79,51	172,80	26,68	66,82	161,16	25,76	73,26	167,31	26,25
Navarra (Comunidad Foral de)	78,76	172,94	26,39	63,67	161,36	24,42	71,30	167,28	25,44
País Vasco	79,15	173,56	26,26	64,51	160,89	25,01	71,75	167,16	25,64
Rioja (La)	76,82	171,89	26,08	63,20	160,59	24,56	70,08	166,28	25,32
Ceuta y Melilla	77,45	174,05	25,74	68,79	162,21	26,00	73,11	168,32	25,86
España	**78,73**	**173,18**	**26,28**	**64,95**	**160,95**	**25,08**	**71,75**	**167,13**	**25,69**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

3.1.1. PESO Y ESTATURA: ÍNDICE DE MASA CORPORAL

La estatura de las personas está esencialmente determinada por factores genéticos. Por este motivo, la estatura tiende a ser similar entre los familiares, las personas de las mismas comunidades y en los individuos de las mismas razas y pueblos. Sin embargo, dentro de esta determinación que establece, en condiciones de normalidad, un máximo y un mínimo de altura en las personas, las diferencias de actividad, alimentación o salud, y, en general, las mejores o peores condiciones de vida, pueden producir variaciones de estatura en las poblaciones.

MAPA 1 Estatura media de la población en la ENS'06



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

La estatura media de los adultos en España era en 2006 de 167,13 cm. En los hombres la altura media se sitúa en los 173,18 cm. y en la mujer en 160,95 cm. La diferencia en la distribución de tallas de hombres y mujeres es notable; mientras que casi la mitad de las mujeres (46,5%) no pasa de 1,60 centímetros, un 90% de los varones supera esta altura; asímismo, mientras que más de la mitad de los hombres (58,7%) superan el 1,70, en las mujeres este grupo sólo representa un 5,6% de toda la población femenina, Hay que señalar que tanto la talla como el peso son los referidos por la persona entrevistada y no proceden de medidas antropométricas exactas, lo que siempre produce pequeñas desviaciones, generalmente al alza en la estatura y a la baja en cuanto al peso.

La estatura de la **población valenciana** (166,92 cm.), tanto en altura media como en composición o distribución de los grupos de estatura, es muy similar a la del conjunto de los españoles (167,13 cm.). La similitud de la estatura de los **valencianos** con la de la población nacional es mucho más patente entre los varones (173,1 cm. en ambos casos) que entre las mujeres (160,9 cm. en las españolas y 165,6 cm. entre las valencianas). Las diferencias son, en todo caso, mínimas dentro de un espectro de estaturas medias que oscila entre los 165,96 cm. de los asturianos y los 160,6 cm. de los ciudadanos de las Islas Canarias, esto es, una diferencia máxima de algo más de dos centímetros entre las comunidades de menor y mayor estatura media.

LA ESTATURA DE LA POBLACIÓN VALENCIANA (166,92 CM.), TANTO EN ALTURA MEDIA COMO EN COMPOSICIÓN O DISTRIBUCIÓN DE LOS GRUPOS DE ESTATURA, ES MUY SIMILAR A LA DEL CONJUNTO DE LOS ESPAÑOLES (167,13 CM.).

La estatura media de los varones **valencianos** (173,1 cm.), recogida por la ENS'06, es bien consecuente con la que registraba para el año anterior la ESCV'05 (172,8 cm.), aunque no lo es tanto en el caso de las mujeres, ya que esta última encuesta reflejaba una estatura media algo superior a la de la ENS'06 (161,4 cm. frente a 160,6 cm.).

TABLA 3 Grupos de estatura por Comunidad Autónoma en la ENS'06

	Menos de 1,50	De 1,51 a 1,60	De 1,61 a 1,70	De 1,71 a 1,80	De 1,81 a 1,90	De 1,91 a 2,00
Andalucía	4,44	24,06	35,58	28,28	6,71	0,93
Aragón	4,13	23,13	41,13	24,46	6,79	0,35
Asturias (Principado de)	4,31	28,13	40,85	21,67	5,05	0,00
Balears (Illes)	3,25	21,91	37,15	28,43	8,72	0,55
Canarias	2,62	23,25	35,85	28,03	9,39	0,87
Cantabria	3,69	23,54	37,91	27,46	6,71	0,64
Castilla y León	7,10	24,67	38,51	22,67	6,39	0,66
Castilla-La Mancha	3,23	25,49	38,23	27,49	5,32	0,24
Cataluña	4,13	24,13	38,02	26,04	7,54	0,15
Comunidad Valenciana	**5,05**	**23,75**	**37,19**	**26,51**	**6,88**	**0,62**
Extremadura	4,76	25,31	37,31	26,29	5,96	0,37
Galicia	4,07	24,08	40,25	23,96	6,97	0,61
Madrid (Comunidad de)	5,16	24,79	35,29	26,38	7,35	1,04
Murcia (Región de)	3,87	22,27	41,73	22,85	8,05	1,23
Navarra (Comunidad Foral de)	3,79	23,21	37,96	28,18	6,16	0,69
País Vasco	4,91	22,79	38,03	26,89	6,91	0,47
Rioja (La)	4,19	30,76	36,58	21,59	6,89	0,00
Ceuta y Melilla	3,76	22,03	36,02	30,37	7,19	0,62
Total	**4,51**	**24,16**	**37,42**	**26,24**	**7,05**	**0,63**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Si observamos la altura en función de la edad, no puede extrañarnos que encontremos una notable diferencia de talla entre los diferentes segmentos de edad de la población, ya que son el reflejo del continuo crecimiento de la estatura media de los españoles. El hecho de que el crecimiento esté ligado tanto a factores genéticos como al contexto nutricional y sanitario supone que existan diferencias de altura en las personas asociadas con las diferentes regiones de la geografía española. En general, el desarrollo socioeconómico está ligado a una mayor estatura de las personas.

Sin embargo, y dado el crecimiento continuo de la estatura media al que antes se aludía, la medida más correcta de la estatura de la población española es la que podemos observar en los jóvenes de 20 a 24 años, edad en la que se presume terminado el proceso de crecimiento. Los datos de este grupo de edad muestran una altura media de 177,9 cm. en los varones y de 163,7 cm. en las mujeres, alcanzando el conjunto de ambos sexos una estatura media de 171,2 cm. La estatura de los jóvenes **valencianos** de esta edad (171,56 cm.) es algo superior a la media del conjunto nacional, aunque en este caso parece debido a la mayor altura de las chicas.

TABLA 4 Estatura media de los jóvenes de 20 a 24 años según sexo y Comunidad Autónoma

	Varón	Mujer	Ambos sexos	Dif. Altura
	Altura en cm.	Altura en cm.	Altura en cm.	Hom.-Muj.
Andalucía	178,25	163,35	172,22	14,90
Aragón	176,11	164,67	170,75	11,44
Canarias	178,93	163,13	169,78	15,80
Cantabria	177,19	163,48	168,42	13,71
Castilla y León	179,20	164,12	171,41	15,08
Castilla-La Mancha	179,54	163,20	171,27	16,34
Cataluña	177,72	165,70	172,17	12,02
Ceuta y Melilla	173,45	161,01	164,82	12,44
Madrid (Comunidad de)	178,15	162,95	171,44	15,20
Navarra (C. Foral de)	176,81	164,96	170,77	11,85
Comunidad Valenciana	**177,52**	**164,47**	**171,56**	**13,05**
Extremadura	177,12	162,26	168,31	14,86
Galicia	178,17	164,32	170,94	13,85
Balears (Illes)	175,08	162,77	168,26	12,31
Rioja (La)	176,96	161,76	166,92	15,20
País Vasco	177,08	162,28	170,98	14,80
Asturias (Principado de)	176,48	160,94	167,66	15,54
Murcia (Región de)	177,24	162,69	170,48	14,55
España	**177,91**	**163,72**	**171,26**	**14,19**

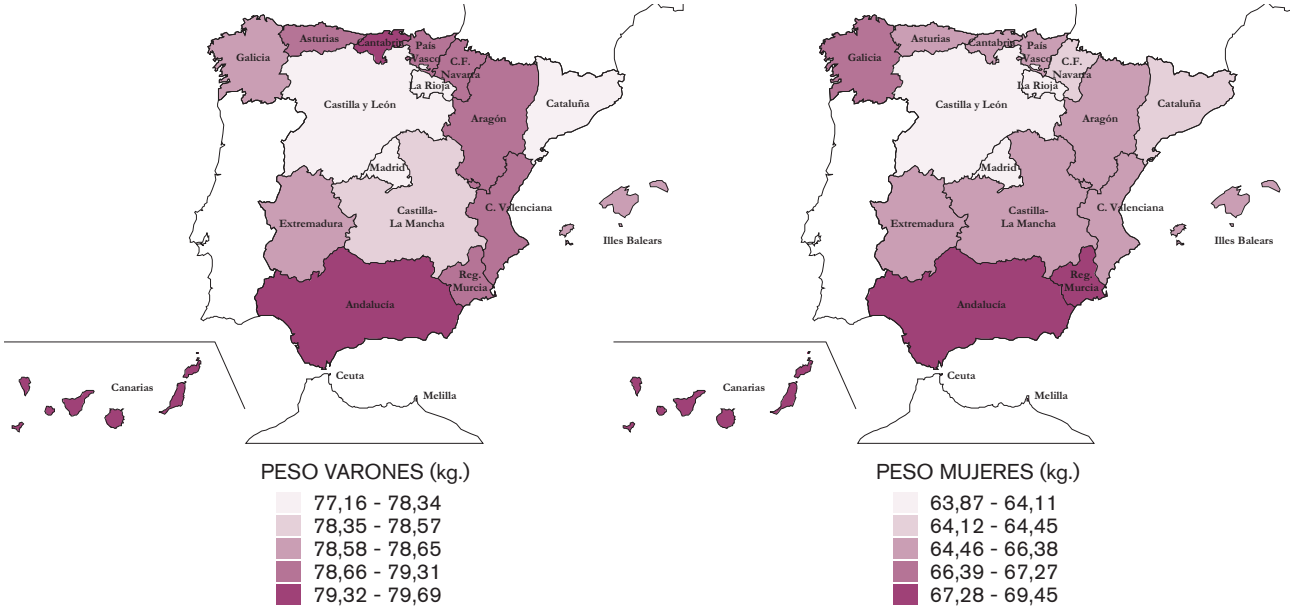
Grupos de edad (quinquenios) 20 a 24 años
Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

En el desarrollo de la vida adulta, el peso, la estatura y la masa corporal, y sobre todo, la combinación de unas y otras medidas constituyen vectores esenciales para propiciar una vida saludable. Los excesos y defectos en alguna de estas medidas suelen derivar en un incremento de la probabilidad mórbida que conocemos como factor de riesgo. Es así como la obesidad se ha convertido en una de las enfermedades más características de las sociedades de consumo propias de los países desarrollados. El progreso de la obesidad en Europa y España en las últimas dos décadas puede considerarse preocupante.

EL PESO MEDIO DE LOS VALENCIANOS ES TAMBIÉN MUY SIMILAR AL DE LA MEDIA DE LOS ESPAÑOLES: EN LOS VARONES ALGO SUPERIOR A LA MEDIA NACIONAL Y EN LAS MUJERES, ALGO INFERIOR.

Existen diferencias de peso, altura y masa corporal derivadas de la raza y la adaptación al medio geográfico, pero la determinación de los patrones de normalidad se apoya en estadísticas de morbilidad. La menor tasa de mortalidad se asocia con un Índice de Masa Corporal (IMC) próximo a 22. La mortalidad y la morbilidad tienden a aumentar a medida que el IMC toma valores superiores a 25 o cae por debajo de 18,5. Presentamos aquí algunos datos de carácter general sobre el peso y el IMC de los **valencianos** y los españoles, dejando para el apartado relativo a estilos de vida un examen más detenido sobre la conducta alimentaria y la obesidad.

MAPA 2 Peso medio de la población en la ENS'06



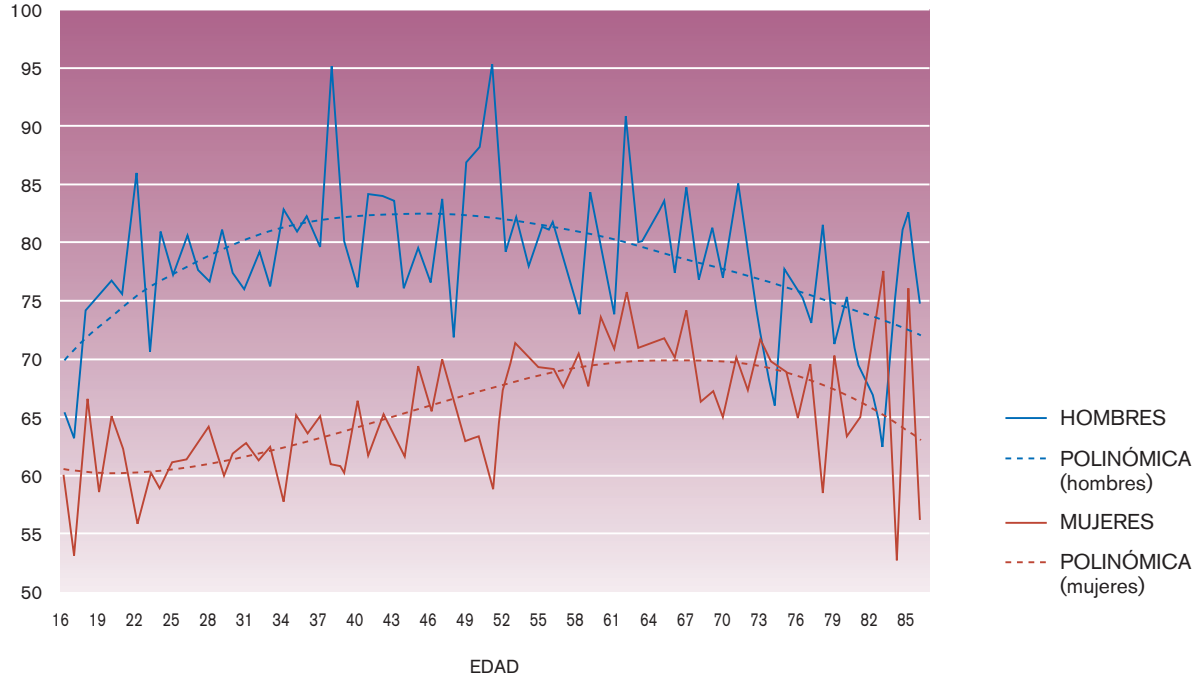
Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

El peso medio de los hombres españoles estaba, en 2006, en 78,73 kg.; el de las mujeres en 64,95 kg. Esta diferencia de casi 14 kilos entre los pesos medios de hombres y mujeres varía según el tramo de edad, considerando que la evolución del peso de los adultos a lo largo de la vida es diferente según el sexo de las personas. El peso medio de los **valencianos** es también muy similar al de la media de los españoles: en los varones algo superior a la media nacional y en las mujeres, algo inferior. El peso medio del valenciano se sitúa en 71,66 kg., mientras que el del español está en 71,75 kg.

Si analizamos la evolución del peso según la edad, observamos cómo en la **Comunidad Valenciana** los varones alcanzan su máximo peso antes de los 45 años, manteniéndose en general elevado durante dos décadas, mientras que en las mujeres el peso crece paulatinamente hasta alcanzar su máximo superados los 60 años. A efectos de comparaciones hay que tener en cuenta que las poblaciones de las distintas comunidades tienen diferentes grados de envejecimiento[1], circunstancia que influye tanto en la altura y el peso medio de sus individuos como en su nivel de salud.

1. Recogemos la edad media de las poblaciones para orientar al lector sobre el envejecimiento de cada población, si bien ésta se define mejor por la composición porcentual de niños, jóvenes y personas mayores en relación al conjunto de la población.

GRÁFICO 3 Peso medio de los valencianos por edad y sexo



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

De esta forma, podemos observar cómo las poblaciones con mayores pesos medios se encuentran en las regiones meridionales de la península: Murcia, Andalucía, Ceuta y Melilla, Canarias, que son también las más jóvenes en edad media, y presentan los valores más elevados. La **Comunidad Valenciana** se encuentra algo por debajo de la media de España, con un peso medio de 71,66 kg. y una edad media de 45,5 años, también algo más joven que la media nacional.

LA COMUNIDAD VALENCIANA SE ENCUENTRA ALGO POR DEBAJO DE LA MEDIA DE ESPAÑA, CON UN PESO MEDIO DE 71,66 KG. Y UNA EDAD MEDIA DE 45,5 AÑOS, TAMBIÉN ALGO MÁS JOVEN QUE LA MEDIA NACIONAL.

TABLA 5 Peso medio y edad media de varones y mujeres por Comunidad Autónoma

	Hombres		Mujeres		Ambos sexos	
	Peso en KG.	Edad	Peso en KG.	Edad	Peso en KG.	Edad
Murcia (Región de)	79,51	42,61	66,82	45,20	73,26	43,90
Andalucía	79,77	43,59	66,68	45,47	73,11	44,55
Ceuta y Melilla	77,45	42,28	68,79	44,16	73,11	43,24
Canarias	78,63	42,72	66,64	44,38	72,67	43,55
Castilla-La Mancha	78,55	45,14	65,79	47,37	72,24	46,25
Galicia	78,99	47,15	65,82	49,37	72,20	48,31
Extremadura	79,13	45,58	64,78	47,49	71,91	46,55
Cantabria	79,42	45,94	64,74	48,41	71,87	47,21
España	**78,73**	**44,85**	**64,95**	**47,14**	**71,75**	**46,02**
País Vasco	79,15	46,42	64,51	48,82	71,75	47,66
Comunidad Valenciana	**78,93**	**44,34**	**64,51**	**46,70**	**71,66**	**45,53**
Aragón	78,57	46,62	64,55	49,17	71,56	47,91
Asturias (Principado de)	79,02	47,52	64,38	50,28	71,46	48,97
Navarra (Comunidad Foral de)	78,76	45,62	63,67	47,92	71,30	46,78
Balears (Illes)	78,57	43,23	64,01	45,37	71,25	44,30
Cataluña	77,86	45,02	64,40	47,66	71,11	46,36
Castilla y León	77,91	47,64	63,61	49,65	70,69	48,66
Madrid (Comunidad de)	78,24	44,07	63,47	46,56	70,60	45,36
Rioja (La)	76,82	45,55	63,20	47,97	70,08	46,75

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

El Índice de Masa Corporal es la medida biométrica que relaciona la altura con el peso, y por tanto, la más adecuada como indicador de salud de los individuos. El IMC es el resultado de dividir el peso por el cuadrado de la altura. En la medida en que la **población valenciana** tiene unas características de peso y estatura muy similares a la media española, el Índice de Masa Corporal, que deriva de aquellas, es también muy similar. El IMC de la población española se situaba en 2006 en 25,69, estando, por tanto, globalmente en sobrepeso. Ello significa que más de la mitad de la población española (53,3%) se encuentra en sobrepeso u obesidad.

La prevalencia de la obesidad en la mayoría de los países de Europa occidental se sitúa entre el 10% y el 25% de los adultos y sube a cotas entre el 20% y el 25% en algunos países de América. Se estima que cerca de la mitad de los hombres y un tercera parte de las mujeres europeas tienen sobrepeso, es decir, un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 que puede considerarse la antesala de la obesidad. Algunos estudios sugieren que los intervalos entre 23,5 y 24,9 en los hombres y entre 22,0 y 23,4 en las mujeres se asocian con un menor riesgo para la salud en la medida en que dichos grupos están estadísticamente asociados con una menor tasa de mortalidad en años subsiguientes[2].

2. E Calle et al. Body-mass index and mortality in a prospective cohort of US adults, The New England Journal of Medicine 1999 341: 1.097-1.105.

Los datos de las últimas operaciones estadísticas de la Encuesta Nacional de Salud revelan que la entrada en el siglo XXI ha supuesto también la entrada en el sobrepeso de la población española adulta. Esta situación afecta también a uno de cada cuatro niños (27,6%). Además, el 15,5% de los adultos presenta obesidad, con un Índice de Masa Corporal (IMC) superior a 30. Por Comunidades Autónomas, todas las regiones, excepto Baleares y Madrid tienen ya más de la mitad de su población con sobrepeso u obesidad. En la **Comunidad Valenciana** casi el 54% de la población se encuentra por encima del normopeso y un 15,8% padece obesidad, reflejando una distribución porcentual por grupos de peso muy similar a la del conjunto nacional.

EN LA COMUNIDAD VALENCIANA CASI EL 54% DE LA POBLACIÓN SE ENCUENTRA POR ENCIMA DEL NORMOPESO Y UN 15,8% PADECE OBESIDAD.

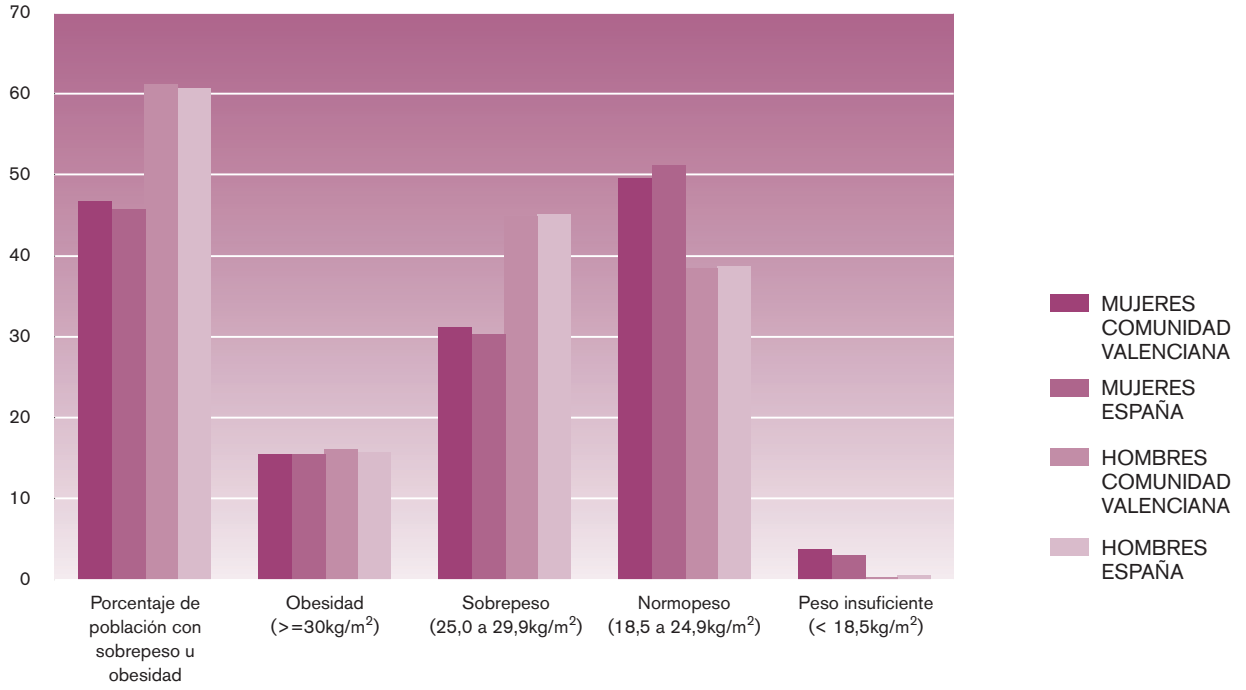
TABLA 6 Distribución porcentual de la población según grupo de masa corporal por Comunidad Autónoma

	Peso insuficiente (<18,5 kg/m²)	Normopeso (18,5 a 24,9 kg/m²)	Sobrepeso 825,0 a 29,9 kg/m²)	Obesidad (>=0,30 kg/m²)	Porcentaje de población con sobrepeso u obesidad
Balears (Illes)	2,42	49,35	35,91	12,32	48,23
Comunidad de Madrid	1,83	49,14	36,92	12,11	49,03
Navarra (Comunidad Foral de)	2,13	47,30	35,73	14,84	50,57
Rioja (La)	1,27	48,05	39,60	11,08	50,68
Cataluña	2,24	46,64	36,33	14,79	51,12
Canarias	3,45	45,25	34,85	16,45	51,30
Cantabria	1,35	45,59	38,95	14,11	53,06
Total	**1,76**	**44,88**	**37,80**	**15,56**	**53,36**
País Vasco	1,10	45,28	37,89	15,74	53,63
Aragón	1,12	45,14	38,25	15,48	53,73
Ceuta y Melilla	1,99	44,11	36,50	17,40	53,90
Comunidad Valenciana	**2,06**	**44,01**	**38,09**	**15,84**	**53,93**
Castilla y León	1,58	43,57	40,91	13,94	54,85
Asturias (Principado de)	1,42	43,51	41,02	14,05	55,07
Castilla-La Mancha	1,71	43,18	37,84	17,27	55,11
Extremadura	1,19	43,55	37,08	18,18	55,26
Galicia	1,72	42,55	38,66	17,07	55,73
Andalucía	1,08	41,92	38,76	18,24	57,00
Murcia (Región de)	1,60	40,36	38,57	19,47	58,04

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Entre los varones el escenario es peor en todo el territorio nacional, en la medida en que todas las Comunidades Autónomas tienen más de la mitad de su población en sobrepeso u obesidad. En la **Comunidad Valenciana**, el 61,12% de los varones se encuentran por encima del peso adecuado y uno de cada seis (17,16%) sufre obesidad. También dignos de preocupación, aunque sin duda menos que en el caso de los varones, es la composición por grupos de peso de las mujeres. Tan sólo Andalucía, Murcia, Ceuta y Melilla tienen más de la mitad de la población femenina con sobrepeso u obesidad, pero, desgraciadamente, parece cuestión de poco tiempo que otras regiones se vayan incorporando a este grupo. En la **Comunidad Valenciana** el 15,5% de las mujeres padece obesidad y otro 31,1% tiene sobrepeso.

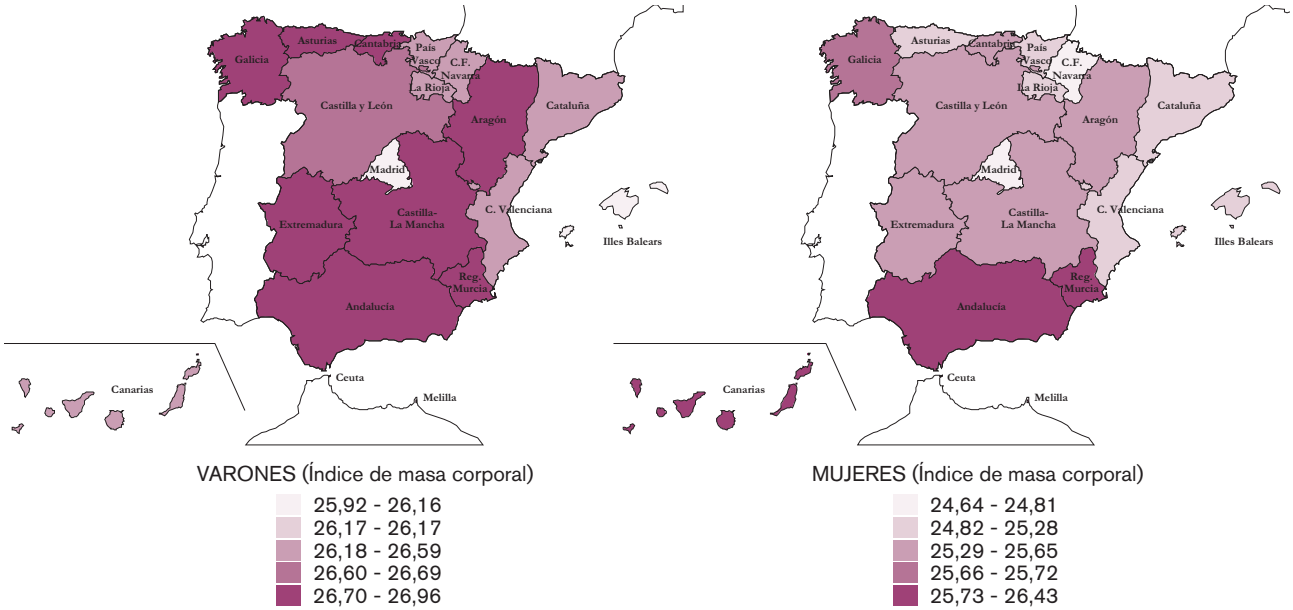
GRÁFICO 4 Distribución porcentual de la población según grupo de masa corporal en España y la Comunidad Valenciana



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

La geografía de la masa corporal en la población española pone de evidencia una mayor obesidad en el sur y oeste peninsular y una mayor obesidad de los hombres que de las mujeres. Aún más apropiado sería decir que tan sólo el noreste peninsular y de Madrid resisten la epidemia de obesidad que se extiende por el mundo desarrollado. La evolución de los últimos años no permite sustentar mucho optimismo de cara al futuro inmediato.

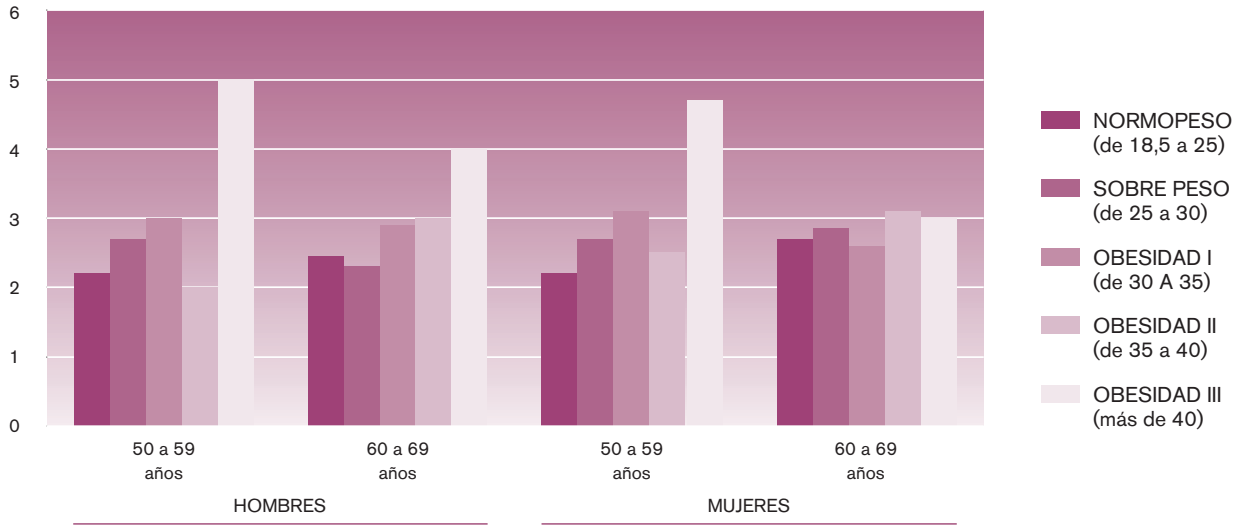
MAPA 3 IMC medio de la población en la ENS'06



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Dada la estrecha relación entre el peso y la edad, esta última debe tenerse siempre en cuenta a la hora de establecer cualquier tipo de comparación entre uno u otro grupo social. El ajuste de la edad de las personas nos permite establecer una relación más clara entre el estado de salud (autovaloración de la misma) y el IMC de las personas. Independientemente de la edad, la correlación entre más IMC y peor autovaloración de la salud es directa y creciente.

GRÁFICO 5 Autovaloración de la salud de la población valenciana según IMC, población de 50 a 69 años (mayor puntuación igual a peor valoración de la salud)



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

EN LA COMUNIDAD VALENCIANA EL 47,8% DE LA POBLACIÓN CREE QUE SU PESO ES SUPERIOR AL NORMAL; LAS MUJERES VALENCIANAS PARECEN MÁS CONSCIENTES DE LA SITUACIÓN DE SOBREPESO QUE LOS VARONES.

Aunque la relación entre el sobrepeso y la falta de salud está bien demostrada y asumida por la población, lo que ésta considera normal no siempre coincide con los patrones correctos de peso y estatura. La percepción que las personas tienen sobre su peso en relación a su estatura está condicionada por factores sociales y ambientales, por su comprensión de la salud e incluso por sus propias características físicas y personales. Así por ejemplo, el País Vasco tiene el mayor porcentaje de personas con conciencia de sobrepeso, pero en modo alguno es una de las comunidades con peor situación en cuanto a problemas de obesidad. En el conjunto de España un 44,07% de la población piensa que tiene sobrepeso.

TABLA 7 Percepción del peso en relación a la estatura

	Bastante mayor de lo normal	Algo mayor de lo normal	Normal	Menor de lo normal
País Vasco	13,25	38,74	41,93	6,09
Extremadura	10,26	39,56	45,40	4,77
Comunidad Valenciana	**9,24**	**38,58**	**45,51**	**6,66**
Galicia	9,92	37,82	45,81	6,44
Asturias (Principado de)	5,90	41,37	47,50	5,22
Murcia (Región de)	9,58	37,49	47,15	5,79
Navarra (Comunidad Foral de)	9,40	35,74	48,52	6,34
España	**8,15**	**35,92**	**49,83**	**6,10**
Madrid (Comunidad de)	7,89	35,58	49,40	7,12
Cataluña	8,33	34,62	49,42	7,63
Andalucía	7,57	35,31	51,90	5,22
Castilla-La Mancha	6,92	35,45	51,71	5,93
Castilla y León	4,77	36,58	54,48	4,17
Canarias	7,51	33,10	54,53	4,86
Aragón	5,82	33,81	55,14	5,23
Balears (Illes)	7,23	30,27	55,28	7,22
Ceuta y Melilla	6,36	31,06	53,02	9,55
Cantabria	4,71	29,53	62,58	3,18
Rioja (La)	6,46	26,84	65,25	1,44

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

En la **Comunidad Valenciana** el 47,8% de la población cree que su peso es superior al normal. Aunque la percepción de tener mayor peso del que se considera normal no significa necesariamente una disconformidad con el mismo, las mujeres **valencianas** parecen más conscientes de la situación de sobrepeso que los varones, pese a que si comparamos el peso medio de ambos sexos, con las respectivas medias españolas, las mujeres **valencianas** resultan algo mejor paradas que los varones. Entre estos últimos, un 44,04% considera que tiene sobrepeso (realmente el sobrepeso alcanza a un 61,12% de la población masculina); entre las mujeres la conciencia de peso excesivo alcanza al 51,53%, pese a que el sobrepeso sólo afecta al 46,6% de las **valencianas**.

3.2. CARACTERÍSTICAS AUDITIVAS Y VISUALES

Para terminar el apartado de las características personales nos referiremos al estado de dos capacidades esenciales para la vida cotidiana como son la vista y el oído. El desempeño habitual de nuestras tareas diarias, así como nuestras relaciones con los demás están condicionados por nuestras percepciones y sentidos. De esta forma, una incorrecta visión y una audición deficiente pueden limitar nuestra forma de vida y suponer una merma en la calidad de ésta. Por ello, comentaremos brevemente la prevalencia de este tipo de dificultades en la **población valenciana**.

3.2.1. DEFICIENCIAS AUDITIVAS

Las deficiencias auditivas son disfunciones o alteraciones de la percepción auditiva. Las insuficiencias auditivas, pérdidas auditivas o hipoacusias, ocurren cuando hay un problema en los oídos o en una o más partes que facilitan la audición. Una persona con una deficiencia auditiva puede ser capaz de oír algunos sonidos o puede no oír nada en absoluto, en función del grado de pérdida de audición. Los datos de la ENS'06 permiten estimar que los problemas de audición afectan a más de la décima parte de la población española. A falta de pruebas específicas existen dos preguntas recogidas en la ENS que nos informan sobre la población que pueden tener deficiencias auditivas. La primera cuestión utilizada como indicador de posibles dificultades auditivas es sobre el número de personas que no pueden oír la televisión a un volumen que otros consideran normal.

LOS PROBLEMAS DE AUDICIÓN AFECTAN A MÁS DE LA DÉCIMA PARTE DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA. VALENCIA Y CASTILLA-LA MANCHA, SON LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS QUE REFIEREN EN MAYOR MEDIDA DIFICULTADES DE AUDICIÓN.

En este caso, el porcentaje de **valencianos** que no pueden oír bien la televisión a un volumen normal es del 15,3%, mientras que en España se sitúa en el 11,4%. Esto significa que Valencia y Castilla-La Mancha, son las dos Comunidades Autónomas que refieren en mayor medida dificultades de audición. A los individuos que han contestado negativamente se les vuelve a preguntar si pueden escuchar la televisión subiendo el volumen, para detectar aquellos que tienen alguna deficiencia auditiva grave. En este caso sólo el 2,6% de los **valencianos** declaran no poder escuchar la televisión, ni siquiera subiendo el volumen, frente al 6,0% de media en España.

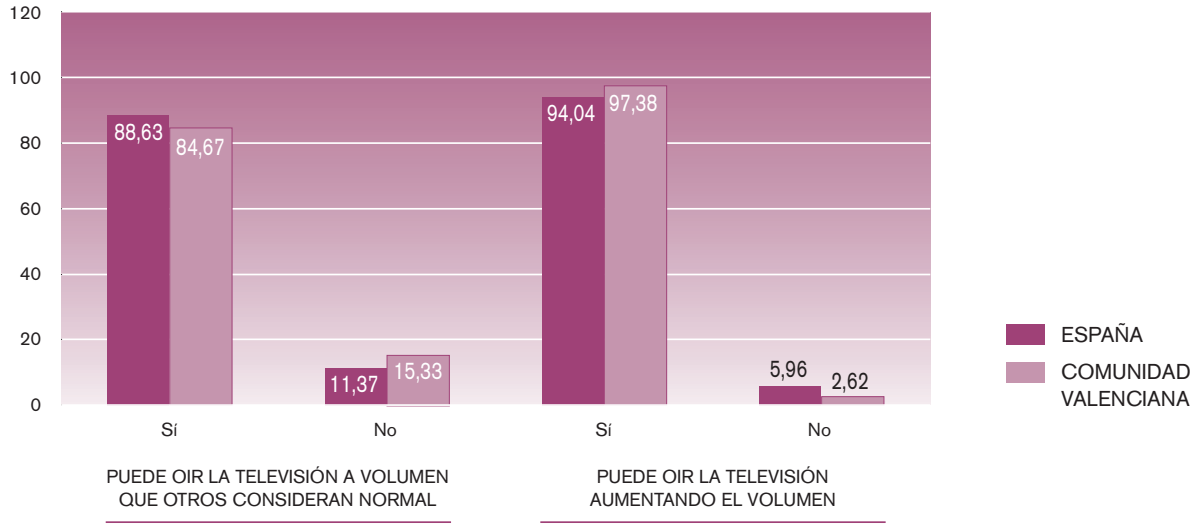
TABLA 8 Porcentaje de personas que pueden oír la televisión a un volumen que otros consideran normal, por sexo según Comunidad Autónoma

	Varón				Mujer			
	Puede oir la televisión a volumen que otros consideran normal		Puede oir la televisión aumentando el volumen		Puede oir la televisión a volumen que otros consideran normal		Puede oir la televisión a aumentando el volumen	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Andalucía	89,24	10,76	87,89	12,11	90,91	9,09	85,85	14,15
Aragón	87,19	12,81	94,13	5,87	90,52	9,48	95,39	4,61
Asturias (Principado de)	81,02	18,98	92,91	7,09	88,43	11,57	92,07	7,93
Balears (Illes)	85,68	14,32	95,22	4,78	89,54	10,46	95,55	4,45
Canarias	90,16	9,84	95,66	4,34	92,96	7,04	94,96	5,04
Cantabria	88,98	11,02	94,38	5,62	90,30	9,70	93,31	6,69
Castilla y León	89,71	10,29	96,41	3,59	88,21	11,79	91,29	8,71
Castilla-La Mancha	84,70	15,30	96,75	3,25	84,62	15,38	93,33	6,67
Cataluña	87,73	12,27	98,69	1,31	91,27	8,73	97,51	2,49
C. Valenciana	**82,78**	**17,22**	**97,03**	**2,97**	**86,52**	**13,48**	**97,82**	**2,18**
Extremadura	86,03	13,97	97,10	2,90	86,55	13,45	98,30	1,70
Galicia	85,86	14,14	96,53	3,47	87,18	12,82	92,50	7,50
Madrid (Comunidad de)	91,36	8,64	94,60	5,40	90,91	9,09	88,05	11,95
Murcia (Región de)	86,69	13,31	93,99	6,01	88,73	11,27	94,48	5,52
Navarra (C. Foral de)	85,31	14,69	96,01	3,99	88,81	11,19	90,74	9,26
País Vasco	87,94	12,06	94,14	5,86	90,52	9,48	98,15	1,85
Rioja (La)	90,21	9,79	100,00	0,00	91,46	8,54	93,52	6,48
Ceuta y Melilla	91,30	8,70	82,85	17,15	90,48	9,52	89,21	10,79
España	**87,63**	**12,37**	**94,94**	**5,06**	**89,59**	**10,41**	**93,01**	**6,99**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE (N.C.: No Consta)

La **población valenciana** muestra así una salud auditiva algo inferior a la media del conjunto de España, sin embargo, parece reflejar más un problema de hipoacusias (necesitan un mayor nivel sonoro para oír), ya que los problemas de sordera parecen menores que en el conjunto de España. Dentro de la **población valenciana**, las mujeres refieren dificultades auditivas en menor medida (13,48%) que los varones (17,22%).

GRÁFICO 6 Porcentaje de personas que pueden oir la televisión a un volumen que otros consideran normal, en la Comunidad Valenciana y España



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

3.2.2. DIFICULTADES VISUALES

En la misma línea que las deficiencias auditivas, la Encuesta Nacional de Salud explora las dificultades visuales de la población. En España una de cada seis personas tiene algún problema visual que le impide ver bien a una persona a una distancia de un metro. En general, las mujeres oyen mejor y ven peor que los varones. En cuanto a la capacidad de visión correcta, un 15,66% de las mujeres españolas no ven bien a una persona a una distancia de un metro; este porcentaje es de un 18,4% entre los varones. En la **Comunidad Valenciana** la población con problemas de visión parece similar en uno y otro sexo (11,52% en las mujeres y 11,74% en los varones).

Así como en cuanto a dificultades auditivas, la **población valenciana** parece tenerlas en mayor medida que las de otras regiones, en materia de visión los **valencianos** refieren menos problemas que la mayoría de las comunidades y que el conjunto nacional. Sólo el 11,6% de la **población valenciana** tiene dificultades para ver a una persona a un metro de distancia, problema que afecta a un 16,63% de la población española.

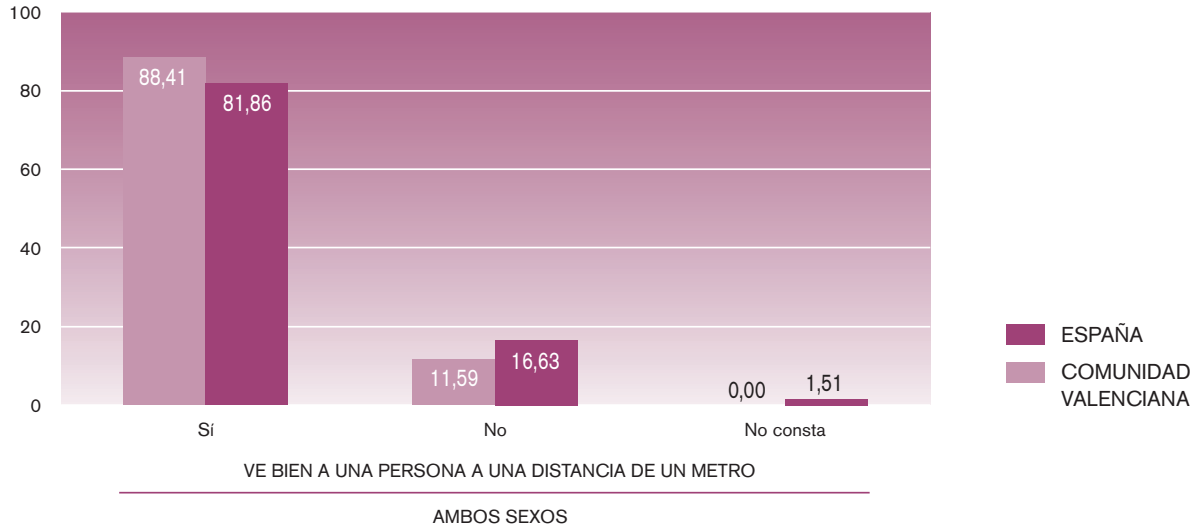
TABLA 9 Porcentaje de personas que pueden ver bien a una persona a una distancia de un metro

	Varón			Mujer		
	Ve bien a una persona a una distancia de un metro			Ve bien a una persona a una distancia de un metro		
	Sí	No	No consta	Sí	No	No consta
Asturias (Principado de)	93,09	3,26	3,65	92,06	6,82	1,12
Castilla y León	85,69	14,31	0,00	91,21	8,79	0,00
Canarias	88,78	11,22	0,00	89,37	10,63	0,00
Comunidad Valenciana	**88,26**	**11,74**	**0,00**	**88,48**	**11,52**	**0,00**
Aragón	85,90	14,10	0,00	87,53	12,47	0,00
Cantabria	78,08	21,92	0,00	91,19	8,81	0,00
Ceuta y Melilla	83,91	14,48	1,61	86,37	13,63	0,00
Galicia	81,29	18,71	0,00	86,22	13,78	0,00
Castilla-La Mancha	77,87	22,13	0,00	86,50	11,76	1,74
País Vasco	71,61	21,99	6,40	80,91	12,97	6,13
España	**78,95**	**18,44**	**2,62**	**83,42**	**15,66**	**0,92**
Murcia (Región de)	77,32	17,83	4,85	79,46	17,45	3,09
Madrid (Comunidad de)	67,72	28,75	3,52	86,23	13,77	0,00
Andalucía	79,87	18,33	1,80	79,17	19,72	1,11
Extremadura	76,86	23,14	0,00	82,77	17,23	0,00
Navarra (Comunidad Foral de)	80,63	19,37	0,00	78,90	21,10	0,00
Cataluña	72,90	18,27	8,82	75,48	22,86	1,66
Balears (Illes)	80,23	19,77	0,00	75,52	24,48	0,00
Rioja (La)	82,19	17,81	0,00	68,53	31,47	0,00

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE (N.C.: No Consta)

EN MATERIA DE VISIÓN LOS VALENCIANOS REFIEREN MENOS PROBLEMAS QUE LA MAYORÍA DE LAS COMUNIDADES Y QUE EL CONJUNTO NACIONAL. SÓLO EL 11,6% DE LA POBLACIÓN VALENCIANA TIENE DIFICULTADES PARA VER A UNA PERSONA A UN METRO DE DISTANCIA, PROBLEMA QUE AFECTA A UN 16,63% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA.

GRÁFICO 7 Porcentaje de personas que pueden ver bien a una persona a una distancia de un metro, en la Comunidad Valenciana y España



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

4. ESTILOS DE VIDA

Las personas tienden a desarrollar una serie de hábitos relacionados con aspectos fundamentales de la vida, como son la alimentación, el descanso, la realización de actividades físicas, etc. Todos ellos varían en función de distintos factores personales y sociales: el entorno familiar, las motivaciones individuales, la actividad laboral, y en general, en función del marco interno y externo de referencia de cada persona. En los países desarrollados la morbilidad y la mortalidad derivadas de las enfermedades infecciosas se han reducido enormemente, pero han surgido muchas dolencias derivadas de hábitos perniciosos propios de la sociedad del bienestar, como el consumo de tabaco y el alcohol, la nutrición inadecuada y la obesidad o la falta de ejercicio físico y mental.

Los hábitos y estilos de vida tienen así una importancia capital en el incremento o reducción de la probabilidad de enfermedad y de discapacidad y, por tanto, sobre la salud de una determinada población. En este apartado describiremos algunas pautas de conducta de los **valencianos** en relación a aspectos como el descanso y la actividad, la alimentación, el consumo de tabaco y de alcohol de probada incidencia y su repercusión sobre la salud de la población.

LOS HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA TIENEN UNA IMPORTANCIA CAPITAL EN EL INCREMENTO O REDUCCIÓN DE LA PROBABILIDAD DE ENFERMEDAD Y DE DISCAPACIDAD Y, POR TANTO, DETERMINAN EN GRAN MEDIDA LA SALUD DE UNA POBLACIÓN.

4.1. DESCANSO Y ACTIVIDAD

La evolución del mundo laboral hacia un trabajo más intelectual y administrativo, con predominio del trabajador de cuello blanco sobre el de mono azul, así como el incremento de las ocupaciones ligadas a tecnologías de la información, han sido, sin duda, positivas para el desarrollo económico, pero han traído consigo una importante secuela de sedentarismo cuyos efectos nocivos sobre la salud están ya demostrados. La falta de actividad física ha contribuido notablemente a incrementar la obesidad y las enfermedades cardiovasculares en todo el mundo avanzado.

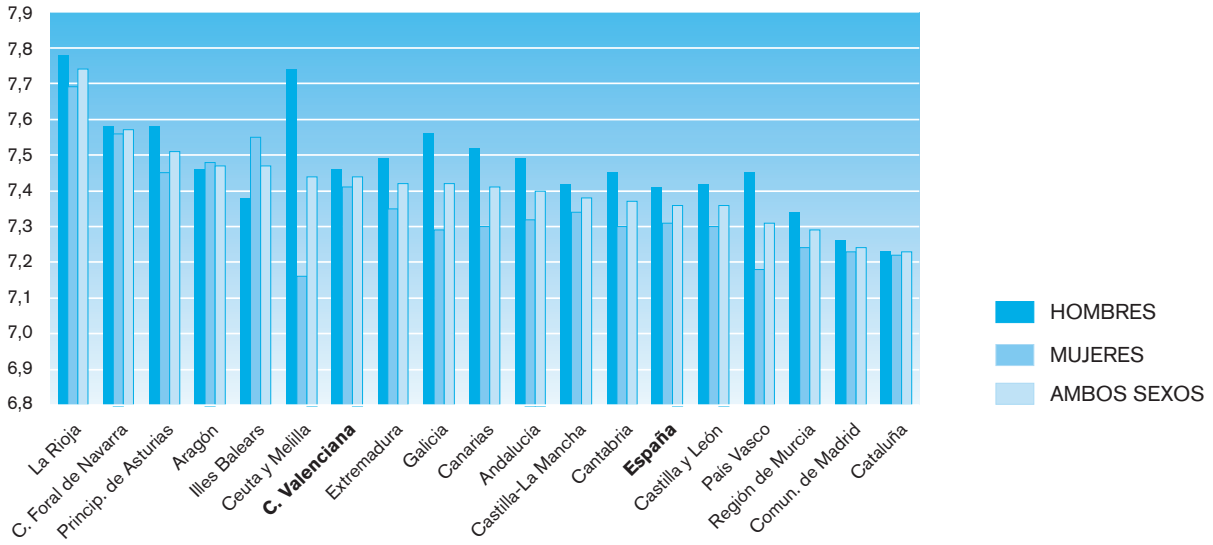
El progreso económico y el crecimiento que ha disfrutado España durante los últimos años ha implicado que el ritmo de vida de nuestros ciudadanos sea idéntico al de cualquier país desarrollado. Por otro lado, la incorporación de la mujer al mundo laboral, con un aumento de su tasa de actividad cercano a los veinte puntos en las últimas tres décadas, hace que muchos de los comportamientos relativos al descanso y la alimentación se hayan modificado en todas las comunidades de España. Estos cambios afectan a la salud y a la calidad de vida de los ciudadanos, motivo por el que pasamos a describirlos a continuación.

4.1.1. HORAS DE SUEÑO DIARIO

El descanso natural del cuerpo y la mente es el sueño. Las horas que una persona necesita dormir dependen de la edad, pero también de la actividad física y mental desarrollada durante el día. En general, a medida que las personas tienen más años necesitan dormir menos. Aunque la media de sueño de la población española es de 7,7 horas diarias, una cuarta parte de la población española duerme menos de las 7 horas y sólo un 7% duerme más de 9 horas, por lo que podríamos afirmar que, en conjunto, existe un cierto déficit de sueño en una parte significativa de la población. En general, los hombres duermen algo más que las mujeres y se sienten más descansados que ellas con las horas que duermen.

UNA DE CADA CUATRO MUJERES VALENCIANAS (24,75%) CONSIDERA QUE SU TIEMPO DE SUEÑO NO LE PERMITE DESCANSAR SUFICIENTE, MIENTRAS QUE ESTE PORCENTAJE EN LOS HOMBRES SÓLO ALCANZA AL 15,92%.

GRÁFICO 8 Número medio de horas de sueño por Comunidad Autónoma y sexo



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Los españoles duermen una media de 7,37 horas diarias, 7,41 los varones y 7,31 las mujeres. Los **valencianos** duermen algo más que la media nacional aunque con valores muy similares (7,44), siendo también los varones, como en casi todas las comunidades, los que disfrutan de tiempos medios de sueño algo superiores (7,46) a los de las mujeres (7,41). Sólo Baleares y Aragón constituyen una excepción en la desigual distribución del sueño en favor de los varones, de la que su máximo exponente es Ceuta y Melilla, donde las mujeres duermen una media de 35 minutos diarios menos que los hombres.

Las recomendaciones médicas indican que, para las personas adultas, son necesarias y suficientes 7-8 horas al día, aunque entre 5 y 10 horas pueden considerarse normal. La autovaloración media más positiva de la salud se da en las personas que duermen entre 7 y 9 horas, que representan el 68,5% de la población española. Por encima y por debajo del citado intervalo (7 a 9 horas) las medias de autovaloración de la salud se deterioran progresivamente según nos alejamos del mismo.

Aunque los mecanismos biológicos y culturales de ajuste hacen que las personas vayan acomodando sus demandas de sueño a sus condiciones de vida, hay una evidente correlación entre las horas dormidas y el sentimiento de descanso. De hecho, el porcentaje de mujeres que se encuentran satisfechas con las horas que duermen es muy inferior (72,9%) al de los varones (82,10%).

La **Comunidad Valenciana** no es en esto una excepción, mostrando una diferencia también notable en los porcentajes de personas que dicen sentirse suficientemente descansadas con el tiempo que duermen. Así, vemos que una de cada cuatro mujeres **valencianas** (24,75%) considera que su tiempo de sueño no le permite descansar suficiente, mientras que este porcentaje en los hombres sólo alcanza al 15,92%. Los niveles de insatisfacción con las horas dormidas son en ambos casos inferiores a la media nacional.

El descanso del organismo no sólo viene determinado por la duración del sueño, sino también por la calidad del mismo. Por ello, la facilidad para conciliar el sueño y las interrupciones a la continuidad del mismo son indicadores complementarios de mejor descanso y mejor salud. La frecuencia en la dificultad para conciliar el sueño y la reiteración en despertarse a medianoche o demasiado pronto son aspectos que permiten orientarnos sobre los trastornos del sueño de la población.

TABLA 10 Porcentaje de personas que declaran que las horas de sueño que duermen le permiten descansar lo suficiente

	Hombres		Mujeres		Ambos sexos	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Rioja (La)	92,17	7,83	87,82	12,18	90,01	9,99
Aragón	86,15	13,85	80,19	19,81	83,15	16,85
Extremadura	83,95	16,05	80,03	19,97	81,97	18,03
Castilla y León	86,89	13,11	77,13	22,87	81,94	18,06
Castilla-La Mancha	84,40	15,60	78,42	21,58	81,41	18,59
Cantabria	86,35	13,65	76,50	23,50	81,29	18,71
País Vasco	84,91	15,09	76,23	23,77	80,50	19,50
Navarra (C. Foral de)	85,45	14,55	74,35	25,65	79,86	20,14
Comunidad Valenciana	**84,08**	**15,92**	**75,25**	**24,75**	**79,62**	**20,38**
Canarias	83,52	16,48	75,18	24,82	79,33	20,67
Balears (Illes)	82,41	17,59	73,07	26,93	77,73	22,27
España	**82,10**	**17,90**	**72,94**	**27,06**	**77,44**	**22,56**
Murcia (Región de)	83,10	16,90	70,53	29,47	76,86	23,14
Andalucía	82,69	17,31	69,49	30,51	75,98	24,02
Asturias (Principado de)	81,21	18,79	70,46	29,54	75,56	24,44
Cataluña	76,96	23,04	73,11	26,89	75,00	25,00
Madrid (Comunidad de)	78,82	21,18	70,31	29,69	74,43	25,57
Galicia	81,35	18,65	66,51	33,49	73,61	26,39
Ceuta y Melilla	81,46	18,54	60,65	39,35	70,77	29,23

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Los datos para el conjunto de la población española nos indican que el 40% de la población tiene alguna dificultad, con mayor o menor frecuencia para conciliar el sueño. Asimismo, seis de cada diez españoles (58%) se despierta varias veces por la noche con alguna frecuencia; por último, el 41,5% de la población se despierta demasiado pronto una o varias veces a lo largo de la semana. La Rioja, Cantabria y Cataluña son las comunidades cuyas poblaciones parecen manifestar menos problemas para conciliar el sueño y que éste tenga más continuidad. Por el contrario, Galicia, la **Comunidad Valenciana** y la de Madrid son las regiones que revelan mayores dificultades para disfrutar de un sueño sin interrupciones.

En la **Comunidad Valenciana**, el 44% de la población tuvo alguna dificultad para conciliar el sueño; el 66% se despierta varias veces durante el sueño y el 41,2% se despierta demasiado pronto. El análisis segregado por sexo arroja nuevamente un saldo negativo para la mujer. La mujer no sólo duerme menos tiempo, sino que su sueño parece ser de peor calidad; el 47,9% de las mujeres tiene dificultades para conciliar el sueño (40% en los varones); el 69,5% se despierta varias veces durante el sueño (62,2% en los hombres) y, por último, el 45,3% se despierta demasiado pronto (37% en los varones). Los datos de género a nivel nacional ofrecen resultados similares.

GALICIA, LA COMUNIDAD VALENCIANA Y LA DE MADRID SON LAS REGIONES QUE REVELAN MAYORES DIFICULTADES PARA DISFRUTAR DE UN SUEÑO SIN INTERRUPCIONES.

TABLA 11 Porcentaje de personas con trastornos de sueño en las últimas cuatro semanas

	Cuántas veces en las últimas 4 semanas ha tenido dificultad para quedarse dormido						
	Todos los días	La mayoría de los días	Varios días	Algún día	Nunca	No consta	Indicador de trastornos del sueño[3]
Galicia	5,68	6,45	10,25	32,24	45,16	0,22	1,35
Comunidad Valenciana	**6,24**	**7,37**	**9,05**	**21,36**	**55,98**	**0,00**	**1,29**
Ceuta y Melilla	6,43	7,30	8,02	20,81	57,44	0,00	1,26
Madrid (Comunidad de)	6,73	6,04	9,10	20,90	56,38	0,84	1,26
Castilla y León	7,52	5,88	6,30	18,42	61,85	0,03	1,19
Andalucía	6,37	5,46	9,51	15,39	63,19	0,08	1,16
Murcia (Región de)	4,54	5,55	9,61	24,27	56,01	0,02	1,13
España	**5,12**	**5,71**	**8,95**	**20,85**	**57,27**	**2,10**	**1,12**
Balears (Illes)	5,81	5,97	7,52	17,95	62,76	0,00	1,11
Canarias	2,59	5,59	10,27	28,01	53,54	0,00	1,05
Navarra (Comunidad Foral de)	3,95	3,89	10,64	24,37	57,15	0,00	1,03
Extremadura	3,61	7,35	7,56	17,83	63,65	0,00	1,03
Castilla-La Mancha	4,54	4,96	7,72	22,85	59,87	0,07	1,03
País Vasco	3,72	4,32	9,77	24,12	57,57	0,50	1,01
Asturias (Principado de)	3,83	6,07	9,80	13,32	66,87	0,10	1,00
Aragón	4,81	4,54	7,88	18,38	64,40	0,00	0,98
Cataluña	2,77	5,07	8,81	21,08	50,20	12,07	0,92
Cantabria	2,80	5,76	7,90	17,45	65,95	0,14	0,90
Rioja (La)	0,90	1,80	4,63	20,40	72,28	0,00	0,50

3. Indicador orientativo sin validez científica; este indicador se elabora a partir de la suma ponderada de los porcentajes correspondientes a cada una de las cuatro respuestas positivas posibles.

TABLA 11 Porcentaje de personas con trastornos de sueño en las últimas cuatro semanas (continuación)

	Cuántas veces en las últimas 4 semanas se ha despertado varias veces mientras dormía						
	Todos los días	La mayoría de los días	Varios días	Algún día	Nunca	N.C.	Indicador de trastornos del sueño
Comunidad Valenciana	**14,89**	**13,03**	**14,01**	**23,98**	**34,09**	**0,00**	**2,35**
Galicia	14,92	10,09	14,75	34,44	25,59	0,22	2,34
Madrid (Comunidad de)	16,10	8,48	11,63	23,91	39,04	0,84	2,14
Aragón	14,97	8,26	11,80	22,33	42,64	0,00	2,04
Balears (Illes)	12,56	8,62	12,35	24,04	42,43	0,00	1,92
País Vasco	9,05	8,34	16,20	33,95	32,00	0,45	1,88
España	**10,65**	**9,73**	**13,27**	**24,34**	**39,83**	**2,19**	**1,87**
Castilla y León	12,18	10,26	9,91	21,05	46,57	0,03	1,87
Andalucía	9,44	11,84	12,82	19,87	45,95	0,08	1,84
Extremadura	8,40	12,03	12,81	23,56	43,19	0,00	1,81
Navarra (Comunidad Foral de)	8,75	6,35	17,66	31,68	35,56	0,00	1,78
Castilla-La Mancha	8,76	9,68	12,37	27,89	41,24	0,07	1,75
Murcia (Región de)	8,92	8,30	13,64	27,15	41,96	0,02	1,72
Asturias (Principado de)	6,70	10,93	15,02	21,85	45,40	0,10	1,68
Ceuta y Melilla	9,18	9,43	9,32	21,74	50,33	0,00	1,61
Canarias	5,64	7,24	16,17	33,48	37,48	0,00	1,58
Cataluña	6,00	7,92	13,86	20,92	38,66	12,63	1,44
Cantabria	3,97	8,37	14,54	21,63	51,35	0,14	1,35
Rioja (La)	1,35	2,37	6,25	16,22	73,81	0,00	0,56

TABLA 11 Porcentaje de personas con trastornos de sueño en las últimas cuatro semanas (continuación)

	Cuántas veces en las últimas 4 semanas se ha despertado demasiado pronto						
	Todos los días	La mayoría de los días	Varios días	Algún día	Nunca	N.C.	Indicador de trastornos del sueño
Balears (Illes)	15,30	5,70	7,63	13,65	57,73	0,00	1,72
Madrid (Comunidad de)	12,12	7,70	8,10	15,84	55,39	0,84	1,63
Galicia	7,92	6,20	9,45	32,03	44,11	0,29	1,47
Andalucía	8,92	9,20	7,77	13,94	60,09	0,08	1,46
Aragón	10,25	6,47	6,40	16,08	60,75	0,06	1,39
Ceuta y Melilla	6,90	8,62	8,60	20,66	55,21	0,00	1,38
Castilla-La Mancha	7,55	6,52	9,58	21,56	54,72	0,07	1,36
Castilla y León	8,59	6,67	8,00	16,89	59,82	0,03	1,34
País Vasco	6,42	5,48	11,17	27,04	49,56	0,32	1,33
España	**7,48**	**6,96**	**8,61**	**18,40**	**56,38**	**2,17**	**1,31**
Comunidad Valenciana	**6,45**	**8,22**	**8,09**	**18,47**	**58,77**	**0,00**	**1,29**
Murcia (Región de)	5,67	6,50	9,66	25,24	52,81	0,12	1,26
Navarra (Comunidad Foral de)	7,38	4,38	10,23	21,16	56,85	0,00	1,25
Canarias	4,76	6,82	9,97	23,09	55,36	0,00	1,20
Cantabria	3,33	7,29	10,92	16,93	61,40	0,14	1,09
Asturias (Principado de)	4,86	7,06	7,47	11,37	69,14	0,10	1,03
Cataluña	3,48	5,07	9,51	16,82	52,63	12,50	0,95
Extremadura	3,45	5,18	6,02	16,00	69,35	0,00	0,84
Rioja (La)	1,58	1,98	5,34	18,57	72,53	0,00	0,56

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE (N.C.: No Consta)

4.1.2. ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL

El sedentarismo asociado con muchas actividades laborales y domésticas y la ausencia de ejercicio físico habitual constituyen reconocidos determinantes de la obesidad y de diferentes problemas cardiovasculares. Muchos tipos y formas de trabajo suponen largas jornadas sentado o con muy poca movilidad. La actividad doméstica y las labores del hogar o cuidado de personas también implican a veces muchas horas diarias con una actividad muy limitada, si bien es más frecuente la permanencia de más tiempo de pie.

Más de la tercera parte de la población española (35%) pasa la mayor parte de la jornada sentada y para el 47,9% ésta discurre la mayor parte del tiempo de pie. Las cifras de sedentariedad en el trabajo son aún algo mayores en la **Comunidad Valenciana**, ya que un 36,8% de su población afirma pasar sentada la mayor parte de la jornada. Este tipo de sedentariedad afecta en mayor medida al varón (38% de la población masculina tanto en España como en la **Comunidad Valenciana**) debido en gran medida a su mayor tasa de ocupación.

TABLA 12 Porcentajes de población que afirma pasar la mayor parte de su jornada sentado, por CC.AA.

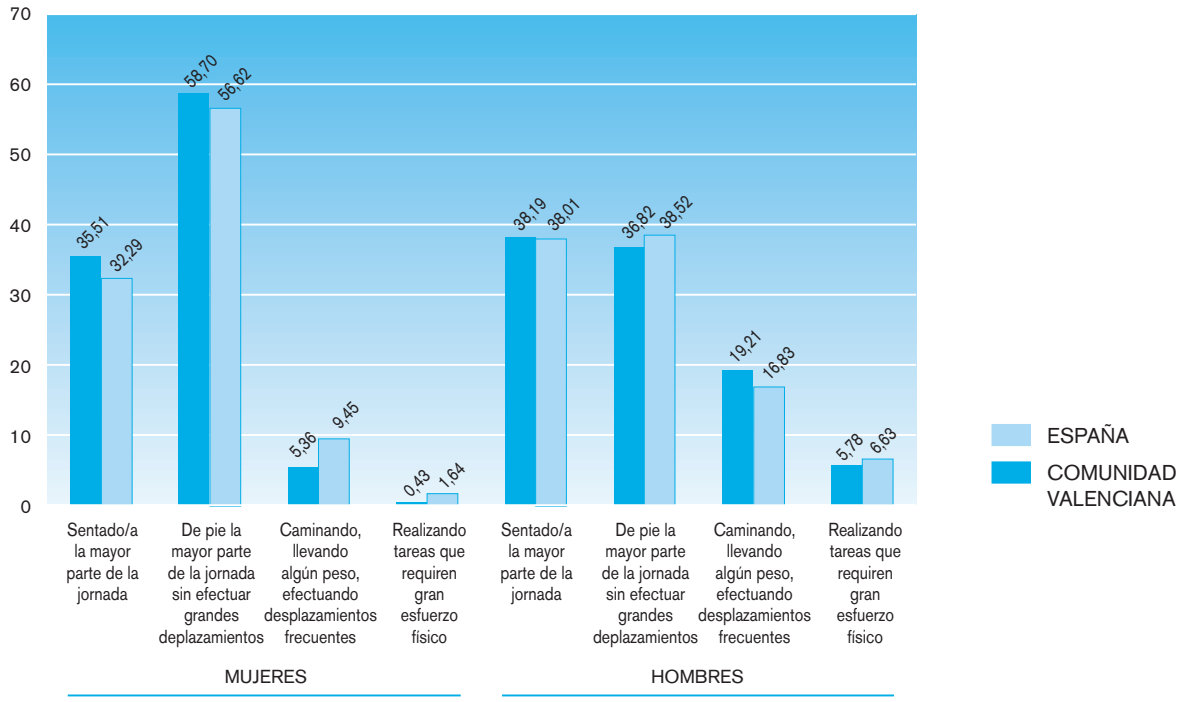
	Sentado/a la mayor parte de la jornada	De pie la mayor parte de la jornada	Caminando, llevando pesos, efectuando desplazamientos	Realizando tareas con gran esfuerzo físico
Ceuta y Melilla	24,13	56,13	16,07	3,67
Canarias	26,60	57,65	11,69	4,07
Balears (Illes)	27,04	43,30	22,01	7,66
Galicia	28,45	49,71	16,58	5,27
Cantabria	28,69	66,38	3,56	1,36
País Vasco	29,08	48,52	17,08	5,33
Rioja (La)	29,26	54,21	12,12	4,41
Asturias (Principado de)	31,43	56,06	8,67	3,84
Andalucía	32,14	52,82	10,88	4,17
Murcia (Región de)	32,87	52,99	7,98	6,16
Navarra (Comunidad Foral de)	33,31	49,21	13,76	3,72
Castilla y León	33,79	42,83	14,65	8,73
España	**35,09**	**47,76**	**13,06**	**4,09**
Aragón	36,37	48,17	11,91	3,54
Comunidad Valenciana	**36,84**	**47,88**	**12,21**	**3,08**
Cataluña	38,25	41,81	16,85	3,08
Castilla-La Mancha	38,42	45,88	11,43	4,28
Extremadura	41,83	40,18	12,54	5,46
Madrid (Comunidad de)	44,15	42,59	11,30	1,96

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

LAS CIFRAS DE SEDENTARIEDAD EN EL TRABAJO SON AÚN ALGO MAYORES EN LA COMUNIDAD VALENCIANA, YA QUE UN 36,8% DE SU POBLACIÓN AFIRMA PASAR SENTADA LA MAYOR PARTE DE LA JORNADA.

Por el contrario, en las mujeres, en tanto que realizan la mayoría de las labores domésticas y de cuidado de personas, predomina la actividad que obliga a estar de pie una gran parte del día. El 56,6% de las mujeres españolas y el 58,7% de las **valencianas** pasan de pie la mayoría de la jornada, cifras muy superiores a las de los varones (38,5% y 36,8%, en España y en la **Comunidad Valenciana**, respectivamente).

GRÁFICO 9 Porcentajes de población según el tipo de actividad física que ocupa la mayor parte de su jornada, en España y la Comunidad Valenciana



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Como cabe esperar, la actividad que requiere mayor fuerza y resistencia física recae mayoritariamente sobre los varones; el 25% de la **población valenciana** masculina ocupa la mayor parte de su jornada con tareas que requieren caminar, llevar pesos, efectuar desplazamientos o realizar esfuerzos físicos; sólo el 5,8% de la población femenina se encuentra en esta circunstancia.

La Comunidad de Madrid y la de Extremadura, seguidas de Castilla-La Mancha y Cataluña son las regiones con mayor porcentaje de personas que pasan gran parte de su jornada sentados. En el extremo contrario se encuentran las ciudades autonómicas de Ceuta y Melilla y las comunidades insulares, Canarias e Islas Baleares.

LA ACTIVIDAD QUE REQUIERE MAYOR FUERZA Y RESISTENCIA FÍSICA RECAE MAYORITARIAMENTE SOBRE LOS VARONES; EL 25% DE LA POBLACIÓN VALENCIANA MASCULINA OCUPA LA MAYOR PARTE DE SU JORNADA CON TAREAS QUE REQUIEREN CAMINAR, LLEVAR PESOS, EFECTUAR DESPLAZAMIENTOS O REALIZAR ESFUERZOS FÍSICOS.

4.1.3. EJERCICIO FÍSICO EN EL TIEMPO LIBRE

La realización de ejercicio semanal es, por su contribución a la buena salud, un gran reto para los ciudadanos, los profesionales de la salud y las autoridades sanitarias. Desde tal perspectiva, los datos de nuestro país indican que hay mucho trabajo por realizar, puesto que los resultados de la ENS'06, señalan que casi cuatro de cada seis españoles (38,5%) no realizan ninguna actividad en su tiempo libre y seis de cada diez (58,8%) no realiza todo el ejercicio que le gustaría. Este déficit, absoluto (no tener ninguna actividad física en tiempo libre) y relativo (no tener toda la que se desea), afecta en mayor medida a la mujer.

A pesar de los discretos datos a nivel nacional, la **Comunidad Valenciana** muestra unas cifras bastante aceptables desde el punto de vista de la actividad en tiempo libre, siendo una de las regiones con mayor porcentaje de población adulta que realiza actividad física. Dos de cada tres **valencianos** (66,6%) realizan actividad física en tiempo libre, tasa sólo superada por los ciudadanos navarros. Tanto los varones (70,9%) como las mujeres **valencianas** (62,5%) presentan porcentajes de realización de ejercicio físico muy superiores a la media nacional (62,1% y 56,2%, respectivamente).

TABLA 13 Porcentaje de personas que realizan actividad física en el tiempo libre

	Varón			Mujer			Ambos sexos		
	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.
España	**62,1**	**35,5**	**2,4**	**56,2**	**41,4**	**2,4**	**59,1**	**38,5**	**2,4**
Navarra (Comunidad Foral de)	71,6	28,4	0,0	69,0	31,0	0,0	70,3	29,7	0,0
Comunidad Valenciana	**70,9**	**29,1**	**0,0**	**62,5**	**37,5**	**0,0**	**66,6**	**33,4**	**0,0**
Aragón	71,5	28,5	0,0	61,6	38,4	0,0	66,5	33,5	0,0
Castilla y León	66,5	33,2	0,2	65,1	34,7	0,3	65,8	34,0	0,3
Asturias (Principado de)	70,4	29,6	0,0	60,5	39,4	0,2	65,2	34,7	0,1
País Vasco	64,9	35,1	0,0	65,4	33,9	0,7	65,1	34,5	0,4
Madrid (Comunidad de)	66,1	33,1	0,8	57,9	41,2	0,9	61,8	37,3	0,9
Canarias	60,4	39,6	0,0	58,7	41,3	0,0	59,5	40,5	0,0
Galicia	62,0	37,8	0,2	57,1	42,8	0,1	59,5	40,4	0,1
Cantabria	62,1	37,6	0,3	55,2	44,1	0,6	58,6	40,9	0,5
Castilla-La Mancha	59,6	40,1	0,3	55,0	45,0	0,0	57,3	42,6	0,1
Balears (Illes)	58,8	41,2	0,0	55,6	44,4	0,0	57,2	42,8	0,0
Cataluña	56,0	30,0	14,0	52,3	34,0	13,7	54,1	32,0	13,8
Extremadura	56,2	43,1	0,6	51,7	48,1	0,2	53,9	45,7	0,4
Andalucía	58,2	41,6	0,1	49,0	50,7	0,3	53,6	46,2	,2
Murcia (Región de)	54,3	45,2	0,5	48,0	51,9	0,0	51,2	48,5	0,2
Rioja (La)	43,3	56,7	0,0	38,0	62,0	0,0	40,7	59,3	0,0
Ceuta y Melilla	44,7	55,3	0,0	35,2	64,5	0,3	39,9	60,0	0,2

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE (N.C.: No Consta)

Para precisar mejor la cantidad y el tipo de ejercicio que se realiza en el tiempo libre, la ENS'06 recoge una pregunta sobre el número de veces que en las dos últimas semanas se ha realizado una actividad física de más de veinte minutos, así como sobre el tipo o la intensidad de la misma. Si en el porcentaje de personas que realizan actividad física de tiempo libre la **Comunidad Valenciana** se situaba por encima de la media, el análisis de su frecuencia e intensidad sitúa dicha actividad muy próxima a la media nacional. En todas las regiones las mujeres practican con mayor frecuencia la actividad física ligera, mientras los varones practican la actividad intensa más frecuentemente que las mujeres.

TABLA 14 Número medio de veces que en las dos últimas semanas se ha realizado una actividad física ligera, moderada o intensa durante más de 20 minutos

	Mujer			Varón			Ambos sexos		
	Ligera	Moderada	Intensa	Ligera	Moderada	Intensa	Ligera	Moderada	Intensa
Castilla y león	9,95	1,50	0,11	8,91	2,06	0,80	9,43	1,78	0,45
Asturias (Principado de)	9,97	1,37	0,07	8,50	1,66	0,90	9,22	1,51	0,50
Aragón	9,49	1,32	0,07	8,89	1,94	1,01	9,17	1,65	0,57
País Vasco	9,17	1,64	0,07	7,41	2,47	1,09	8,31	2,04	0,57
Madrid (Comunidad de)	9,68	1,45	0,35	6,88	2,23	1,28	8,24	1,86	0,83
Galicia	7,84	1,32	0,10	7,48	1,72	0,98	7,66	1,52	0,54
Cataluña	8,44	1,35	0,20	6,85	2,18	0,91	7,62	1,78	0,56
España	**8,44**	**1,40**	**0,16**	**6,84**	**2,07**	**1,05**	**7,62**	**1,75**	**0,62**
Navarra (Comunidad Foral de)	7,87	1,46	0,34	6,87	1,74	1,01	7,37	1,60	0,68
Canarias	7,40	1,17	0,06	6,98	2,32	0,94	7,19	1,75	0,50
Comunidad Valenciana	**8,05**	**1,44**	**0,17**	**6,34**	**1,96**	**1,03**	**7,15**	**1,71**	**0,62**
Balears (Illes)	7,94	1,74	0,14	6,19	2,04	1,37	7,04	1,89	0,77
Extremadura	7,94	0,69	0,18	6,19	1,14	1,19	7,03	0,92	0,70
Castilla-La Mancha	7,36	1,18	0,14	6,42	2,01	0,89	6,87	1,62	0,53
Andalucía	7,66	1,50	0,10	5,98	2,23	1,14	6,76	1,89	0,66
Murcia (Región de)	7,29	1,32	0,15	5,53	1,73	1,18	6,35	1,54	0,70
Cantabria	7,18	0,85	0,10	4,92	1,85	0,85	6,03	1,36	0,49
Rioja (La)	6,15	2,39	0,30	4,03	1,55	2,00	5,02	1,93	1,22
Ceuta y Melilla	5,08	0,79	0,30	4,42	2,48	1,74	4,72	1,72	1,08

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

El deseo de hacer ejercicio va siempre por delante de la realidad de hacerlo. Por ello, es importante detectar la orientación o disposición de la población para la actividad física en tiempo libre, para averiguar después la razón o el motivo de la posible discordancia entre sus deseos y su práctica real. Como ya se comentaba al principio de este apartado, si nos atenemos a sus propias manifestaciones, a la mayoría de la población (60,1%) le gustaría realizar más ejercicio del que realiza. Aunque esta conciencia de no realizar todo el ejercicio que se desearía es prácticante una constante en todas las comunidades, se encuentra con mucha mayor frecuencia entre las mujeres.

Parece claro que una de las razones que explican el déficit de actividad de la mujer respecto al hombre radica en una combinación del ciclo reproductivo con una distribución desigual del tiempo realmente libre, esto es, sin obligaciones laborales, ni domésticas[4]. En todas las Comunidades Autónomas encontramos diferencias superiores entre deseo y realidad en las mujeres que en los varones. A nivel nacional, el 55% de los varones desearían hacer más ejercicio del que realiza, mientras que un 62,5% de las mujeres no hace todo el ejercicio que le gustaría, Esta diferencia es aún mayor entre los ciudadanos **valencianos** de uno y otro sexo, alcanzando un 55,2% de los varones y un 64,9% de las mujeres de la región.

LA COMUNIDAD VALENCIANA MUESTRA UNAS CIFRAS BASTANTE ACEPTABLES DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA ACTIVIDAD EN TIEMPO LIBRE, SIENDO UNA DE LAS REGIONES CON MAYOR PORCENTAJE DE POBLACIÓN ADULTA QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA.

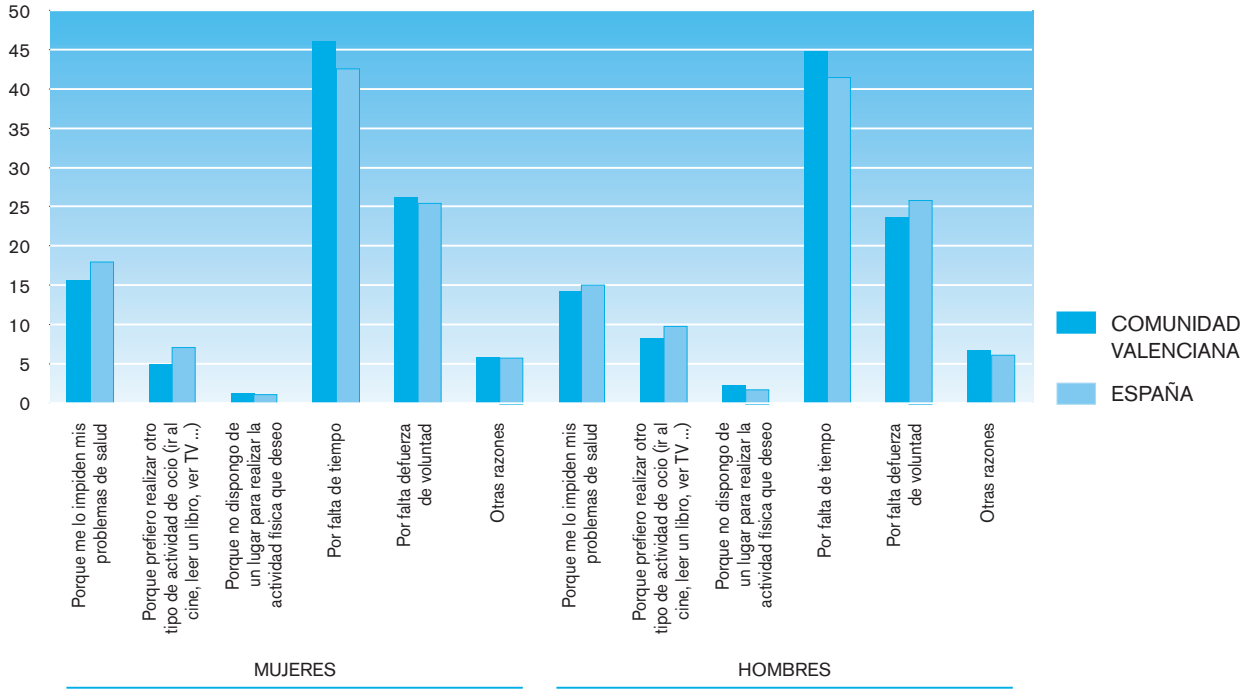
TABLA 15 Porcentaje de personas que hace todo el ejercicio físico que desearía

	Varón			Mujer			Total		
	Sí	No	Sin datos	Sí	No	Sin datos	Sí	No	Sin datos
España	**42,9**	**55,0**	**2,0**	**35,4**	**62,5**	**2,1**	**39,1**	**58,8**	**2,1**
Andalucía	41,9	57,9	0,2	33,3	66,5	0,2	37,6	62,3	0,2
Aragón	53,6	46,4	0,0	42,4	57,6	0,0	47,9	52,1	0,0
Asturias (Principado de)	44,0	56,0	0,0	38,2	61,8	0,0	40,9	59,1	0,0
Balears (Illes)	48,5	51,5	0,0	42,7	57,3	0,0	45,6	54,4	0,0
Canarias	35,6	64,4	0,0	24,4	75,6	0,0	30,0	70,0	0,0
Cantabria	52,2	47,4	0,3	44,9	54,6	0,5	48,5	51,1	0,4
Castilla y León	50,1	49,8	0,1	45,8	54,1	0,2	47,9	52,0	0,1
Castilla-La Mancha	37,1	62,6	0,3	32,4	67,6	0,0	34,8	65,1	0,1
Cataluña	39,9	48,2	11,9	37,3	50,7	12,0	38,6	49,4	12,0
Comunidad Valenciana	**44,8**	**55,2**	**0,0**	**35,1**	**64,9**	**0,0**	**39,9**	**60,1**	**0,0**
Extremadura	36,6	63,2	0,2	26,8	73,0	0,2	31,6	68,2	0,2
Galicia	40,9	58,8	0,3	32,7	67,3	0,1	36,6	63,3	0,2
Madrid (Comunidad de)	43,9	55,5	0,5	33,1	66,1	0,9	38,3	61,0	0,7
Murcia (Región de)	40,5	59,5	0,0	26,7	73,2	0,0	33,7	66,3	0,0
Navarra (Comunidad Foral de)	48,0	52,0	0,0	41,9	58,1	0,0	44,9	55,1	0,0
País Vasco	47,7	52,3	0,0	44,9	54,5	0,6	46,3	53,4	0,3
Rioja (La)	40,1	59,9	0,0	32,2	67,8	0,0	36,2	63,8	0,0
Ceuta y Melilla	37,9	62,1	0,0	18,7	80,9	0,3	28,2	71,7	0,2

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

4. Para una lectura más amplia sobre las diferencias de género en esta materia ver "Una visión panorámica de la salud de la mujer en España a principios del siglo XXI" Forum sanofi-aventis y Fundación Gaspar Casal, Barcelona, 2006.

GRÁFICO 10 Motivo por el que no hace todo el ejercicio que desearía



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

EL DESEO DE HACER EJERCICIO VA SIEMPRE POR DELANTE DE LA REALIDAD DE HACERLO. EN TODAS LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS ENCONTRAMOS DIFERENCIAS SUPERIORES ENTRE DESEO Y REALIDAD EN LAS MUJERES QUE EN LOS VARONES. ESTA DIFERENCIA ES AÚN MAYOR ENTRE LOS CIUDADANOS VALENCIANOS DE UNO Y OTRO SEXO, ALCANZANDO UN 55,2% DE LOS VARONES Y UN 64,9% DE LAS MUJERES DE LA REGIÓN.

TABLA 16 Motivo por el que no se hace todo el ejercicio que desearía según Comunidad Autónoma

	Porque me impiden mis problemas de salud	Prefiero otro tipo de actividad de ocio	Por falta de un lugar para realizar la actividad	Por falta de tiempo	Por falta de fuerza de voluntad	Por otras razones
Rioja (La)	16,20	4,06	0,85	50,39	18,13	10,37
Balears (Illes)	17,08	3,73	1,41	49,08	21,51	7,19
Canarias	20,04	1,42	0,72	46,70	26,87	4,25
Comunidad Valenciana	**15,01**	**6,50**	**1,73**	**45,40**	**25,12**	**6,23**
Cataluña	15,46	7,82	1,35	44,37	24,67	6,33
Navarra (Comunidad Foral de)	14,57	10,66	0,91	43,56	24,17	6,13
Madrid (Comunidad de)	12,85	12,97	1,29	43,08	23,98	5,83
Murcia (Región de)	18,21	4,23	1,11	42,72	30,13	3,60
Aragón	17,62	10,48	2,21	42,41	18,35	8,92
España	**16,62**	**8,32**	**1,44**	**42,05**	**25,60**	**5,97**
Galicia	19,42	6,32	3,00	41,65	25,80	3,81
Castilla y León	15,20	5,59	1,97	41,40	30,21	5,63
Cantabria	15,38	9,10	0,54	39,27	24,47	11,23
Andalucía	18,83	10,34	1,76	39,00	24,39	5,69
Castilla-La Mancha	15,07	9,24	0,29	38,57	32,08	4,77
Ceuta y Melilla	28,26	13,30	0,08	37,58	17,52	3,26
Asturias (Principado de)	20,74	11,66	1,18	37,29	25,72	3,41
País Vasco	14,73	6,39	0,34	36,86	30,47	11,21
Extremadura	20,82	8,81	0,62	36,86	25,95	6,95

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Como es bien sabido, no hay mejor forma de averiguar lo que piensan realmente las personas que preguntárselo, interesándonos en este caso por el motivo por el que no hacen todo el ejercicio que quisieran. Las respuestas a esta pregunta muestran que la falta de tiempo es la razón más frecuentemente esgrimida por el conjunto de la población española (42%), seguida de la ausencia de fuerza de voluntad, que alcanza a una cuarta parte (25,6%) de quienes no realizan todo el ejercicio que quisieran. En la **Comunidad Valenciana** la distribución de motivos es muy similar, como también lo es la asignación de causas que señalan las personas de uno y otro sexo, Sólo los problemas de salud parecen marcar una diferencia notable entre los motivos de hombres y mujeres (un 18% de las mujeres y un 15% de los hombres lo atribuyen a esta causa), argumento compensado por la orientación alternativa a otros ocios que es algo mayor en los varones (8,3% en los hombres y 5% en las mujeres).

4.2. ALIMENTACIÓN

La correcta alimentación constituye uno de los pilares básicos de la vida sana. Los españoles, en general, muestran una conducta alimentaria bastante coherente con las recomendaciones médicas, incluyendo en su dieta diaria productos como la leche, el pan, la fruta y, aunque en menor medida, la verdura. Existe una relación positiva entre el mayor grado de conocimientos, sobre todo en temas de salud, y los hábitos saludables en alimentación. El conocimiento aportado por la ciencia de la nutrición y la bromatología, apoyado por una información cada vez más detallada en el etiquetado y envasado de los productos, proporcionan amplia información al alcance de los consumidores.

4.2.1. EL DESAYUNO HABITUAL

El desayuno es la toma de alimentos sólidos o líquidos realizada en las primeras horas de la mañana. La importancia de desayunar correctamente está relacionada con el período de tiempo que pasamos sin comer durante la noche, en el que las reservas de glucosa (alimento de las células y reserva de energía para el cerebro, los músculos...) están agotadas. Por tanto, un buen desayuno reajusta nuestro niveles de energía y nutrientes necesarios para el día. La ausencia del desayuno está relacionada con un menor rendimiento de nuestra mente (intelectual) y de nuestro cuerpo (físico) durante las horas de las actividades realizadas por las mañanas.

EL PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN QUE NO DESAYUNA ES MUY ESCASO EN ESPAÑA (3,10%) Y ALGO MÁS ELEVADO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA (5,2%), CIRCUNSTANCIA FÁCILMENTE ACHACABLE A LA COSTUMBRE DEL ALMUERZO DURANTE LA MAÑANA.

Diversos estudios demuestran los beneficios para la salud relacionados directamente con la toma de un desayuno equilibrado. Por un lado, mejora el estado nutricional (grado en el que nuestras necesidades de energía y nutrientes quedan cubiertas mediante los alimentos que consumimos). Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa.

LAS MUJERES, TANTO EN ESPAÑA COMO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA, MUESTRAN UNA MAYOR DISCIPLINA CON EL DESAYUNO, SIENDO EL PORCENTAJE DE PERSONAS QUE NO DESAYUNAN MENOS DE LA MITAD QUE EN EL CASO DE LOS VARONES.

TABLA 17 Tipo de desayuno por sexo en la Comunidad Valenciana y en España

Desayuno habitual		España			Comunidad Valenciana		
		Varón	Mujer	Ambos sexos	Varón	Mujer	Ambos sexos
Café, leche, chocolate, té, cacao, yogur, etc.	Sí	86,87	91,95	89,46	85,21	91,12	88,20
	No	11,73	6,91	9,27	14,79	8,88	11,80
	Sin datos	1,40	1,14	1,26	0,00	0,00	0,00
Pan, tostadas, bollería, cereales, galletas, etc.	Sí	70,02	77,76	73,96	54,65	65,79	60,28
	No	28,56	21,02	24,72	45,35	34,21	39,72
	Sin datos	1,42	1,22	1,32	0,00	0,00	0,00
Fruta y/o zumo	Sí	21,48	23,96	22,75	15,08	14,96	15,02
	No	76,91	74,58	75,72	84,92	85,04	84,98
	Sin datos	1,60	1,46	1,53	0,00	0,00	0,00
Huevos, queso, jamón, etc.	Sí	12,36	8,05	10,16	7,00	3,75	5,36
	No	86,15	90,49	88,36	93,00	96,25	94,64
	Sin datos	1,49	1,46	1,47	0,00	0,00	0,00
Otro tipo de alimentos	Sí	3,95	3,64	3,79	3,38	5,36	4,38
	No	94,45	94,82	94,64	96,62	94,64	95,62
	Sin datos	1,60	1,54	1,57	0,00	0,00	0,00
Nada, no suele desayunar	Sí	4,27	1,97	3,10	7,33	3,08	5,19
	No	94,13	96,48	95,33	92,67	96,92	94,81
	Sin datos	1,60	1,54	1,57	0,00	0,00	0,00

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales. Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor proporción que las que omiten esta comida. Además, las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas...) para mantener la glucemia (nivel de azúcar en sangre) en valores aceptables. Estos cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual.

Afortunadamente, el porcentaje de la población que no desayuna es muy escaso en España (3,10%) y algo más elevado en la **Comunidad Valenciana** (5,2%), circunstancia fácilmente achacable a la costumbre del almuerzo durante la mañana que, además, se deja ver al analizar la composición del desayuno. Así, los **valencianos** refieren un menor consumo de tostadas y bollería, muy dominante en el desayuno peninsular, así como de zumos, huevos, queso y jamón. Esto pone de manifiesto el menor contenido energético del desayuno valenciano, entendiendo éste como la primera ingesta de la mañana que, en muchos casos, es complementada con el almuerzo a media mañana.

Las mujeres, tanto en España como en la **Comunidad Valenciana**, muestran una mayor disciplina con el desayuno, siendo el porcentaje de personas que no desayunan menos de la mitad que en el caso de los varones. A nivel nacional, las mujeres que se abstienen del desayuno no alcanzan el 2%, mientras que los hombres llegan al 4,3% en España y al 7,3% en la **región valenciana**. En esta última también destaca un menor consumo de tostadas, bollería, cereales y galletas en el desayuno.

4.2.2. FRECUENCIAS DE CONSUMO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS

El consumo de alimentos adecuados, en la cantidad, proporción y orden convenientes resulta necesario para mantener una dieta equilibrada. Asimismo, la ingestión incorrecta de los mismos, en cantidad, calidad, orden u ocasión puede resultar perjudicial para la salud o restar algunas de las ventajas que aporta una alimentación adecuada. Aunque los patrones de alimentación en España son muy similares al estar vinculados con una cultura y unos hábitos de vida progresivamente homogeneizados, existen diferencias notables derivadas de la propia producción alimentaria regional y de las costumbres gastronómicas.

En casi todos los grupos de alimentos la frecuencia de consumo es algo mayor entre la **población valenciana** que en la media de España, lo que refleja una dieta alimentaria más rica y variada. Las diferencias son más notables en los grupos de "verduras y hortalizas" (seis de cada diez **valencianos** dicen consumirlas a diario), "pasta, arroz y patatas" (uno de cada tres **valencianos** lo consume a diario) y carne (uno de cada cuatro **valencianos** la consume a diario). De hecho, la tasa de consumo diario de los **valencianos** es superior a la media nacional en todos los grupos de alimentos con excepción del grupo del "pan y cereales".

EN CASI TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS LA FRECUENCIA DE CONSUMO ES ALGO MAYOR ENTRE LA POBLACIÓN VALENCIANA QUE EN LA MEDIA DE ESPAÑA, LO QUE REFLEJA UNA DIETA ALIMENTARIA MÁS RICA Y VARIADA. LAS DIFERENCIAS SON MÁS NOTABLES EN LOS GRUPOS DE "VERDURAS Y HORTALIZAS", "PASTA, ARROZ Y PATATAS" Y CARNE.

TABLA 18 Frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos en España y la Comunidad Valenciana

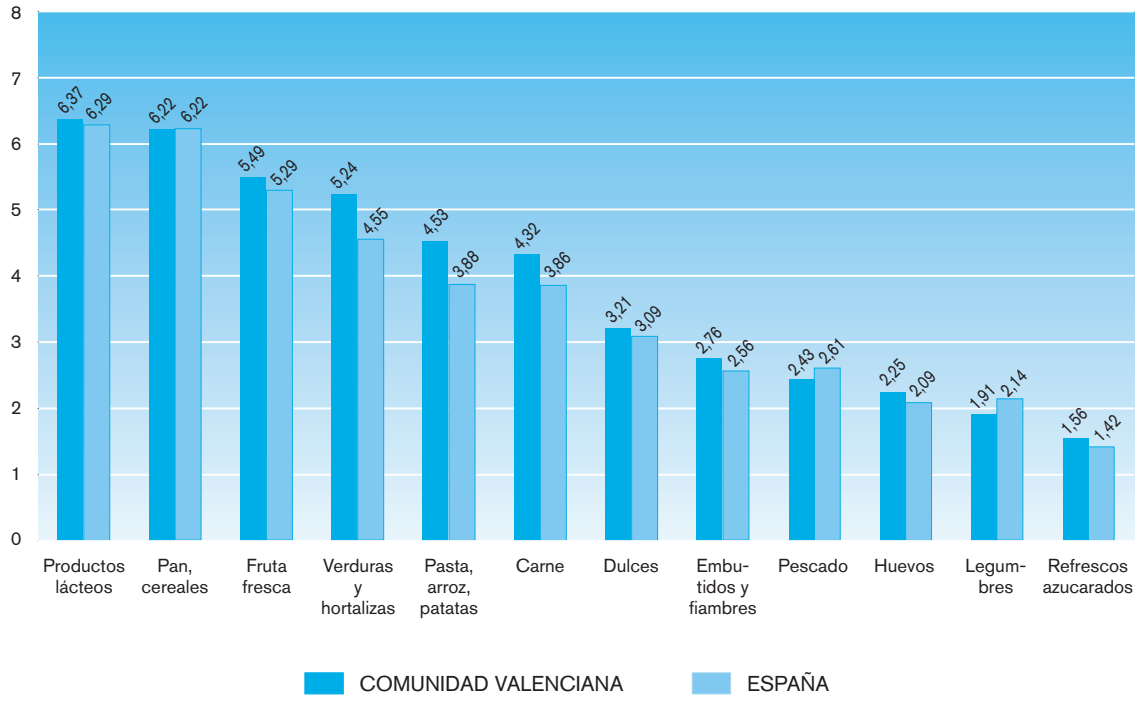
	España						
	A diario	Tres o más veces a la semana, pero no a diario	Una o dos veces por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca	No consta	Indicador de frecuencia consumo
Fruta fresca	65,17	13,44	10,03	3,56	4,52	3,27	5,29
Carne	16,45	51,98	24,85	2,11	1,33	3,28	3,86
Huevos	2,15	23,16	58,16	10,45	2,73	3,34	2,09
Pescado	3,41	37,67	44,85	7,31	3,44	3,32	2,61
Pasta, arroz, patatas	20,02	45,85	27,18	2,64	0,84	3,47	3,88
Pan, cereales	85,59	4,29	3,16	1,50	2,12	3,35	6,22
Verduras y hortalizas	40,69	31,62	18,66	3,51	2,20	3,32	4,55
Legumbres	3,43	23,49	55,41	10,55	3,72	3,39	2,14
Embutidos y fiambres	18,42	20,45	27,00	16,71	13,91	3,52	2,56
Productos lácteos	86,88	4,14	2,51	1,11	2,00	3,35	6,29
Dulces	33,75	12,28	18,24	14,79	17,54	3,40	3,09
Refrescos con azúcar	16,94	8,78	13,80	13,41	43,63	3,43	1,42

	Comunidad Valenciana						
	A diario	Tres o más veces a la semana, pero no a diario	Una o dos veces por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca	No consta	Indicador de frecuencia consumo
Fruta fresca	68,82	11,82	11,47	3,05	4,84	0,00	5,49
Carne	24,04	51,82	20,53	2,09	1,51	0,00	4,32
Huevos	2,80	25,28	60,64	8,00	3,27	0,00	2,25
Pescado	3,93	32,06	48,04	10,30	5,67	0,00	2,43
Pasta, arroz, patatas	31,72	44,51	20,77	1,95	1,03	0,00	4,53
Pan, cereales	84,65	5,55	4,23	2,44	3,12	0,00	6,22
Verduras y hortalizas	58,25	21,47	14,14	3,30	2,79	0,00	5,24
Legumbres	4,34	15,15	61,79	12,60	6,12	0,00	1,91
Embutidos y fiambres	21,73	20,11	27,94	14,36	15,71	0,00	2,76
Productos lácteos	87,23	5,28	3,38	1,37	2,74	0,00	6,37
Dulces	35,72	11,80	21,20	11,82	19,46	0,00	3,21
Refrescos con azúcar	19,79	8,20	14,71	10,57	46,66	0,00	1,56

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Solamente en los grupos de legumbres y pescado se percibe una frecuencia de consumo algo inferior a la media nacional, a pesar de que la tasa de consumidores diarios también es en ambos casos superior a la media. En todo caso, puede afirmarse que el perfil de frecuencias de consumo es en la **Comunidad Valenciana** muy similar al del conjunto nacional. El pan y/o los cereales, la leche y sus derivados y la fruta fresca se consumen en España prácticamente a diario por más del 90% de la población, tanto a nivel nacional como en todas y cada una de las Comunidades Autónomas. Se han excluido por tanto estos grupos de la Tabla 18 , en la que se recogen los consumos extremos de los grupos de alimentos más importantes.

GRÁFICO 11 Indicador de frecuencia de consumo semanal de alimentos en España y Comunidad Valenciana por grupos alimenticios



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

En cuanto a otros grupos de alimentación menos importantes, como dulces y bebidas con azúcar, las comunidades del interior Castilla-La Mancha, Castilla y León, La Rioja, y Comunidad Foral de Navarra son las mayores consumidoras de dulces (tres de cada cuatro ciudadanos consume dulces a diario), mientras que Madrid, Extremadura, Andalucía e Islas Baleares tienes tasas más altas de consumo diario de bebidas con azúcar (uno de cada tres ciudadanos lo consume diariamente). En estos aspectos La **Comunidad Valenciana** se encuentra ligeramente por debajo de la media nacional en cuanto a consumo de dulces y algo por encima en cuanto a consumo diario de bebidas con azúcar.

TABLA 19 Porcentajes de población en función del consumo diario, por Comunidades Autónomas

Grupo de alimentos	Carne		Huevos		Pescado		Pasta, arroz, patatas		Verdura y hortalizas		Legumbres	
Frecuencia de consumo	Diario	Nunca o casi nunca	Diario	Nunca o casi nunca	Diario	Nunca o casi nunca	Diario	Nunca o casi nunca	Diario	Nunca o casi nunca	Diario	Nunca o casi nunca
Andalucía	84,3	15,7	44,0	56,0	49,2	50,8	94,4	5,6	90,7	9,3	41,5	58,5
Aragón	97,9	2,1	67,0	33,0	57,7	42,3	99,2	0,8	98,4	1,6	40,7	59,3
Asturias (Princ. de)	83,5	16,5	43,5	56,5	54,7	45,3	87,0	13,0	88,0	12,0	59,9	40,1
Balears (Illes)	92,5	7,5	34,5	65,5	31,6	68,4	96,2	3,8	96,9	3,1	35,7	64,3
Canarias	73,5	26,5	27,9	72,1	20,1	79,9	92,7	7,3	91,7	8,3	59,8	40,2
Cantabria	93,1	6,9	78,1	21,9	44,9	55,1	95,5	4,5	83,9	16,1	80,1	19,9
Castilla y León	98,3	1,7	56,1	43,9	79,0	21,0	97,1	2,9	98,9	1,1	75,3	24,7
Castilla-La Mancha	95,3	4,7	65,6	34,4	56,5	43,5	97,0	3,0	96,0	4,0	47,3	52,7
Cataluña	91,4	8,6	31,3	68,7	49,0	51,0	97,0	3,0	96,4	3,6	38,1	61,9
Com. Valenciana	**94,1**	**5,9**	**46,1**	**53,9**	**40,9**	**59,1**	**96,9**	**3,1**	**95,4**	**4,6**	**41,5**	**58,5**
Extremadura	90,6	9,4	41,5	58,5	50,5	49,5	85,7	14,3	88,2	11,8	57,4	42,6
Galicia	91,5	8,5	19,3	80,7	50,8	49,2	97,9	2,1	90,3	9,7	43,0	57,0
Madrid (Com, de)	95,1	4,9	49,5	50,5	55,3	44,7	95,2	4,8	97,6	2,4	61,2	38,8
Murcia (Región de)	93,5	6,5	41,5	58,5	16,6	83,4	97,8	2,2	93,4	6,6	43,1	56,9
Navarra (C. Foral de)	96,8	3,2	57,2	42,8	59,3	40,7	97,3	2,7	98,7	1,3	62,3	37,7
País vasco	89,1	10,9	46,2	53,8	56,3	43,7	92,6	7,4	95,6	4,4	54,9	45,1
Rioja (La)	96,2	3,8	84,2	15,8	59,3	40,7	96,7	3,3	98,8	1,2	46,5	53,5
Ceuta y Melilla	60,7	39,3	30,3	69,7	76,3	23,7	85,5	14,5	95,4	4,6	22,5	77,5
España	**92,5**	**7,5**	**44,0**	**56,0**	**49,8**	**50,2**	**96,0**	**4,0**	**94,9**	**5,1**	**48,0**	**52,0**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Al interpretar los gráficos y tablas, hay que señalar que la ENS sólo contempla la frecuencia con que se consumen los alimentos, pero no mide las cantidades consumidas de los alimentos, ni el momento del día en el que se ingieren (comida o cena), ni tampoco la forma de condimentarlo. Estos aspectos guardan estrecha relación con la mayor o menor conveniencia de un alimento para la salud. Aunque los datos que proporciona la ENS´06 son insuficientes para establecer relaciones de causalidad entre los consumos de alimentos y el mejor o peor estado de salud, sí que sirven como indicadores para orientar sobre la riqueza o variedad de la dieta alimentaria y los hábitos saludables o perniciosos de la población.

4.2.3. DIETAS Y REGÍMENES

Uno de los aspectos complementarios a los hábitos alimenticios, muy relacionado con la salud, es la práctica de regímenes o dietas especiales. El hecho de seguir una dieta o régimen especial no puede interpretarse a priori como un indicador de mejor o peor salud, ya que puede deberse a una prescripción médica derivada de alguna enfermedad o a un mayor celo o actitud preventiva en los hábitos alimentarios. En España, el 14,7% de la población femenina y un 10,5% de la masculina están siguiendo alguna dieta o régimen.

TABLA 20 Porcentaje de personas que siguen alguna dieta o régimen especial

	Varón	Mujer	Ambos sexos
Asturias (Principado de)	15,64	22,10	19,03
Galicia	15,14	20,61	18,00
Castilla y León	13,81	16,94	15,40
Balears (Illes)	11,80	18,35	15,08
Rioja (La)	13,29	16,34	14,81
Comunidad Valenciana	**11,91**	**16,13**	**14,05**
Cataluña	11,56	16,26	13,96
Cantabria	10,12	15,54	12,91
España	**10,54**	**14,67**	**12,65**
País Vasco	9,76	15,15	12,54
Madrid (Comunidad de)	10,91	12,39	11,67
Canarias	6,80	15,38	11,10
Extremadura	10,99	10,43	10,70
Navarra (Comunidad Foral de)	9,16	11,32	10,25
Andalucía	8,45	11,89	10,20
Castilla-La Mancha	6,73	12,82	9,77
Aragón	6,68	11,85	9,29
Ceuta y Melilla	8,43	9,17	8,81
Murcia (Región de)	6,77	9,94	8,34

Las comunidades del noroeste de España tienen mayores porcentajes de población sometida a dietas y regímenes. En la **Comunidad Valenciana**, tanto las mujeres (16,1%) como los hombres (11,9%) siguen dietas o regímenes en mayor proporción que la media española. A una mayor o menor práctica de dietas o regímenes por parte de la población pueden contribuir varios factores, como su grado de envejecimiento, asociado al sobrepeso y a la morbilidad, el tipo de alimentación, más o menos calórica, los patrones culturales de estética y, desde luego, las habilidades culinarias y las debilidades gastronómicas propias de cada región.

EN LA COMUNIDAD VALENCIANA, TANTO LAS MUJERES (16,1%) COMO LOS HOMBRES (11,9%) SIGUEN DIETAS O REGÍMENES EN MAYOR PROPORCIÓN QUE LA MEDIA ESPAÑOLA.

Así pues, es importante conocer los motivos por los que se realiza la dieta o el régimen, a fin de averiguar si es consecuencia de razones relacionadas con problemas de salud o está originada por el deseo de llevar una vida más saludable, si bien en algunos de estos casos estamos más bien ante una diferencia de grado en el cuidado de la salud. Existe una clara diferencia por género en cuanto a los motivos que impulsan a seguir un régimen o dieta especial. Así, el motivo de perder peso es mucho más importante en las mujeres que en los hombres, aunque en ambos sexos el motivo predominante es el relacionado con aspectos de salud.

LOS DOS MOTIVOS FUNDAMENTALES PARA HACER ALGÚN TIPO DE DIETA O RÉGIMEN SON LA ENFERMEDAD O PROBLEMAS DE SALUD Y EL DESEO DE PERDER PESO.

EL DESEO DE PERDER PESO ES MÁS IMPORTANTE EN CEUTA Y MELILLA, ANDALUCÍA, LA COMUNIDAD VALENCIANA, EXTREMADURA Y LA REGIÓN DE MURCIA, REGIONES CON UNA ESTRUCTURA DEMOGRÁFICA BASTANTE MÁS JOVEN.

Los dos motivos fundamentales esgrimidos para hacer algún tipo de dieta o régimen son, por orden de importancia, la enfermedad o problemas de salud (la mitad de la población española alega este motivo) y el deseo de perder peso (más de la cuarta parte de la población refiere este motivo). El envejecimiento demográfico parece ser un determinante esencial asociado con la mayor preponderancia de estos motivos; así, las comunidades en las que más peso relativo tiene el argumento de los problemas de salud son La Rioja, Galicia, Cantabria, Castilla León y Castilla-La Mancha y Asturias. Por el contrario, el deseo de perder peso es más importante en Ceuta y Melilla, Andalucía, la **Comunidad Valenciana**, Extremadura y la Región de Murcia, regiones con una estructura demográfica bastante más joven.

Contra lo que pudieran sugerir las cifras de morbilidad, que castigan más a las mujeres, y las de obesidad, que afectan más a los hombres, la distribución de las razones por género se inclinan precisamente en sentido inverso; es decir, la enfermedad o los problemas de salud son alegados con mayor frecuencia por los hombres y el deseo de perder peso es invocado más a menudo por las mujeres. Algo que también ocurre en la **Comunidad Valenciana**, donde son más los varones que alegan problemas de salud (49,67% frente a 37,43% entre las mujeres) y son más las mujeres que fundamentan su dieta en el mero deseo de perder peso (39,34% frente a 30,74% entre los varones).

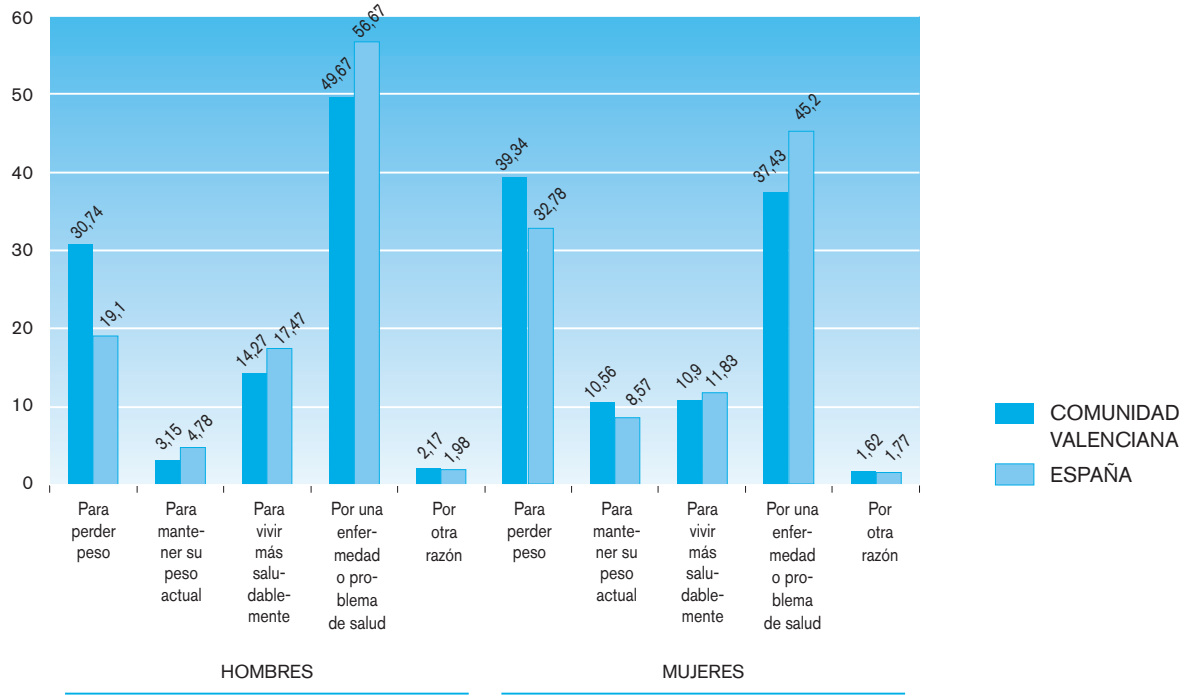
TABLA 21 Porcentaje de personas que siguen alguna dieta o régimen especial por Comunidad Autónoma, según el motivo alegado para ello

	Para perder peso	Para mantener su peso actual	Para vivi más saludable-mente	Por una enfermedad o problema de salud	Por otra razón
Andalucía	37,53	5,20	13,32	43,95	0,00
Aragón	20,99	11,31	18,54	47,29	1,86
Asturias (Principado de)	19,80	8,69	14,54	56,97	0,00
Balears (Illes)	31,50	7,90	19,85	39,38	1,38
Canarias	22,28	5,57	12,82	55,79	3,54
Cantabria	21,82	3,65	9,07	64,40	1,06
Castilla y León	11,54	4,49	23,28	60,51	0,18
Castilla-La Mancha	28,10	4,94	7,47	58,44	1,04
Cataluña	25,51	6,11	16,62	48,82	2,94
Comunidad Valenciana	**35,73**	**7,45**	**12,31**	**42,57**	**1,94**
Extremadura	35,23	4,34	5,82	53,98	0,63
Galicia	12,55	4,35	11,61	69,45	2,05
Madrid (Comunidad de)	31,81	11,18	13,68	40,70	2,64
Murcia (Región de)	32,21	10,73	8,58	45,29	3,19
Navarra (Comunidad Foral de)	25,21	12,21	15,34	46,73	0,50
País Vasco	27,29	10,78	13,95	44,38	3,59
Rioja (La)	13,58	6,63	10,15	69,64	0,00
Ceuta y Melilla	47,09	2,62	2,47	47,81	0,00
España	**27,17**	**7,02**	**14,14**	**49,90**	**1,77**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

EN LA COMUNIDAD VALENCIANA SON MÁS LOS VARONES QUE ALEGAN PROBLEMAS DE SALUD (49,67% FRENTE A 37,43% ENTRE LAS MUJERES) Y SON MÁS LAS MUJERES QUE FUNDAMENTAN SU DIETA EN EL MERO DESEO DE PERDER PESO (39,34% FRENTE A 30,74% ENTRE LOS VARONES).

GRÁFICO 12 Motivos por el que hace una dieta o régimen especial



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

4.3. CONSUMO DE TABACO

En el año 2006 algo más de la cuarta parte de la población (26,4%) tenía el hábito de fumar diariamente. El total de fumadores se completa con los ocasionales o eventuales (3,1%), que unidos a los anteriores suman el 29,5% de la población española. Este dato supone la constatación de una caída paulatina en la tasa de fumadores diarios, ya que en la ENS 2003, ésta se situaba en el 28,2% y la de fumadores ocasionales en el 2,8%.

TABLA 22 Tasas de consumo de tabaco por Comunidad Autónoma

	Sí, fuma diariamente	Sí fuma pero no diaria-mente	No fuma, pero ha fumado antes	No fuma, ni ha fumado nunca de manera habitual	Tasa total de fumado-res
Comunidad Valenciana	**30,0**	**4,0**	**21,9**	**44,2**	**34,0**
Cantabria	31,3	2,6	19,1	47,0	33,9
Murcia (Región de)	29,8	4,1	19,8	46,3	33,9
Canarias	29,8	2,9	17,4	49,9	32,7
Andalucía	28,8	2,1	17,6	51,4	31,0
Balears (Illes)	27,0	3,3	18,0	51,7	30,3
Rioja (La)	26,9	3,2	18,2	51,6	30,1
Madrid (Comunidad de)	26,5	3,5	22,5	47,5	30,0
Castilla-La Mancha	27,0	2,8	20,2	50,1	29,7
España	**26,4**	**3,1**	**20,5**	**50,0**	**29,5**
Aragón	26,3	2,2	21,0	50,5	28,5
Navarra (Comunidad Foral de)	25,6	2,8	24,1	47,5	28,4
Ceuta y Melilla	26,7	1,6	14,3	57,4	28,3
Cataluña	23,7	4,5	22,0	49,8	28,2
Asturias (Principado de)	26,3	1,6	19,7	52,5	27,8
Extremadura	25,0	1,9	24,3	48,8	26,9
Galicia	22,4	2,9	19,4	55,3	25,3
Castilla y León	23,5	1,2	19,8	55,5	24,7
País Vasco	21,5	2,7	22,9	52,8	24,3

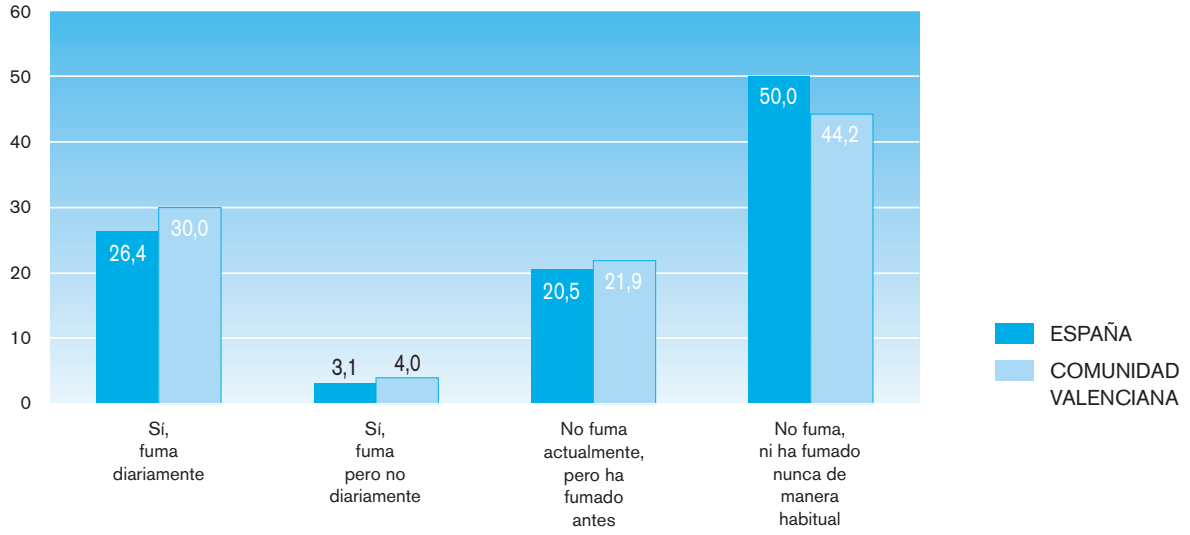
Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

En la **Comunidad Valenciana** la tasa es algo más elevada, situándose en un 30% de fumadores diarios y un 4% de ocasionales, lo que totalizan una tasa superior en más de cuatro puntos a la del conjunto nacional. Aunque la comunidad con más fumadores diarios es Cantabria (31,3%), si contabilizamos también los ocasionales, la **Comunidad Valenciana** es la población con mayor tasa total de fumadores. Los datos de la ECSV'05 recogen, sin embargo, una tasa de fumadores algo inferior para el año 2005, situándola en un 30,9% para la **Comunidad Valenciana**, repartida entre un 26,8% de fumadores diarios y un 4,1% de fumadores ocasionales.

Las tasas totales de fumadores más bajas se registran en el País Vasco y en Castilla y León, comunidades en las que la población fumadora no alcanza el 25%. Asimismo, Ceuta y Melilla, Castilla y León y Galicia mantienen tasas de no fumadores que nunca han fumado superiores al 55%. El menor consumo de tabaco en muchas de estas comunidades se sustenta en gran medida sobre las tasas muy inferiores de tabaquismo de las mujeres.

Así, por ejemplo, en Galicia y el País Vasco el porcentaje de mujeres que fuman a diario no alcanza el 17%, mientras que en Cantabria, Asturias o la **Comunidad Valenciana** la tasa de fumadoras diarias supera el 25%. En términos relativos, si comparamos las tasas de consumo por sexo en la **Comunidad Valenciana** con las correspondientes a nivel nacional, son las mujeres **valencianas** (25,5%) las que sitúan su consumo cuatro puntos por encima de la media española, mientras los varones (34,5%) se encuentran a menos de tres puntos sobre la media nacional.

GRÁFICO 13 Tasas de consumo de tabaco en España y la Comunidad Valenciana



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

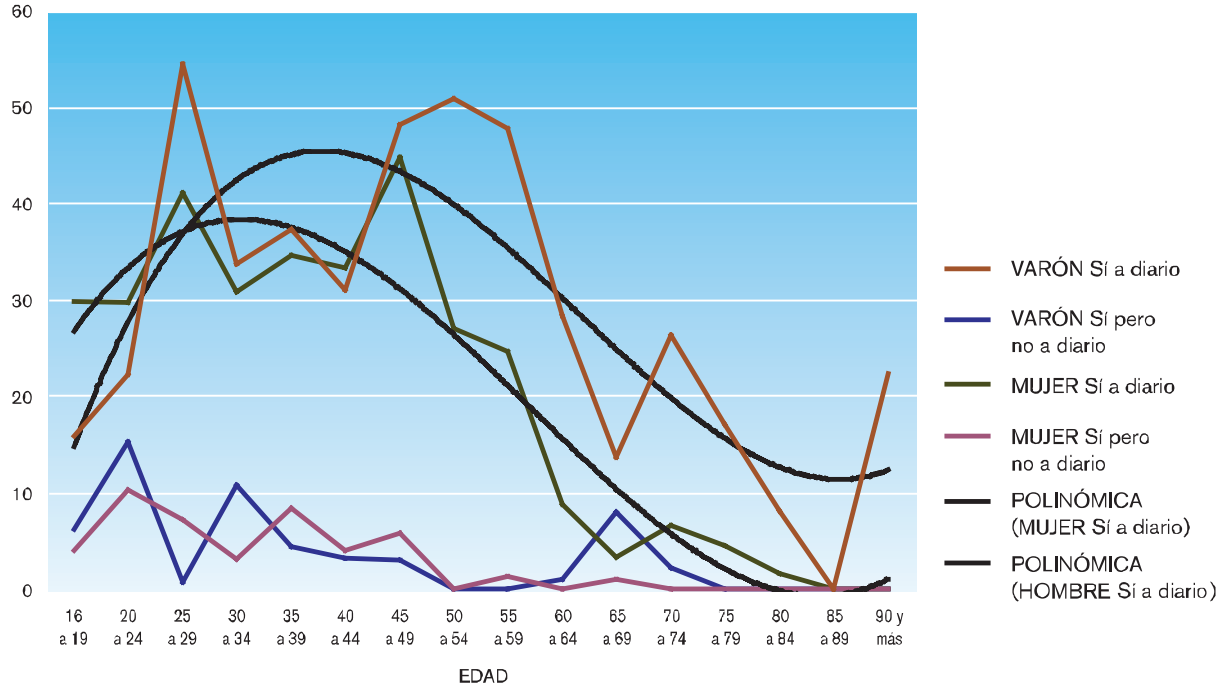
AUNQUE LA COMUNIDAD CON MÁS FUMADORES DIARIOS ES CANTABRIA (31,3%), SI CONTAMOS TAMBIÉN LOS OCASIONALES, LA COMUNIDAD VALENCIANA ES LA POBLACIÓN CON MAYOR TASA TOTAL DE FUMADORES.

TABLA 23 Tasas de consumo de tabaco por sexo y Comunidades Autónomas

	Varón				Mujer			
	Sí, fuma diaria-mente	Sí fuma, pero no diaria-mente	No fuma, pero ha fumado antes	No fuma, ni ha fuma-do nunca de manera habitual	Sí fuma diaria-mente	Sí fuma, pero no diaria-mente	No fuma, pero ha fumado antes	No fuma, ni ha fuma-do nunca de manera habitual
España	31,6	3,8	28,1	36,5	21,5	2,4	13,2	62,9
Comunidad Valenciana	**34,5**	**4,4**	**29,2**	**31,9**	**25,5**	**3,6**	**14,7**	**56,2**
Andalucía	35,1	2,4	25,4	37,0	22,7	1,9	10,1	65,3
Aragón	29,8	2,7	29,5	38,0	22,9	1,6	12,8	62,7
Asturias (Principado de)	26,5	2,3	27,3	43,9	26,1	0,9	12,8	60,2
Balears (Illes)	33,7	3,8	22,2	40,3	20,3	2,8	13,9	63,0
Canarias	37,5	3,1	21,2	38,3	22,1	2,7	13,7	61,5
Cantabria	34,3	3,6	27,0	35,1	28,6	1,6	11,7	58,1
Castilla y León	29,5	0,7	29,4	40,4	17,7	1,6	10,5	70,2
Castilla-La Mancha	34,1	3,3	28,1	34,6	19,9	2,3	12,3	65,6
Cataluña	28,9	6,0	30,5	34,6	18,6	3,1	13,8	64,5
Extremadura	29,5	1,7	35,9	32,9	20,5	2,2	13,0	64,3
Galicia	29,6	3,5	29,3	37,6	15,8	2,3	10,5	71,5
Madrid (Comunidad de)	28,3	5,0	28,7	38,0	24,9	2,0	16,9	56,2
Murcia (Región de)	36,2	4,5	27,0	32,3	23,3	3,7	12,6	60,4
Navarra (C. Foral de)	30,6	4,1	30,2	35,1	20,6	1,6	18,1	59,7
País Vasco	26,7	3,7	30,0	39,6	16,7	1,8	16,2	65,3
Rioja (La)	32,2	3,9	24,9	39,0	21,6	2,5	11,6	64,3
Ceuta y Melilla	35,8	1,7	22,6	39,9	17,9	1,5	6,3	74,3

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

GRÁFICO 14 Tasas de consumo de tabaco por sexo y grupos de edad en la Comunidad Valenciana

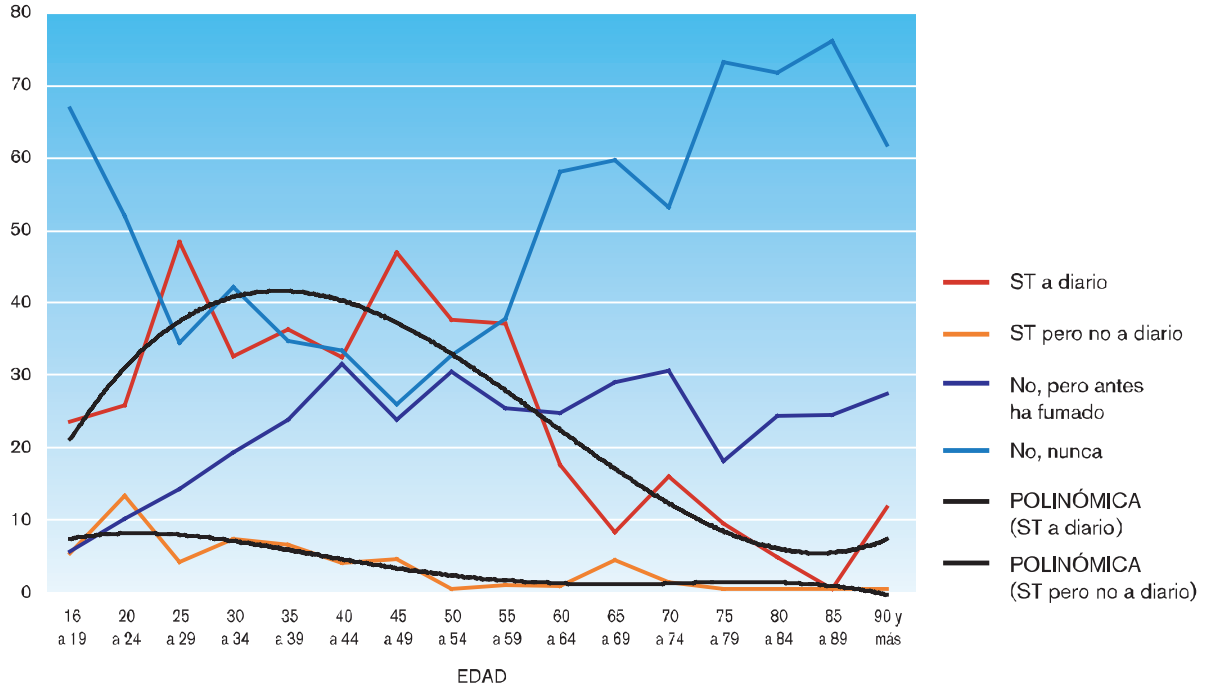


Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

En la **Comunidad Valenciana**, la edad de inicio de los fumadores habituales está en los 18 años en las mujeres y los 17 en los varones, más o menos a la misma edad que la media nacional. Si embargo, las mujeres, en general, alcanzan el cenit de consumo antes que los hombres. En general y para ambos sexos, el consumo de tabaco tiene dos períodos punta de mayor consumo entre los 25-29 y entre los 45-49, pero el descenso de las tasas de consumo femenino a partir de los 50 años es muy acusado, mientras el de los hombres se mantiene elevado durante casi otra década más. Tanto en los hombres, como en las mujeres, a medida que el nivel socioeconómico es más bajo el tabaquismo es más frecuente, si bien este patrón parece menos acusado en las mujeres.

EN LA COMUNIDAD VALENCIANA, LA EDAD DE INICIO DE LOS FUMADORES HABITUALES ESTÁ EN LOS 18 AÑOS EN LAS MUJERES Y LOS 17 EN LOS VARONES, MÁS O MENOS A LA MISMA EDAD QUE LA MEDIA NACIONAL.

GRÁFICO 15 Tasas de consumo de tabaco por grupos de edad en la Comunidad Valenciana



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

El hábito de fumar hace de los fumadores un grupo de riesgo no sólo en enfermedades broncopulmonares, directamente relacionadas con el consumo del tabaco, sino también frente a otro tipo de enfermedades. No obstante, los fumadores habituales (nueve de cada diez lo son) son muy renuentes a dejar este hábito y sólo lo hacen cuando empiezan a experimentar algún síntoma o deterioro de la salud. Esto hace que muchas dolencias se encuentren estadísticamente asociadas con los ex-fumadores en mayor medida que con los fumadores. Además muchos fumadores sobrevaloran su salud para reducir la disonancia que les produce seguir fumando, convirtiéndose en "cómplices" y/o "encubridores" de los efectos negativos del tabaco.

LOS FUMADORES HABITUALES (9 DE CADA 10) SON MUY RENUENTES A DEJAR ESTE HÁBITO Y SÓLO LO HACEN CUANDO EMPIEZAN A EXPERIMENTAR ALGÚN SÍNTOMA O DETERIORO DE LA SALUD.

TABLA 24 Tasas de población fumadora en la Comunidad Valenciana y en España por grupos de edad

Años	Comunidad Valenciana				España			
	Sí a diario	Sí, pero no a diario	No, pero antes ha fumado	No, nunca	Sí a diario	Sí, pero no a diario	No, pero antes ha fumado	No, nunca
16 a 19	23,21	4,96	5,23	66,60	18,64	4,48	3,98	72,91
20 a 24	25,54	12,95	9,76	51,75	33,21	5,36	7,51	53,92
25 a 29	48,11	3,75	13,97	34,17	37,55	3,93	11,96	46,56
30 a 34	32,26	7,02	18,87	41,85	33,41	5,43	15,73	45,42
35 a 39	36,00	6,18	23,45	34,37	32,44	3,70	20,19	43,67
40 a 44	32,18	3,57	31,22	33,03	35,53	3,27	23,60	37,61
45 a 49	46,60	4,22	23,56	25,63	36,69	3,10	27,17	33,04
50 a 54	37,39	0,00	30,21	32,39	29,81	2,04	26,78	41,37
55 a 59	36,75	0,58	25,18	37,48	23,20	1,74	25,80	49,26
60 a 64	17,26	0,45	24,42	57,88	16,40	2,13	28,28	53,19
65 a 69	7,85	4,09	28,66	59,40	10,38	1,61	26,25	61,75
70 a 74	15,69	1,00	30,31	53,01	10,22	0,81	25,34	63,64
75 a 79	9,19	0,00	17,75	73,06	5,92	0,24	26,26	67,58
80 a 84	4,49	0,00	24,00	71,51	4,04	0,24	26,61	69,12
85 a 89	0,00	0,00	24,11	75,89	1,23	0,21	25,00	73,55
90 y más	11,36	0,00	27,07	61,57	2,58	0,00	15,73	81,68
Todos	29,95	4,00	21,86	44,18	26,44	3,06	20,53	49,97

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

4.4. CONSUMO DE ALCOHOL

Aunque en pequeñas dosis algunas bebidas alcohólicas como el vino pueden tener ciertos efectos beneficiosos para la salud[5]*, en general, el consumo de alcohol se encuentra asociado a peor salud*. Incluso en situaciones que no generan adicción o dependencia del alcohol los excesos de consumo pueden resultar perjudiciales. El alcohol causa entre el 10% y el 15% de las urgencias, el 4% de los ingresos hospitalarios, entre el 30% y el 50% de los accidentes mortales de tráfico y entre el 15% y el 25% de los accidentes graves de tráfico[6].

5. Diversos estudios parecen haber demostrado en forma concluyente el efecto positivo del vino tinto en la reducción de las enfermedades cardíacas, la obesidad y otros tipos de morbilidad. Sin embargo, no existe acuerdo sobre las cantidades recomendables y sobre la importancia relativa en este efecto de las diversas sustancias contenidas en el vino (tanino, flavinoides, ácido salicílico, alcohol...).
6. Datos del Ministerio de Sanidad y Consumo.

TABLA 25 Tasas de consumidores de alcohol en las últimas dos semanas por Comunidad Autónoma

	Ambos sexos	Varones	Mujeres
Navarra (Comunidad Foral de)	64,01	78,99	49,24
Comunidad Valenciana	**61,86**	**74,18**	**49,81**
País Vasco	60,01	72,71	48,01
Galicia	59,29	72,81	46,94
Aragón	58,84	76,04	41,90
Cataluña	57,95	73,34	43,03
Murcia (Región de)	57,33	71,12	43,33
Rioja (La)	56,43	69,40	43,33
Balears (Illes)	56,33	66,10	46,62
España	**55,73**	**70,23**	**41,78**
Castilla-La Mancha	54,91	70,95	38,82
Asturias (Principado de)	54,04	70,34	39,29
Castilla y León	53,72	71,75	36,18
Andalucía	53,35	67,41	39,76
Cantabria	52,26	67,42	37,93
Madrid (Comunidad de)	51,85	66,32	38,45
Canarias	48,94	62,95	35,04
Extremadura	48,93	66,81	31,50
Ceuta y Melilla	31,47	39,59	23,65

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

A nivel nacional, más de las dos terceras partes de la población (55,7%) reconoce haber consumido algún tipo de alcohol durante las últimas dos semanas. La tasa de consumidores es claramente mayoritaria entre los varones (70,2%) frente a las mujeres (41,8%). Estos datos no tienen porqué ser preocupantes a priori, teniendo en cuenta el amplio margen de consumos y tipo de bebidas alcohólicas que caben en dicha pregunta. A diferencia del consumo de tabaco, donde el 90% de los fumadores son diarios, en el alcohol nos encontramos con numerosas combinaciones entre frecuencia, cantidad y tipo de bebida consumidas.

Los datos de 2006 señalan que la **Comunidad Valenciana** tiene una tasa de bebedores bastante elevada, en relación a la media nacional. Tan sólo la Comunidad Navarra tiene un porcentaje de bebedores superior (64%). La tasa de consumidores de alcohol de la **Comunidad Valenciana** se sitúa en un 61,8% para ambos sexos, siendo la de las mujeres (49,8%) la más alta de todas las Comunidades Autónomas. Con algunas excepciones, la zona septentrional y la mediterránea de España acumulan las mayores tasas de consumo de alcohol. Las tasas más bajas se encuentran en Ceuta y Melilla, Extremadura y las Islas Canarias.

Recordamos que al hablar de bebedores nos estamos refiriendo a personas que han consumido algún tipo de bebida alcohólica en los últimos catorce días, lo que incluye, como antes se señalaba, desde los grandes bebedores a los más pequeños y ocasionales. En cuanto al contenido alcohólico, hay que tener en cuenta que la mayoría de los bebedores y la mayoría de sus consumos se concentran en el vino y la cerveza, bebidas que tienen inferior graduación a los combinados, el whisky o los licores. Por ello, y aunque no hay consumo de alcohol exento de riesgo, es necesario analizar las frecuencias y los tipos de bebidas consumidas para calibrar el riesgo potencial.

El vino y la cerveza son las bebidas alcohólicas más consumidas en nuestro país y en todas sus comunidades. Ambas bebidas son productos de consumo complementario (muchos de sus consumidores beben una y otra) y, al mismo tiempo, sustitutivo (el menor consumo de uno de ellos se asocia con el mayor consumo del otro). El consumo diario de una bebida demuestra ser el mejor indicador de consumo en general y tiene una elevada correlación con la frecuencia total de consumo de la misma.

TABLA 26 Frecuencias de consumo de bebidas alcohólicas

	Frecuencia de consumo de vino o cava					
	A diario	Todas las semanas	Todos los meses	Menos de una vez al mes	Menos de una vez al año	Nunca
Galicia	32,2	15,8	9,0	16,7	2,8	23,5
Rioja (La)	31,9	16,6	7,4	6,3	1,7	36,1
Cantabria	28,5	24,5	7,7	7,7	1,7	30,0
Castilla-La Mancha	27,8	14,8	9,0	17,9	1,9	28,7
Castilla y León	25,9	13,7	11,8	26,2	2,4	20,0
País Vasco	25,5	18,3	6,4	17,6	10,5	21,7
Asturias (Principado de)	25,4	19,1	9,8	5,6	2,0	38,1
Navarra (Comunidad Foral de)	24,2	21,2	12,0	15,6	1,8	25,2
Cataluña	22,5	21,4	12,7	20,4	2,1	20,9
Aragón	21,3	15,2	13,0	31,9	4,9	13,6
España	**20,6**	**18,4**	**11,6**	**18,5**	**3,2**	**27,7**
Balears (Illes)	19,5	21,7	14,3	20,5	4,5	19,5
Madrid (Comunidad de)	17,8	20,7	12,8	17,9	2,4	28,3
Murcia (Región de)	17,8	18,3	11,8	11,4	2,4	38,3
Extremadura	17,1	12,3	6,3	6,4	2,6	55,2
Comunidad Valenciana	**16,7**	**19,5**	**13,4**	**24,7**	**3,6**	**22,2**
Andalucía	15,4	16,6	11,1	16,3	3,0	37,5
Ceuta y Melilla	15,3	17,3	6,6	7,5	4,2	49,1
Canarias	10,3	19,4	15,9	12,3	4,1	38,0

TABLA 26 Frecuencias de consumo de bebidas alcohólicas (continuación)

	Frecuencia de consumo de cerveza					
	A diario	Todas las semanas	Todos los meses	Menos de una vez al mes	Menos de una vez al año	Nunca
Ceuta y Melilla	25,2	28,7	9,1	4,9	0,8	31,3
Castilla-La Mancha	20,3	33,9	10,8	4,1	0,3	30,5
Murcia (Región de)	17,2	35,7	13,1	5,5	1,5	27,0
Andalucía	16,8	30,4	9,9	4,3	1,7	36,9
Madrid (Comunidad de)	14,0	35,6	12,7	5,7	1,1	31,0
Extremadura	13,4	28,5	5,5	3,0	0,6	49,0
Castilla y León	12,9	28,4	9,6	4,5	0,3	44,4
España	**12,3**	**29,0**	**11,0**	**5,8**	**1,1**	**40,9**
Comunidad Valenciana	**12,0**	**31,6**	**12,1**	**7,7**	**1,5**	**35,1**
Cataluña	10,9	24,7	10,8	5,8	0,8	46,9
Balears (Illes)	10,8	25,9	11,0	6,1	2,4	43,8
Rioja (La)	10,3	31,2	7,7	1,9	0,8	48,2
Canarias	9,7	30,6	13,1	7,9	0,3	38,5
Aragón	9,2	29,3	15,9	6,1	1,0	38,4
Galicia	7,8	21,7	10,0	8,1	1,1	51,3
Navarra (Comunidad Foral de)	7,7	29,3	12,1	6,2	0,4	44,3
Asturias (Principado de)	5,4	24,3	8,8	3,4	0,7	57,5
Cantabria	5,0	26,4	7,8	2,3	0,3	58,3
País Vasco	4,6	20,8	9,4	8,0	0,7	56,6

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

LA COMUNIDAD VALENCIANA TIENE UNA TASA DE BEBEDORES BASTANTE ELEVADA, EN RELACIÓN A LA MEDIA NACIONAL. LA TASA DE CONSUMIDORES DE ALCOHOL DE LA COMUNIDAD VALENCIANA SE SITÚA EN UN 61,8% PARA AMBOS SEXOS, SIENDO LA DE LAS MUJERES (49,8%) LA MÁS ALTA DE TODAS LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS.

La geografía del consumo de vino en España está bien alineada con sus zonas de mayor producción y, en general, con la mitad norte del territorio nacional. Todas las regiones geográficas situadas en la mitad septentrional de la península presentan tasas de consumidores diarios de vino y cavas superiores a la media. La tasa de consumidores diarios de vino y cava de la **Comunidad Valenciana** es muy inferior a la media nacional, llegando al 16,7% de su población. Tanto la tasa de consumidores diarios de vino de las mujeres **valencianas** (9,3%), como la de los varones (23,1%) se encuentran bien por debajo de las medias nacionales (13% y 26,7%, respectivamente).

TABLA 27 Edad media de inicio en el consumo de alcohol por CC.AA.

	Varón	Mujer	Ambos sexos
Cantabria	17,6	19,0	**18,1**
Extremadura	17,8	19,5	18,4
Rioja (La)	17,7	19,5	18,4
Murcia (Región de)	17,5	19,7	18,4
Aragón	17,6	19,8	18,5
Castilla y León	17,7	19,8	18,5
Castilla-La Mancha	17,9	19,4	18,5
Cataluña	17,8	19,7	18,5
Andalucía	17,9	19,8	18,7
Ceuta y Melilla	18,4	19,3	18,8
Balears (Illes)	17,9	19,8	18,8
País Vasco	18,3	19,3	18,8
Madrid (Comunidad de)	17,9	20,2	18,9
España	**18,0**	**20,2**	**18,9**
Galicia	18,0	20,3	19,1
Asturias (Principado de)	17,9	21,1	19,2
Canarias	18,2	21,7	19,6
Comunidad Valenciana	**18,5**	**21,7**	**20,0**
Navarra (Comunidad Foral de)	18,5	22,0	20,1

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

La edad de inicio en el consumo de bebidas alcohólicas se sitúa en España en los 18 años para los varones y los 20,2 para las chicas, es decir, algo más tarde que la edad de inicio en el consumo de tabaco. En la **Comunidad Valenciana** la edad de inicio es aún más tardía, situándose en ambos casos, medio año después de la media del conjunto de España. Las mujeres se inician en este consumo con 21,7 años y los varones con 18,5, siendo una de las comunidades con el inicio en este consumo mas tardío, tan sólo precedida en este sentido por la Comunidad Foral de Navarra, lo que, en ambos casos, cuestiona la relación entre el inicio mas temprano y una mayor tasa de consumo.

A diferencia del consumo de tabaco, el del alcohol no sufre tantas variaciones en función de la edad de consumo, manteniéndose a lo largo de todos los grupos etáreos por encima del 60% de la población hasta prácticamente la sexta década de edad, a partir de la cual se inicia un progresivo descenso de la tasa de consumidores. Las tasas de consumo de alcohol en la **población valenciana** son, en todas las franjas de edad, superiores a la media, si bien, y como ya se ha señalado, esta mayor cantidad de personas iniciadas o habituadas al consumo de bebidas alcohólicas no se traduce en una mayor intensidad en su consumo.

TABLA 28 Tasas de consumidores de alcohol en la Comunidad Valenciana y en España en las últimas dos semanas, por sexo y grupo de edad

Grupos de edad	Varón		Mujer		Ambos sexos	
	C. Valenciana	España	C. Valenciana	España	C. Valenciana	España
16 a 19 años	64,8	48,4	56,0	37,6	60,1	42,9
20 a 29 años	77,9	71,7	55,8	49,9	67,7	61,4
30 a 39 años	79,1	70,9	54,2	46,1	67,4	58,9
40 a 49 años	77,0	75,2	58,6	48,9	68,0	62,1
50 a 59 años	73,4	75,2	49,4	44,0	61,0	59,1
60 a 69 años	77,3	71,7	35,9	36,1	54,1	52,5
70 a 79 años	59,3	66,0	39,2	25,4	47,7	43,2
80 a 89 años	50,9	53,9	34,8	23,3	41,8	36,1
Todos	**74,2**	**70,2**	**49,8**	**41,8**	**61,9**	**55,7**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

LAS TASAS DE CONSUMO DE ALCOHOL EN LA POBLACIÓN VALENCIANA SON, EN TODAS LAS FRANJAS DE EDAD, SUPERIORES A LA MEDIA, AUNQUE, ESTA MAYOR CANTIDAD DE PERSONAS INICIADAS O HABITUADAS AL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS NO SE TRADUCE EN UNA MAYOR INTENSIDAD EN SU CONSUMO.

5. EL ESTADO DE SALUD

El estado de salud es uno de los indicadores fundamentales para evaluar la calidad de vida de una sociedad. El progreso económico y el bienestar están ligados a la mejora de la salud de la población, motivo por el que el estado de salud de una sociedad se convierte en uno de los indicadores básicos de bienestar. Ahora bien, el estado de salud no sólo se une estrechamente al nivel de desarrollo económico y social de un país, sino también a la edad y la composición sociodemográfica de las personas, a la distribución de la riqueza y el poder. Por ello, en todos los indicadores de desarrollo humano que se utilizan para medir el grado de prosperidad de una sociedad está presente, de una u otra forma el estado de salud de la población del territorio que queremos evaluar. En este apartado vamos a presentar algunos de los principales indicadores sobre el estado de salud a partir de la ENS'06 de la población de la **Comunidad Valenciana**.

5.1. LA ESPERANZA DE VIDA

La esperanza de vida al nacer es un indicador global de la salud de la población. Se define como el promedio de años que se espera que viva una persona, calculado a partir de la tasa de mortalidad de la población en un año determinado. La esperanza de vida en España en el año 2005 para los varones era de 76,96 años, mientras que para las mujeres este valor alcanzaba los 83,48 años.

EN LA COMUNIDAD VALENCIANA, TANTO LOS HOMBRES COMO LAS MUJERES, DISFRUTAN DE UNA ESPERANZA DE VIDA LIGERAMENTE INFERIOR A LA MEDIA NACIONAL.

EL AUMENTO EN LA ESPERANZA DE VIDA ENTRE 2000 Y 2005, EN LA COMUNIDAD VALENCIANA, HA SIDO MAYOR PARA LOS HOMBRES QUE PARA LAS MUJERES; LA DE LOS VARONES SE HA INCREMENTADO EN 3,39 AÑOS, MIENTRAS QUE LA DE LAS MUJERES LO HA HECHO EN 2,75 AÑOS.

En la **Comunidad Valenciana**, tanto los hombres como las mujeres disfrutan de una esperanza de vida ligeramente inferior a la media nacional. Así, los hombres tienen una esperanza de vida al nacimiento de 76,46 años, lo que supone 0,50 años menos que los españoles. Por su parte, las mujeres tienen una esperanza de vida de 82,46 años, 1,02 años menos que las españolas. Las diferencias entre hombres y mujeres son menores en la **Comunidad Valenciana** que en la media nacional.

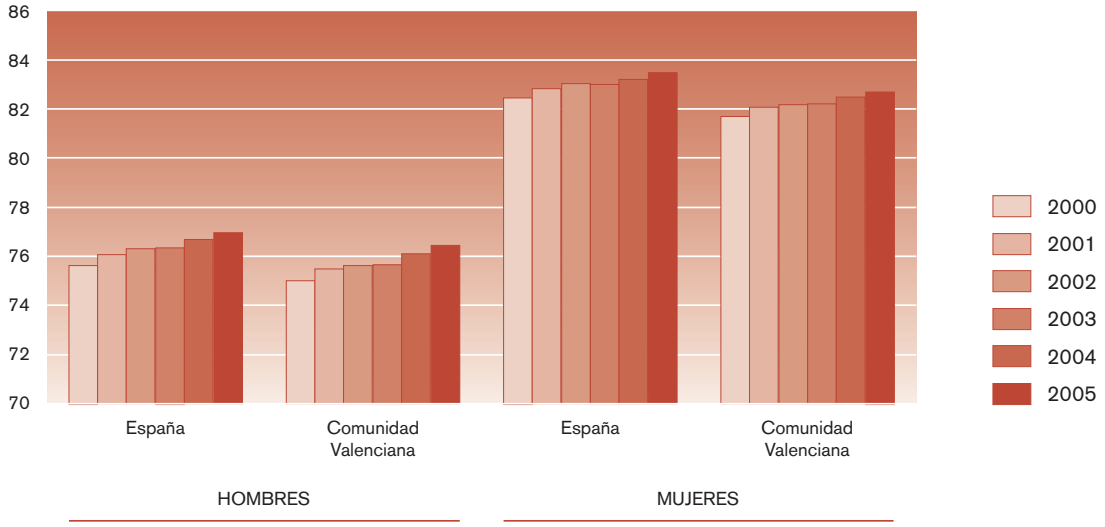
Las mujeres **valencianas** tienen una esperanza de vida superior a los hombres en 6,24 años, mientras que las españolas disfrutan de una esperanza de vida superior a los varones en 6,52 años. Sin embargo, el aumento en la esperanza de vida entre el año 2000 y el 2005 ha sido mayor para los hombres que para las mujeres. En cuanto a los incrementos conseguidos en la esperanza de vida, las **valencianas** han ganado en estos cinco años 1,01 años de vida, mientras que las españolas han incrementado su esperanza de vida en 1,02 años. Por su parte, los **valencianos** han incrementado su esperanza de vida 1,44 años, mientras que los españoles lo han hecho en 1,32 años.

TABLA 29 Esperanza de vida al nacimiento por CC.AA.

	Varones						Mujeres					
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2000	2001	2002	2003	2004	2005
Total	**75,64**	**76,07**	**76,31**	**76,36**	**76,68**	**76,96**	**82,46**	**82,82**	**83,02**	**82,98**	**83,21**	**83,48**
Andalucía	74,56	75,04	75,19	75,09	75,32	**75,60**	81,25	81,55	81,72	81,65	81,89	**82,11**
Aragón	76,33	76,82	77,16	77,19	77,13	**77,36**	82,98	83,41	83,38	83,29	83,49	**83,74**
Asturias (Principado de)	74,71	75,36	75,63	75,53	75,66	**76,10**	82,31	82,97	83,37	83,17	83,07	**83,39**
Balears (Illes)	74,83	75,63	76,24	76,69	77,18	**77,39**	82,01	82,37	82,65	82,92	83,30	**83,53**
Canarias	74,48	74,77	75,33	75,63	75,83	**76,09**	81,04	81,41	81,97	82,23	82,17	**82,31**
Cantabria	75,57	76,07	76,47	76,42	76,77	**77,10**	83,03	83,50	83,98	84,01	84,37	**84,64**
Castilla y León	76,96	77,43	77,66	77,50	77,87	**78,08**	83,86	84,19	84,33	84,11	84,43	**84,58**
Castilla-La Mancha	77,13	77,34	77,36	77,60	77,81	**77,99**	82,85	82,97	83,09	83,19	83,56	**83,67**
Cataluña	75,79	76,30	76,53	76,62	76,97	**77,21**	82,70	83,14	83,22	83,18	83,52	**83,76**
Comunidad Valenciana	**75,02**	**75,50**	**75,63**	**75,67**	**76,10**	**76,46**	**81,69**	**82,07**	**82,18**	**82,19**	**82,47**	**82,70**
Extremadura	75,46	75,77	76,00	75,95	76,23	**76,34**	82,10	82,40	82,62	82,52	82,69	**83,18**
Galicia	75,51	75,95	76,36	76,26	76,58	**76,83**	82,82	83,00	83,30	83,31	83,60	**84,00**
Madrid (Comunidad de)	76,72	76,85	77,04	77,19	77,59	**78,12**	83,43	83,68	83,94	83,88	83,97	**84,37**
Murcia (Región de)	74,90	75,33	75,75	76,01	76,29	**76,50**	81,24	81,89	82,17	82,00	82,30	**82,75**
Navarra (Comunidad Foral de)	76,99	77,28	77,29	77,30	78,18	**78,46**	83,90	84,21	84,57	84,52	84,40	**84,55**
País Vasco	75,67	76,16	76,44	76,61	76,99	**77,20**	83,17	83,57	83,79	83,65	83,95	**84,26**
Rioja (La)	76,50	76,85	76,83	77,34	77,83	**78,02**	83,44	84,37	84,45	83,85	84,11	**84,45**
Ceuta	„	„	75,38	74,25	74,96	**75,66**	„	„	81,06	80,75	81,50	**81,61**
Melilla	„	„	74,65	75,05	75,67	**76,65**	„	„	81,19	81,12	80,76	81,88

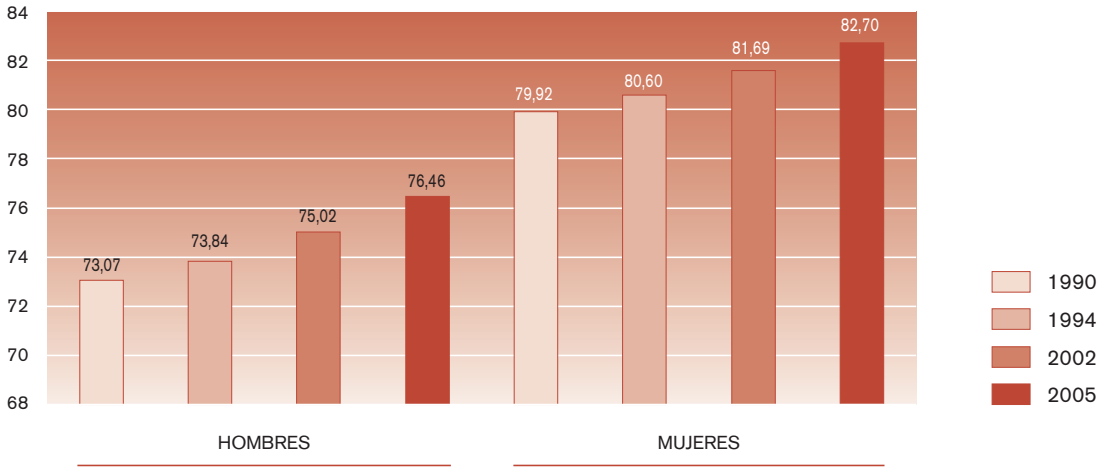
Fuente: Indicadores demográficos básicos, INE, 2008

GRÁFICO 16 Evolución de la esperanza de vida por sexo en España y la Comunidad Valenciana



Fuente: Indicadores demográficos básicos, INE, 2008

GRÁFICO 17 Evolución de la esperanza de vida en la Comunidad Valenciana



Fuente: Departamento de Sanidad, Gobierno Vasco, Encuesta de Salud

Si analizamos la evolución de la esperanza de vida en la **Comunidad Valenciana** a lo largo de los últimos quince años, observamos como desde 1990 al 2005, la de los varones se ha incrementado en 3,39 años, mientras que la de las mujeres lo ha hecho en 2,75 años.

La esperanza de vida libre de incapacidad es un índice sintético que combina los datos de mortalidad con los de capacidad funcional (limitación crónica de la actividad y la restricción temporal de la actividad). La esperanza de vida libre de incapacidad está calculada por el MSC para el año 2000.

TABLA 30 Descomposición de la esperanza de vida al nacimiento por CC.AA. en el año 2000

	Ambos sexos			Varones			Mujeres		
	EV	EVLI	I	EV	EVLI	I	EV	EVLI	I
Total	**79,4**	**70,7**	**8,7**	**76,1**	**69,0**	**7,1**	**82,8**	**72,4**	**10,4**
Andalucía	78,3	67,9	10,4	75,0	66,7	8,3	81,6	69,2	12,3
Aragón	80,1	72,8	7,3	76,8	70,7	6,2	83,4	75,0	8,4
Asturias (Principado de)	79,2	71,1	8,1	75,4	68,0	7,3	83,0	74,1	8,8
Baleares (Illes)	78,7	71,3	7,4	75,4	68,7	6,7	82,2	74,0	8,2
Canarias	77,7	70,4	7,3	74,4	68,6	5,8	81,2	72,3	8,9
Cantabria	79,8	71,1	8,7	76,1	69,0	7,1	83,5	73,2	10,3
Castilla-La Mancha	80,1	71,0	9,1	77,3	69,8	7,5	83,0	72,2	10,8
Castilla y León	80,8	70,7	10,1	77,4	69,2	8,2	84,2	72,3	11,9
Cataluña	79,1	70,7	8,4	76,3	69,2	7,1	83,1	72,3	10,8
Comunidad Valenciana	**78,8**	**70,9**	**7,9**	**75,5**	**69,4**	**6,1**	**82,1**	**72,5**	**9,6**
Extremadura	79,0	70,0	9,0	75,8	68,7	7,1	82,4	71,5	11,0
Galicia	79,5	70,6	8,9	76,0	68,6	7,4	83,0	72,6	10,4
Madrid (Comunidad de)	80,4	73,1	7,3	76,9	71,4	5,5	83,7	74,7	9,0
Murcia (Región de)	78,6	67,7	10,9	74,3	66,4	7,9	81,9	69,1	12,8
Navarra (C. Foral de)	80,7	72,8	7,9	77,3	70,6	6,7	84,2	75,2	9,1
País Vasco	79,9	72,8	7,1	76,2	70,8	5,4	83,6	74,9	8,7
Rioja (La)	80,5	75,1	5,4	76,9	72,1	4,7	84,4	78,3	6,1
Ceuta y Melilla	78,0	68,0	10,0	74,7	67,9	6,7	81,3	68,1	13,2

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Comparando los datos de la **Comunidad Valenciana** con los de España observamos cómo los años de vida con incapacidad son menores que en la media nacional, tanto para hombres como para mujeres. Así en el caso de los **valencianos** los años de incapacidad son 6,1 frente a los 7,1 de los españoles, mientras que para las **valencianas** alcanzan los 9,6 frente a los 10,4 de las españolas. Por este motivo la esperanza de vida libre de incapacidad es superior en la **Comunidad Valenciana** que en España, a pesar de tener una esperanza de vida ligeramente inferior a la media nacional.

5.2. AUTOVALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD

La pertenencia a una nación, región o zona geográfica supone pertenecer a un grupo humano caracterizado por una interrelación específica de diversas variables, como el nivel general de desarrollo socioeconómico, la educación, el nivel de renta, el acceso a determinadas condiciones de vida o a un determinado sistema sanitario. La mayoría de estas variables están fuertemente interrelacionadas entre sí, reforzándose con ello los efectos positivos o negativos de unos u otros determinantes y haciendo más visibles las diferencias de salud sobredeterminadas por vectores sociales. A ello hay que añadir factores climáticos y medioambientales que pueden tener una influencia más o menos importante en las diferencias de salud.

En este apartado se examinan las diferencias entre Comunidades Autónomas en el estado de salud percibido por los individuos. Un estudio previo[7] permite aseverar que el nivel de salud autopercibida tiene un alto grado de consonancia con la morbilidad declarada y también con el uso de recursos sanitarios del sistema sanitario (coeficiente de correlación de 0,9). Ahora bien, la valoración de la propia salud de las personas es tan sólo uno de los muchos indicadores que pueden utilizarse para medir el grado de salud de una colectividad.

Si analizamos la salud autopercibida en España observamos cómo el 66,53% de los españoles declara tener un estado de salud muy bueno o bueno, mientras que únicamente el 8,68% declara un estado de salud malo o muy malo. Tal como se ha puesto de manifiesto en las diferentes ENS, las mujeres declaran un estado de salud peor que los hombres.

LA VALORACIÓN DE LA PROPIA SALUD DE LAS PERSONAS ES TAN SÓLO UNO DE LOS MUCHOS INDICADORES QUE PUEDEN UTILIZARSE PARA MEDIR EL GRADO DE SALUD DE UNA COLECTIVIDAD

TAL COMO SE HA PUESTO DE MANIFIESTO EN LAS DIFERENTES ENS, LAS MUJERES DECLARAN UN ESTADO DE SALUD PEOR QUE LOS HOMBRES.

A GRANDES RASGOS, PUEDE DECIRSE QUE LA SALUD AUTOPERCIBIDA DE LAS PERSONAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA SE SITÚA LIGERAMENTE POR DEBAJO DE LA MEDIA DEL CONJUNTO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA.

7. Del Llano, J.; Pérez, S. e Hidalgo, A. Los españoles frente a la salud y sus determinantes, Forum sanofi-aventis y Fundación Gaspar Casal, Barcelona 2007.

TABLA 31 Autovaloración de la salud según Comunidad Autónoma, Varones

	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Total	**20,26**	**52,39**	**20,48**	**4,95**	**1,92**
Andalucía	25,14	48,98	17,49	5,06	**3,33**
Aragón	16,60	60,46	17,44	4,33	**1,16**
Asturias (Principado de)	13,68	57,05	21,97	6,08	**1,22**
Balears (Illes)	23,62	51,76	17,91	5,29	**1,41**
Canarias	8,51	66,61	19,89	4,30	**0,69**
Cantabria	9,39	66,66	18,53	4,61	**0,81**
Castilla y León	18,62	55,68	20,53	4,48	**0,69**
Castilla-La Mancha	17,75	52,71	25,22	3,49	**0,82**
Cataluña	22,35	49,73	22,68	4,44	**0,80**
Comunidad Valenciana	**21,09**	**49,03**	**21,48**	**5,98**	**2,42**
Extremadura	14,25	52,95	24,42	6,95	**1,44**
Galicia	10,42	53,09	28,23	6,42	**1,85**
Madrid (Comunidad de)	26,76	48,58	18,03	3,48	**3,15**
Murcia (Región de)	12,45	57,67	21,80	5,72	**2,35**
Navarra (Comunidad Foral de)	21,41	49,83	20,98	6,41	**1,37**
País Vasco	17,62	58,90	16,10	6,17	1,21
Rioja (La)	18,71	60,85	13,48	5,84	**1,12**
Ceuta y Melilla	34,90	40,43	14,79	7,28	**2,61**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

LA MEDIA EN LA AUTOVALORACIÓN DE LA SALUD EN LA COMUNIDAD VALENCIANA DE LOS VARONES ES DE 2,20, LIGERAMENTE PEOR A LA MEDIA NACIONAL DE 2,16; Y ELLO CON UNA EDAD MEDIA INFERIOR AL CONJUNTO DE ESPAÑA.

El porcentaje de mujeres que declaran un estado de salud bueno o muy bueno sólo llega al 60,63%, mientras que las que califican el suyo de malo o muy malo suben al 10,44%. Por el contrario, el 72,65% de los hombres declaran un estado de salud muy bueno o bueno, mientras que únicamente el 6,87% de los mismos declaran un estado de salud malo o muy malo. Por tanto, la esperanza de vida en las mujeres es mayor, pero parece que la calidad percibida de la vida es algo peor.

El porcentaje de **valencianos** que declara tener un estado de salud bueno o muy bueno es del 63,14% del total, inferior en 3,39 puntos porcentuales de la media nacional. Al igual que en el resto de España, existen diferencias significativas por sexo. Así los varones **valencianos** que declaran un estado de salud bueno o muy bueno alcanzan el 70,12%, y sólo el 8,41% describen su salud como mala o muy mala. Por su parte, las **valencianas** que declaran un estado de salud muy bueno o bueno llegan al 56,32%, mientras que aquellas que tienen un estado de salud malo o muy malo es de un 12,85%.

TABLA 32 Autovaloración de la salud según Comunidad Autónoma, Mujeres

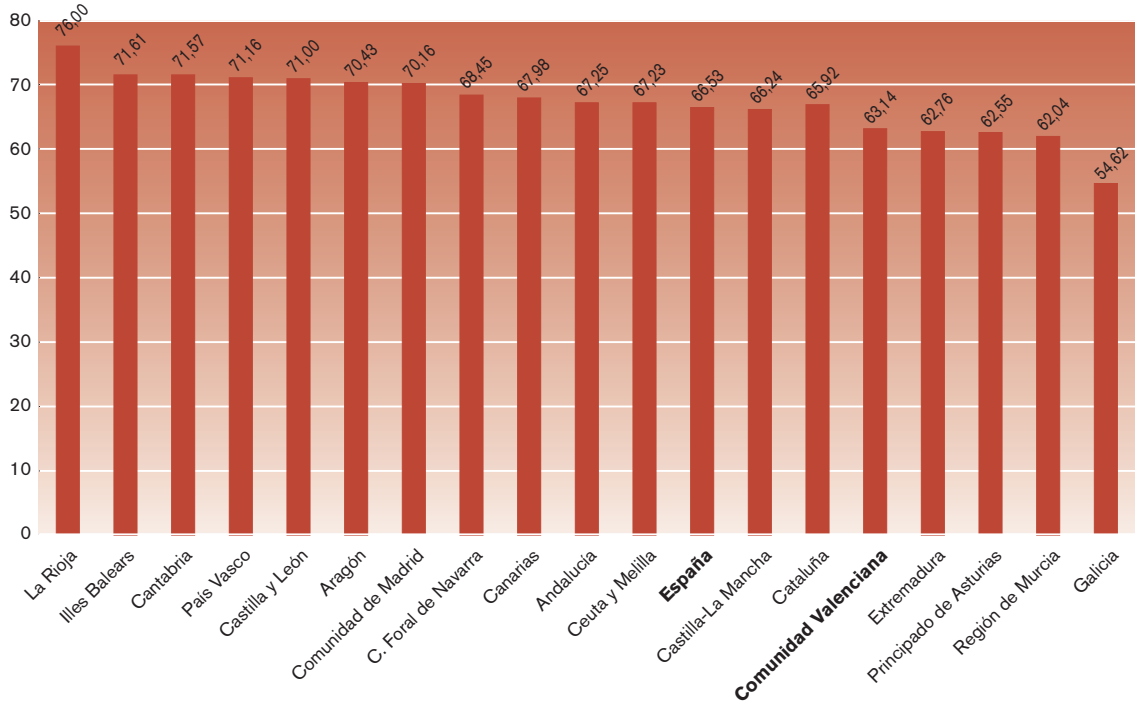
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Total	15,76	44,87	28,93	7,71	**2,73**
Andalucía	18,99	41,62	28,82	6,73	3,85
Aragón	15,01	48,88	26,61	8,06	1,43
Asturias (Principado de)	11,30	43,85	31,50	10,38	2,97
Balears (Illes)	18,18	49,69	23,08	5,67	3,38
Canarias	6,99	53,91	27,75	9,76	1,59
Cantabria	7,77	59,57	22,39	8,79	1,49
Castilla y León	17,36	50,43	24,08	7,25	0,87
Castilla-La Mancha	17,28	44,72	28,80	7,59	1,62
Cataluña	17,00	42,94	29,97	7,58	2,51
Comunidad Valenciana	**15,40**	**40,91**	**30,83**	**8,90**	**3,95**
Extremadura	11,55	46,89	31,58	7,85	2,13
Galicia	7,15	39,35	38,24	11,46	3,81
Madrid (Comunidad de)	19,70	45,66	26,34	6,45	1,85
Murcia (Región de)	13,61	40,22	32,81	9,75	3,60
Navarra (Comunidad Foral de)	16,32	49,38	24,22	7,66	2,42
País Vasco	13,48	52,61	26,53	4,69	2,68
Rioja (La)	11,29	61,11	23,32	3,21	1,07
Ceuta y Melilla	20,25	39,16	27,42	9,45	3,72

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

En general, puede decirse que la distribución geográfica de la salud en España se alinea con el propio desarrollo socioeconómico; la salud se desplaza de norte a sur y de este a oeste, Además del desarrollo económico y la renta per cápita, otros factores como el clima, el grado de envejecimiento o la presencia de inmigración pueden corregir en uno u otro sentido el nivel de salud de la población de cada región (párrafo repetido ver más abajo). A grandes rasgos, puede decirse que la salud autopercibida de las personas de la **Comunidad Valenciana** se sitúa ligeramente por debajo de la media del conjunto de la población española.

Si ordenamos las Comunidades Autónomas en función del número de personas que declaran su estado de salud como bueno o muy bueno, observamos que la **Comunidad Valenciana** se sitúa por debajo de la media nacional. La media en la autovaloración del estado de salud en la **Comunidad Valenciana** de los varones es de 2,20, ligeramente peor a la media nacional de 2,16, con una edad media inferior al conjunto de España (44,34 años de edad media de los **valencianos** frente a los 44,85 del conjunto de España). Para las mujeres, la valoración media del estado de salud en la **Comunidad Valenciana** es de 2,45, ligeramente peor que la media nacional del 2,37 de las españolas (a mayor valor del índice peor estado de salud), siendo la edad media de las **valencianas** ligeramente inferior a la de las españolas, 46,70 años frente a 47,14,

GRÁFICO 18 Porcentaje de población que declara un estado de salud muy bueno o bueno



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Si nos centramos en la **Comunidad Valenciana** y analizamos la evolución de la salud percibida entre 2001 y 2005, se observa que el porcentaje de hombres que declaran tener un estado de salud muy bueno o bueno ha pasado del 79,70% al 79%, mientras que en el caso de las mujeres se ha incrementado ligeramente, pasando de 69,80% al 70,60%. De esta forma, de 2001 a 2005 se han reducido levemente las diferencias de salud autopercibida por género.

TABLA 33 Edad media y autovaloración de la salud, por sexo y Comunidad autónoma de residencia (mayor puntuación indica peor variación de la salud)

	Varones		Mujeres		Ambos sexos	
	Estado de salud	Edad media	Estado de salud	Edad media	Estado de salud	Edad media
Total	**2,16**	**44,85**	**2,37**	**47,14**	**2,27**	**46,02**
Andalucía	2,12	43,59	2,35	45,47	2,24	**44,55**
Aragón	2,13	46,62	2,32	49,17	2,23	**47,91**
Asturias (Principado de)	2,24	47,52	2,50	50,28	2,38	**48,97**
Balears (Illes)	2,09	43,23	2,26	45,37	2,18	**44,30**
Canarias	2,22	42,72	2,45	44,38	2,34	**43,55**
Cantabria	2,21	45,94	2,37	48,41	2,29	**47,21**
Castilla y León	2,13	47,64	2,24	49,65	2,18	**48,66**
Castilla-La Mancha	2,17	45,14	2,32	47,37	2,24	**46,25**
Cataluña	2,12	45,02	2,36	47,66	2,24	**46,36**
Comunidad Valenciana	**2,20**	**44,34**	**2,45**	**46,70**	**2,32**	**45,53**
Extremadura	2,28	45,58	2,42	47,49	2,35	**46,55**
Galicia	2,36	47,15	2,65	49,37	2,51	**48,31**
Madrid (Comunidad de)	2,08	44,07	2,25	46,56	2,17	**45,36**
Murcia (Región de)	2,28	42,61	2,50	45,20	2,39	**43,90**
Navarra (Comunidad Foral de)	2,17	45,62	2,30	47,92	2,24	**46,78**
País Vasco	2,14	46,42	2,30	48,82	2,23	**47,66**
Rioja (La)	2,10	45,55	2,22	47,97	2,16	**46,75**
Ceuta y Melilla	2,02	42,28	2,37	44,16	2,20	**43,24**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

TABLA 34 Salud percibida por sexo ESCV, 2001-2005

	Hombres		Mujeres	
	2001	2005	2001	2005
Muy bueno	21,60	19,90	16,30	16,20
Bueno	58,10	59,10	53,50	54,40
Regular	15,30	17,10	23,20	23,60
Malo	4,30	3,00	6,10	4,80
Muy malo	0,70	0,50	0,80	0,60
NS/NC	0,00	0,40	0,00	0,40
Total	**100,00**	**100,00**	**99,90**	**100,00**

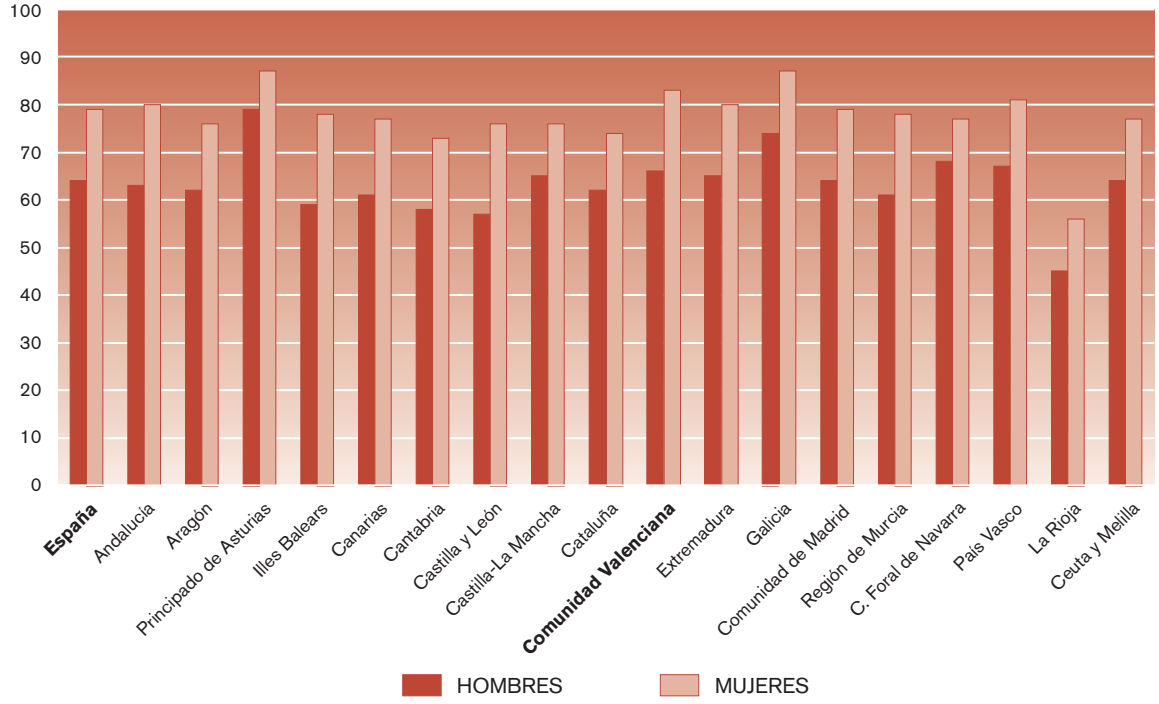
Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

5.3. ENFERMEDADES CRÓNICAS Y LIMITACIÓN CRÓNICA DE LA ACTIVIDAD

El aspecto que más influye en la autovaloración del estado de salud y en la calidad de vida de los individuos es el tener o no problemas de salud o enfermedades crónicas y el grado de limitación que estás conllevan. La prevalencia de la incapacidad funcional deteriora significativamente la calidad de vida de los individuos. Un 64,62% de la población española ha tenido en los últimos 12 meses una enfermedad crónica o un problema de salud. En la **Comunidad Valenciana** este porcentaje es algo superior 66,42%.

EN LÍNEA CON LO QUE SUCEDÍA CON LA AUTOVALORACIÓN DE LA SALUD, LOS DATOS SOBRE PROBLEMAS CRÓNICOS DE SALUD SITÚAN A LA COMUNIDAD VALENCIANA LIGERAMENTE POR DEBAJO DE LA MEDIA ESPAÑOLA.

GRÁFICO 19 Porcentaje de población que declara haber tenido un problema de salud o una enfermedad crónica en los últimos 12 meses



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

De nuevo, la morbilidad afecta más a las mujeres que a los varones, ya que este mismo porcentaje es para el caso de las mujeres igual al 78,84 en España y del 82,79 en la **Comunidad Valenciana**, de nuevo ligeramente superior a la media. Al igual que sucedía con la autovaloración de la salud, los datos que informan sobre problemas crónicos de salud se sitúan igualmente en la **Comunidad Valenciana** ligeramente por debajo de la media. Sin embargo, no todos los problemas de salud, ni todas las enfermedades crónicas tienen la misma gravedad e implican una limitación en las actividades cotidianas de las personas.

TABLA 35 Porcentaje de personas que han limitado sus actividades por una enfermedad crónica o un problema de salud

	Varones			Mujeres			Ambos sexos		
	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.
España	**27,72**	**71,93**	**0,35**	**34,58**	**65,15**	**0,27**	**31,49**	**68,20**	**0,31**
Andalucía	30,90	68,96	0,14	36,83	63,07	0,10	34,20	65,68	**0,12**
Aragón	23,74	76,26	0,00	34,08	65,88	0,04	29,30	70,67	**0,02**
Asturias (Principado de)	30,13	69,87	0,00	44,53	55,47	0,00	37,90	62,10	**0,00**
Balears (Illes)	28,57	71,43	0,00	35,14	64,86	0,00	32,20	67,80	**0,00**
Canarias	26,61	73,39	0,00	29,55	70,45	0,00	28,22	71,78	**0,00**
Cantabria	24,73	75,27	0,00	27,65	71,97	0,38	26,36	73,43	**0,21**
Castilla y León	23,11	76,89	0,00	28,07	71,82	0,11	25,89	74,04	**0,06**
Castilla-La Mancha	24,54	75,36	0,10	31,82	68,18	0,00	28,43	71,52	**0,05**
Cataluña	25,15	73,16	1,68	32,18	66,74	1,08	28,93	69,71	**1,36**
Comunidad Valenciana	**31,06**	**68,94**	**0,00**	**36,38**	**63,62**	**0,00**	**33,96**	**66,04**	**0,00**
Extremadura	28,80	71,20	0,00	38,65	61,35	0,00	34,05	65,95	**0,00**
Galicia	31,87	67,87	0,26	41,96	57,78	0,26	37,44	62,31	**0,26**
Madrid (Comunidad de)	24,29	75,45	0,26	32,27	67,36	0,37	28,79	70,88	**0,32**
Murcia (Región de)	28,56	71,44	0,00	39,29	60,66	0,05	34,48	65,49	**0,03**
Navarra (Comunidad Foral de)	26,11	73,89	0,00	29,05	70,95	0,00	27,68	72,32	**0,00**
País Vasco	28,24	71,76	0,00	30,94	68,90	0,16	29,71	70,20	**0,09**
Rioja (La)	41,37	58,63	0,00	48,87	51,13	0,00	45,47	54,53	**0,00**
Ceuta y Melilla	31,65	68,35	0,00	38,61	61,39	0,00	35,52	64,48	0,00

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE (N.C.: No Consta)

El porcentaje de valencianos que limitaron su actividad fue del 33,96% frente al 31,49% de la media nacional. Una consecuencia asociada a la limitación de la actividad por un problema de salud o una enfermedad crónica es la peor autovaloración del estado de salud. Este hecho se aprecia en todas las comunidades. Los valencianos que han tenido limitación de su actividad valoran más de un punto peor su estado de salud, que quienes no han sufrido dicha limitación.

EL 6,30% DE LOS VALENCIANOS Y EL 9,50% DE LAS VALENCIANAS TIENEN LIMITACIONES PARA CORRER, SUBIR ESCALONES, ETC.; TAMBIÉN SON LAS MUJERES LAS QUE EN MAYOR MEDIDA DECLARAN TENER PROBLEMAS GRAVES PARA CAMINAR, EL 6%, FRENTE AL 4,10% DE LOS VARONES.

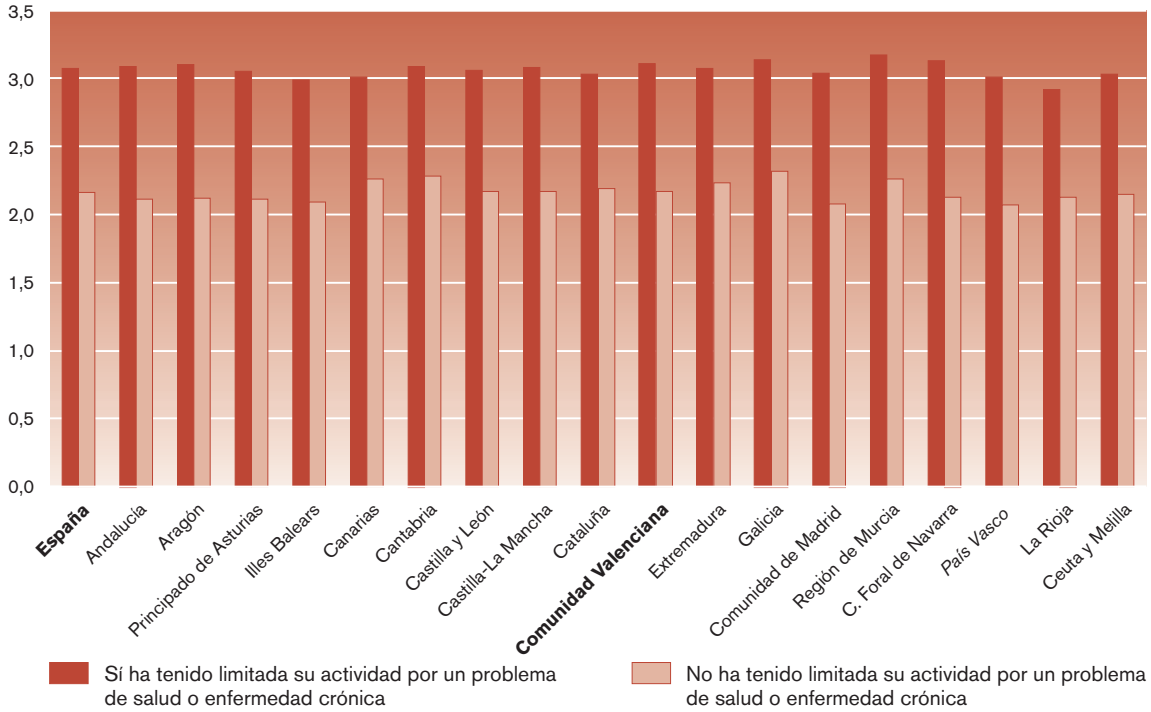
En cuanto a la limitación funcional, es la limitación del movimiento la que afecta en mayor medida tanto a hombres como a mujeres. El 6,30% de los **valencianos** y el 9,50% de las **valencianas** tienen limitaciones importantes para correr, subir escalones, etc. Respecto al resto de limitaciones, las de la vista afectan prácticamente igual a los hombres que a las mujeres, mientras que las del oído inciden en mayor medida en los varones. Por el contrario, son las mujeres las que en mayor medida declaran tener problemas graves para caminar, el 6%, frente al 4,10% de los varones.

TABLA 36 Autovaloración del estado de salud en función de haber tenido o no limitada la actividad por un problema de salud o una enfermedad crónica

	Sì ha tenido limitada su actividad por un problema de salud o enfermedad crónica			No ha tenido limitada su actividad por un problema de salud o enfermedad crónica		
	Hombres	Mujeres	Ambos sexos	Mujeres	Hombres	Ambos sexos
España	**3,04**	**3,10**	**3,07**	**2,11**	**2,21**	**2,16**
Andalucía	3,13	3,07	3,09	2,03	2,17	**2,11**
Aragón	3,04	3,14	3,10	2,09	2,15	**2,12**
Asturias (Principado de)	2,93	3,12	3,05	2,07	2,15	**2,11**
Balears (Illes)	3,02	2,97	2,99	2,07	2,11	**2,09**
Canarias	2,80	3,17	3,01	2,18	2,33	**2,26**
Cantabria	2,95	3,19	3,09	2,25	2,30	**2,28**
Castilla y León	3,08	3,05	3,06	2,20	2,15	**2,17**
Castilla - La Mancha	3,00	3,13	3,08	2,15	2,20	**2,17**
Cataluña	2,83	3,16	3,03	2,15	2,23	**2,19**
Comunidad Valenciana	**3,13**	**3,10**	**3,11**	**2,05**	**2,28**	**2,17**
Extremadura	3,12	3,03	3,07	2,18	2,28	**2,23**
Galicia	3,01	3,23	3,14	2,25	2,38	**2,32**
Madrid (Comunidad de)	3,15	2,98	3,04	2,08	2,09	**2,08**
Murcia (Región de)	3,15	3,18	3,17	2,22	2,30	**2,26**
Navarra (Comunidad Foral de)	3,10	3,14	3,13	2,13	2,14	**2,13**
País Vasco	2,99	3,02	3,01	1,99	2,13	**2,07**
Rioja (La)	3,04	2,85	2,92	2,05	2,21	**2,13**
Ceuta y Melilla	2,95	3,08	3,03	1,99	2,30	**2,15**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

GRÁFICO 20 Autovaloración del estado de salud en función de haber tenido o no limitada la actividad por un problema de salud o una enfermedad crónica



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

TABLA 37 Limitación de diversas actividades en la ESCV de 2005

	Hombres		Mujeres		Total	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Limitación grave de vista	4,90	95,10	4,80	95,20	4,80	95,20
Limitación grave de oído	4,50	95,50	3,60	96,40	4,00	96,00
Limitación grave para hablar	1,40	98,60	0,90	99,10	1,20	98,80
Limitación grave para leer o escribir	1,70	98,30	1,50	98,50	1,60	98,40
Limitación grave de movilidad (salir de casa)	3,00	97,00	4,80	95,20	3,90	96,10
Problemas graves para caminar	4,10	95,90	6,00	94,00	5,00	95,00
Otras limitaciones importantes de movimiento (correr, subir escalones)	6,30	93,70	9,50	90,50	7,90	92,10
Dificultades graves para actividades cotidianas simples (abrir puertas, grifos, auparse)	2,30	97,70	4,60	95,40	3,50	96,50
Dependencia grave de algún aparato o tratamiento (marcapasos, oxígeno)	2,10	97,90	1,60	98,40	1,80	98,20
Dificultades graves para actividades de cuidado personal	2,30	97,70	3,40	96,60	2,80	97,20

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

5.4. SALUD BUCODENTAL

Las enfermedades bucodentales, como la caries dental, la periodontitis (enfermedad gingival) y los cánceres de la boca y la faringe son un problema de salud de alcance mundial que afecta a los países industrializados y, cada vez con mayor frecuencia, a los países en desarrollo, en especial entre las comunidades más pobres, tal como viene señalando la Organización Mundial de la Salud (OMS) en sus diversos informes sobre la salud bucodental en el mundo. Los efectos de las enfermedades bucodentales en términos de dolor, sufrimiento, deterioro funcional y disminución de la calidad de vida son considerables y costosos. Se estima que el tratamiento representa entre el 5 y el 10% del gasto sanitario de los países industrializados, y está por encima de los recursos de muchos países en desarrollo.

Para una correcta salud bucodental es necesario además de contar con el acceso a los odontólogos y estomatólogos, abordar factores de riesgo modificables como los hábitos de higiene bucodental, el consumo de azúcares, la falta de calcio, de micronutrientes y el tabaquismo. Una parte esencial de la estrategia también se ocupa de los principales determinantes socioculturales, como la pobreza, el bajo nivel de instrucción y la falta de tradiciones que fomenten la salud bucodental. Por tanto, una buena salud dental está correlacionada con un elevado nivel de desarrollo económico y de progreso social.

TABLA 38 Estado de dientes y muelas: porcentaje de población que tiene caries

	Varones			Mujeres			Ambos sexos		
	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.
España	**29,62**	**67,83**	**2,55**	**26,49**	**71,07**	**2,44**	**28,03**	**69,48**	**2,49**
Andalucía	31,88	67,88	0,24	27,05	72,66	0,29	29,42	70,31	0,27
Aragón	25,98	74,02	0,00	25,57	74,28	0,15	25,78	74,15	0,08
Asturias (Principado de)	29,46	70,54	0,00	22,50	77,50	0,00	25,81	74,19	0,00
Balears (Illes)	20,20	79,60	0,20	24,51	75,49	0,00	22,36	77,54	0,10
Canarias	37,29	62,71	0,00	35,61	64,39	0,00	36,45	63,55	0,00
Cantabria	16,60	82,86	0,54	15,82	83,82	0,36	16,20	83,35	0,45
Castilla y León	30,26	69,66	0,07	24,43	75,09	0,48	27,30	72,42	0,28
Castilla-La Mancha	38,00	61,86	0,14	31,67	68,08	0,25	34,84	64,96	0,20
Cataluña	25,47	60,63	13,90	19,62	67,00	13,38	22,50	63,87	13,64
Comunidad Valenciana	**34,76**	**65,24**	**0,00**	**33,58**	**66,23**	**0,19**	**34,16**	**65,74**	**0,10**
Extremadura	38,16	61,84	0,00	37,34	62,33	0,33	37,74	62,09	0,17
Galicia	38,16	61,21	0,64	31,02	68,78	0,20	34,43	65,17	0,41
Madrid (Comunidad de)	23,85	74,78	1,38	23,82	75,26	0,91	23,83	75,03	1,14
Murcia (Región de)	36,21	63,79	0,00	43,39	56,51	0,11	39,77	60,17	0,05
Navarra (Comunidad Foral de)	26,80	73,20	0,00	20,83	79,17	0,00	23,79	76,21	0,00
País Vasco	18,20	81,00	0,80	17,35	81,83	0,82	17,76	81,42	0,81
Rioja (La)	9,60	90,40	0,00	10,57	89,43	0,00	10,08	89,92	0,00
Ceuta y Melilla	38,37	61,63	0,00	32,41	67,59	0,00	35,34	64,66	0,00

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE (N.C.: No Consta)

PARA UNA CORRECTA SALUD BUCODENTAL ES NECESARIO ABORDAR FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES COMO LOS HÁBITOS DE HIGIENE BUCODENTAL, EL CONSUMO DE AZÚCARES, LA FALTA DE CALCIO O DE MICRONUTRIENTES Y EL TABAQUISMO.

En España el porcentaje de hombres que tiene caries representa el 29,62% del total, mientras que en las mujeres este mismo porcentaje es del 26,49%. Esta diferencia que refleja una mejor salud bucodental en las mujeres se registra en casi todas las regiones. En la Comunidad Valenciana el 34,76% de los hombres y el 33,58% de las mujeres tienen caries, estando en ambos casos muy por encima de la media nacional.

En cuanto a los resultados relativos a los empastes de muelas o dientes, los datos de la Comunidad Valenciana se encuentran prácticamente en la media nacional. En este caso el porcentaje de varones españoles que tiene un empaste llega al 59,82%, frente al 59,50% de los valencianos. Esta similitud se mantiene en las mujeres, donde el porcentaje de españolas que tienen un empaste es del 68,11%, frente al 68,73% de las mujeres valencianas.

TABLA 39 Estado de dientes y muelas: porcentaje de población que tiene dientes o muelas empastadas

	Varones			Mujeres			Ambos sexos		
	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.
Total	**59,82**	**38,01**	**2,17**	**68,11**	**29,87**	**2,02**	**64,05**	**33,86**	**2,09**
Andalucía	60,71	39,04	0,24	70,41	29,27	0,32	65,64	34,07	0,28
Aragón	60,09	39,91	0,00	69,05	30,88	0,06	64,60	35,36	0,03
Asturias (Principado de)	62,98	37,02	0,00	70,71	29,29	0,00	67,04	32,96	0,00
Balears (Illes)	61,72	38,08	0,20	71,43	28,57	0,00	66,59	33,31	0,10
Canarias	55,05	44,95	0,00	62,92	37,08	0,00	59,00	41,00	0,00
Cantabria	58,54	41,36	0,10	67,29	32,49	0,23	63,04	36,80	0,16
Castilla y León	60,36	39,48	0,16	66,94	32,69	0,37	63,70	36,04	0,26
Castilla-La Mancha	55,96	43,91	0,14	64,96	35,04	0,00	60,45	39,48	0,07
Cataluña	55,28	32,97	11,75	61,11	27,82	11,07	58,24	30,36	11,40
Comunidad Valenciana	**59,50**	**40,50**	**0,00**	**68,73**	**31,08**	**0,19**	**64,17**	**35,74**	**0,10**
Extremadura	45,54	54,46	0,00	58,60	41,07	0,33	52,15	47,68	0,17
Galicia	60,56	39,26	0,18	69,75	30,21	0,04	65,36	34,53	0,11
Madrid (Comunidad de)	65,34	33,21	1,45	73,39	25,95	0,66	69,52	29,44	1,04
Murcia (Región de)	55,17	44,83	0,00	66,67	33,25	0,08	60,88	39,08	0,04
Navarra (Comunidad Foral de)	65,33	34,67	0,00	73,99	26,01	0,00	69,69	30,31	0,00
País Vasco	69,51	30,06	0,42	74,48	24,39	1,13	72,07	27,15	0,79
Rioja (La)	71,46	28,54	0,00	72,11	27,89	0,00	71,78	28,22	0,00
Ceuta y Melilla	36,45	63,55	0,00	44,09	55,91	0,00	40,34	59,66	0,00

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE (N.C.: No Consta)

EN LA COMUNIDAD VALENCIANA, EL 34,76% DE LOS HOMBRES Y EL 33,58% DE LAS MUJERES TIENEN CARIES, ESTANDO EN AMBOS CASOS MUY POR ENCIMA DE LA MEDIA NACIONAL.

TABLA 40 Estado de dientes y muelas: porcentaje de población que le faltan dientes/muelas que no han sido sustituidos por prótesis

	Varones			Mujeres			Ambos sexos		
	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.
Total	**46,70**	**50,91**	**2,39**	**48,25**	**49,45**	**2,30**	**47,49**	**50,16**	**2,35**
Andalucía	48,69	50,91	0,40	55,12	44,51	0,38	51,95	47,66	0,39
Aragón	50,23	49,77	0,00	51,51	48,43	0,06	50,88	49,09	0,03
Asturias (Principado de)	40,39	59,61	0,00	46,14	53,86	0,00	43,41	56,59	0,00
Balears (Illes)	35,57	64,23	0,20	40,13	59,87	0,00	37,86	62,04	0,10
Canarias	45,69	54,31	0,00	47,16	52,66	0,18	46,43	53,48	0,09
Cantabria	45,85	54,10	0,04	44,88	54,89	0,23	45,36	54,51	0,14
Castilla y León	51,18	48,67	0,16	49,48	50,15	0,37	50,32	49,42	0,26
Castilla-La Mancha	50,72	49,14	0,14	59,33	40,67	0,00	55,02	44,91	0,07
Cataluña	38,54	48,24	13,22	34,61	52,73	12,66	36,55	50,52	12,93
Comunidad Valenciana	**49,82**	**50,18**	**0,00**	**49,08**	**50,73**	**0,19**	**49,45**	**50,46**	**0,10**
Extremadura	57,03	42,97	0,00	55,05	44,62	0,33	56,03	43,80	0,17
Galicia	62,56	37,25	0,18	60,16	39,74	0,10	61,31	38,55	0,14
Madrid (Comunidad de)	42,41	56,44	1,14	48,26	50,97	0,77	45,45	53,60	0,95
Murcia (Región de)	47,01	52,87	0,12	48,40	51,57	0,03	47,70	52,23	0,07
Navarra (Comunidad Foral de)	51,73	48,27	0,00	44,58	55,42	0,00	48,13	51,87	0,00
País Vasco	44,61	54,95	0,44	44,03	54,99	0,98	44,31	54,97	0,72
Rioja (La)	37,21	62,79	0,00	34,45	65,55	0,00	35,83	64,17	0,00
Ceuta y Melilla	38,59	61,41	0,00	43,20	56,80	0,00	40,94	59,06	0,00

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE (N.C.: No Consta)

La misma situación relativa se da en el porcentaje de población que le faltan dientes y/o muelas que no han sido sustituidos por prótesis, ya que en el caso de la media nacional para los varones este porcentaje es del 46,70%, mientras que para los valencianos es del 49,82%, mientras que en las Españolas alcanza el 48,25% y para las valencianas del 49,08%. En resumen, puede afirmarse que la Comunidad Valenciana está por debajo de los valores de la media nacional en lo relativo a la salud dental de la población.

LA COMUNIDAD VALENCIANA ESTÁ POR DEBAJO DE LOS VALORES DE LA MEDIA NACIONAL EN LO RELATIVO A LA SALUD DENTAL DE LA POBLACIÓN.

6. ACCIDENTALIDAD

La Organización Mundial de la Salud define el accidente como un acontecimiento fortuito, generalmente desgraciado o dañino, independiente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y que se manifiesta por la aparición de lesiones orgánicas o trastornos mentales. Normalmente el accidente tiene como consecuencia un traumatismo. Éste se ha definido como el daño a la integridad física de una persona, de origen diverso (energía mecánica, eléctrica, térmica, química u otra), ocasionado de manera intencional (lesiones premeditadas) o no intencional (accidentes). Es una alteración que genera dolor, malestar, morbilidad, mortalidad e incapacidad, e implica la utilización de los recursos de los servicios de salud.

El traumatismo, por tanto, se produce como resultado de un conjunto de factores sociales, educativos, ambientales, económicos, culturales, políticos, urbanísticos y de convivencia, entre otros que confluyen en determinadas circunstancias, y se traducen en el hecho o situación que desencadena la acción traumática. Como cualquier otra causa de morbilidad, el traumatismo ocurre con patrones definidos que permiten identificar factores de riesgo tales como género (masculino), edad (las extremas de la vida), nivel socioeconómico (bajo), utilización de productos peligrosos y de alcohol, problemas psicológicos y escasa educación relacionada con la seguridad.

Existen diferentes clases de accidentes que dan lugar a traumatismos e incluso a la muerte. Entre ellos los más habituales son los accidentes de tráfico, los accidentes en el hogar, los accidentes laborales, los accidentes relacionados con la práctica de deportes, las quemaduras, las intoxicaciones y las caídas. En ciertos segmentos de edad como los niños o jóvenes, son la primera causa de mortalidad, siendo una mortalidad prematura y evitable, circunstancia que obliga a extremar las medidas para la reducción de los mismos. Los efectos de los accidentes se pueden medir a través de la incidencia, la prevalencia, la mortalidad, la incapacidad, los Años de Vida Potencial Perdidos (AVPP), los años de vida saludables (AVISA), los costes y el impacto social.

TABLA 41 Porcentaje de población que ha tenido un accidente de cualquier tipo incluido intoxicación o quemadura

	Hombres		Mujeres		Ambos sexos	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
España	**10,90**	**89,10**	**9,87**	**90,13**	**10,38**	**89,62**
Andalucía	10,76	89,24	9,94	90,06	10,35	89,65
Aragón	11,18	88,82	7,75	92,25	9,45	90,55
Asturias (Principado de)	10,62	89,38	13,27	86,73	12,01	87,99
Balears (Illes)	10,09	89,91	7,73	92,27	8,91	91,09
Canarias	14,13	85,87	9,12	90,88	11,61	88,39
Cantabria	9,79	90,21	9,18	90,82	9,48	90,52
Castilla y León	6,89	93,11	7,76	92,24	7,33	92,67
Castilla-La Mancha	9,43	90,57	7,36	92,64	8,40	91,60
Cataluña	9,58	90,42	10,62	89,38	10,11	89,89
Comunidad Valenciana	**14,18**	**85,82**	**11,05**	**88,95**	**12,59**	**87,41**
Extremadura	13,27	86,73	8,86	91,14	11,04	88,96
Galicia	11,26	88,74	11,36	88,64	11,31	88,69
Madrid (Comunidad de)	9,86	90,14	9,85	90,15	9,85	90,15
Murcia (Región de)	11,48	88,52	11,09	88,91	11,29	88,71
Navarra (Comunidad Foral de)	13,36	86,64	10,53	89,47	11,94	88,06
País Vasco	13,14	86,86	8,83	91,17	10,93	89,07
Rioja (La)	6,09	93,91	6,56	93,44	6,32	93,68
Ceuta y Melilla	10,36	89,64	7,32	92,68	8,81	91,19

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

En España el 10,90% de los hombres y el 9,87% de las mujeres han tenido algún tipo de accidente. En comparación con el conjunto de la población española, las tasas de accidentes son relativamente más altas entre los **valencianos** (14,18%) y muy similares en las mujeres **valencianas** (11,05%). La incidencia de los accidentes por Comunidad Autónoma y sexo es desigual. En general, los accidentes afectan más a los hombres que a las mujeres, pero su distribución por sexos depende en gran medida del tipo de accidente.

Los accidentes en el trabajo (32,17% para los **valencianos** y 34,29% en el conjunto nacional) y los de tráfico son bastante más frecuentes entre los hombres (28,19% en los **valencianos** y 21,13% en los varones españoles), mientras los ocurridos en casa o en la calle son más habituales entre las mujeres, un patrón de reparto de accidentalidad por género que se refleja de forma general en toda la población española.

TABLA 42 Espacio donde ha tenido lugar el último accidente: Hombres y Mujeres

	En casa, escaleras, portal, etc.	En la calle o carretera y fue un accidente de tráfico	En la calle, pero no fue un accidente de tráfico	En el trabajo	En el lugar de estudio	En una instación deportiva	En una zona recreativa o de ocio	En otro lugar	Sin datos
				HOMBRES					
España	**17.39**	**21,13**	**11,01**	**34,29**	**0,68**	**7,66**	**3,62**	**3,90**	**0,32**
Andalucía	14,55	20,46	12,37	33,97	2,15	7,76	4,24	4,51	0,00
Aragón	13,60	18,08	6,72	43,21	1,07	7,27	4,86	5,18	0,00
Asturias (Principado de)	12,56	22,28	17,11	28,32	0,00	8,93	6,48	4,32	0,00
Balears (Illes)	12,82	36,25	6,07	25,51	0,74	11,42	3,60	3,58	0,00
Canarias	21,83	21,70	9,19	18,92	0,00	12,06	7,80	8,50	0,00
Cantabria	15,57	31,65	14,47	28,98	0,00	2,84	5,47	1,03	0,00
Castilla y León	28,47	10,88	28,65	25,64	0,00	0,00	2,37	3,99	0,00
Castilla-La Mancha	17,12	10,93	10,76	32,69	5,79	15,23	6,02	1,46	0,00
Cataluña	18,70	28,97	5,83	26,93	0,00	12,27	0,86	4,15	2,29
Comunidad Valenciana	**15,52**	**28,19**	**7,64**	**32,17**	**0,00**	**9,66**	**1,97**	**4,84**	**0,00**
Extremadura	13,18	19,58	9,78	51,77	0,00	0,00	5,68	0,00	0,00
Galicia	20,69	19,76	9,96	37,00	0,00	7,15	2,25	3,18	0,00
Madrid (Comunidad de)	18,53	14,70	9,71	46,42	0,00	4,14	3,69	2,81	0,00
Murcia (Región de)	19,57	20,76	18,26	36,18	0,68	1,35	2,30	0,90	0,00
Navarra (Comunidad Foral de)	18,48	15,55	8,78	35,19	1,01	14,02	2,99	3,97	0,00
País Vasco	17,40	10,81	19,52	42,65	0,00	0,00	6,54	3,08	0,00
Rioja (La)	7,30	18,16	15,38	49,44	0,00	6,43	3,29	0,00	0,00
Ceuta y Melilla	11,76	19,18	24,76	41,52	0,00	0,00	2,78	0,00	0,00
				MUJERES					
Total	**44,96**	**15,74**	**19,93**	**10,57**	**0,32**	**1,31**	**2,27**	**4,36**	**0,55**
Andalucía	49,16	17,21	16,86	9,75	0,00	0,74	2,81	3,46	0,00
Aragón	45,07	17,89	20,17	8,65	0,00	1,32	3,28	3,62	0,00
Asturias (Principado de)	23,42	19,86	30,95	20,66	0,00	0,00	5,10	0,00	0,00
Balears (Illes)	36,72	19,08	22,20	14,81	0,00	1,39	1,20	4,60	0,00
Canarias	42,83	21,64	16,96	4,12	3,04	0,87	2,18	8,36	0,00
Cantabria	40,68	25,55	24,75	4,63	0,00	2,53	0,00	1,85	0,00
Castilla y León	42,40	16,76	28,56	9,29	0,00	0,00	1,85	1,14	0,00
Castilla-La Mancha	47,89	7,64	19,33	3,45	0,00	3,67	0,00	18,02	0,00
Cataluña	37,72	17,55	17,65	11,92	0,00	3,75	2,97	5,23	3,21
Comunidad Valenciana	**46,40**	**12,09**	**22,99**	**12,66**	**0,87**	**1,09**	**1,01**	**2,91**	**0,00**
Extremadura	56,58	10,59	20,79	7,45	0,00	0,00	0,00	4,59	0,00
Galicia	50,05	15,26	14,75	11,09	0,87	1,71	2,27	3,99	0,00
Madrid (Comunidad de)	50,83	9,67	21,53	12,65	0,00	0,00	1,50	3,82	0,00
Murcia (Región de)	56,68	17,91	19,52	2,01	0,78	1,36	0,00	1,74	0,00
Navarra (Comunidad Foral de)	48,50	11,17	21,11	8,13	0,47	0,00	3,90	6,73	0,00
País Vasco	36,76	24,00	16,36	10,06	0,00	0,00	6,21	6,61	0,00
Rioja (La)	19,76	30,31	41,47	8,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceuta y Melilla	36,70	21,84	35,64	2,91	0,00	0,00	0,00	2,91	0,00

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

TABLA 43 Tasas de accidentalidad por tipo de accidente y Comunidad Autónoma I

	Caída a desnivel			Caída a nivel suelo			Quemadura			Golpe		
	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.
España	**14,94**	**84,16**	**0,89**	**29,99**	**69,19**	**0,82**	**12,27**	**86,84**	**0,89**	**11,41**	**87,64**	**0,95**
Andalucía	10,58	89,03	0,39	31,23	68,77	0,00	13,48	86,13	0,39	12,95	86,66	0,39
Aragón	13,20	86,45	0,35	26,64	73,02	0,35	9,57	90,08	0,35	19,12	80,54	0,35
Asturias (Principado de)	20,21	79,79	0,00	35,84	64,16	0,00	6,96	93,04	0,00	7,18	92,82	0,00
Balears (Illes)	17,60	82,40	0,00	32,00	68,00	0,00	7,71	92,29	0,00	11,08	88,92	0,00
Canarias	8,98	91,02	0,00	37,14	62,86	0,00	9,11	90,89	0,00	10,99	89,01	0,00
Cantabria	14,65	85,35	0,00	28,23	71,77	0,00	7,45	92,55	0,00	14,17	85,83	0,00
Castilla y León	19,64	80,36	0,00	36,81	63,19	0,00	7,28	92,72	0,00	10,56	89,44	0,00
Castilla-La Mancha	24,17	75,83	0,00	34,00	66,00	0,00	7,45	92,55	0,00	12,43	87,57	0,00
Cataluña	11,43	84,14	4,44	25,83	69,73	4,44	14,42	80,76	4,81	7,54	87,65	4,81
Comunidad Valenciana	**20,14**	**79,86**	**0,00**	**28,80**	**71,20**	**0,00**	**14,09**	**85,91**	**0,00**	**11,58**	**88,42**	**0,00**
Extremadura	11,36	88,64	0,00	24,12	75,88	0,00	18,30	81,70	0,00	8,08	91,92	0,00
Galicia	16,99	81,23	1,78	34,34	63,88	1,78	9,71	89,40	0,90	16,86	81,36	1,78
Madrid (Comunidad de)	17,76	82,24	0,00	27,33	72,67	0,00	16,45	83,55	0,00	9,35	90,65	0,00
Murcia (Región de)	18,23	81,77	0,00	30,46	69,54	0,00	9,45	90,55	0,00	9,03	90,97	0,00
Navarra (Comunidad Foral de)	9,49	90,51	0,00	33,41	66,59	0,00	8,32	91,68	0,00	21,27	78,73	0,00
País Vasco	11,73	88,27	0,00	26,08	73,92	0,00	8,94	91,06	0,00	13,23	86,77	0,00
Rioja (La)	13,46	86,54	0,00	33,16	66,84	0,00	1,05	98,95	0,00	14,70	85,30	0,00
Ceuta y Melilla	12,55	86,86	0,59	40,17	59,83	0,00	3,67	95,74	0,59	16,71	82,70	0,59

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE (N.C.: No Consta)

EN COMPARACIÓN CON EL CONJUNTO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA, LAS TASAS DE ACCIDENTES SON RELATIVAMENTE MÁS ALTAS ENTRE LOS VALENCIANOS (14,18%) Y MUY SIMILARES EN LAS MUJERES VALENCIANAS (11,05%).

LAS TASAS DE ACCIDENTALIDAD POR CAÍDAS (20,14%) Y TRÁFICO DE VEHÍCULOS (20,17%) SON EN LA COMUNIDAD VALENCIANA SUPERIORES A LAS MEDIAS NACIONALES (14,9% Y 18,3%, RESPECTIVAMENTE).

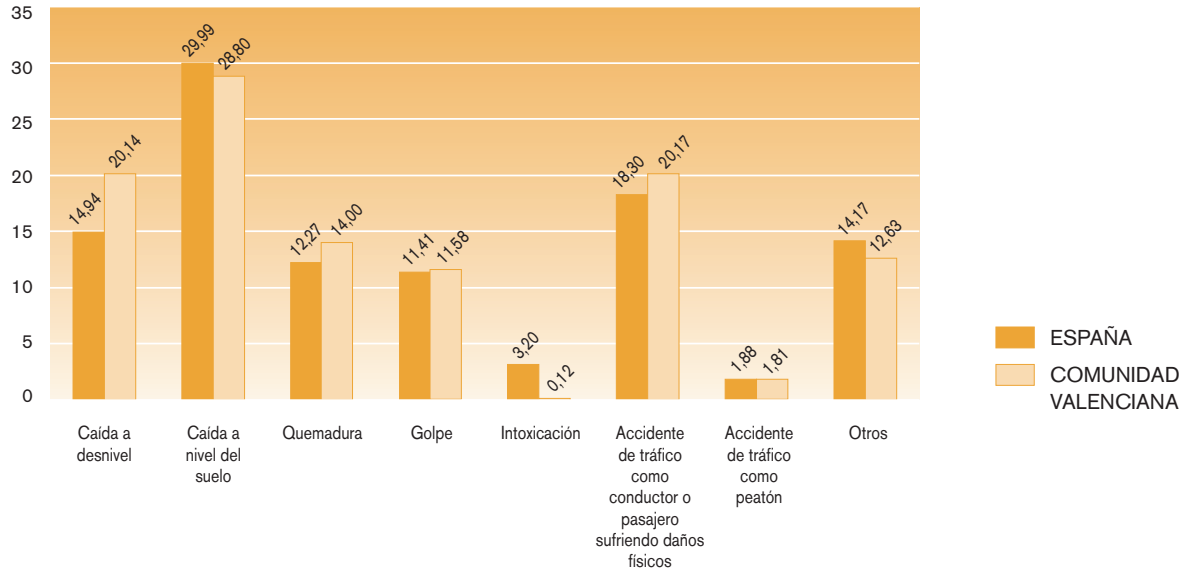
TABLA 44 Tasas de accidentalidad por tipo de accidente y Comunidad Autónoma II

	Intoxicación			Accidente de tráfico como conductor o pasajero sufriendo daños físicos			Accidente de tráfico como peatón			Otros		
	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.
Total	**3,20**	**95,85**	**0,95**	**18,30**	**81,02**	**0,68**	**1,88**	**97,17**	**0,95**	**14,17**	**84,90**	**0,93**
Andalucía	2,58	97,03	0,39	18,86	80,75	0,39	2,06	97,55	0,39	14,39	85,22	**0,39**
Aragón	0,62	99,03	0,35	16,93	83,07	0,00	2,79	96,86	0,35	15,78	83,88	**0,35**
Asturias (Principado de)	0,00	100,00	0,00	22,46	77,54	0,00	1,72	98,28	0,00	10,04	89,96	**0,00**
Balears (Illes)	0,85	99,15	0,00	30,02	69,98	0,00	1,74	98,26	0,00	10,52	89,48	**0,00**
Canarias	6,66	93,34	0,00	21,73	78,27	0,00	2,31	97,69	0,00	9,92	90,08	**0,00**
Cantabria	0,61	99,39	0,00	25,61	74,39	0,00	3,00	97,00	0,00	11,44	88,56	**0,00**
Castilla y León	7,29	92,71	0,00	8,44	91,56	0,00	5,59	94,41	0,00	12,39	87,61	**0,00**
Castilla - La Mancha	8,98	91,02	0,00	10,99	89,01	0,00	1,21	98,79	0,00	7,29	92,71	**0,00**
Cataluña	1,81	93,38	4,81	21,79	74,94	3,27	2,14	93,05	4,81	14,92	80,42	**4,66**
Comunidad Valenciana	**0,12**	**99,88**	**0,00**	**20,17**	**79,83**	**0,00**	**1,81**	**98,19**	**0,00**	**12,63**	**87,37**	**0,00**
Extremadura	5,27	94,73	0,00	16,77	83,23	0,00	0,77	99,23	0,00	22,74	77,26	**0,00**
Galicia	1,84	96,38	1,78	18,03	80,45	1,52	2,15	96,07	1,78	10,88	87,34	**1,78**
Madrid (Comunidad de)	5,72	94,28	0,00	11,63	88,37	0,00	0,46	99,54	0,00	19,72	80,28	**0,00**
Murcia (Región de)	5,91	94,09	0,00	20,23	79,77	0,00	1,22	98,78	0,00	11,89	88,11	**0,00**
Navarra (Comunidad Foral de)	3,09	96,91	0,00	15,38	84,62	0,00	2,29	97,71	0,00	12,68	87,32	**0,00**
País Vasco	4,56	95,44	0,00	18,53	81,47	0,00	1,03	98,97	0,00	18,48	81,52	**0,00**
Rioja (La)	0,00	100,00	0,00	41,09	58,91	0,00	2,15	97,85	0,00	0,79	99,21	**0,00**
Ceuta y Melilla	2,83	96,58	0,59	15,97	83,45	0,59	4,34	95,07	0,59	5,63	93,78	0,59

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE (N.C.: No Consta)

En efecto, las mujeres, sufren más accidentes en el hogar: el 44,96% de los accidentes que sufren las españolas ocurren en casa y también un 46,40% de los que soportan las mujeres **valencianas**. Le siguen en importancia la calle, con porcentajes del 19,93% y del 22,99%, respectivamente. El tercer lugar en cuanto a mayor accidentalidad femenina, lo ocupan los accidentes de tráfico, con tasas ligeramente superiores al 12% entre las mujeres **valencianas** y de más del 15% en el conjunto de las mujeres españolas, en ambos casos muy por debajo de las tasas correspondientes de accidentalidad masculina.

GRÁFICO 21 Frecuencia de los distintos tipos de accidente



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

En cuanto a los tipos de accidentes, para los **valencianos** el accidente más usual son las caídas a nivel del suelo con un porcentaje del 28,80%. Esta misma causa es igualmente la más importante a nivel nacional con un porcentaje del 29,99%. El segundo tipo de accidentes con mayor incidencia en la **Comunidad Valenciana** son los de caídas a desnivel con un porcentaje del 20,14%, frente al 14,94% de media nacional. En tercer lugar, tanto para España como para la **Comunidad Valenciana**, son los accidentes de tráfico los que ocupan la tercera posición con tasas del 18,30% y del 20,17%, respectivamente.

7. RESTRICCIONES A LA ACTIVIDAD

En el apartado sobre el estado de salud analizamos las limitaciones a la actividad que implicaban las enfermedades crónicas o los problemas de salud. Ampliamos en este apartado las causas que generan o producen la citada limitación a la actividad habitual.

TABLA 45 Ha tenido que reducir o limitar su actividad habitual durante las dos últimas semanas

	Hombres		Mujeres		Ambos sexos	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Total	**11,93**	**88,07**	**17,66**	**82,34**	**14,85**	**85,15**
Andalucía	8,42	91,58	14,96	85,04	11,74	88,26
Aragón	9,17	90,83	14,35	85,65	11,78	88,22
Asturias (Principado de)	10,94	89,06	21,27	78,73	16,36	83,64
Balears (Illes)	15,08	84,92	20,40	79,60	17,75	82,25
Canarias	12,50	87,50	18,06	81,94	15,29	84,71
Cantabria	6,14	93,86	8,71	91,29	7,46	92,54
Castilla y León	11,51	88,49	15,26	84,74	13,41	86,59
Castilla-La Mancha	11,41	88,59	16,49	83,51	13,95	86,05
Cataluña	15,36	84,64	17,56	82,44	16,48	83,52
Comunidad Valenciana	**13,66**	**86,34**	**21,51**	**78,49**	**17,63**	**82,37**
Extremadura	10,26	89,74	14,43	85,57	12,37	87,63
Galicia	13,46	86,54	22,01	77,99	17,93	82,07
Madrid (Comunidad de)	11,20	88,80	18,63	81,37	15,06	84,94
Murcia (Región de)	11,98	88,02	19,50	80,50	15,71	84,29
Navarra (Comunidad Foral de)	15,57	84,43	18,45	81,55	17,02	82,98
País Vasco	11,83	88,17	16,40	83,60	14,18	85,82
Rioja (La)	7,48	92,52	8,16	91,84	7,82	92,18
Ceuta y Melilla	22,02	77,98	25,96	74,04	24,02	75,98

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

El 13,66% de los hombres **valencianos** ha tenido que limitar su actividad habitual en las dos últimas semanas, frente al 11,93% de media nacional. Por su parte, el 21,51% de las **valencianas** también tuvieron que limitar su actividad, porcentaje igualmente superior a la media nacional del 17,66%. De nuevo, las limitaciones afectan más a las mujeres que a los hombres.

Estos porcentajes se reducen considerablemente si endurecemos el criterio de restricción de la actividad habitual al estar obligado a guardar cama. En este caso, sólo el 5,70% de los **valencianos** y el 8,67% de las **valencianas** han tenido que permanecer en la cama en las dos últimas semanas. Al igual que sucedía con la restricción de la actividad habitual, tanto los hombres (5,70%) como las mujeres (8,67%) de la **Comunidad Valenciana** se sitúan por encima de la media nacional, con porcentajes del 5,12% y del 7,72% respectivamente.

TABLA 46 Ha tenido que permanecer en cama durante las dos últimas semanas por motivos de salud

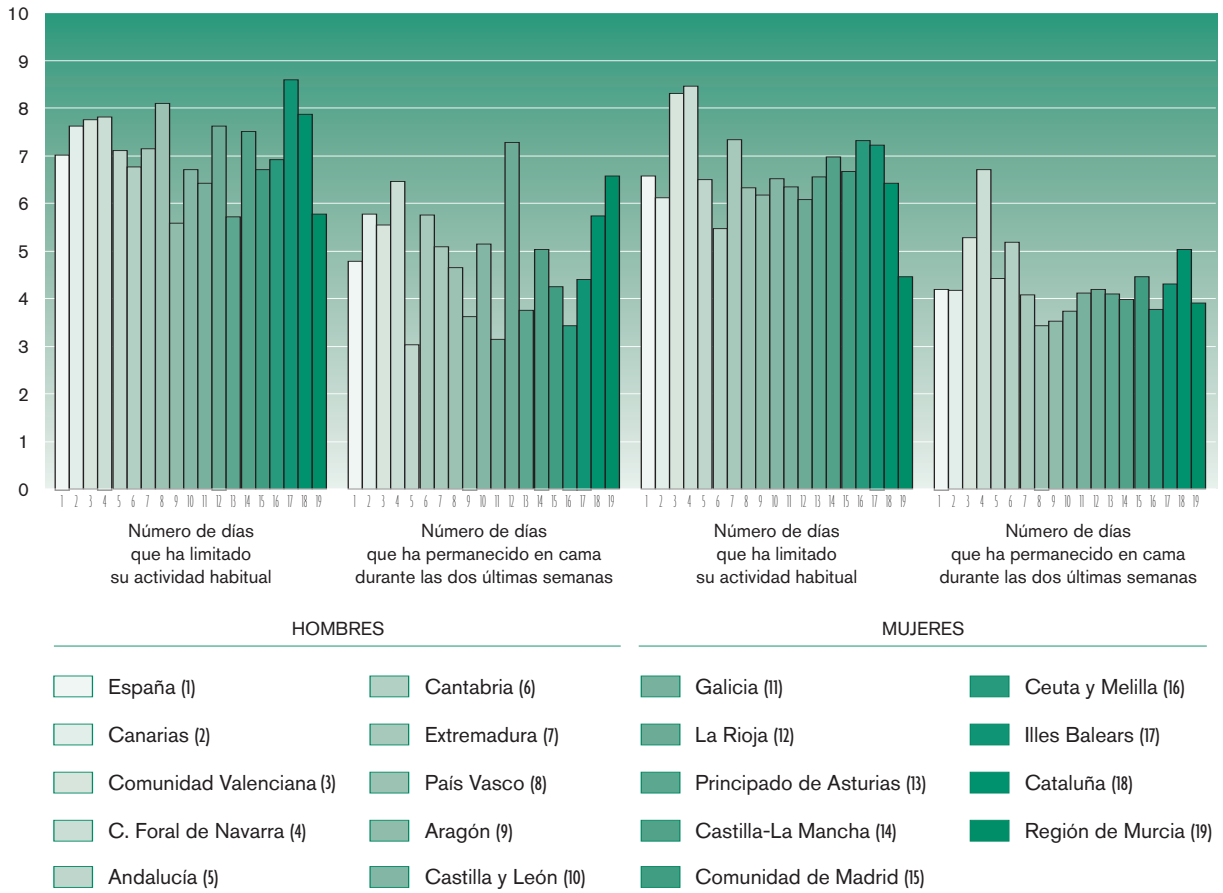
	Hombres			Mujeres			Ambos sexos		
	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.	Sí	No	N.C.
España	**5,12**	**94,62**	**0,26**	**7,72**	**92,12**	**0,16**	**6,44**	**93,35**	**0,21**
Andalucía	4,13	95,87	0,00	6,92	92,78	0,30	5,55	94,30	0,15
Aragón	5,11	94,89	0,00	6,69	93,31	0,00	5,91	94,09	0,00
Asturias (Principado de)	4,41	95,59	0,00	10,15	89,85	0,00	7,42	92,58	0,00
Balears (Illes)	5,99	94,01	0,00	10,42	89,58	0,00	8,21	91,79	0,00
Canarias	6,98	93,02	0,00	7,66	92,34	0,00	7,32	92,68	0,00
Cantabria	3,50	96,50	0,00	4,57	95,34	0,09	4,05	95,90	0,05
Castilla y León	2,51	97,49	0,00	3,44	96,56	0,00	2,98	97,02	0,00
Castilla-La Mancha	3,84	96,16	0,00	6,79	93,21	0,00	5,31	94,69	0,00
Cataluña	7,51	90,98	1,50	8,40	90,97	0,63	7,97	90,97	1,06
Comunidad Valenciana	**5,70**	**94,30**	**0,00**	**8,67**	**91,33**	**0,00**	**7,20**	**92,80**	**0,00**
Extremadura	3,23	96,77	0,00	4,23	95,77	0,00	3,74	96,26	0,00
Galicia	5,90	93,99	0,11	11,53	88,37	0,09	8,84	91,05	0,10
Madrid (Comunidad de)	4,08	95,81	0,11	7,67	92,33	0,00	5,94	94,00	0,05
Murcia (Región de)	5,25	94,75	0,00	9,20	90,80	0,00	7,21	92,79	0,00
Navarra (Comunidad Foral de)	5,97	94,03	0,00	7,18	92,82	0,00	6,58	93,42	0,00
País Vasco	4,92	95,08	0,00	7,63	92,37	0,00	6,31	93,69	0,00
Rioja (La)	3,59	96,41	0,00	3,05	96,95	0,00	3,32	96,68	0,00
Ceuta y Melilla	7,52	92,48	0,00	10,20	89,80	0,00	8,89	91,11	0,00

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE (N.C.: No Consta)

Una vez que analizado el porcentaje de la población que ha sufrido una limitación a su actividad habitual o ha tenido que permanecer en la cama, pasaremos a ver la intensidad de dicha limitación. En este caso los resultados divergen si tenemos en cuenta la limitación de la actividad o la permanencia en la cama.

Aunque en la Comunidad Valenciana el porcentaje de población que ve limitada su actividad sea mayor que la media nacional, la duración de esta limitación es menor. Así, los **valencianos** tienen un menor número medio de días de limitación de la actividad, (6,42 días), ligeramente por debajo de los 7,02 días de media de España. Las **valencianas** con 6,34 días de limitación también se sitúan por debajo de la media de las Comunidades Autónomas, situada en los 6,57 días. Por tanto, la incidencia de la limitación es mayor en las mujeres pero la intensidad de la misma es algo superior en los hombres.

GRÁFICO 22 Número de días de limitación de la actividad habitual o de la permanencia en la cama por CC.AA. y sexo



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

TABLA 47 Causa de la limitación de la actividad habitual

	Comunidad Valenciana	España
Dolor de huesos, de espalda o de las articulaciones	47,00	**42,99**
Problemas de garganta, tos, catarro o gripe	22,45	**21,09**
Dolor de cabeza	21,28	**13,77**
Problemas de nervios, depresión o dificultad para dormir	13,16	**10,03**
Mareos o vahídos	12,10	**7,55**
Cansancio sin razón aparente	11,33	**8,18**
Otros dolores o síntomas	10,98	**15,46**
Problemas de estómago, digestivo, hígado o vesícula biliar	8,30	**6,00**
Ahogo, dificultad para respirar	7,23	**5,21**
Fiebre	5,58	**4,70**
Tobillos hinchados	5,57	**3,62**
Diarrea o problemas intestinales	5,21	**4,05**
Contusión, lesión o heridas	4,16	**5,62**
Problemas con los dientes o encías	3,39	**1,62**
Dolor en el pecho	3,22	**2,65**
Dolor menstrual	3,15	**1,92**
Ronchas, picor, alergias	2,50	**1,98**
Molestias de riñón o urinarias	2,43	**2,34**
Dolor de oídos, otitis	2,23	**1,52**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

AUNQUE EN LA COMUNIDAD VALENCIANA EL PORCENTAJE DE POBLACIÓN QUE VE LIMITADA SU ACTIVIDAD SEA MAYOR QUE LA MEDIA NACIONAL, LA DURACIÓN DE ESTA LIMITACIÓN ES MENOR. DE IGUAL FORMA, TAMBIÉN ES MENOR EL NÚMERO MEDIO DE DÍAS DE PERMANENCIA EN CAMA.

También si analizamos los días de permanecía en la cama, los hombres y las mujeres **valencianas** tienen un menor número de días de permanencia en la cama. Los datos de la **Comunidad Valenciana** están por debajo de la media: en los hombres el número medio de días de permanencia en la cama es de 3,14 para los **valencianos** y de 4,79 para los españoles, mientras que en las mujeres es de 4,12 frente al 4,20 de promedio.

Aunque en el conjunto de España, el dolor de huesos, espalda y articulaciones es el motivo más corriente para permanecer en cama, en la **Comunidad Valenciana** lo son los problemas de garganta, tos, catarro o gripe.

TABLA 48 Causa de la permanencia en cama

	Comunidad Valenciana	España
Problemas de garganta, tos, catarro o gripe	32,61	**25,81**
Dolor de huesos, de espalda o de las articulaciones	31,85	**33,68**
Dolor de cabeza	18,52	**14,29**
Mareos o vahídos	14,17	**9,01**
Cansancio sin razón aparente	10,47	**6,14**
Fiebre	10,42	**8,94**
Problemas de nervios, depresión o dificultad para dormir	8,08	**8,27**
Problemas de estómago, digestivo, hígado o vesícula biliar	7,11	**6,85**
Otros dolores o síntomas	6,92	**14,02**
Ahogo, dificultad para respirar	6,46	**5,07**
Diarrea o problemas intestinales	5,86	**4,86**
Dolor en el pecho	3,07	**2,56**
Molestias de riñón o urinarias	2,65	**2,47**
Tobillos hinchados	2,61	**2,14**
Dolor de oídos, otitis	1,36	**1,39**
Problemas con los dientes o encías	0,92	**1,00**
Dolor menstrual	0,84	**1,33**
Ronchas, picor, alergias	0,59	**0,57**

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Las tres principales causas de limitación de la actividad y de permanencia en la cama son las mismas en el caso de la **Comunidad Valenciana**. Así, la principal causa de limitación de la actividad es el dolor de huesos con un 47%, seguido de los problemas de garganta con el 22,45% y del dolor de cabeza con el 21,28%. Respecto a la permanencia en la cama, el orden de las dos primeras causas se invierte, ya que la principal causa de permanencia en la cama de la población valenciana la representan los problemas de garganta, con el 32,61%, seguido de los dolores de huesos con el 31,25% y, de nuevo, en tercera posición, el dolor de cabeza con el 18,52%. Hay que señalar que la suma de las tres primeras causas explica más del 90% del total de limitaciones de la actividad y más del 80% de todas las estancias en la cama, por lo que su importancia cuantitativa y cualitativa es muy elevada.

8. OTROS INDICADORES DE SALUD

En este último apartado vamos a comentar brevemente una serie de cuestiones que, por primera vez, se han abordado en la ENS'06 relativas a la salud mental y el estrés en el trabajo, el apoyo familiar y afectivo, las agresiones y la discriminación.

8.1. SITUACIÓN ANÍMICA Y ESTRÉS LABORAL

A partir de los resultados obtenidos en el módulo relacionado con la situación anímica podemos extraer una serie de conclusiones generales, válidas para casi todas las preguntas relacionadas en la tabla. El primer aspecto reseñable es que el porcentaje de **valencianos** que no contestan este tipo de preguntas es muy inferior a la media nacional. En este sentido, parece que la **población valenciana** tiene menos reparos que la media española en contestar preguntas sobre su estado de ánimo.

Los indicadores para la **Comunidad Valenciana** son bastantes mejores en términos generales que la media nacional, ya que el porcentaje de varones **valencianos** que responde en cada pregunta que su situación anímica es en todos los casos mejor que lo habitual es mayor que la media nacional. Por tanto, aunque las mujeres **valencianas** describen una peor situación anímica que los varones, éstas se encuentran mejor que la media de las mujeres en el conjunto de España.

En general, las mujeres, tanto en la **Comunidad Valenciana** como en España, tienen una situación anímica peor que los hombres, ya que en todas las preguntas sus porcentajes en las respuestas extremas que indican una situación mala o muy mala, desde el punto de vista afectivo, son mayores que la de los hombres.

TABLA 49 Situación anímica de los valencianos en comparación a la media de España

		España		C. Valenciana	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
¿Ha podido concentrarse bien en lo que hacía?	Mejor que lo habitual	3,22	2,84	4,82	3,00
	Igual que lo habitual	80,29	74,03	81,80	75,96
	Menos que lo habitual	9,12	15,19	11,20	18,44
	Mucho menos que lo habitual	1,44	2,24	2,07	2,21
	Sin datos	5,93	5,70	0,11	0,39
¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	No, en absoluto	35,71	28,42	48,06	36,98
	No más que lo habitual	39,96	38,99	31,26	31,89
	Algo más que lo habitual	15,41	21,55	18,18	24,54
	Mucho más que lo habitual	2,74	5,11	2,40	6,20
	Sin datos	6,19	5,94	0,11	0,39
¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?	Más útil que lo habitual	8,18	10,99	10,05	15,16
	Igual que lo habitual	78,70	74,59	82,16	75,06
	Menos útil que lo habitual	5,51	7,15	6,81	8,01
	Mucho menos útil que lo habitual	1,19	1,15	0,78	1,22
	Sin datos	6,42	6,11	0,21	0,55
¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	Más que lo habitual	7,49	7,96	10,27	8,98
	Igual que lo habitual	81,55	78,61	84,12	80,74
	Menos que lo habitual	3,96	6,48	4,29	8,74
	Mucho menos que lo habitual	0,70	1,05	1,11	1,29
	Sin datos	6,31	5,89	0,21	0,26
¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?	No, en absoluto	35,61	26,82	41,98	31,63
	No más que lo habitual	38,27	36,44	34,18	31,55
	Algo más que lo habitual	16,69	25,96	20,31	30,74
	Mucho más que lo habitual	2,98	4,71	3,43	5,73
	Sin datos	6,46	6,07	0,11	0,35
¿Ha tenido la sensación de que no puede superar sus dificultades?	No, en absoluto	45,55	38,20	61,88	49,69
	No más que lo habitual	38,63	39,17	27,19	28,76
	Algo más que lo habitual	7,95	14,23	9,25	18,29
	Mucho más que lo habitual	1,49	2,44	1,52	2,86
	Sin datos	6,38	5,97	0,16	0,39

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Por ejemplo, ante la pregunta sobre si se siente el entrevistado poco feliz o deprimido, los **valencianos** que contestan "no, en absoluto" son el 60,25%, frente al 50,59% de la media nacional. Por su parte, el porcentaje de **valencianas** que responde lo mismo es del 49,69% (diez puntos por debajo de los varones) en comparación al 41,75% a nivel nacional. Con diferencias más o menos similares, se encuentran preguntas que hacen referencia a la capacidad de afrontar los problemas, en donde las mujeres **valencianas** que contestan que son más capaz de lo habitual llegan al 5,52%, frente al 5,27% de media en España; o ante la sensación de no poder superar las dificultades, en la que el 61,88% de los **valencianos** afirma no sentir en absoluto esa sensación, frente al 45,45% de media en el conjunto de todas las comunidades.

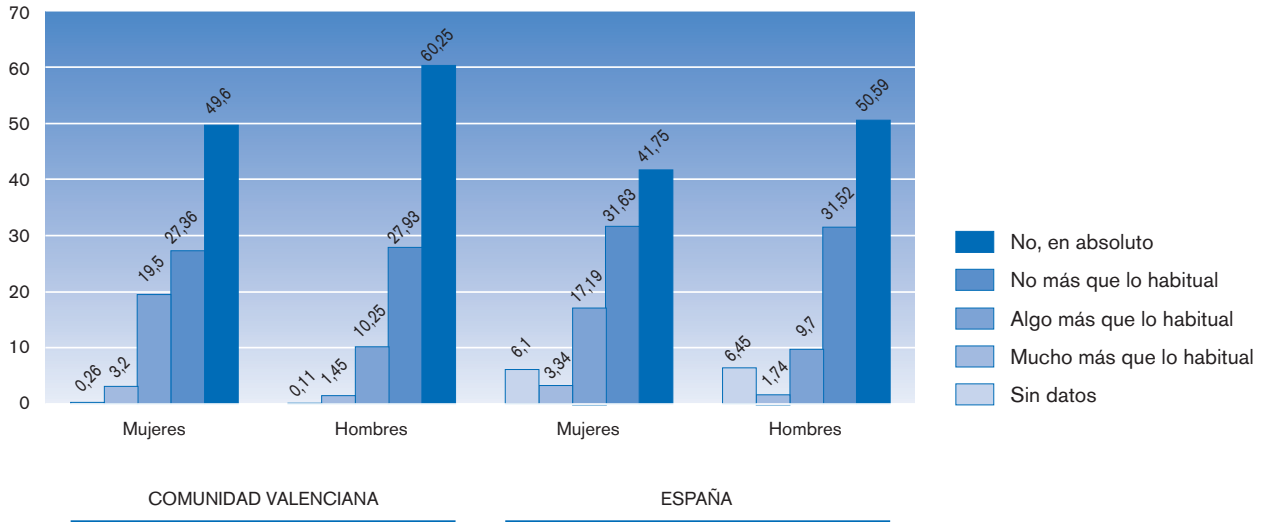
LA SITUACIÓN ANÍMICA DE LOS VALENCIANOS ES, EN GENERAL, MEJOR QUE LA DEL CONJUNTO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA.

TABLA 49 Situación anímica de los valencianos en comparación a la media de España *(continuación)*

		España		C. Valenciana	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?	Más que lo habitual	5,86	4,96	6,63	5,19
	Igual que lo habitual	77,58	74,10	80,93	76,13
	Menos que lo habitual	8,35	12,48	10,81	15,19
	Mucho menos que lo habitual	1,84	2,42	1,52	3,30
	Sin datos	6,36	6,04	0,11	0,19
¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?	Más capaz que lo habitual	5,00	5,27	7,16	5,52
	Igual que lo habitual	83,23	80,26	87,64	85,60
	Menos capaz que lo habitual	4,45	7,01	4,25	7,04
	Mucho menos capaz que lo habitual	0,89	1,25	0,72	1,42
	Sin datos	6,43	6,21	0,23	0,42
¿Se ha sentido poco feliz o deprimido?	No, en absoluto	50,59	41,75	60,25	49,69
	No más que lo habitual	31,52	31,63	27,93	27,36
	Algo más que lo habitual	9,70	17,19	10,25	19,50
	Mucho más que lo habitual	1,74	3,34	1,45	3,20
	Sin datos	6,45	6,10	0,11	0,26
¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	No, en absoluto	71,61	67,87	85,21	78,17
	No más que lo habitual	18,38	20,31	11,01	14,86
	Algo más que lo habitual	2,48	4,29	2,89	5,41
	Mucho más que lo habitual	0,70	1,08	0,66	1,27
	Sin datos	6,82	6,45	0,23	0,29
¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?	Más que lo habitual	9,95	9,48	13,64	9,90
	Igual que lo habitual	78,19	76,11	80,82	82,63
	Menos que lo habitual	4,44	6,84	4,53	5,92
	Mucho menos que lo habitual	0,98	1,46	0,90	1,40
	Sin datos	6,44	6,11	0,11	0,15

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

GRÁFICO 23 ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido?



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

EL NIVEL DE SATISFACCIÓN EN EL TRABAJO DE LAS MUJERES VALENCIANAS ES MÁS ELEVADO QUE EL DE LOS VARONES; LAS DOS PUNTUACIONES MÁS ELEVADAS DE SATISFACCIÓN LABORAL ALCANZAN AL 45,6% DE LAS MUJERES VALENCIANAS QUE TRABAJAN Y TAN SÓLO AL 35,5% DE LOS VARONES TRABAJADORES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA.

Respecto a la situación laboral, observamos como la tasa de ocupación en hombres y mujeres es en la **Comunidad Valenciana** ligeramente superior en comparación a España. En cuanto al nivel de estrés en el trabajo los **valencianos** presentan porcentajes mayores en los valores extremos. Así, el 10,19% de los hombres y el 13,96% de las mujeres **valencianas** tienen un nivel de estrés bajo, frente al 8,40% y 9,06%, respectivamente, de la media nacional. Sin embargo, en el otro extremo, con un nivel muy alto de estrés, el 9,05% de los hombres y el 12,80% de las mujeres **valencianas** lo manifiestan, frente al 8,35% y 9,48% de los resultados para la media de España.

TABLA 50 Situación laboral de los valencianos en comparación a la media de España (1 menor valoración y 7 mayor valoración)

		España		C. Valenciana	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Estaba trabajando o de baja la semana anterior	Sí	62,27	40,88	65,74	42,75
	No	37,73	59,12	34,26	57,25
Nivel de estrés en el trabajo	1	8,72	9,11	10,19	13,96
	2	8,40	9,06	7,17	7,48
	3	13,41	12,19	16,84	14,97
	4	22,21	22,01	23,85	20,53
	5	22,50	22,40	19,30	20,65
	6	12,58	12,23	12,39	8,74
	7	8,35	9,48	9,05	12,80
	Sin datos	3,83	3,53	1,21	0,88
Nivel de satisfacción en el trabajo	1	2,31	2,81	3,42	2,86
	2	3,37	4,39	2,20	4,56
	3	7,88	8,01	6,69	6,14
	4	19,63	16,58	21,67	17,07
	5	25,42	23,27	29,27	22,84
	6	21,14	20,99	18,26	20,07
	7	16,54	20,44	17,26	25,59
	Sin datos	3,71	3,49	1,21	0,88

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Con respecto a la satisfacción con el trabajo, observamos que los **valencianos** están algo menos satisfechos con el mismo, en comparación a la media. Las **valencianas**, por el contrario, manifiestan mayor satisfacción en el trabajo, ya que la suma de las que responden 6 ó 7 alcanzan al 45,66% del total, mientras que en el caso de los **valencianos** es del 35,52%. Estos mismos porcentajes para la media nacional son del 41,43% y del 37,68%. En este caso, son también las mujeres quienes se muestran más satisfechas con el trabajo.

8.2. APOYO AFECTIVO Y FAMILIAR

Un aspecto esencial para la vida de las personas es contar con apoyo afectivo, por parte de sus allegados y tener el apoyo de una familia. En muchos casos, la familia se convierte en el refugio y el sostén de muchas situaciones complicadas, tanto desde el punto de vista personal como desde la salud. De esta forma, el apoyo informal que las personas reciben de su entorno familiar puede suplir otras vías de acción. En el caso de los cuidadores de enfermos crónicos, mayores o niños, el papel de la familia sigue siendo básico.

TABLA 51 Apoyo afectivo y familiar de los valencianos en comparación a la media de España

		España		C. Valenciana	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Recibe visitas de amigos y familiares	Mucho menos de lo que deseo	2,73	2,64	3,35	3,18
	Menos de lo que deseo	7,38	8,64	10,61	11,70
	Ni mucho ni poco	18,64	13,87	27,92	15,20
	Casi como deseo	18,78	18,76	18,28	19,47
	Tanto como deseo	46,11	50,39	39,76	50,44
	Sin datos	6,36	5,71	0,09	0,00
Recibe ayuda en asuntos relacionados con su casa	Mucho menos de lo que deseo	5,38	7,13	6,10	5,76
	Menos de lo que deseo	5,76	9,51	8,58	11,59
	Ni mucho ni poco	21,79	17,33	26,68	21,41
	Casi como deseo	15,56	15,77	16,85	12,76
	Tanto como deseo	44,05	43,94	41,70	48,42
	Sin datos	7,45	6,31	0,09	0,05
Recibe elogios y reconocimientos cuando hace bien su trabajo	Mucho menos de lo que deseo	4,16	4,95	5,47	6,29
	Menos de lo que deseo	8,63	9,96	11,03	14,92
	Ni mucho ni poco	22,24	18,80	22,99	14,21
	Casi como deseo	18,12	18,37	19,70	20,76
	Tanto como deseo	40,05	42,04	40,58	43,81
	Sin datos	6,80	5,88	0,23	0,00
Cuenta con personas que se preocupan de lo que le sucede	Mucho menos de lo que deseo	0,70	0,74	1,08	1,30
	Menos de lo que deseo	1,68	2,55	2,54	3,08
	Ni mucho ni poco	5,10	4,05	5,45	5,46
	Casi como deseo	17,07	14,87	22,08	14,20
	Tanto como deseo	68,90	72,04	68,77	75,69
	Sin datos	6,55	5,75	0,09	0,26
Recibe amor y afecto	Mucho menos de lo que deseo	0,75	0,75	1,01	0,85
	Menos de lo que deseo	2,00	2,25	2,54	2,87
	Ni mucho ni poco	4,13	3,45	5,12	3,97
	Casi como deseo	13,89	13,22	17,22	14,41
	Tanto como deseo	72,61	74,52	74,03	77,59
	Sin datos	6,62	5,80	0,09	0,31
Tiene la posibilidad de hablar con alguien de sus problemas en el trabajo o casa	Mucho menos de lo que deseo	1,02	1,05	1,46	2,00
	Menos de lo que deseo	2,18	2,51	4,61	5,36
	Ni mucho ni poco	6,30	4,81	6,37	6,31
	Casi como deseo	15,04	14,41	16,24	13,56
	Tanto como deseo	68,88	71,38	71,24	72,58
	Sin datos	6,58	5,85	0,09	0,18
Tiene la posibilidad de hablar con alguien de sus problemas personales y familiares	Mucho menos de lo que deseo	1,07	1,05	1,46	1,61
	Menos de lo que deseo	2,29	2,33	4,39	4,76
	Ni mucho ni poco	6,49	5,18	8,25	5,92
	Casi como deseo	15,00	14,19	15,60	14,80
	Tanto como deseo	68,56	71,41	70,21	72,85
	Sin datos	6,60	5,84	0,09	0,05

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

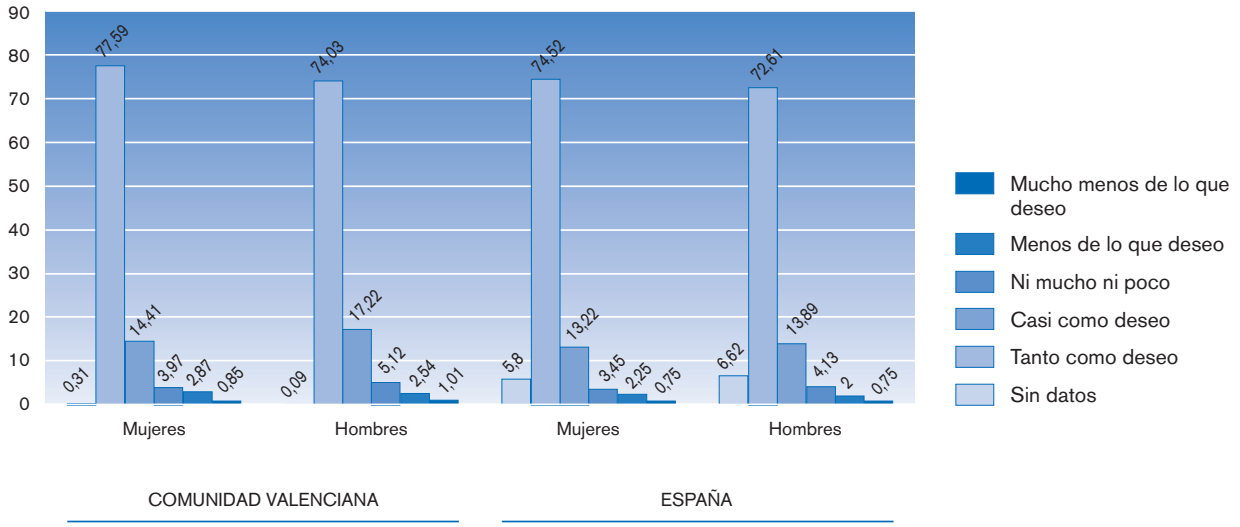
TABLA 51 Apoyo afectivo y familiar de los valencianos en comparación a la media de España *(continuación)*

		España		C. Valenciana	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Tiene la posibilidad de hablar con alguien de sus problemas económicos	Mucho menos de lo que deseo	1,14	1,12	1,79	1,99
	Menos de lo que deseo	2,15	2,18	3,72	3,22
	Ni mucho ni poco	8,13	6,58	10,63	8,35
	Casi como deseo	14,10	13,15	13,65	13,01
	Tanto como deseo	67,76	71,00	70,13	73,37
	Sin datos	6,72	5,96	0,09	0,05
Recibe invitaciones para distraerse y salir con otras personas	Mucho menos de lo que deseo	2,18	2,84	2,73	2,49
	Menos de lo que deseo	4,89	5,26	7,60	7,01
	Ni mucho ni poco	11,91	11,93	16,52	13,35
	Casi como deseo	16,09	14,96	17,71	15,20
	Tanto como deseo	58,28	59,15	55,36	61,85
	Sin datos	6,66	5,87	0,09	0,11
Recibe consejos útiles cuando le ocurre algún acontecimiento importante	Mucho menos de lo que deseo	1,25	1,27	2,41	1,64
	Menos de lo que deseo	2,36	2,06	4,21	3,27
	Ni mucho ni poco	11,91	9,81	15,05	10,66
	Casi como deseo	16,88	16,11	19,98	15,69
	Tanto como deseo	60,80	64,84	58,04	68,59
	Sin datos	6,81	5,90	0,31	0,16
Recibe ayuda cuando está enfermo en la cama	Mucho menos de lo que deseo	0,72	1,38	1,13	1,65
	Menos de lo que deseo	0,87	2,27	1,24	3,21
	Ni mucho ni poco	3,94	4,99	5,47	7,15
	Casi como deseo	10,70	11,13	11,20	10,34
	Tanto como deseo	77,11	74,35	80,87	77,59
	Sin datos	6,66	5,89	0,09	0,05
Está satisfecho con la ayuda que recibe de su familia cuando tiene un problema	Casi nunca	1,80	2,02	2,33	3,02
	A veces	6,04	8,29	5,16	7,92
	Casi siempre	86,19	84,68	92,51	89,00
	Sin datos	5,97	5,01	0,00	0,05
Conversan entre los miembros del hogar los problemas que tienen en casa	Casi nunca	2,74	2,87	2,87	3,83
	A veces	9,06	8,66	10,20	9,58
	Casi siempre	82,03	83,29	86,80	86,24
	Sin datos	6,17	5,18	0,13	0,35
Las decisiones importantes se toman en conjunto en la casa	Casi nunca	4,05	4,04	4,36	5,65
	A veces	9,65	9,09	10,72	7,96
	Casi siempre	80,01	81,63	84,79	86,04
	Sin datos	6,28	5,24	0,13	0,35
Está satisfecho con el tiempo que usted y su familia pasan juntos	Casi nunca	6,88	5,97	9,53	10,45
	A veces	15,80	18,47	19,13	20,20
	Casi siempre	71,23	70,50	71,34	69,19
	Sin datos	6,09	5,06	0,00	0,16
Siente que su familia le quiere	Casi nunca	0,72	0,67	0,49	1,22
	A veces	2,94	3,52	3,27	3,42
	Casi siempre	90,28	90,70	96,25	95,26
	Sin datos	6,06	5,11	0,00	0,11

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

En términos generales, los datos demuestran que el apoyo familiar y afectivo es superior en la **Comunidad Valenciana** que en la media nacional. La familia se mantiene, en la **Comunidad Valenciana,** como una institución vertebradora de la sociedad y como un sólido apoyo para los **valencianos**.

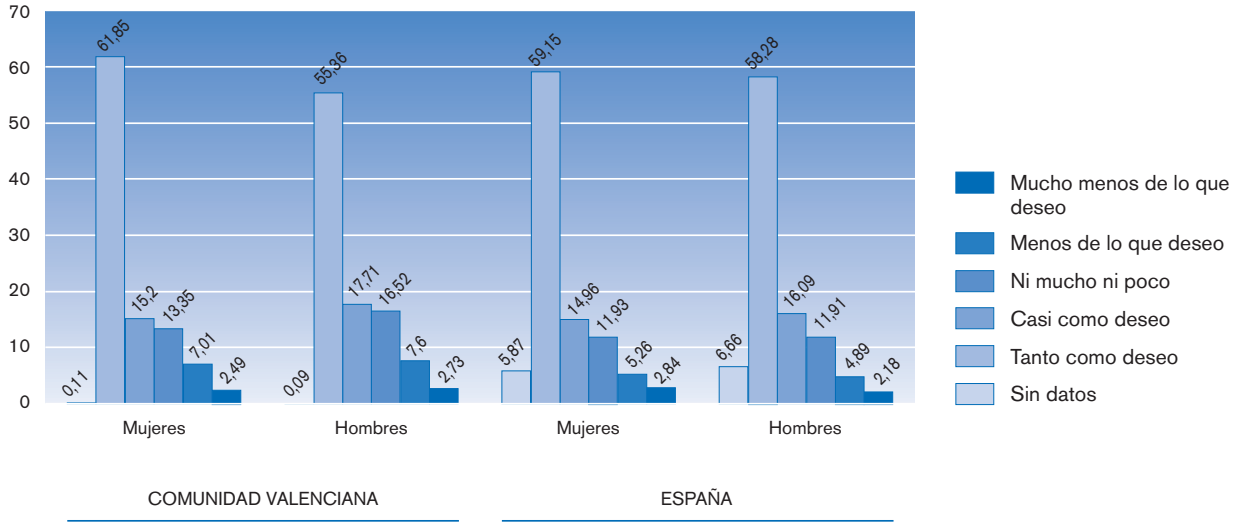
GRÁFICO 24 ¿Recibe amor y afecto?



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

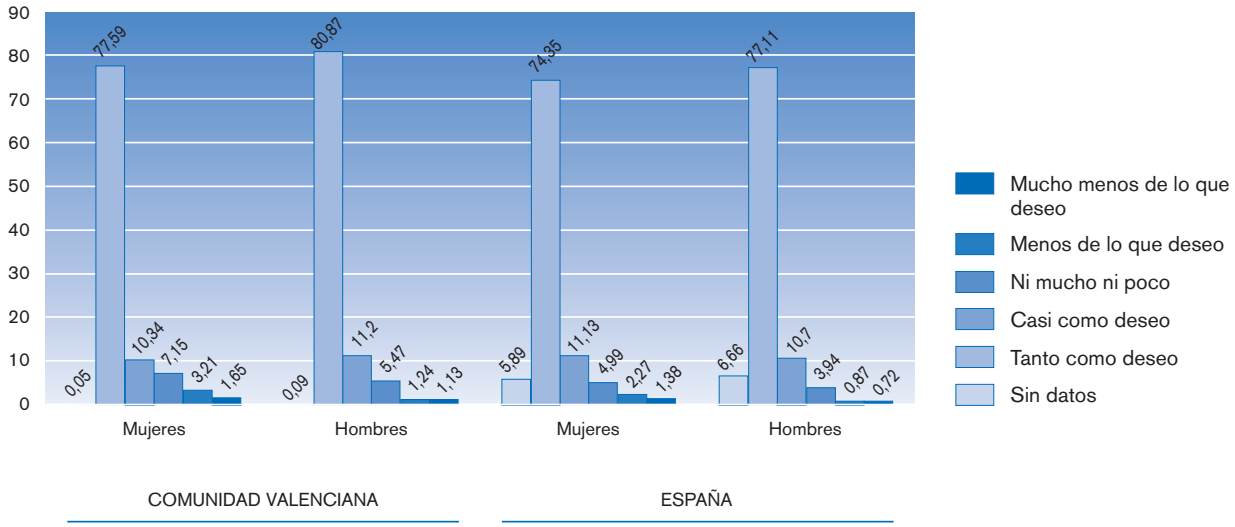
LOS DATOS DE LA ENS REVELAN CON CONSISTENCIA QUE LOS VALENCIANOS PERCIBEN UN MAYOR APOYO AFECTIVO Y FAMILIAR QUE EL CONJUNTO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA. DENTRO DE LA POBLACIÓN VALENCIANA, LAS MUJERES SE SIENTEN, EN GENERAL, MÁS RESPALDADAS AFECTIVAMENTE QUE LOS VARONES DE LA COMUNIDAD.

GRÁFICO 25 ¿Recibe invitaciones para distraerse y salir con otras personas?



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

GRÁFICO 26 ¿Recibe ayuda cuando está enfermo en la cama?



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

Igualmente, las relaciones de amistad y las relaciones sociales apoyan en mayor medida a los individuos en la **Comunidad Valenciana** en comparación a la media nacional. Así, por ejemplo, el 89,89% de las **valencianas** y el 90,85% de los **valencianos** declaran contar con personas que se preocupan por lo que les sucede casi o tanto como desean, mientras que estos porcentajes son en España del 86,91% y del 85,97%, respectivamente.

Del mismo modo, las necesidades afectivas están mejor cubiertas en la **Comunidad Valenciana** que en la media nacional, ya que el 77,59% de las mujeres **valencianas** y el 74,03% de los hombres **valencianos** declaran recibir amor y afecto en la cantidad que desean, porcentajes superiores a los 72,61% de los españoles y al 74,52% de las españolas.

Las posibilidades de comunicación de problemas o inquietudes son igualmente superiores en la **Comunidad Valenciana** en comparación con el resto de las Comunidades Autónomas. Los **valencianos** que tienen posibilidad de hablar con alguien de sus problemas personales y familiares, tanto como desean, son el 70,21% de los varones y el 72,85% de las mujeres, porcentaje ligeramente superior a la media nacional.

También el apoyo informal por parte de la familia y amigos es superior en la Comunidad Valencia. Así las **valencianas** que declaran recibir tanta ayuda como desean cuando están enfermas en la cama llegan al 77,59%, frente al 74,35% de media nacional. Este porcentaje es en el caso de los **valencianos** el 80,87% frente al 77,11% de media nacional.

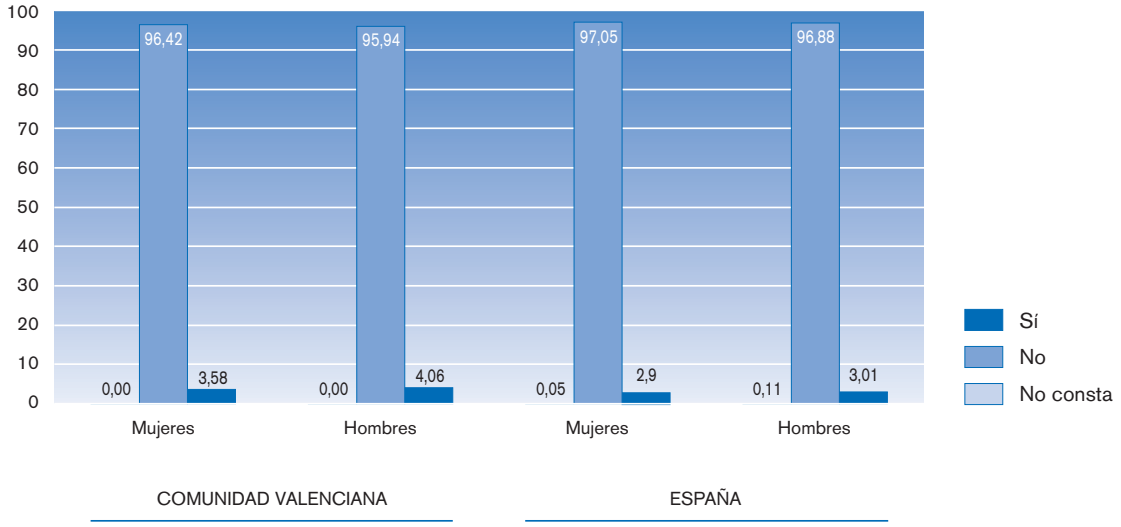
8.3. AGRESIONES

Respecto a las agresiones, los datos de la ENS'06 ponen de manifiesto que no existen diferencias importantes en cuanto a su incidencia entre hombres y mujeres, en la **Comunidad Valenciana** y ni en el resto de comunidades. Sin embargo, aunque el porcentaje de agresiones es muy parecido entre hombres y mujeres, el 3,01% en los hombres y el 2,90% de las mujeres, con datos nacionales, y el 4,06% y el 3,58% en la **Comunidad Valenciana**, sí que existen diferencias importantes en el tipo de las mismas.

AUNQUE LA TASA DE AGRESIONES EN ESPAÑA Y LA COMUNIDAD VALENCIANA ES RELATIVAMENTE REDUCIDA, LA MUJER SUFRE EL MAYOR RIESGO DE AGRESIONES DENTRO DE SU HOGAR.

ASÍ EL 39,14% DE LAS MUJERES ESPAÑOLAS QUE SUFREN AGRESIONES LAS RECIBEN EN SU PROPIA CASA, SIENDO ESE PORCENTAJE 38,03% PARA LAS VALENCIANAS.

GRÁFICO 27 ¿Ha sufrido agresión o maltrato en el último año?



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

TRES DE CADA CUATRO AGRESIONES SUFRIDAS POR UNA MUJER VALENCIANA LO SON POR PARTE DE UNA PERSONA CONOCIDA; LA MITAD DE ESTOS CASOS POR PARTE DE SU PAREJA Y EN SU HOGAR.

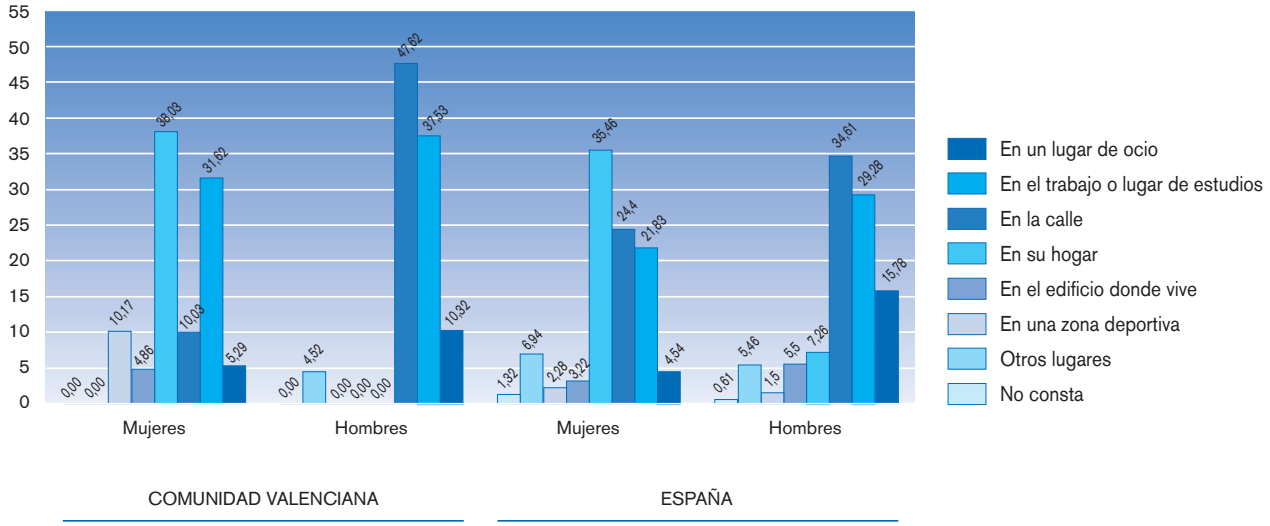
Si analizamos el lugar donde se sufre la agresión, en el caso de los **valencianos**, al igual que en la media nacional, el lugar donde más agresiones se sufren es la calle con más del 47% de las mismas. Sin embargo, para las mujeres el lugar de mayor riesgo es el hogar. Así el 39,14% de las mujeres españolas que sufren agresiones las reciben en su propia casa, siendo ese porcentaje 38,03% para las **valencianas**. Un hecho diferencial entre la **Comunidad Valenciana** y la media nacional, es la identidad del agresor. En el caso de España, en el 43,63% de las agresiones que sufren los varones y en el 19,91% de las de las mujeres, el agresor era desconocido. Estos porcentajes son en el caso de la **Comunidad Valenciana** del 25,16% y del 11,46%. Este dato, supone que una gran parte de las agresiones que se producen en la **Comunidad Valenciana** se realizan por personas que tienen alguna relación, familiar, de amistad o vecindad, con el agredido.

TABLA 52 Aspectos relacionados con las agresiones. Comparación entre la Comunidad Valenciana y España

		España		C. Valenciana	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Ha sufrido agresión o maltrato en último año	Si	3,01	2,90	4,06	3,58
	No	96,88	97,05	95,94	96,42
	Sin datos	0,11	0,05	0,00	0,00
Lugar de la última agresión o maltrato	En un lugar de ocio	15,78	4,54	10,32	5,29
	En el trabajo o lugar de estudios	29,28	21,83	37,53	31,62
	En la calle	34,61	24,40	47,62	10,03
	En su hogar	7,26	35,46	0,00	38,03
	En el edificio donde vive	5,50	3,22	0,00	4,86
	En una zona deportiva	1,50	2,28	0,00	10,17
	Otros lugares	5,46	6,94	4,52	0,00
	Sin datos	0,61	1,32	0,00	0,00
La persona que le ha maltratado o agredido es un desconocido (hombre)	No	45,37	67,77	49,49	72,24
	Sí	43,63	19,91	25,16	11,46
	Sin datos	11,00	12,32	25,35	16,30
La persona que le ha maltratado o agredido es una desconocida (mujer)	No	86,19	82,43	67,98	83,70
	Sí	2,81	5,24	6,67	0,00
	Sin datos	11,00	12,32	25,35	16,30
La persona que le ha maltratado o agredido es su pareja	No	83,67	54,09	74,65	45,83
	Sí	5,32	33,59	0,00	37,87
	Sin datos	11,00	12,32	25,35	16,30
La persona que le ha maltratado o agredido es una mujer conocida diferente de su pareja	No	83,34	75,32	71,28	69,90
	Sí	5,66	12,36	3,37	13,80
	Sin datos	11,00	12,32	25,35	16,30
La persona que le ha maltratado o agredido es un hombre conocido diferente de su pareja	No	52,57	67,19	28,53	63,13
	Sí	36,42	20,49	46,12	20,57
	Sin datos	11,00	12,32	25,35	16,30

Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

GRÁFICO 28 Lugar de la última agresión o maltrato



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

8.4. DISCRIMINACIÓN

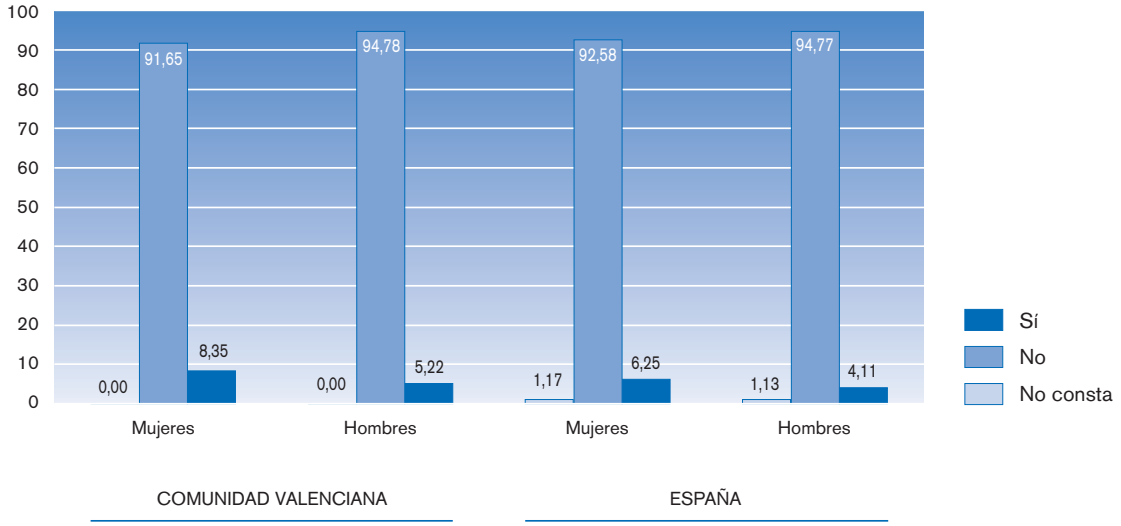
Respecto a la discriminación, los resultados evidencian que la **Comunidad Valenciana** está en la media nacional en cuanto a la incidencia de la discriminación. Así el 94,78% de los **valencianos** y el 94,77% de los españoles afirman no haber experimentado discriminación en los últimos 12 meses, siendo ese mismo porcentaje del 91,65% para las **valencianas** y del 92,58% para las españolas. Un hecho a destacar, es que las diferencias entre sexos no son muy importantes, al contrario de lo que se podría suponer. En cuanto a los ámbitos donde se ha sentido discriminación, el 31,87% de los **valencianos** afirman haber sentido discriminación buscando trabajo, siendo este porcentaje siete puntos superiores a la media de los españoles. Otra diferencia notable con respecto a la media nacional la encontramos en el número de **valencianas** que ha sentido discriminación en casa por su pareja, ya que este porcentaje se sitúa en el 23,33%, mientras que la media nacional es del 11,90%. Respecto a la discriminación al recibir asistencia sanitaria, el 12,77% de los **valencianos** la ha experimentado (en España el 8,67%), frente al 8,35% de las **valencianas** (13,23% de media nacional).

TABLA 53 Aspectos relacionados con la discriminación. Comparación entre la Comunidad Valenciana y España

		España		C. Valenciana	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Ha experimentado discriminación en los últimos 12 meses	Sí	4,11	6,25	5,22	8,35
	No	94,77	92,58	94,78	91,65
	Sin datos	1,13	1,17	0,00	0,00
Ha experimentado discriminación buscando trabajo en los últimos 12 meses	Sí	24,19	32,64	31,87	30,72
	No	74,17	64,75	68,13	69,28
	Sin datos	1,64	2,61	0,00	0,00
Frecuencia en que ha experimentado discriminación buscando trabajo por su sexo	Nunca	92,46	59,98	93,62	63,47
	Algunas veces	6,09	24,51	6,38	33,74
	Muchas veces	0,00	7,20	0,00	0,00
	Constantemente	0,00	4,21	0,00	0,00
	Sin datos	1,44	4,09	0,00	2,79
Frecuencia en que ha experimentado discriminación buscando trabajo por su etnia o país	Nunca	33,99	40,87	31,43	21,87
	Algunas veces	34,13	37,78	28,09	50,96
	Muchas veces	20,02	10,43	19,88	11,02
	Constantemente	10,95	5,85	20,60	13,36
	Sin datos	0,91	5,06	0,00	2,79
Frecuencia en que ha experimentado discriminación buscando trabajo por su nivel de estudios o clase social	Nunca	66,52	68,42	51,63	69,17
	Algunas veces	18,54	19,42	27,52	20,21
	Muchas veces	7,91	4,82	11,19	5,42
	Constantemente	5,60	1,58	9,66	2,42
	Sin datos	1,44	5,76	0,00	2,79
Frecuencia en que ha experimentado discriminación buscando trabajo por sus preferencias sexuales	Nunca	97,45	90,25	100,00	89,02
	Algunas veces	1,04	3,13	0,00	8,19
	Muchas veces	0,07	0,51	0,00	0,00
	Constantemente	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sin datos	1,44	6,11	0,00	2,79
Frecuencia en que ha experimentado discriminación buscando trabajo por su religión	Nunca	87,66	94,21	90,34	97,21
	Algunas veces	2,84	0,55	0,00	0,00
	Muchas veces	6,31	0,01	0,00	0,00
	Constantemente	1,75	0,00	9,66	0,00
	Sin datos	1,44	5,23	0,00	2,79
Ha experimentado discriminación en el trabajo en los últimos 12 meses	Sí	44,68	37,68	51,74	35,21
	No	53,69	59,86	48,26	64,79
	Sin datos	1,64	2,45	0,00	0,00
Ha experimentado discriminación en casa (por su pareja) en los últimos 12 meses	Sí	2,14	11,90	0,00	23,33
	No	95,98	85,12	100,00	76,67
	Sin datos	1,88	2,99	0,00	0,00
Ha experimentado discriminación en casa (por alguien que no es su pareja) en los últimos 12 meses	Sí	3,51	6,87	2,76	8,07
	No	94,61	90,14	97,24	91,93
	Sin datos	1,88	2,99	0,00	0,00
Ha experimentado discriminación al recibir asistencia sanitaria en los últimos 12 meses	Sí	8,67	13,23	12,77	8,35
	No	89,45	84,14	87,23	91,65
	Sin datos	1,88	2,63	0,00	0,00
Ha experimentado discriminación en un sitio público (incluye calle) en los últimos 12 meses	Sí	47,25	38,49	46,49	51,10
	No	51,23	58,94	53,51	48,90
	Sin datos	1,52	2,58	0,00	0,00

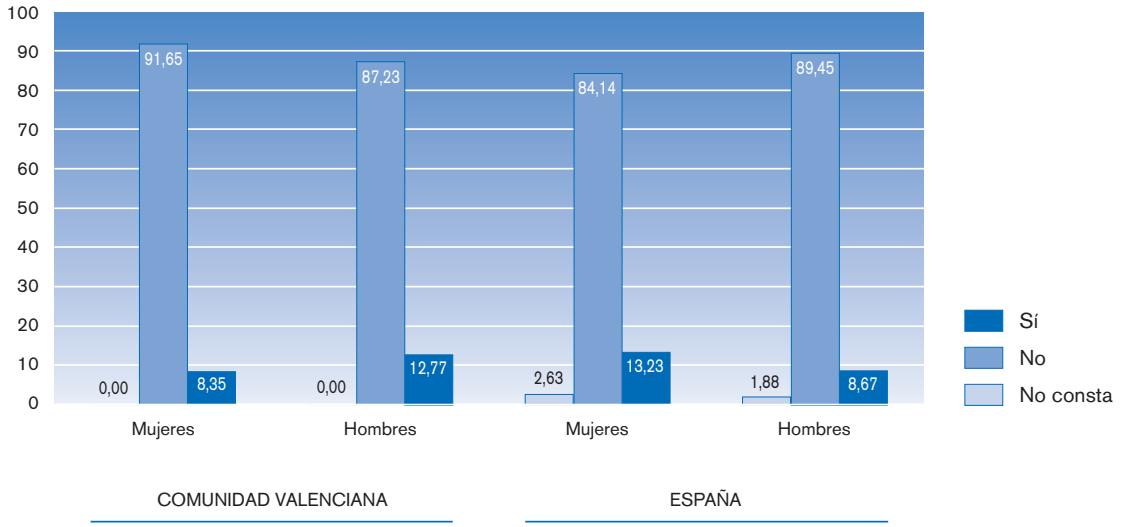
Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

GRÁFICO 29 ¿Ha experimentado discriminación en los últimos 12 meses?



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

GRÁFICO 30 ¿Ha experimentado discriminación al recibir asistencia sanitaria en los últimos 12 meses?



Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 2006, MSC-INE

RESUMEN

CARACTERÍSTICAS PERSONALES

La estatura de la **población valenciana** (166,92 cm.), tanto en altura media como en composición o distribución de los grupos de estatura, es muy similar a la del conjunto de los españoles (167,13 cm.). La similitud de la estatura de los **valencianos** con la de la población nacional es mucho más patente entre los varones (173,1 cm. en ambos casos) que entre las mujeres (160,9 cm. en las españolas y 165,6 cm. en las **valencianas**). Las diferencias son, en todo caso, mínimas dentro de un espectro de estaturas medias que oscila entre los 165,96 cm. de los asturianos y los 168,33 cm. de los ciudadanos de las Islas Canarias, esto es, una diferencia máxima de algo más de dos centímetros entre las comunidades de menor y mayor estatura media.

La estatura media de los varones **valencianos** (173,1 cm.), recogida por la ENS´06 es bien consecuente con la que registraba para el año anterior la ESCV'05 (172,8 cm.), aunque no lo es tanto en el caso de las mujeres ya que esta última encuesta reflejaba una estatura media algo superior a la de la ENS'06 (161,4 cm. frente a 160,6 cm.). La estatura de los jóvenes **valencianos** de 20 a 24 años (171,56 cm.), también es algo superior a la media del conjunto nacional, si bien en este caso parece atribuible a la mayor altura de las chicas.

El peso medio de los hombres españoles estaba, en 2006, en 78,73 kg.; el de las mujeres en 64,95 kg. Esta diferencia de casi 14 kilos entre los pesos medios de hombres y mujeres varía según el tramo de edad, considerando que la evolución del peso de los adultos a lo largo de la vida es diferente según el sexo de las personas. El peso medio de los **valencianos** es muy similar al de la media de los españoles: en los varones algo superior a la media nacional y en las mujeres, algo inferior. El peso medio del valenciano se sitúa en 71,66 kg., mientras el del español está en 71,75 kg.

Si analizamos la evolución del peso según la edad, observamos cómo en la **Comunidad Valenciana** los varones alcanzan su máximo peso antes de los 45 años, manteniéndose en general elevado durante dos décadas, mientras que las mujeres crece paulatinamente hasta alcanzar su máximo pasados los 60 años. A efectos de comparaciones, hay que tener en cuenta que las poblaciones de las distintas comunidades tienen diferentes grados de envejecimiento, circunstancia que influye tanto en la altura y el peso medio de sus individuos, como en su nivel se salud. La **Comunidad Valenciana** se encuentra algo por debajo de la media de España, con un peso medio de 71,66 kg. y una edad media de 45,5 años; también algo más joven que la media nacional.

En la medida en que la **población valenciana** tiene unas características de peso y estatura muy similares a la media española, el Índice de Masa Corporal, que deriva de aquellas, es también muy similar. El IMC de la población española se situaba en 2006 en un 25,69% estando, por tanto, globalmente en sobrepeso. Ello significa que más de la mitad de la población española (53,3%) se encuentra en sobrepeso u obesidad. En la **Comunidad Valenciana,** casi el 54% de la población se encuentra por encima del normopeso y un 15,8% padece obesidad, reflejando una distribución porcentual por grupos de peso muy similar a la del conjunto nacional.

En la **Comunidad Valenciana**, el 61,12% de los varones se encuentran por encima del peso adecuado y uno de cada seis (17,16%) sufre obesidad. También dignos de preocupación, aunque sin duda menos que en el caso de los varones, es la composición por grupos de peso de las mujeres. En la **Comunidad Valenciana** el 15,5% de las mujeres padece obesidad y otro 31,1% tiene sobrepeso.

En la **Comunidad Valenciana** el 47,8% de la población cree que su peso es superior al normal. Aunque la percepción de tener mayor peso del que se considera normal no significa necesariamente una disconformidad con el mismo, las mujeres **valencianas** parecen más conscientes de la situación de sobrepeso que los varones, pese a que si comparamos el peso medio de ambos sexos, con las respectivas medias españolas, las mujeres **valencianas** resultan algo mejor paradas que los varones. Entre estos últimos, un 44,04% considera que tiene sobrepeso (realmente el sobrepeso alcanza a un 61,12% de la población masculina); entre las mujeres la conciencia de peso excesivo alcanza al 51,53%, pese a que el sobrepeso sólo afecta al 46,6% de las **valencianas**.

CARACTERÍSTICAS AUDITIVAS Y VISUALES: DEFICIENCIAS AUDITIVAS

En este caso, el porcentaje de **valencianos** que no pueden oír bien la televisión a un volumen normal es del 15,3%, mientras que en España se sitúa en el 11,4%, siendo con Castilla-La Mancha, una de las dos Comunidades Autónomas que refieren en mayor medida dificultades de audición. Por otra parte, sólo el 2,6% de los **valencianos** declaran no poder escuchar la televisión, ni siquiera subiendo el volumen, frente al 6,0% de media en España.

La **población valenciana** refleja así una salud auditiva algo inferior a la media del conjunto de España; sin embargo, parece reflejar más un problema de hipoacusias (necesitan un mayor nivel sonoro para oír), ya que los problemas de sordera, entre los que no pueden oír la televisión a un nivel normal, parecen menores que en el conjunto de España. Dentro de la **población valenciana**, las mujeres refieren dificultades auditivas en menor medida (13,48%) que los varones (17,22%).

LA POBLACIÓN VALENCIANA MUESTRA UNA PEOR SALUD AUDITIVA QUE LA MEDIA DEL CONJUNTO DE LOS ESPAÑOLES; SIN EMBARGO, REFLEJA MÁS UN PROBLEMA DE HIPOACUSIA (NECESIDAD DE UN MAYOR NIVEL SONORO PARA OÍR) QUE DE SORDERA, YA QUE LOS PROBLEMAS DE ESTE TIPO SON MENORES QUE EN EL CONJUNTO DE ESPAÑA".

CARACTERÍSTICAS AUDITIVAS Y VISUALES: DIFICULTADES VISUALES

En la misma línea que las deficiencias auditivas, la encuesta nacional de salud explora las dificultades visuales de la población. En España una de cada seis personas tiene algún problema visual que le impide ver bien a una persona a una distancia de un metro. En general, las mujeres oyen mejor y ven peor que los varones. En cuanto a la capacidad de visión correcta, un 15,66% de las mujeres españolas no ven bien a una persona a una distancia de un metro, este porcentaje es de un 18,4% entre los varones. En la **Comunidad Valenciana** la población con problemas de visión parece similar en uno y otro sexo (11,52% en las mujeres y 11,74% en los varones).

Así como en las dificultades auditivas de los **valencianos** parecen mayores que las de otras poblaciones españolas, en materia de visión la **población valenciana** refiere menos problemas que la mayoría de las comunidades y que el conjunto nacional. Sólo el 11,6% de la **población valenciana** tiene dificultades para ver a una persona a un metro de distancia, problema que afecta a un 16,63% de la población española.

ESTILOS DE VIDA: DESCANSO Y ACTIVIDAD

HORAS DE SUEÑO DIARIO

Los españoles duermen una media de 7,37 horas diarias, 7,41 los varones y 7,31 las mujeres. Los **valencianos** duermen algo más que la media nacional aunque con valores muy similares (7,44), siendo también los varones, como en casi todas las comunidades, los que tienen tiempos medios de sueño algo superiores (7,46) a los de las mujeres (7,41). Sólo Islas Baleares y Aragón constituyen excepción en la desigual distribución del sueño a favor de los varones, de la que su máximo exponente es Ceuta y Melilla, donde las mujeres duermen una media de 35 minutos diarios menos que los hombres.

La **Comunidad Valenciana** no es en esto una excepción, mostrando una diferencia también notable en los porcentajes de personas que dicen sentirse suficientemente descansadas con el tiempo que duermen. Así, vemos que una de cada cuatro mujeres **valencianas** (24,75%) considera que su tiempo de sueño no le permite descansar suficiente, mientras que este porcentaje en los hombres sólo alcanza al 15,92%. Los niveles de insatisfacción con las horas dormidas son, en ambos casos, inferiores a la media nacional.

En la **Comunidad Valenciana**, el 44% de la población tuvo alguna dificultad para conciliar el sueño; el 66% se despierta varias veces durante el sueño y el 41,2% se despierta demasiado pronto. El análisis segregado por sexo arroja nuevamente un saldo negativo para la mujer. La mujer no sólo duerme menos tiempo, sino que su sueño parece ser de peor calidad; el 47,9% de las mujeres tiene dificultades para conciliar el sueño (40% en los varones); el 69,5% se despierta varias veces durante el sueño (62,2% en los hombres) y, por último, el 45,3% se despierta demasiado pronto (37% en los varones). Los datos de género a nivel nacional ofrecen resultados similares.

ESTILOS DE VIDA: DESCANSO Y ACTIVIDAD

ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL

Más de la tercera parte de la población española (35%) pasa la mayor parte de la jornada sentada y para el 47,9% ésta discurre la mayor parte del tiempo de pie. Las cifras de sedentariedad en el trabajo son aún algo mayores en la **Comunidad Valenciana**, ya que un 36,8% de su población afirma pasar sentada la mayor parte de la jornada. Este tipo de sedentariedad afecta en mayor medida al varón (38% de la población masculina tanto en España como en la **Comunidad Valenciana**) debido en gran medida a su mayor tasa de ocupación.

Por el contrario, en las mujeres, en tanto que realizan la mayoría de las labores domésticas y de cuidado de personas, predomina la actividad que obliga a estar de pie una gran parte de la jornada. El 56,6% de las mujeres españolas y el 58,7% de las **Valencianas** pasan de pie la mayoría de la jornada, cifras muy superiores a las de los varones (38,5% y 36,8%, en España y la **Comunidad Valenciana**, respectivamente).

Como cabe esperar, la actividad que requiere mayor fuerza y resistencia física recae mayoritariamente sobre los varones; el 25% de la **población valenciana** masculina ocupa la mayor parte de su jornada con tareas que requieren caminar, llevar pesos, efectuar desplazamientos o realizar esfuerzos físicos; sólo el 5,8% de la población femenina se encuentra en esta circunstancia.

ESTILOS DE VIDA: DESCANSO Y ACTIVIDAD

EJERCICIO FÍSICO EN EL TIEMPO LIBRE

A pesar de los discretos datos a nivel nacional, la **Comunidad Valenciana** muestra unas cifras bastante aceptables desde el punto de vista de la actividad en tiempo libre, siendo una de las regiones con mayor porcentaje de población adulta que realiza actividad física. Dos de cada tres **valencianos** (66,6%) realiza actividad física en tiempo libre, tasa sólo superada por los ciudadanos navarros. Tanto los varones (70,9%) como las mujeres **valencianas** (62,5%), presentan porcentajes de realización de ejercicio físico muy superiores a la media nacional (62,1% y 56,2%, respectivamente).

LA COMUNIDAD VALENCIANA ES UNA DE LAS REGIONES CON MAYOR PORCENTAJE DE POBLACIÓN ADULTA QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA. DOS DE CADA TRES VALENCIANOS (66,6%) REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE, TASA SÓLO SUPERADA POR LOS CIUDADANOS NAVARROS.

A NIVEL NACIONAL. EL 55% DE LOS VARONES DESEARÍAN HACER MÁS EJERCICIO DEL QUE REALIZA, MIENTRAS QUE UN 62,5% DE LAS MUJERES NO HACE TODO EL EJERCICIO QUE LE GUSTARÍA.

Para precisar mejor la cantidad y el tipo de ejercicio que se realiza en el tiempo libre, la ENS'06 recoge una pregunta sobre el número de veces que en las dos últimas semanas se ha realizado una actividad física de más de veinte minutos, así como sobre el tipo o la intensidad de la misma. Si en el porcentaje de personas que realizan actividad física de tiempo libre la **Comunidad Valenciana** se situaba por encima de la media, el análisis de su frecuencia e intensidad sitúa dicha actividad muy próxima a la media nacional. En todas las regiones las mujeres practican con mayor frecuencia la actividad física ligera, mientras los varones practican la actividad intensa más frecuentemente que las mujeres.

En todas las Comunidades Autónomas encontramos diferencias superiores entre deseo y realidad en las mujeres que en los varones. A nivel nacional, el 55% de los varones desearían hacer más ejercicio del que realiza, mientras que un 62,5% de las mujeres no hace todo el ejercicio que le gustaría. Esta diferencia es aún mayor entre los ciudadanos **valencianos** de uno y otro sexo, alcanzando al 55,2% de los varones y al 64,9% de las mujeres de la región.

En la **Comunidad Valenciana** la distribución de motivos para no hacer todo el ejercicio deseado es muy similar, como también lo es la asignación de causas que señalan las personas de uno y otro sexo. Sólo los problemas de salud parecen marcar una diferencia notable entre los motivos de hombres y mujeres (un 18% de las mujeres y un 15% de los hombres lo atribuyen a esta causa), argumento compensado por la orientación alternativa a otros ocios que es algo mayor en los varones (8,3% en los hombres y 5% en las mujeres).

ESTILOS DE VIDA: ALIMENTACIÓN

EL DESAYUNO HABITUAL

Afortunadamente, el porcentaje de la población que no desayuna es muy escaso en España (3,10%) y algo más elevado en la **Comunidad Valenciana** (5,2%), fácilmente achacable a la costumbre del almuerzo durante la mañana que, además, se deja ver al analizar la composición del desayuno. Así, los **valencianos** refieren un menor consumo de tostadas y bollería, muy dominante en el desayuno peninsular, así como de zumos, huevos, queso y jamón. Esto pone de manifiesto el menor contenido energético del desayuno valenciano, entendiendo éste como la primera ingesta de la mañana que, en muchos casos, es complementada con el almuerzo a media mañana.

Las mujeres, tanto en España como en la **Comunidad Valenciana**, muestran una mayor disciplina con el desayuno, siendo el porcentaje de personas que no desayunan menos de la mitad que en el caso de los varones. A nivel nacional, las mujeres que se abstienen del desayuno no alcanzan el 2%, mientras los hombres llegan al 4,3% en España y al 7,3% en la **región valenciana**. En esta última también destaca un menor consumo de tostadas, bollería, cereales y galletas en el desayuno.

ESTILOS DE VIDA: ALIMENTACIÓN

FRECUENCIAS DE CONSUMO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS

En casi todos los grupos de alimentos la frecuencia de consumo es algo mayor entre la **población valenciana** que en la media de España, lo que refleja una dieta alimentaria más rica y variada. Las diferencias son más notables en los grupos de "verduras y hortalizas" (seis de cada diez **valencianos** dicen consumirlas a diario), "pasta, arroz y patatas" (uno de cada tres **valencianos** lo consume a diario) y carne (uno de cada cuatro **valencianos** la consume a diario). De hecho, la tasa de consumo diario de los **valencianos** es superior a la media nacional en todos los grupos de alimentos con excepción del grupo del "pan y cereales".

Solamente en los grupos de legumbres y pescado se percibe una frecuencia de consumo algo inferior a la media nacional, a pesar de que la tasa de consumidores diarios también es en ambos casos superior a la media. El perfil de frecuencias de consumo es en la **Comunidad Valenciana** similar al del conjunto nacional. La **Comunidad Valenciana** se encuentra ligeramente por debajo de la media nacional en cuanto a consumo de dulces, y algo por encima en cuanto a consumo diario de bebidas con azúcar.

ESTILOS DE VIDA: ALIMENTACIÓN

DIETAS Y REGÍMENES

Las comunidades del noroeste de España tienen mayores porcentajes de población sometida a dietas y regímenes. En la **Comunidad Valenciana**, tanto las mujeres (16,1%) como los hombres (11,9%) siguen dietas o regímenes en mayor proporción que la media española. El envejecimiento demográfico parece ser un determinante esencial asociado con la mayor preponderancia de estos motivos; así, las comunidades en las que más peso relativo tiene el argumento de los problemas de salud son La Rioja, Galicia, Cantabria, Castilla y León y Castilla-La Mancha y Asturias. Por el contrario, el deseo de perder peso es más importante en Ceuta y Melilla, Andalucía, la **Comunidad Valenciana**, Extremadura y la Región de Murcia, regiones bastante más jóvenes.

Contra lo que pudieran sugerir las cifras de morbilidad, que castigan más a las mujeres, y las de obesidad, que afectan más a los hombres, la distribución de las razones por género se inclinan precisamente en sentido inverso; es decir, la enfermedad o los problemas de salud son alegados con mayor frecuencia por los hombres y el deseo de perder peso es invocado más a menudo por las mujeres. Algo que también ocurre en la **Comunidad Valenciana**, donde son más los varones que alegan problemas de salud (49,67% frente a 37,43% entre las mujeres) y son más las mujeres que fundamentan su dieta en el mero deseo de perder peso (39,34% frente a 30,74% entre los varones).

ESTILOS DE VIDA: CONSUMO DE TABACO

En la **Comunidad Valenciana** la tasa de tabaquismo es algo más elevada, situándose en un 30% de fumadores diarios y un 4% de ocasionales, lo que totalizan una tasa superior en más de cuatro puntos a la del conjunto nacional. Aunque la comunidad con más fumadores diarios es Cantabria (31,3%), si contabilizamos también los ocasionales, la **Comunidad Valenciana** es la población con mayor tasa total de fumadores. Los datos de la ECSV'05 recogen, sin embargo, una tasa de fumadores algo inferior para el año 2005, situándola en un 30,9% para la **Comunidad Valenciana**, repartida entre un 26,8% de fumadores diarios y un 4,1% de fumadores ocasionales.

En Galicia y el País Vasco el porcentaje de mujeres que fuman a diario no alcanza el 17%, mientras que en Cantabria, Asturias o la **Comunidad Valenciana** la tasa de fumadoras diarias supera el 25% de la población femenina. En términos relativos, si comparamos las tasas de consumo por sexo en la **Comunidad Valenciana** con las correspondientes a nivel nacional, son las mujeres **Valencianas** (25,5%) las que sitúan su consumo cuatro puntos por encima de la media española, mientras los varones (34,5%) se encuentran a menos de tres puntos sobre la media nacional.

En la **Comunidad Valenciana**, la edad de inicio de los fumadores habituales está en los 18 años en las mujeres y los 17 en los varones, más o menos a la misma edad que la media nacional. Si embargo, las mujeres, en general, alcanzan el cenit de consumo antes que los hombres. En general, y para ambos sexos, el consumo de tabaco tiene dos períodos punta, entre los 25-29 y entre los 45-49, pero el descenso de las tasas de consumo femenino a partir de los 50 años es muy acusado, mientras el de los hombres se mantiene elevado durante casi otra década más.

ESTILOS DE VIDA: CONSUMO DE ALCOHOL

Los datos de 2006 señalan que la **Comunidad Valenciana** tiene una tasa de bebedores bastante elevada, en relación a la media nacional. Tan sólo la Comunidad Navarra tiene un porcentaje de bebedores superior (64%). La tasa de consumidores de alcohol de la **Comunidad Valenciana** se sitúa en un 61,8% para ambos sexos, siendo la de las mujeres (49,8%) la más alta de todas las Comunidades Autónomas. Con algunas excepciones, la zona septentrional y la mediterránea de España acumulan las mayores tasas de consumo de alcohol. Las tasas más bajas se encuentran en Ceuta y Melilla, Extremadura y las Islas Canarias.

La tasa de consumidores diarios de vino y cava de la **Comunidad Valenciana** es muy inferior a la media nacional, llegando al 16,7% de su población. Tanto la tasa de consumidores diarios de vino de las mujeres **valencianas** (9,3%), como la de los varones (23,1%) se encuentran bien por debajo de las medias nacionales (13% y 26,7%, respectivamente).

La edad de inicio en el consumo de bebidas alcohólicas se sitúa en España en los 18 años para los varones y los 20,2 para las chicas, es decir, algo más tarde que la edad de inicio en el consumo de tabaco. En la **Comunidad Valenciana** la edad de inicio es aún más tardía situándose, en ambos casos, medio año después de la media del conjunto de España. Las mujeres se inician en este consumo con 21,7 años y los varones con 18,5, siendo en conjunto una de las comunidades con el inicio en este consumo mas tardío, tan sólo precedida en este sentido por la Comunidad Foral de Navarra, lo que en ambos casos cuestiona la relación entre el inicio más temprano y una mayor tasa de consumo.

A diferencia del consumo de tabaco, el del alcohol no sufre tantas variaciones en función de la edad de consumo, manteniéndose a lo largo de todos los grupos etáreos por encima del 60% de la población hasta prácticamente la sexta década de edad, a partir de la cual se inicia un progresivo descenso de la tasa de consumidores. Las tasa de consumo de alcohol en la **población valenciana** es, en todas las franjas de edad, superior a la media, si bien, y como ya se ha señalado, esta mayor cantidad de personas iniciadas o habituadas al consumo de bebidas alcohólicas no se traduce en una mayor intensidad en su consumo.

EL ESTADO DE SALUD: LA ESPERANZA DE VIDA

La esperanza de vida en España en el año 2005 para los varones era de 76,96 años, mientras que para las mujeres este valor alcanzaba los 83,48 años. En la **Comunidad Valenciana**, tanto los hombres como las mujeres, disfrutan de una esperanza de vida ligeramente inferior a la media nacional. Así, los hombres en la **Comunidad Valenciana** tienen una esperanza de vida al nacimiento de 76,46 años, lo que supone 0,50 años menos que los españoles. Por su parte, las mujeres de la **Comunidad Valenciana** tienen una esperanza de vida de 82,46 años, 1,02 años menos que las españolas.

Las diferencias entre hombres y mujeres son menores en la **Comunidad Valenciana** que en la media nacional. Las mujeres **valencianas** tienen una esperanza de vida superior a los hombres en 6,24 años, mientras que las españolas disfrutan de una esperanza de vida superior a los varones en 6,52 años. Sin embargo, el aumento en la esperanza de vida entre el año 2000 y el 2005 ha sido mayor para los hombres que para las mujeres. En cuanto a los incrementos conseguidos en la esperanza de vida, las **valencianas** han ganado en estos cinco años 1,01 años de vida, mientras que las españolas han incrementado su esperanza de vida en 1,02 años. Por su parte, los **valencianos** han incrementado su esperanza de vida 1,44 años, mientras que los españoles lo han hecho en 1,32 años.

Si analizamos la evolución de la esperanza de vida en la **Comunidad Valenciana** a lo largo de los últimos quince años, observamos como desde 1990 al 2005, la esperanza de vida de los varones se ha incrementado en 3,39 años, mientras que la de las mujeres lo ha hecho en 2,75 años.

Comparando los datos de la **Comunidad Valenciana** con los de España observamos cómo los años de vida con incapacidad son menores en la **Comunidad Valenciana** que en la media nacional, tanto para hombres como para mujeres. Así, en el caso de los **valencianos,** los años de incapacidad son 6,1 frente a los 7,1 de los españoles, mientras que para las **valencianas** alcanzan los 9,6 frente a los 10,4 de las españolas. Por ello, la esperanza de vida libre de incapacidad es superior en la **Comunidad Valenciana** que en España, a pesar de tener una esperanza de vida ligeramente inferior a la media nacional.

EL ESTADO DE SALUD: AUTOVALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD

El porcentaje de **valencianos** que declara tener un estado de salud bueno o muy bueno es del 63,14% del total, inferior en 3,39 puntos porcentuales la media nacional. Al igual que en el resto de España, existen diferencias significativas por sexo. Así, los hombres **valencianos** que declaran un estado de salud bueno o muy bueno alcanzan el 70,12%, y sólo el 8,41% describen su salud como mala o muy mala. Por su parte, las **valencianas** que declaran un estado de salud muy bueno o bueno llegan al 56,32%, mientras que aquellas que tienen un estado de salud malo o muy malo es de un 12,85%.

Un factor importante que influye en la valoración del propio estado de salud es la edad. A medida que la población envejece su autovaloración del estado de salud empeora. Por ello, observamos que la media en la autovaloración del estado de salud en la **Comunidad Valenciana** de los varones es de 2,20%, ligeramente peor a la media nacional de 2,16%, con una edad media inferior al conjunto de España (44,34 años de edad media de los **valencianos** frente a los 44,85 del conjunto de España). Para las mujeres, la valoración media del estado de salud en la **Comunidad Valenciana** es de 2,45%, ligeramente peor que la media nacional del 2,37% de las españolas (a mayor valor del índice peor estado de salud), siendo la edad media de las **valencianas** ligeramente inferior a la de las españolas, 46,70 años frente a 47,14.

A grandes rasgos, puede decirse que la salud autopercibida de las personas de la **Comunidad Valenciana** se sitúa ligeramente por debajo de la media del conjunto de la población española.

EL ESTADO DE SALUD: ENFERMEDADES CRÓNICAS Y LIMITACIÓN CRÓNICA DE LA ACTIVIDAD

Si analizamos el porcentaje de hombres que han tenido en los últimos 12 meses una enfermedad crónica o un problema de salud apreciamos como para el conjunto nacional este porcentaje es del 64,62%, mientras que en la **Comunidad Valenciana** es algo superior, el 66,42%.

De nuevo, la morbilidad afecta más a las mujeres que a los varones, ya que este mismo porcentaje es para el caso de las mujeres igual al 78,84 en España y del 82,79 en la **Comunidad Valenciana**, de nuevo ligeramente superior a la media. Al igual que sucedía con la autovaloración de la salud, los datos que informan sobre problemas crónicos de salud se sitúan igualmente en la **Comunidad Valenciana** ligeramente por debajo de la media.

Sin embargo, no todos los problemas de salud, ni todas las enfermedades crónicas tienen la misma gravedad e implican una limitación en las actividades cotidianas de las personas. El porcentaje de **valencianos** que limitaron su actividad fue del 33,96% frente al 31,49% de la media nacional. Una consecuencia casi inmediata de la limitación de la actividad, por un problema de salud o una enfermedad crónica, es la peor autovaloración del estado de salud. Este hecho se aprecia en todas las comunidades y es independiente del sexo. Los **valencianos** que han tenido limitación de su actividad valoran más de un punto peor su estado de salud que quienes no han sufrido dicha limitación.

En cuanto a la limitación funcional, observamos que la limitación del movimiento es la que afecta en mayor medida tanto a hombres como a mujeres. Así, el 6,30% de los **valencianos** y el 9,50% de las **valencianas** tienen limitaciones importantes para correr, subir escalones, etc. Respecto al resto de limitaciones, hay que señalar que las de la vista afectan prácticamente igual a los hombres que a las mujeres, mientras que las del oído inciden en mayor medida en los hombres. Por el contrario, son las mujeres las que en mayor medida declaran tener problemas graves para caminar, el 6%, frente al 4,10% de los varones.

EL ESTADO DE SALUD: SALUD BUCODENTAL

En España el porcentaje de hombres que tiene caries representa el 29,62% del total, mientras que en las mujeres este mismo porcentaje es del 26,49%. En la **Comunidad Valenciana** el 34,76% de los hombres y el 33,58% de las mujeres tienen caries, estando en ambos casos muy por encima de la media nacional.

En cuanto a los resultados relativos a los empastes de muelas o dientes los datos de la Comunidad Valenciana, se encuentran prácticamente alineados con la media nacional. En este caso el porcentaje de varones españoles que tiene un empaste llega al 59,82%, frente al 59,50% de los **valencianos**. Esta misma similitud se mantiene en las mujeres, donde el porcentaje de españolas que tienen un empaste es del 68,11%, frente al 68,73% de las mujeres **valencianas**. La misma situación relativa se da en el porcentaje de población que le faltan dientes y/o muelas que no han sido sustituidos por prótesis, ya que en el caso de la media nacional para los varones este porcentaje es del 46,70%, siendo para los **valencianos** del 49,82%, mientras que en las Españolas alcanza el 48,25% y en las **valencianas** del 49,08%. En resumen, podemos concluir que la **Comunidad Valenciana** está por debajo en los valores de la media nacional en lo relativo a la salud dental de la población.

ACCIDENTALIDAD

En España el 10,90% de los hombres han tenido algún tipo de accidente, frente al 9,87% de las mujeres. La incidencia de los accidentes por Comunidad Autónoma y sexo es desigual. En general, los accidentes afectan más a los hombres que a las mujeres, pero su distribución por sexos depende del tipo de accidente. En la **Comunidad Valenciana** estos porcentajes son del 14,18% para los hombres y del 11,05% para las mujeres. Es decir, las tasas de accidentes son relativamente altas en los hombres y muy similares en las mujeres **valencianas** en comparación con el conjunto de la población española.

El espacio donde tiene lugar el accidente depende del tipo del mismo, siendo su distribución por género muy heterogénea. Así, para los varones el porcentaje de accidentes que ocurre en el trabajo alcanza el 34,29% para la media española y el 32,17% para los **valencianos**. El segundo lugar donde mayor es la frecuencia de accidentes para los **valencianos** es la calle o carretera, con el 28,19% de los mismos (frente al 21,13% en España). En inversa situación se encuentran los accidentes en casa que representan el 17,39% de los accidentes masculinos a nivel nacional y sólo un 15,52% entre los **valencianos**.

Las mujeres, por el contrario, sufren más accidentes en el hogar; el 44,96% de los accidentes que sufren las españolas ocurren en casa, así como un 46,40% de los que tienen las mujeres **valencianas**. Le siguen en importancia la calle, con porcentajes del 19,93% y del 22,99% respectivamente, y los accidentes de tráfico, con tasas ligeramente superiores al 12% entre las mujeres **valencianas** y de más del 15% en el conjunto de las mujeres españolas.

Para los **valencianos** el accidente más usual son las caídas a nivel del suelo con un porcentaje del 28,80%. Esta misma causa es igualmente la más importante a nivel nacional con un porcentaje del 29,99%. El segundo tipo de accidentes con mayor incidencia en la **Comunidad Valenciana** son los de caídas a desnivel, con un porcentaje del 20,14%, frente al 14,94% de media nacional. En tercer lugar, tanto para España como la **Comunidad Valenciana,** son los accidentes de tráfico los que ocupan la tercera posición con tasas del 18,30% y del 20,17%, respectivamente.

RESTRICCIONES A LA ACTIVIDAD

El 13,66% de los **valencianos** ha tenido que limitar su actividad habitual en las dos últimas semanas, frente al 11,93% de media nacional. Por su parte, el 21,51% de las **valencianas** también tuvieron que limitar su actividad, porcentaje igualmente superior a la media nacional del 17,66%. De nuevo, las limitaciones afectan más a las mujeres que a los hombres.

Estos porcentajes se reducen considerablemente si elevamos el criterio de restricción de la actividad habitual al estar confinado en la cama. En este caso, sólo el 5,70% de los **valencianos** y el 8,67% de las **valencianas** han tenido que permanecer en cama en las dos últimas semanas. Al igual que sucedía con la restricción de la actividad habitual, tanto los hombres como las mujeres se sitúan por encima de la media nacional, con porcentajes del 5,12% y del 7,72%, respectivamente.

LA PRINCIPAL CAUSA DE PERMANENCIA EN LA CAMA EN LA COMUNIDAD VALENCIANA SON LOS PROBLEMAS DE GARGANTA, CATARRO, TOS O GRIPE, CON EL 32,61%, SEGUIDO DE LOS DOLORES DE HUESOS CON EL 31,25% Y EL DOLOR DE CABEZA CON EL 18,52%.

Así los **valencianos** tienen un menor número medio de días de limitación de la actividad, en concreto 6,42, ligeramente por debajo de los 7,02 de media de España. Las **valencianas** con 6,34 días de limitación también se sitúan por debajo de la media de las Comunidades Autónomas, situada en los 6,57 días. Por tanto, la incidencia de la limitación es mayor en las mujeres pero la intensidad de la misma es algo superior en los hombres.

Este comportamiento también ocurre con los días de permanecía en la cama, en los que tanto los hombres como las mujeres **valencianas** tienen un menor número de días de permanencia en la cama. En este caso los datos de la **Comunidad Valenciana** están por debajo de la media; en los hombres el número medio de días de permanencia en la cama es de 3,14 para los **valencianos** y de 4,79 para los españoles, mientras que para las mujeres es de 4,12 frente al 4,20 de promedio.

Las tres principales causas de limitación de la actividad y de la permanencia en la cama son las mismas en el caso de la **Comunidad Valenciana**. Así, la principal causa de limitación de la actividad es el dolor de huesos con un 47%, seguido de los problemas de garganta con el 22,45% y del dolor de cabeza con el 21,28%. Respecto a la permanencia en la cama, el orden de las dos primeras causas se invierte, ya que la principal causa de permanencia en la cama en la **Comunidad Valenciana** son los problemas de garganta con el 32,61%, seguido de los dolores de huesos con el 31,25% y, de nuevo, en tercera posición el dolor de cabeza con el 18,52%. Este orden de causas no coincide con el de la media de España, ya que para el conjunto de la nación la segunda causa de limitación y de estancias en la cama son los problemas de garganta, catarro, tos o gripe, siendo la primera los dolores de huesos. Hay que señalar que la suma de las tres primeras causas explica más del 90% del total de limitaciones de la actividad y más del 80% de todas las estancias en la cama, por lo que su importancia cuantitativa y cualitativa es muy elevada.

OTROS INDICADORES DE SALUD: SITUACIÓN ANÍMICA Y ESTRÉS LABORAL

Las mujeres, tanto en la **Comunidad Valenciana** como en España, tienen una situación anímica peor que la de los hombres, ya que en todas las preguntas sus porcentajes, en las respuestas que indican una situación mala o muy mala desde el punto de vista afectivo son mayores que las de los hombres. Sin embargo, los indicadores para la **Comunidad Valenciana** son bastantes mejores en términos generales que la media nacional, ya que el porcentaje de **valencianos** que responde en cada pregunta que su situación anímica es mejor que lo habitual es mayor que la media nacional. Por tanto, aunque las mujeres **valencianas** describen una peor situación anímica que los **valencianos**, éstas se encuentran mejor que la media nacional.

Por ejemplo, ante la pregunta sobre si se siente el entrevistado poco feliz o deprimido los **valencianos** que contestan negativamente son el 60,25%, frente al 50,59% de la media nacional. Asimismo, el porcentaje de **valencianas** que responde lo mismo es del 49,69% en comparación al 41,75% de las españolas. Con diferencias más o menos similares se encuentran preguntas que hacen referencia a la capacidad de afrontar los problemas, en donde las mujeres **valencianas** que contestan que son más capaces de lo habitual llegan al 5,52%, frente al 5,27% de media en España; o ante la sensación de no poder superar las dificultades, el 61,88% de los **valencianos** afirma no sentir en absoluto esa sensación, frente al 45,45% de media.

Respecto a la situación laboral observamos que la tasa de ocupación en hombres y mujeres es ligeramente superior en la **Comunidad Valenciana** en comparación al conjunto de España. En cuanto al nivel de estrés en el trabajo los porcentajes de los **valencianos** son mayores en los extremos. Así el 10,19% de los hombres y el 13,96% de las mujeres **valencianas** tienen un nivel de estrés bajo, frente al 8,40% y 9,06%, respectivamente, de la media nacional. Sin embargo, en el otro extremo, el 9,05% de los hombres y el 12,80% de las mujeres **valencianas** manifiestan un nivel muy elevado de estrés, frente al 8,35% y 9,48% de los resultados para la media de las Comunidades Autónomas.

Con respecto a la satisfacción con el trabajo, observamos que los **valencianos** están algo menos satisfechos con el mismo en comparación a la media. Las **valencianas**, por el contrario, manifiestan mayor satisfacción en el trabajo, ya que la suma de las que responden 6 ó 7 alcanzan al 45,66 del total, mientras que en el caso de los **valencianos** es del 35,52. Estos mismos porcentajes para la media nacional son del 41,43% y del 37,68%. En este caso, son las mujeres quienes se muestran más satisfechas con el trabajo.

OTROS INDICADORES DE SALUD: APOYO AFECTIVO Y FAMILIAR

En términos generales los datos demuestran que el apoyo familiar y afectivo es superior en la **Comunidad Valenciana** que en la media nacional. Así, por ejemplo, el 89,89% de las **valencianas** y el 90,85% de los **valencianos** declaran contar con personas que se preocupan por lo que les sucede casi o tanto como desean, mientras que estos porcentajes son en España del 86,91% y del 85,97%, respectivamente. Del mismo modo, las necesidades afectivas están mejor cubiertas en la **Comunidad Valenciana** que en la media nacional, ya que el 77,59% de las mujeres **valencianas** y el 74,03% de los hombres **valencianos** declaran recibir amor y afecto en la cantidad que desean, porcentajes superiores a los 72,61% de los españoles y al 74,52% de las españolas. Las posibilidades de comunicación de problemas o inquietudes son igualmente superiores en la **Comunidad Valenciana** en comparación a España. Los **valencianos** que tienen posibilidad de hablar con alguien de sus problemas personales y familiares tanto como desea son el 70,21% de los varones y el 72,85% de las mujeres, porcentajes ligeramente superiores a la media nacional.

El apoyo informal por parte de la familia y amigos es igualmente superior en la Comunidad Valencia que en España. Así, las **valencianas** que declaran recibir tanta ayuda como desean cuando están enfermas en la cama llegan al 77,59%, frente al 74,35% de media nacional. Este porcentaje es en el caso de los **valencianos** del 80,87% frente al 77,11% de media nacional.

OTROS INDICADORES DE SALUD: AGRESIONES

Respecto a las agresiones, los datos de la ENS'06 ponen de manifiesto que no existen diferencias importantes en cuanto a su incidencia entre hombres y mujeres, ni entre la **Comunidad Valenciana** y España. Sin embargo, aunque el porcentaje de agresiones es muy parecido entre hombres y mujeres, el 3,01% en los hombres y el 2,90% de las mujeres con datos nacionales y el 4,06% y el 3,58% en la **Comunidad Valenciana**, sí que existen diferencias importantes en el tipo de las mismas.

Si analizamos el lugar donde se sufre la agresión, en el caso de los **valencianos**, al igual que en la media nacional, el lugar donde más agresiones se sufren es la calle con más del 47% de las mismas. Sin embargo, para las mujeres el lugar de mayor riesgo es el hogar; así el 39,14% de las mujeres españolas que sufren agresiones las reciben en su propia casa, siendo ese porcentaje 38,03% para las **valencianas**. Un hecho diferencial entre la **Comunidad Valenciana** y la media nacional, es la identidad del agresor. En el caso de España, en el 43.63% de las agresiones que sufren los varones y en el 19,91% de las de las mujeres, el agresor era desconocido. Estos mismos porcentajes son en el caso de la **Comunidad Valenciana** del 25,16% y del 11,46%. Este dato, supone que una gran parte de las agresiones que se producen en la **Comunidad Valenciana** se realizan por personas que tienen alguna relación, ya sea familiar, amistad o vecindad, con el agredido.

OTROS INDICADORES DE SALUD: DISCRIMINACIÓN

Respecto a la discriminación los resultados evidencian que la **Comunidad Valenciana** está en la media nacional en cuanto a la incidencia de la discriminación. Así el 94,78% de los **valencianos** y el 94,77% de los españoles afirman no haber experimentado discriminación en los últimos 12 meses, siendo ese mismo porcentaje del 91,65% para las **valencianas** y del 92,58% para las españolas. Un hecho a destacar es que las diferencias entre sexos no son muy importantes, al contrario de lo que se podría imaginar. En cuanto a los ámbitos donde se ha sentido discriminación, el 31,87% de los **valencianos** afirman haber sentido discriminación buscando trabajo, siendo este porcentaje 7 puntos superior al de los españoles. Una diferencia con respecto a la media nacional está en el número de **valencianas** que ha sentido discriminación en casa por su pareja, ya que éste porcentaje se sitúa en el 23,33%, mientras que la media nacional es del 11,90%. Respecto a la discriminación al recibir asistencia sanitaria, el 12,77% de los **valencianos** y el 8,35% de las **valencianas** la ha experimentado, frente al 8,67% en los varones y el 13,23% de las mujeres de media nacional.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Dirección General de Ordenación, Evaluación e Investigación Sanitaria. ”**Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana, 2005**”. Oficina del Plan de Salud. Conselleria de Sanidad.

Dirección General de Salud Pública. Comunitat Valenciana. “**Análisis de mortalidad por Departamentos de salud de la Comunidad Valenciana: 2006**”. Conselleria de Sanidad. (2008).

Dirección General de Salud Pública. Comunitat Valenciana. “**Diferencias de género del estado de salud de la población de mediana edad (40-64 años) de la Comunidad Valenciana**”. Conselleria de Sanidad. Valencia. (2008)

Área de Epidemiología. Dirección General de Salud Pública. “**Informe de la Red Centinela Sanitaria de la Comunidad Valenciana 2003-2004. Informes de Salud nº 101”.** Comunitat Valenciana. Consellería de Sanidad. (2007)

Área de Epidemiología. Dirección General de Salud Pública. “**Informe de la Red Centinela Sanitaria de la Comunidad Valenciana 2005-2006. Informes de Salud nº 111”.** Comunitat Valenciana. Consellería de Sanidad. (2007)

Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública. “**Prevención y Vigilancia de la gripe en la Comunitat Valenciana. Temporada 2007-2008. Informe de Salud nº 105**”. Comunitat Valenciana. Consellería de Sanidad. (2007)

Área de Epidemiología. Dirección General de Salud Pública. “**Situación del cáncer en la Comunidad Valenciana 2004. Informes de Salud nº 110**”. Comunitat Valenciana. Consellería de Sanidad. (2007)

Área de Epidemiología. Servicio de Vigilancia y Control Epidemiológico. Dirección General de Salud Pública. “**Informe de Tuberculosis Comunidad Valenciana 2006**”. Comunitat Valenciana. Consellería de Sanidad. (2007)

Comunitat Valenciana. Dirección General de Salud Pública. “**La salud infantil en la Comunitat Valenciana: Análisis de los informes de salud del recién nacido, e informes de salud del escolar: Año, 2006**”. Conselleria de Sanidad. Valencia. (2007).

Megías Valenzuela, Eusebio; Navarro Botella, Francisco José. Fundación de ayuda contra la Drogadicción. “**La incidencia de las drogas en el medio laboral de la Comunidad Valenciana, 2005**”. Conselleria de Sanidad. Valencia. (2006).

Bodí Peris, Vicent. "**Tabaquismo: una perspectiva desde la Comunidad Valenciana**". Ed. Francisco Carrión. 2ª Edición Consellería de Sanidad. Comunitat Valenciana. (2006)

Consellería de Sanidad Comunitat Valenciana, "**Informe anual de Sistema Nacional de Salud**". Consellería de Sanidad (2006)

Área de Epidemiología. Dirección General de Salud Pública. "**Informe de la Red Centinela Sanitaria de la Comunidad Valenciana 2001-2002. Informes de Salud nº 90**". Comunitat Valenciana, Consellería de Sanidad. (2005).

Dirección General de Salud Pública y Departamento de Estomatología Facultad de Medicina y Odontología Universidad de Valencia. "**Estudio de salud bucodental infantil en la Comunidad Valenciana 2004. Informes de Salud nº 81**" Comunitat Valenciana. Consellería de Sanidad. (2005)

Andreu Vaillo, Yolanda; Galdon Garrido, Mª José: Dura Ferrandis, Estrella; Carretero Gómez, Stephanie; Tuells Hernández, José. "**Edad, creencias de salud y asistencia a un programa de cribado mamográfico en la Comunidad Valenciana**". Revista Española de Salud Pública, volumen 78 nº 1 enero/febrero (2004).

Vioque J, Quiles. "**Encuesta de nutrición y salud de la Comunidad Valenciana**". Departamento de Salud Pública, Historia de la Ciencia y la Ginecología. Universidad Miguel Hernández. Alicante. (2003).

Cano Pérez, Leonor: Awwad Mer, Maiam: Molina, Blanca; Hermosín Carpio, Nieves; Sanchis Barahona, Mª José; Valenzuela Rubio, Manuel. "**El perfil psicosocial de la persona con enfermedad mental crónica en la Comunidad Valenciana**". Comunitat Valenciana. Conselleria de Benestar Social. (2002)

Alfonso Gil, Rosario; Piera Ventura, M. Amparo y Sanchis Álvarez, Juan Bautista. "**Plan de Salud de la Comunidad Valenciana 2001-2004**". Comunitat Valenciana. Consellería de Sanidad. (2001)

Servicio de Promoción de la Salud Dirección General de Salud Pública. "**Programa para la disminución del consumo de tabaco. Indicadores 1997-1998. Informes de Salud nº 50**". Comunitat Valenciana. Consellería de Sanidad. (1999)

Dirección General de Salud Pública y Facultad de Medicina y Odontología. Universidad de Valencia. "**Estudio de salud bucodental en la Comunidad Valenciana 1998. Informes de Salud nº 47**". Comunitat Valenciana. Consellería de Sanidad. (1999)

Balaguer Solá, Isabel; Pastor Ruiz, Yolanda y Moreno Sigüenza, Yolanda. "**Algunas características de los estilos de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana**". Revista Valenciana de Estudios Autonómicos nº 26. (1999).

Català, L., Bascuñana, P.E., Frau, M.J., Hurtado, J., Martínez, R., Mateo, M.A., Nieto, M., Penalva, C. y Tortosa, J.M. "**Cambios globales y estilos de vida en la Comunidad Valenciana**". Editorial ECU (Editorial Club Universitario). (1998).

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, Bartolomé Pérez Gálvez, Juan José Hernández Micó. "**El consumo de drogas y factores asociados en la Comunidad Valenciana**". Comunitat Valenciana. Dirección General de Drogodependencias. (1997)

Latour Pérez, Jaime; Rodríguez Serra, Manuel y López Campos Vicent. "**El Proyecto MUNS: un estudio sobre las desigualdades en salud en la Comunidad Valenciana**". Comunitat Valenciana. Consellería de Sanidad. (1988).

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. Distribución muestral de la ENS'06 por Comunidades Autónomas **11**

TABLA 2. Peso, talla e índice de masa corporal por sexo en la ENS'06 ..... **14**

TABLA 3. Grupos de estatura por Comunidad Autónoma en la ENS'06 ..... **17**

TABLA 4. Estatura media de los jóvenes de 20 a 24 años según sexo y Comunidad Autónoma **18**

TABLA 5. Peso medio y edad media de varones y mujeres por Comunidad Autónoma **20**

TABLA 6. Distribución porcentual de la población según grupo de masa corporal por Comunidad Autónoma **21**

TABLA 7. Percepción del peso en relación a la estatura **25**

TABLA 8. Porcentaje de personas que pueden oír la televisión a un volumen que otros consideran normal, por sexo según Comunidad Autónoma **27**

TABLA 9. Porcentaje de personas que pueden ver bien a una persona a una distancia de un metro **29**

TABLA 10. Porcentaje de personas que declaran que las horas de sueño que duermen le permiten descansar lo suficiente **35**

TABLA 11. Porcentaje de personas con trastornos de sueño en las últimas cuatro semanas **36**

TABLA 12. Porcentajes de población que afirma pasar la mayor parte de su jornada sentado, por CC.AA. **39**

TABLA 13. Porcentaje de personas que realiza actividad física en el tiempo libre **41**

TABLA 14. Número medio de veces que en las dos últimas semanas se ha realizado una actividad física ligera, moderada o intensa durante más de 20 minutos **42**

TABLA 15. Porcentaje de personas que hace todo el ejercicio físico que desearía **43**

TABLA 16. Motivo por el que no se hace todo el ejercicio que desearía según Comunidad Autónoma **45**

TABLA 17. Tipo de desayuno por sexo en la Comunidad Valenciana y en España **47**

TABLA 18. Frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos en España y la Comunidad Valenciana **49**

TABLA 19. Porcentajes de población en función del consumo diario, por CC.AA. **51**

TABLA 20. Porcentaje de personas que siguen alguna dieta o régimen especial **52**

TABLA 21. Porcentaje de personas que siguen alguna dieta o régimen especial por Comunidad Autónoma, según el motivo alegado para ello **54**

TABLA 22. Tasas de consumo de tabaco por Comunidad Autónoma **56**

TABLA 23. Tasas de consumo de tabaco por sexo y Comunidades Autónomas **58**

TABLA 24. Tasas de población fumadora en la Comunidad Valenciana y en España por grupos de edad **61**

TABLA 25. Tasas de consumidores de alcohol las últimas dos semanas, por Comunidad Autónoma **62**

TABLA 26. Frecuencias de consumo de bebidas alcohólicas **63**

TABLA 27. Edad media de inicio en el consumo de alcohol por CC.AA. **65**
TABLA 28. Tasas de consumidores de alcohol en la Comunidad Valenciana y en España en las últimas dos semanas, por sexo y grupo de edad **66**
TABLA 29. Esperanza de vida al nacimiento por CC.AA. **69**
TABLA 30. Descomposición de la Esperanza de vida al nacimiento por CC.AA. en el año 2000 ..... **71**
TABLA 31. Autovaloración de la salud según Comunidad Autónoma, Varones **73**
TABLA 32. Autovaloración de la salud según Comunidad Autónoma, Mujeres **74**
TABLA 33. Edad media y autovaloración de la salud, por sexo y Comunidad Autónoma de residencia (mayor puntuación indica pero valoración de la salud) **76**
TABLA 34. Salud percibida por sexo ESCV. 2001-2005 ..... **76**
TABLA 35. Porcentaje de personas que han limitado sus actividades por una enfermedad crónica o un problema de salud **78**
TABLA 36. Autovaloración del estado de salud en función de haber tenido o no limitada la actividad por una problema de salud o una enfermedad crónica **79**
TABLA 37. Limitación de diversas actividades en la ESCV de 2005 ..... **80**
TABLA 38. Estado de dientes y muelas: porcentaje de población que tiene caries **81**
TABLA 39. Estado de dientes y muelas: porcentaje de población que tiene dientes o muelas empastados **82**
TABLA 40. Estado de dientes y muelas: porcentaje de población que le faltan dientes/muelas que no han sido sustituidos por prótesis **83**
TABLA 41. Porcentaje de población que ha tenido algún accidente de cualquier tipo incluido intoxicación o quemadura **85**
TABLA 42. Espacio donde ha tenido lugar el último accidente: hombres y mujeres **86**
TABLA 43. Tasas de accidentalidad por tipo de accidente y Comunidad Autónoma (I) **87**
TABLA 44. Tasas de accidentalidad por tipo de accidente y Comunidad Autónoma (II) **88**
TABLA 45. Ha tenido que reducir o limitar su actividad habitual durante las dos últimas semanas **90**
TABLA 46. Ha tenido que permanecer en cama durante las dos últimas semanas por motivos de salud **91**
TABLA 47. Causa de la limitación de la actividad habitual **93**
TABLA 48. Causa de la permanencia en cama **94**
TABLA 49. Situación anímica de los valencianos en comparación a la media de España **97**
TABLA 50. Situación laboral de los valencianos en comparación a la media de España (1 menor valoración y 7 mayor valoración) **100**
TABLA 51. Apoyo afectivo y familiar de los valencianos en comparación a la media de España **101**
TABLA 52. Aspectos relacionados con las agresiones. Comparación entre la Comunidad Valenciana y España **107**
TABLA 53. Aspectos relacionados con la discriminación. Comparación entre la Comunidad Valenciana y España **109**

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1. Estatura, peso e IMC media de la población valenciana y española **13**

GRÁFICO 2. IMC por sexo en la Comunidad Valenciana y otras CC.AA. **13**

GRÁFICO 3. Peso medio de los valencianos por edad y sexo **19**

GRÁFICO 4. Distribución porcentual de la población según grupo de masa corporal en España y la Comunidad Valenciana **22**

GRÁFICO 5. Autovaloración de la salud de la población valenciana según IMC, población de 50 a 69 años. (Mayor puntuación igual a peor valoración de la salud) **24**

GRÁFICO 6. Porcentaje de personas que pueden oír la televisión a un volumen que otros consideran normal, en la Comunidad Valenciana y España **28**

GRÁFICO 7. Porcentaje de personas que pueden ver bien a una persona a una distancia de un metro, en la Comunidad Valenciana y España **30**

GRÁFICO 8. Número medio de horas se sueño por Comunidad Autónoma y sexo **34**

GRÁFICO 9. Porcentajes de población según el tipo de actividad física que ocupa la mayor parte de su jornada, en España y la Comunidad Valenciana **40**

GRÁFICO 10. Motivo por el que no hace todo el ejercicio que desearía **44**

GRÁFICO 11. Indicador de frecuencia de consumo semanal de alimentos en España y Comunidad Valenciana por grupos de alimentos **50**

GRÁFICO 12. Motivos por el que hace una dieta o régimen especial **55**

GRÁFICO 13. Tasas de consumo de tabaco en España y la Comunidad Valenciana **57**

GRÁFICO 14. Tasas de consumo de tabaco por sexo y grupos de edad en la Comunidad Valenciana **59**

GRÁFICO 15. Tasas de consumo de tabaco por grupos de edad en la Comunidad Valenciana **60**
GRÁFICO 16. Evolución de la esperanza de vida por sexo en España y la Comunidad Valenciana **70**
GRÁFICO 17. Evolución de la esperanza de vida en la Comunidad Valenciana **70**
GRÁFICO 18. Porcentaje de población que declara un estado de salud muy bueno o bueno **75**
GRÁFICO 19. Porcentaje de población que declara haber tenido un problema de salud o una enfermedad crónica en los últimos 12 meses **77**
GRÁFICO 20. Autovaloración del estado de salud en función de haber tenido o no limitada la actividad por una problema de salud o una enfermedad crónica **80**
GRÁFICO 21. Frecuencia de los distintos tipos de accidente **89**
GRÁFICO 22. Número medio de días de limitación de la actividad habitual o de la permanencia en la cama por CC.AA. y sexo **92**
GRÁFICO 23. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido? **99**
GRÁFICO 24. ¿Recibe amor y afecto? **103**
GRÁFICO 25. ¿Recibe invitaciones para distraerse y salir con otras personas? **104**
GRÁFICO 26. ¿Recibe ayuda cuando está enfermo en la cama? **104**
GRÁFICO 27. ¿Ha sufrido agresión o maltrato en último año? **106**
GRÁFICO 28. Lugar de la última agresión o maltrato **108**
GRÁFICO 29. ¿Ha experimentado discriminación en los últimos 12 meses? **110**
GRÁFICO 30. ¿Ha experimentado discriminación al recibir asistencia sanitaria en los últimos 12 meses? **110**