

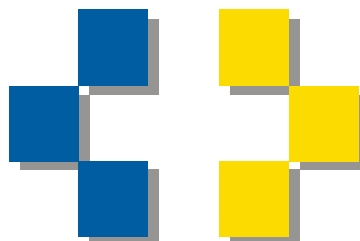


**Gobierno de Canarias**  
Consejería de Sanidad  
Consejería de Economía y Hacienda

**ENCUESTA DE SALUD DE CANARIAS 2004**  
**II. Hábitos de vida**



**Instituto Canario de Estadística**



**SERVICIO CANARIO  
DE LA SALUD**

### II.1. TABACO

El Plan de Salud de Canarias 2004-2008 identifica a la reducción del consumo del tabaco como la actividad de mayor impacto potencial para la reducción de la mortalidad y la mejora de salud global en la Comunidad Canaria. Por esta razón recibe tanta atención en la Encuesta de Salud de Canarias 2004. El consumo del tabaco, además de otras conductas tóxico-adictivas que pueden estar o no legalizadas y cuya aceptación puede ser cuestionada desde un punto de vista social, constituye un factor de riesgo para la salud de la población, en la medida en que puede generar importantes alteraciones no sólo de la salud del fumador sino, también, de aquellos que lo rodean.

Los resultados de la Encuesta de Salud de Canarias 2004 son optimistas en la medida en que se observa una tendencia decreciente en el porcentaje de personas de 16 o más años que declaran ser fumadoras en relación con la anterior encuesta (desde el 33,03% de población fumadora de tabaco en 1997 hasta el 31,70% en 2004). Además, el porcentaje de personas que declaran haber abandonado el consumo de tabaco aumenta de forma considerable durante este periodo, desde 7,01% en 1997 hasta 17,80% en 2004. Estos resultados obtenidos en el año 2004 son similares a la media nacional, según datos de la Encuesta Nacional de Salud 2003 (en la que el 31,23% de los entrevistados declararon ser fumadores, mientras que el 17,68% se declararon ex-fumadores).

Atendiendo a las diferencias encontradas en el consumo de tabaco según el género de los entrevistados, el porcentaje de hombres que declaran ser fumadores es más elevado que el de mujeres (36,90% versus 26,40%, respectivamente), si bien las diferencias entre géneros se reducen en relación a la encuesta realizada en 1997. Los grupos de edades que presentan las cifras más elevadas de consumo corresponden a 30-64 años en los hombres (alrededor del 43%), y 30-44 años en las mujeres (con un 41,70%). Cabe destacar que son los hombres de 65 o más años los que presentan las tasas de abandono del consumo de tabaco más altas, con un 49,80% de estos declarando ser ex-fumadores, contrastando este dato con el del grupo de mujeres con estas mismas edades, entre las cuales el 90,60% declara no haber fumado nunca.

Según la distribución que presenta el consumo de tabaco por áreas de salud, Fuerteventura presenta las tasas de fumadores más elevadas, con un 40,50% de los entrevistados que declararon ser fumadores. Las tasas de ex-fumadores son similares entre islas, si bien algo más favorables para El Hierro

(19,60%), Lanzarote (19,50%) y Gran Canaria (18,50%). A su vez, La Gomera y El Hierro presentan los porcentajes más elevados de personas que declararon no haber fumado nunca.

Algunos datos adicionales a destacar son que el 35,80% de los que se inician en el consumo de tabaco lo hacen antes de los 16 años y que el 67,40% de los fumadores han llevado algún intento para abandonar el consumo de tabaco.

### II.2. ALCOHOL

El consumo de alcohol está bastante extendido en nuestra sociedad, y constituye un factor de riesgo considerable para la salud de la población dado el carácter potencialmente tóxico y la capacidad adictiva que genera. Al alcohol se le atribuyen el 40% de las muertes por accidente de tráfico en Canarias, con especial incidencia entre los varones con edades jóvenes. Además, la población adolescente constituye un sector muy vulnerable a esta conducta de riesgo, que está relacionada con la mayor presencia de situaciones de marginalidad y violencia.

La Encuesta de Salud de Canarias 2004 nos informa que el 26,10% de la población de 16 y más años en Canarias declara que consume bebidas alcohólicas de forma habitual (es decir, al menos, una vez por semana), lo cual coloca a la comunidad autónoma canaria por debajo de las tasas medias nacionales de consumo habitual de alcohol que, según datos de la Encuesta Nacional de Salud 2003, estuvieron en torno al 42,1%. Además, se observa que los hombres tienen una mayor propensión a consumir alcohol de forma habitual, en comparación con las mujeres (38,70% frente 13,60% respectivamente). Se observa que hay un porcentaje elevado de hombres de 45 o más años que consumen alcohol un mínimo de 4 veces por semana. Las mujeres, en cambio, presentan tasas más elevadas de abstinencia (59,40% para las mujeres, en general, llegando al 82,60% para aquellas mujeres de 65 o más años, que duplican las tasas de abstinencia en el grupo de hombres de su misma edad, que fueron del 41,40%).

Las tasas más elevadas de consumo de alcohol se observan en la zona norte de Tenerife (con un 35% de los entrevistados en esta zona que declararon consumir alcohol de forma habitual) y en Fuerteventura (con un 33,10%). Por otro lado, el porcentaje de abstemios fue mayor en La Gomera y en la zona metropolitana de Gran Canaria (con 65,80% y 52,10% de entrevistados que declaran que nunca consumen alcohol).

Algunos datos adicionales a destacar son que el 8,70% de los que se inician en el consumo de bebidas alcohólicas lo hacen antes de los 16 años, teniendo especial incidencia este aspecto en la comarca norte de Gran Canaria.

### II.3. ALIMENTACIÓN

La promoción de la alimentación saludable es otro de los hábitos de vida recomendados desde el Plan de Salud de Canarias 2004-2008. Siguiendo dichas recomendaciones, se aconseja un mayor consumo de frutas y vegetales, y una reducción del consumo de grasas animales, bollerías y carnes, como medidas de promoción y de prevención de la salud, que pueden tener efectos positivos en la prevención de problemas de salud tales como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

Los hábitos alimentarios se establecen desde etapas tempranas de la vida, por lo que la Encuesta de Salud de Canarias 2004 se ha orientado a la recogida de información sobre los hábitos alimentarios tanto de nuestra población adulta como de la infantil, llegando incluso a considerar el tipo de alimentación recibida por el niño durante su primer año de vida.

Los hábitos alimenticios de la población canaria explorados en la Encuesta de Salud de Canarias 2004 muestran que los productos lácteos y el pan o los cereales son consumidos diariamente por el 86,40% y 82,40, respectivamente, de la población canaria. Tan sólo la mitad de la población (55,20%) afirma consumir frutas a diario. El 33% de la población entrevistada consume verduras y hortalizas a diario. Es destacable que el 24,40% de la población consume dulces diariamente, que el 33,30% consume embutidos cada día y que el 6,60% consume carne a diario.

El patrón de consumo de alimentos en el año 2004 en Canarias muestra algunas diferencias con respecto a los tipos de alimentos consumidos diariamente a nivel nacional, según nos ofrece la Encuesta Nacional de Salud 2003. Así, el contingente medio de personas que consumen frutas diariamente es más elevado en el ámbito nacional (con un 69,46%), hay más personas que consumen carne (20,44%) y verduras y hortalizas (44,39%) diariamente, mientras que los embutidos son consumidos por un porcentaje menor de población (con el 20,49% de personas).

El análisis más detallado por islas o comarcas (en las islas de Gran Canaria y Tenerife) revela que el consumo diario de fruta fresca es más frecuente en las islas occidentales. Un patrón semejante, pero menos consistente se observa en lo relativo al consumo

de pasta y arroz, legumbres y verduras y hortalizas.

El 5,20% de la población canaria no desayuna habitualmente, correspondiendo, mayoritariamente, este porcentaje a hombres y mujeres de edades comprendidas entre los 16 y 29 años de la vida. En relación al desayuno, el consumo de bollería es más alto entre los niños y niñas de 1 a 15 años de edad.

Específicamente en relación a la alimentación láctea de la población infantil de Canarias, en las primeras seis semanas de vida, se observa que el 59,55% lleva a cabo exclusivamente lactancia natural o materna, con un 12,51% adicional que realizan lactancia mixta (natural complementada por lactancia artificial). A los seis meses de edad, el 47,93% de la población infantil continúa realizando lactancia natural o materna y un 11,45% adicional lleva a cabo lactancia mixta.

Entre el conjunto de preguntas exploratorias relacionadas con los trastornos de las conductas alimentarias, se observa una mayor sensibilidad y preocupación entre las mujeres que los hombres. Así, el 9,50% de las mujeres creen que tienen sobrepeso, mientras que este porcentaje se reduce al 4,60% de los hombres.

### II.4. FORMA FÍSICA Y USO DEL TIEMPO

Los beneficios que el ejercicio físico aporta a la población sedentaria son significativos, destacándose, entre otros, la mejora de la calidad de vida relacionada con la salud y un incremento de la supervivencia, previniendo la aparición de situaciones de sobrepeso y de otros problemas de salud tales como la cardiopatía isquémica. Por ello el Plan de Salud de Canarias reconoce la necesidad de la incorporación de la actividad física cotidiana como una de las actividades a promover para la adopción de estilos de vida cardiosaludables. Como concepto de actividad física adecuada se reconoce aquella de, al menos, 30 minutos de duración, de intensidad moderada, que se efectúa durante, al menos, cinco días a la semana.

Los datos proporcionados por la Encuesta de Salud de Canarias muestran que la población canaria lleva una vida más sedentaria en su actividad principal (de trabajo, estudios o labores del hogar) en comparación con los niveles mostrados a nivel nacional. Esta aseveración parte de que el 40,70% de la población canaria declara que durante su actividad laboral está básicamente sentada, frente al 35,61% que presenta la población a nivel nacional. Estas tasas de sedentarismo en la actividad principal son más elevadas para las mujeres, con un 42%, en comparación con el

39,50% que se da entre los hombres. Esta actividad sedentaria se da por igual entre los jóvenes (16-29 años) y el grupo de 45-64 años de edad; con una discreta mejoría para el grupo de 30 a 44 años y un incremento notable del sedentarismo para las personas de más de 65 años de edad.

Los niveles de sedentarismo relacionados con la actividad principal son muy superiores en las islas de La Palma y La Gomera, con el 58,50% y el 53,50%, respectivamente, de la población de estas islas declarando permanecer básicamente sentada durante la realización de su actividad principal. En cambio, en las islas de Fuerteventura, Lanzarote y las comarcas sur y norte de Gran Canaria se observa un porcentaje más favorables, con menores niveles de sedentarismo en el desarrollo de su actividad principal.

La vida sedentaria que adopta la población canaria queda aún más claramente representado al analizar el tipo de actividad desarrollada durante el tiempo libre. A este respecto, se observa que, a nivel general, más de la mitad de la población canaria (el 55,20%) realiza actividades que no requieren esfuerzo físico (tales como leer y ver la televisión). De nuevo, un porcentaje mayor de mujeres que hombres desarrolla un tipo de vida sedentaria durante su tiempo libre (60,40% frente al 50,10%). Los niveles de sedentarismo en el tiempo libre aumentan con la edad, siendo las islas de La Palma y La Gomera las que presentan mayor porcentaje de personas que no realizan actividad física durante su tiempo libre (82,50% y 77,40%, respectivamente).

La autovaloración de la forma física muestra una clara y lógica relación con la edad, con mejores valoraciones en las edades más jóvenes, tanto para hombres como para mujeres, lo que explica que las islas orientales del archipiélago (cuya estructura de población es más joven) ofrezcan datos algo más favorables para la autovaloración de la forma física.

El sedentarismo empieza a hacerse patente en nuestra sociedad desde las más tempranas edades, dado que el 22,50% de los niños entre 11-15 años de Canarias no realizan ningún tipo de actividad física. Sin embargo, el 32,60% de los niños menores de 15 años dedican más de dos horas diarias a la televisión.

En relación con el número de horas diarias que duerme habitualmente la población canaria, se observa que el 10,30% de las personas duerme menos de 6 horas diarias, siendo el porcentaje más elevado para el caso de las mujeres en comparación con los hombres (12% frente al 8,70%, respectivamente). Además, el porcentaje se incrementa para el

grupo de mujeres de 45 o más años de edad. Los que más duermen son los niños y las niñas de entre 0 y 15 años (con un 44% y un 46,50%, respectivamente, de niños que duermen 10 o más horas diarias).

## **II.5. PESO, TALLA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

Es importante hacer notar que a diferencia de la Encuesta Nutricional de Canarias realizada por la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias en 1997-98 la información utilizada para calcular el índice de masa corporal, en la Encuesta de Salud de Canarias 2004, no se obtuvo mediante la utilización de pesas y tallímetros sino que fue transmitida directamente por la persona objeto de la entrevista. Este método, utilizado previamente por otras encuestas de salud nacionales, hace que la validez de este dato quede notablemente limitada; si bien hace posible disponer de un valor sustituto aproximado al real para cada persona.

Según estos datos, en Canarias, el 17,11% de los entrevistados de 16 o más años declararon pesos y tallas correspondientes a situaciones de obesidad (17,34% en hombres y 16,88% en mujeres), con un porcentaje adicional del 46,07% correspondiente a sobrepeso. Estos valores suben discretamente si el tramo de edad considerado es el 18 años en adelante, tal como muestran las tablas. Los porcentajes más elevados de obesidad se presentan en el grupo de mujeres y hombres de 45 años en adelante, con resultados algo menos favorables para las mujeres de este grupo de edad. La isla que presenta una mayor incidencia de obesidad entre su población es Gran Canaria, seguida de La Palma (con un 19,27% y un 18,08% de obesos, respectivamente). El porcentaje de población obesa en España alcanza el 12,92%.

Estos datos anteriores, que como anteriormente se ha señalado tienen un valor orientativo, son menos favorables que los obtenidos de manera fiable y reproducible por la Encuesta Nutricional de Canarias en 1997-98, que nos informaba de la existencia de un 18,4% de población obesa y un 38,4% adicional con sobrepeso, en población de 18 a 75 años de edad.

## **II.6. RELACIONES SEXUALES**

La exploración y el análisis de la información que lleva a cabo la Encuesta de Salud 2004 sobre la actividad sexual de la población canaria se justifica en base a dos aspectos diferentes y complementarios, que contribuyen ambos a la seguridad en la actividad sexual. El primero de ellos se refiere

al grado de seguridad para evitar embarazos no deseados, mientras que el segundo aspecto de interés tiene que ver con la seguridad para evitar las enfermedades de transmisión sexual. A este respecto la encuesta de salud identifica aquellos aspectos más relevantes de la planificación familiar y del uso de métodos anticonceptivos, desde las edades de inicio de las relaciones sexuales entre la población canaria, hasta el tipo de profesional consultado para la planificación familiar y el método anticonceptivo utilizado.

Los datos obtenidos muestran una tendencia al comienzo más temprano de las relaciones sexuales en las cohortes más jóvenes, de manera que es la población más joven la que ha comenzado la práctica de las relaciones sexuales con más precocidad.