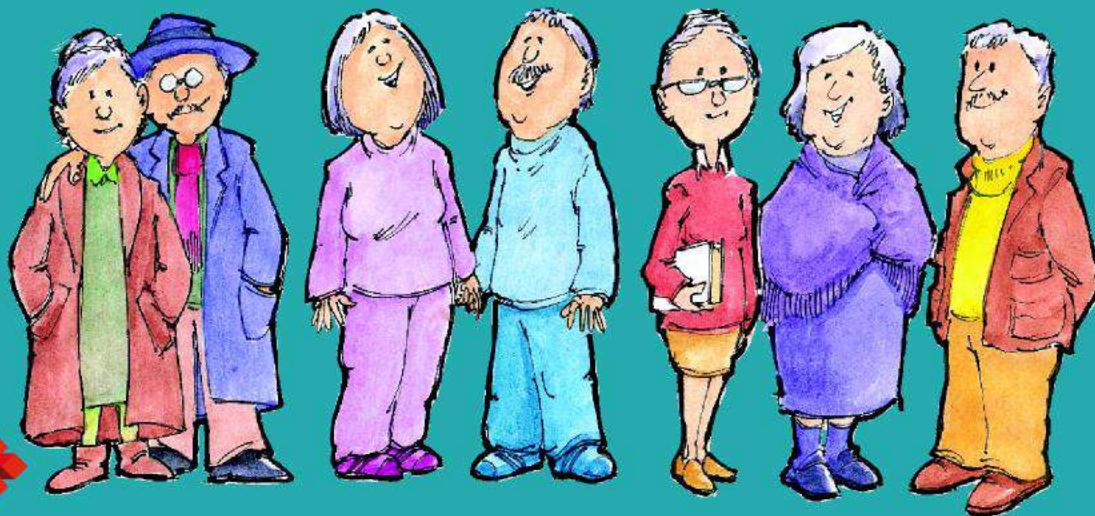


**¿Cómo están las y los
adultos mayores?**

**CALIDAD
de
VIDA
en
CHILE**

**Segunda
Encuesta de
Calidad de
Vida y Salud
Chile 2006**



**GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD**

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

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 están las y los adultos mayores?

**Segunda Encuesta de
Calidad de Vida y Salud
Chile 2006**

Primera Edición
Octubre 2007

Registro de Propiedad Intelectual: 166887

Presentación



Segunda Encuesta de Calidad de Vida y Salud
Chile 2006



Cómo está la calidad de vida de las mujeres y hombres de nuestro país? ¿Cómo es la calidad de vida de las personas que trabajan en la actualidad? ¿Cómo están las y los adultos mayores, y las y los adolescentes? ¿Cuál es la situación de la infancia y pueblos originarios?

Estas son algunas de las preguntas que esta serie de cuadernillos intenta responder al presentar los datos de la II Encuesta de Calidad de Vida y Salud realizada por el Ministerio de Salud el año 2006 en todo Chile.

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 todas las chilenas y chilenos.

María Soledad Barría
Ministra de Salud

Octubre 2007





MUJERES Y HOMBRES (65 años y más)

Esta publicación tiene por objetivo dar a conocer los principales resultados de la encuesta referidos a la calidad de vida y salud de las y los adultos mayores en Chile. Presenta datos nacionales del total de adultos mayores y datos separados por sexo de personas mayores de 65 años de edad, organizados por temas específicos que están afectando la vida y salud de este grupo específico de la población.

Así también, cada tema específico presenta preguntas de reflexión grupal que apuntan a relevar las causas de los problemas de las y los adultos mayores, las diferencias por sexo y motivar acciones de prevención y promoción de salud en la comunidad para mejorar la situación de la población mayor.

Al final del cuadernillo encontrarán un glosario con las definiciones de conceptos que se utilizan en los textos y que facilitan una mejor comprensión de los datos presentados, así como tablas con los datos del total de adultos mayores, separados por sexo y con los datos de la población general por cada tema.

Las y los invitamos a leer este cuadernillo y analizarlo con grupos de adultos mayores, con distintas agrupaciones, organizaciones, Comités Vida Chile, equipos de salud e instituciones comprometidas con la situación de las personas mayores de 65 años y con la salud de la comunidad en general.

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



Segunda Encuesta de Calidad de Vida y Salud
Chile 2006

PRESENTACIÓN	1
PERCEPCIÓN DE CALIDAD DE VIDA	4
PERCEPCIÓN DE ESTILOS DE VIDA	6
PERCEPCION ESTADO DE SALUD	7
LIMITACIONES DE LA VIDA DIARIA	8
TABACO	10
ALCOHOL	12
ALIMENTACIÓN	13
ACTIVIDAD FÍSICA	15
SALUD MENTAL	17
SALUD BUCAL	19
SALUD SEXUAL	20
ACCIDENTES	21
ENFERMEDADES AGUDAS	23
REDES DE APOYO SOCIAL	24
PARTICIPACION	25
NOTAS TECNICAS	29
DATOS DE ADULTOS MAYORES	31

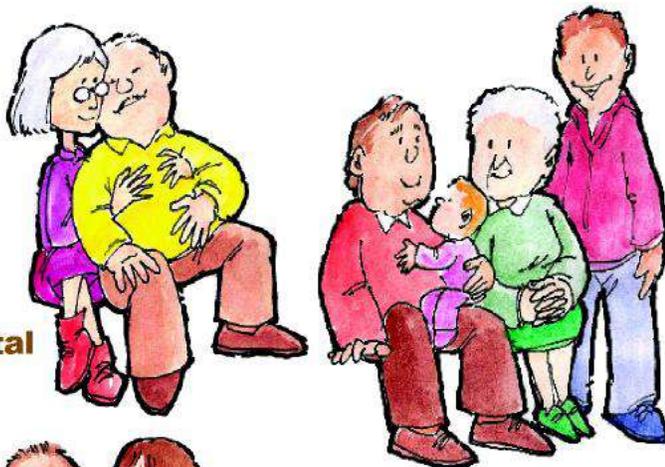
Percepción de Calidad de Vida

¿Estamos satisfechos con los diferentes aspectos de nuestra vida?

La calidad de vida se relaciona con el grado de satisfacción de las personas con distintos aspectos de su vida. La percepción que las personas tienen 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.

En esta encuesta, los hombres y mujeres adultos mayores chilenos evaluaron con nota de 1 a 7 su satisfacción con distintos aspectos de su vida.

- 6,0** Relación de Pareja
- 5,9** Vida Familiar
- 5,8** Privacidad donde vive
- 5,5** Vida en general
- 5,2** Bienestar emocional y mental
- 5,2** Vida sexual
- 5,0** Cantidad de diversión
- 4,7** Salud
- 4,5** Condición física
- 4,2** Cantidad de dinero del hogar



Percepción de calidad de vida según sexo (Notas del 1 al 7):



**Mujeres
Adultas
Mayores**

5,9 Vida Familiar **6,0**

5,9 Relación de Pareja **6,0**

**Hombres
Adultos
Mayores**



**Mujeres
Adultas
Mayores**

4,2 Cantidad de dinero del hogar **4,1**

4,5 Condición física **4,6**

**Hombres
Adultos
Mayores**



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Qué opina de la percepción de calidad de vida que tienen las personas adultas mayores?
- ¿Qué puede hacer la comunidad para aportar en mejorar la condición física de las personas adultas mayores?
- ¿Cuáles son las actividades que puede desarrollar la comunidad para ayudar a las personas adultas mayores a aumentar sus ingresos económicos?

Percepción de estilos de Vida

Los estilos de vida se refieren a la forma en que las personas TRABAJAMOS, NOS RECREAMOS Y ALIMENTAMOS. Un estilo de vida saludable se relaciona con distintas actividades que hacemos en nuestra vida diaria y que nos hacen sentir bien, como: reírnos, salir a pasear, realizar actividad física, sentirnos valorados, dormir bien, juntarnos con amigas y amigos, escuchar música, bailar, etc.

En esta encuesta, las personas adultas mayores evaluaron su estilo de vida con notas entre 1 a 7.

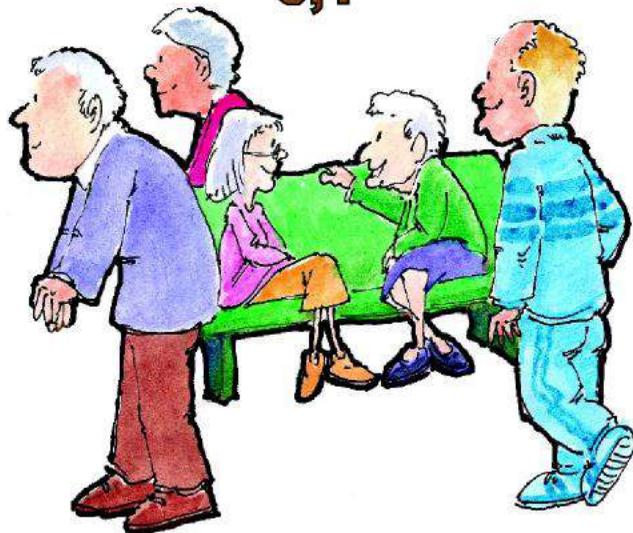
**Población
General**

5,3



**Total
Adultos Mayores**

5,1

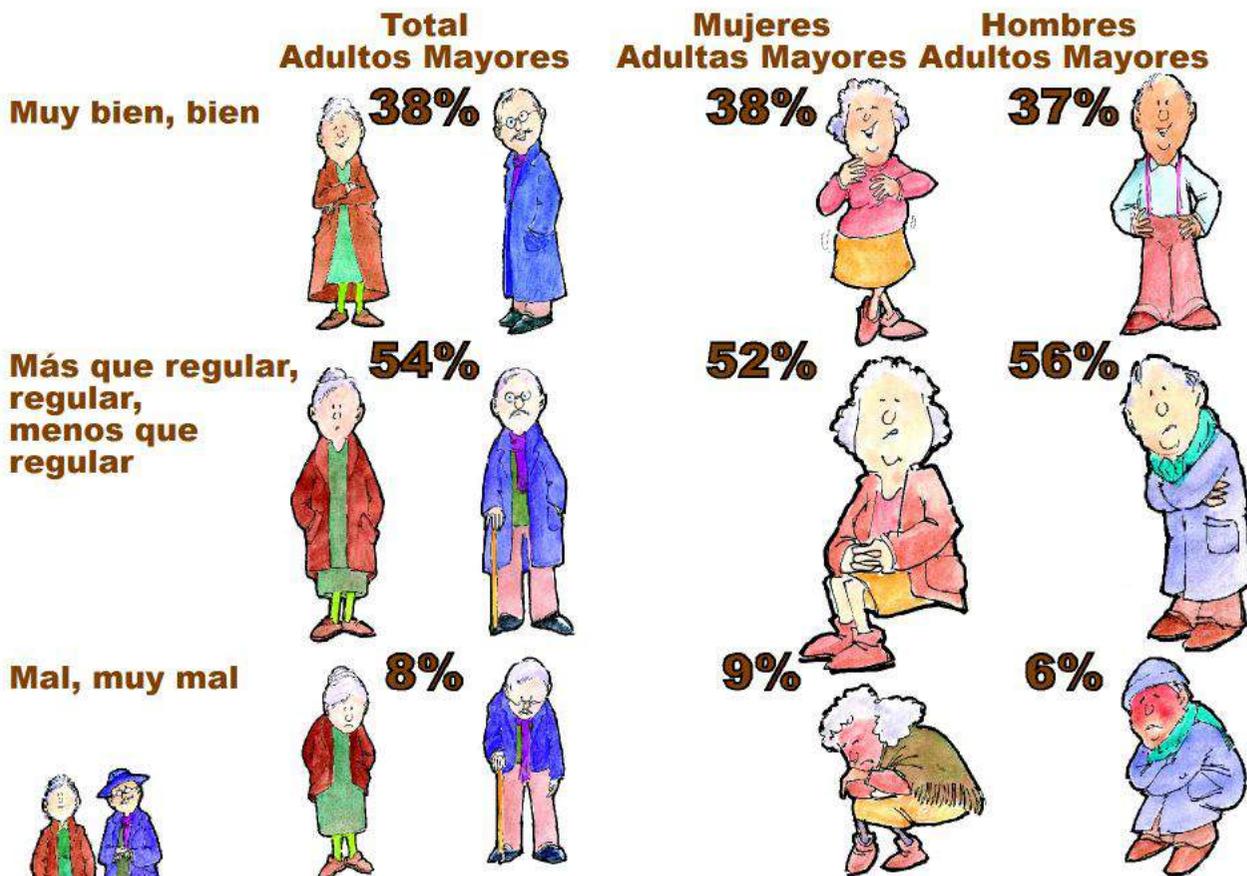


**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué las personas adultas mayores no perciben su estilo de vida con una nota más alta?
- ¿Qué situaciones pueden favorecer los estilos de vida de las personas adultas mayores?
- ¿Qué limitaciones tienen las y los adultos mayores para trabajar y recrearse?

Percepción de estado de Salud

En relación al estado de salud, el promedio de personas adultas mayores que respondió en esta encuesta, reportó sentirse:



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- En tu comunidad, ¿Cómo podemos aportar para que las personas adultas mayores se sientan mejor respecto a su salud?
- ¿Quiénes tienen mejor percepción de salud, las mujeres o los hombres adultos mayores?
- ¿Cómo es el estado de salud de las personas adultas mayores de tu comunidad?

Limitaciones de la Vida Diaria

Dificultades de los adultos mayores en la vida diaria

Dificultades para leer, ver objetos pequeños incluso usando lentes

Total Adultos Mayores
25%



Mujeres Adultas Mayores **29%** **Hombres Adultos Mayores** **20%**



Dificultades para masticar o mascar cosas duras

22%



24%



19%



Dificultades para viajar en micro o metro

Total Adultos Mayores

12%



Mujeres Adultas Mayores

18%



Hombres Adultos Mayores

6%



Dificultades para oír conversaciones de al menos 3 personas, radio y televisión a volumen normal con audífonos.

9%



7%



10%



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Qué propuestas pueden hacer las organizaciones de adultos mayores a los servicios públicos para mejorar el acceso, atención y beneficios en salud?
- ¿Cuáles son los derechos en salud de las personas mayores garantizados en Chile ?
- ¿Quiénes tienen más limitaciones de la vida diaria las mujeres o los hombres adultos mayores?

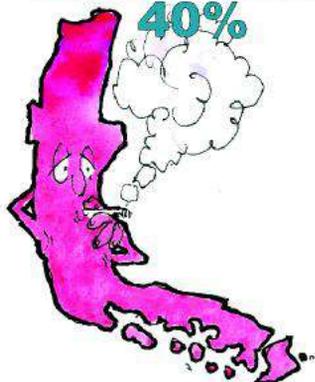
¿Fuman las y los adultos mayores?

El consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ambiental son causa de numerosos cánceres, enfermedades cardiovasculares, respiratorias, así como de discapacidad y muerte en los seres humanos.

Fumaron al menos un cigarrillo durante el último mes:

Población general

40%



Adultos mayores

11%



Consumo de cigarrillo durante el último mes según sexo:

Mujeres
Adultas mayores

8%



Hombres
Adultos mayores

16%



Dejaron de fumar por su propia voluntad según sexo:

**Total
Adultos mayores
84%**



**Mujeres
Adultas mayores
82%**



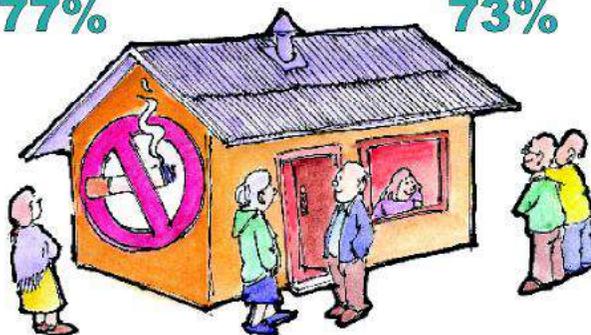
**Hombres
Adultos mayores
86%**

Hogares libres de humo de tabaco donde no se permite fumar

**Hogares Población
Adultos mayores
75%**



**Hogares Mujeres
Adultas mayores
77%**



**Hogares Hombres
Adultos mayores
73%**



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué las personas adultas mayores fuman menos que la población general?
- ¿Por qué las mujeres adultas mayores fuman menos que los hombres adultos mayores?
- ¿Qué se puede hacer para tener más hogares libres de humo de tabaco?

¿Beben las y los adultos mayores?

Para evaluar si una persona es bebedor o bebedora problema, es decir para saber si bebe o no en exceso, se deben identificar 7 conductas que se asocian a esta condición. Al encontrarse 2 ó más de estas conductas, es posible establecer la existencia de un consumo perjudicial o dependencia de alcohol.



Principal conducta problema con el alcohol según sexo

El **5%** de las mujeres que tiene problemas con el Alcohol dice que tiene "Problemas con pareja y familiares"



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL



El **18%** de los hombres que tiene problemas con el Alcohol dice "Tomar más de lo que piensa"

- ¿Por qué los hombres adultos mayores tienden a beber más?
- ¿Cómo se puede promover la disminución del consumo de alcohol en hombres adultos mayores?
- ¿Qué consecuencias tiene para la vida familiar y la comunidad, el consumo de alcohol en las personas adultas mayores?

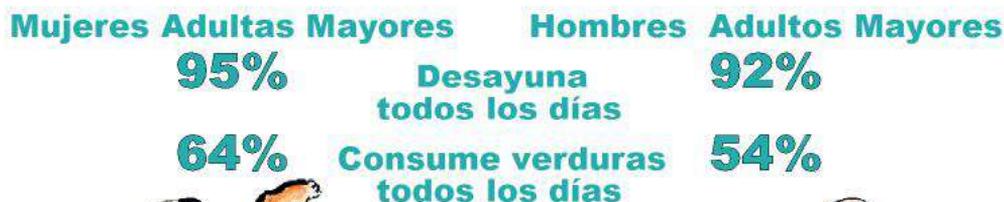
¿Cómo nos alimentamos?

La alimentación saludable, se refiere al consumo equilibrado de alimentos que entregan todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para mantenerse saludable.

Comparación de alimentación entre población general y adultos mayores



Comparación de alimentación según sexo



Mujeres Adultas Mayores

Hombres Adultos Mayores

54%

Consume leche
queso o yogurt
todos los días

46%



43% Consumo de pescado
última semana



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Cómo se puede ayudar a las personas adultas mayores para que aumenten el consumo de verduras, lácteos y pescado?
- ¿Qué beneficios aportan a la salud de las personas adultas mayores el consumo de estos alimentos?
- ¿Cuáles son las razones que explican la diferencia de consumo de verduras y lácteos entre hombres y mujeres adultos mayores?

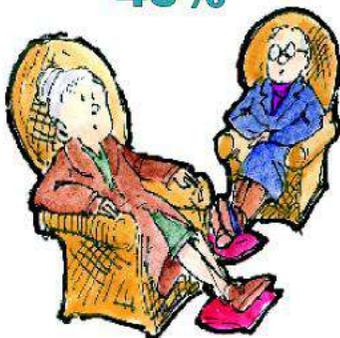
Actividad física

Realizar actividad física regularmente ayuda no sólo a prevenir enfermedades, sino que además permite conocer a otras personas, relajarse, dormir mejor, mejorar la autoestima, divertirse, fortalecer huesos y articulaciones, disminuir dolores y reducir el estrés, entre otros.

Sedentarismo en Adultos Mayores

Pasa la mayor parte del tiempo sentado

Total Adultos Mayores
40%



Mujeres Adultas Mayores
44%



Hombres Adultos Mayores
34%



Camina bastante pero no realiza ningún esfuerzo vigoroso

49%



46%



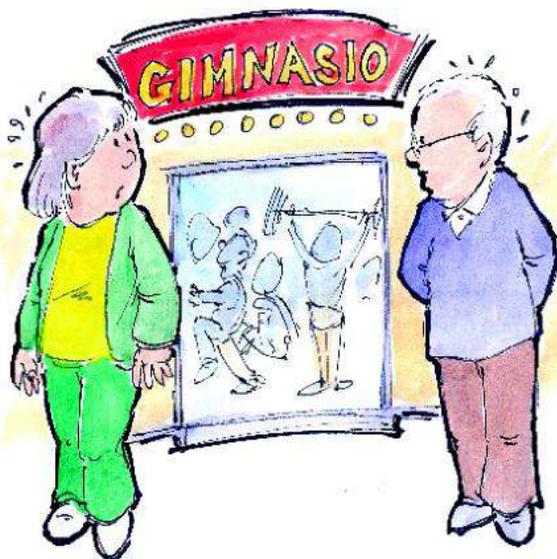
52%



Del total de la población adulto mayor, un **95%** es sedentaria

¿Cuál es la principal razón para no haber practicado más deporte?

	Total Adultos Mayores	Mujeres Adultas Mayores	Hombres Adultos Mayores
Su salud no se lo permite	55%	57%	52%
No le interesa	24%		
No tuvo tiempo	9%		



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Cuáles son los mitos o falsas creencias que existen en relación a la práctica de deporte en las personas adultas mayores?
- ¿Qué dificultades enfrentan las personas adultas mayores para realizar deportes?
- ¿Qué pueden hacer las organizaciones para promover las prácticas deportivas en las personas adultas mayores?

¿Cómo está la Salud Mental?

La salud mental depende no sólo de factores biológicos, sino también de las condiciones en que la persona vive tales como vivienda, hacinamiento, ingresos, trabajo, acceso a servicios, entre otros, pero también con la forma en que la persona se relaciona con la familia, los amigos, la pareja, etc.

Se siente siempre o casi siempre nerviosa o nervioso

Total
Adultos Mayores
29%



Mujeres
Adultas Mayores
31%

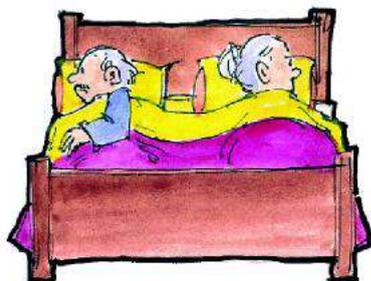


Hombres
Adultos Mayores
26%



Tiene dificultades para quedarse dormida o dormido

Total
Adultos Mayores
31%



Mujeres
Adultas Mayores
33%

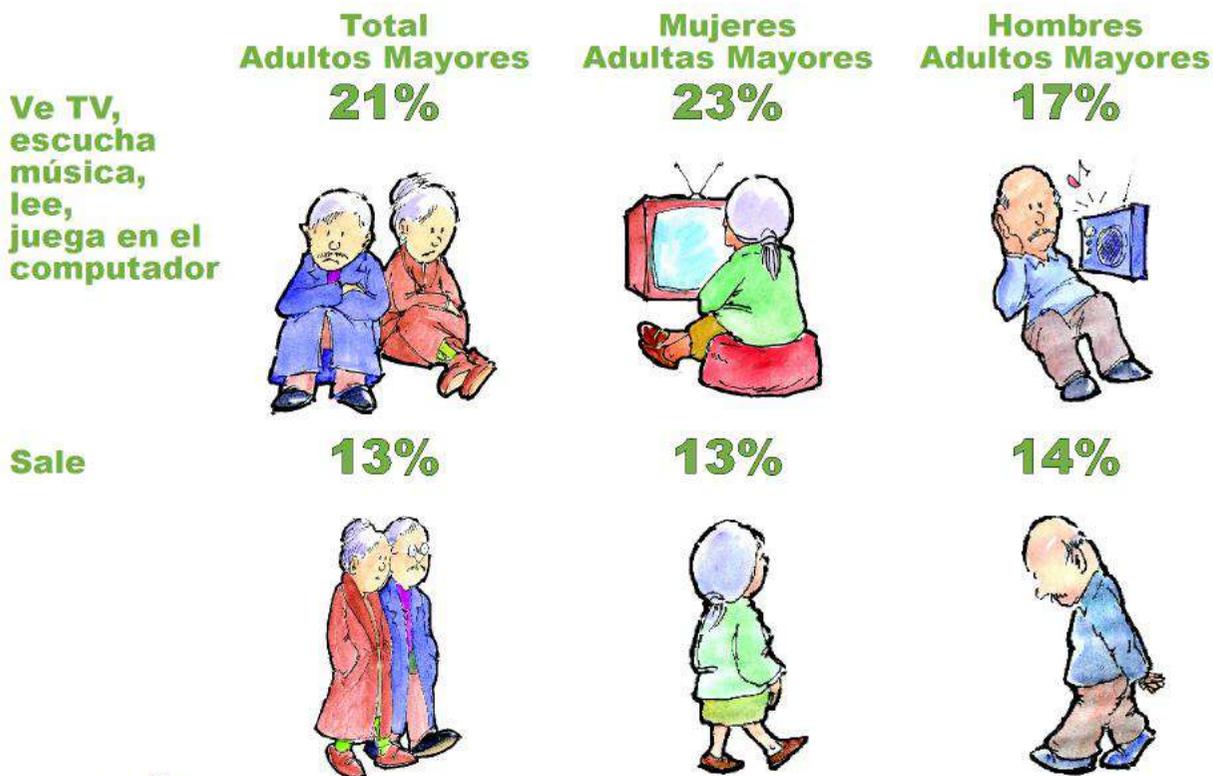


Hombres
Adultos Mayores
27%



También se les preguntó a hombres y mujeres que hacen generalmente cuando están bajo mucho estrés o tensión.

¿Qué hacen las personas adultas mayores cuando están bajo estrés o mucha tensión?



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué las personas adultas mayores se sientan estresadas?
- ¿Por qué las mujeres adultas mayores se sienten más estresadas?
- ¿Qué puede hacer la comunidad para fortalecer la salud mental de las personas adultas mayores?
- ¿Cuáles son los programas que existen en los servicios públicos que aportan a fortalecer la salud mental de las personas adultas mayores?

¿Cómo está la Salud Bucal?

La salud bucal tiene relación con la capacidad que tiene una persona para alimentarse, comunicarse y relacionarse con el medio que la rodea.

Su salud bucal afecta su calidad de vida siempre o casi siempre

**Total Población
Adultos Mayores
37%**



Tiene alguna y mucha dificultad para mascar cosas duras



**Total Población
Adultos Mayores
47%**



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿De qué manera el tener problemas en la salud bucal afecta la calidad de vida de las personas adultas mayores ?
- ¿Por qué las personas adultas mayores tienen dificultades para mascar?
- ¿Qué puede hacer la comunidad para ayudar a prevenir problemas dentales de las futuras generaciones?

¿Cómo está la Salud Sexual?

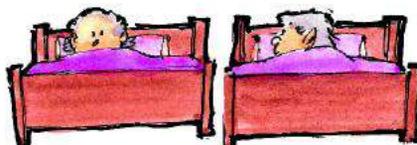
La salud sexual es el completo bienestar físico y psicológico en el plano sexual y supone la integración de todos los aspectos de la sexualidad, de manera que se enriquezcan y estimulen la personalidad, la comunicación y el amor.

No tuvo pareja sexual el último año

Total
Adultos Mayores
55%



Mujeres
Adultas Mayores
70%

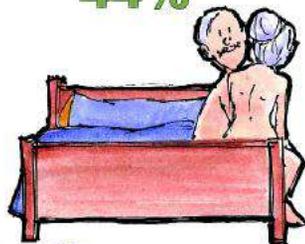


Hombres
Adultos Mayores
35%

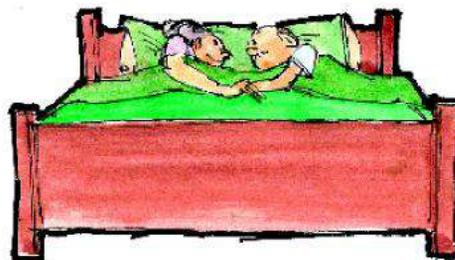


Tuvo una pareja sexual el último año

Total
Adultos Mayores
44%



Mujeres
Adultas Mayores
30%



Hombres
Adultos Mayores
63%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué existe una gran cantidad de mujeres que están solas?
- ¿Por qué existe una gran cantidad de hombres que tienen una pareja a diferencia de las mujeres?
- ¿Cuáles son los derechos de las personas adultas mayores en el ámbito de su sexualidad?

¿Cómo nos afectan los accidentes?

Los accidentes también afectan a las personas adultas mayores, existiendo una diferencia entre hombres y mujeres, dependiendo del lugar en el que estos ocurran.

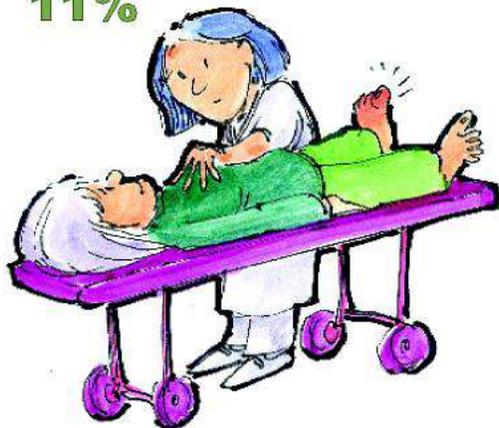
Accidente por el que necesitó atención médica durante los últimos 6 meses

Total
Adultos Mayores
10%



Accidente en adultos mayores según sexo

Mujeres Adultas Mayores
11%



Hombres Adultos Mayores
8%



Lugares más frecuentes donde ocurren los accidentes de personas adultas mayores



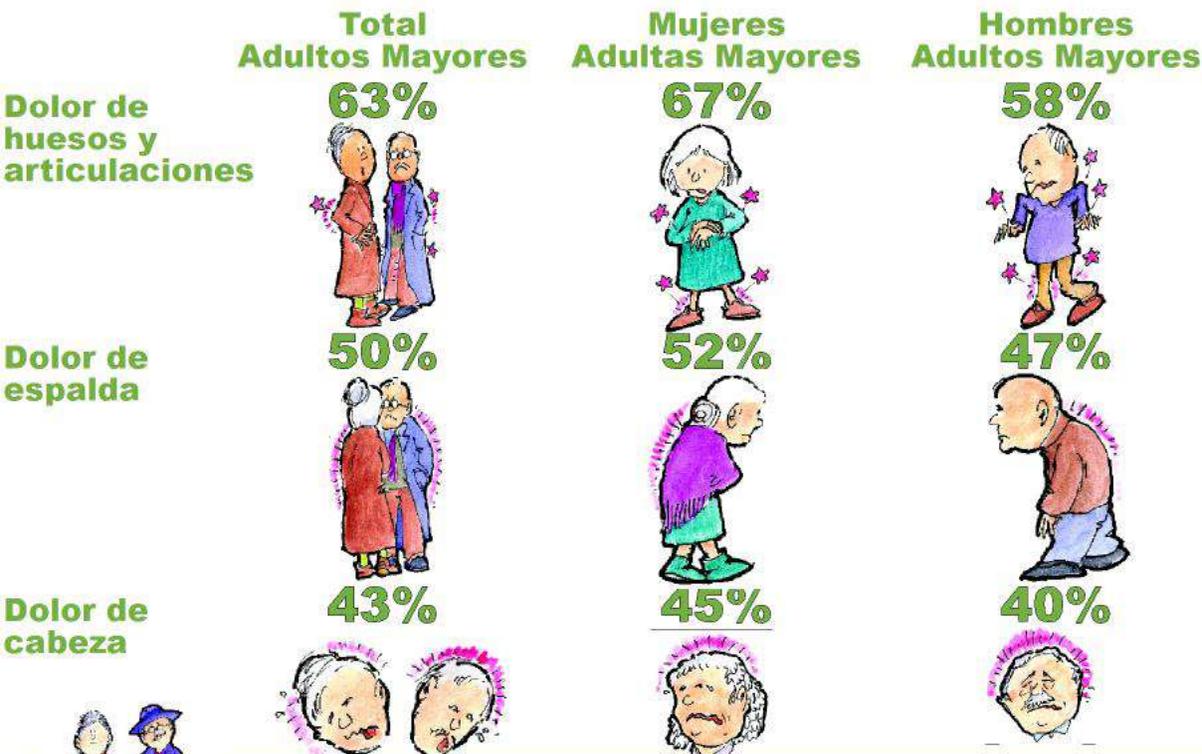
PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Por qué las mujeres adultas mayores tienen más accidentes en la casa?
- ¿Por qué no hay un porcentaje de mujeres adultas mayores accidentadas en su lugar de trabajo?
- ¿Cómo se pueden prevenir los accidentes de personas adultas mayores en el hogar?

Enfermedades agudas en Adultos Mayores

En esta encuesta, las principales enfermedades que afectan a las personas adultas mayores son los dolores de cabeza, de espalda, de huesos y articulaciones.

Problemas de salud más frecuentes las últimas dos semanas



PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL

- ¿Por qué las mujeres adultas mayores se ven más afectadas por los problemas de salud?
- ¿Qué puede hacer la comunidad para prevenir estos problemas de salud en las personas adultas mayores?
- ¿Cómo afectan estos problemas de salud la calidad de vida de las personas adultas mayores?
- ¿Por qué los hombres son más reacios a consultar al médico?

¿Cómo son nuestras redes de apoyo social?

Las redes de apoyo social, se refieren en esta encuesta, a la posibilidad real que tienen las personas de poder contar con alguien que les pueda ayudar brindándole confianza o apoyo económico en una situación de emergencia.

Tiene alguien en quien confiar, pedir ayuda o consejos

Población General
63%



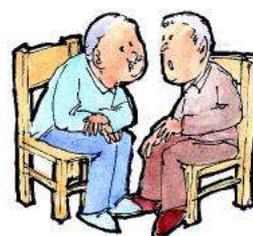
Total Adultos Mayores
54%



Mujeres Adultas Mayores
57%



Hombres Adultos Mayores
50%

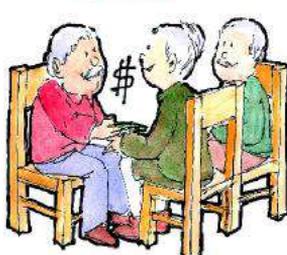


Puede recurrir a alguien cuando tiene un gasto imprevisto

55%



45%



49%



41%



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Por qué los hombres adultos mayores tienen menos redes de apoyo social?
- ¿Por qué la red de apoyo social es importante para la calidad de vida de las personas adultas mayores?
- ¿Qué puede hacer la comunidad para fortalecer las redes de apoyo social de las personas adultas mayores?

Participación en organizaciones

Facilitar la participación promueve el desarrollo y crecimiento personal, genera responsabilidad, las personas se vuelven libres y conscientes de su realidad y del entorno que las rodea, creándose una relación de mayor compromiso e integración de las personas con el grupo y la sociedad.

Participación en organizaciones de la población adulta mayor comparado con participación de la población en general

Población en general

42%



Total Adultos mayores

47%



Participación en organizaciones de la población adulta mayor según sexo

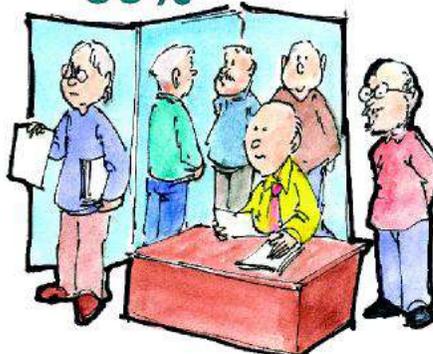
Mujeres
Adultas mayores

44%

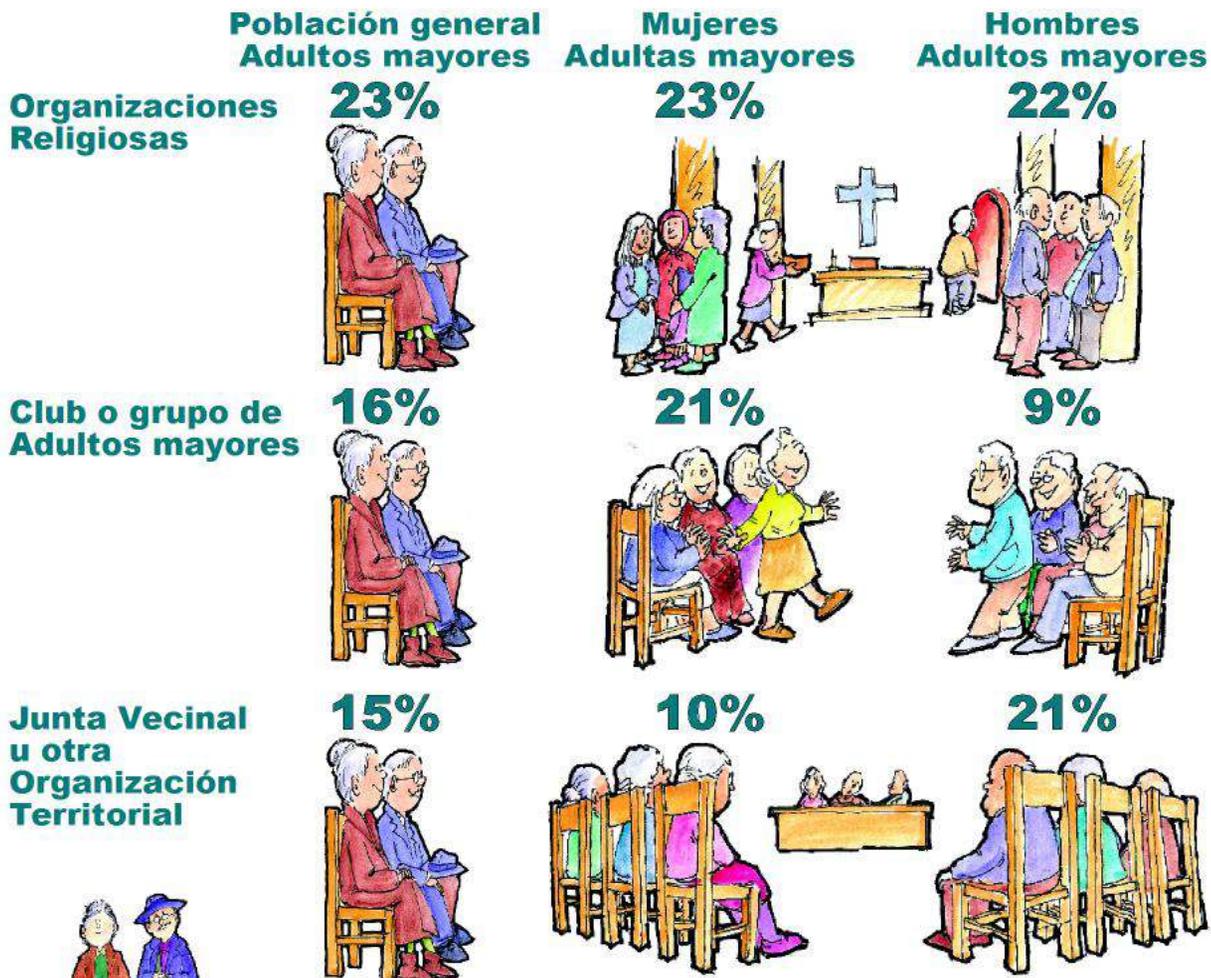


Hombres
Adultos mayores

50%



Organizaciones más frecuentes en las que participa la población adulta mayor total y según sexo



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Por qué la mitad de las personas adultas mayores no participa en organizaciones?
- ¿Por qué la mujer adulta mayor participa menos?
- ¿En qué tipo de organizaciones participan las y los adultos mayores en su comunidad?

Principales razones para participar

El **43%** de las y los adultos mayores participa porque le gusta

Total
Adultos mayores

Mujeres
Adultas mayores

Hombres
Adultos mayores

Por distracción **18%**



20%



15%



Por contribuir
a la Sociedad

16%



12%



21%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué la participación en organizaciones es importante para la calidad de vida de las personas adultas mayores?
- ¿De qué forma se puede promover y fortalecer la participación de las personas adultas mayores en organizaciones?
- ¿Cuál es el aporte que hacen las y los adultos mayores a la sociedad?

Participación en actividades de salud

Participación en actividades de salud los últimos seis meses

Población
general
20%



Total
Adultos mayores
11%



Mujeres
Adultas mayores
13%



Hombres
Adultos mayores
9%



Participación en actividades deportivas o recreativas

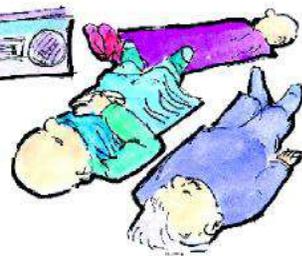
Total
Adultos mayores
6%



Mujeres
Adultas mayores
7%



Hombres
Adultos mayores
6%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué las mujeres adultas mayores participan más en las actividades relacionadas con salud?
- ¿Cuáles son los elementos que impiden a los hombres adultos mayores participar de estas actividades?
- ¿Por qué la participación de las personas adultas mayores en estas actividades es importante para su calidad de vida?

Población Adultos Mayores: Población mayor de 65 años compuesta por 1.124 individuos, 485 hombres y 639 mujeres.

Representatividad: nacional, regional y urbano-rural .

Fecha de aplicación de la Encuesta: Marzo y abril 2006.

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. Un ambiente que cumple 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 ó más conductas problemáticas relacionadas con el alcohol. Las conductas investigadas 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 bebe ; 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 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.

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 patrones de comportamiento identificables determinados por la interacciones entre las características personales, individuales, interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales².

Estrés: elemento muy importante de la Salud Mental. Para efectos de este material, se entiende por presencia de estrés el sentirse siempre o casi siempre: nervioso (a), ansioso(a) o estresado(a) en su vida en general y tener siempre o casi siempre dificultades para quedarse dormido (a), o despierta y no puede volver a dormirse.

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.

Promoción de salud: es un “proceso mediante el cual se crean capacidades para que los individuos y comunidades ejerzan un mayor control sobre los determinantes de la salud y de este modo pueda mejorarla”³.

1 Definición OMS

2 Glosario de Promoción de la Salud

3 Orientaciones promoción de la Salud 2007-2010

Redes de apoyo social: para efectos de esta encuesta se entiende por redes de apoyo social a los contactos, intercambios, relaciones o interacciones que los sujetos y comunidades poseen y establecen, los cuales pueden ser un soporte en términos físicos, económicos y/o emocionales.

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 salud⁴.

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 la Salud (OMS) 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.

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, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y cumplidos"⁵.

Sedentarismo: para efectos de esta encuesta se entiende sedentarismo como el 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 sistémica perteneciente al grupo de las adicciones.

Para mayor información:

www.minsal.cl

⁴ Definición Glosario OMS.

⁵ Definición OMS 2002.

Datos de Adultos mayores

PERCEPCION DE CALIDAD DE VIDA	Población General	Adultos Mayores	Hombre	Mujer
Relación de Pareja	5,9	6,0	6,0	5,9
Vida Familiar	6,0	6,0	6,0	6,0
Condición Física	5,1	4,6	4,7	4,5
Bienestar Mental o Emocional	5,4	5,2	5,3	5,2
Vida Sexual	5,6	5,2	5,2	5,2
Vida en general	5,7	5,6	5,5	5,6
Cantidad de dinero	4,5	4,2	4,1	4,3
Privacidad donde vive	5,6	5,9	5,9	5,9
Cantidad de Diversión	5,2	5,1	5,0	5,1
Salud	5,3	4,8	4,8	4,7

PERCEPCION SOBRE SALUD	Población General	Adultos Mayores	Hombre	Mujer
Su salud esta muy bien	10,8	7,5	6,9	7,9
Su salud esta bien	45,5	30,5	30,4	30,5
Su salud esta más que regular	17,3	16,0	17,1	15,2
Regular	19,0	31,5	34,0	29,6
Su salud esta menos que regular	3,2	6,6	5,2	7,7
Su salud esta mal	3,5	7,2	5,7	8,3
Su salud esta muy mal	0,8	0,7	0,6	0,8

AUTOPERCEPCION SOBRE ESTILOS DE VIDA	Población General	Adultos Mayores	Hombre	Mujer
Autopercepción de estilos de vida	5,3	5,1	5,1	5,22

LIMITACIONES DE ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA	Población General	Adultos Mayores	Hombre	Mujer
Mucha dificultad/no puede leer, ver objetos pequeños con lentes	11,7	25,2	20,0	29,0
Oír al menos 3 personas/radio y TV a vol normal con audifonos	3,2	8,7	10,3	7,4
Hablar	0,5	0,4	0,6	0,3
Viajar en micro o metro	3,3	12,7	6,0	17,8
Tomar, manipular objetos	1,1	3,6	2,1	7,4
Mascar o masticar	9,2	22,3	19,5	24,4
Controlar esfínteres	1,6	4,0	1,2	6,2

TABACO	Población General	Adultos Mayores	Hombre	Mujer
Ha fumado un cigarrillo en el último mes	40,0	11,5	16,5	7,7
Deja de fumar: Por propia voluntad	84,0	84,6	86,1	82,5
Deja de fumar: Por un familiar cercano	5,0	4,8	5,5	3,8
Deja de fumar: Por Otro	5,0	1,3	1,4	1,2
En este hogar no se permite fumar	62,0	75,3	72,6	77,3

ALCOHOL	Población General	Adultos Mayores	Hombre	Mujer
Bebedor problema	15,0	8,6	17,5	1,8
Problemas con pareja y familiares por el alcohol	11,0	5,0	5,5	4,7
Ha perdido amigos por el alcohol	5	2,1	2,9	1,6
Ganas de disminuir el consumo de alcohol	12,0	6,5	12,9	1,6
Toma más de lo que piensa	15,0	8,3	18,3	0,6
Bebe en las mañanas	2,0	2,1	4,7	0,0
No recuerda lo que le pasó	9,0	3,6	7,8	0,3
Le molesta que lo critiquen por beber	9,0	5,2	10,7	0,9

ALIMENTACION	Población General	Adultos Mayores	Hombre	Mujer
Toma desayuno todos los días.	75,0	93,5	92,1	94,6
Consumo de verduras todos los días	47,0	59,8	54,3	64,1
Consumo de leche o queso o yogurt todos los días	35,0	50,3	45,7	53,8
Consumió pescado la última semana	35,0	35,0	45,0	43,0

ACTIVIDAD FISICA	Población General	Adultos Mayores	Hombre	Mujer
Prevalencia de Sedentarismo	91,0	94,7	94,6	94,7
Pasa la mayor parte del tiempo sentado y camina poco	24,0	39,8	34,2	44,1
Camina bastante, pero no realiza ningún esfuerzo vigoroso	49,0	49,0	52,4	46,4
Hace esfuerzos vigorosos frecuentemente	14,0	5,7	7,7	4,2
Su actividad es habitualmente vigorosa y de mucho esfuerzo	13,0	5,5	5,7	5,4
No hace actividad física porque su salud no se lo permite	20,0	55,0	52,2	57,2
No hace actividad física porque no le interesa	25,0	24,2	24,1	24,3
No hace actividad física porque no tuvo tiempo	36,0	8,7	11,8	6,3
No hace actividad física porque no tiene lugares donde hacerlo	9,0	5,1	3,9	6,0
No hace actividad física porque no le alcanza la plata	5,0	2,4	2,7	2,2

SALUD MENTAL				
Se siente siempre o casi siempre nerviosa/o	28,0	29,2	26,2	31,5
Tiene dificultades para quedarse dormida/o	22,0	30,7	27,3	33,4
Bajo mucho estrés o tensión: Fuma	17,0	3,7	5,5	2,4
Bajo mucho estrés o tensión: TV, música, lee, juega computador	17,0	20,8	17,3	23,4
Bajo mucho estrés o tensión: Sale	15,0	13,2	13,9	12,7

SALUD BUCAL				
salud bucal afecta calidad de vida siempre o casi	37,0	37,1	38,4	36,1
Tiene alguna y mucha dificultad mascar cosas duras	22,0	46,6	53,3	53,4

SALUD SEXUAL				
Numero de Parejas último año: ninguna pareja	19,0	54,6	35,1	70,4
Numero de Parejas último año: 1 pareja	75,0	44,4	62,7	29,6
Numero de Parejas último año: 2 o más parejas	4,0	1,0	2,2	0,0

ACCIDENTES				
Accidentes en los últimos 6 meses	10,0	9,9	8,4	11,0
Lugar más frecuente de accidente: La casa	32,0	60,0	42,4	70,3
Lugar más frecuente de accidente: Trabajo	22,0	8,4	22,7	0,0
Lugar más frecuente de accidente: La calle	19,0	17,8	18,8	17,2
Lugar más frecuente de accidente: Lugar de recreación	12,0	5,2	8,2	3,5

ENFERMEDADES AGUDAS				
En las últimas 2 semanas ha tenido dolor de cabeza	52,0	42,9	39,7	45,3
En las últimas 2 semanas dolor de espalda	44,0	49,8	46,7	52,1
En las últimas 2 semanas dolor de huesos y articulaciones	38,0	63,1	58,1	66,9

REDES DE APOYO SOCIAL				
Tiene alguien en quien confiar, pedir ayuda o consejos	63,0	54,0	50,4	56,8
Tiene alguien que le ayuda frente a emergencia económica	55,0	45,4	41,0	48,8

PARTICIPACION				
Participa en organizaciones	42,0	46,8	50,3	44,2
Participa en Organizaciones Religiosas	17,0	22,6	22,3	22,9
Participa en Clubes o grupo de adulto mayor	4,0	15,9	9,4	20,9
Participa en Clubes Deportivos	13,0	5,1	9,1	2,1
Participa en Junta Vecinal u otra Organización Territorial	10,0	14,7	21,3	9,7
Participa por distracción	13,0	18,0	15,3	20,4
Participa para obtener beneficios materiales	6,0	5,6	7,8	3,6
Participa para mejorar la salud	7,0	8,9	4,1	13,1
Participa por porque le gusta	47,0	42,9	43,1	42,8
Participa por contribuir a la sociedad	17,0	16,4	21,1	12,3
Participa por obligación u otra razón	4,0	8,3	8,7	7,8
Participa en actividades relacionadas con salud	20,0	11,4	8,9	13,3
Participa en Actividades Recreativas - Deportivas	12,0	6,4	5,9	6,7
Participa en talleres de Prevención de Riesgos	7,0	0,8	1,0	0,6
Participa en Talleres de prevención de alcohol, drogas, tabaco	4,0	1,5	1,7	1,3
Participa en Talleres educativos de Desarrollo Personal	6,0	3,8	2,7	4,6

¿Cómo están las y los
adultos mayores?

CALIDAD
de
VIDA
en
CHILE

Segunda Encuesta de Calidad de Vida y Salud
Chile 2006

- ¿Cómo está la calidad de vida de las mujeres y hombres de nuestro país?
- ¿Cómo es la calidad de vida de las personas que trabajan en la actualidad?
- ¿Cómo están las y los adultos mayores, y las y los adolescentes?
- ¿Cuál es la situación de la infancia y de los pueblos originarios?

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 cuadernillos 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

