

La salud en La Rioja

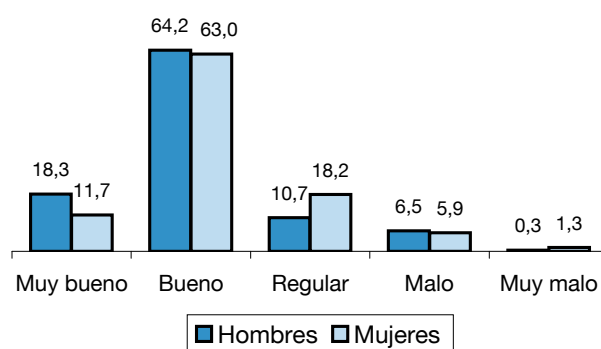
El 7 de abril se celebró el Día Mundial de la Salud, en 2013 se ha elegido como tema central la hipertensión, enfermedad que afecta al 18,5% de las mujeres y al 15,5% de los hombres en La Rioja.

La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta, eleva el riesgo de sufrir infarto de miocardio, accidentes cerebro-vasculares e insuficiencia renal, pero además puede llegar a provocar ceguera y diversas enfermedades cardíacas.

Aunque la hipertensión aumenta en general con la edad, está también muy relacionada con hábitos y estilos de vida poco saludables.

Según los datos de la última **Encuesta Nacional de Salud 2011-2012** realizada por el INE en colaboración con el Ministerio de Salud, Servicios Sociales e Igualdad, el 78,5% de la población riojana considera su salud como muy buena o buena.

Valoración del estado de salud



Esta valoración varía por supuesto con la edad, pero también con el sexo, ya que frente a un 82,5% de hombres que perciben su salud como muy buena o buena, sólo hay un 74,6% de mujeres con esta percepción.

Algunos indicadores de salud (% población)

	Hombre	Mujer
Habitos poco saludables		
Fumador diario	29,2	19,8
Tiene sobrepeso	49,3	26,5
Tiene obesidad	17,1	12,5
Vida sedentaria	29,0	33,1
Estilos de vida y practicas preventivas		
Cepilla los dientes al menos una vez al día	87,9	94,7
Toma un desayuno completo a diario	7,0	7,9
Medición del colesterol en el último año	67,1	64,7
Toma de la tensión arterial en el último año	72,6	70,5
Vacunación contra la gripe en el último año	19,6	23,7
Hizo ejercicio físico en los últimos 7 días	91,8	94,3

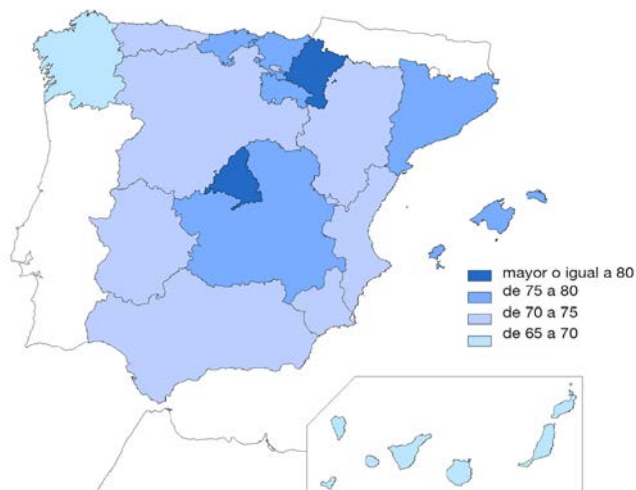
Fuente: Encuesta Nacional de Salud. INE

El consumo de tabaco, el sobrepeso, una dieta desequilibrada y la falta de ejercicio, contribuyen a una tensión arterial por encima de los límites recomendados para cada edad.

Por el contrario, además de realizar controles periódicos la hipertensión se puede prevenir disminuyendo la ingestión de sal, siguiendo una dieta equilibrada, evitando el uso nocivo de alcohol, haciendo ejercicio con regularidad, manteniendo un peso saludable y evitando el consumo de tabaco.

La Rioja se sitúa por encima de la media nacional en cuanto al porcentaje de población que percibe su salud como muy buena o buena

% de personas que percibe su salud como buena o muy buena en los últimos 12 meses



Enfermedades crónicas

Casi 4 de cada 10 riojanos sufren patologías crónicas. Destacan, por su elevada prevalencia, la ya mencionada hipertensión arterial, padecida por un 17,0% de la población de 16 años o más, y la artrosis, artritis y reumatismo, que afecta a un 17,2% de la población adulta.

Ambas enfermedades afectan en mayor medida a las mujeres, pero en el caso de las afecciones reumáticas la diferencia es aún más elevada; el 21,0% de la población femenina sufre estas patologías, mientras que sólo afectan al 13,3% de los hombres.

Otras patologías mayoritariamente femeninas son la osteoporosis (7,5% mujeres, 0,5% hombres), los problemas de tiroides (8,1% mujeres, 1,1% hombres) y las varices en las piernas (18,5% mujeres, 6,2% hombres).

La diabetes es la única enfermedad padecida por un mayor porcentaje de hombres (7,4%) que de mujeres (5,0%).

Los dolores de espalda crónicos en la zona lumbar (15,9% de la población) y en la zona cervical (10,4% de la población) son trastornos crónicos que afectan también a altos porcentajes de la población riojana.



La hipertensión arterial y la artrosis, artritis o reuma son las dolencias crónicas que afectan a un mayor número de riojanos mayores de 16 años

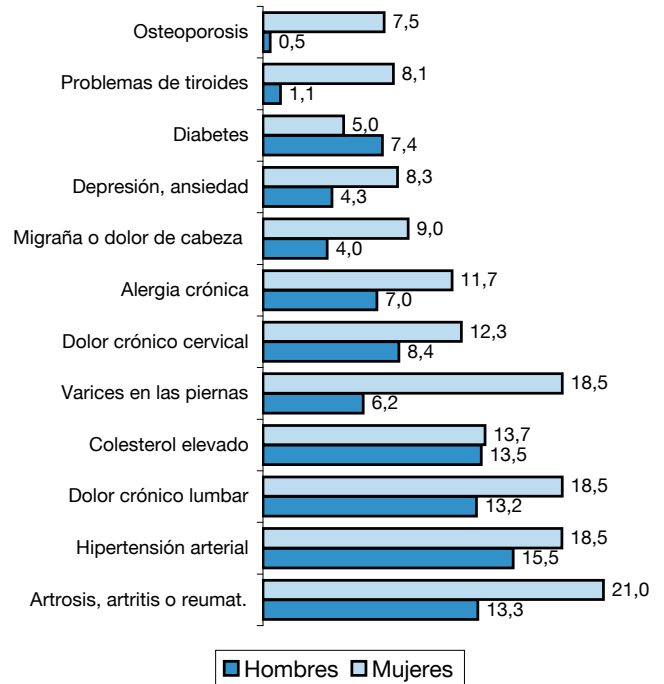
Hay otras dolencias crónicas o de larga duración que han sido diagnósticas por un médico y que afectan a porcentajes significativos de la población de 15 y más años; entre ellas destacan los problemas crónicos de piel (3,9%), las cataratas (3,7%), ciertas enfermedades del corazón (3,0%), la depresión crónica (2,7%) y la ansiedad crónica (2,1%).

Los diagnósticos médicos también han identificado que un 2,6% de la población riojana mayor de 15 años está afectada por lesiones o defectos causados por accidentes.

Asimismo, es destacable que el 3,0% de la población masculina sufre problemas de próstata y el 1,1% de las mujeres padece problemas del periodo menopáusico.

Otro dato significativo es que al 1,8% de la población mayor de 15 años le ha sido diagnosticado un tumor maligno.

Principales dolencias crónicas



Las patologías que sufre de forma crónica en La Rioja la población menor de 15 años son las alergias, que afectan al 10,1% de la población infantil, y el asma, padecido por el 5,9% de los niños.

Respecto a ambas dolencias se constatan diferencias significativas en la prevalencia por sexos, ya que la alergia crónica afecta al 14,2% de los niños frente al 5,7% de las niñas. En cuanto al asma infantil, lo sufre el 7,1% de los niños y el 4,6% de las niñas.

El 14,2% de los niños y el 5,7% de las niñas sufren alergia crónica

A las enfermedades padecidas por la población hay que añadir la accidentalidad. Según los datos de la Encuesta, el 10,7% de los hombres y el 4,9% de las mujeres ha resultado afectado por algún percance accidental o fortuito en los últimos doce meses.



Calidad de vida relacionada con la salud

La calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su situación en el contexto de la cultura y sistema de valores en el que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e intereses.

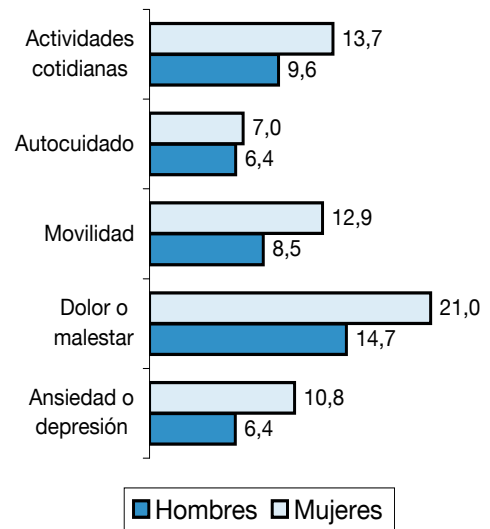
El concepto de la calidad de vida está directamente relacionado con la salud, el estado psicológico, el nivel de independencia y la relación con el entorno. Para valorarla se utilizan las dificultades que tiene la población en aspectos como la movilidad, la ejecución de actividades cotidianas y el cuidado personal. También es muy importante a la hora de valorar la calidad de vida que tiene una persona si soporta dolor o malestar o, si sufre ansiedad o depresión.

Según los datos de la encuesta, el 13,7% de las mujeres y el 9,6% de los hombres tiene alguna dificultad para realizar las actividades cotidianas. Porcentajes muy similares a los encontrados en relación con la movilidad (12,9% mujeres, 8,5% hombres).

La sensación de dolor o malestar es el problema que afecta a un mayor porcentaje de personas, concretamente el 21,0% de las mujeres y el 14,7% de los hombres).

La ansiedad o depresión es otro factor importante ya que afecta al 10,8% de las mujeres y al 6,4% de los hombres mayores de 15 años.

% de personas con 15 años o más con problemas



Restricciones a la actividad

Para la población mayor de 1 año en La Rioja, las restricciones de la actividad habitual por dolores o síntomas en las dos semanas previas a la realización de la encuesta afectaban al 13,5% de las mujeres y al 8,3% de los hombres.

Las dolencias padecidas en ese espacio de tiempo hicieron que el 6,8% de las mujeres y el 6,7% de los hombres debiera guardar cama.

Limitaciones visuales y auditivas

El 2,0% de la población mayor de 15 años tiene dificultad severa o no ve, en la visión cercana y el 1,1% respecto a la visión lejana. Asimismo el 2,7% de los habitantes de La Rioja tiene dificultades auditivas severas o no puede oír.

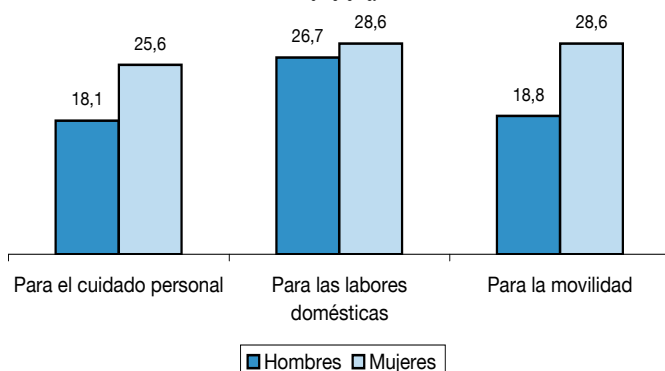


Población de 65 o más años

Dependencia funcional

Las mujeres presentan mayor grado de dependencia que los hombres; así, el 18,1% de los hombres en La Rioja tiene dependencia para el cuidado personal, mientras que para las mujeres este porcentaje se eleva al 25,6%. En el caso de la movilidad, la diferencia es casi de 10 puntos.

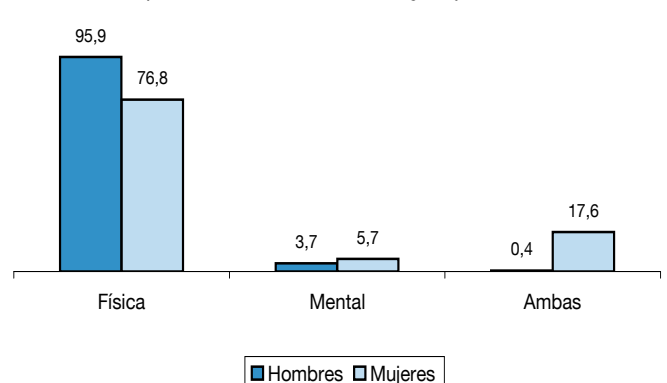
% de personas con 65 años o más con dependencia funcional



Limitaciones para la vida cotidiana

Los problemas que limitan el desarrollo de las actividades cotidianas son mayormente de tipo físico. El 95,9% de las limitaciones que sufren los hombres son de ese tipo. En el caso de las mujeres son también importantes las limitaciones de tipo mental.

% de personas con 65 años o más según tipo de limitación



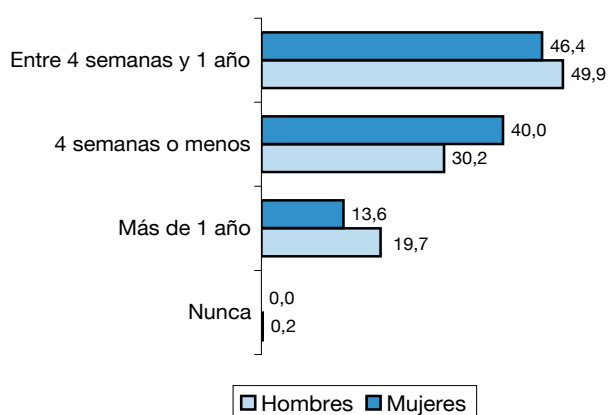
Utilización de los servicios sanitarios

A priori, parece ser que las mujeres acuden más a la consulta del médico, ya que el 40,0 % de las féminas han utilizado los servicios médicos en las últimas 4 semanas previas a la encuesta, mientras que para los hombres este porcentaje es casi 10 puntos porcentuales menor (30,2%).

Asimismo hace más de un año que el 19,7% de hombres no ha ido a la consulta del médico frente a un 13,6% de mujeres en la misma situación.

En la misma línea están las consultas al especialista, el 16,9% de las mujeres ha acudido a ellas frente a un 11,9% de hombres.

Tiempo transcurrido desde la última consulta

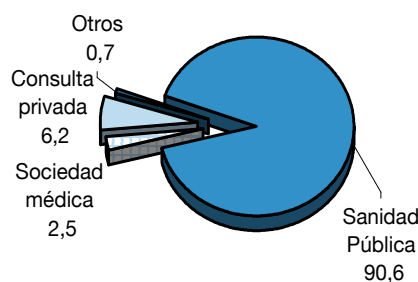


El motivo principal de la consulta en las 4 últimas semanas fue el diagnóstico de una enfermedad o problema de salud en el 35,6% de los casos, y la revisión de una enfermedad ya diagnosticada en el 31,0%.

El programa de atención al niño sano representa un 3,3% de las consultas.

Las consultas administrativas que incluyen la dispensación de recetas y la solicitud de partes de baja o confirmación de alta laboral suponen un 16,5% del total de visitas.

Dependencia funcional del médico consultado (%)



En el 90,6% de los casos el médico consultado en las últimas 4 semanas pertenece a la Sanidad pública, frente a un 6,2% de consultas privadas. Es destacable que estas últimas corresponden en un 7,9% de los casos a hombres y sólo un 4,9% a mujeres.

Lugar de la última consulta médica

(Población que ha ido a consulta las últimas 4 semanas)

	Hombre	Mujer
Centro de Salud/ Consultorio	70,5	76,2
Ambulatorio/Centro de especialidades	4,3	7,0
Consulta externa de un hospital	11,1	7,2
Servicio de urgencias	1,8	2,3
Consulta de un médico particular	10,7	4,5
Domicilio de la persona	0,0	1,3
Otro lugar	1,7	1,5

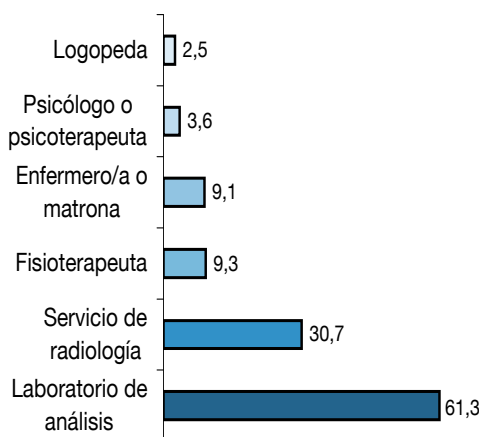
Fuente: Encuesta Nacional de Salud. INE

En cuanto al lugar de la última consulta médica, el 70,5% de los hombres y el 76,2% de las mujeres han ido al Centro de Salud o Consultorio.

Las consultas externas de los hospitales representan también un porcentaje significativo, concretamente el 11,1% de las visitas masculinas y el 7,2% de las femeninas.

Es destacable que las consultas a médico particular son más del doble para los hombres (10,7%) que para las mujeres (4,5%).

% de visitas a otros profesionales en los últimos 12 meses



Los laboratorios de análisis y los servicios de radiología son los servicios sanitarios no médicos más utilizados por la población.

La utilización del logopeda se refiere a niños entre 0 y 14 años y es visitado por el 2,5% de ellos; en cuanto al uso del fisioterapeuta se contabiliza partir de los 15 años y es demandado por el 9,3% de los habitantes de La Rioja.

Accesibilidad a la asistencia médica

Es muy significativa la evolución de la inaccesibilidad a la asistencia médica en La Rioja desde la anterior encuesta, ya que ha pasado del 15,2% en 2006 a 1,5% en la realizada en el periodo 2011-2012.



Hospitalizaciones

El 10,6% de las mujeres y el 6,6% de los hombres han estado hospitalizados en los doce últimos meses. Adicionalmente un 2,7% de la población ha utilizado los hospitales de día en el último año.

Urgencias

El 26,3% de las mujeres y el 24,9% de los hombres han utilizado el servicio de urgencias en los últimos 12 meses.

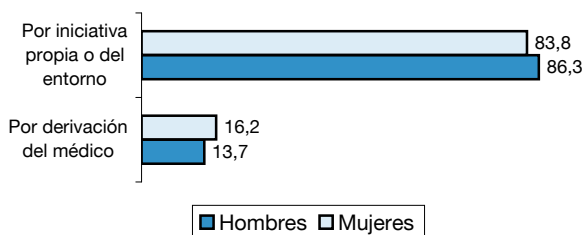
Utilización del servicio de urgencias en el último año

	Hombre	Mujer
Personas que han utilizado el servicio	24,9	26,3
Tipo de servicio:		
Hospital de la Sanidad Pública	57,9	62,7
Servicio de urgencias de la Sanidad Pública	27,5	33,4
Servicios y centros privados	12,7	3,2
Otro tipo de servicio	2,0	0,8

Fuente: Encuesta Nacional de Salud. INE

Los servicios de urgencias más utilizados dependen en su mayoría a la Seguridad Social, si bien es destacable que el 12,7% de los hombres utilizó servicios y centros de titularidad privada, frente a sólo un 3,2% de mujeres.

Derivación al servicios de urgencias



Uno de cada cuatro riojanos ha utilizado el servicio de urgencias en el último año

Servicios asistenciales domiciliarios para personas mayores de 65 años en los últimos 12 meses

El 9,3% de las personas mayores ha sido asistida por profesionales de la enfermería en su domicilio, y el 6,8% ha sido objeto de ayuda domiciliaria para realizar las tareas domésticas o ayudar a personas mayores.

El servicio de comida a domicilio es utilizado según la encuesta exclusivamente por el 1,2% de los hombres.

También se han suministrado servicios especiales de transporte a domicilio (2,5%).

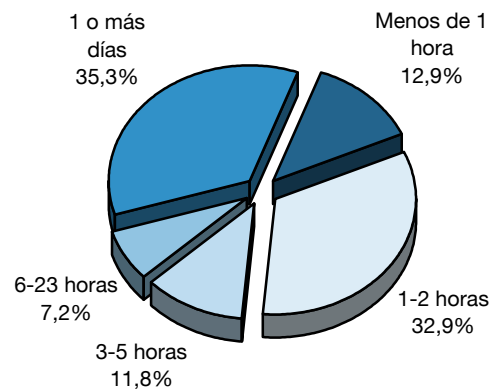
La salud de la mujer

El 81,7% de las mujeres de 15 años o más ha acudido alguna vez al ginecólogo. Además, el 69,7% de las féminas entre 50 y 69 años se ha realizado una mamografía en los dos últimos años.

El 74,9% de las mujeres de 15 años o más que se hicieron una mamografía, fue en respuesta a la oferta por parte de los servicios sanitarios de realizarse esta prueba dentro de los programas de prevención del cáncer de mama.

La citología vaginal es otra prueba que se ha hecho el 64,0% de las riojanas de 15 años o más, en los tres últimos años; en el 41,0% de los casos se la hicieron por recomendación médica y en otro 40,5% dentro de los programas de prevención.

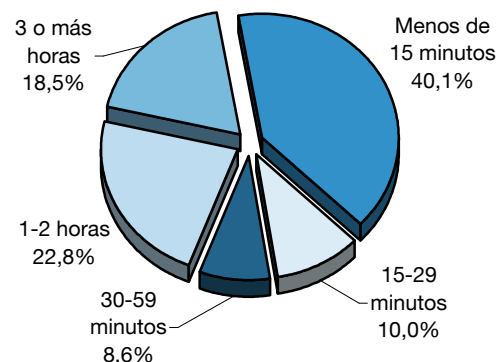
Tiempo transcurrido entre el inicio de la sintomatología y la petición de asistencia urgente



Un 32,9% de la población sólo tarda entre 1 y 2 horas en acudir a los servicios de urgencias a partir de los primeros síntomas, si bien hay otro 35,3% que espera 1 día o más a solicitar la ayuda.

Una vez solicitada la ayuda hay un 40,1% de personas que recibe la prestación en menos de 15 minutos, pero hay también un 18,5% de personas que deben esperar 3 horas o más.

Tiempo transcurrido entre la petición de asistencia urgente y la prestación de la misma



Causas de muerte

La última estadística de **Defunciones según la Causa de Muerte** publicada por el INE recogía 2.885 defunciones en La Rioja para el año 2011.

Dicha estadística permite analizar cuales son las principales causas de defunción por sexo y por edad en nuestra región.

La esperanza de vida en La Rioja en 2011 era de 86,1 años para las mujeres y de 79,9 años para los hombres



Las principales causas de muerte tanto para hombres como para mujeres en La Rioja son los tumores y las enfermedades del sistema circulatorio, aunque hay diferencias significativas por sexo y por edad.

Los tumores son los responsables del 34,4% de las defunciones masculinas y concretamente los tumores de traquea, bronquios y pulmón suponen una de cada cinco muertes por esta causa. En el caso de las mujeres tiene una incidencia 4 veces menor.

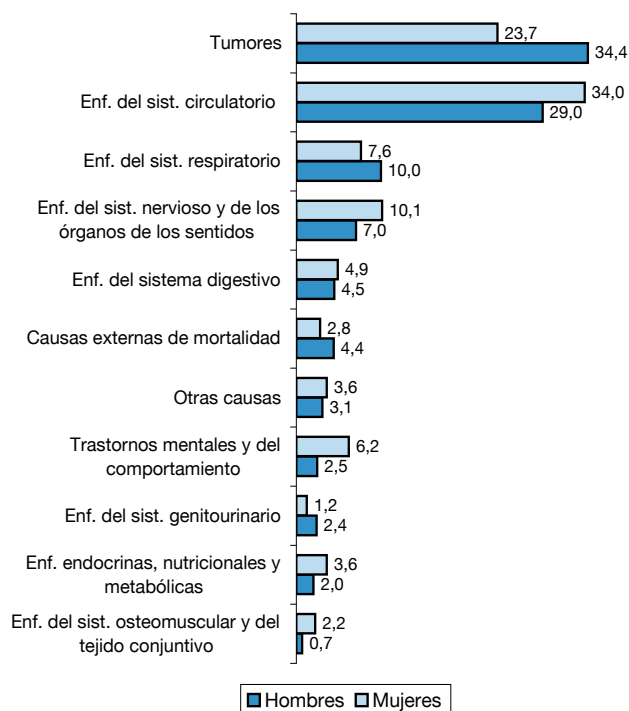
En el caso de las mujeres, las enfermedades del sistema circulatorio son la causa del 34,0% de las muertes, y dentro de ellas las enfermedades cerebrovasculares son las más frecuentes, de hecho son las responsables del 9,7% del total de defunciones femeninas. Este tipo de dolencia también causan el 7,5% de las muertes masculinas.

Por edades, es destacable que las malformaciones congénicas, deformidades y anomalías cromosómicas juegan un papel fundamental en las muertes de niños menores de 1 año.

En el caso de los niños entre 1 y 14 años las causas se dividen casi de forma equitativa entre tumores y enfermedades del sistema nervioso y los órganos de los sentidos.

A partir de los 15 años empiezan a adquirir importancia de forma creciente las enfermedades del sistema circulatorio.

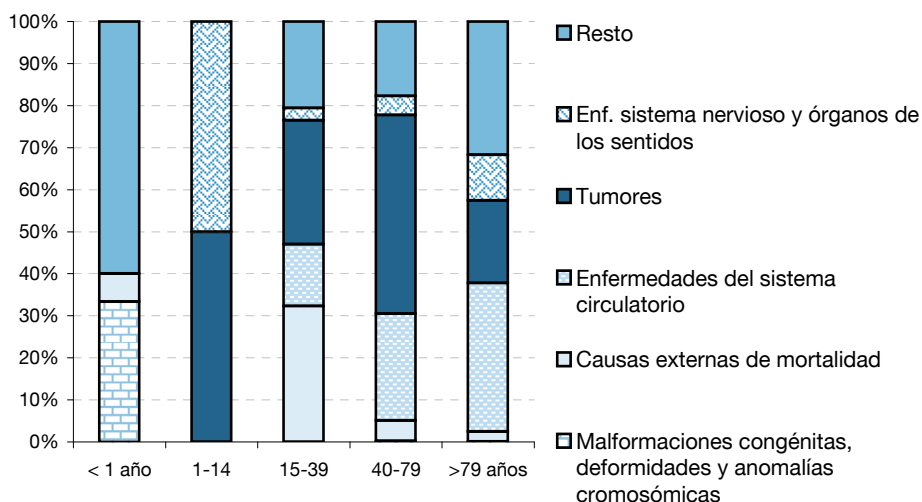
% de defunciones sen causa de muerte. Año 2011



Los tumores y las enfermedades del sistema circulatorio son las principales causas de muerte para la población riojana



Principales causas de muerte (%) por grupos de edad. Año 2011



Consumo de medicamentos

El 53,8% de los hombres y el 63,4% de las mujeres que viven en La Rioja han tomado algún tipo de medicamento en las últimas 2 semanas.

Tipo de medicamento consumido	Hombre	Mujer
Para el dolor	35,8	54,5
Para la tensión arterial (*)	25,3	25,3
Para el catarro, gripe, garganta, bronquios	20,1	15,0
Para el estómago y/o alteraciones digestivas (*)	15,9	15,7
Para bajar el colesterol (*)	16,3	12,7
Tranquilizantes, relajantes, para dormir (*)	11,5	16,4
Reconstituyentes	2,3	14,1
Para la diabetes	8,6	5,6
Antibióticos	6,9	6,5
Para el tiroides (*)	1,5	9,9
Para el corazón (*)	6,2	5,9
Antidepresivos, estimulantes (*)	2,6	6,3
Para el reuma (*)	3,9	4,8

Fuente: Encuesta Nacional de Salud. INE
 (*) Estos medicamentos sólo se recogen para las personas de 15 o más años

Entre las personas que tomaron algún medicamento en las dos últimas semanas anteriores a la encuesta hay cierta tendencia a la automedicación en relación a algunos tipos de productos, concretamente los porcentajes son muy significativos en el caso de los medicamentos para el catarro, la gripe, la garganta o los bronquios, y también en el de los calmantes para el dolor.

Consumo de medicamentos sin receta

(Población que ha consumido medicamentos en las dos últimas semanas)

	Hombre	Mujer
Para el catarro, gripe, garganta, bronquios	58,2	39,4
Para el dolor	54,7	37,8
Reconstituyentes	.	14,2
Para el estómago y/o alteraciones digestivas	17,3	6,1
Tranquilizantes, relajantes, para dormir	.	5,6
Otros medicamentos	6,2	2,9

Fuente: Encuesta Nacional de Salud. INE

(.) Muestra insuficiente

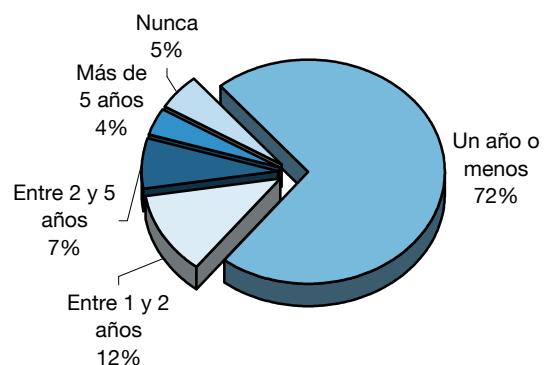
En el consumo de medicamentos en La Rioja se aprecian importantes diferencias por sexo. El 54,5% de las mujeres reconoce haber tomado en las dos últimas semanas medicamentos contra el dolor, mientras que los varones que los han consumido son el 35,8%.

Existe también una diferencia muy notable en la ingesta de medicamentos denominados reconstituyentes, que incluyen vitaminas, minerales y tónicos, y que los toman el 14,1% de las mujeres frente a sólo el 2,3% de los hombres.

Otros productos como los destinados a controlar la tensión arterial son consumidos de forma habitual por una de cada cuatro personas independientemente del sexo.

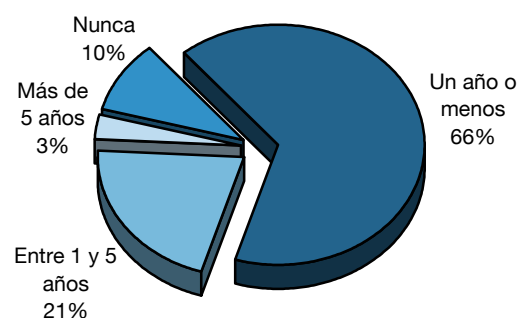
En cuanto a medicamentos propiamente de uso femenino, el 3,5% de las mujeres toma píldoras anticonceptivas y el 1,1% combate los síntomas de la menopausia con hormonas.

Tiempo transcurrido desde la última toma de la tensión arterial



Aproximadamente 7 de cada 10 riojanos controlan la tensión y el colesterol al menos una vez al año

Tiempo transcurrido desde la última medición del colesterol

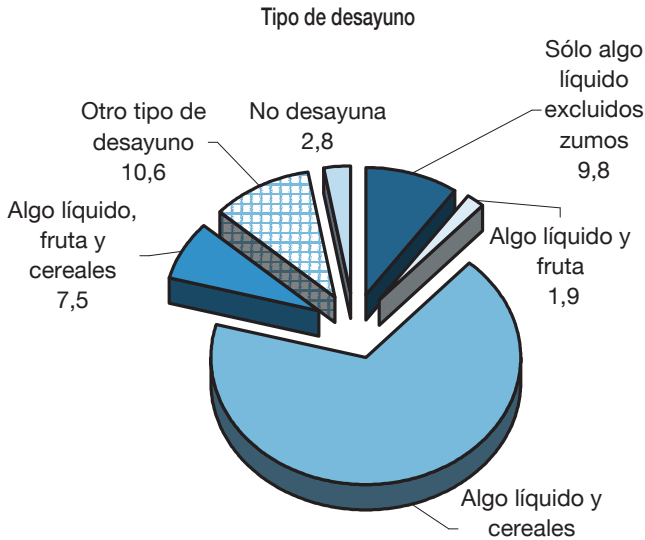


Sólo el 0,7% de la población riojana toma productos homeopáticos y el 1,5% productos naturistas



¿Como nos alimentamos?

Los riojanos desayunamos peor que la media española. Sólo un 7,5% de nuestra población toma un desayuno completo, es decir lácteo u otro líquido, más fruta o zumo, e hidratos de carbono, frente a un 9,7% a nivel nacional.



En La Rioja el 49,3% de los hombres tiene sobrepeso, y el 17,1% es obeso. Para las mujeres estos porcentajes son significativamente menores, el 26,5% tiene sobrepeso y el 12,5% obesidad.

Este problema también está presente entre los menores de 17 años. El 16,4% de los niños y el 8,2% de las niñas tienen sobrepeso, pero además el 7,9% de los chicos y el 11,6% de las chicas tiene obesidad.

Índice de masa corporal (IMC)

Población de 18 y más	Hombres	Mujeres
Peso insuficiente (IMC <18,5 kg/m ²)	0,3	4,3
Normopeso (18,5 kg/m ² <= IMC < 25 kg/m ²)	33,3	56,6
Sobrepeso (25 kg/m ² <= IMC < 30 kg/m ²)	49,3	26,5
Obesidad (IMC >= 30 kg/m ²)	17,1	12,5
Población de 2 a 17 años	Niños	Niñas
Peso insuficiente	13,4	10,9
Normopeso	62,3	69,4
Sobrepeso	16,4	8,2
Obesidad	7,9	11,6

Fuente: Encuesta Nacional de Salud. INE

Nota: IMC= [peso (Kg)/ estatura (m) al cuadrado]

El 92,3% de la población consume lácteos diariamente, dato que supera en casi 7 puntos al de España.

Los consumos diarios en La Rioja superan ampliamente la media nacional para la carne, el pescado, las verduras y hortalizas y los dulces.

Hay un imponente consumo de fruta fresca, ya que diariamente la ingiere el 61,8% de la población y otro 22,0% la consume 3 veces a la semana. A ello habría que sumar que el 18,0% de las personas bebe diariamente zumo natural de frutas o verduras y otro 21,0% lo hace 3 veces a la semana.



Consumo de algunos alimentos

(% Población de 1 año y más)

Diario	La Rioja	España
Lácteos	92,3	85,8
Fruta fresca	61,8	61,4
Verduras y hortalizas	59,9	45,8
Dulces	47,3	31,4
Carne	29,4	10,6
Zumo natural	18,0	13,8
Embutidos	14,5	16,1
Pasta, arroz, patatas	12,4	15,7
Refrescos con azucar	8,7	12,1
Pescado	5,0	2,1
3 veces a la semana		
Carne	55,2	57,5
Pescado	44,9	37,4
Pasta, arroz, patatas	44,6	51,8
Verduras y hortalizas	31,5	34,0
Huevos	24,5	23,5
Embutidos	22,1	23,0
Fruta fresca	22,0	19,5
Zumo natural	21,0	14,6
Legumbres	15,6	23,2
Dulces	11,0	16,0
Refrescos con azucar	10,6	9,4
Aperitivos salados	4,7	6,0
Comida rápida	3,8	4,6

Fuente: Encuesta Nacional de Salud. INE

En el lado contrario, es destacable el consumo diario de refrescos con azucar por parte del 8,7% de los riojanos, y al menos 3 veces por semana del 10,6% de dicha población.

Sólo el 15,6% de los riojanos come legumbres 3 veces a la semana, frente a un 23,2% de la población española.

La pasta, el arroz y las patatas representan un grupo de alimentos bien representado también en la alimentación de nuestra región, ya que es consumido diariamente por un 12,4% y tres veces a la semana por el 44,6% de la población.

La comida rápida es consumida al menos 3 veces por semana por un 3,8% de los habitantes de La Rioja y hasta por un 4,6% de los españoles.

En La Rioja, entre los adultos, casi 7 de cada 10 hombres y 4 de cada 10 mujeres superan el peso normal.

Entre los jóvenes de 2 a 17 años, 1 de cada 4 chicos y 1 de cada 5 chicas tienen sobrepeso u obesidad

¿Hacemos suficiente ejercicio?

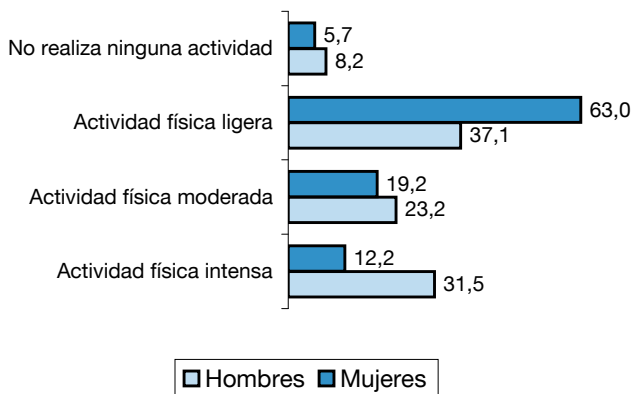
Además de la alimentación, el ejercicio es muy importante para tener una vida saludable.

En La Rioja el 33,1% de las mujeres y el 29,0% de los hombres reconoce llevar una vida sedentaria, es decir ocupan su tiempo libre con actividades como leer, ver la televisión o ir al cine.

Por otro lado, los porcentajes de personas entre 15 y 69 años que no realizan ninguna actividad física son bajos según puede verse en el gráfico siguiente: 5,7% mujeres, 8,2% hombres.

Las mujeres realizan en general actividad física ligera, como caminar, pasear, gimnasia suave (63,0% de ellas, frente a un 37,1% de hombres), mientras que los hombres las superan en actividad física intensa, que supone hacer un entrenamiento deportivo varias veces a la semana.

Actividad física en los últimos 7 días



Entre la población de 15 y más años ocupada, estudiante o que realiza las labores del hogar, hay un 33,8% que dice estar sentado la mayor parte del día.

Entre las mujeres, un 59,8% dicen estar de pie la mayor parte de la jornada, sin realizar grandes desplazamientos o esfuerzos. Este porcentaje baja al 42,9% para los hombres.

Un 17,2% de los hombres y un 7,1% de las mujeres declaran pasar su jornada laboral caminando, llevando algún peso y con desplazamientos frecuentes.

Sólo el 4,9% de los hombres y el 0,5% de las mujeres realizan tareas que requieren un gran esfuerzo físico.



Higiene dental

Las mujeres cepillan sus dientes con mucha mayor frecuencia que los hombres.

Es destacable que el 10,3% de los hombres, frente a un 3,0% de las mujeres, sólo cepilla sus dientes ocasionalmente, no todos los días.

Frecuencia de cepillado dental (Población de 3 y más años)

	Hombres (%)	Mujeres (%)
Tres o más veces al día	32,6	46,3
Por la mañana y por la noche	15,9	17,3
Por la mañana y después de comer	1,9	2,6
Después de comer y por la noche	11,3	9,1
Una vez al día por la mañana	7,0	7,0
Una vez al día después de comer	1,1	1,0
Una vez al día por la noche	18,1	11,5
Ocasionalmente, no todos los días	10,3	3,0
Nunca	1,9	2,3

Fuente: Encuesta Nacional de Salud. INE

Tiempo diario de consumo de televisión (Población de 1 a 14 años)

De lunes a viernes	Televisión		Videojuegos	
	Niños (%)	Niñas (%)	Niños (%)	Niñas (%)
Nada o casi nada	9,5	14,3	55,4	61,9
Menos de una hora	25,7	19,1	16,2	15,9
Una hora o más	64,9	66,7	28,4	22,2
En fin de semana				
Nada o casi nada	1,4	7,9	40,5	54,0
Menos de una hora	18,9	9,5	10,8	20,6
Una hora o más	79,7	82,5	48,7	25,4

Fuente: Encuesta Nacional de Salud. INE

El sedentarismo en los niños viene determinado por las horas que pasan frente al televisor o con la consola o los videojuegos.

El 64,9% de los niños y el 66,7% de las niñas entre 1 y 14 años pasan una hora o más sentados frente al televisor entre el lunes y el viernes, a ello hay que sumar que el 28,4% de los niños y el 22,2% de las niñas dedican a los videojuegos una hora o más.

Los fines de semana el tiempo destinado a este tipo de ocio se incrementa de forma muy significativa.

Visitas al dentista

El 49,2% de la población no ha ido al dentista en el último año y un 9,3% no ha acudido nunca.

Entre la población que ha visitado al dentista, el 49,8% de ellos lo ha hecho para una revisión o un chequeo, el 30,9% para una limpieza de boca, el 23,0% para realizarse un empaste o una endodoncia y el 11,9% para la extracción de una pieza dental.

El consumo de tabaco...

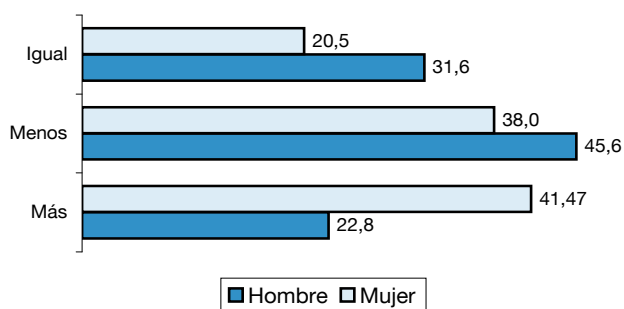
En La Rioja fuma casi una de cada cuatro personas mayores de 15 años, aunque hay importantes diferencias por sexo; fuma un 29,2% de los hombres y un 19,8% de las mujeres.

Es destacable que desde la última Encuesta de Salud correspondiente a 2006, los porcentajes de fumadores han descendido, pero sólo tres puntos en el caso de los hombres y casi dos en el de las mujeres, a pesar de la entrada en vigor de la Ley 42/2010 que regula el consumo y la venta de tabaco en España.

Respecto a la encuesta de 2011-2012 es importante reseñar que incluye a los fumadores desde los 15 años cuando la anterior contemplaba el consumo de tabaco a partir de los 16 años.

Los datos de la Encuesta de Salud 2011-2012 sí ponen de manifiesto una reducción importante en el número de cigarrillos consumidos al día por los fumadores diarios y además el 45,6% de los hombres y el 38,0% de las mujeres reconocen fumar menos que hace dos años.

Consumo de tabaco de fumadores diarios respecto a hace dos años (%)

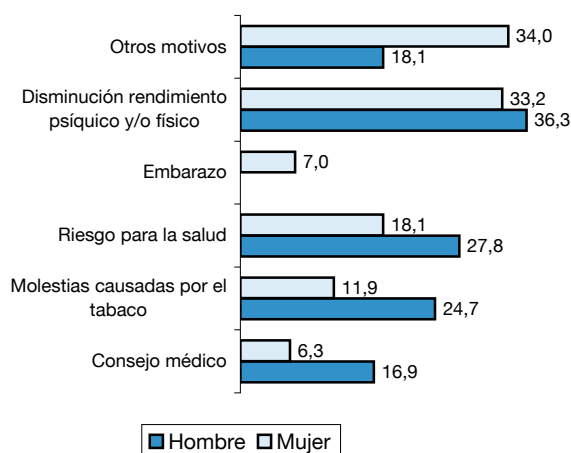


En cuanto a la intención de dejar de fumar, un 16,1% de las mujeres y un 6,1% de los hombres manifiestan querer dejar de fumar en el plazo de un mes.

Un 21,2% de mujeres y un 29,5% de hombres se fijan un plazo de 6 meses para abandonar el consumo de tabaco.

La encuesta refleja también que un 62,8% de mujeres y un 64,4% de hombres no tienen intención de dejar el consumo.

Principales motivos de los exfumadores para dejar de fumar



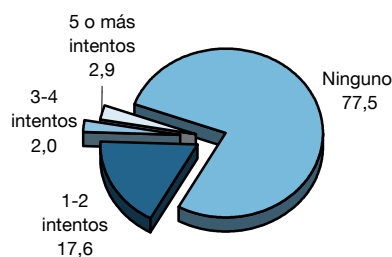
Consumo de tabaco

	2011-2012 (*)		2006 (*)	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Frecuencia de consumo				
Fumador diario	29,2	19,8	32,2	21,6
Fumador ocasional	2,4	2,4	3,9	2,5
Ex fumador	26,7	14,9	24,9	11,6
Nunca ha fumado	41,8	62,9	39,1	64,3
Nº de cigarrillos diarios				
Entre 01 y 9 cigarrillos	31,8	46,8	21,4	35,5
Entre 10 y 19 cigarrillos	29,4	27,0	33,0	38,6
20 o más cigarrillos	38,8	26,1	45,6	25,8

Fuente: Encuesta Nacional de Salud. INE

(*) La encuesta de 2011-2012 contempla la edad de 15 años o más, mientras que la de 2006 es para 16 años o más

Número de intentos para dejar de fumar



... y de alcohol

En La Rioja el consumo de alcohol es frecuente, principalmente entre los hombres, y ello se pone de reflejo en el hecho de que el 68,2% de los varones y el 41,4% de las mujeres haya consumido alcohol en las dos semanas previas a la realización de la encuesta.

La evolución respecto a 2006 muestra un ligero descenso principalmente en el consumo anual.

Además, un 94,7% de las mujeres y un 80,4% de los hombres dice no consumir nunca alcohol de forma intensiva (más de 6 unidades de bebida estandar para los hombres y 5 unidades para las mujeres en 4/6 horas).

Consumo de alcohol

	2011-2012 (*)		2006 (*)	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
En las últimas 2 semanas				
Sí ha consumido	68,2	41,4	69,4	43,3
No ha consumido	31,8	58,6	30,6	56,7
En los últimos 12 meses				
Sí ha consumido	82,0	52,5	75,2	49,7
No ha consumido	18,0	47,5	24,9	50,3

Fuente: Encuesta nacional de salud. INE

(*) La encuesta de 2011-2012 contempla la edad de 15 años o más, mientras que la de 2006 es para 16 años o más

La vivienda y el entorno

La Encuesta Nacional de Salud 2011-2012 considera las circunstancias ambientales como un determinante importante para la salud del individuo, por eso analiza diversos factores en relación con la vivienda y su entorno.

El ruido procedente del exterior es el problema que afecta a un mayor porcentaje de la población. A un 8,9% de los habitantes de La Rioja les molesta mucho y a un 6,0% algo.

Otros problemas, como la contaminación, la escasez de zonas verdes o la presencia de animales molestos son percibidos como problemas por un menor número de personas.

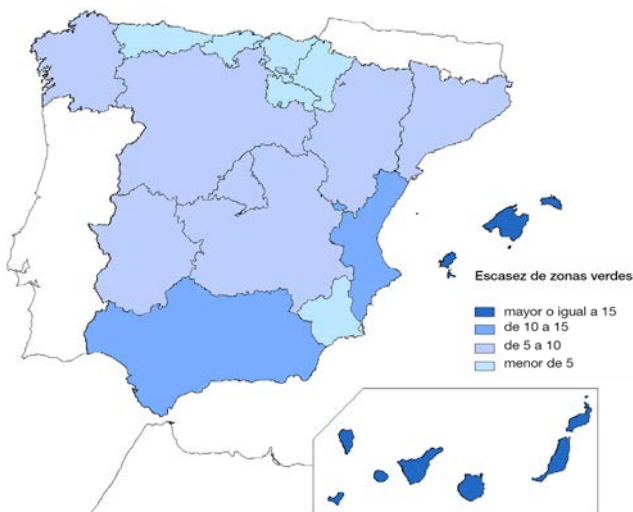
Es destacable que la delincuencia, violencia o vandalismo afecta algo a un 6,9% de la población.

% de personas que perciben problemas en la vivienda		
	Mucho	Algo
Ruido molesto procedente del exterior	8,9	6,0
Malos olores procedentes del exterior	4,5	4,4
Agua de consumo de mala calidad	4,6	4,9
Calles poco limpias	2,5	5,1
Contaminación del aire por industria cercana	1,1	0,9
Contaminación del aire por otras causas	1,8	1,4
Escasez de zonas verdes	3,3	4,7
Presencia de animales molestos	2,4	4,3
Delincuencia, violencia o vandalismo	2,4	6,9

Fuente: Encuesta Nacional de Salud. INE

La escasez de zonas verdes es un problema importante para el 10,7% de la población española. Más de un 30% de la población de Ceuta y Canarias se considera muy afectada. En La Rioja sólo el 3,3% se considera muy afectado por el problema.

Muchos problemas por la escasez de zonas verdes

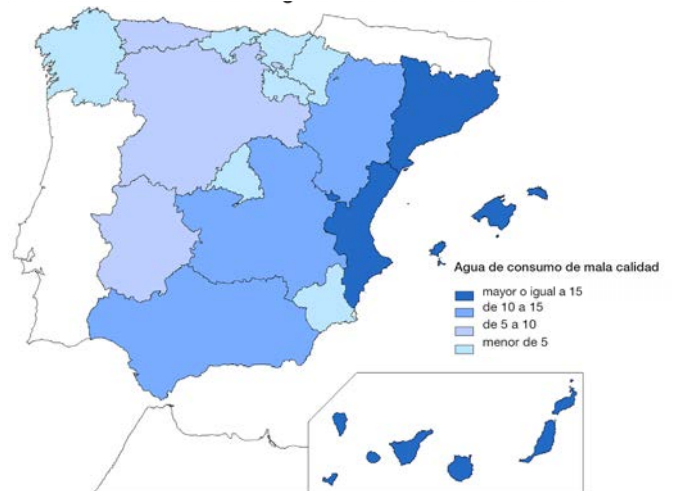


Un 10,6% de la población española considera que el ruido procedente del exterior de su vivienda le afecta mucho.

Las regiones en las que el problema es más intenso son Ceuta (28,5%), Madrid (14,7%), Extremadura y Canarias (14,3%).

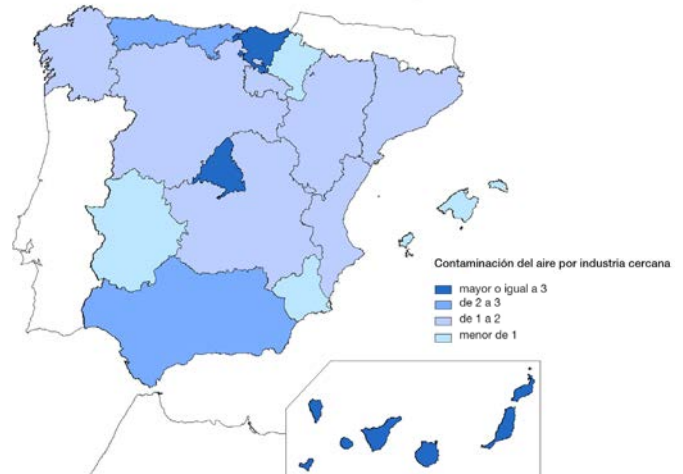
Por el contrario, las regiones más silenciosas son Cantabria (2,9%), Murcia (3,2%) y Melilla (4,1%).

Muchos problemas por el agua de consumo de mala calidad



Más de un 20% de la población en Baleares, Canarias, Ceuta, C. Valenciana y Cataluña consideran que la mala calidad del agua de consumo les afecta mucho. La media nacional es del 12,6%, mientras que La Rioja se queda en el 4,6%.

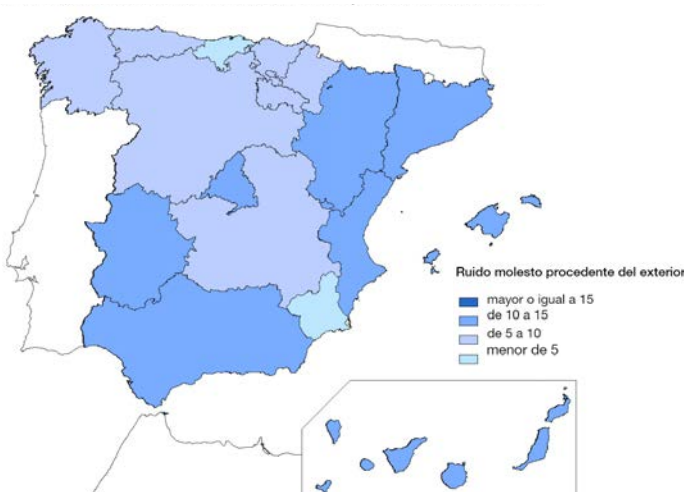
Muchos problemas por la contaminación del aire por industria cercana



Las regiones con mayores porcentajes de población que se consideran muy afectados por la contaminación por industria cercana son Ceuta, Madrid, Canarias y País Vasco.

La Rioja se sitúa con el 1,1% claramente por debajo de la media nacional (2,6%).

Muchos problemas por el ruido del exterior



... vivimos los que más de Europa

La esperanza de vida

La mejora de la situación socioeconómica y de las condiciones medioambientales acaecida en los últimos 50 años en Europa, así como una mejor y más generalizada asistencia sanitaria, ha conllevado un incremento en torno a 10 años en la esperanza de vida al nacer para la población europea.

En la UE-27, la esperanza de vida media al nacer en 2011 era de 83,2 años para las mujeres y de 77,4 para los hombres.

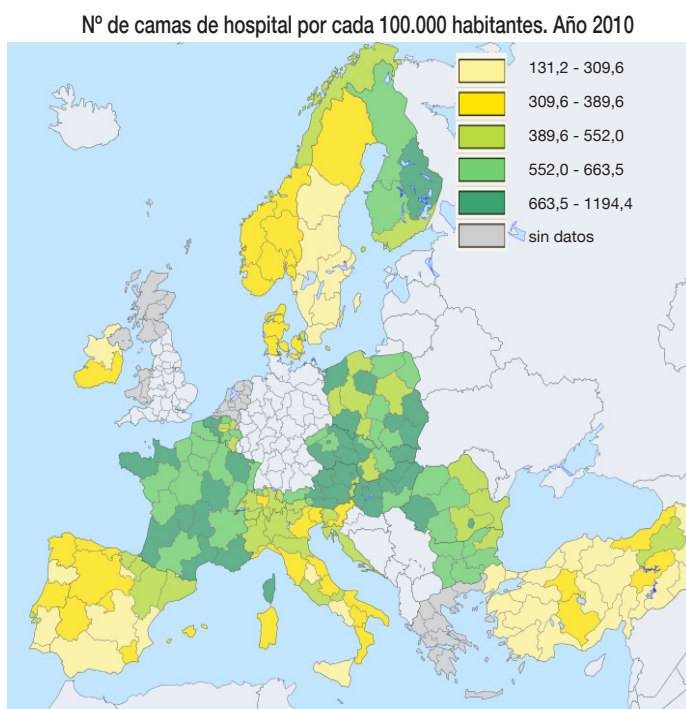
Los datos de Eurostat sobre la esperanza de vida en 2011 en La Rioja son 86,3 años para las mujeres y 80,0 años para los hombres. Con estas cifras, La Rioja se sitúa entre las 10 regiones europeas con mayor esperanza de vida femenina y entre las 20 con mayor esperanza de vida masculina.



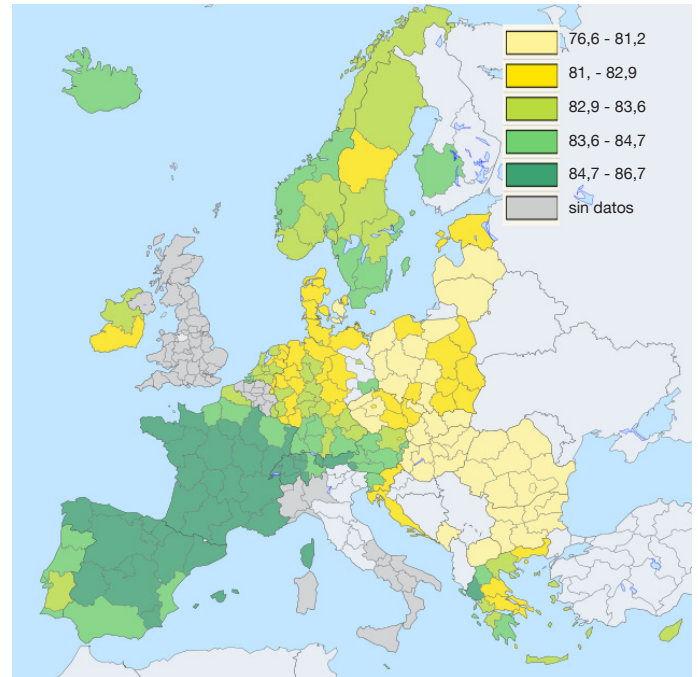
Camas hospitalarias

En la UE el número de camas de hospital por cada 100.000 habitantes era en 2010 de 538,2. España, con 315,7 camas se sitúa junto con Suecia (272,6), Irlanda (313,9) y Portugal (334,7) en los niveles más bajos de camas en relación con su población. Por el contrario, las regiones centroeuropeas y algunas regiones de Francia y Finlandia encabezan el ratio.

La Rioja se sitúa con 289 camas por cada 100.000 habitantes claramente por debajo de la media europea.



Esperanza de vida femenina al nacimiento. Año 2011



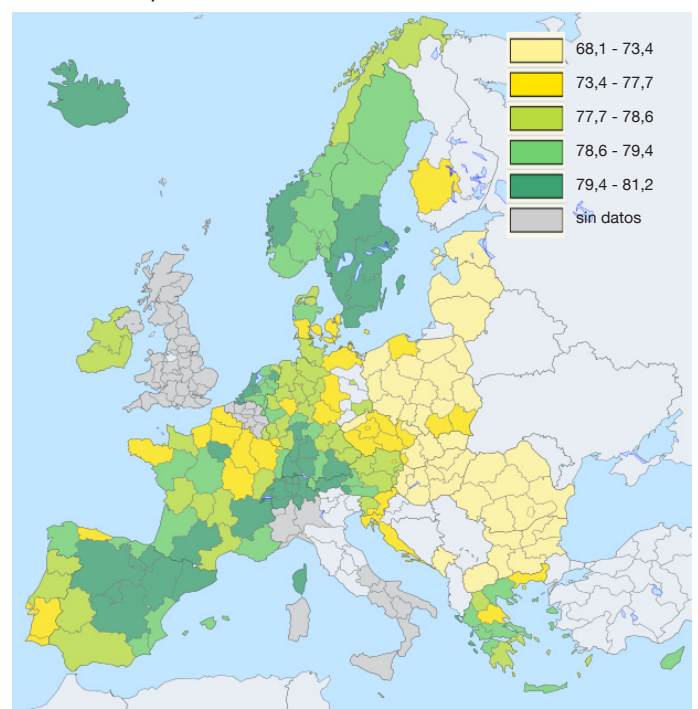
Las mujeres viven hasta 10 años más que los hombres

En todas las regiones europeas las mujeres viven más que los hombres. Las mayores diferencias se registraron para los estados miembros del Báltico, donde las mujeres pueden esperar vivir 11,1 (Lituania) y 10,2 (Letonia) años más que los hombres.

La menor diferencia entre sexos se registró en las islas Åland (Finlandia), donde la esperanza de vida de las mujeres al nacer (83,4 años), era 2,6 años superior a la cifra correspondiente a los varones.

En La Rioja la diferencia a favor de las mujeres es de 6,3 años.

Esperanza de vida masculina al nacimiento. Año 2011



Las principales causas de muerte en Europa

Las enfermedades del sistema circulatorio y los tumores son los responsables de aproximadamente el 65% de las defunciones en Europa. Para La Rioja, así como para España, este porcentaje está en torno al 60%.

Las patologías del sistema circulatorio son responsables por si solas de casi el 36% de las muertes entre los ciudadanos europeos, y dentro de ellas las causas más comunes de defunción fueron las cardiopatías isquémicas y las enfermedades cerebrovasculares.

Según los datos de Eurostat, La Rioja tiene una tasa de 37,3 muertes por cada 100.000 habitantes causadas por las cardiopatías isquémicas, lo que la sitúa entre las regiones europeas con menor ratio de defunciones por estas dolencias.

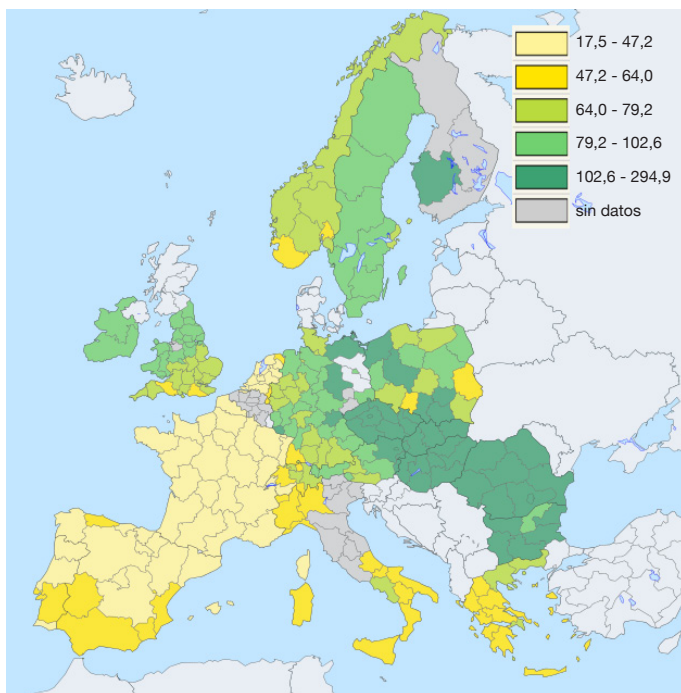
La media europea en 2010 se situó en 76,2 defunciones por cada 100.000 habitantes. En el mapa adjunto puede verse que este ratio crece claramente hacia los países del Este de la Unión Europea, alcanzando sus máximos en varias regiones de Bulgaria y Rumanía y Eslovaquia.

En el lado opuesto se sitúan muchas de las regiones de España, Portugal, Francia y Holanda.

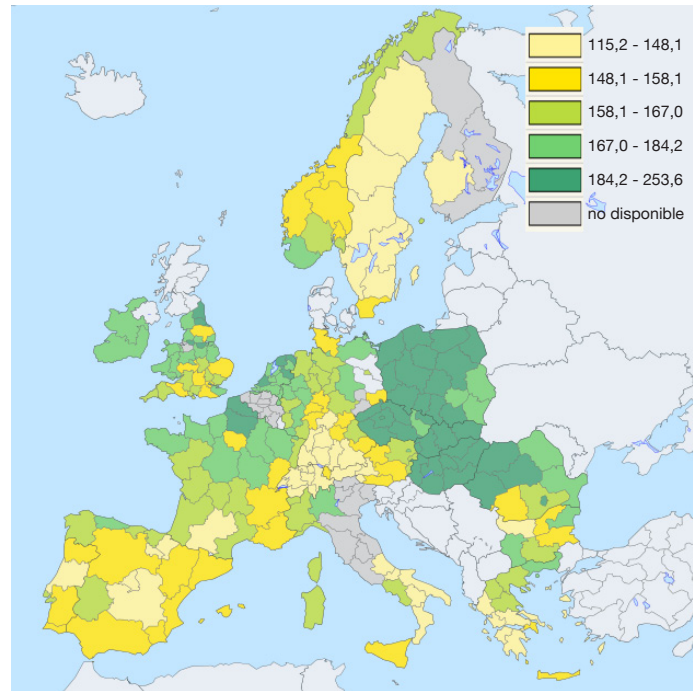
Las dolencias provocadas por el sistema circulatorio están relacionadas con la hipertensión sanguínea, el colesterol, la diabetes y el tabaquismo, por lo que unos adecuados hábitos de vida son fundamentales en su prevención.

Parece ser también que la dieta juega un papel preponderante en la prevalencia de este tipo de enfermedades. El consumo diario de grasas saturadas y de carnes rojas favorecería la aparición de este tipo de enfermedades, frente a la dieta mediterránea que actuaría como herramienta preventiva.

Defunciones por enfermedades del sistema circulatorio por cada 100.000 habitantes. Media años 2008-2010



Defunciones por cáncer por cada 100.000 habitantes. Media años 2008-2010



Los tumores son la segunda causa de muerte en Europa, con casi un 30% de las defunciones. En el periodo entre 2008 y 2010 la tasa media europea se situó en 166,9 defunciones por cáncer cada 100.000 habitantes.

Los mayores ratios de defunciones por cáncer por cada 100.000 habitantes corresponden a regiones de Hungría, Polonia y la República Checa, mientras que los más bajos los disfrutaban regiones del Sur de Francia, Portugal, España, Grecia y algunas regiones centroeuropeas.

La Rioja con 148,1 defunciones por cada 100.000 habitantes está por debajo de la mayoría de las regiones europeas.

El cáncer de laringe, traquea, bronquios y pulmones es el tumor con mayor prevalencia en la UE, y también en La Rioja.

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



**Instituto
de Estadística
de La Rioja**

Todos nuestros informes y publicaciones se pueden consultar en la página del Gobierno de La Rioja:

www.larioja.org/estadistica