

Los alaveses controlan el tabaco y los kilos, pero no el alcohol

La séptima Encuesta de Salud trata de averiguar cómo viven los habitantes de un territorio donde un 10% de las familias asegura que llega con dificultades a final de mes

ROSA CANCHO



El Gobierno vasco ha vuelto a hacer un chequeo de salud a los alaveses. Ha analizado los diferentes valores sociales, medioambientales, económicos y clínicos que determinan si la sociedad está más o menos enferma. Es el equivalente sociológico a una completa analítica de sangre hecha a unos 3.000 integrantes de 673 hogares. La Encuesta de Salud –la séptima desde 1986– revela que las políticas antitabaquismo funcionan, que la pandemia de sobrepeso que invade los países desarrollados en Álava no ha ido a más pero tampoco a menos y que algo no están entendiendo bien los jóvenes, sobre todo ellas, acerca de los riesgos asociados al consumo de alcohol. Porque a tenor de la encuesta, algunos beben tanto que se juegan su futuro. Con todo esto, el Departamento vasco de Salud diseña o modifica sus estrategias de prevención para los próximos diez años.

Un buen punto de partida para saber cómo se encuentran los alaveses es preguntarles a ellos qué percepción tienen de su propia salud. El 87,5% de los hombres contestó que es buena o muy buena. En el caso de las mujeres, el optimismo es algo menor aunque el 82,1% se siente también bien. Pero hay claros oscuros. El 7,7% tiene alguna dificultad para moverse, un porcentaje que aumenta hasta el 31,5% a partir de los 75 años. Además, un 18,6%

de todos los encuestados afirma convivir con dolor diario. La hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes, deficiencias coronarias, artrosis y asma son los problemas crónicos con los que lidian más los autotonos.

Y en este punto de la encuesta es donde irrumpen la ansiedad y la depresión en escena. El 10,6% de los alaveses dice padecer uno de estos problemas, cuatro puntos menos que el resto de los vascos, pero con diferencias por sexos. Ellas anímicamente están peor. Un 2,8% de los dos sexos admite incluso haber pensado en suicidarse. Un 2,9% se siente solo siempre o a menudo y un 4,4% declara no tener apoyo social ni afectivo.

¿Andamos los alaveses mentalmente flojos? El director médico de la prestigiosa Red de Salud Mental de Álava, Fernando Mosquera, tranquiliza. Recuerda que esta encuesta habla de la percepción que uno tiene de su propia salud y aunque ofrece una imagen «bastante adecuada» de la sociedad «hay que saber interpretarla». Lo de las ideas suicidas le parece algo anecdótico. «Cuando alguien lo está pasando muy mal puede fantasear con la muerte como modo de escape y paradójicamente eso puede ayudar a vivir». Más le preocupa que cada vez haya más gente que se siente sola. «Es un factor de mala evolución de una enfermedad, puede que así todo vaya peor», reflexiona. A su



Un día de compras en la calle Postas de Vitoria. :: JESÚS ANDRADE

juicio, como sociedad, la alavesa emocionalmente es bastante equilibrada. «Tiene un grado de estructuración interna muy alto, tiene una conciencia de pertenencia a un grupo importante y más o menos un buen grado de comodidad o con-

fort a su alrededor y eso seguramente le da cohesión».

Vagos en casa

Quizá ese bienestar ayude a que la esperanza de vida de un niño que nazca hoy en el HUA Txagorritxu es

de 80,3 años y la de una niña se eleva a 86,5 años. Y si son como sus padres, más del 96% estará satisfecho o muy satisfecho con su trabajo, según una encuesta que curiosamente señala que el 56% de los jóvenes alaveses de entre 15 y 24 años padece una precariedad laboral baja o moderada y que el 10,5% de las familias dice tener dificultades para llegar a fin de mes.

Dos de los parámetros que también miden la calidad de vida de las personas tienen que ver con el reparto de las tareas del hogar y la conciliación familiar. El 55% de las alavesas las asume siempre, frente a un 31% de hombres. Llama la atención que un 15,5% de ellas no las haga nunca y que esto

LAS FRASES

Gonzalo Maldonado
Endocrinólogo

«Al menos empezamos a oír hablar de la obesidad»



Fernando Mosquera
Psiquiatra

«El alavés tiene una importante conciencia de pertenencia a un grupo»



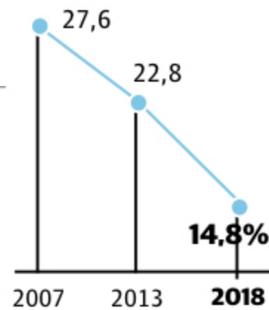
La salud de los alaveses

80,3 años
↑ (En 2013 era de 79,5)

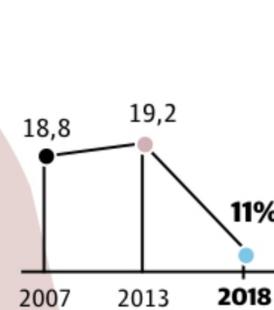
ELLOS ELLAS
ESPERANZA DE VIDA
Desde 2007 ha mejorado en casi un año en los hombres

86,5 años
↑ (En 2013 era de 86,4)

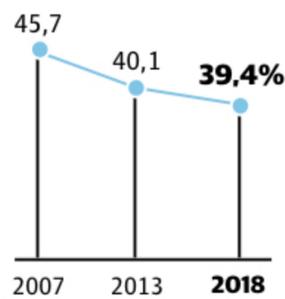
TASA DE FUMADORES



TASA DE FUMADORES



CON SOBREPESO



CONSUMO DE ALCOHOL

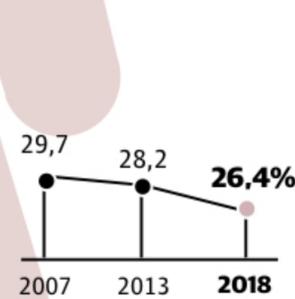
Empiezan a beber con 16-18 años

67,5% **54,3%**

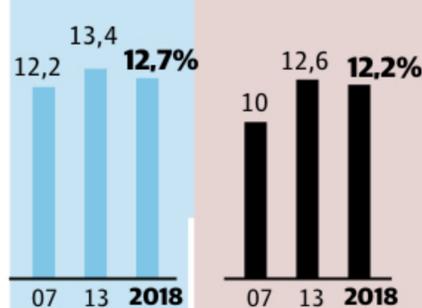
Beben 1 día/semana o más

ELLOS **49,1%**
ELLAS **28,2%**

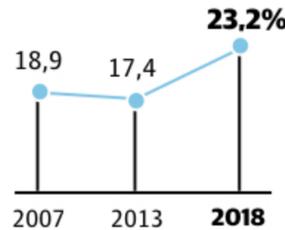
CON SOBREPESO



CON OBESIDAD



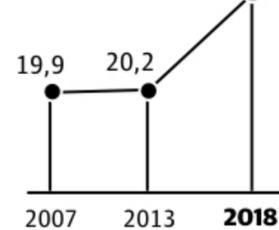
DUERMEN DE 5 A 6 HORAS



HÁBITOS

85,5% dice realizar ejercicio físico moderado o alto
77,4% dice realizar ejercicio físico moderado o alto
(en 2007 era el 40,1%) (en 2007 era el 33,8%)

DUERMEN DE 5 A 6 HORAS



Perciben que su salud es buena o muy buena: **87,5%**

Perciben que su salud es buena o muy buena: **82,1%**

Fuente: Encuesta de Salud del Gobierno vasco en la que han participado 3.000 alaveses

GRÁFICO ISABEL TOLEDO

pase con el 29,9% de los varones. Además hay un 47% de jóvenes chicos de entre 15 y 24 años que no da un palo al agua en casa y un 38,1% de jóvenes chicas que hace lo mismo. Y si hay alguien a quien cuidar en casa, se encargan de ello las mujeres en el 71,9% de los casos.

A partir de aquí el estudio se centra en factores ambientales y hábitos. También son determinantes de la salud los ruidos, la limpieza de las calles o la cercanía de «animales molestos». Pues bien, un 21,8% de los hombres y un 16,3% de las mujeres aseguran soportar mucho o algo de ruido cada día. Algo más de un 16% critica la limpieza de las calles y hasta un 25,3% asegura que hay animales alrededor que le molestan.

Y luego están ya tres de los grandes clásicos del chequeo de salud: tabaco, alcohol y peso. La encuesta confirma que los mensajes sobre lo mucho que acortan la vida el humo y la nicotina y las leyes antitabaco han calado en la sociedad alavesa. Sólo un 14,8% de los hombres dice mantener el hábito mientras que se declara exfumador otro 23,6%. Fuman asimismo un 11% de mujeres y otro 12,3% lo ha dejado. Un dato: una de cada cinco alavesas de entre 45 y 65 años fuma. Otro: os casos de cáncer de pulmón en mujeres se han duplicado. Ellos comenzaron a darle al pitillo con 15-16 años y ellas, un año más tarde.

Más inquietante es el dato del consumo del alcohol. Los redacto-

Hipertensos y con el colesterol elevado

¿Padece usted alguna de estas patologías? Esta es la pregunta y las repuestas han confirmado lo que los médicos de cabecera saben por que lo ven todos los días en los pacientes de más edad. La dolencia crónica más frecuente es la hipertensión (la padecen el 15,9% de los alaveses), seguida del colesterol elevado (un 12,4%), la diabetes (el 5,8%), los problemas coronarios tipo arritmias o infartos (4,5%), la dolorosa artrosis (4,5%), el asma (4,3%) y las alergias (3,8%). Algunos llegan a tener hasta tres de estas dolencias, lo que incrementa sus riesgos si no se controlan.

res de esta encuesta hablan de alto riesgo para la salud cuando alguien bebe más de tres veces por semana. Les pasa al 23,1% de las chicas de entre 15-24 años. El 49,1% de los alaveses ha bebido en el último año al menos una vez cada siete días, y pasa lo mismo con el 28,2% de las mujeres. La edad en la que se iniciaron en el consumo de alcohol fue la de los 16 años.

Bebedores sociales

Mosquera, responsable asimismo del Centro de Orientación y Tratamiento de Adicciones de Álava, recuerda de nuevo que la encuesta no recoge los casos de alcoholismo sino que habla de hábitos. Y el del consumo de alcohol parece asentado en los genes de los habitantes de esta tierra de vinos. «Está tan arraigado en nuestra manera de diver-

tarnos y relacionarnos que es complicado sustraerse», reflexiona. Lo de las chicas y sus excesos sospecha que pueda ser algo puntual, ya que en general siguen siendo ellos los que más beben y más adicciones tienen. «Bueno, sí es cierto que las distancias se van acortando».

También la comida parecen hacernos iguales a alaveses y alavesas. En lo que dicen sobre su sobrepeso y obesidad, la cosa se mantiene. No hay más kilos en la balanza, pero tampoco menos que hace cinco años. El 12,7 de los hombres es obeso y el 12,2 de las mujeres también. Tienen exceso de kilos otro 32,1% de convecinos. El sedentarismo no parece ser la causa, ya que el 84,4% de esos encuestados afirma realizar una actividad física saludable. Aunque es cierto también que hay quien no puede ni dar

EN SU CONTEXTO

La muestra

673 hogares alaveses han sido seleccionados para participar en la encuesta. Representan a cerca de 3.000 alaveses. El 79% ha participado y ha aceptado revelar cómo es su vida cotidiana.

Soledad y discapacidad

2,9% de los encuestados afirma que se siente sólo siempre o menudo. Un 7,7% tiene dificultades para moverse y a partir de los 75 años, la tercera parte de los alaveses asegura tener ciertos problemas para desplazarse.

Ansiedad y depresión

10,6% de los entrevistados sufre de ansiedad o depresión, una cifra cinco puntos inferior a la media vasca y mucho menor que la de hace cinco años, con el estallido de la crisis. El 2,8% asegura que ha pensado alguna vez en suicidarse.

Conciliación

47% de los jóvenes alaveses de entre 15 y 24 años no hace nunca nada en casa, o sea que ni su cama. Les ocurre también al 38,1 de las chicas de esa edad, aunque hay brecha de género. Ellas siguen asumiendo el cuidado de terceros.

Ruido y suciedad

3,5% de los encuestados afirma soportar mucho ruido exterior en su casa; un 2,5% dice que las calles de su barrio están muy sucias y un 6,3% asegura que tiene que convivir con animales molestos.

Veganismo

1,7% de los alaveses encuestados afirma que no come carne nunca o casi nunca y salvo algún caso de alergias es un índice de personas que se han pasado al veganismo. Otro 2,8% no come nunca o casi nunca pescado. La fruta fresca está presente cada día en el 77,4% de las casas.



Nacer en Zaramaga o Mendizorroza: una diferencia de seis años de vida

➤ un paseo de vez en cuando y hasta un 5% de los encuestados dice que es por falta de recursos económicos. Y los hábitos alimentarios parecen buenos, pero la encuesta dejar entrever cosas que chirrían. Ocho de cada diez consumen fruta fresca todos los días, pero gana el consumo de carne frente al de pescado y verdura.

El jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición de la OSI Araba, Gonzalo Maldonado, ve cada día en su consulta los problemas asociados a un exceso de peso y a una deficiente alimentación. Es cierto que los datos locales sobre sobrepeso son alentadores si se comparan con los de otras comunidades autónomas e incluso con los de algunos países europeos, pero en cinco años la balanza no se ha movido mucho. «Llama la atención que no haya una diferencia mayor, pero al menos se ha avanzado y de casi ni oír hablar del tema se empieza a abordar la obesidad como una epidemia y a destacar la importancia de la actividad física y la alimentación», reflexiona.

Su sección tiene una consulta especializada sólo para diabéticos y otra para abordar la obesidad mórbida y las patologías asociadas. Le preocupa que se haya llegado «tarde» a atajar algunos comportamientos «y que veamos cada vez más niños obesos». Maldonado es consciente que el estilo de vida al que nos abocamos y la falta de recursos económicos de las familias no ayuda. «La carne es lo más barato y también lo más rápido de hacer y consumir». Confía en que este tipo de encuestas de salud ayude a planificar intervenciones tempranas en las familias.

Y toca hablar de camas. Por estos pagos se duerme una media de 7,3 horas, pero el mal dato es que en la que pretende convertirse en la 'smart city del sueño' uno de cada tres habitantes dice que descansa 5-6 horas al día. Los turnos de las empresas les afectan sobre todo a ellos y el insomnio es mayor en mujeres. Y no todo se arregla con pastillas.

Los alaveses con menos recursos y estudios fuman más, comen peor y tiene más problemas de ansiedad y depresión, lo que merma su longevidad

➤ R. CANCHO

VITORIA. No es igual nacer y vivir en un barrio industrializado y con rentas medias bajas como Zaramaga que en otro acomodado, rodeado de zonas verdes y con vecinos dedicados a la dirección de empresas como Mendizorroza. El grupo de Investigación de Determinantes Sociales de la Salud y Cambio Demográfico de la UPV (Opik) constata

no hace mucho que eso se traduce en una esperanza de vida menor. Los habitantes de Zaramaga, Abetxuko o Arana, la mayoría de clase obrera, viven seis años menos de media que sus vecinos del Sur, industriales y profesionales liberales.

El doctor en Sociología y profesor de la UPV Unai Martín relaciona este estudio con la reciente Encuesta de Salud, que pone en evidencia que los alaveses con menos recursos y estudios son también quienes más problemas físicos y psíquicos presentan y quienes adquieren peores hábitos. Por ejemplo, a algunas edades pueden llegar a fumar hasta el 30% de las personas con menores rentas. «Esta diferencia en la esperanza de vida no hay

LAS CLAVES

Desde el vientre

«En entornos más desfavorecidos hay más niños que nacen prematuros o con bajo peso»

Osakidetza

Tiene programas que detectan al paciente crónico y sus riesgos y si tiene escasos recursos, se aumentan los controles

que buscarla en las características del barrio en que se nazca, sino en las de cada persona. A mayor paro, más pobreza, menos oportunidades para llevar una vida saludable, para comer bien, para hacer ejercicio... Son condicionantes de vida», explica el sociólogo.

No sólo por ser madre mayor

Aunque se puede escapar de una realidad así, ésta empieza a afectar a una persona desde que crece en el propio vientre materno. El equipo de Martín, Opik, ha puesto cifras a eso recientemente en el estudio realizado en los barrios más deprimidos de Bilbao. Otxarkoaga el barrio con más partos prematuros, hasta un 9,2% de los bebés nace antes de término. Ocurre parecido en Bilbao La Vieja y San Francisco y en el extremo contrario con sólo un 3,6% está Indautxu. Había una corriente de pensamiento que relacionaba el aumento de la prematuridad con el hecho que las madres primerizas cada vez son más mayores. Y esto es cierto, pero no siempre. El estudio lo hecha por tierra, porque la edad media de las madres de Otxarkoaga es muy joven. «Y en Vitoria ocurre igual, también entornos más desfavorecidos y hay más niños que nace prematuros o con bajo peso».

El investigador tiene muy claro que determinados hábitos de vida están condicionados por el entorno familiar. «El día que entendamos que esto no son decisiones particulares, dejaremos de poner el foco en campañas de formación o prevención». Es decir, agrega el sociólogo, que para convencer a alguien de que deje de abusar de la comida rápida primero habrá que «atajar su pobreza». Martín defiende el valor de las encuestas de salud como herramientas necesarias para hacer ver a las instituciones que la salud «no depende sólo de cuestiones asistenciales sino que también importa el entorno, el ambiente, los recursos», reflexiona. Opik colabora ahora con el Ayuntamiento de Bilbao en el diseño de un plan de salud para la ciudad.

Por su parte Osakidetza asegura que dispone de un programa informático que identifica a los pacientes crónicos y su nivel de riesgo. Un nivel económico bajo, dicen sus gestores, hará que se les controle con más frecuencia.



Pasarela que une el barrio de Zaramaga con el centro comercial El Boulevard. ➤ IGOR AIZPURU