Hábitos y estilo de vida saludable

UNITEC®

CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Noviembre 2016

Metodología

- Encuesta aplicada a 474 mexicanos que cuentan con línea telefónica fija en su lugar de residencia.
- Aplicada a nivel nacional.
- Nivel de confianza 95% con una tasa de error esperada no mayor al 5%.
- Levantada durante el mes de noviembre de 2016.

Objetivo

Conocer los hábitos y estilos de vida de los mexicanos y sus implicaciones en torno a la salud, particularmente respecto de la diabetes

DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA

UNITEC®

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Perfil sociodemográfico

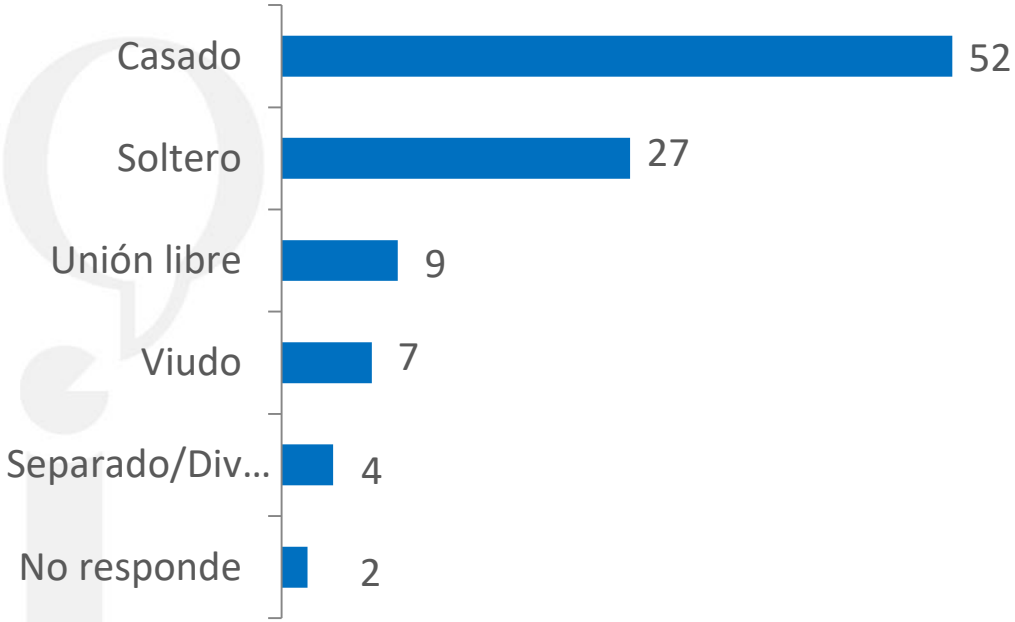
UNITEC® | CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

Sexo

40%

60%

Estado Civil



EDAD PROMEDIO
42 años

Porcentaje

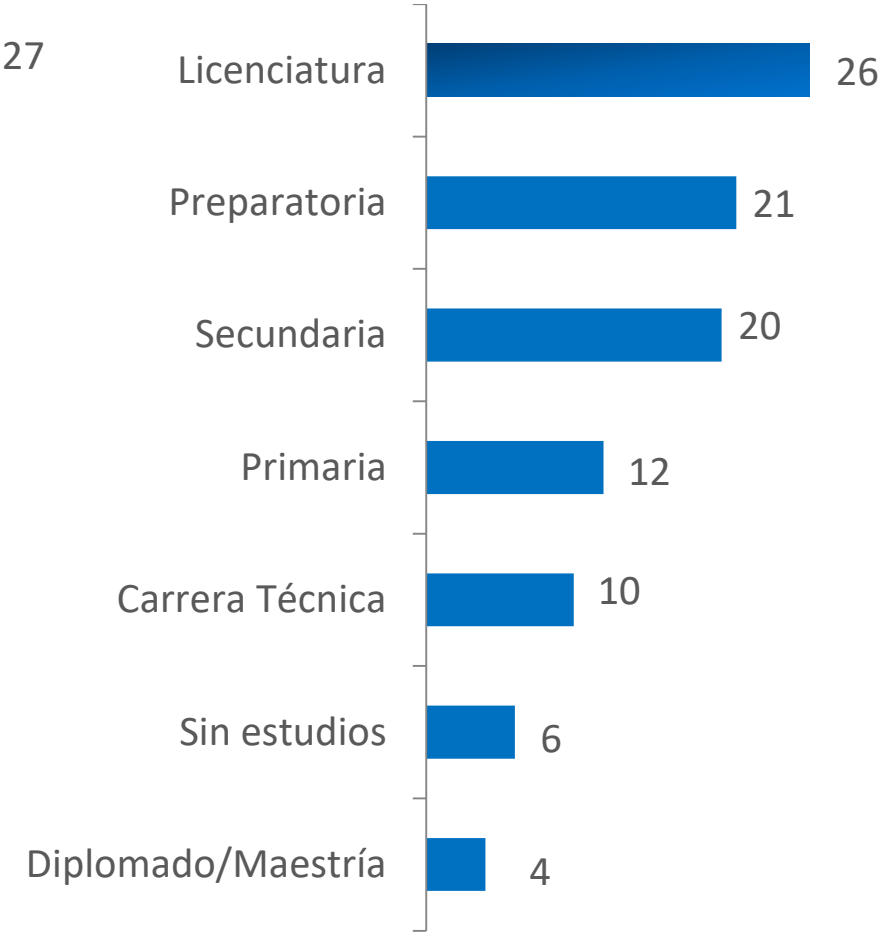
n=474

Perfil sociodemográfico

UNITEC® | CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

Ocupación

Escolaridad



Porcentaje

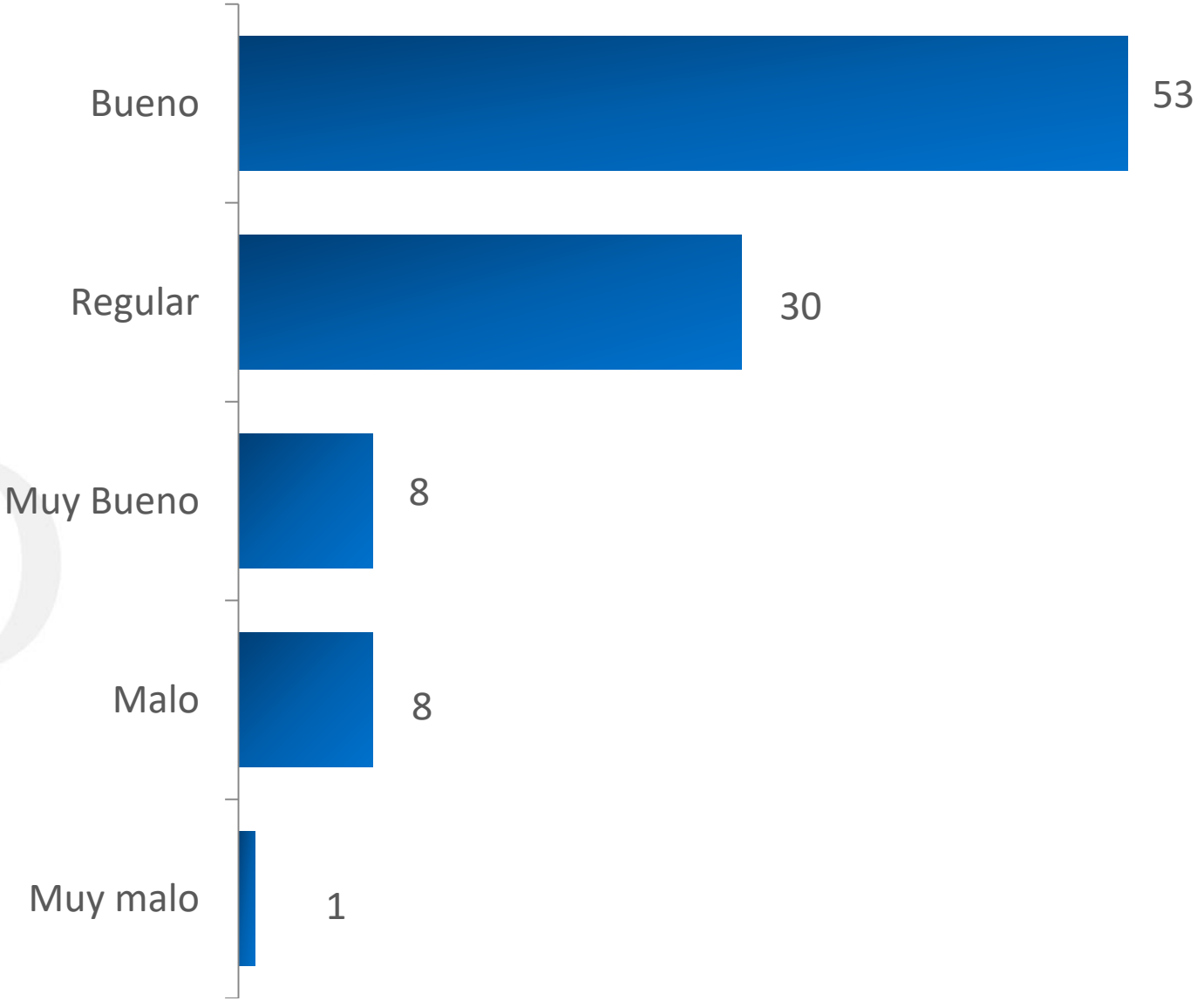
n=474

ESTADO DE SALUD DE LOS ENTREVISTADOS

UNITEC®

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Autopercepción del estado de salud del entrevistado



Porcentaje

n=474

Principales razones para catalogar su estado de salud

UNITEC® | CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

ESTADO DE SALUD BUENO	%
Me cuido	21
Hago ejercicio	10
Me siento bien	10
Estoy sano	8
Mi alimentación es saludable	7
No tengo una enfermedad grave	6

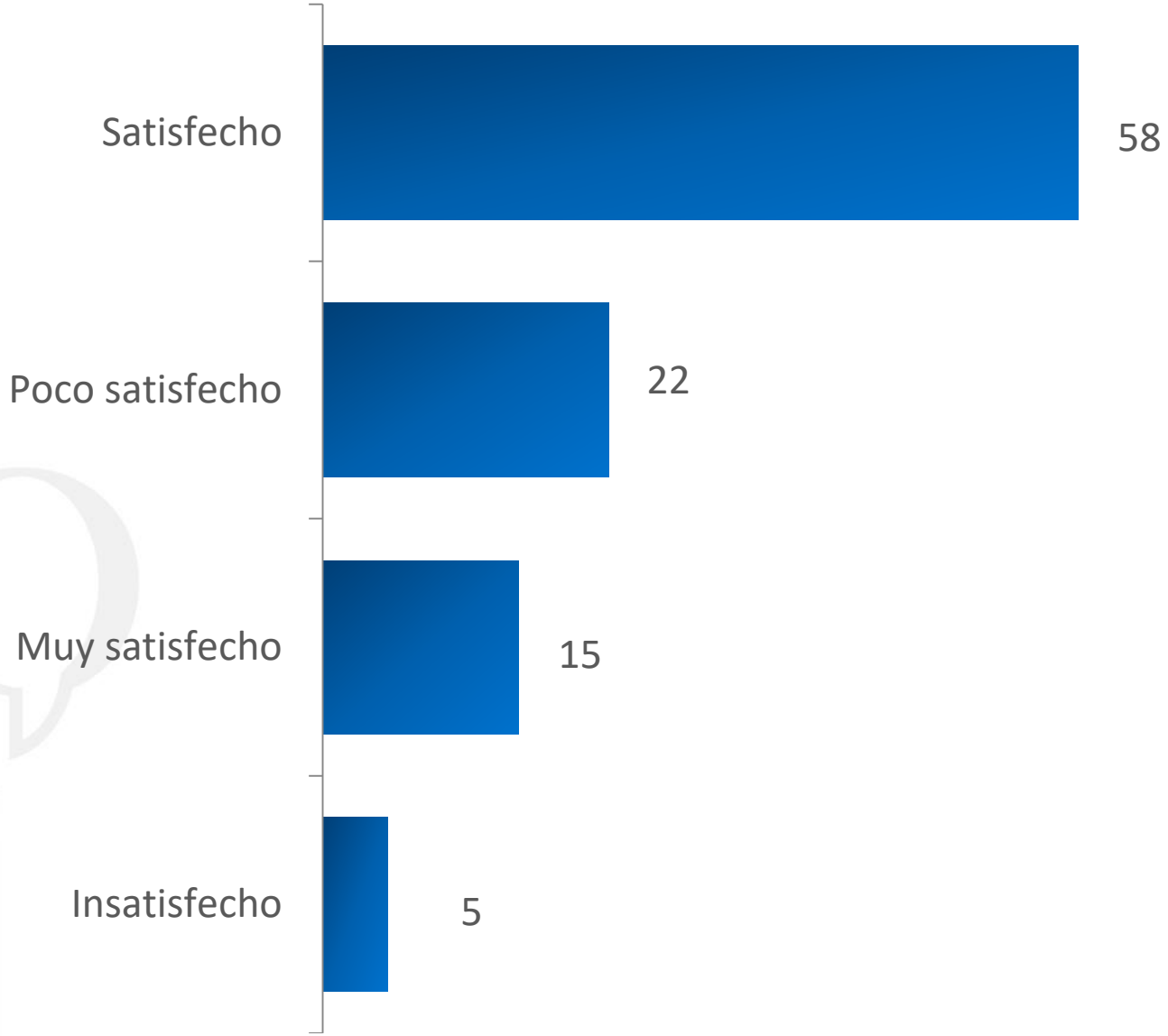
ESTADO DE SALUD MALO	%
Estoy enfermo (persistente)	8
Mi alimentación no es saludable	5
Porque no me cuido	5

Sólo se muestran las menciones principales

Porcentaje

n=474

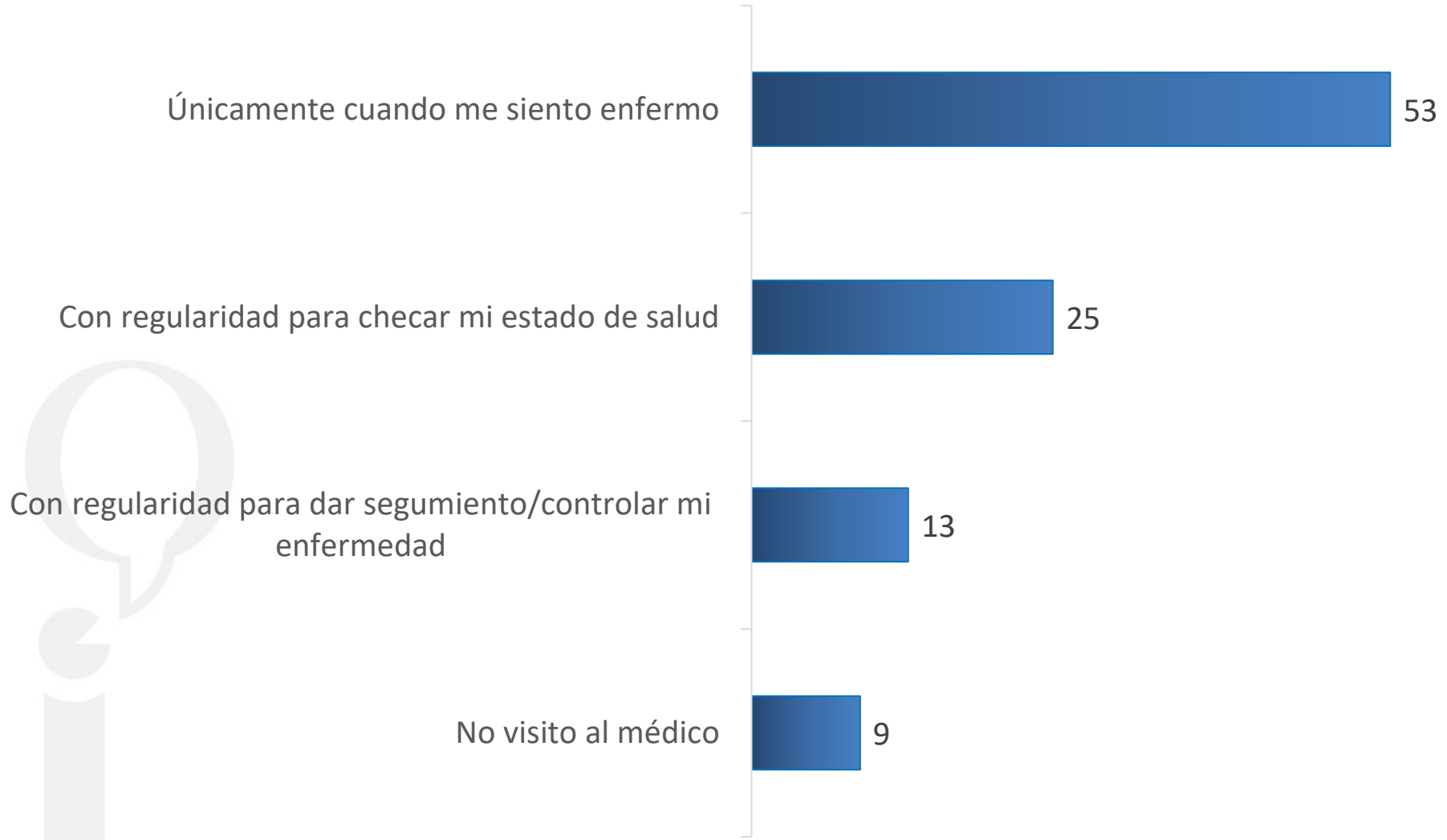
Satisfacción del entrevistado con su estado de salud



Porcentaje

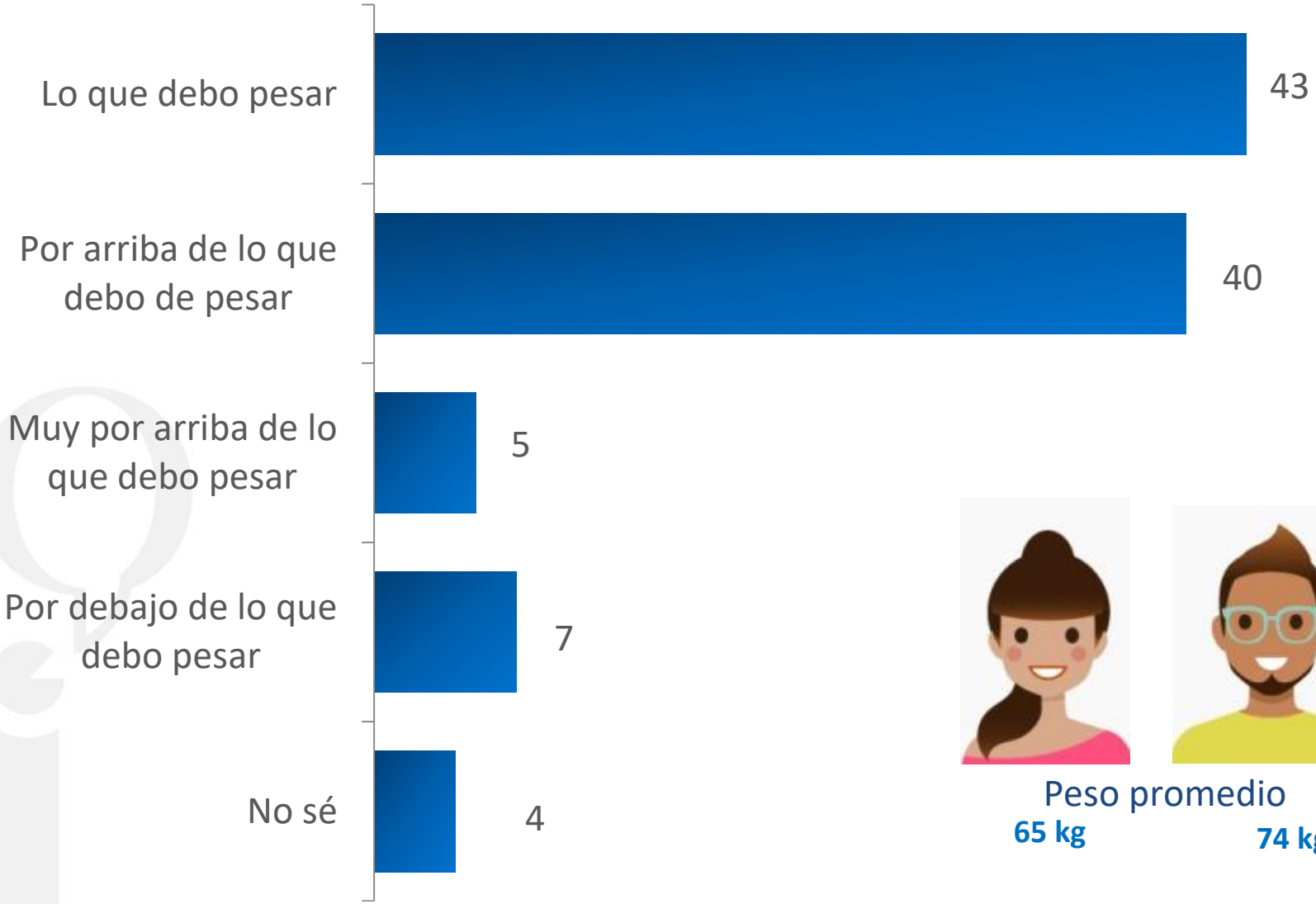
n=474

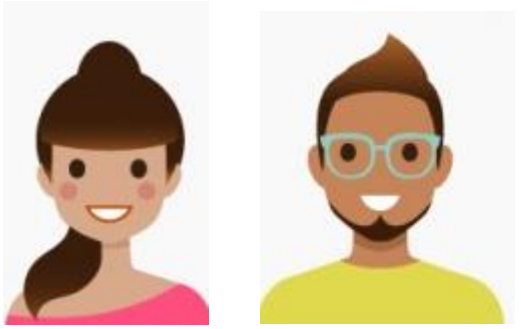
Costumbres para visitar al médico



n=474

Peso





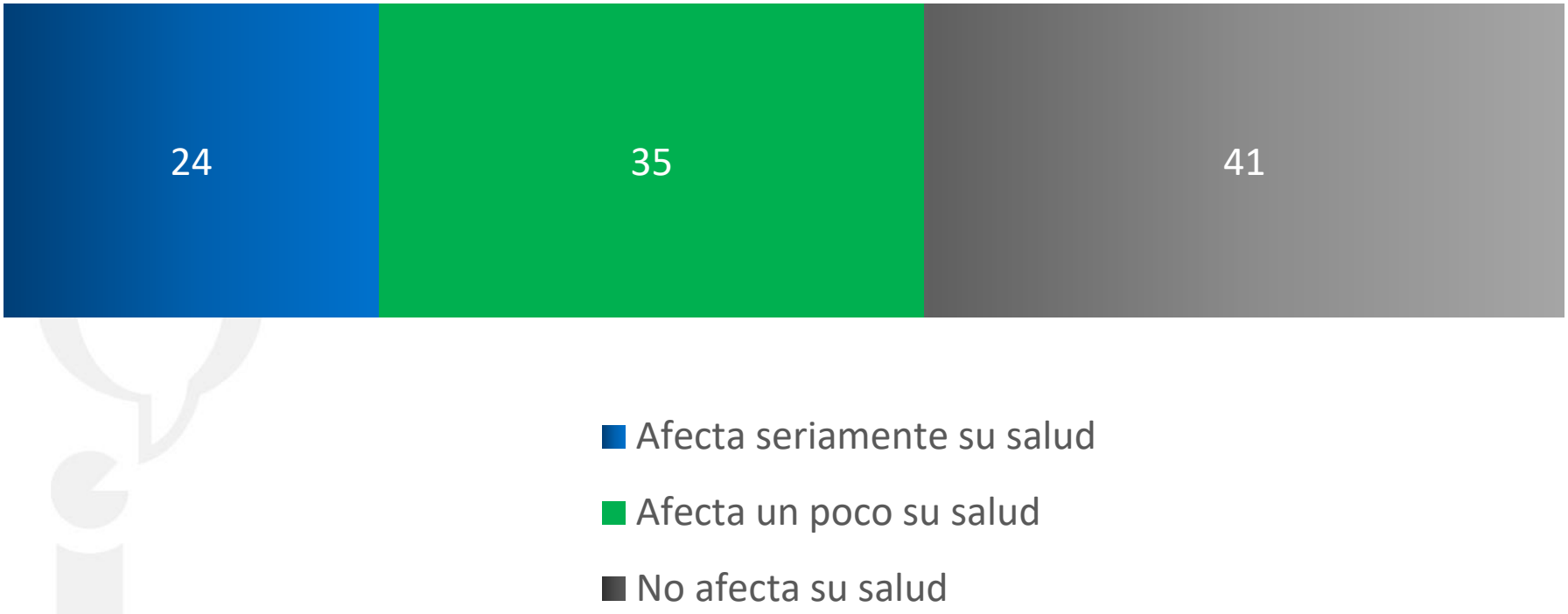
Peso promedio

65 kg **74 kg**

Porcentaje

n=474

Afectación del peso en el estado de salud del entrevistado



Porcentaje

n=474

Salud e higiene bucal

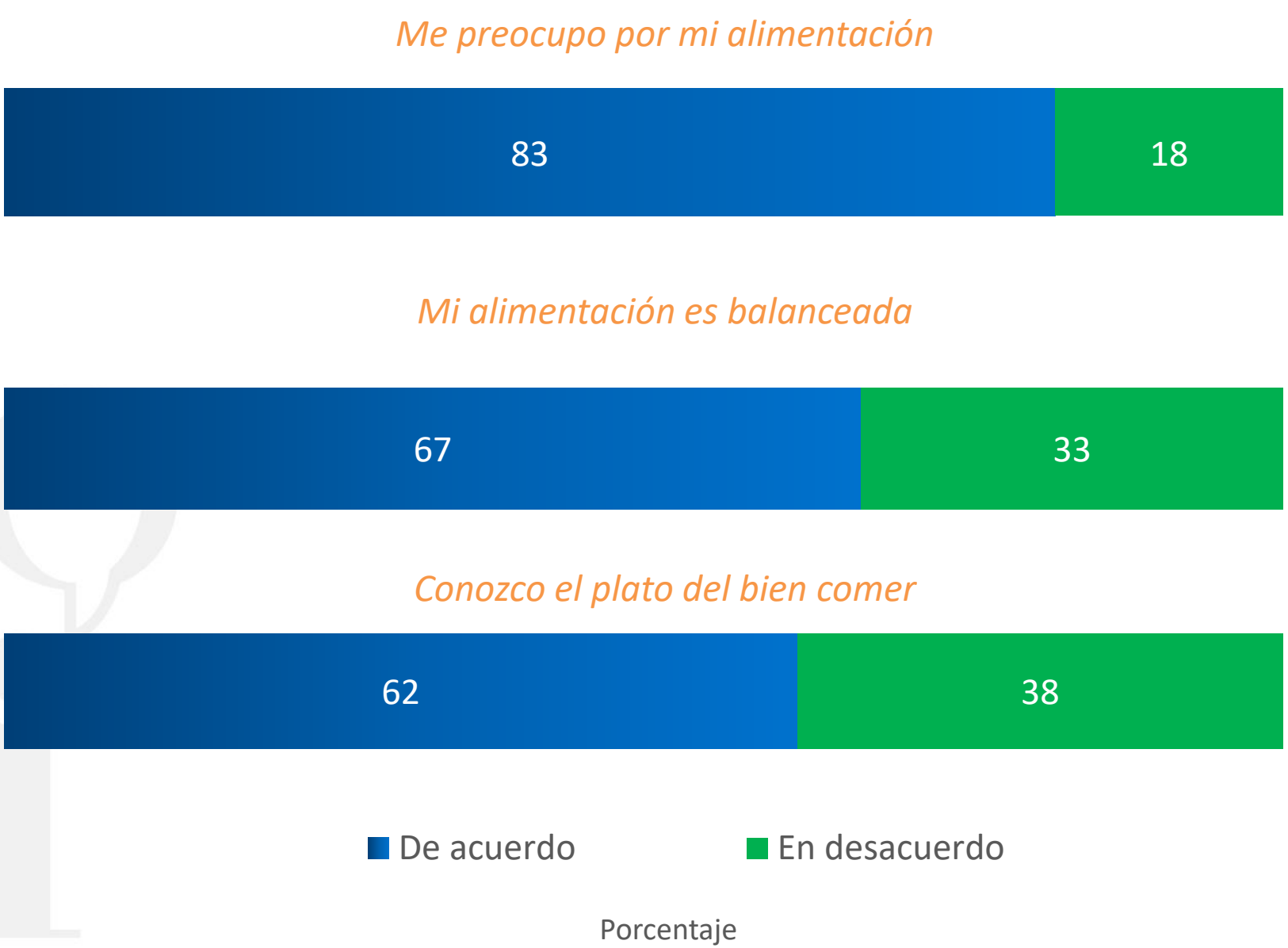
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo
Estado de salud bucal	8%	52%	29%	9%	2%

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

UNITEC®

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Autopercepción en torno a la alimentación



Comidas que realiza al día

UNITEC®

CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

Número de comidas que realiza al día

1	2	3	4-5	Más de 5
1%	14%	53%	30%	2%

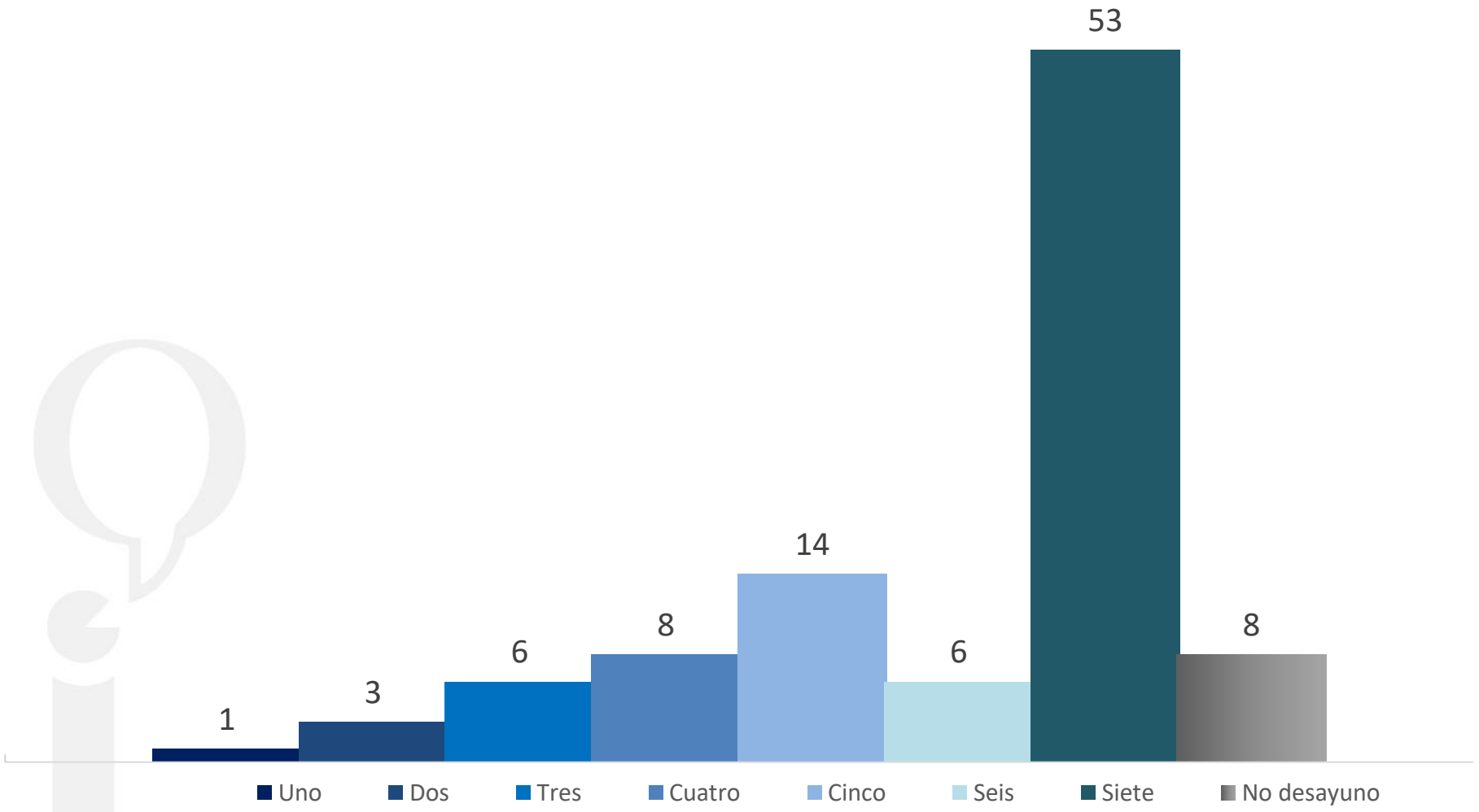
Días que acostumbra desayunar antes de iniciar actividades

1	2	3	4	5	6	7	No desayuna
1%	3%	6%	8%	14%	6%	53%	8%

Porcentaje

n=474

Número de días que se consume desayuno a la semana



Porcentaje

n=474

Frecuencia con que se consumen algunos grupos de alimentos

UNITEC® | CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

	Desayuno	Comida	Cena	Entre comidas	No lo consumo
Galletas, pan, pastelillos	42%	4%	21%	18%	29%
Golosinas, dulces, caramelos.	2%	11%	4%	**35%**	53%
Refrescos	**4%**	**44%**	9%	11%	41%
Jugos o bebidas endulzadas embotelladas	**16%**	26%	6%	12%	49%
Café, leche, té o agua con azúcar	60%	10%	40%	12%	12%

Respuestas múltiples

Porcentaje

n=474

Consumo de alimentos

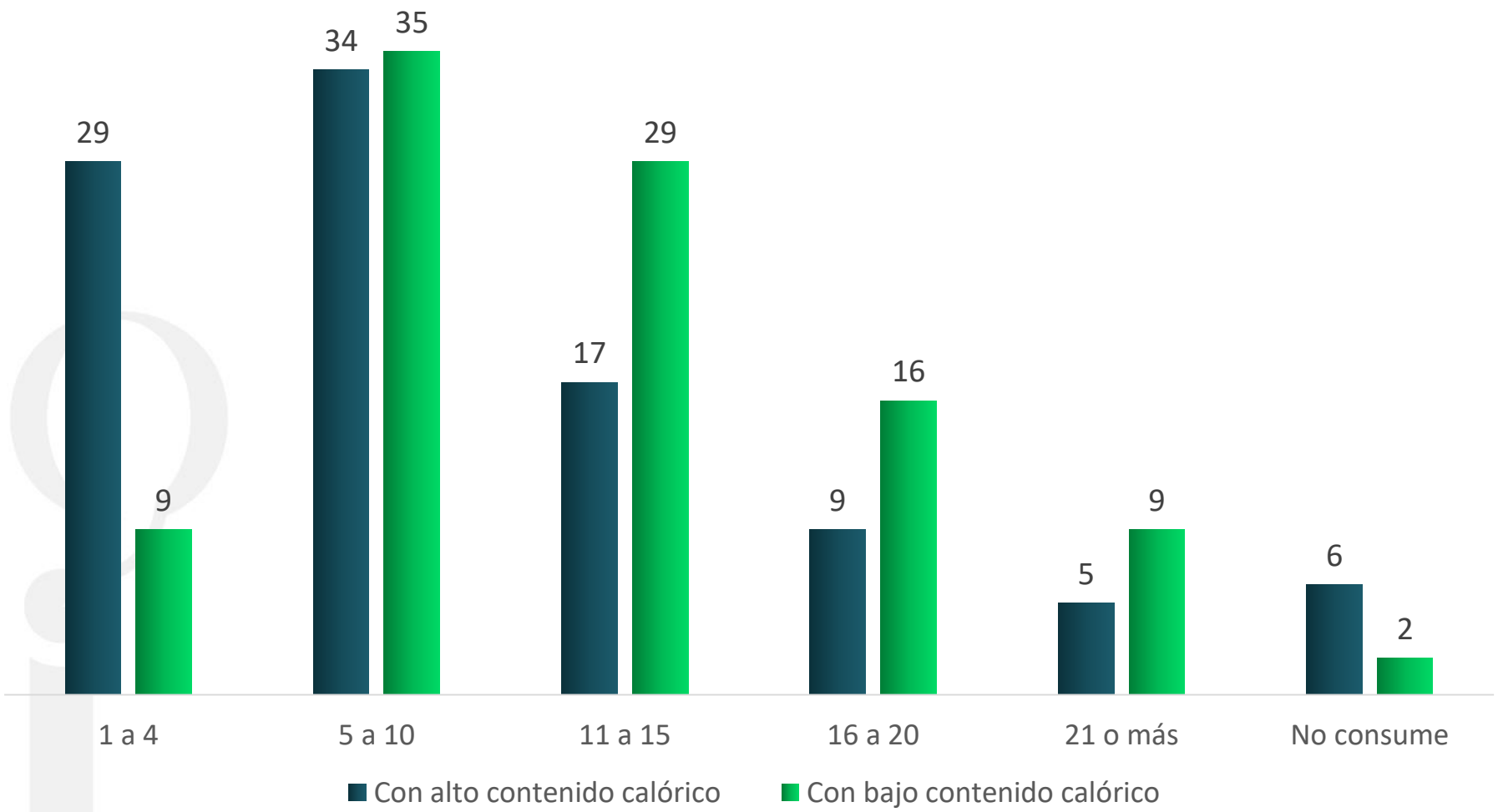
UNITEC® | CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

Tipo de alimento	Promedio de días que se consume	No se consume
Empanizado	2	24%
Frito	2.2	20%
Comida rápida	2.1	44%
Tacos, chilaquiles, atole, tamales	2.4	19%
Comida chatarra	2.7	47%
Hervidos o asados	3.9	6%
Verduras crudas	3.9	13%
Frutas	4.5	5%

Porcentaje

n=474

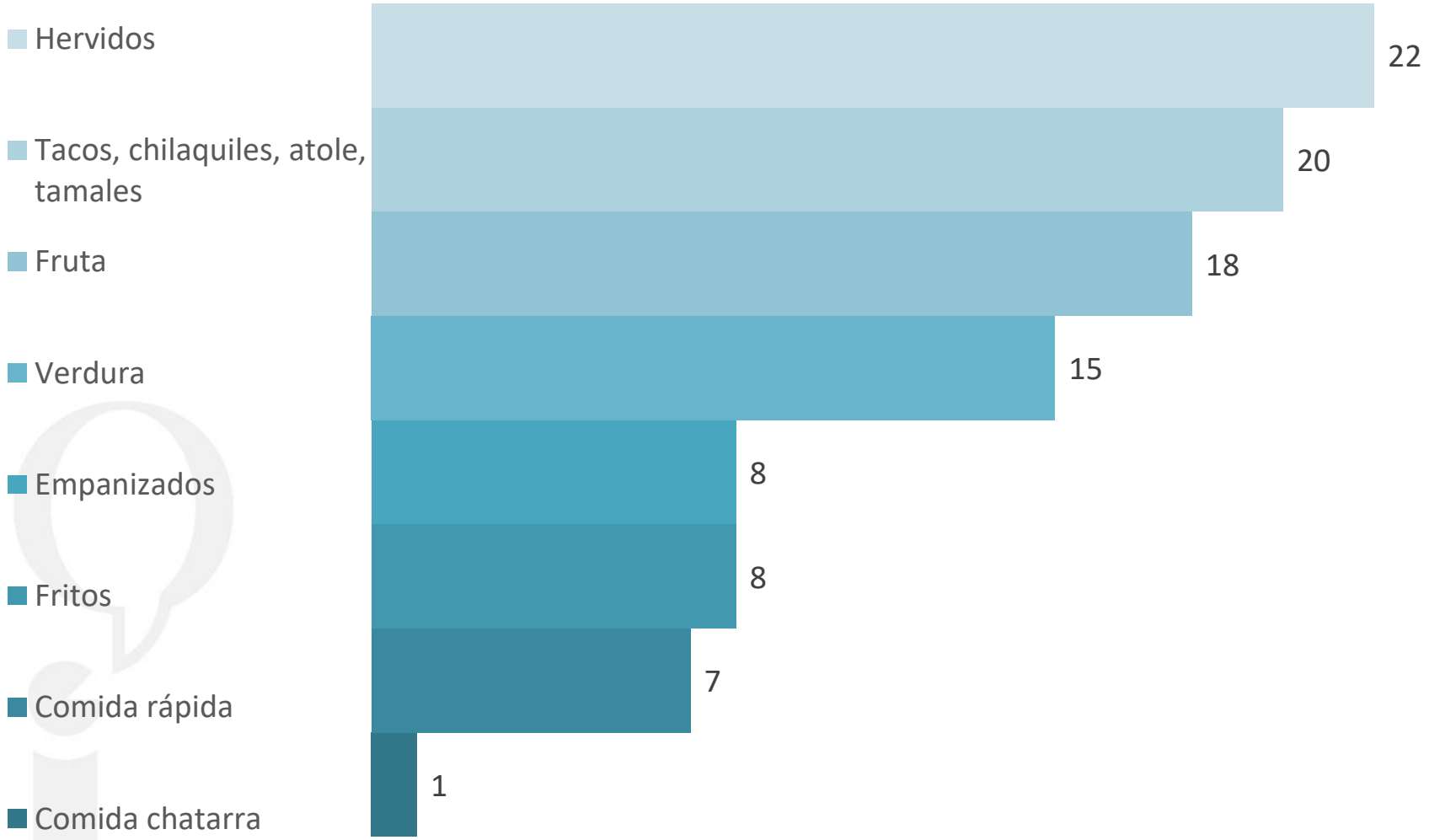
Número de veces que se consumen este tipo de alimentos



Porcentaje

n=474

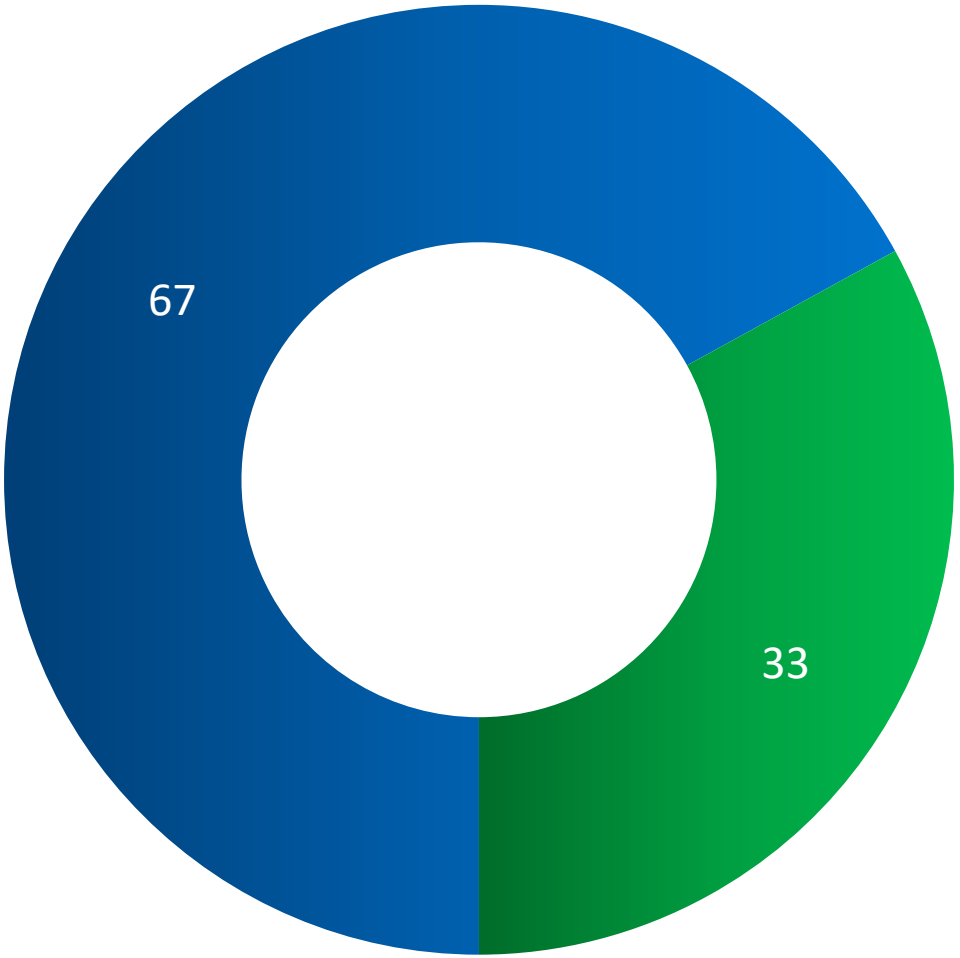
Alimentos favoritos



Porcentaje

n=474

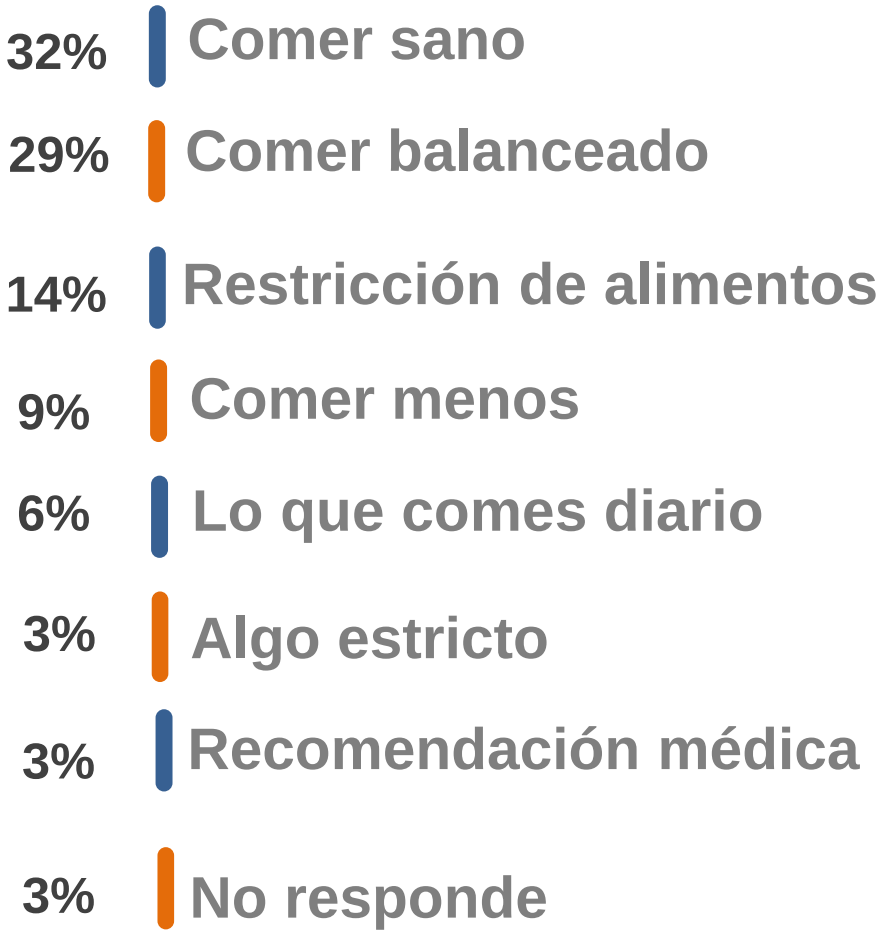
Percepción en torno a la comida saludable



Porcentaje

n=474

Definición de dieta



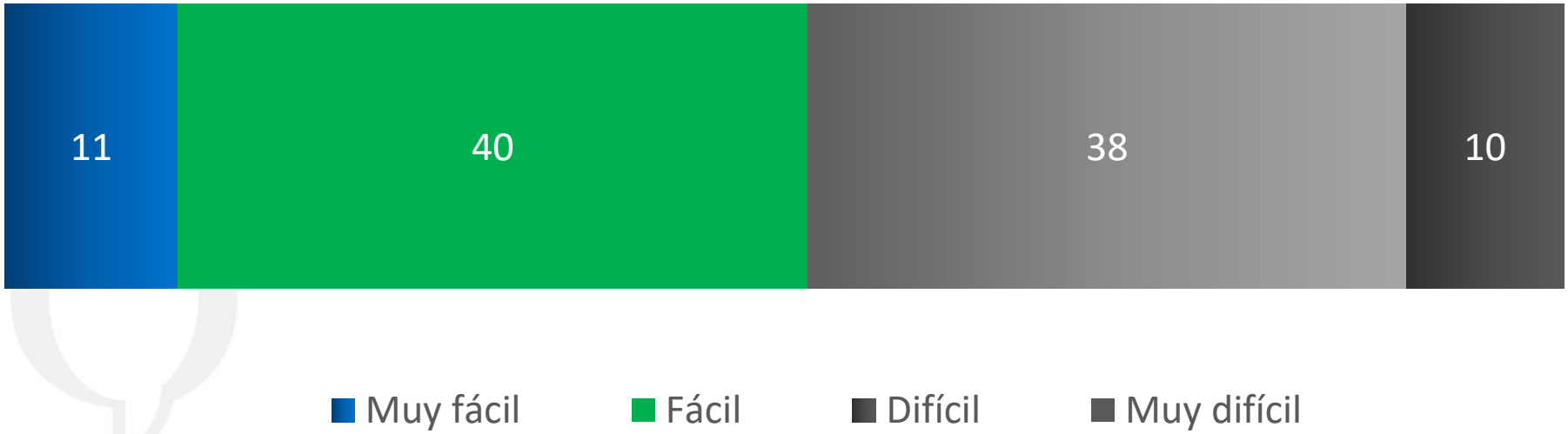
Porcentaje

n=474

Facilidad para seguir una dieta

UNITEC® | CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

Si estuvieras a dieta ¿Te resultaría…?



Porcentaje

n=474

Razones que dificultan seguir una dieta

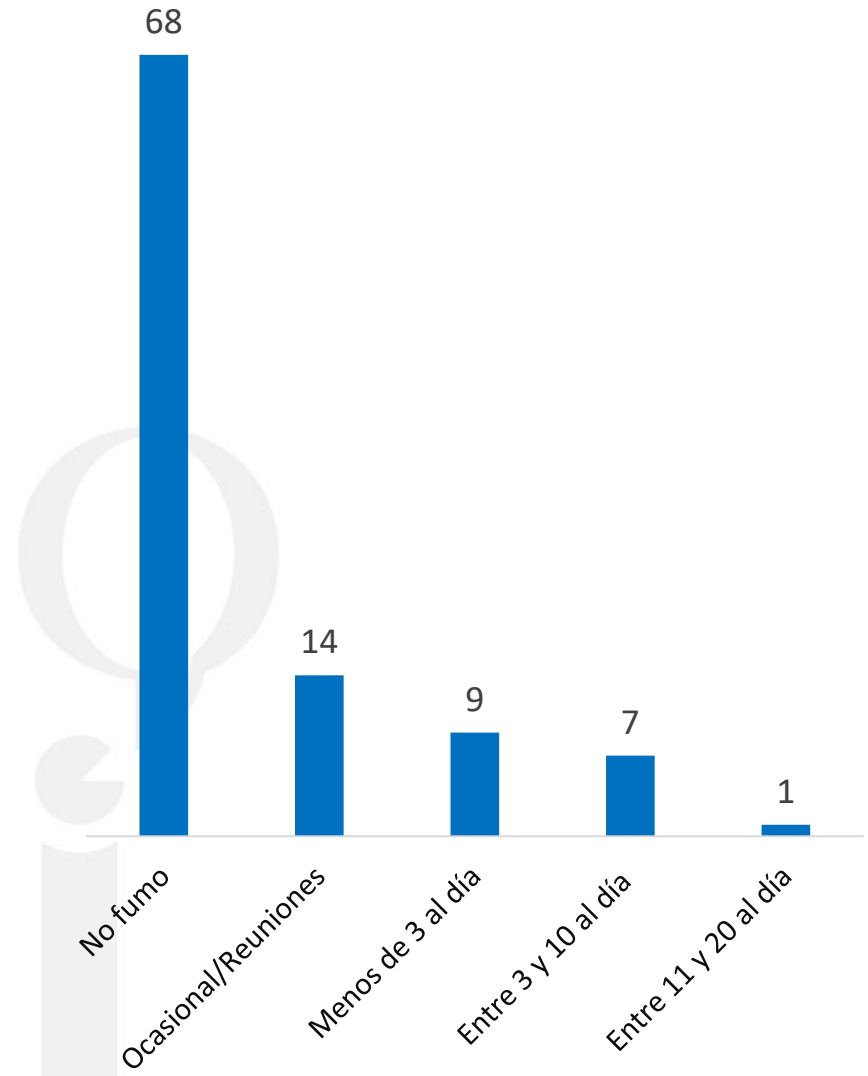
n = 230

Hábitos

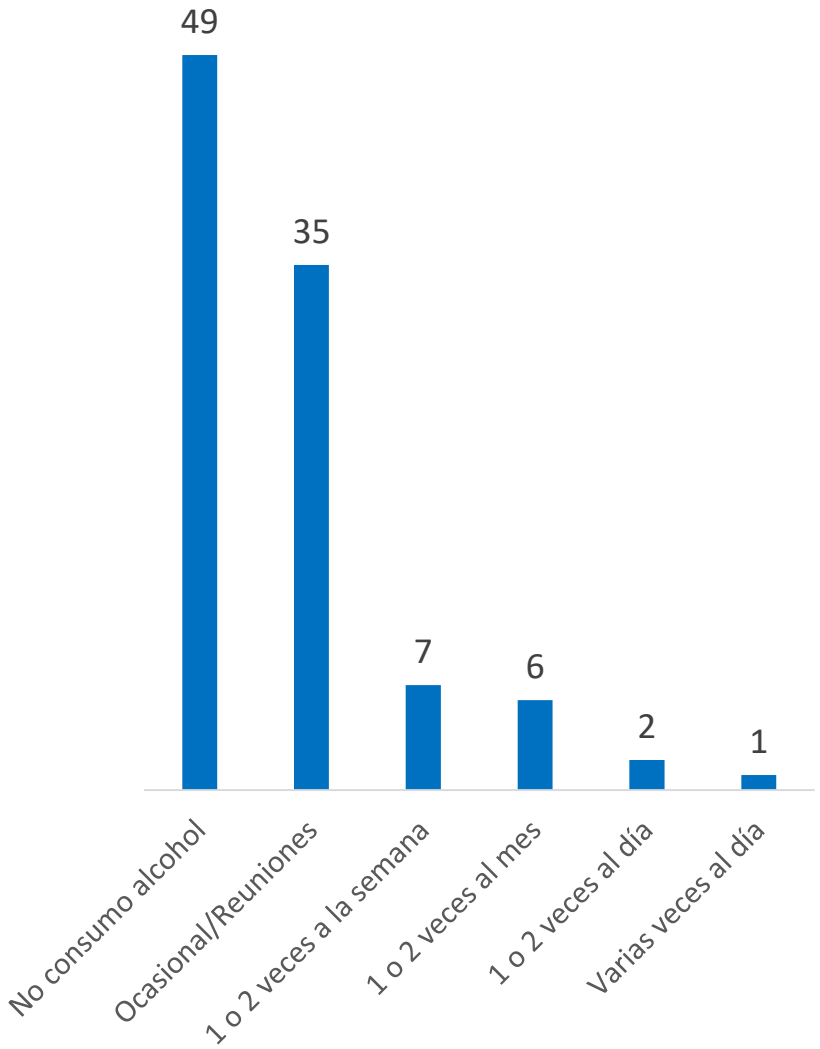
UNITEC®

CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

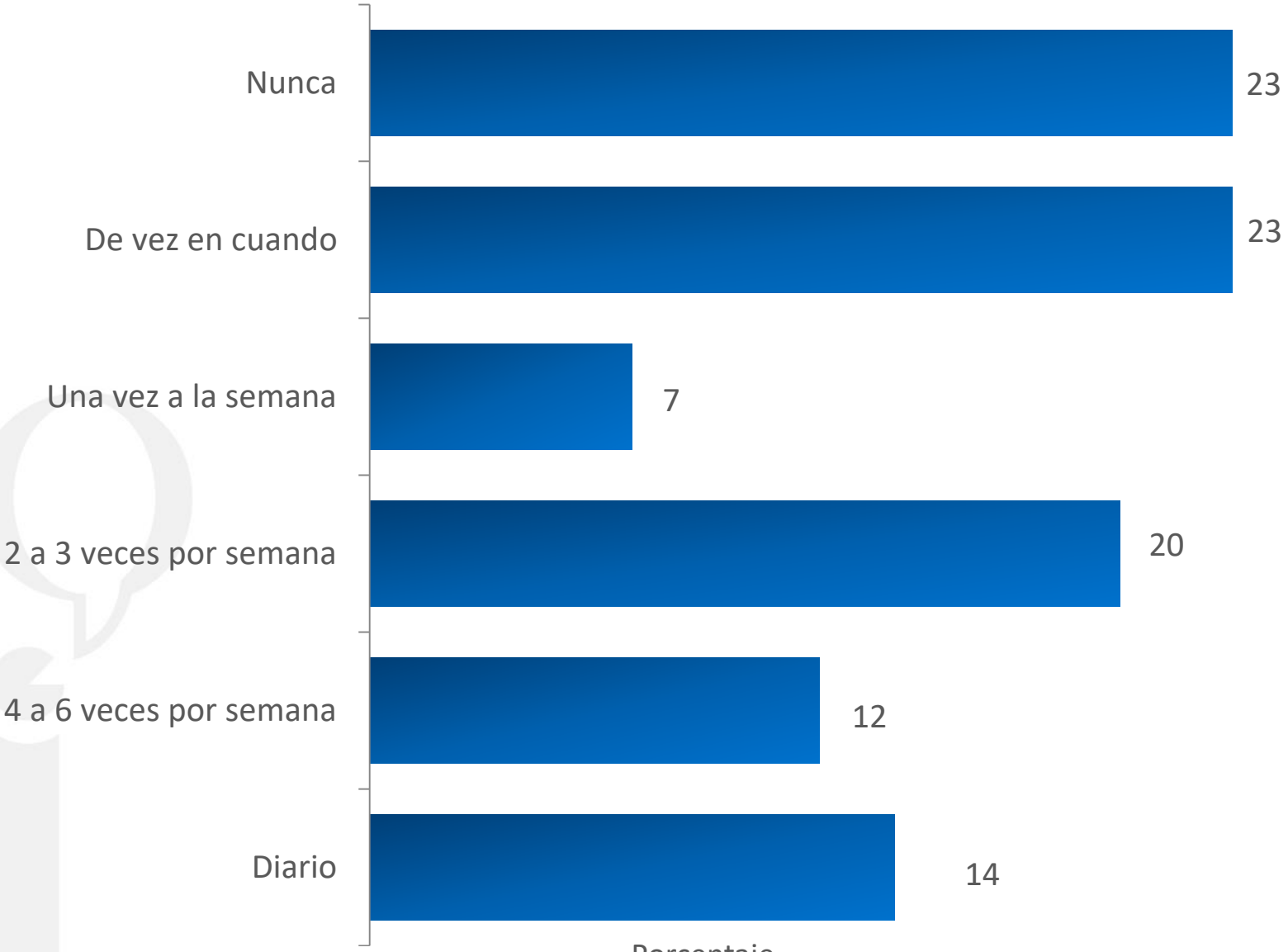
Tabaco



Alcohol

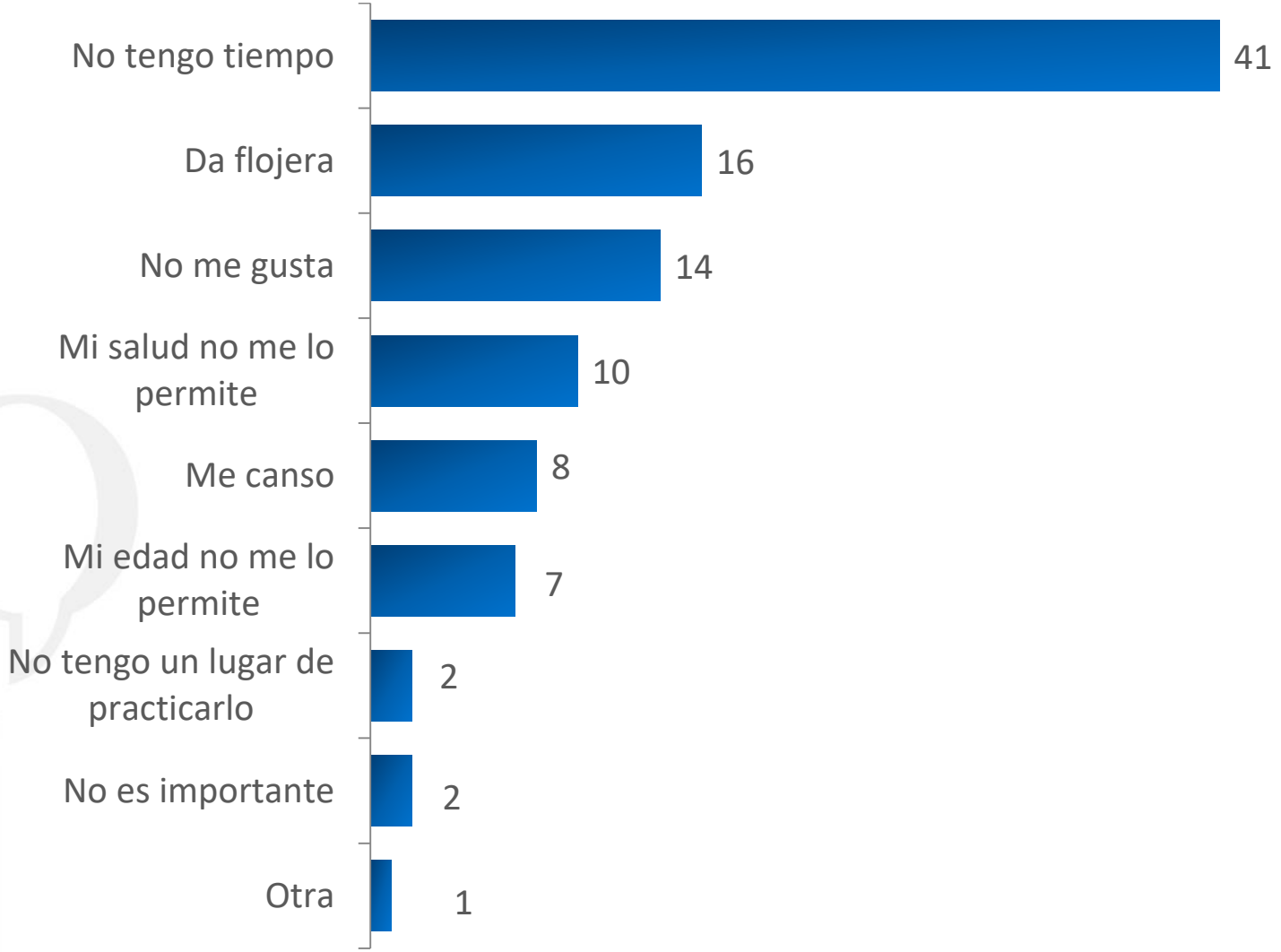


Frecuencia para realizar ejercicio



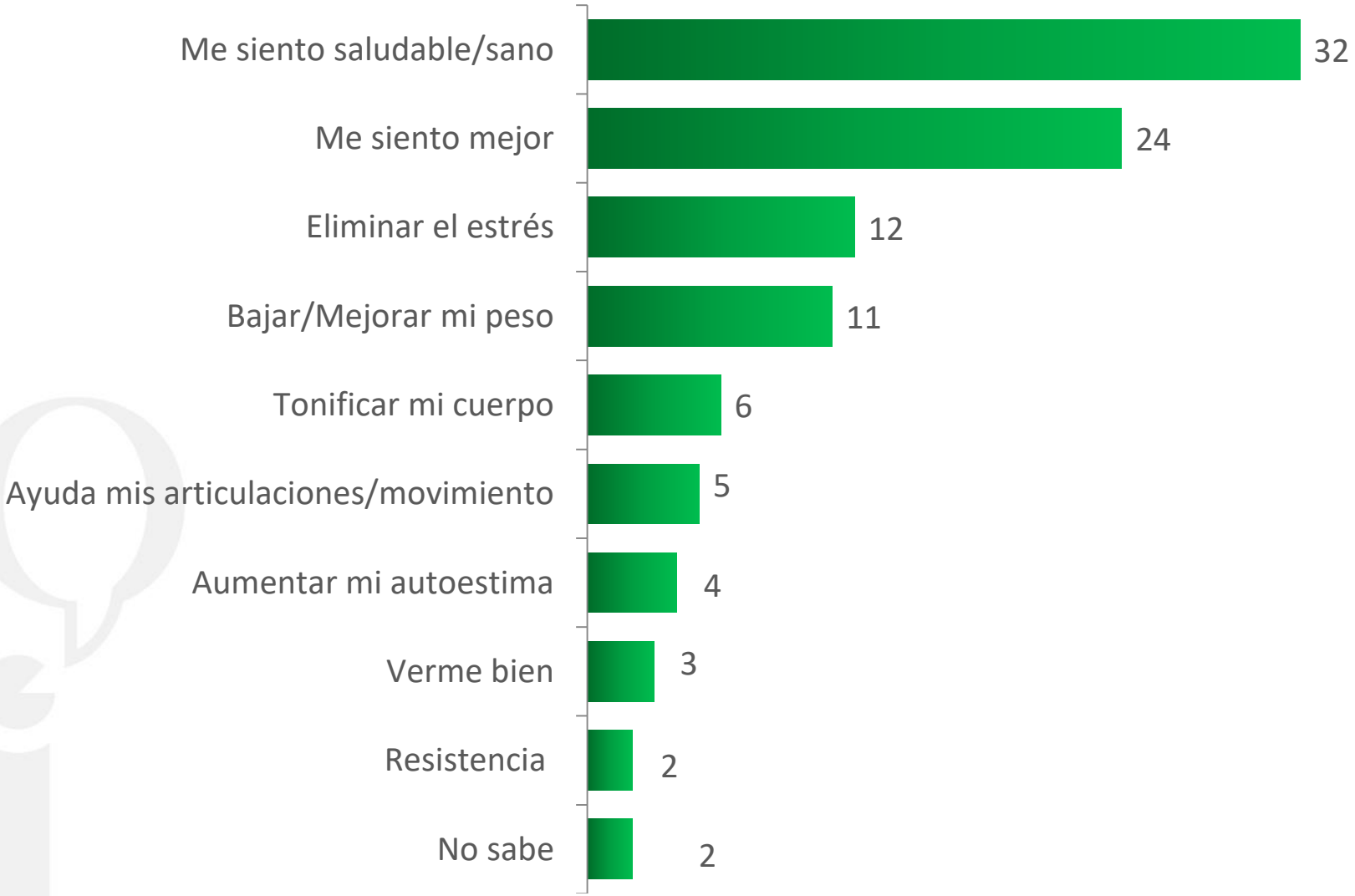
n=474

Razones para no hacer ejercicio



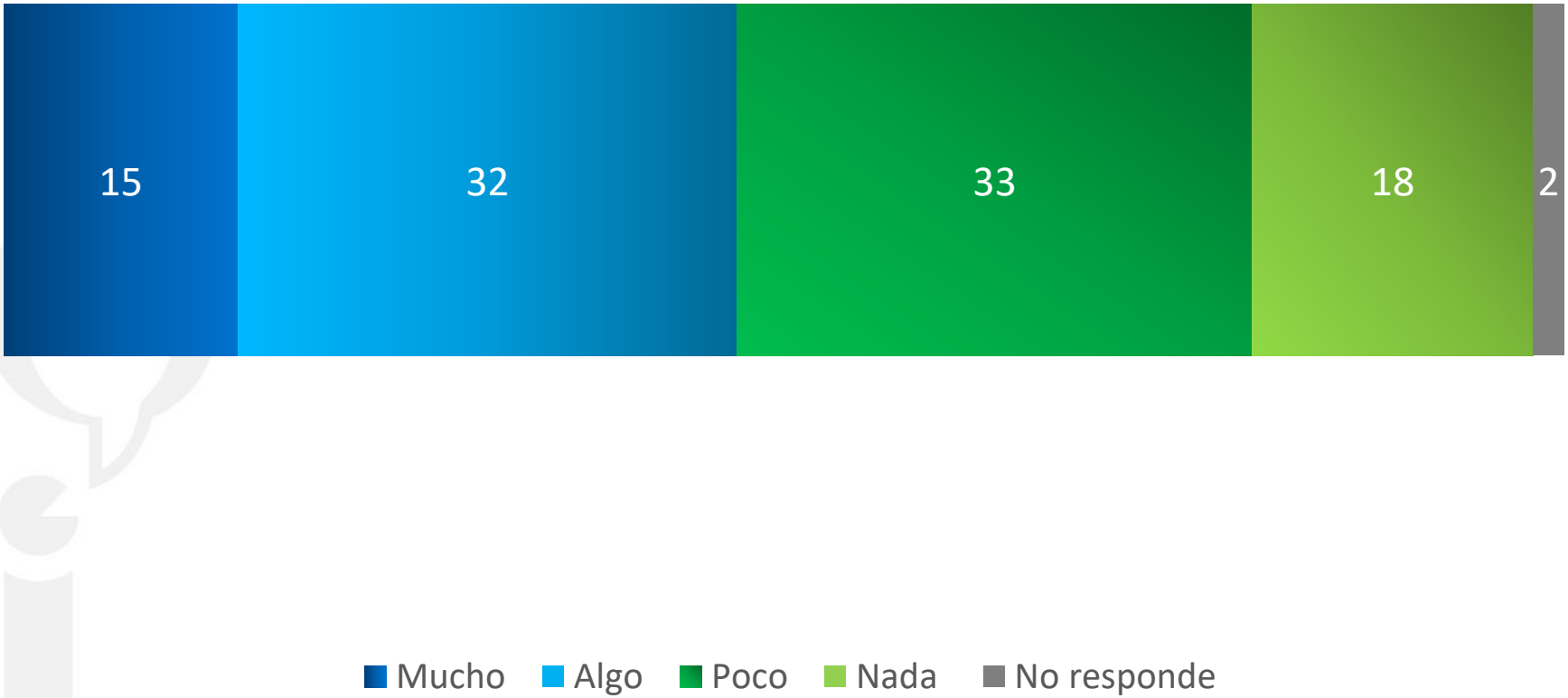
n=220

Beneficios al hacer ejercicio



n=254

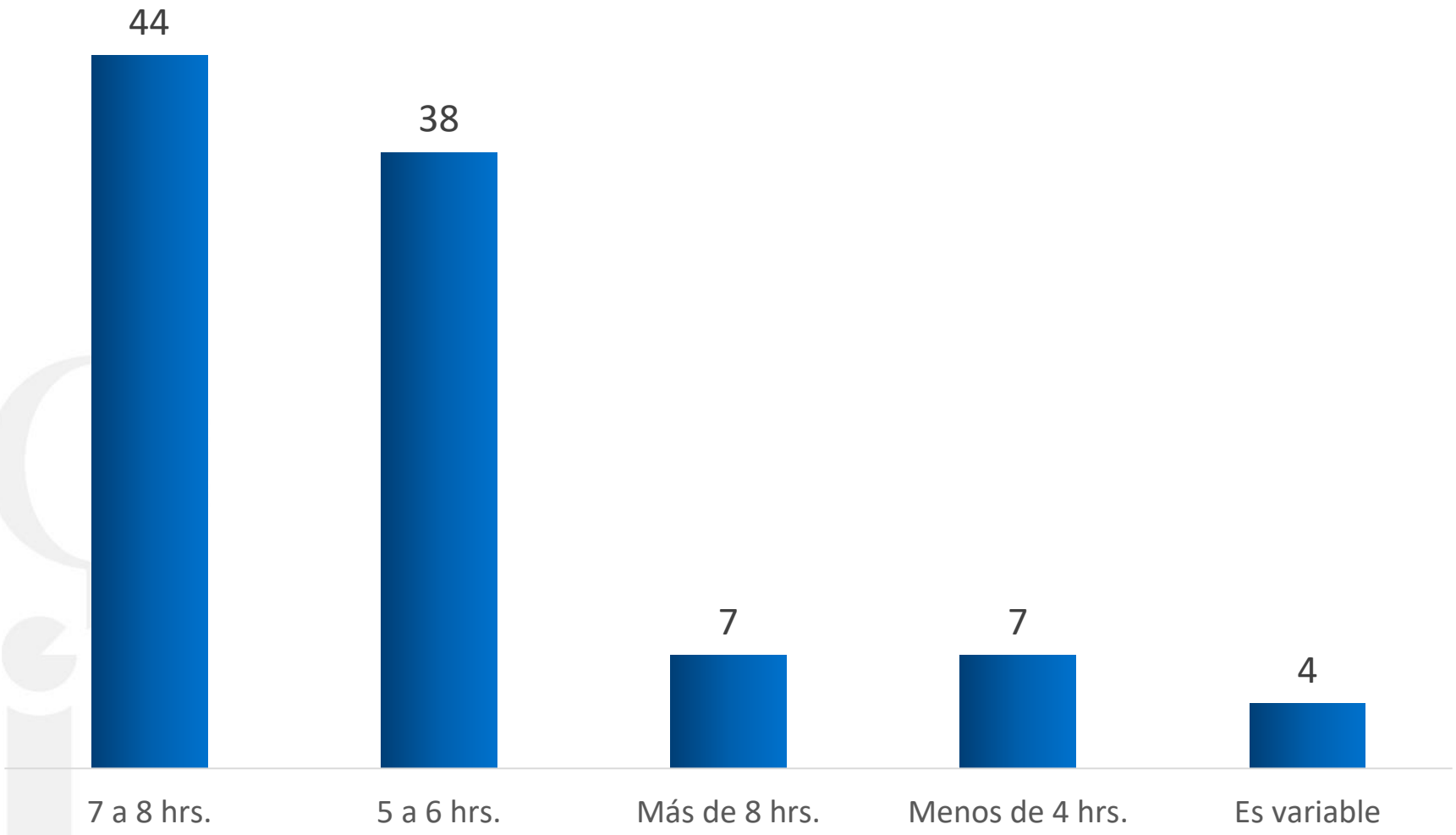
Sensación de cansancio al hacer actividad física como subir escaleras



Porcentaje

n=474

Horas de sueño

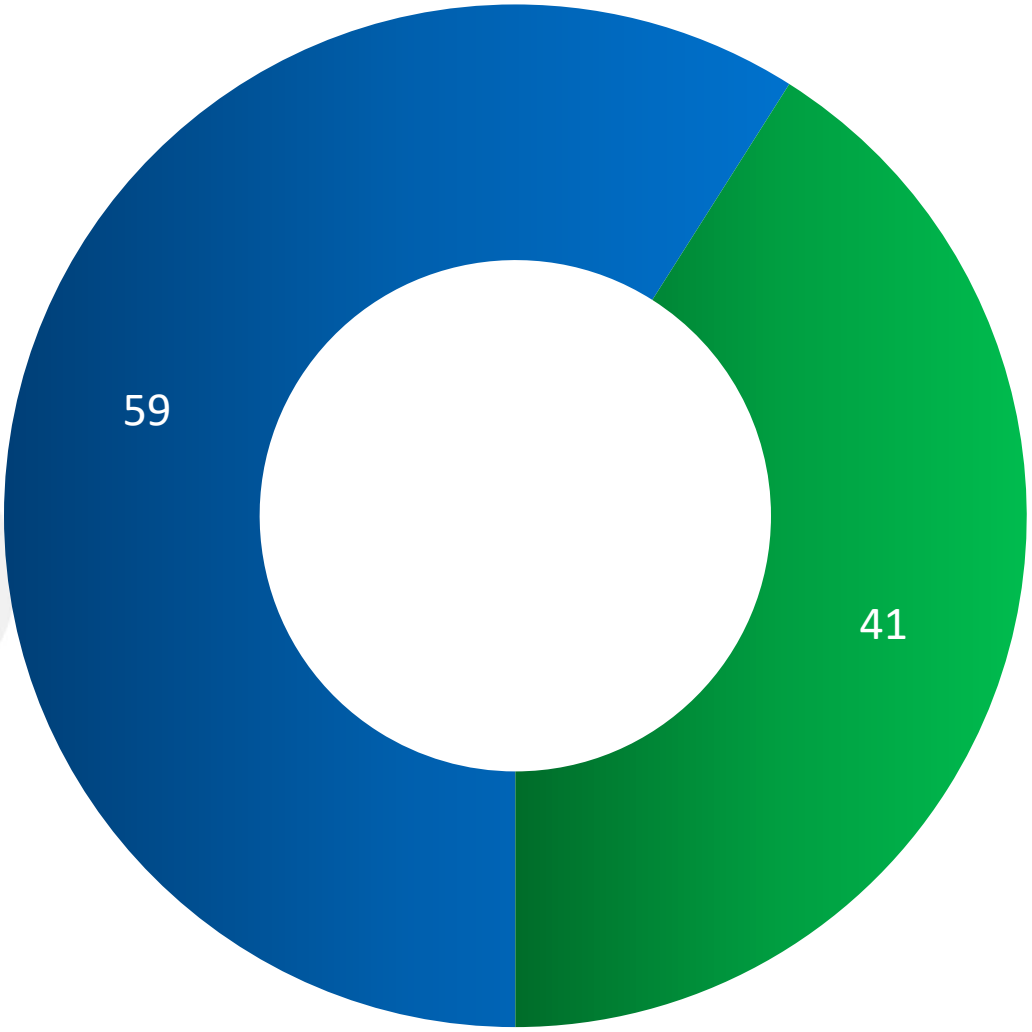


n=474

Horas de descanso-energía

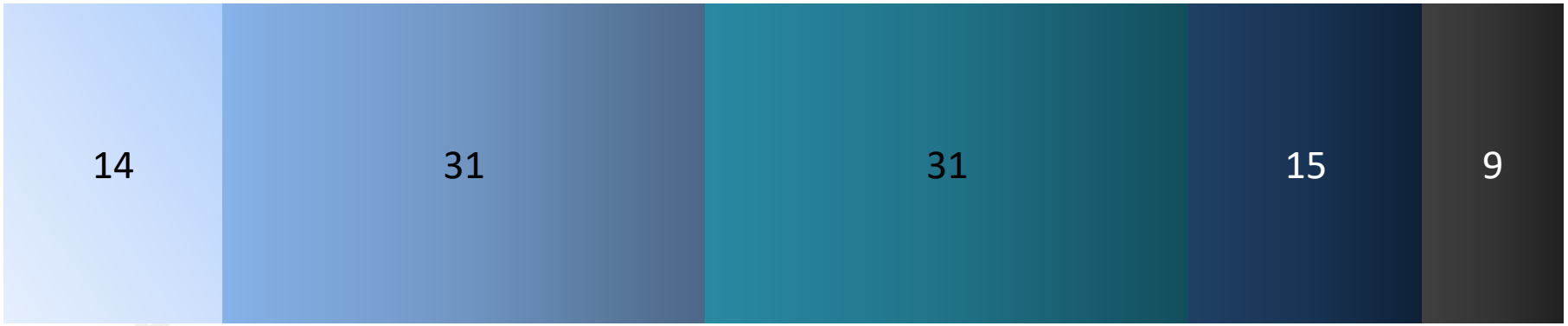
UNITEC® | CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

Tomando en cuenta el tiempo que duerme….



Porcentaje

Nivel de estrés

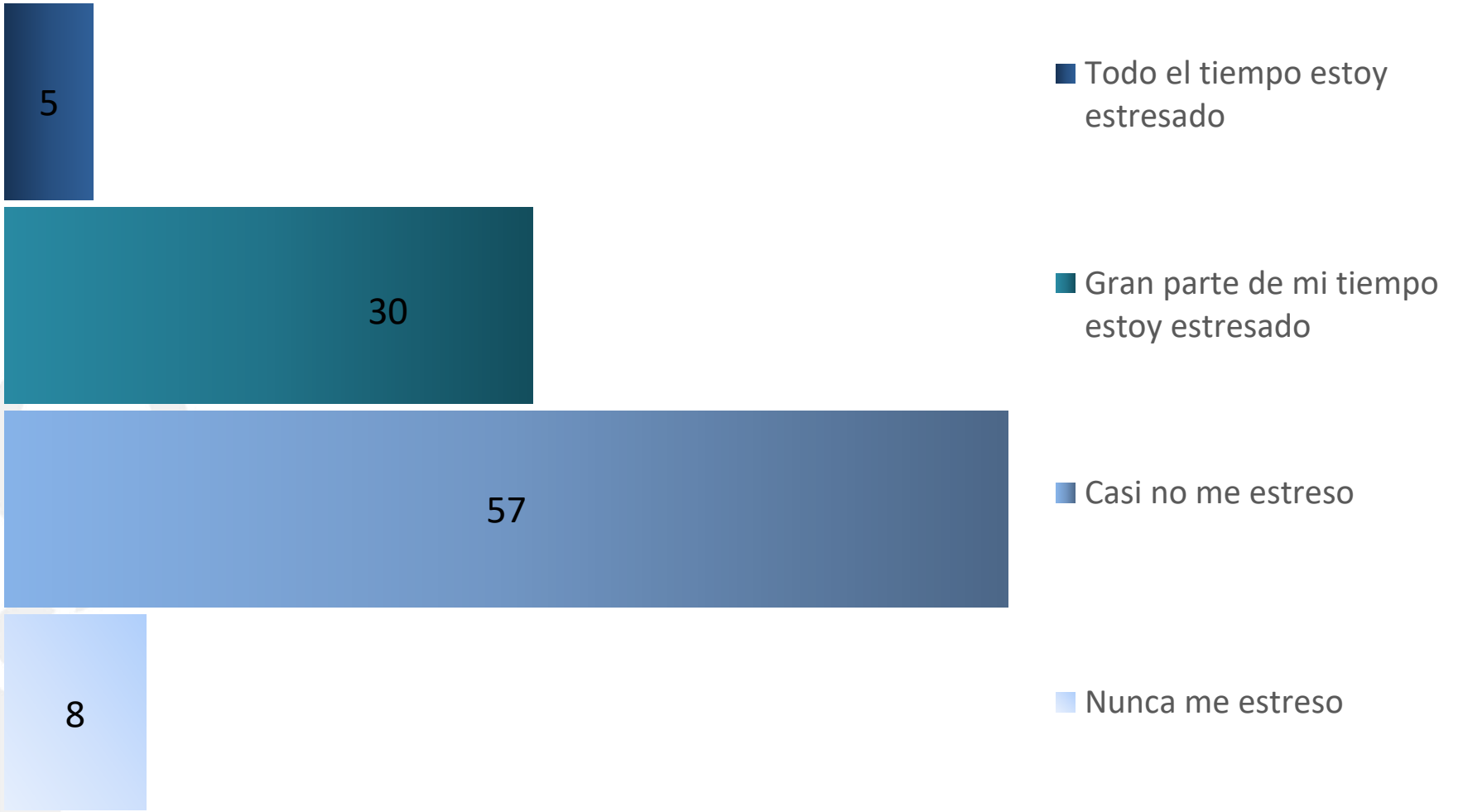


Nivel de estrés promedio
2.74

Escala de 1 a 5

Porcentaje

Estrés



Porcentaje

n=474

Conductas ante el estrés

UNITEC® | CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

	Me identifica completamente	Me identifica	No me identifica	No Responde
Cuando estoy estresado busco algo que comer	8%	25%	61%	7%
Cuando estoy estresado hago actividad física/ejercicio	8%	32%	54%	6%
Cuando estoy estresado hago alguna actividad leer, dibujar	4%	29%	61%	6%
Cuando estoy estresado fumo	7%	17%	67%	9%
He tenido problemas de salud a causa del estrés	8%	27%	55%	10%

Porcentaje

n=474

PERCEPCIÓN EN TORNO A LA DIABETES

UNITEC®

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

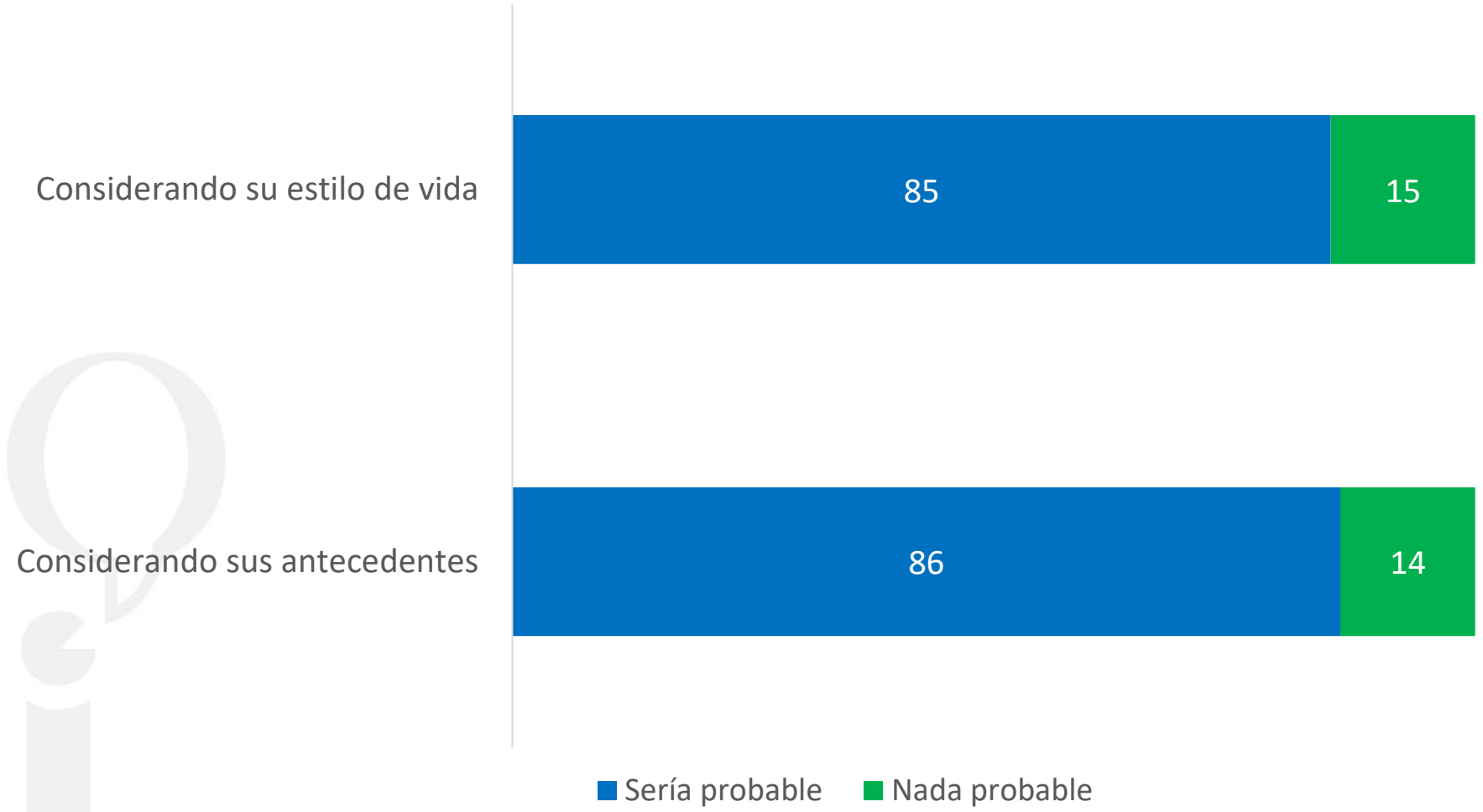
Padecimientos de los entrevistados: Diagnóstico y Antecedentes Familiares

	DIAGNOSTICADO		ANTECEDENTES FAMILIARES	
	SI	NO	SI	NO
Sobrepeso/Obesidad	31	67	**45**	55
Hipertensión	21	79	43	57
Diabetes	14	85	**47**	53

Porcentaje

n=474

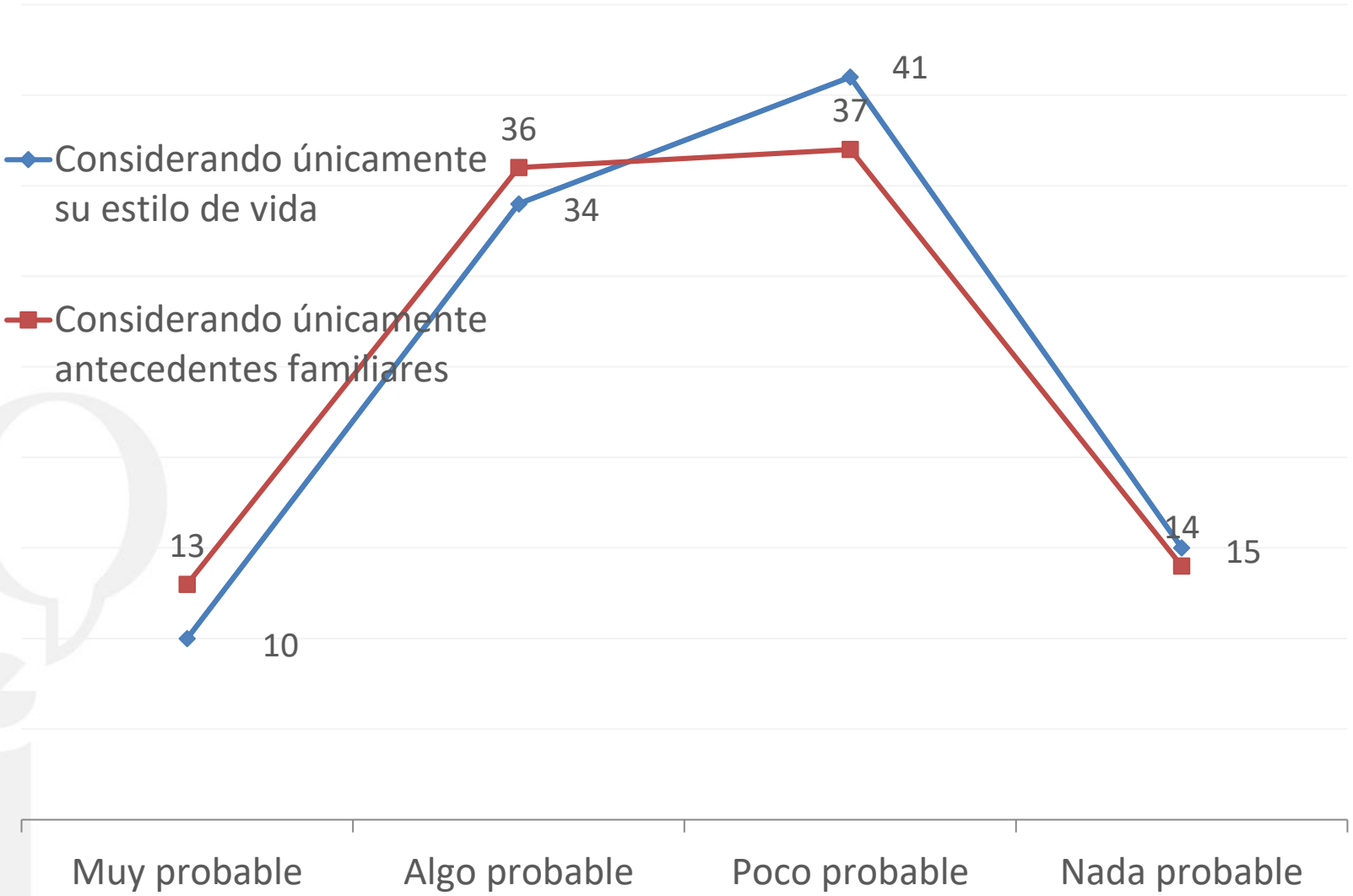
Percepción de probabilidad de tener diabetes en el futuro



Personas sin diagnóstico de diabetes

n=366

¿Qué tan probable es que usted pueda tener diabetes?



Personas sin diagnóstico de diabetes

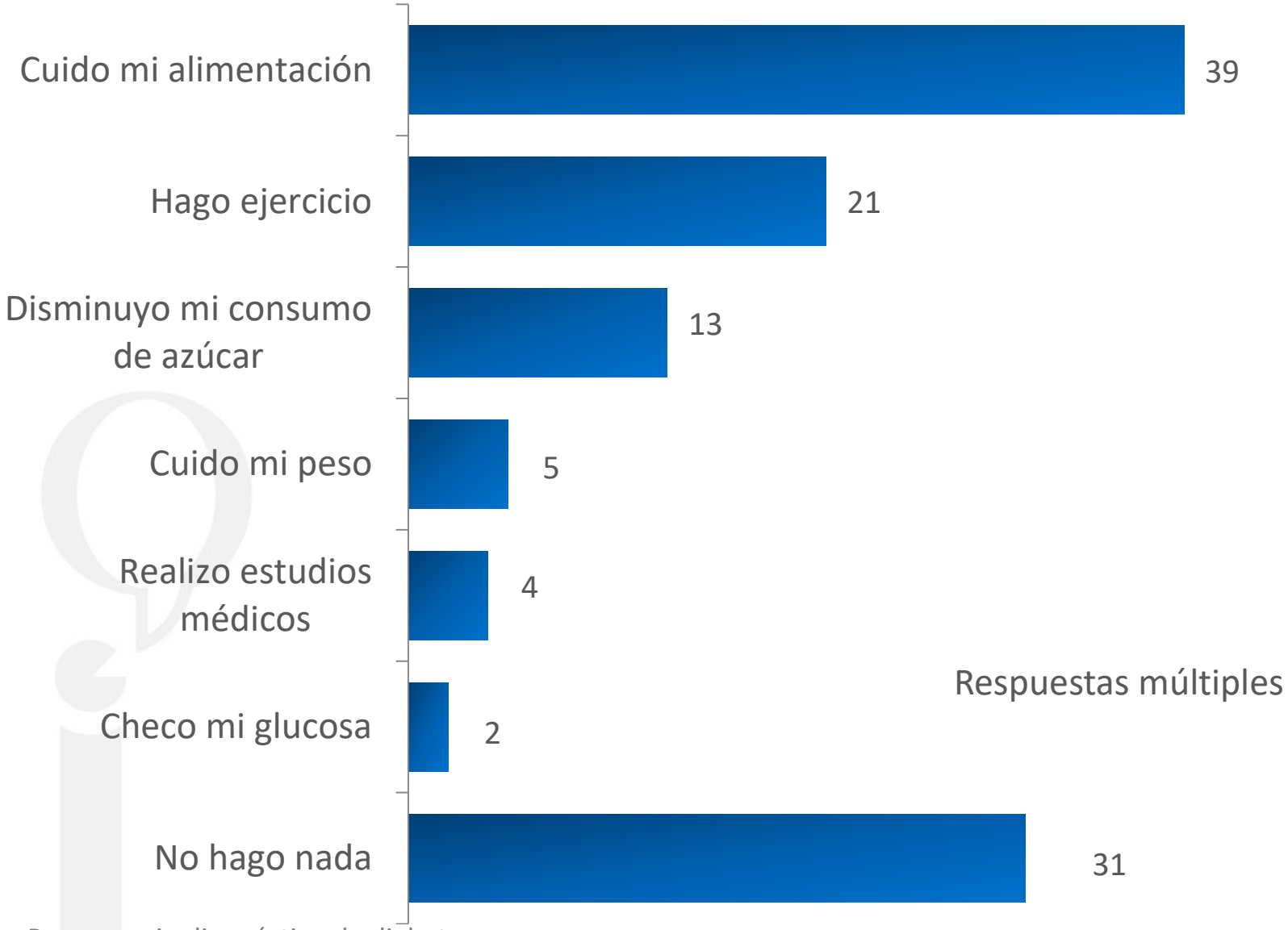
n=366

Porcentaje

Acciones preventivas en torno a la diabetes

UNITEC®

CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

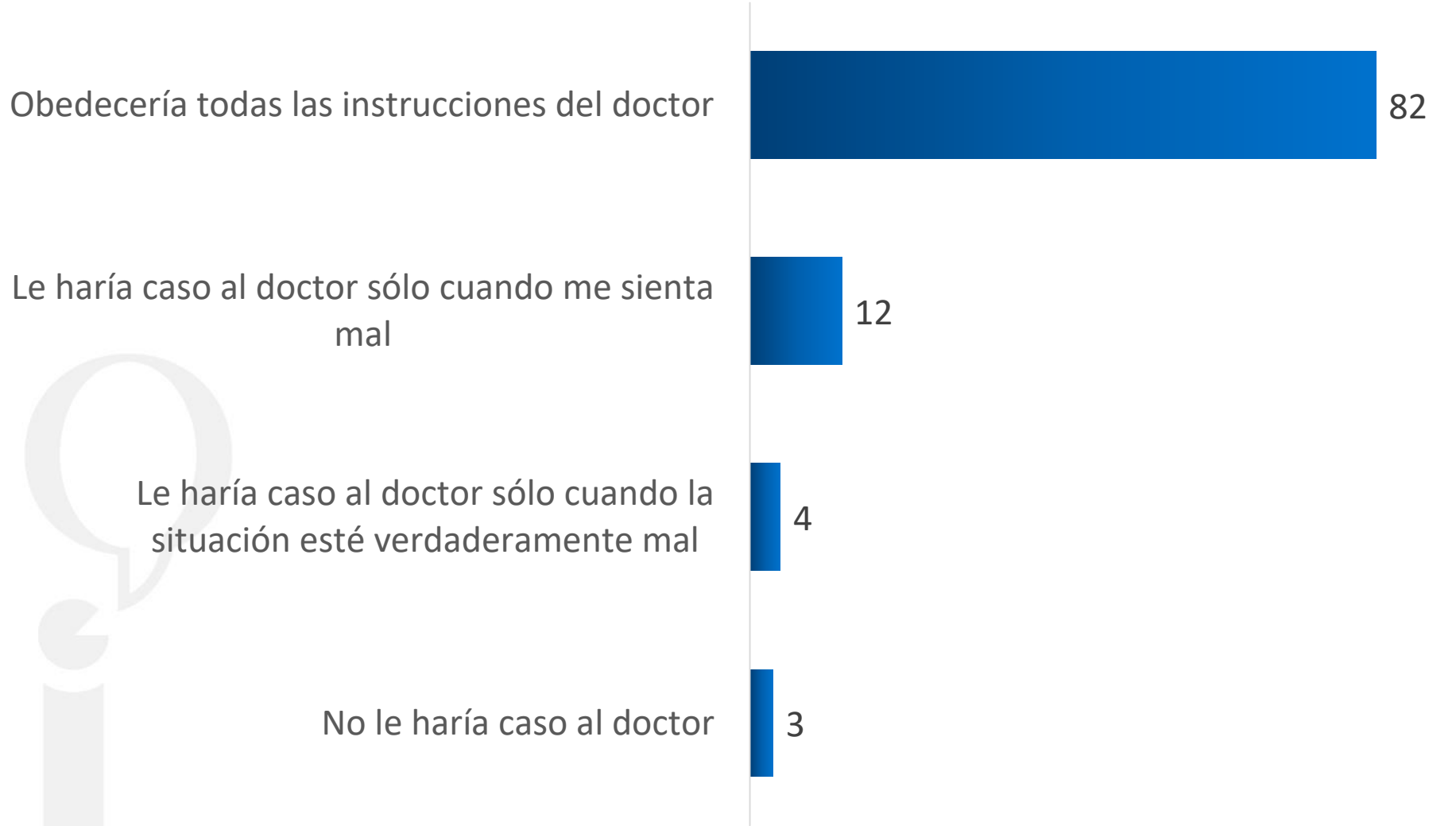


Personas sin diagnóstico de diabetes

Porcentaje

n=366

Actitud ante el panorama de tener diabetes



Personas sin diagnóstico de diabetes

Porcentaje

n=366

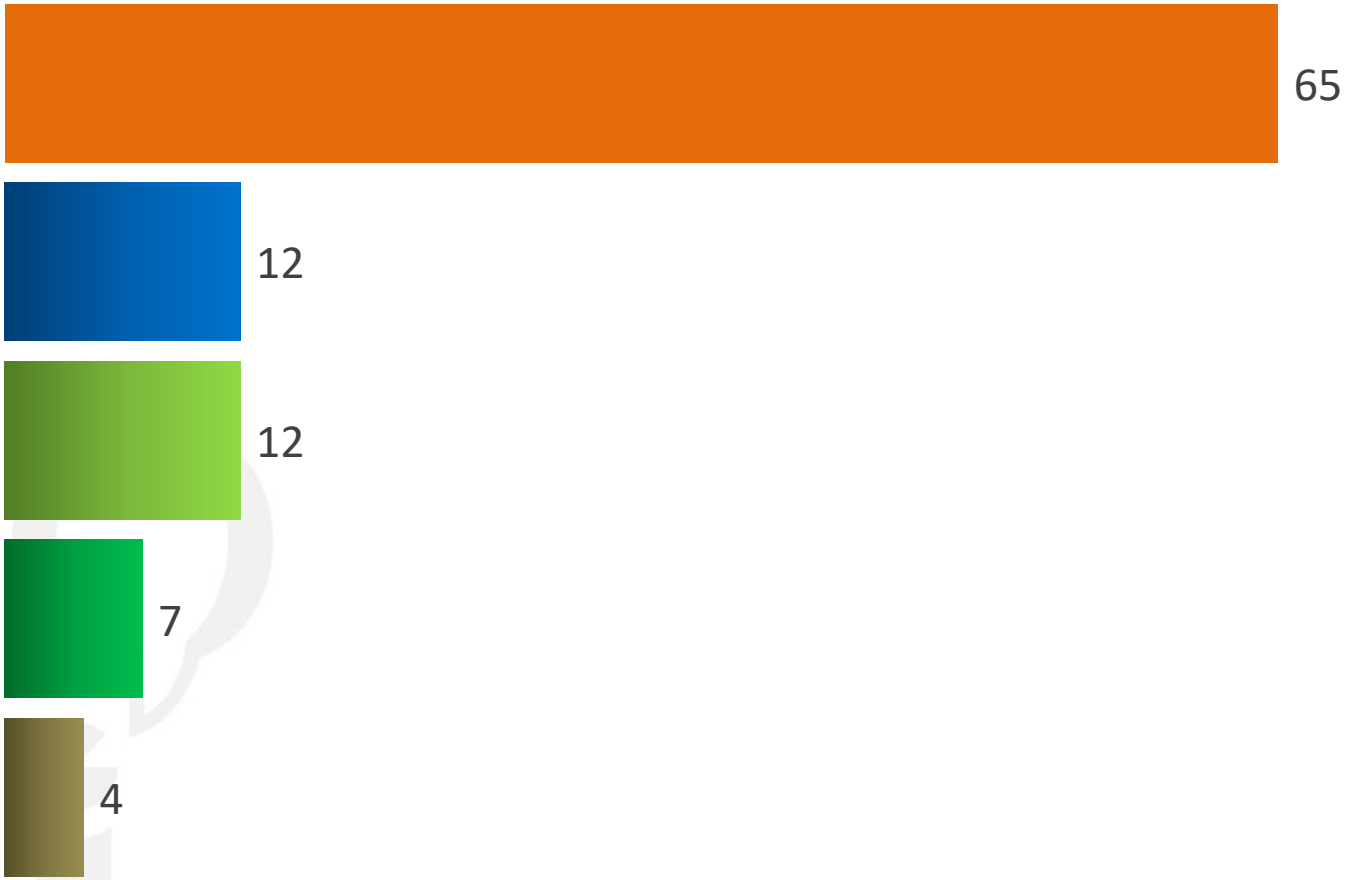
Actitud ante el panorama de tener diabetes

Personas sin diagnóstico de diabetes

Porcentaje

n=366

Percepción sobre los costos de la diabetes



Personas sin diagnóstico de diabetes

Porcentaje

n=366

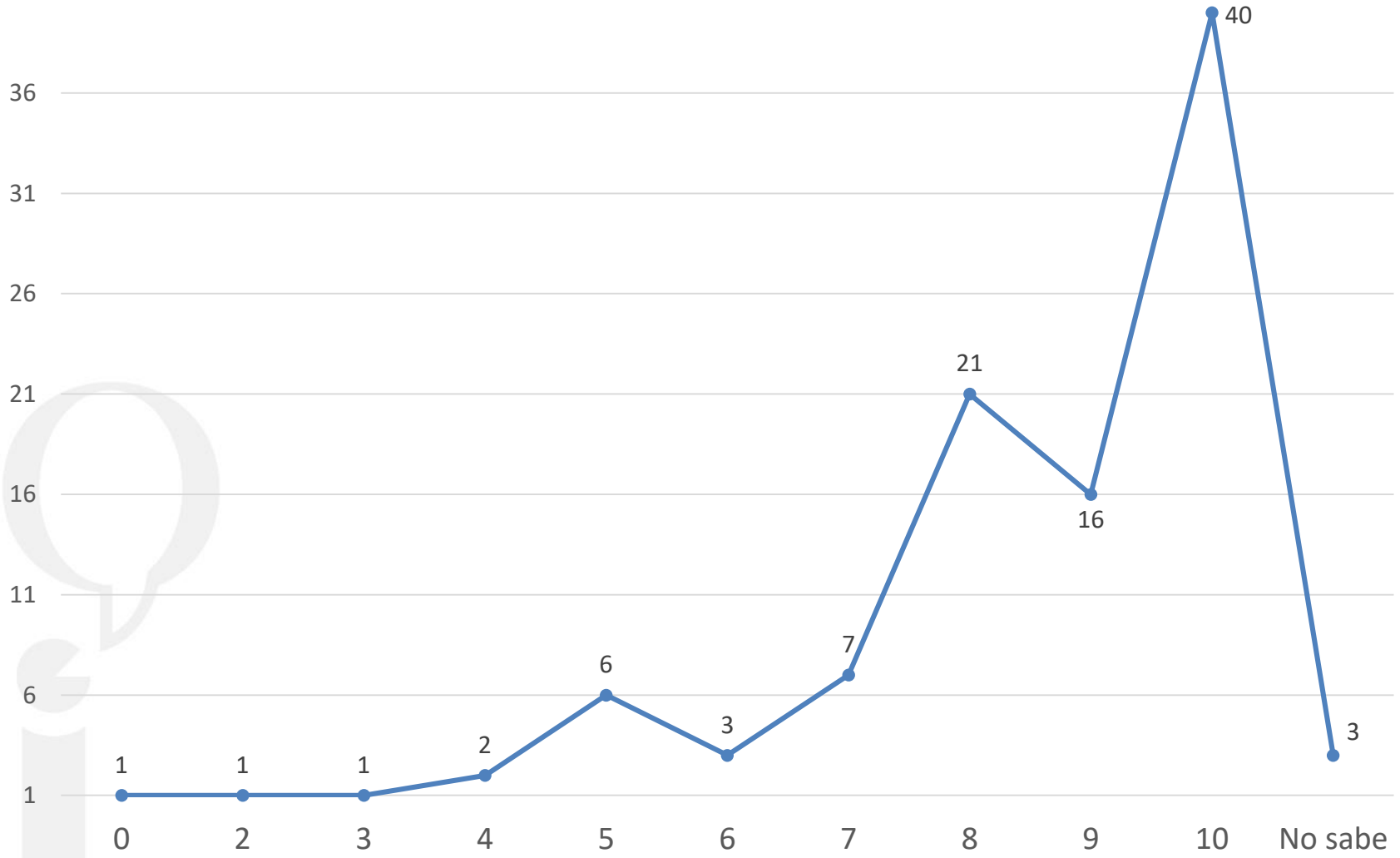
Razones por las que una persona con diabetes no se cuida

Personas sin diagnóstico de diabetes

Porcentaje

n=366

Percepción de gravedad de la diabetes



Puntaje en escala de 0 a 10.
0 es nada grave y 10 muy grave

Personas sin diagnóstico de diabetes

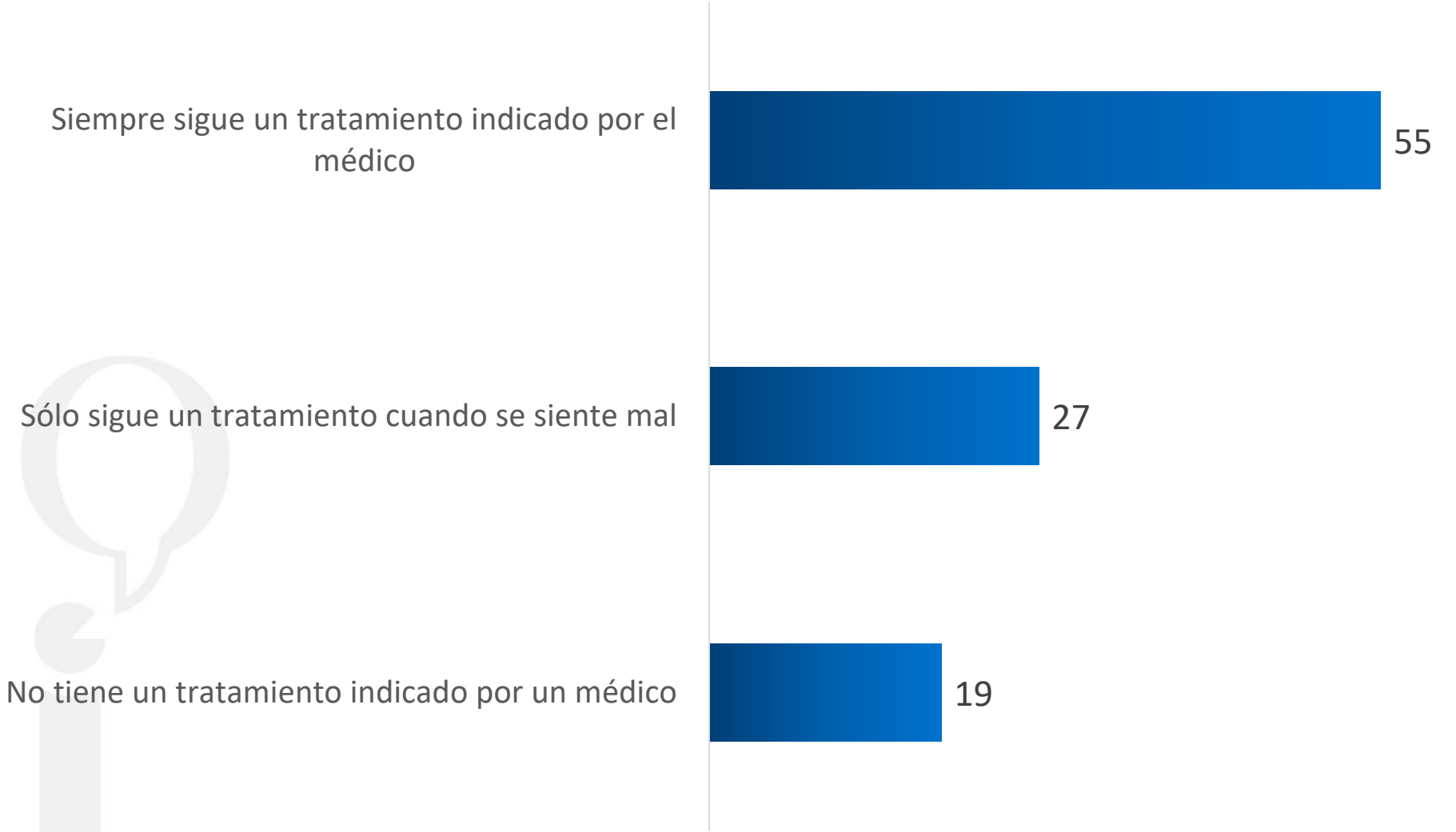
n=366

PERSONAS QUE VIVEN CON DIABETES

UNITEC®

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Conducta respecto al tratamiento

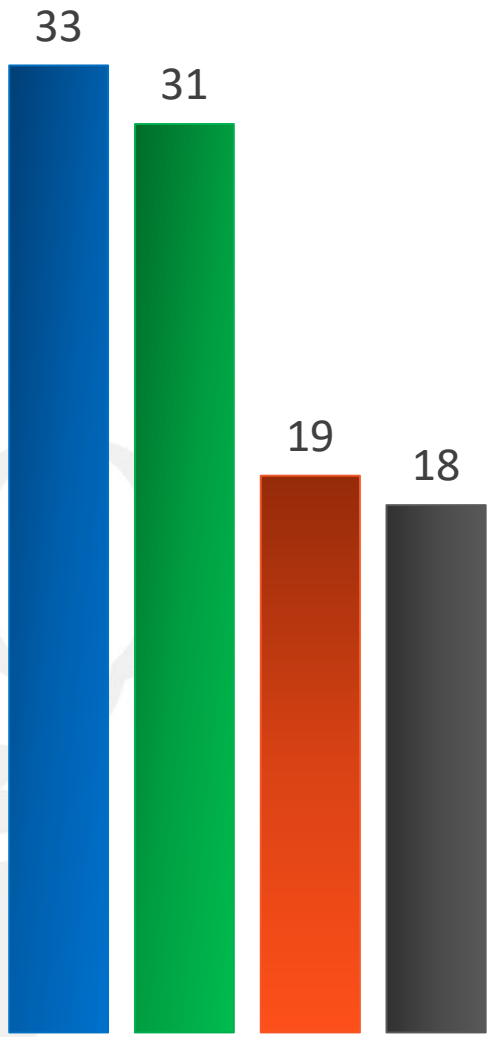


Personas con un diagnóstico de diabetes

Porcentaje

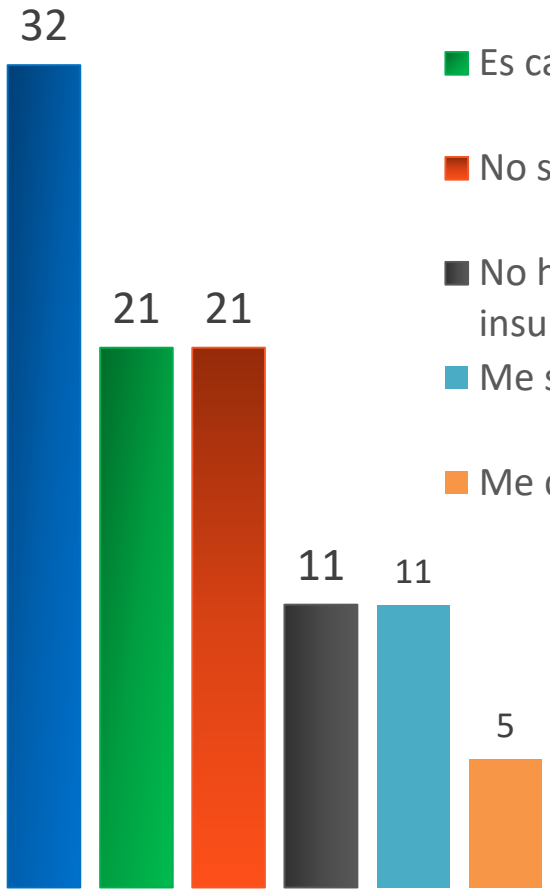
n=108

Medición de glucosa



- Veces y momentos indicados por el médico
- De vez en cuando
- Cuando me siento mal
- Nunca

Personas que nunca miden su glucosa



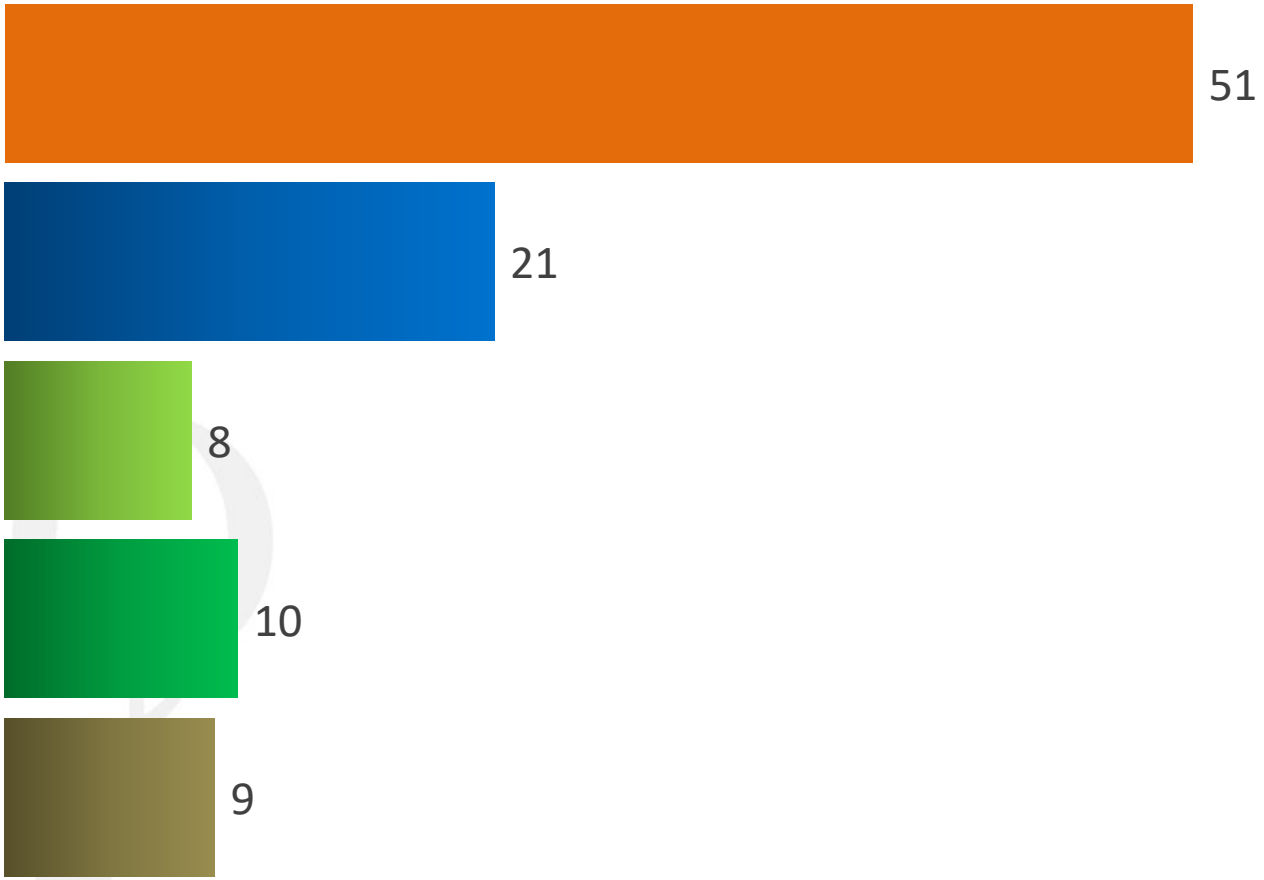
- No lo necesito
- Es caro
- No se cómo
- No he comprado insumos
- Me siento bien
- Me duele

Personas con un diagnóstico de diabetes

Porcentaje

n=108

Costos de la diabetes



Personas con un diagnóstico de diabetes

Porcentaje

n=108

Acciones para tratar la diabetes

UNITEC® | CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

	SI	NO
Tratamiento basado en insulina	36%	64%
Tratamiento con medicamento no basado en insulina	51%	49%
Midiendo niveles de glucosa	51%	49%
Comiendo a horarios regulares	52%	48%
Comidas con bajo índice glucémico	52%	48%
Comiendo refrigerios y colaciones	42%	58%
Reduciendo el consumo de azúcar	51%	49%
Manteniendo un peso adecuado	69%	32%
Visitando regularmente al médico	59%	41%
Realizando análisis de A1C (hemoglobina glucosilada)	40%	60%
Tomando remedio naturista u homeópata	37%	63%

Personas con un diagnóstico de diabetes

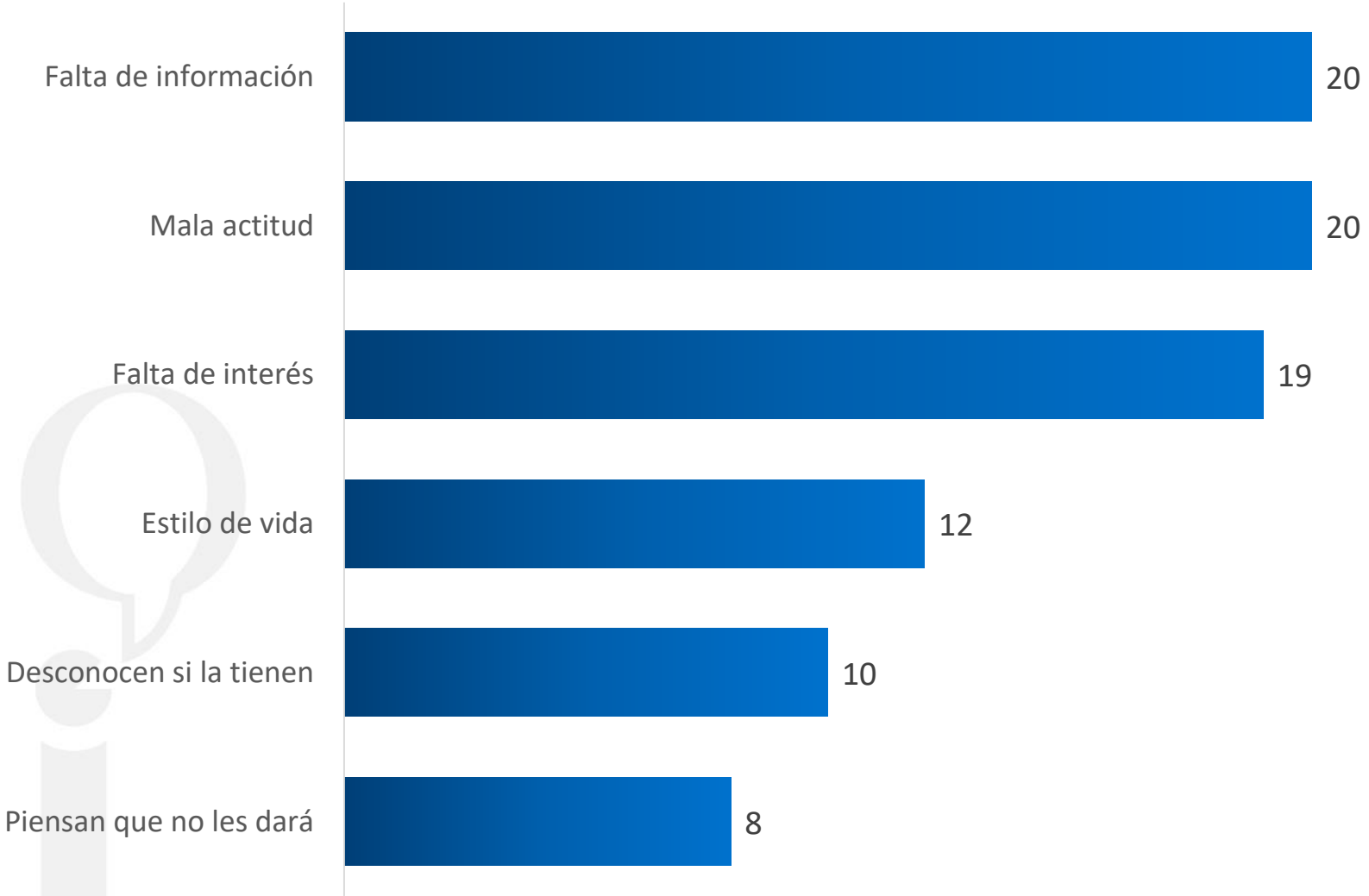
Porcentaje

n=108

¿Por qué las personas no hacen algo para prevenir la diabetes?

UNITEC®

CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO

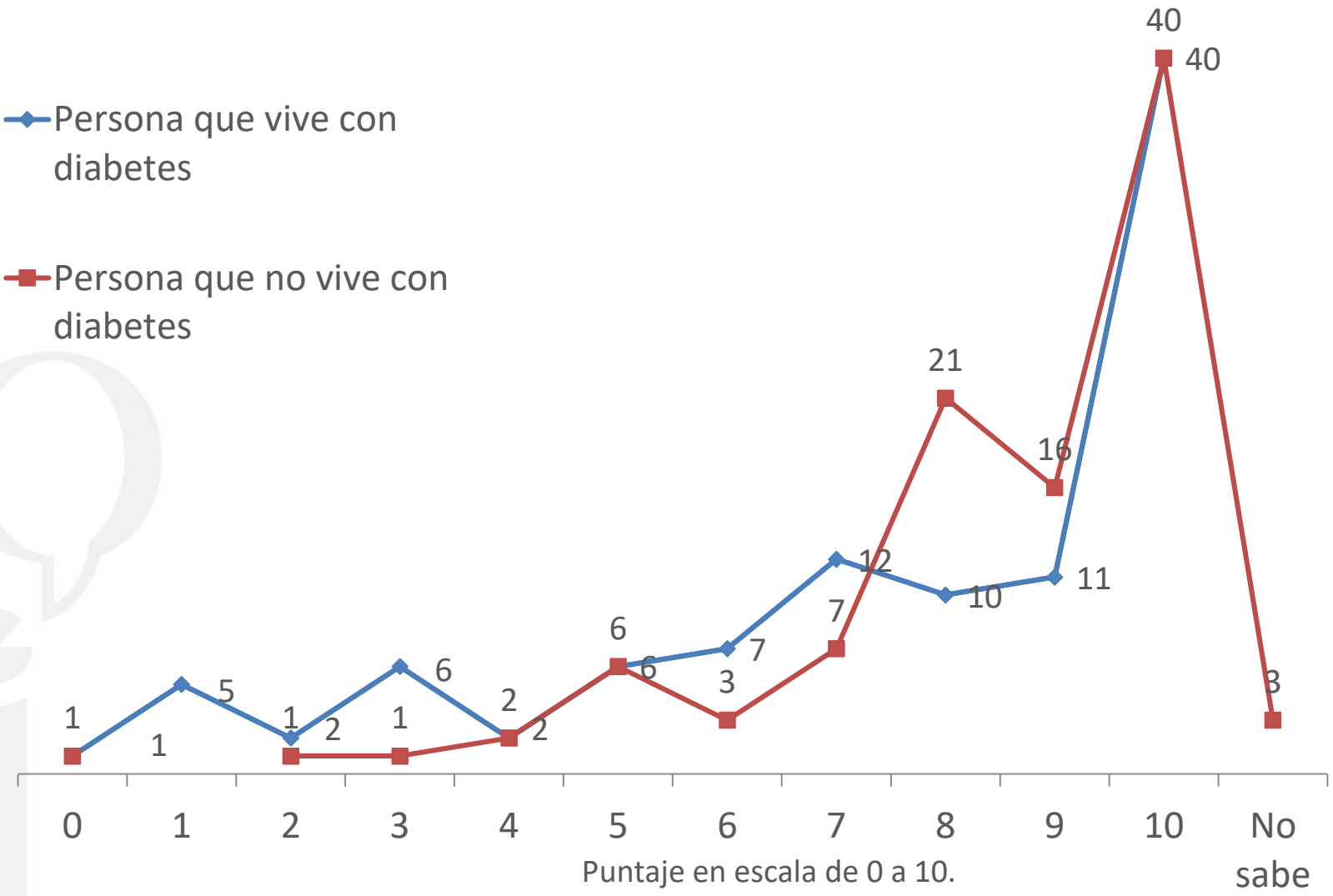


Personas con un diagnóstico de diabetes

Porcentaje

n=108

Gravedad percibida de la diabetes

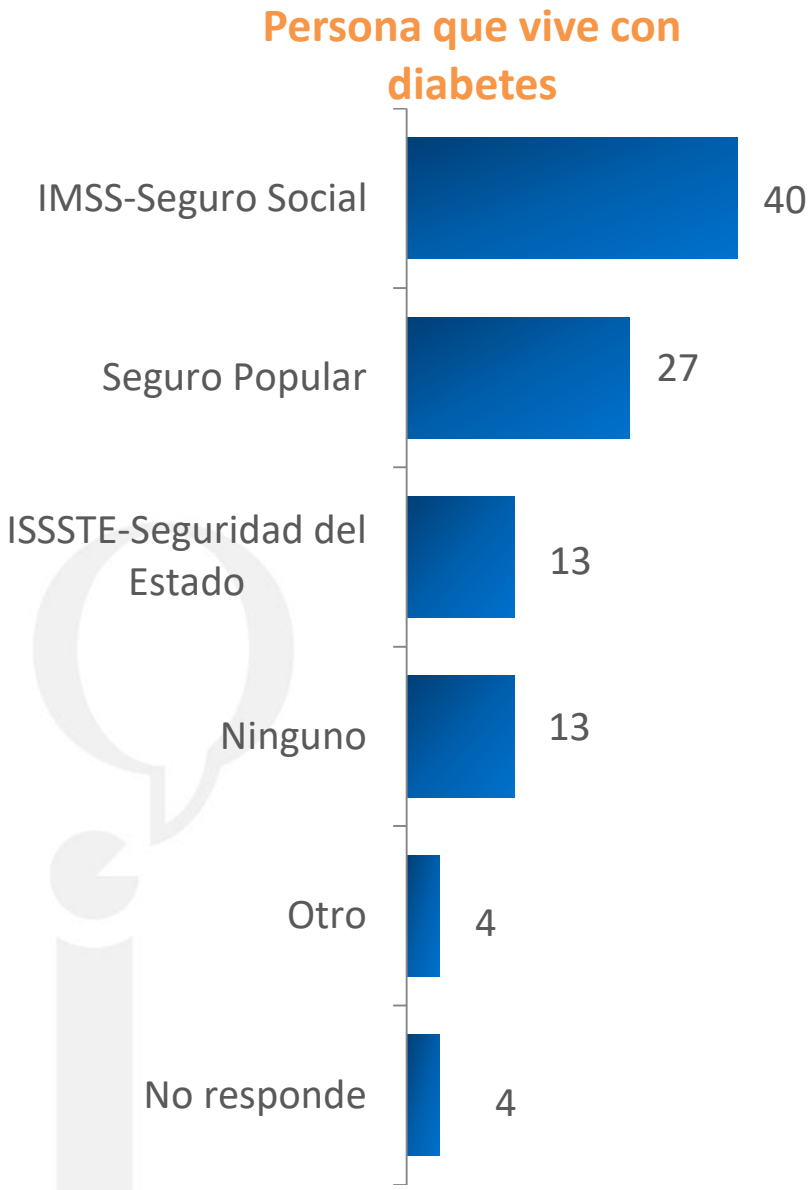


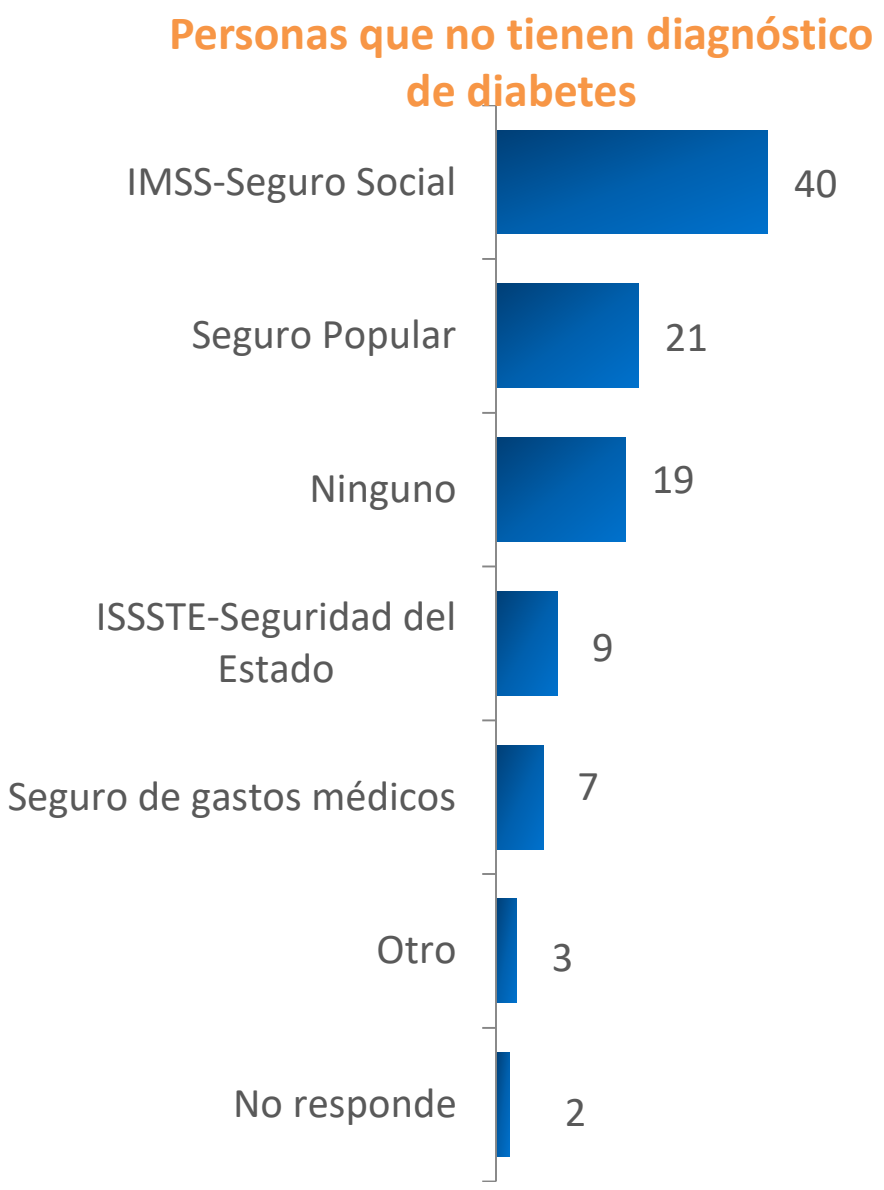
Personas sin diagnóstico de diabetes

n=474

Servicio de salud con el que cuenta el entrevistado

UNITEC® | CENTRO DE OPINIÓN PÚBLICA LAUREATE MÉXICO





Porcentaje

n=474

CONCLUSIONES

UNITEC®

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Concusiones

- Acciones que cotidianamente realizamos son efectuadas sin tomar en cuenta el vínculo entre ellas y las consecuencias en nuestro estado de salud.
- A primera instancia 60% de los mexicanos considera que su estado de salud es bueno y 70% se siente satisfecho con esa condición de salud.
- Visitar al médico más que una medida preventiva es una práctica a la que recurrimos únicamente cuando estamos enfermos.

Concusiones

- En términos de hábitos alimenticios: únicamente la mitad de los participantes desayuna los siete días de la semana antes de iniciar sus actividades cotidianas.
- 13% manifiesta no comer verduras y los tacos, chilaquiles y tamales están entre los alimentos favoritos de los mexicanos.
- A la semana, 34% de los participantes comen entre 5 y 10 veces alimentos con alto contenido calórico.

Concusiones

- Realizar ejercicio es un hábito importante que sólo la mitad de la población ha adoptado obteniendo beneficios como: sentirse saludable, eliminar el estrés, mejorar su peso o aumentar su autoestima.
- Quienes no realizan ninguna actividad física o ejercicio argumentan que es por falta de tiempo (41%) o por flojera (16%).

Concusiones

- 14% de los participantes en la encuesta dijeron tener diabetes (diagnosticada por un médico). A pesar de reconocer que es una condición grave, un tercio toma su tratamiento sólo cuando se siente mal y 68% no checa sus niveles de glucosa como debería.
- 32% de quien nunca mide su glucosa sostiene que no lo necesita, incluso desconocen cómo hacerlo.

Concusiones

- De los participantes que dijeron no tener un diagnóstico de diabetes, 85% considera que es probable que pueda desarrollar esta condición dado su estilo de vida (alimentación, actividad física que realiza o no, etc.).
- Un tercio no está tomando alguna acción preventiva y sólo el 50% considera que de tener diabetes cambiaría totalmente su estilo de vida.

Concusiones

- El desconocimiento de la diabetes, sus síntomas, cuidados y consecuencias es, sin duda, uno de los aspectos prioritarios sobre los cuales debe trabajarse: transmitir información, tanto para quien vive con ella como para quien podría desarrollarla en el futuro es el gran reto de autoridades e instituciones.
- Aunque pareciera que hay poca disposición a tomar acciones preventivas en torno a condiciones como diabetes, sobrepeso u obesidad se debe inculcar en la población que llevar una vida saludable es posible, atendiendo diferentes terrenos.
- Alimentación, descanso, ejercicio, mantener un peso saludable, visitar con regularidad al médico, llevar un tratamiento en caso de requerirlo es fundamental ya que garantizará una mejor calidad de vida, tanto para cada uno de nosotros como de la familia pues los costos de vivir con una condición siempre serán mayores.