

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Equipo de Estudios de Opinión
Irma Sandoval Carvajal
Vilma Pernudi Chavarría
Norman Solórzano Alfaro
Guisella Segura Espinoza
Ana Lucía Bustos Vásquez

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Muestra:

Hogares con teléfono en el territorio nacional. Seleccionando números telefónicos, de forma aleatoria, tomando como marco muestral el directorio telefónico. La selección se realizó con un muestreo sistemático replicado

El tamaño de la muestra:

El tamaño de la muestra fue de 800 hogares, y tiene un error máximo de muestreo de 2.9 %, con un nivel de confianza del 90%.

Cuadro A

Características personales de la población entrevistada

Agosto, 2006

Características	Porcentaje (n = 800)
SEXO	100.0
Hombre	48.9
Mujer	51.1
EDAD	100.0
18-24 años	21.0
25-34 años	23.3
35-44 años	23.8
45-54 años	14.4
55 años y más	17.6
ESTADO CIVIL	100.0
Soltero(a)	34.6
Casado(a)	50.3
Separado(a) y o Divorciado(a)	7.7
Unión libre	5.9
Viudo(a)	1.5
NIVEL EDUCATIVO	100.0
Ninguno	1.1
Primaria	28.9
Secundaria	37.8
Parauniversitaria	1.7
Universitaria	30.5

PRACTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Distribución relativa de menciones de las principales actividades que realizan las personas entrevistadas en su tiempo libre¹ *Agosto 2005 y 2006*

Actividades	2005	2006
Actividades que requieren mayor esfuerzo físico	26,5	25,6
Practicar algún tipo de deporte	15,5	18,8
Caminar	11,0	6,8
Actividades que requieren esfuerzo físico moderado	17,1	19,2
Pasear (ir a la playa, montaña, ir de compras)	7,7	5,9
Realizar labores domésticas ²	5,5	8,7
Realizar actividades recreativas como bailar	3,9	3,9
Actividades que requieren esfuerzo físico mínimo	56,4	55,2
Compartir con familiares y amigos	11,1	10,4
Ver televisión escuchar música, chatear	16,4	18,1
Lectura ³	11,6	8,8
Hacer labores escolares	---	3,1
Realizar prácticas religiosas, espirituales	5,6	3,8
Descansar	5,2	4,7
Asistir a actividades culturales	-	1,1
Confeccionar manualidades	2,2	3,9
Otros	4,3	2,0
Total	100,0	100,0

1/ Se excluyen las respuestas que dicen que no tienen tiempo libre, porque se realizan labores domésticas, en cuyo caso eso puede estar ejerciendo una presión nociva en la calidad de vida de la población.

2/ Para el 2005, esta categoría incluía trabajos de campo o agrarios, que no se incluyen en el 2006.

3/ Para el 2005, en la categoría “Lectura” se incluía “hacer labores escolares”, la cual se desagrega para el 2006.

Cuadro 2

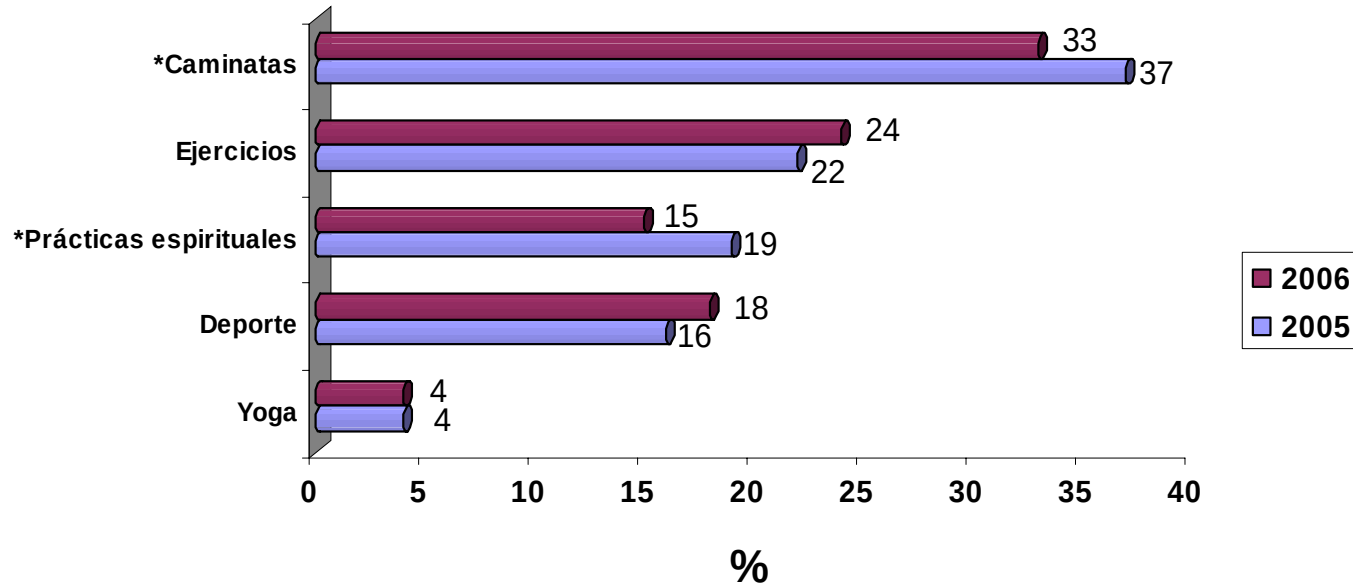
Distribución relativa de personas entrevistadas que han realizado en los últimos seis meses actividades asociadas a estilos de vida saludable

Agosto 2006

Actividades	3 o más días a la semana	1 a 2 días a la semana	1 vez al mes, rara vez o nunca	Total
Lectura (Periódicos, revistas. etc)	61,3	14,2	24,5	100,0
Caminatas al aire libre	32,9	21,1	45,9	100,0
Seguir un programa de ejercicios	24,3	8,8	66,9	100,0
Visitar a familiares y amistades	21,8	38,7	39,5	100,0
Practicar algún deporte	18,2	16,7	65,1	100,0
Asistir a actividades culturales	3,1	9,2	87,7	100,0
Prácticas espirituales	15,3	29,0	55,7	100,0
Acudir a actividades en lugares cerrados (centros comerciales..)	5,3	19,2	75,5	100,0
Lugar de descanso (ríos, playas, etc.)	4,1	8,9	87,0	100,0
Practicar yoga, tai chi, meditación.	3,6	2,7	93,7	100,0
Acudir a algún lugar para cuidados físicos (masajes, etc)	1,0	2,3	96,7	100,0

Gráfico 1

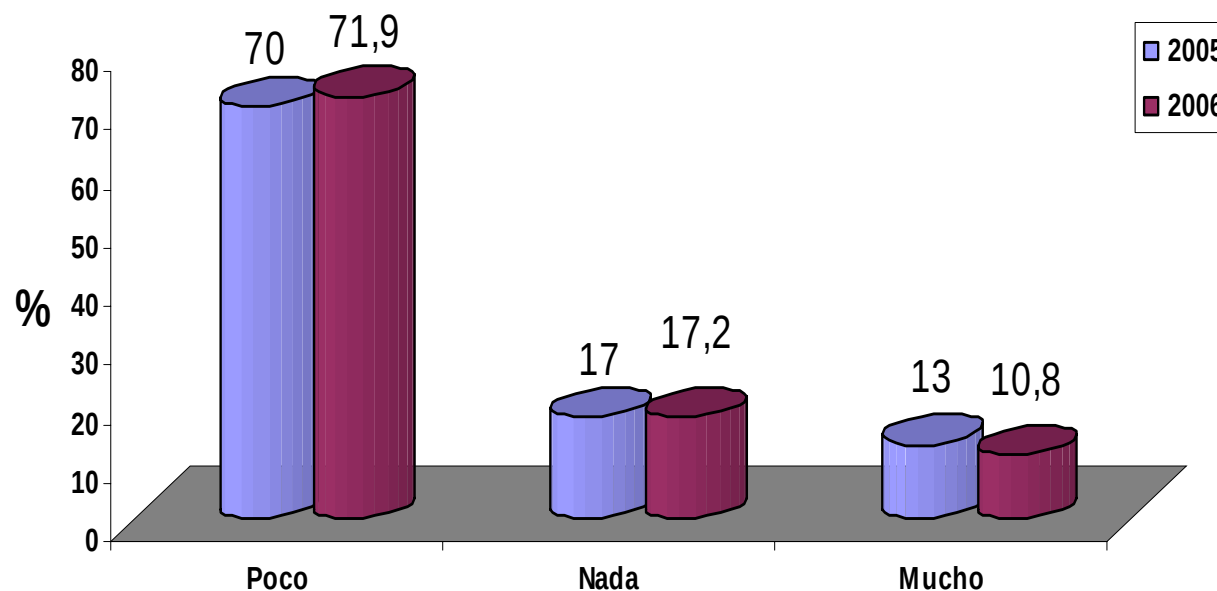
Porcentaje de personas entrevistadas que dedican 3 o más días a la semana a realizar algunas actividades 2005-2006



* Diferencia estadísticamente significativa al 5% Fuente: Para el 2005, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 40, Cuadro 1.

Gráfico 2

**Distribución relativa del grado en que las personas entrevistadas consideran que la población costarricense tiene un estilo de vida saludable
2005 - 2006**



Cuadro 3

Distribución relativa de las personas entrevistadas según razones para considerar que la población costarricense tiene o no tiene un estilo de vida saludable Agosto 2006

Razones	Porcentaje
<i>Razones de muy Saludable (n=84)</i>	100,0
Se realizan prácticas deportivas y actividades físicas	54,8
Una alimentación adecuada	19,0
Se controla el stress (vida tranquila)	7,1
Existe una educación y concienciación (información)	6,0
Adecuados controles médicos	4,8
Otros	8,3
<i>Razones de Poco y nada Saludable (n=694)</i>	100,0
Sedentarismo y poca actividad física	45,7
Alimentación inadecuada (comida chatarra)	24,5
Mucha presión (laboral, familiar, sin tiempo libre, stress)	17,1
Problemas de sobrepeso	2,4
Falta de conciencia de autocuidado	5,2
Inadecuados controles médicos	0,9
Malos servicios de salud/falta de servicios de salud	0,4
Alcoholismo , fármaco dependencia y tabaquismo	1,2
Hay situaciones socioeconómicas que no favorecen un estilo de vida saludable	1,2
Otros	1,4

Cuadro 4
Porcentaje de personas entrevistadas que dice tener acceso
a los siguientes servicios¹
Agosto 2006

Servicios	Porcentaje	Cuánto contribuye a mejorar la calidad de vida (Promedio)*
De salud	97,7	3,66
De educación	89,4	4,17
Medios de transporte eficientes	86,3	3,83
Lugares para recreación	65,5	3,65
Seguridad Personal	54,3	3,53
Centros culturales	41,9	3,19
Vivienda ²	NA	4,23

1/ Se preguntó: En una escala de 1 a 5, en que 1 es lo más bajo y 5 lo más alto, ¿Cuánto contribuye ese aspecto a mejorar su calidad de vida y la de su familia?

2/ Vivienda no es un servicio, pero es determinante en la consideración de la calidad de vida.

Cuadro 5
Distribución relativa de personas entrevistadas según cuánto contribuyen
los siguientes aspectos a mejorar la calidad de vida¹
Agosto 2006

Servicios	Baja (1 y 2)	Moderada (3)	Alta (4 y 5)	Total
De salud	14,0	29,3	56,7	100,0
De educación	4,0	16,5	79,5	100,0
Medios de transporte eficientes	18,6	29,7	51,7	100,0
Lugares para recreación	17,4	25,2	57,4	100,0
Seguridad Personal	28,8	26,4	44,8	100,0
Centros culturales	12,5	22,1	65,4	100,0
Vivienda	4,8	14,5	80,7	100,0

1/ Se preguntó: En una escala de 1 a 5, en que 1 es lo más bajo y 5 lo más alto, ¿Cuánto contribuye ese aspecto a mejorar su calidad de vida y la de su familia?

PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN Y CONTROL DE PESO

Cuadro 6a
Distribución relativa de las personas entrevistadas según
frecuencia del consumo de alimentos
Agosto 2006

Consumo de alimentos	3 o más días a la semana	1 o 2 días a la semana	1 vez al mes, rara vez o nunca	Total
<i>Carbohidratos</i>				
Arroz	93,1	4,5	2,4	100,0
Frijoles	78,2	11,0	10,8	100,0
Pan o galletas	76,2	12,4	11,4	100,0
Tortillas	39,4	28,1	32,5	100,0
Cereales de desayuno	24,2	17,9	57,9	100,0
Pastas	20,7	53,3	26,0	100,0
Jugos procesados (cajita o botella)	19,5	17,9	62,6	100,0
Golosinas dulces (confites, cajetas, chocolates)	19,3	17,2	63,5	100,0
Repostería	10,8	20,8	68,4	100,0
Golosinas de paquetes (papas, yucas, plátanos...)	10,6	16,0	73,4	100,0
Gaseosas	16,7	20,0	63,3	100,0

Cuadro 6b
Distribución relativa de las personas entrevistadas según
frecuencia del consumo de alimentos
Agosto 2006

Consumo de alimentos	3 o más días a la semana	1 o 2 días a la semana	1 vez al mes, rara vez o nunca	Total
<i>Comidas rápidas</i>				
Hamburguesas, tacos, perros calientes, chalupas	3,9	18,4	77,6	100,0
<i>Frutas y Verduras</i>				
Comer frutas	75,4	15,0	9,6	100,0
Comer vegetales	72,3	15,9	11,8	100,0
<i>Grasa</i>				
Natilla o crema dulce	24,7	35,2	40,1	100,0
<i>Proteínas</i>				
Leche	56,1	17,7	26,2	100,0
Queso	42,8	35,7	21,5	100,0
Pollo	36,8	48,2	15,0	100,0
Carne res o cerdo	32,8	40,8	26,4	100,0
Pescado, atún o sardina	21,8	50,6	27,6	100,0
Embutidos (paté, salchichas, salchichón...)	15,5	29,7	54,8	100,0

Cuadro 7

Porcentaje de las personas entrevistadas según frecuencia del consumo de alimentos

2005 - 2006

Consumo de alimentos	3 o más días a la semana	
	2005	2006
Carbohidratos		
Arroz	93,8	93,1
Frijoles	81,3	78,2
Pan o galletas	75,4	76,2
Tortillas	34,6	39,4
Cereales de desayuno	21,1	24,2
Pastas	21,1	20,7
Gaseosas	20,0	16,7
Golosinas dulces (confites, cajetas, chocolates)	18,6	19,3
Jugos procesados (cajita o botella)	18,5	19,5
Golosinas de paquetes (papas, yucas, plátanos...)	14,1	10,6
Repostería	12,1	10,8
Comidas rápidas		
Hamburguesas, tacos, perros calientes, chalupas	8,1	3,9
Frutas y Verduras		
Comer frutas	72,7	75,4
Comer vegetales	67,0	72,3
Grasa		
Natilla o crema dulce	21,6	24,7
Proteínas		
Leche	51,7	56,1
Queso	38,0	42,8
Pollo	37,0	36,8
Carne res o cerdo	36,1	32,8
Pescado, atún o sardina	24,7	21,8
Embutidos (paté, salchichas, salchichón...)	14,1	15,5

Fuente: Para el 2005, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 40, Cuadro 16.

Cuadro 8

Distribución relativa de personas según su masa corporal,¹ por sexo 2004- 2005- 2006

Percepción del peso	2004		2005		2006	
	H*	M**	H	M	H	M
Bajo peso	2,7	7,3**	4,2	4,1**	2,6	4,6
Normal	49,1	51,4	50,9	56,0	45,6	53,8
Sobrepeso	41,9*	24,7	36,2*	26,6	39,0	26,2
Obesidad	6,2	16,7	8,7	13,3	12,9	15,4
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fuente: Para el 2004 , IDESPO, *Pulso Nacional* , N° 35, Cuadro 10; para el 2005, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 40, Cuadro 15.

1/ El índice de masa corporal se calcula con la información de la percepción sobre su propio peso brindada por las personas entrevistadas, según la siguiente fórmula: peso (en kilos)/estatura (en centímetros) al cuadrado.

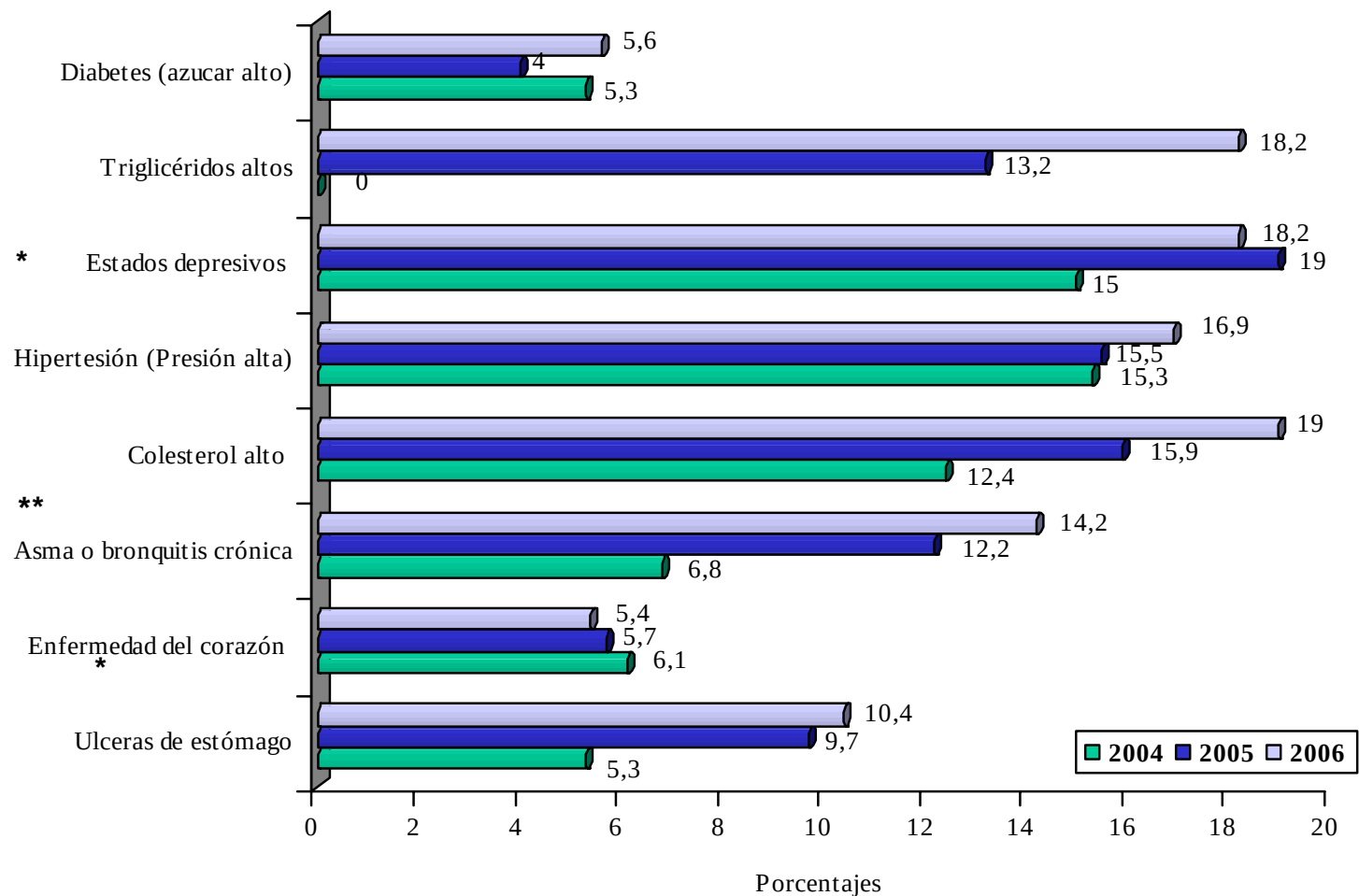
*En el caso de los hombres, solamente los que se perciben con sobrepeso presentan una diferencia estadísticamente significativa al 5% entre los años 2004 y 2005.

** En el caso de las mujeres, solamente las que se perciben con bajo peso presentan una diferencia estadísticamente significativa al 5% entre los años 2004 y 2005.

PRÁCTICAS DE ATENCIÓN Y CONTROL MÉDICO

Gráfico 3

Porcentaje de personas entrevistadas a quienes una persona profesional en salud les ha dicho que padecen alguna de las siguientes enfermedades 2004- 2005 -2006



Fuente: Para el 2004, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 35, Gráfico 10; para el 2005, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 40, Gráfico 4.

* Diferencia estadísticamente significativa al 5% entre el 2005 y 2006.

Cuadro 9
Porcentaje de las personas entrevistadas que dicen haber limitado
sus actividades cotidianas por alguna molestia de salud
Agosto 2005 - 2006

<i>Ha limitado sus actividades</i>	<i>2005</i> (n= 600)	<i>2006</i> (n= 800)
Al menos a la mitad de un día	25,5	24,1
Al menos un día	20,6	20,0
Por más de un día	18,7*	13,8*
Por más de 10 días	10,0	8,1

Fuente: Para el 2005, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 40, Cuadro 10.

*Diferencia estadísticamente significativa al 5%.

Cuadro 10
Porcentajes de personas entrevistadas que dice haber realizado
algunas de las siguientes prácticas de atención médica
Agosto 2005 - 2006

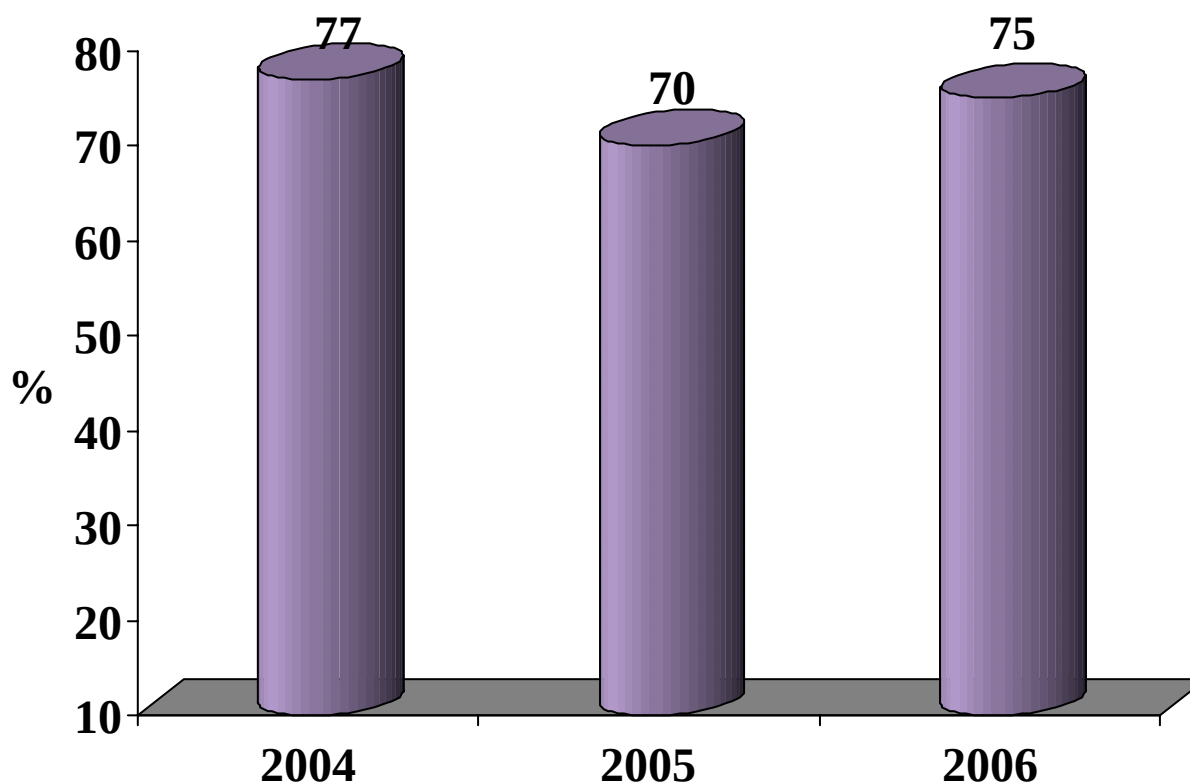
Prácticas	2005	2006
Ha utilizado algún medicamento recetado por su médico	58,3	59,7
Ha consultado con alguna persona profesional en salud por algún problema, molestia o enfermedad	53,9	56,1
Ha utilizado algún tratamiento de medicina alternativa	25,5	22,9
Ha utilizado algún medicamento que le haya recomendado un familiar o amigo	25,5	23,7
Acostumbra usted a concluir los tratamientos médicos	74,7	74,9

Fuente: Para el 2005, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 40, Cuadro 9.

* Ninguna resultó estadísticamente significativa al 5%.

SERVICIOS DE SALUD

Gráfico 4
Porcentaje de personas entrevistadas que dicen que *no* existen suficientes servicios de salud para cubrir todas las necesidades de la población
2004- 2005- 2006



Fuente: Para el 2004, IDESPO, *Pulso Nacional* , N° 35 , Gráfico 13; para el 2005, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 40, Gráfico 8.

* Diferencia estadísticamente significativa al 5% solo para los años 2005 y 2006.

Cuadro 11a
Distribución relativa de las personas entrevistadas según razones acerca
de la *no existencia* de suficientes servicios de salud para cubrir
todas las necesidades de la población
Agosto 2006

RAZONES DE NO (n=589)	100,0
Falta cobertura, se requiere de mayor inversión en infraestructura hospitalaria y compra de medicamentos	29,4
Servicio excluyente y poco solidario por aumento de población y condiciones de pobreza	18,5
Faltan profesionales (médicos) especialistas en áreas específicas de la salud	13,9
Falta recursos humano, económico y tecnológico para mejorar el servicio	13,8
Mucho tiempo de espera para obtener citar de consulta externa y servicios de especialistas	13,2
Falta mejorar calidad y compromiso humana del personal médico y administrativo en el área de la salud	9,7
Proliferación de enfermedades y padecimientos que no se tratan en el sistema de salud público	0,5
Otras	1,0

Cuadro 11b

Distribución relativa de las personas entrevistadas según razones acerca de la *existencia* de suficientes servicios de salud para cubrir todas las necesidades de la población Agosto 2006

RAZONES DE SI (n=190)	100,0
Amplia cobertura en infraestructura de EBAIS y centros hospitalarios	58,4
Buen servicio y atención medica oportuna y ágil	31,6
Es bueno, pero se requiere de mayor inversión en especialidades médica	3,7
Se protege la salud de toda la población	3,2
Es bueno pero el aumento en la población y la lejanía de algunos lugares impide que se brinde servicio a todos	2,1
Otras	1,0

Cuadro 12
Distribución relativa de las personas entrevistadas según calificación
sobre los servicios de salud de la CCSS
Agosto 2006

Servicios de salud de la CCSS	Han mejorado	Han disminuido	Siguen igual	Total
La cobertura	48,2	13,1	38,7	100,0
La calidad	37,7	21,2	41,1	100,0
Los servicios materno infantil	54,6	8,7	36,7	100,0
Los servicios para adolescentes y jóvenes	41,4	14,7	43,9	100,0
Los servicios para personas adultas mayores	60,4	11,3	28,3	100,0
Los servicios de cirugía	41,4	18,5	40,1	100,0
Las especialidades médicas	47,5	15,1	37,4	100,0
Los servicios de planificación familiar	50,0	10,1	39,9	100,0

Cuadro 13

Porcentaje de personas que consideran que los servicios de salud han mejorado 2004-2005 -2006

Servicios de salud de la CCSS	Han mejorado		
	2004	2005	2006
La cobertura	59,5	48,7	48,2
La calidad	39,2	38,7	37,7
Los servicios materno infantil*	62,5	51,2	54,6
Los servicios para adolescentes y jóvenes	48,5	40,1	41,4
Los servicios para personas adultas mayores	64,1	59,0	60,4
Los servicios de cirugía	45,8	37,1	41,4
Las especialidades médicas	54,5	45,7	47,5
Los servicios de planificación familiar*	52,7	45,3	50,0

Fuente: Para el 2004, IDESPO, *Pulso Nacional* , N° 35 , Cuadro 12; para el 2005, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 40, Cuadro 17.

*Diferencia estadísticamente significativa al 5% por año entre 2005 y 2006.

Cuadro 14
Distribución relativa del grado de satisfacción de las personas
entrevistadas con algunos servicios de salud
Agosto 2006

Servicios de salud	Total	Muy satisfactorios o satisfactorios	Poco satisfactorios	Nada satisfactorios
Servicios de atención primaria	100,0	56,6	35,1	8,3
Servicios de emergencia	100,0	56,3	31,8	11,9
Servicios de especialistas	100,0	52,3	37,7	10,0
Servicios de internamiento	100,0	51,2	37,3	11,5

Cuadro 15
Porcentaje de las personas entrevistadas que consideran *muy*
***satisfactorios o satisfactorio* los servicios de salud**
2004- 2005 -2006

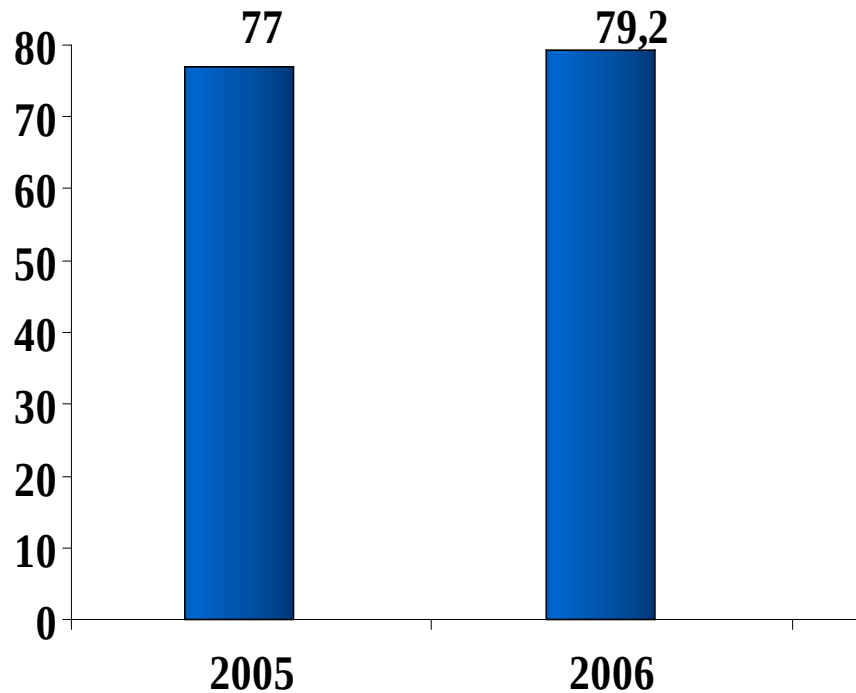
Servicios de salud	Muy satisfactorios o satisfactorios		
	2004	2005	2006
Servicios de atención primaria	59,1	61,2	56,6
Servicios de emergencia	51,9	60,6	56,3
Servicios de especialistas	52,6	58,6	52,3
Servicios de internamiento	47,5	54,3	51,2

Fuente: Para el 2005, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 40, Cuadro 19.

* Diferencia estadísticamente significativa al 5% para los años 2005 y 2006.

Gráfico 5

Porcentaje de personas entrevistadas que consideran necesario que los servicios de salud públicos ofrezcan *tratamientos de medicina alternativa*
Agosto 2005 y Agosto 2006



Fuente: Para el 2005, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 40, Gráfico 9.

Cuadro 16
Distribución relativa de las personas entrevistadas según grado de acuerdo con las
siguientes afirmaciones
Agosto 2006

Afirmaciones	Muy de acuerdo y de acuerdo	Muy en desacuerdo y en desacuerdo	Total
Que los exámenes clínicos sean realizados solo en los laboratorios de la Caja	42,7	57,3	100,0
Que la Caja <u>solo</u> cubra los servicios de atención primaria (EBAIS)	24,2	75,8	100,0
Que la administración y atención en los hospitales pase a la empresa privada	21,2	78,8	100,0
Que los asegurados paguen una cuota adicional por los servicios de especialistas	22,9	77,1	100,0

Cuadro 17
Porcentaje de las personas entrevistadas que dicen estar *muy de acuerdo y de acuerdo* con las siguientes afirmaciones
Agosto 2005 y Agosto 2006

Afirmaciones	<i>Muy de acuerdo y de acuerdo</i>	
	2005	2006
Que los exámenes clínicos sean realizados solo en los laboratorios de la Caja	44,5	42,7
Que la Caja solo cubra los servicios de atención primaria (EBAIS)*	27,6	24,2
Que la administración y atención en los hospitales pase a la empresa privada	23,3	21,2
Que los asegurados paguen una cuota adicional por los servicios de especialistas*	18,0	22,9

Fuente: Para el 2005, IDESPO, *Pulso Nacional*, N° 40, Cuadro 20.

* Diferencia estadísticamente significativa al 5%.

Principales resultados

- *PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA*
 - En tiempo libre prevalece el tiempo dedicado a actividades que requieren esfuerzo físico moderado
 - Sólo 18% practica algún deporte 3 o más veces a la semana
 - 33% caminatas al aire libre 3 o más veces a la semana (disminuye con respecto al año pasado)
 - Se considera que la población costarricense tiene un estilo de vida poco saludable

SERVICIOS DE SALUD

- Se mantiene el porcentaje que considera que no existen suficientes servicios de salud para cubrir todas las necesidades de la población
- La cobertura, los servicios materno-infantil, servicios para adultos mayores y los servicios de especialistas se considera que han mejorado, pero hay tendencia hacia la baja respecto de años anteriores

SERVICIOS DE SALUD

- La calidad presenta un empate respecto a los porcentajes de han mejorado y siguen igual, y se mantiene los porcentaje con respecto a años anteriores
- Los servicios de cirugía, servicios de adolescentes y jóvenes presenta un empate respecto a los porcentajes de han mejorado y siguen igual, pero tiende a disminuir el porcentaje que dice que han mejorado respecto con respecto a años anteriores

SERVICIOS DE SALUD

- Con respecto del grado de satisfacción en servicios de atención primaria, servicios de emergencia, servicios de especialistas, servicios de internamiento obtienen más del 50% en las categorías de muy satisfactorios o satisfactorios
- Más de las 3 cuartas partes considera que se deben ofrecer tratamientos de medicina alternativa en los servicios de salud

MUCHAS GRACIAS