

NOTA DE PRENSA

---

II Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres

## Disminuye el número de mujeres españolas que afirma mantener hábitos saludables

**Solo el 23% asegura mantener buenos hábitos frente al 29% que ofrecían los resultados del estudio pionero creado en 2013, y que en esta nueva edición analiza la evolución de las mujeres en el cuidado de su salud**

**Cerca de un 40% afirma dedicar más de tres horas de pantalla extra-laborales al día**

**Baja sustancialmente el número de mujeres que declara realizarse una revisión ginecológica anual (43% en 2014, frente a 56% en 2013)**

**El 37% de las mujeres dice acostarse entre las 24:00 y las 02:00 horas, y entre las más jóvenes aumenta a un 57%**

**Madrid, 5 de mayo de 2015.-** A pesar de que el cuidado de la salud y el bienestar se ha convertido en un asunto que cobra cada vez más interés entre la población femenina, parece que las mujeres españolas se preocupan menos por ello, ya que **solo un 23% afirma mantener hábitos saludables, seis puntos porcentuales menos que las mujeres analizadas un año antes (29%)**. Así lo ha demostrado el **II Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en la mujer** que, en esta nueva edición, ha querido estudiar la evolución de los hábitos saludables que siguen las mujeres españolas **comparándolo con los resultados del estudio pionero creado en 2013**, además de introducir **nuevas variables** que nos dan una radiografía más exacta del cuidado de la salud de las españolas.

El estudio, presentado hoy, pretende medir los hábitos más o menos saludables y de bienestar entre la población femenina, y tomar así conciencia de la realidad del cuidado de su salud. La investigación ha sido elaborada por **DKV Seguros**, en colaboración con la **Universidad Rey Juan Carlos**, en el marco de las iniciativas que desarrolla el **Instituto DKV de la Vida Saludable**, creado para promover la mejora de la salud y la vida de la población mediante la divulgación de información y la formación orientada a inculcar hábitos saludables.

## NOTA DE PRENSA

---

La investigación analiza a 3.000 mujeres españolas, de entre 18 y 65 años, de todas las comunidades autónomas, y sigue la misma estructura que la pasada edición, con **6 grandes bloques: percepción de bienestar, hábitos saludables, medicina y prevención, alimentación, actividad física y descanso**, analizando en cada uno la práctica real de hábitos saludables de las encuestadas y el nivel de conocimiento que tienen de los mismos. Pero además, se han introducido nuevas variables que nos dan un perfil mucho más completo de las encuestadas, como su clase social, su nivel de estudios, si trabajan dentro o fuera de casa, el número de horas que trabajan o padecimiento de enfermedades crónicas.

### Disminuye el número de mujeres que afirma mantener hábitos saludables

Comparamos la **frecuencia y rutina de hábitos saludables** y vemos que **disminuye el número de mujeres que declara mantenerlos, solo el 23% afirman hacerlo frente al 29% de las mujeres encuestadas en 2013**. El principal motivo que lleva a los malos hábitos es la **falta de motivación**, casi dos de cada tres mujeres aseguran no cuidarse por ello, y una de cada tres por falta de tiempo.

En consumo de alcohol y tabaco las españolas siguen cuidándose respecto al estudio anterior, con datos muy similares: **un 72,2% declara no fumar nunca y un 64% dice que consume alcohol solo ocasionalmente**. Pero las mujeres que trabajan fuera de casa parecen consumir más tabaco y alcohol que las que trabajan en casa (30% vs 25% en el caso del tabaco, y 70% vs 62% en el caso del alcohol).

Un dato preocupante es el elevado número de **mujeres (40%) que manifiesta dedicar más de tres horas de pantalla extra laborales al día**, entiendo estas por horas dedicadas a la televisión, el ordenador, el móvil, la tablet, etc. Y en cuanto a la planificación del tiempo, el **58,2% planifica su tiempo para realizar las tareas del día, pero la mayoría de ellas no consigue cumplir todas**. Aún así, hay **un 32% de “improvisadoras eficaces”**, que se organizan sobre la marcha pero consiguen realizar sus obligaciones.

### Las mujeres españolas declaran sentirse mucho más realizadas en el ámbito personal que en el profesional

En esta nueva edición quisimos saber si las españolas se sienten realizadas, tanto a nivel personal como profesional, y el resultado es que **parecen más realizadas personal que profesionalmente (un 76,7% en lo personal frente al 52,7% en lo profesional)**. Laboralmente las jóvenes se sienten más realizadas que las mujeres de mediana edad, aunque parecen más satisfechas cuando termina su carrera profesional. **Las mujeres que trabajan fuera de casa parecen sentirse más realizadas tanto personal como profesionalmente** (19,8% fuera de casa frente a 8,3% en casa a nivel profesional, y 36,2% fuera de casa frente a 26,6% en casa a nivel personal).

Analizamos la percepción que tienen de su bienestar las encuestadas, y vemos que, al comparar los datos con el estudio anterior, las mujeres siguen siendo optimistas en sus expectativas de bienestar, **el 64% de**

## NOTA DE PRENSA

---

**las mujeres entrevistadas perciben su estado de bienestar como bueno o muy bueno**, frente al 65,5% de 2013. Si tenemos en cuenta las mujeres que trabajan dentro o fuera de casa, vemos que **un 68% de las que trabajan fuera tiene una percepción de su bienestar buena o muy buena**, mientras que solo el 57% de las que trabajan en casa lo perciben así. Y si analizamos su situación económica, **un 45% de las mujeres cuya posición económica actual es mala, cree que su bienestar dentro de 5 años será bueno**.

**El malestar emocional sigue siendo la razón fundamental** que explica los bajos niveles de bienestar (59% en 2013 y 57% en 2014). Pero vemos que **disminuye la sensación física de enfermedad**: en 2013 un 20% declaró no haberse sentido enferma en el último mes, mientras que en 2014 incrementa a un 34%.

Además, indagamos en las horas que dedican a ellas mismas a la semana y los resultados son preocupantes, ya que **un 39,9% afirma no dedicar ninguna hora a la semana a hacer deporte, un 30,6% menos de una hora a relajarse** y, cuanto peor situación económica tienen, menos horas dicen dedicarse a ellas mismas.

### **Baja sustancialmente el número de mujeres que asegura realizarse una revisión ginecológica anual**

Aunque la encuestadas continúan teniendo claro que deben realizarse un chequeo de forma anual, baja el número de mujeres que afirman llevarlo a cabo (42% en 2014 frente a 45% en 2013). Pero donde el dato es aún más llamativo es en las **revisiones ginecológicas, donde baja del 56% que declaraba llevarlo a cabo en 2013 al 43% actual**.

En consumo de medicamentos, vemos que **cerca del 20% dice automedicarse cuando tiene alguna molestia**, y que las mujeres que trabajan fuera de casa consumen menos medicamentos que las que trabajan en casa.

### **El 86% asegura alimentarse de comida casera, hecha por ellas mismas o por un familiar o pareja**

A pesar de que **la gran mayoría considera saludable hacer 5 comidas al día, solo afirma hacerlo un 44,4%, 4 puntos porcentuales menos que en el estudio anterior (48,2%)**, siendo las mujeres con estudios universitarios las que más declaran llevar a cabo esta buena práctica (47,2%).

Sin embargo, al preguntar a las encuestadas por quién prepara la comida, **un sorprendente 86% asegura alimentarse de comida casera**, ya que cocinan ellas mismas o lo hace un familiar o pareja. Solo un 3,2% dice recurrir a comida precocinada o comida rápida.

## NOTA DE PRENSA

---

Parece que el consumo de agua es algo que sigue preocupando a las mujeres españolas, ya que aumenta de **un 63% a un 65% las que declaran beber más de un litro de agua al día**, y disminuye el número de las que consume menos de un litro al día (de un 35% en 2013 a un 32% en 2014).

### **Aumenta significativamente el número de mujeres que declara practicar ejercicio moderado**

Aumenta significativamente el número de mujeres que afirma practicar **ejercicio moderado, entendiéndolo este por caminar, subir escaleras, tareas del hogar, etc.** Un **91,6% reconoce practicarlo**, frente al 76% del año anterior. Pero disminuye ligeramente la práctica de ejercicio intenso, como natación, gimnasio, fútbol, etc., de un 27% a un 24,8%. En este sentido, **es reseñable el aumento del número de mujeres que corren, de un 13,4% a un 23%**, y que la práctica de actividad intensa aumenta conforme al nivel de estudios. Además, las mujeres que practican ejercicio por diversión son las que menos abandonan (un 41,8% confirman no abandonarlo).

En cuanto a los **motivos por los que hacen ejercicio, sigue destacando la salud**, por encima de adelgazar o relajarse, pero aún así, el porcentaje es menor que en el estudio anterior (de un 50,3% a un 45,2%). Y la falta de constancia en el deporte se mantiene de un año a otro, incluso aumenta levemente (de un 69% a un 69%).

**El lugar elegido para la práctica de actividad física de las españolas es el aire libre.** Un 39% declara preferir hacer ejercicio en espacios abiertos, frente al 25% que lo hace en recintos cerrados.

### **El 37% de las mujeres afirma acostarse entre las 24:00 y las 02:00 horas**

Respecto a 2013, **las mujeres declaran dormir más a diario:** de un 32,1% que decía dormir de 7 a 9 horas a diario, al 42,5% actual, y disminuye el número de aquellas que declaran dormir solo entre 5 y 7 horas al día (del 63,15 al 53%). Sin embargo, comparando ambos estudios, las horas dedicadas al sueño los fines de semana permanecen prácticamente iguales (69,2% y 69,7%). **Y las mujeres más dormilonas, de 7 a 9 horas al día, son las que tienen solo estudios primarios**, mientras que las de estudios superiores aseguran dormir menos.

Llama la atención **el 37% de mujeres que afirma acostarse entre las 24:00 y las 02:00 horas**, pero además, entre las mujeres jóvenes aumenta a un 54%. Los nervios y el despertar sin motivo aparente son en 2013 y 2014 los principales motivos que quitan el sueño a las mujeres.

### **Comunidades Autónomas**

Si centramos la atención en los datos más llamativos por comunidades autónomas, vemos que, de las mujeres que declaran ir al ginecólogo una vez al año, las que más lo llevan a cabo son las **madrileñas** (57,2%). Las **aragonesas** superan la media de las españolas que aseguran mantener hábitos saludables (32,9%), y las **canarias** son las que más dicen abandonar la práctica de actividad física, con un 82,3%.

## NOTA DE PRENSA

---

Puedes consultar el estudio completo en [II Estudio bienestar en la mujer](#)

Para más información [www.dkvseguros.com](http://www.dkvseguros.com)

**DKV Seguros**  
**Patricia Sánchez**  
**Tel. 93 214 00 78**  
[Patricia.sanchezmartinez@dkvseguros.com](mailto:Patricia.sanchezmartinez@dkvseguros.com)

**Atrevia**  
**Sara Luque**  
[sluque@atrevia.com](mailto:sluque@atrevia.com)  
Tel. 91 564 07 25 / 667 64 31 75

**Pie de foto:** director general de Salud de DKV Seguros, Francisco J. Juan Ruiz, y la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Rey Juan Carlos, Carmen Gallardo.

**Grupo DKV Seguros** pertenece a Munich Re. Bajo la marca única Munich Health, Munich Re ha reunido su conocimiento global sobre salud en seguros y reaseguros.

En España, el Grupo DKV está implantado en todo el territorio nacional, con una amplia red de oficinas y consultorios en la que trabajan casi 2.000 empleados, y que da servicio a cerca de 2 millones de clientes.

Su vocación es ofrecer a sus asegurados una gestión orientada a la calidad, caracterizada por una actitud de innovación permanente en productos y servicios y por la especialización en salud y seguros personales.

**Universidad Rey Juan Carlos** es una universidad pública fundada en 1996 y que dispone de campus en Móstoles, Alcorcón, Fuenlabrada, Aranjuez y el distrito madrileño de Vicálvaro. Con casi 40.000 alumnos matriculados, imparte titulaciones en las áreas de Ciencias de la Salud, Ciencias Jurídicas y Sociales, Ciencias Experimentales, Ingeniería y Arquitectura y Artes y Humanidades.

En sus aulas se pueden cursar programas de doctorado, máster y títulos propios y en sus laboratorios y centros se desarrollan innovadores y avanzados proyectos de I+D+I. Desde su fundación, la Universidad Rey Juan Carlos viene impulsando acciones de cooperación activa con empresas e instituciones científicas y culturales, consciente de que una relación estrecha con el entorno social y productivo es uno de los objetivos prioritarios para crear condiciones que permitan lograr la excelencia académica y la cualificación profesional de nuestros alumnos.