

¿Cómo estamos?

CALIDAD de VIDA en CHILE

**Región
Metropolitana**

Segunda Encuesta de Calidad de Vida y Salud Chile 2006



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD

SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN Y CALIDAD Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA
DEPARTAMENTO DE EPIDEMIOLOGÍA



Presentación

¿Cómo estamos?



Cómo está nuestra salud y calidad de vida? ¿En qué aspectos hemos mejorado y en cuáles necesitamos seguir trabajando? ¿Qué podemos hacer para mejorar la calidad de vida personal, familiar, local y regional?

Éstas son algunas de las preguntas que esta publicación pretende responder, al difundir y analizar participativamente los principales resultados de la II Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud 2006, los que son representativos de la población urbana y rural y de las regiones del país.

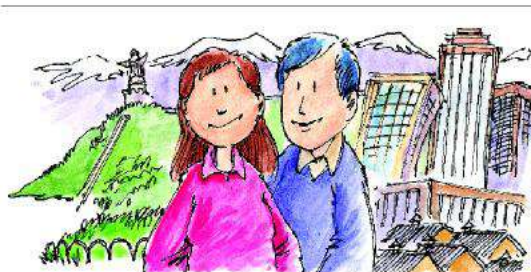
Estos resultados son comparables con la I Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud del año 2000, lo que nos permite evaluar los cambios, apreciar avances y desafíos en el logro de los Objetivos Sanitarios para la década 2000 – 2010.

A través de la realización de un diálogo social amplio sobre la información aquí presentada, esperamos motivar el análisis de la propia realidad, la acción comunitaria y la toma de decisiones tendientes a disminuir las inequidades diagnosticadas, así como orientar los Planes de Salud Pública y de Promoción de Salud a nivel local, regional y nacional.

Esperamos que a través del debate y construcción colectiva junto a los diversos actores y sectores de la sociedad chilena podamos aportar a la salud y calidad de vida de todos los chilenos.

María Soledad Barría
Ministra de Salud

Octubre 2007



Material elaborado por:

**Departamento Promoción de Salud
y Participación Ciudadana
División de Políticas Públicas
Saludables y Promoción
Ministerio de Salud
Chile**

En colaboración con:
FUNDACIÓN EPES

Diseño e Ilustraciones:
Francisco Ramos

**¿Cómo estamos?
Calidad de Vida en Chile
Región Metropolitana
Segunda Encuesta de
Calidad de Vida y Salud
Chile 2006**

Primera Edición
Octubre 2007

Registro de Propiedad Intelectual: 166887

Esta publicación tiene por objetivo dar a conocer los principales resultados de la II Encuesta de Calidad de Vida y Salud y contribuir a un diálogo ciudadano sobre la calidad de vida en nuestro país.

Está dirigida principalmente a organizaciones sociales, equipos locales y Consejos Vida Chile Comunales para quienes se seleccionó la información más relevante de la Encuesta con el propósito de fortalecer el trabajo participativo e intersectorial en Promoción de Salud.

Esta publicación forma parte de una serie de 15 cuadernillos sobre la Calidad de Vida conformada por:

- un cuadernillo con información nacional
- un cuadernillo por cada una de las regiones del país
- un cuadernillo de carácter metodológico.

Esta serie de publicaciones pretenden ayudar a:

- reflexionar sobre la Calidad de Vida en las regiones y en el país.
- actualizar el diagnóstico participativo sobre los problemas de salud e incorporar el análisis de inequidades existentes.
- mirar colectivamente estos datos y relacionarlos con lo que pasa en las diversas y variadas comunidades de nuestro territorio.
- motivar la acción comunitaria y la toma de decisiones locales para contribuir a enfrentar las causas de estos problemas de manera participativa e intersectorial.

Las y los invitamos a leer este material y analizarlo con distintas agrupaciones, organizaciones e instituciones comprometidas con la salud de la comunidad

Este material y otras publicaciones sobre la I y II Encuesta de Calidad de Vida y Salud, están disponibles en el sitio Web del Ministerio de Salud:

www.minsal.cl



PRESENTACIÓN	1
PERCEPCIÓN DE CALIDAD DE VIDA	4
PERCEPCIÓN DE ESTILOS DE VIDA	5
ALIMENTACIÓN	6
TABAQUISMO	8
PERCEPCIÓN DE PESO	9
ACTIVIDAD FÍSICA	10
ALCOHOL	11
SALUD SEXUAL	12
SALUD BUCAL	13
SALUD MENTAL	14
ACCIDENTES	15
ENFERMEDADES AGUDAS	16
CALIDAD DE VIDA LABORAL	17
TRABAJO Y VIDA FAMILIAR	18
MEDIO AMBIENTE	19
EQUIPAMIENTO COMUNITARIO	20
REDES DE APOYO SOCIAL	21
PARTICIPACIÓN	22
NOTAS TÉCNICAS	23

Percepción de Calidad de Vida

Promedios nacionales de satisfacción de distintos aspectos de la vida (Notas del 1 al 7)

Calidad de vida, se relaciona con el grado de satisfacción de las personas con distintos aspectos de su vida.

Se sabe que la percepción de las personas sobre su estado de bienestar físico, mental, social y espiritual depende en gran parte de sus propias creencias, condiciones de vida, contexto sociocultural, nivel socioeconómico, valores e historia individual.

La vida familiar y relación de pareja son los ámbitos que la población señala como de mayor satisfacción. El aspecto que presenta menos satisfacción es la cantidad de dinero.



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Qué nota le pondríamos nosotros a la calidad de vida en nuestra región?
- ¿Cuales son las causas que ayudan y las que dificultan tener una buena calidad de vida en nuestra región?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar la calidad de vida en nuestra comunidad?



Percepción de estilos de Vida

Percepción de estilos de vida en el año 2006. Notas del 1 al 7

Para efectos de la Encuesta de Calidad de Vida y Salud 2006, Estilos de Vida se definió como la forma en que la persona trabaja, se recrea y se alimenta

Año 2006
5,4

Mujeres	5,3
Hombres	5,5
De 15 a 19 años	5,5
De 75 y + años	5,2



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Qué nota le pondríamos nosotros al estilo de vida de la población de nuestra región?
- ¿Qué situaciones favorecen o limitan tener mejor estilos de vida en nuestra región?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar los estilos de vida en nuestra comunidad?

¿Cómo nos alimentamos?

El desayuno es la comida más importante del día, porque después de dormir varias horas, las personas necesitan energía y nutrientes para realizar bien sus actividades diarias.



76%
Desayunan todos los días

24%
No desayunan todos los días

Toman desayuno según sexo

Mujeres
79%
desayunan todos los días



Hombres
73%
desayunan todos los días



Consumo de pescado en la última semana



58%
No comió pescado la última semana

42%
Comió pescado la última semana

Una dieta equilibrada y saludable desde la infancia contribuye a una mejor salud y bienestar, entregándonos vitalidad y energía para realizar todas nuestras actividades.



Año 2006
60%
 consume verduras
 todos los días



Año 2006
53%
 Consume leche,
 queso o yogurt
 todos los días



**PREGUNTAS
 PARA LA
 REFLEXION
 GRUPAL**

- ¿Qué podríamos hacer para que la población de nuestra región consumiera algún producto lácteo todos los días?
- ¿Cómo podríamos aumentar el consumo de frutas y verduras en nuestra región?
- ¿Qué situaciones limitan nuestro consumo de pescado?

¿Cuánto y dónde fumamos en Chile?

No fumó el último mes

58%

Fumó al menos una vez el último mes

42%



Tabaquismo según sexo

Mujeres

38%

Hombres

47%



Factores identificados como importantes para dejar de fumar

Propia voluntad

87%

Familia o persona cercana

2%

Otro

5%



PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXIÓN
GRUPAL

- ¿Qué razones tienen las mujeres y los hombres de nuestra región para fumar?
- ¿Cómo podríamos proteger a nuestras familias del humo de tabaco en el interior del hogar y en otros lugares cerrados?
- ¿Qué podemos hacer para eliminar el humo de tabaco en nuestros lugares de trabajo?

Hogares libres de humo de tabaco

Año 2000

47%

Año 2006

66%



Lugares de trabajo libres de humo de tabaco

Año 2000

34%

Año 2006

44%



Percepción de peso

En la encuesta se le mostraron a las personas dibujos de hombres y mujeres con distintos pesos corporales y se les preguntó con cuales de ellos se identificaban.

Percepción de peso por año



Año 2000

58%
de la población
se percibe de
peso normal

Año 2006

46%
de la población
se percibe de
peso normal



En el año 2006, disminuyó la percepción de peso normal de la población.

Percepción de peso según sexo



Mujeres

43%
se percibe de
peso normal

Hombres

49%
se percibe de
peso normal



Un mayor porcentaje de hombres se percibe de peso normal comparado con la percepción de las mujeres.



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Estamos percibiendo bien nuestro peso corporal?
- Mirando a la población de nuestra región, ¿Cómo está el peso corporal de hombres y mujeres?
- ¿Cómo afecta en la salud el sobrepeso?

¿Hacemos actividad física?

Para efectos de esta encuesta se entiende por sedentarismo cuando: no se hace actividad física o se hace menos de tres veces a la semana, fuera de su horario de trabajo.

¿Qué porcentaje de la población es sedentaria?



Año 2000
91%

Año 2006
87%



¿Qué porcentaje de la población es sedentaria según sexo?

Mujeres
91%



Hombres
83%



El sedentarismo es más alto en las mujeres.



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Qué podríamos hacer para aumentar la actividad física en nuestra comunidad?
- ¿Cómo afecta a nuestra salud el sedentarismo?
- Mirando nuestra región ¿que características favorecen la práctica de actividad física?

¿Tenemos problemas con el alcohol?

La encuesta preguntó por la presencia de dos o más conductas alteradas que presentan algunas personas cuando beben alcohol y que en salud se definen como "bebedores o bebedoras problema".

¿Cuántas personas tienen problemas con el alcohol?

Año 2000
16%



Año 2006
12%

¿Cuántos hombres y mujeres tienen problemas con el alcohol en el 2000 y 2006?

Mujeres

Año 2000
7%



Año 2006
2%

Hombres

Año 2000
28%



Año 2006
23%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- En nuestra comunidad ¿qué personas o grupos son más vulnerables al consumo excesivo de alcohol?
- ¿Cuáles son las causas del consumo excesivo de alcohol?
- Como comunidad ¿qué podemos hacer para enfrentar este problema?

¿Cómo está nuestra salud sexual?

Datos de población entre 15 y 19 años

La sexualidad es parte integral del desarrollo humano, por lo que las conductas sexuales que tenemos afectan nuestra calidad de vida.

Edad promedio de inicio sexual de la población

Mujeres
16 años

Hombres
15 años



¿Usaron condón en la primera relación sexual?

SI: 19% NO: 81%

Usó siempre y casi siempre condón

Siempre
44%



Nunca
56%

Durante los últimos 12 meses, la mayoría de la población no usó condón en sus relaciones sexuales.



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Qué piensa de la edad de inicio de las relaciones sexuales de los jóvenes de nuestra región?
- ¿Cómo podemos aumentar el uso de condón en nuestra población?
- ¿Qué podríamos hacer para que nuestra comunidad y en especial los jóvenes tengan una vida sexual sana?

¿Cómo está nuestra salud bucal?

Los problemas de salud bucal afectan a una gran cantidad de personas de todas las edades influyendo en su calidad de vida.

¿Qué porcentaje de la población tiene problemas para mascar alimentos duros?

21%

Tiene dificultades o no puede mascar



79%

No tiene dificultades para mascar



Dificultad para mascar según sexo

Mujeres

23%

tienen problemas para mascar



Hombres

19%

tienen problemas para mascar

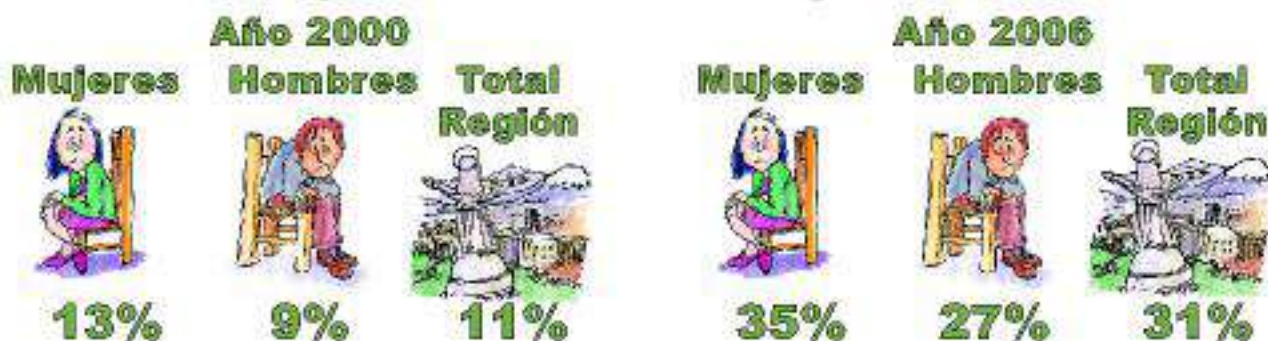


**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Cómo afecta la calidad de vida tener problemas en encías o dientes?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar la salud bucal de nuestra comunidad?
- ¿Qué acciones de promoción y prevención de la salud bucal podemos fortalecer en nuestra comunidad?

¿Cómo está nuestra salud mental?

¿Qué porcentaje de la población se siente nerviosa, estresada y ansiosa en su vida en general?



Problemas para dormir



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Considera que las cifras de la encuesta reflejan la situación de salud mental de su región y comunidad?
- ¿Dónde están las causas de este aumento de las cifras entre el 2000 y el 2006?
- ¿Qué podría aportar la comunidad para mantener y mejorar nuestra salud mental?

¿Qué sucede con los accidentes?

En la encuesta, se preguntó por accidentes en los últimos seis meses, tales como: golpes, caídas, heridas, fracturas, quemaduras o envenenamientos por los cuales se necesitó atención de salud.

Año 2008 11% de la población sufrió accidentes en los últimos seis meses

Lugar de ocurrencia de accidentes



¿Sufren más accidentes, las mujeres o los hombres?



Accidentes según sexo en la casa



Accidentes según sexo en el lugar de trabajo











**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Cuáles son las causas de los accidentes en nuestras casas y cómo se pueden disminuir?
- ¿Qué pasa en las calles de nuestras ciudades y pueblos que la gente tiene accidentes?
- ¿Qué medidas podemos tomar para evitar accidentes en nuestros trabajos?

Enfermedades agudas

Principales problemas de salud

En la encuesta se preguntó por la presencia de problemas de salud o enfermedades en las últimas dos semanas.

	Mujeres	Hombres	Total Región
Dolor de cabeza	52% 	41% 	47% 
Dolor de espalda o lumbago	45% 	35% 	40% 
Dolor de huesos y articulaciones	37% 	27% 	33% 



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Cuáles son las causas de estos malestares?
- ¿Cómo podemos enfrentar estos problemas de salud en forma comunitaria?
- ¿Por qué estos problemas son más frecuentes en las mujeres?

Calidad de Vida Laboral

El trabajo remunerado es una fuente importante de satisfacción, tanto para hombres como para mujeres.

30%

insatisfechos



70%

Satisfechos

¿Cuántas horas diarias trabajamos?

19%

Menos de 8 horas

32%

8 horas

50%

Más de 8 horas

El 34% de los hombres y el 29% de las mujeres trabajan durante 8 horas al día.

Condiciones de trabajo

Total regional

45% Riesgo de accidentes y enfermedades

53% Ambiente de trabajo deficiente

56% Condiciones de trabajo deficientes

59% Carga mental

48% Inestabilidad laboral

6% Maltrato laboral



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Está de acuerdo con las cifras de calidad de vida laboral de su región?
- ¿Cómo afecta en su calidad de vida y salud las condiciones laborales?
- ¿Qué podría hacer, en conjunto con sus compañeros de trabajo, para mejorar las condiciones laborales?

Trabajo y Vida Familiar

Las siguientes preguntas fueron contestadas por las personas que estaban trabajando remuneradamente.

¿Qué porcentaje de hombres y mujeres señalan que cuando están trabajando, las tareas domésticas quedan sin hacer?

**Mujeres
29%**

**Hombres
4%**



Principal responsable que realiza la mitad o más de las tareas familiares y domésticas.

**Mujeres
62%**

**Hombres
11%**



¿En su trabajo, siempre o casi siempre requiere esconder sus emociones?

**Mujeres
36%**

**Hombres
19%**



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Cuáles son las causas de estas diferencias entre mujeres y hombres?
- ¿Qué efecto tienen en la salud y calidad de vida de mujeres y hombres, estas diferencias?
- ¿Cómo pueden apoyar las autoridades a las mujeres que trabajan fuera del hogar?

Medio ambiente

¿Cuáles son los principales problemas de contaminación que percibe la población?

De entre varias alternativas, la población señaló como principal problema de contaminación la presencia de perros vagos.

47%
Perros vagos



Presencia de insectos y animales en su casa o barrio.



45%
Moscas

30%
Ratones



26%
Garraquetas



22%
Zancudos



13%
Pulgas



Los tres insectos o animales más presentes en la Región son: moscas, ratones y garraquetas.



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Cuáles son las causas de la presencia de perros vagos, insectos y roedores en nuestra región y comunidad?
- ¿Qué responsabilidad tiene la comunidad en la presencia de perros vagos en las calles?
- ¿Cómo podemos mantener controlada la presencia de insectos y roedores en nuestra comunidad?

Equipamiento comunitario

A nivel general, la población de la Región señala que lo que más hace falta son espacios para practicar deportes, plazas/ áreas verdes y centros comunitarios.



Falta de infraestructura deportiva	42%
Falta de plazas y áreas verdes	41%
Falta de centros comunitarios, lugares de reunión y lugares de recreación	30%



PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN GRUPAL

- ¿Qué efectos tiene en la población la falta de infraestructura y equipamiento comunitario en la calidad de vida y salud de la población?
- ¿Dónde están las causas de esta falta de recursos comunitarios?
- ¿Cómo podemos intervenir en la mejorar la infraestructura y recursos comunitarios de nuestra población y región?

Redes de apoyo social

En esta Encuesta se entiende por redes sociales cuando la persona tiene alguien en quien confiar o alguien que le puede brindar apoyo económico ante una emergencia.

¿Tiene alguien en quien confiar?

69%

Tiene alguien en quien confiar



¿Puede recurrir a alguien cuando tiene un gasto imprevisto?

60%

Tiene alguien que le podría ayudar



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Cómo afecta la calidad de vida y la salud contar con personas o grupos en quienes confiar y a quienes pedir ayuda en situaciones de emergencia?
- ¿Cómo se pueden fortalecer las redes de apoyo social en la comunidad?
- ¿Qué debo aportar como persona para fortalecer las redes de apoyo y que debe aportar el grupo para constituir una red social de apoyo?

Participación



33% de la población participa en organizaciones sociales.



11% de la población, ha participado en las siguientes actividades relacionadas con la salud:

Participación en organizaciones según sexo

Mujeres

30%

Hombres

37%



7%
Actividades recreativas o deportivas

2%
Talleres educativos

3%
Talleres de prevención de riesgo



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Qué efectos positivos para la calidad de vida y salud tiene la participación en grupos y organizaciones sociales?
- ¿Cómo aumentar la participación de la comunidad en actividades relacionadas con la salud?
- ¿Cómo pueden colaborar las autoridades para aumentar la participación de la población en organizaciones sociales y en actividades de salud?

Características de la Encuesta:

Población y muestra: Población nacional, fueron encuestados 6.210 individuos de 15 o más años de edad.

Representatividad: A nivel nacional, de todas las regiones del país y de áreas rurales y urbanas.

Fecha de aplicación: Marzo y abril 2006.

Cuestionario: esta compuesto de tres módulos, el primero contiene preguntas que recogen las características del hogar y de todos sus integrantes, el segundo es respondido por un miembro del hogar de más de 15 años que es seleccionado al azar. El tercer módulo recoge información sobre los niños (hasta 15 años) y es respondido por el cuidador/a principal.

Accidentes: proporción de población que declaró haber tenido algún accidente en los últimos 6 meses, por el que necesitó acudir a un establecimiento asistencial o profesional de la salud.

Ambientes libres de humo de tabaco (PALHT): programa que promueve ambientes libres de los contaminantes del humo del tabaco. Es un espacio compartido por fumadores y no fumadores, donde en forma acordada se ha establecido un espacio delimitado para fumar, o bien, puede no haber espacio para ello.

De esta forma, un ambiente al cumplir una serie de requisitos puede acreditarse como libre del humo de tabaco; entre estos ambientes están los lugares de trabajo (LTLHT) y hogares (HLHT).

Bebedor problema: a partir del test EBBA (Encuesta Breve del Bebedor Anormal), se consideró bebedor problema a quienes declaran tener dos o más conductas problemáticas relacionadas con el alcohol. Las conductas problemáticas son las siguientes: problemas con pareja y familiares a causa del trago; ha perdido amigos por el trago; ha tenido ganas de disminuir lo que toma; toma más de lo que piensa; ha tenido que beber en las mañanas; le ha ocurrido que al despertar después de haber bebido la noche anterior no recuerda lo que le pasó; le molesta que lo critiquen por la forma en que se bebe.

Calidad de vida: para efectos de esta encuesta, se entiende por calidad de vida: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus

normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno"¹

Calidad de vida laboral: se define como la percepción del individuo de las condiciones en que trabaja.

Carga mental: se refiere a las exigencias mentales de la actividad laboral definidas como: a) gran responsabilidad, b) gran atención y concentración.

Determinantes sociales de salud: se definen como las condiciones sociales en las cuales viven y trabajan las personas o como las características sociales en las cuales la vida tiene lugar, las cuales tienen efectos en la salud de las personas y comunidades.

Enfermedades agudas: para efectos de la encuesta y la información presente en esta cartilla se entiende enfermedad aguda como la presencia de los siguientes problemas de salud: dolor de cabeza, dolor de espalda o lumbago, dolor de huesos y articulaciones, entre otras.

Estilos de vida: es una forma de vida que se basa en comportamientos identificables determinados por la relación entre las características personales, individuales, interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.²

Infraestructura y equipamiento comunitario: se entiende como servicios e instalaciones físicas con las que cuenta un lugar, ya sean éstas, plazas, áreas verdes, gimnasios, canchas, lugares de reunión, locales comerciales, iluminación, pavimentación de las calles, medios de comunicación, entre otros.

Inicio sexual: se refiere a la edad en la cual una persona tuvo su primera relación sexual. Ese momento se conoce como inicio sexual.

Maltrato laboral: para efectos de esta encuesta se entiende por maltrato laboral la presencia de una o más de estas problemáticas en el trabajo que afectan la calidad de vida: a) maltrato físico o psicológico, b) acoso sexual.

Medio Ambiente: es el conjunto de condiciones físicas, biológicas, sociales, culturales y económicas con las que interactúan los seres humanos. Un ambiente

¹ Definición OMS

² Glosario de Promoción de la Salud

favorable y seguro es un ambiente que cuenta con condiciones sanitarias mínimas: agua potable, aire limpio, alimentos bien elaborados y educación, vivienda y recreación. Es también un ambiente sin violencia.³

Participación: entendemos por participación el proceso de intervención de la sociedad civil, individuos y grupos organizados en las decisiones y acciones que los afectan a ellos y a su entorno.

Percepción de peso: se refiere a como se observa una persona con respecto a su peso y textura física.

Promoción de salud: es un "proceso mediante el cual se crean capacidades para que los individuos y comunidades tengan un mayor control sobre los determinantes de la salud y de este modo puedan mejorarla"⁴.

Quintil de Nivel Socioeconómico: forma de clasificación de los hogares del país en base a una serie de características de los hogares y del jefe de hogar (sociodemográficas, educacionales, de vivienda, territorio, etc.) que resume el bienestar socioeconómico. Para calcular los quintiles se divide a la población en 5 grupos iguales, siendo el quintil 1 el 20% más pobre y el quintil 5 el 20% más rico. Para efectos de esta guía de trabajo comunitario, se reemplaza el término quintil por nivel socioeconómico bajo: quintil 1 y alto: quintil 5.

Redes de apoyo social: para efectos de esta encuesta se entiende por redes de apoyo social a las relaciones o interacciones que los sujetos y comunidades poseen y establecen, los cuales pueden ser un apoyo físico, económico y/o emocional.

Rural: se entiende por entidad rural el conjunto de viviendas con 1000 habitantes o menos o entre 1001 y 2000 habitantes, con menos del 50% de su población económicamente activa, dedicada a actividades secundarias y/o terciarias.

Salud: es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades. Sin embargo, dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Por otra parte, la Carta de Ottawa, además de institucionalizar la salud como un derecho humano fundamental, incluye una serie de condiciones para la salud, como la paz, recursos económicos adecuados, también alimenticios, vivienda, ecosistema estable y uso de los recursos de manera sustentable. Así, al reconocer la necesidad de estas condiciones para la salud, se pone de manifiesto

la estrecha relación que existe entre las condiciones sociales y económicas, el entorno físico, los estilos de vida individuales y la salud⁵.

Salud bucal: para efectos de este material se entiende salud bucal el estado de dientes y encías, y a su vez el no tener dificultades para masticar o mascar cosas duras como manzanas o zanahorias.

Salud mental: según la organización mundial de salud (OMS) salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. En esta encuesta se preguntó "Con qué frecuencia usted se sintió -Siempre, Casi siempre, algunas veces, rara vez o nunca: a) Tranquilo/a y calmado/a b) desanimado/a y deprimido/a".

Salud sexual: "Salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad. La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre y se mantenga los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y cumplidos"⁶.

Sedentarismo: para efectos de esta encuesta se entiende por sedentarismo, no practicar deporte en un mes o hacer ejercicios menos de 3 veces por semana durante 30 minutos, fuera de su horario de trabajo.

Tabaquismo: es la adicción al tabaco provocada principalmente por un componente activo de éste, la nicotina. Es una enfermedad crónica perteneciente al grupo de las adicciones.

Urbano: de acuerdo a esta encuesta se considera entidad urbana el conjunto de viviendas con más de 2000 habitantes, o entre 1001 y 2000 habitantes, con el 50% o más de su población económicamente activa, dedicada a actividades secundarias y/o terciarias.

Uso de preservativo: se define como el uso de condón en el momento de tener relaciones sexuales.

Para mayor información ingrese a:

www.minsal.cl

³ Definición OMS

⁴ Orientaciones promoción de la Salud 2007-2010

⁵ Definición Glosario OMS.

⁶ Definición OMS 2002.

¿Cómo estamos?

CALIDAD de VIDA en CHILE

**II Encuesta de calidad de Vida y Salud
Chile 2008**

- ¿Cómo está nuestra salud y calidad de vida?
- ¿En qué aspectos ha habido avances y en cuáles necesitamos seguir trabajando?
- ¿Qué podemos hacer para aumentar la calidad de vida personal, familiar, local y regional?

Reconociendo que la Calidad de Vida es central en el desarrollo integral de un país, el Ministerio de Salud pone a disposición de la ciudadanía esta serie de materiales educativos que promueven la salud y aportan a la construcción de un país más equitativo.



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD

SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE SALUD Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA
DEPARTAMENTO DE EPIDEMIOLOGÍA

