

III Encuesta de hábitos saludables en Asepeyo

2024

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

Servicio de Prevención Propio

Autor: Servicio de Prevención Propio

Supervisión: Dirección Servicio de Prevención Propio

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

Índice

1. Introducción	5
2. Objetivos de la encuesta	6
3. III Encuesta de hábitos saludables en Asepeyo	7
4. Indicadores obtenidos a partir de la encuesta	7
4.1. Indicadores de salud	7
4.1.1. Valoración positiva del estado de salud	7
4.1.2. Índice de masa corporal (IMC)	7
4.1.3. Alimentación	8
4.1.4. Actividad física	8
4.1.5. Consumo de tabaco	9
4.1.6. Consumo excesivo de alcohol	9
4.1.7. Descanso	10
4.1.8. Clasificación de la población	10
4.2. Indicador de satisfacción	13
4.3. Indicador de actividad	13
5. Cronograma	14
Anexo 1. II Encuesta de hábitos saludables en ASEPEYO	15
Bloque 1: Datos de identificación	16
Bloque 2: Estado de salud	17
Bloque 3: Determinantes de salud	18
Bloque 4: Alimentación	19
Bloque 5: Actividad física	22
Bloque 6: Consumo de tabaco	23
Bloque 7: Consumo excesivo de alcohol	24
Bloque 8: Descanso	26
Comentarios finales: decálogo estilo de vida saludable	27
Anexo 2. Clasificación según grupo de riesgo de la población participante.	28

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

1. Introducción

Asepeyo, organización comprometida en la mejora de la promoción y protección de la seguridad, salud y bienestar de las personas trabajadoras, así como de la sostenibilidad del ambiente de trabajo, incorpora en su Plan Estratégico 2024-2026, en la línea estratégica de “Mejora del compromiso y desarrollo de las personas” el diseño e implantación de un Plan de Bienestar Corporativo.

La crisis sanitaria vivida ha puesto el foco en la importancia de gozar de buena salud, no sólo física, sino también de salud mental y emocional. El bienestar se ha convertido en una cuestión prioritaria y en consecuencia, es el momento de reformular la estrategia actual y asumir nuevos retos. Esta nueva necesidad nos sirve de impulso en nuestro empeño de seguir diseñando e implementando estrategias que contribuyan al desarrollo de una cultura de la salud y del bienestar en nuestra organización.

Transcurridos seis años desde la última Encuesta de Hábitos saludables en Asepeyo, se hace necesario disponer de un diagnóstico actualizado sobre las características del estilo de vida de las personas trabajadoras de Asepeyo, como son principalmente la alimentación, la actividad física, el tabaquismo, la ingesta excesiva de alcohol o el descanso. Estos determinantes de salud están directamente relacionados con el desarrollo de las principales enfermedades que afectan a la población española.

La presente encuesta se ha elaborado en base a la II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo lanzada en 2017, cuyas preguntas se correspondían a las establecidas en la Encuesta Nacional de Salud de España, la Encuesta de Adherencia a la Dieta Mediterránea, la Encuesta Europea de Salud en España, así como otras preguntas elaboradas por el Servicio de Prevención Propio.

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

2. Objetivos de la encuesta

2.1. Principal

El objetivo principal de la III Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo, es recoger información actualizada sobre los principales determinantes de salud de la población participante de la encuesta, con objeto de poder encaminar acciones de acompañamiento de adquisición de hábitos para lograr un estilo de vida saludable en la plantilla trabajadora de Asepeyo.

En este sentido, podremos disponer de un diagnóstico actualizado cuyas acciones estarán enmarcadas dentro del Plan de Bienestar Corporativo.

2.2. Secundarios

- Disponer de información sobre las características físicas así como la percepción sobre su salud de la persona participante:
 - Sexo
 - Edad (fecha de nacimiento)
 - Índice de masa corporal (altura – peso)
 - Sensación subjetiva de salud
- Disponer de datos respecto a diferentes patologías crónicas asociadas.
- Conocer el estilo/tipo de alimentación de cómo se alimentan las personas que han respondido a la encuesta de salud, respecto a:
 - Adherencia a la dieta mediterránea
 - Consumo de agua
 - Número de ingestas en el día
- Disponer de información respecto a la actividad física que realizan los trabajadores de la organización.
- Conocer los (hábitos) tipos de consumo de tabaco y alcohol que se realizan las personas de la organización.
- Disponer de información sobre la calidad del sueño de las personas que trabajan en Asepeyo.
- Establecer, a partir de los datos obtenidos, diferentes indicadores de la población de Asepeyo.
- Facilitar información, orientación y consejo (recomendaciones) a cada una de las personas de la organización que participen en la encuesta, respecto a los datos que faciliten facilitados sobre su estilo de vida.
- Disponer de un estudio comparativo respecto a los datos obtenidos en la II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo realizada en 2017.

3. III Encuesta de hábitos saludables en Asepeyo

Las preguntas que componen la encuesta se encuentran disponibles en el anexo 1 de este documento.

4. Indicadores obtenidos a partir de la encuesta

4.1. Indicadores de salud

4.1.1. Valoración positiva del estado de salud

La percepción subjetiva de salud positiva, en la que las personas manifiestan cómo perciben su salud (física, psicológica o socio-cultural), es un buen predictor de la esperanza de vida, de la mortalidad, de padecer enfermedades crónicas y de la utilización de los servicios sanitarios¹.

Según los datos obtenidos en la II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo realizada en 2017, el 82,4% de las personas encuestadas, consideraban que su estado de salud era bueno o muy bueno.

Los datos obtenidos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, publicado por el Ministerio de Sanidad, muestran que el 75,51% de la población de 15 y más años valoró positivamente su estado de salud (bueno + muy bueno), 79,27% en los hombres y 71,95% en las mujeres.

4.1.2. Índice de masa corporal (IMC)

A partir de la talla y del peso referido se puede calcular el índice de masa corporal. Este índice permite la categorización de las diferentes personas en:

- Peso insuficiente
- Normopeso
- Sobrepeso
- Obesidad

Este dato va a permitir actualizar los datos obtenidos en II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo y, a su vez, comparar a los trabajadores de Asepeyo con la población estudiada en la Encuesta Europea de Salud de España 2020, así como con la información recogida en el estudio epidemiológico respecto a la población de Asepeyo que ha realizado un examen de salud.

¹ Ministerio de Sanidad. Encuesta Europea de Salud en España (EESE) 2020, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

4.1.3. Alimentación

La alimentación saludable es uno de los pilares que fundamentan la salud, recomendándose los siguientes puntos:

- La ingesta de agua y líquidos saludables (infusiones, caldo bajo en sal) se encuentra en la base de la pirámide alimenticia, sustentándola. Una correcta hidratación es esencial para mantener un buen equilibrio de agua corporal, si bien las necesidades varían según la edad de las personas, el nivel de actividad física que se realice, la situación personal y las condiciones climáticas.
- Número de ingestas al día: el número recomendado de ingestas al día es de 5, distribuidas en desayuno, media mañana, almuerzo o comida, merienda o media tarde y cena. Estas ingestas se clasifican según los siguientes periodos de tiempo²:
 - Desayuno: antes de las 10:00 horas
 - Media mañana: 10:00-13:00 horas
 - Almuerzo o comida: 13:00-16:00 horas
 - Media tarde: 16:00-19:00 horas
 - Cena: 19:00-22:00 horas
- La dieta mediterránea ha demostrado elevados beneficios para la salud, por lo que el objetivo de nuestra organización es que la mayor parte de los trabajadores se alimenten siguiendo los principios de este tipo de dieta. La encuesta de estilo de vida incluye, entre sus preguntas, cuestiones orientadas a conocer las características de la alimentación de los trabajadores de la organización y el cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea; de este modo conoceremos la adherencia a la dieta mediterránea de los trabajadores de la organización.

Los indicadores de alimentación se establecerán para cada uno de los puntos tratados, y así poder conocer cuántos trabajadores de la organización realizan un consumo de agua considerado adecuado, su número de ingestas al día y qué nivel de adherencia a la dieta mediterránea tienen las personas de la organización, respecto a los datos obtenidos II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo, en la Encuesta Europea de Salud de España 2020 y datos presentados por el estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea).

4.1.4. Actividad física

La actividad física es fundamental para mantener y mejorar el estado de salud. La práctica regular de actividad física está relacionada con menor incidencia de enfermedades crónicas, así como con la mejora de la evolución de las enfermedades crónicas en caso de sufrirlas.

Las recomendaciones de realización de actividad física se realizan en tres dimensiones:

- Recomendaciones generales: la actividad física recomendada en personas adultas es de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada (30 minutos 5 días a la semana) o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana, que pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos. Actividad física moderada es, por ejemplo,

² Criterios establecidos en estudio ANIBES. Estudio de antropometría, ingesta y balance energético en España. Fundación española de la nutrición.

caminar a paso ligero o pasear en bicicleta y actividad física vigorosa es correr, ir en bicicleta pedaleando rápidamente o practicar algún deporte.

- Actividades de fortalecimiento muscular, que desarrollan y fortalecen los músculos y huesos. Se logra a partir de actividades de fuerza (se trata de contraer la musculatura para vencer una resistencia) y de resistencia (mantener la contracción). Actividades de este tipo son, por ejemplo, empujar, tirar, transportar o levantar cosas pesadas (incluido tu propio cuerpo), saltar, correr o practicar deportes. Se recomienda el realizar por lo menos dos días a la semana de este tipo de actividades.
- Actividades que mejoran la flexibilidad, ya que ayudan a la movilización de las articulaciones. Actividades de este tipo son, por ejemplo, hacer estiramientos suaves de los músculos, hacer gimnasia, artes marciales, yoga o pilates. Este tipo de actividad debería realizarse un mínimo de dos veces a la semana.

Los indicadores de actividad física se establecerán, por lo tanto, para cada una de sus dimensiones y así poder conocer cuántos trabajadores de la organización pueden considerarse sedentarios y cuántos realizan actividades de fortalecimiento muscular y/o de flexibilización, respecto a los datos obtenidos en II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo y en la Encuesta Europea de Salud de España 2020.

4.1.5. Consumo de tabaco

El tabaco es la primera causa evitable en el mundo desarrollado. Es un factor de riesgo para múltiples enfermedades, como son las enfermedades cardiovasculares, las respiratorias o diferentes tipos de cáncer.

Obtener información respecto al número y porcentaje de trabajadores fumadores, así como la media de cigarrillos que consumen, va a permitir actualizar los datos obtenidos en II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo y, a su vez, comparar a los trabajadores de Asepeyo con la población estudiada en la Encuesta Europea de Salud de España 2020, así como con la información recogida en el estudio epidemiológico respecto a la población de Asepeyo que ha realizado un examen de salud.

4.1.6. Consumo excesivo de alcohol

Culturalmente, en nuestra sociedad, el consumo de bebidas alcohólicas se relaciona con multitud de festejos y celebraciones. En la mayoría de los casos el consumo se realiza de forma moderada, pero hay consumos diarios, semanales o por ocasión de consumo que se consideran de riesgo.

El riesgo puede ser inmediato, como por ejemplo los relacionados con la seguridad en las carreteras o los relacionados con episodios de violencia, o más a largo plazo, como el desarrollo de diferentes tipos de enfermedades, como las hepáticas o el cáncer.

Por ello, la encuesta de salud recoge información sobre los consumos que se realizan, así como sobre qué conocimientos tienen las personas de Asepeyo respecto a los conceptos de consumo de riesgo y consumo excesivo de alcohol.

Disponer de esta información va a permitir actualizar los datos obtenidos en II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo y, a su vez, comparar a los trabajadores de Asepeyo con la población estudiada en la Encuesta Europea de Salud de España 2020.

4.1.7. Descanso

Conseguir unos buenos hábitos de sueño es fundamental para mantener la calidad de vida. Es importante dormir, pero más aún lo es descansar bien. Pocas horas de sueño o un sueño de mala calidad afecta principalmente a la salud. Además, aumenta la probabilidad de sufrir un accidente, disminuye el rendimiento y baja tanto la productividad como la calidad del trabajo realizado.

Obtener información sobre el hábito de descanso de las personas trabajadoras, va a permitir actualizar los datos obtenidos en II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo y, a su vez, compararlo con la población estudiada en la Encuesta Europea de Salud de España 2020.

4.1.8. Clasificación de la población

Tal y como se hizo en II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo, la obtención de información sobre el estilo de vida permitirá clasificar a la población de Asepeyo participante en diferentes categorías de riesgo, según las respuestas que éstos hayan facilitado.

De este modo, podremos disponer de información actualizada sobre el estilo de vida de las personas trabajadoras de Asepeyo, lo que permite dirigir las acciones de forma planificada y de un modo más eficiente para cada colectivo.

En el anexo 1 se puede consultar la clasificación de riesgo establecida.

Determinantes de salud	Indicadores	Indicadores de referencia
Percepción del estado de salud	Número y porcentaje de trabajadores participantes en la encuesta que valoran de forma positiva su estado de salud, según edad y sexo.	Estudio epidemiológico 2022 Encuesta Europea de Salud en España 2020 II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
Índice de masa corporal	Distribución del valor del índice de masa corporal de los trabajadores que han participado en la encuesta, según edad y sexo.	Estudio epidemiológico 2022 Encuesta Europea de Salud en España 2020 II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
Alimentación	Número y porcentaje de personas participantes de la encuesta que refieren consumir 1-3 vasos de agua/día, por edad y sexo.	II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
	Número y porcentaje de trabajadores participantes de la encuesta que realizan 2 y/o 3 ingestas diarias, por edad y sexo.	II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
	Número y porcentaje de trabajadores participantes de la encuesta que refieren realizar la ingesta de 3 o más raciones de fruta al día, por edad y sexo.	Encuesta Europea de Salud en España 2020 II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
	Número y porcentaje de trabajadores participantes de la encuesta que refieren realizar la ingesta de 2 o más raciones de verduras u hortalizas al día, por edad y sexo.	Encuesta Europea de Salud en España 2020 II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
	Número y porcentaje de trabajadores participantes de la encuesta que no refieren realizar la ingesta correspondiente al desayuno, por edad y sexo.	Encuesta Europea de Salud en España 2020 II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
	Número y porcentaje de trabajadores participantes de la encuesta con adherencia a la dieta mediterránea, por edad y sexo.	Estudio PREDIMED II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
Actividad física	Número y porcentaje de trabajadores participantes en la encuesta considerados sedentarios, según edad y sexo.	Encuesta Europea de Salud en España 2020 II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
	Número y porcentaje de trabajadores participantes en la encuesta que realizan actividades de fortalecimiento muscular, según edad y sexo.	II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
	Número y porcentaje de trabajadores participantes en la encuesta que realizan actividades de flexibilización, según edad y sexo.	II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

Consumo de tabaco	Número y porcentaje de participantes en la encuesta fumadores diarios, según edad y sexo.	Estudio epidemiológico 2022 Encuesta Europea de Salud en España 2020 II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
	Media de cigarrillos diarios de los trabajadores fumadores participantes, según edad y sexo.	Estudio epidemiológico 2022 Encuesta Europea de Salud en España 2020 II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
Sueño	Media de horas de sueño diarias en los trabajadores participantes en la encuesta, según edad y sexo.	Encuesta Europea de Salud en España 2020 II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
Consumo de alcohol	Número y porcentaje de trabajadores participantes en la encuesta que conocen los criterios para considerar un consumo de riesgo de alcohol, según edad y sexo.	II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
	Número y porcentaje de trabajadores participantes en la encuesta que conocen los criterios para considerar un consumo peligroso de alcohol, según edad y sexo.	II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
	Número y porcentaje de trabajadores que refieren un consumo de riesgo de alcohol, según edad y sexo.	Encuesta Europea de Salud en España 2020 II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
	Número y porcentaje de trabajadores que refieren un consumo de riesgo de alcohol en una ocasión de consumo, según edad y sexo.	Encuesta Europea de Salud en España 2020 II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo
Estilo de vida	Número y porcentaje de trabajadores clasificados como estilo de vida saludable, según edad y sexo.	II Encuesta Hábitos saludables en Asepeyo

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

4.2. Indicador de satisfacción

La última pregunta de la encuesta de estilo de vida se orienta a la propia valoración subjetiva por parte del usuario respecto a la encuesta.

Indicador	Detalle
Satisfacción con los consejos de salud facilitados en la encuesta	Número y porcentaje de trabajadores participantes en la encuesta que valoran de forma satisfactoria los consejos facilitados en la encuesta, según edad y sexo

4.3. Indicador de actividad

Establecer el porcentaje de personas de la organización que han participado en la encuesta de salud.

Indicador	Detalle
Participantes en la encuesta	Número y porcentaje de trabajadores participantes en la encuesta respecto a la totalidad de trabajadores, según edad y sexo

5. Cronograma

Acción	Marzo 2024	Mayo 2024	Junio 2024	Julio 2024
Presentación a CESS*				
Circular informativa				
Lanzamiento encuesta				
Análisis de datos				
Publicación de resultados				
Propuestas de acción				

*Comité Estatal de Seguridad y Salud

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

Anexo 1. II Encuesta de hábitos saludables en ASEPEYO

Estimado compañero/a,

El estilo de vida se relaciona directamente con el desarrollo de las principales enfermedades que afectan a la población española. Desde el Servicio de Prevención Propio, ponemos a tu disposición la III Encuesta de hábitos saludables en Asepeyo.

Tu participación es imprescindible y gracias a ella podremos recoger información actualizada sobre las características del estilo de vida de las personas trabajadoras que formamos parte de la organización, lo que permitirá dirigir las acciones del Plan de Bienestar Corporativo de forma planificada y de un modo más eficiente para cada colectivo.

Las preguntas se han estructurado en diferentes bloques orientados a recoger información sobre los principales determinantes de salud, como son tu alimentación, la actividad física que realizas, el consumo de tabaco en caso de que seas fumador, el consumo de alcohol y tu descanso. En cada apartado de la encuesta, y según las respuestas, encontrarás una serie de consejos sobre el estilo de vida que te orientarán en cómo mantener y mejorar tu salud y bienestar.

Queremos recalcar que toda la información que facilites al realizar la encuesta es confidencial, y será tratada también de forma confidencial por el Servicio de Prevención Propio, tal y como se establece en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD).

Muchas gracias por el tiempo que vas a dedicar a contestar a la III Encuesta de hábitos saludables en ASEPEYO.

Servicio de Prevención Propio.

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

Cumplimenta con una X o con el valor numérico que proceda la casilla de la respuesta correspondiente.

Bloque 1: Datos de identificación

Pregunta

1. Sexo:

- Mujer
- Varón

2. Edad: (por intervalos de edad)

3. Unidad Organizativa

4. Comunidad Autónoma

5. Puesto de trabajo

6. Turno

- Intensiva
- Partida
- Sólo mañanas
- Sólo tardes
- Noche

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

Bloque 2: Estado de salud

1. En los últimos 12 meses, ¿dirías que tu estado de salud ha sido muy bueno, bueno, regular, malo, muy malo?

- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- Malo
- Muy malo

2. ¿Padeces o has padecido alguna de las alteraciones de salud que se detallan a continuación, diagnosticadas por un médico? Puedes escoger varias respuestas si es necesario.

- Diabetes
- Tensión alta
- Colesterol alto
- Problemas de tiroides
- Infarto de miocardio
- Angina de pecho, enfermedad coronaria
- Varices en las piernas
- Artrosis (no artritis)
- Dolor de espalda crónico (cervical)
- Dolor de espalda crónico (lumbar)
- Alergia crónica, como rinitis, conjuntivitis o dermatitis alérgica, alergia alimentaria o de otro tipo (no asma alérgica)
- Asma (incluida asma alérgica)
- Bronquitis crónica, enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Úlcera de estómago o duodeno
- Problemas de control de la orina
- Cataratas
- Problemas crónicos de la piel
- Estreñimiento crónico
- Migraña o dolor de cabeza frecuente
- Osteoporosis
- Tumores malignos
- Estreñimiento crónico
- Depresión
- Problemas de control de la orina
- Ansiedad crónica
- Ictus (embolia, infarto cerebral, hemorragia cerebral)
- Problemas de hígado
- Problemas de riñón
- Problemas de próstata (sólo hombres)
- Problemas del periodo menopáusico (sólo mujeres)

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

Bloque 3: Determinantes de salud

A continuación verás una serie de preguntas que se refieren a diferentes datos sobre tu salud:

1. ¿Cuál es tu peso? ____ Kg (desplegable)

2. ¿Cuál es tu altura? ____ m (desplegable)

Ahora necesitamos que calcules tu índice de masa corporal (IMC). Este índice muestra la relación que hay entre la talla y el peso de una persona. Se calcula dividiendo tu peso en kilogramos por tu altura (en metros) al cuadrado, siguiendo esta fórmula: $IMC = \text{peso en kilogramos} / (\text{altura en metros})^2$

3. Después de haberlo calculado, ¿cuál es tu índice de masa corporal?

- IMC menor a 18,5
- IMC 18,5-24,9
- IMC 25-26,9
- IMC 27-29,9
- IMC 30-34,9
- IMC 35-39,9
- IMC 40-49,9
- IMC mayor a 50

Bloque 4: Alimentación

A continuación encontrarás unas preguntas respecto a la forma en que te alimentas habitualmente. Así conocerás si te alimentas siguiendo el patrón de la dieta mediterránea.

La dieta mediterránea está asociada a un menor desarrollo de enfermedades, como pueden ser las cardiovasculares o el cáncer.

1. ¿Usas el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?

- Sí
- No

1. ¿Cuánto aceite de oliva consumes en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)?

- 2 o más cucharadas
- Menos de 2 cucharadas

2. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consumes al día? (las guarniciones o acompañamientos = 1/2 ración) 1 ración = 200g.

- 2 o más (al menos una de ellas en ensalada o crudas)
- Menos de 2

3. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consumes al día?

- 3 o más al día
- Menos de 3 al día

4. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consumes al día? (ración: 100 - 150 g)

- Menos de 1 al día
- Más de 1 al día

5. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consumes al día? (una ración = 12,5 gramos).

- Menos de 1 al día
- Más de 1 al día

7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consumes al día?

- Menos de 1 al día
- Más de 1 al día

8. ¿Bebes vino? ¿Cuánto consumes a la semana?

- De 3 a 7 vasos a la semana

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

- Menos 3 vasos a la semana

9. ¿Cuántas raciones de pescado-mariscos consume a la semana? (1 plato pieza o ración: 100 - 150 de pescado o 4-5 piezas o 200 g de marisco)

- 3 o más a la semana
- Menos de 3 a la semana

10. ¿Cuántas raciones de legumbres consumes a la semana? (1 plato o ración de 150 g)

- 3 o más a la semana
- Menos de 3 a la semana

11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?

- 3 o más a la semana
- Menos de 3 a la semana

12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana? (ración 30 g)

- 3 o más a la semana
- Menos de 3 a la semana

13. ¿Consumes preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas?

- Sí
- No

14. ¿Cuántas veces a la semana consumes los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva? (sofrito)

- 2 o más
- Menos de 2

15. ¿Cuántos vasos de agua bebes al día? Calcula que cada vaso de agua contiene 200 ml.

- 1 - 2 vasos al día (200 - 400 ml)
- 3 - 4 vasos al día (600 - 800 ml)
- 5 - 6 vasos al día (1000 - 1200 ml)
- 7 - 8 vasos al día (1400 - 1600 ml)
- 9 - 10 vasos al día (1800 - 2000 ml)
- ≥ 10 vasos al día (≥ 2000 ml)

16. a. (Pregunta dirigida al personal que no hace turno de noche)

Teniendo en cuenta que la distribución saludable de comidas a lo largo del día sería la siguiente:

Desayuno: antes de las 10:00 horas

Media mañana: 10:00-13:00 horas

Almuerzo: 13:00-16:00 horas

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

Media tarde: 16:00-19:00 horas

Cena: 19:00-22:00 horas

¿Cuántas comidas realizas al día?

- Almuerzo y cena
- Desayuno y almuerzo
- Desayuno, almuerzo y cena
- Desayuno, media mañana, almuerzo y cena
- Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena
- Desayuno, media mañana y almuerzo
- Desayuno, media mañana, cena
- Media mañana, almuerzo y cena
- Media mañana, almuerzo, media tarde y cena
- Otros

16. b. (Pregunta dirigida al personal que hace turno de noche)

Teniendo en cuenta que la distribución saludable de comidas a lo largo del día sería la siguiente:

Desayuno: antes de las 10:00 horas

Media mañana: 10:00-13:00 horas

Almuerzo: 13:00-16:00 horas

Media tarde: 16:00-19:00 horas

Cena: 19:00-22:00 horas

Los días que no trabajas en turno de noche, ¿cuántas comidas realizas al día?

- Almuerzo y cena
- Desayuno y almuerzo
- Desayuno, almuerzo y cena
- Desayuno, media mañana, almuerzo y cena
- Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena
- Desayuno, media mañana y almuerzo
- Desayuno, media mañana, cena
- Media mañana, almuerzo y cena
- Media mañana, almuerzo, media tarde y cena
- Otros

Los días en que trabajas en turno de noche, ¿cuántas ingestas realizas durante el turno? Puedes seleccionar más de una opción.

- Una comida caliente
- Una comida fría
- Un tentempié (bocadillo, snack)
- Dos tentempiés (bocadillos, snacks)
- Tres tentempiés (bocadillos, snacks)
- Otros

Bloque 5: Actividad física

Ahora verás unas preguntas sobre la actividad física que realizas.

1. La actividad física recomendada en personas adultas es de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada (30 minutos 5 días a la semana) o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana, que pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos. Actividad física moderada es, por ejemplo, caminar a paso ligero o pasear en bicicleta y actividad física vigorosa es correr, ir en bicicleta pedaleando rápidamente o practicar algún deporte.

En una semana normal, ¿llegas a cumplir estas recomendaciones?

- Lo cumplo cada semana (pasa a pregunta 3)
 - Casi lo cumplo, pero no completamente
 - Cumplo aproximadamente la mitad de lo recomendado
 - Estoy muy lejos de cumplir estas recomendaciones
2. Las actividades de fortalecimiento muscular desarrollan y fortalecen los músculos y huesos, a partir de actividades de fuerza (se trata de contraer la musculatura para vencer una resistencia) y de resistencia (mantener la contracción). Actividades de este tipo son, por ejemplo, empujar, tirar, transportar o levantar cosas pesadas (incluido tu propio cuerpo), saltar, correr o practicar deportes.

De media, ¿cuántos días a la semana realizas actividades de fortalecimiento muscular y de mejora de la masa ósea? "

- Al menos 2 días a la semana
 - Al menos 1 día a la semana
 - Casi nunca
3. Las actividades que mejoran la flexibilidad ayudan a la movilización de las articulaciones. Actividades de este tipo son, por ejemplo, hacer estiramientos suaves de los músculos, hacer gimnasia, artes marciales, yoga o pilates.

De media, ¿cuántos días a la semana realizas actividades que mejoran la flexibilidad?

- Al menos 2 días a la semana
 - Al menos 1 día a la semana
 - Casi nunca
4. Si no llegas a las recomendaciones de actividad física semanal, ¿cuál es la causa? Puedes contestar más de una opción.
 - No tengo tiempo
 - Estoy muy cansado/a
 - No me gusta hacer ejercicio
 - No creo que lo pueda lograr
 - No me va bien apuntarme a un gimnasio
 - Ninguna de las anteriores

Bloque 6: Consumo de tabaco

Las siguientes preguntas se refieren al consumo de tabaco.

1. ¿Consumes tabaco de forma habitual?

- No (fin del cuestionario de tabaco, pasa al siguiente bloque)
- Sí (inicio de cuestionario de tabaco)

2. ¿Qué tipo de tabaco consumes?

- Cigarrillos
- Cigarrillos de liar
- Puros
- Puritos
- Pipas
- Cigarrillos electrónicos o vapeador

3. ¿Con qué frecuencia fumas?

- Diariamente
- Únicamente el fin de semana (fin de cuestionario de tabaco)
- Semanalmente, pero no cada día (fin de cuestionario de tabaco)
- Ocasionalmente (ni diariamente, no semanalmente ni limitado al fin de semana) (fin de cuestionario de tabaco)

4. Si fumas cigarrillos (incluyendo cigarrillos de liar) cada día, ¿cuántos fumas? (sólo para personas que han indicado que consumen fumadores de cigarrillos y cigarrillos de liar)

- Entre 1 y 5
- Entre 6 y 10
- Entre 11 y 15
- Entre 16 y 20
- Más de 20

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

Bloque 7: Consumo excesivo de alcohol

Las siguientes preguntas se refieren al consumo de bebidas alcohólicas.

1. ¿Con qué frecuencia bebes alguna bebida que contenga alcohol?
 - Diariamente (pasa a pregunta 2)
 - Únicamente el fin de semana (pasa a pregunta 3)
 - Semanalmente, pero no cada día (pasa a pregunta 3)
 - Ocasionalmente (no cada día, ni cada semana, ni limitado al fin de semana) (pasa a pregunta 5)
 - No tomo bebidas que contengan alcohol nunca (pasa a pregunta 5).
2. El consumo de bebidas que contienen alcohol se mide en Unidades de Bebida Estándar (UBE).

Media copa de vino (125 ml) , una caña de cerveza o un chupito equivalen a 1 UBE; una copa de coñac o licor, un whisky, un gin tonic o un combinado equivalen a 2 UBE.

Siguiendo este criterio, ¿cuántas Unidades de Bebida Estándar consumes cada día?

- 1 UBE día
- 2 UBE día
- 3 UBE día
- 4 UBE día
- 5 UBE día
- 6 UBE día
- > 6 UBE día

3. Siguiendo este criterio, ¿cuántas Unidades de Bebida Estándar consumes cada semana?

- De 1 a 17 UBE semana
- 18 a 28 UBE semana
- > 28 UBE semana

4. Conociendo las equivalencias de las bebidas alcohólicas más comunes, durante los últimos 12 meses,

(Enunciado condicionado al sexo: masculino) ¿con qué frecuencia has tomado 6 o más bebidas estándar en una misma ocasión? (Por “ocasión” entendemos tomar las bebidas en un intervalo aproximado de cuatro a seis horas).

(Enunciado condicionado al sexo: femenino) ¿con qué frecuencia has tomado 4 o más bebidas estándar en una misma ocasión? (Por “ocasión” entendemos tomar las bebidas en un intervalo aproximado de cuatro a seis horas)

- A diario o casi a diario
- De 5 a 6 días por semana
- De 3 a 4 días por semana
- De 1 a 2 días por semana
- De 2 a 3 días en un mes
- Una vez al mes

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

- Menos de una vez al mes
- o en los últimos 12 meses
- Nunca en toda mi vida

5. ¿Sabes qué es un consumo de riesgo de alcohol?

- Consumo de alcohol que aumenta el riesgo de sufrir consecuencias nocivas para el que lo toma
- Consumo de diferentes tipos de bebidas alcohólicas de los que no se conoce su procedencia
- Consumo de alcohol asociado a otro tipo de consumos nocivos para la salud
- Consumo de alcohol realizando otro tipo de actividades, como conducir o manejar algún tipo de maquinaria
- Desconozco qué es el consumo de riesgo de alcohol

6. ¿Sabes lo que es un consumo intensivo de alcohol?

- Consumo de alcohol en grandes cantidades concentrado en un período de tiempo corto (horas) que se reserva expresamente para este fin
- Consumo diario de bebidas alcohólicas
- Consumo de bebidas alcohólicas con un alto porcentaje de alcohol
- Desconozco qué es el consumo intensivo de alcohol

Bloque 8: Descanso

Por último, y para finalizar este cuestionario de estilo de vida, queremos preguntarte respecto a tus hábitos de descanso.

1. ¿Cuántas horas duermes cada día, aproximadamente? Incluye también las horas de siesta

- ____ Horas/ día (desplegable)

2. ¿Tienes problemas para conciliar el sueño, te despiertas varias veces mientras duermes, te despiertas demasiado pronto?

- Nunca
- Algún día
- Varios días
- La mayoría de los días
- Todos los días

3. ¿Tienes la sensación de que las horas que duermes son suficientes para sentirte descansado/a?

- Sí
- No

4. ¿Con qué frecuencia tomas somníferos para dormir?

- Siempre
- Muy a menudo
- A veces
- Rara vez
- Nunca

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

Comentarios finales: decálogo estilo de vida saludable

A continuación verás 10 puntos que te ayudarán a mantener y mejorar tu salud.

Decálogo de estilo de vida saludable

Activate, realiza ejercicio físico cada semana y, si no lo haces...

Sal a caminar por lo menos 30 minutos 5 días a la semana.

Equilibra tu alimentación, recuerda la importancia de la ingesta de 5 raciones de fruta y verdura cada día.

Planifica tu menú semanal, de ese modo será más fácil lograr una alimentación saludable.

El agua debe ser tu principal fuente de hidratación.

Y si bebes alcohol, recuerda que no hay ningún consumo de alcohol que sea seguro. Evita su consumo.

Olvida los dispositivos móviles por lo menos 2 horas antes de dormir. Tu sueño será más reparador.

y si eres fumador plantea tu vida sin tabaco. Tu salud y los tuyos te lo agradecerán.

Tómate un tiempo cada día para ti. Empieza con pequeños momentos que puedas disfrutar.

Utiliza tu sonrisa: alegrarás tu corazón, conservarás tu buen humor, te mantendrá en paz, mejorarás tu salud, embellecerás tu rostro e inspirarás a los que están a tu alrededor.*

*Adaptado de Santa Teresa de Calcuta

Si has detectado que tu estilo de vida es mejorable en alguna de las áreas tratadas, contacta con el SPP y/o acude a realizar un examen de salud para llevar a cabo una valoración individualizada.

Antes de finalizar, nos gustaría que nos dieras tu opinión sobre la encuesta de salud que acabas de realizar.

Respecto a la información que has recibido sobre el estilo de vida saludable, ¿estás satisfecho/a con los consejos de salud facilitados?

- ☐ Muy satisfecho
- ☐ Satisfecho
- ☐ Ni satisfecho ni insatisfecho
- ☐ Insatisfecho
- ☐ Muy insatisfecho

Muchas gracias por dedicar tu tiempo a contestar la encuesta de estilo de vida.

Todos los que formamos el Servicio de Prevención Propio estamos a tu disposición para acompañarte en el cuidado de tu salud.

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).

Anexo 2. Clasificación según grupo de riesgo de la población participante.

Consideración de riesgo	Grupo de riesgo	Alimentación	Actividad física	IMC	Horas de sueño	Consumo de tabaco	Consumo de alcohol
Riesgo bajo	Estilo de vida saludable	Dieta saludable	No sedentario	Normopeso	Sueño Suficiente	No fumador	Consumo moderado/No consumo de alcohol
	Tu estilo de vida es saludable, pero con aspectos a mejorar	Dieta saludable	Sedentario	Más de 1 de los siguientes factores:			
		Saludable en algunos aspectos	No sedentario	Sobrepeso	Sueño insuficiente	Tabaquismo	Consumo excesivo de alcohol
Riesgo moderado	Tu estilo de vida no es suficientemente saludable, hay varios aspectos a mejorar	Saludable en algunos aspectos	Sedentario	Más de 2 de los siguientes factores:			
		No saludable	No sedentario	Sobrepeso / Obesidad	Sueño insuficiente	Tabaquismo	Consumo excesivo de alcohol
Riesgo alto/muy alto	Estilo de vida no saludable	No saludable	Sedentario	Más de 1 de los siguientes factores:			
				Sobrepeso / Obesidad	Sueño insuficiente	Tabaquismo	Consumo excesivo de alcohol

DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).



DOCUMENTO DE USO INTERNO

Este documento es propiedad exclusiva de Asepeyo. Queda prohibida, de forma total o parcial y por cualquier medio, su explotación, reproducción, divulgación, transmisión y/o distribución fuera de Asepeyo salvo determinados supuestos (contrato de confidencialidad o autorización expresa de la Dirección).