

**¿Cómo están
mujeres y hombres?**

CALIDAD
de
VIDA
en
CHILE

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



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD

SECRETARÍA 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
mujeres y hombres?**

**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 juntos 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



HOMBRES Y MUJERES (Mayores de 15 años)

Esta publicación tiene por objetivo dar a conocer los principales resultados de la encuesta referidos a la calidad de vida y salud de mujeres y hombres. Presenta datos nacionales separados por sexo de personas mayores de 15 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 mujeres y hombres, las diferencias por sexo y motivar acciones de prevención y promoción de salud en la comunidad para mejorar la situación de esta población.

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 totales, 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 distintas agrupaciones, organizaciones, Comités Vida Chile, equipos de salud e instituciones comprometidas con la situación de las mujeres, los hombres 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 PARA LA VIDA DIARIA	8
ALIMENTACIÓN	9
PERCEPCIÓN DE PESO	11
ACTIVIDAD FÍSICA	12
TRABAJO Y VIDA FAMILIAR	14
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA	16
SALUD MENTAL	18
TABACO	20
ALCOHOL	21
ACCIDENTES	23
ENFERMEDADES AGUDAS	24
PARTICIPACIÓN	25
PARTICIPACION EN SALUD	27
NOTAS TÉCNICAS	29
DATOS HOMBRES Y MUJERES	31

Percepción de Calidad de Vida

La calidad de vida se refiere al grado de satisfacción que tienen las personas con distintos aspectos de su vida.

Los chilenos y las chilenas le pusieron nota a como consideran que está su relación de pareja, su vida familiar, su condición física, su bienestar mental o emocional, su vida sexual, la cantidad de dinero con que cuentan, la privacidad del lugar en que viven, la cantidad de diversión a la que acceden y su estado de salud.

Para las mujeres y hombres la nota más alta se encuentra en la vida familiar y la más baja en la cantidad de dinero con que cuentan.

De mayor a menor, las MUJERES le pusieron las siguientes notas a su calidad de vida (Notas del 1 al 7):

- 5,9** Vida Familiar
- 5,8** Relación de Pareja
- 5,5** Vida sexual
- 5,5** Privacidad donde vive
- 5,3** Bienestar emocional y mental
- 5,2** Salud
- 5,1** Cantidad de diversión
- 4,9** Condición física
- 4,4** Cantidad de dinero del hogar



De mayor a menor, los **HOMBRES** le pusieron las siguientes notas a su calidad de vida (Notas del 1 al 7):



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

Vida Familiar	6,0
Relación de Pareja	5,9
Vida sexual	5,8
Privacidad donde vive	5,6
Bienestar emocional y mental	5,5
Salud	5,4
Cantidad de diversión	5,3
Condición física	5,2
Cantidad de dinero del hogar	4,6

- Considerando que estas notas son promedios nacionales ¿Cómo evaluaría su propia calidad de vida?
- ¿Cómo afectan estos aspectos a la calidad de vida de las mujeres?
- ¿Cómo afectan estos aspectos a la calidad de vida de los hombres?
- ¿Cómo mejorar la calidad de vida de hombres y mujeres en el país?

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.

Las mujeres y los hombres del país le pusieron nota del 1 al 7 a su estilo de vida

Mujeres
5,3



Hombres
5,3



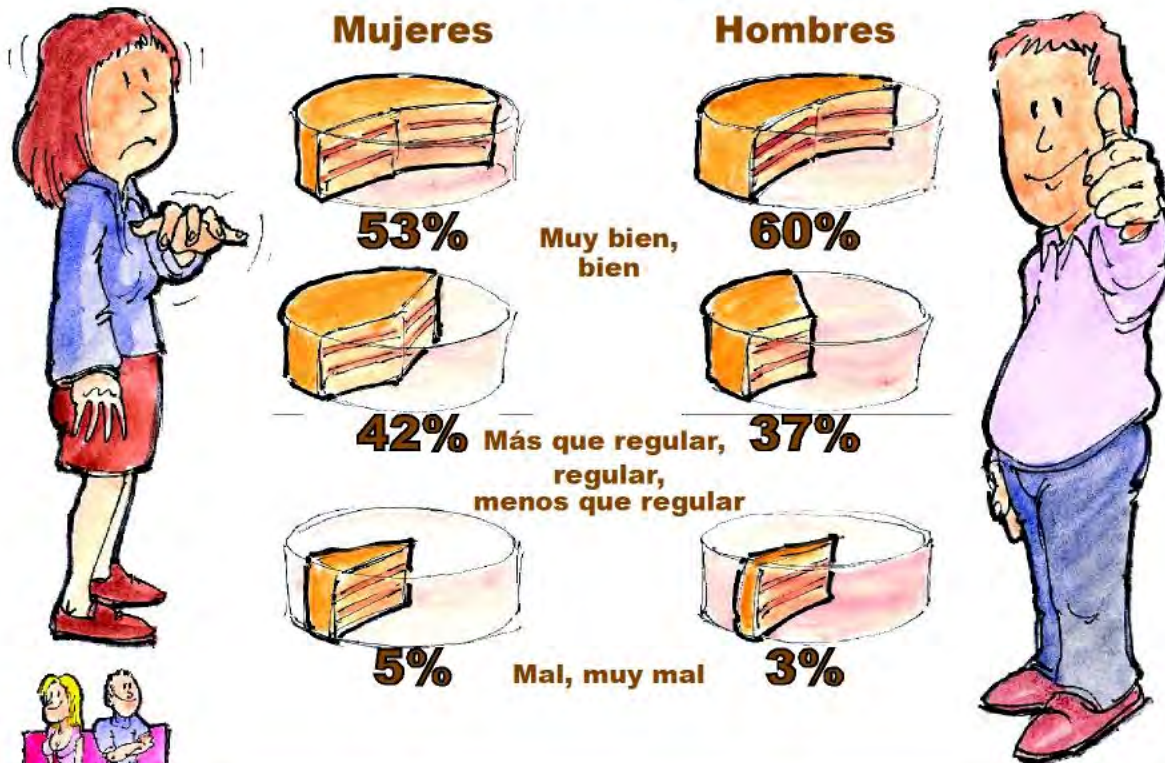
**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Los estilos de vida de hombres y mujeres afectan su salud de la misma forma?
- ¿Qué factores ayudan a que los hombres tengan estilos de vida más saludables?
- ¿Qué factores ayudan a que las mujeres tengan estilos de vida más saludables?
- ¿Qué limitaciones tienen las mujeres y los hombres para trabajar y recrearse? ¿Hay diferencias entre hombres y mujeres?

Percepción de estado de Salud

La mayor parte de las personas perciben que su estado de salud se encuentra bien, sin embargo son más las mujeres que evalúan que su salud se encuentra regular o mal.

Estado de salud



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Por qué son más las mujeres las que consideran que su estado de salud se encuentra regular o mal?
- De acuerdo a sus experiencias ¿Qué problemas de salud son más habituales en los hombres?
- De acuerdo a sus experiencias ¿Qué problemas de salud son más habituales en las mujeres?
- ¿Cómo se puede mejorar la salud de hombres y mujeres en Chile?

Limitaciones para la vida diaria

La percepción que tiene cada individuo sobre su calidad de vida, se puede encontrar afectada por problemas de salud que limitan las actividades diarias y por tanto sus posibilidades de desarrollo, movilidad y de relacionarse con otras personas.



Mujeres

15% Tienen dificultades para leer, ver objetos pequeños incluso usando lentes



5% Tienen dificultades para viajar en micro o metro



11% Tienen dificultades para masticar o mascar cosas duras



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Qué limitaciones enfrentan las mujeres al tener dificultades para leer? ¿Cómo se expresa esta situación?
- ¿Qué limitaciones enfrentan las mujeres al tener dificultades para movilizarse? ¿Cómo se expresa esta situación?
- ¿Qué limitaciones enfrentan las mujeres al tener dificultades para masticar? ¿Cómo se expresa esta situación?
- ¿Qué se puede hacer para que las mujeres tengan menos limitaciones?

Hombres

9%



2%

8%



¿Cómo nos alimentamos?

Una buena alimentación debiera ayudar a que las personas cuenten con la energía necesaria para tener una condición física y mental adecuada a las actividades que realizan regularmente. Los alimentos permiten el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

En Chile, más de la mitad de la población toma desayuno, siendo más alta la cantidad de mujeres que de hombres que toman desayuno todos los días. En cuanto al consumo de otros alimentos, se puede mencionar que son más las mujeres que consumen diariamente verduras, lácteos (leche, queso o yogurt) y frutas.

Desayuno diario

Mujeres

77% Consumo de desayuno todos los días

Hombres

72%



Consumo de verduras diario

Mujeres

58% Consumo de verduras

Hombres

47%



Mujeres

50%

Consumo de leche
queso o yogurt
todos los días



Hombres

39%



52%

Consumo de frutas
todos los días



42%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué es importante tomar desayuno todos los días? ¿En que nos beneficia?
- ¿Por qué las mujeres consumen más verduras, lácteos y frutas que los hombres?
- ¿Qué podrían hacer los hombres para aumentar el consumo de verduras, lácteos y frutas?

Percepción de peso

La percepción del peso se refiere a como evalúan las personas que está su peso. De las respuestas entregadas en la Segunda Encuesta de Calidad de Vida y Salud, se puede señalar que la mayor parte de la población estima que su peso es normal.



Mujeres

40%

Peso normal

Hombres

49%



44%

Sobrepeso

36%



También se preguntó si las personas estaban haciendo algo para mantener controlado su peso, contestando de manera afirmativa (SI) la siguiente cantidad de hombres y mujeres:



Mujeres

42%

**Hacen algo
para mantener
su peso**

Hombres

33%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué más hombres se perciben con peso normal?
- ¿Por qué las mujeres se perciben con mayor sobrepeso?
- ¿Qué factores influyen en las percepciones que tenemos sobre nuestro peso?
- ¿Qué actividades podemos hacer para controlar nuestro peso?
- ¿Qué recursos tenemos en la comunidad para controlar nuestro peso?

Actividad física

Además de ayudar a la prevención de diversas enfermedades como la hipertensión y la diabetes, la práctica de actividad física, influye en el mejoramiento de nuestro estado de ánimo, puede servir para aliviarnos cuando nos sentimos tensos y estimular nuestra actividad mental.

Parte importante de la población de nuestro país es sedentaria (89%), pues no realiza o realiza menos de tres veces a la semana actividades físicas por 30 minutos o más fuera del horario de trabajo.

Pasan la mayor parte del tiempo sentadas/os



Mujeres
28%

Hombres
20%



Caminan bastante pero no realizan ningún esfuerzo vigoroso



Mujeres
53%

Hombres
44%

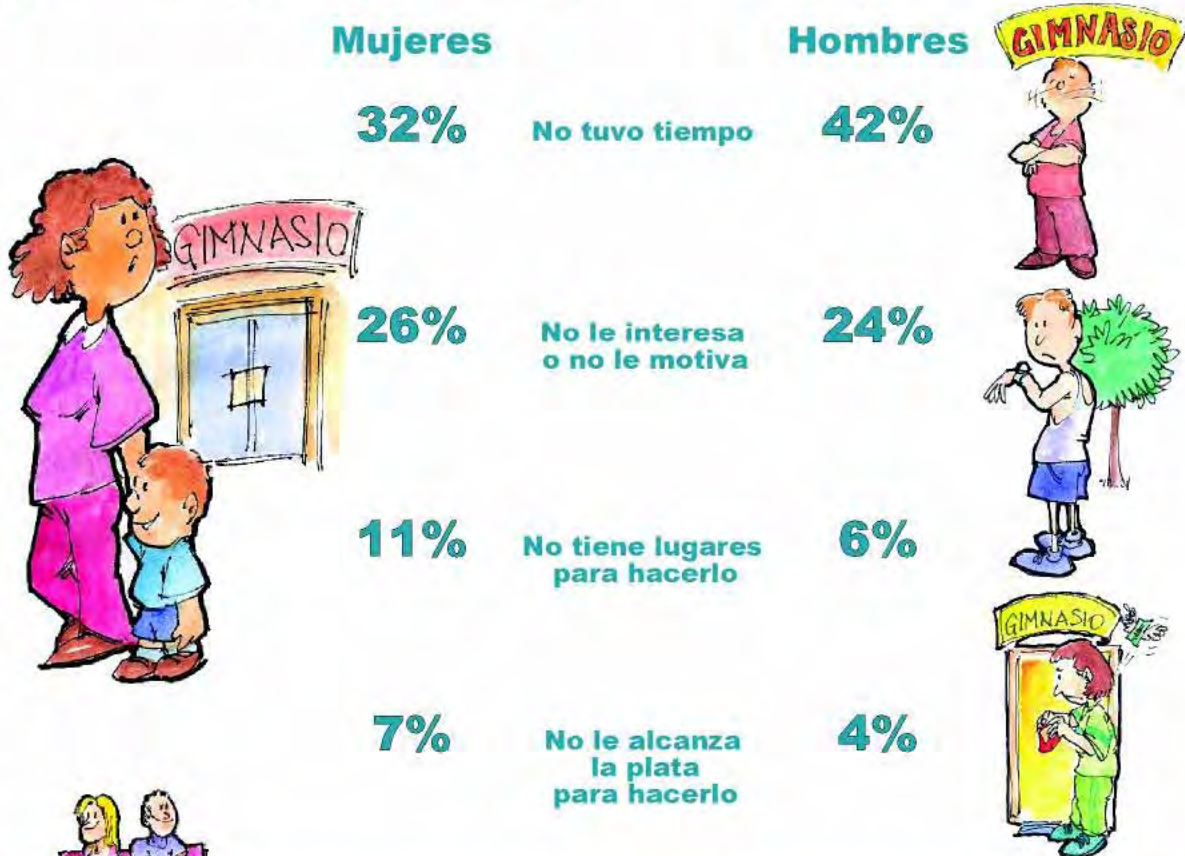


PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Por qué hombres y mujeres realizan poca actividad física?
- ¿Cómo influyen las tareas habituales de hombres y mujeres en la motivación para hacer actividades físicas?
- ¿Cómo afecta la falta de actividad física a las mujeres y a los hombres? ¿Hay diferencias?

También se preguntó a hombres y mujeres:

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



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Qué dificultades enfrentan las mujeres para practicar deportes?
- ¿Qué dificultades enfrentan los hombres para practicar deportes?
- ¿Qué elementos pueden facilitar la práctica de deportes en los hombres?
- ¿Qué elementos pueden facilitar la práctica de deportes en las mujeres?
- ¿Cómo promocionarían la práctica de deportes en hombres y en mujeres?

Trabajo y vida familiar

Se buscó conocer cómo las personas compatibilizan el trabajo doméstico con el trabajo remunerado, intentando establecer quiénes son las personas que se encargan de las tareas del hogar, y cómo se sienten respecto a la realización de las diversas tareas que deben emprender.

Responsabilidad de las tareas domésticas

Mujeres

Hombres



65%

Principal responsable y hace la mitad o la mayor parte de las tareas domésticas



15%

19%

Solo hace tareas puntuales

55%



También se preguntó a hombres y mujeres:

¿Cuando usted no está en casa, las tareas domésticas se quedan sin hacer?

Mujeres	Hombres
27%	7%
Siempre o casi siempre	



Quando usted está en el trabajo, ¿Piensa en las tareas domésticas y familiares?

Mujeres	Hombres
42%	16%
Siempre o casi siempre	



¿Hay situaciones en las que usted necesitaría estar en el trabajo y en la casa al mismo tiempo?

Mujeres	Hombres
35%	12%
Siempre o casi siempre	



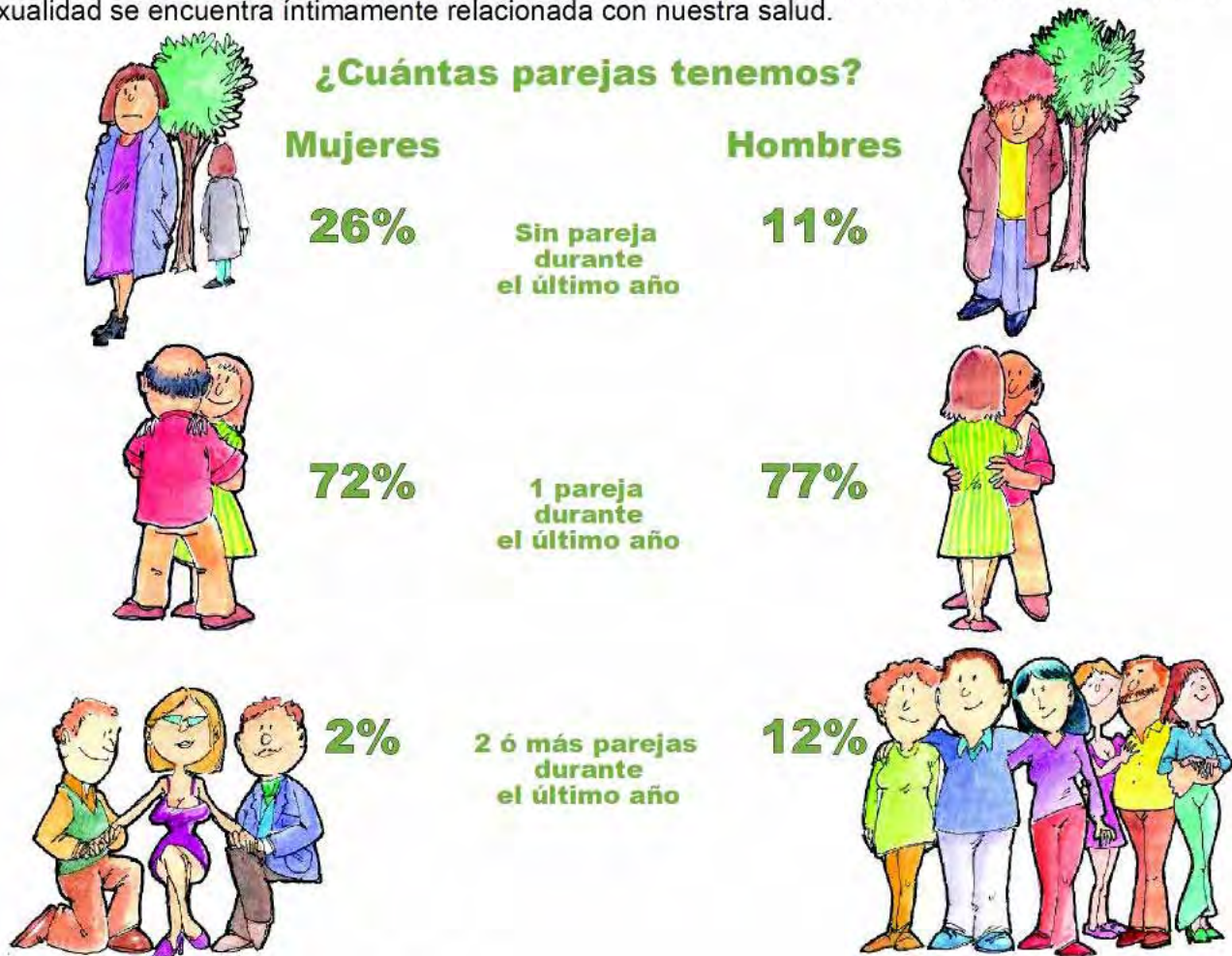
PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Qué factores influyen en que sean más mujeres que hombres las principales responsables del trabajo doméstico?
- ¿Por qué los hombres asumen menos las tareas domésticas?
- ¿Cómo se puede promover en la sociedad que más hombres asuman tareas domésticas?
- ¿Cómo afectan las responsabilidades domésticas el trabajo remunerado de las mujeres?

Salud sexual y reproductiva

La salud sexual y reproductiva se refiere a un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con la sexualidad y la reproducción. Implica el conocimiento del cuerpo y el acceso a servicios de salud adecuados a las necesidades que tenemos en estos ámbitos.

También involucra la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos de embarazos no planificados o de enfermedades de transmisión sexual. La forma en que ejercemos y vivimos la sexualidad se encuentra íntimamente relacionada con nuestra salud.



Uso de métodos anticonceptivos

Cantidad de hombres y mujeres que señalaron haber usado condón siempre o casi siempre durante los últimos 12 meses.



Usaron condón el último año
Mujeres **Hombres**

11%

siempre
ó casi siempre

16%



Uso de métodos anticonceptivos en mujeres en edad fértil (15 a 49 años) por nivel socioeconómico (NSE)

Mujeres NSE Alto

31%

Pildoras o
pastillas anticonceptivas

17%

Dispositivo intrauterino o
DIU (T de cobre u otro)

7%

Preservativo
o condón

10%

Se practicó
esterilización femenina

Mujeres NSE Bajo

25%

24%

4%

8%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué hay más hombres que han tenido dos o más parejas?
- ¿Qué factores influyen en esta situación?
- ¿Qué diferencias hay en el uso de métodos anticonceptivos entre las mujeres de nivel socioeconómico bajo y alto?
- ¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no planificados?
- ¿Qué dificultades enfrentan hombres y mujeres para el uso del condón?

Salud mental

La salud mental se refiere a como sentimos, pensamos y actuamos cuando enfrentamos nuestras vidas, se relaciona también con la forma en que manejamos el estrés, las presiones de la vida cotidiana y como nos relacionamos con otras personas.

Muchas veces podemos sentirnos angustiados, ansiosos o tristes, pero la salud mental solo se resiente cuando estas sensaciones se prolongan en el tiempo y llegan a interferir con nuestra vida diaria.

En nuestro país tanto hombres como mujeres sienten que su salud mental se encuentra afectada, siendo más alta la cantidad de mujeres que reportan problemas de salud mental.



Cantidad de mujeres y hombres que siempre o casi siempre se sienten nerviosos

Mujeres	Hombres
32%	23%



Cantidad de mujeres y hombres que tienen dificultades para quedarse dormidos

Mujeres	Hombres
27%	17%



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION GRUPAL

- ¿Por qué hombres y mujeres se sienten nerviosos y con dificultades para dormir? ¿Hay diferencias en la salud mental de hombres y mujeres?
- ¿Qué factores influyen en que sean más las mujeres que los hombres que se sienten habitualmente nerviosas o tienen dificultades para dormir?
- ¿Cómo se puede mejorar la salud mental de los hombres y las mujeres en el país? ¿Qué se puede hacer en su comunidad y en su centro de salud?

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

¿Qué hacen las mujeres y los hombres cuando están bajo estrés o mucha tensión?



Mujeres

16%

Ve TV,
escucha música,
lee,
juega en el computador

Hombres

18%



16%

Fuma

17%



14%

Sale

17%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Qué diferencias y similitudes hay entre lo que hacen hombres y mujeres para disminuir el estrés y la tensión?
- ¿Qué otras actividades podrían ser más efectivas para enfrentar el estrés y la tensión?
- ¿Cómo pueden aportar la comunidad y los servicios públicos para aliviar el estrés y la tensión de hombres y mujeres?

¿Cuánto fumamos?

Se preguntó a las personas si habían fumado al menos un cigarrillo durante el último mes, respondiendo de manera afirmativa una mayor cantidad de hombres que de mujeres:

Fumaron al menos un cigarrillo durante el último mes:



En cuanto a los hogares en que viven hombres y mujeres, libres del humo del tabaco, es decir en que no se permite fumar, se señala que:

Viven en hogares donde no se fuma:



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Qué factores influyen en que los hombres fumen más que las mujeres?
- ¿Por qué creen que en el país ha aumentado el consumo de cigarrillos en las mujeres?
- ¿Cómo lograr que hayan más hogares libres del humo del tabaco?

¿Cuánto tomamos?



Tienen problemas con el alcohol

Mujeres
6%

Hombres
26%



La definición de una persona como bebedor o bebedora problema se realiza a partir de la consideración de 7 conductas que se asocian a esta condición, se establece que pueden existir problemas con el alcohol cuando se encuentran presentes 2 ó más conductas.

Conductas problemáticas con el alcohol



Mujeres

5% ¿Ha tomado más de lo que pensaba haber tomado?

Hombres
25%



4% ¿Ha tenido ganas de disminuir lo que toma?

21%



1% ¿No recuerda lo que ocurrió cuando bebió?

17%



¿Le molesta que lo critiquen por la forma en que toma?

Mujeres
3%



Hombres
15%

¿Ha tenido problemas con su pareja y sus familiares?

Mujeres
8%



Hombres
14%

Mujeres
4%

¿Ha perdido amigos?

Hombres
7%

¿Ha tenido que tomar en las mañanas?

Mujeres
1%



Hombres
4%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Qué factores influyen en que haya más hombres que mujeres bebedores problema?
- ¿Qué consecuencias puede tener en la salud física y mental el consumo de alcohol en hombres y mujeres?
- ¿Cómo enfrenta la comunidad y los servicios públicos el consumo problemático de alcohol en hombres?
- ¿Cómo enfrenta la comunidad y los servicios públicos el consumo problemático de alcohol en mujeres?

¿Qué sucede con los accidentes?

¿Ha tenido accidentes durante los últimos 6 meses?

Mujeres **9%**



10% Hombres

Mujeres

Hombres

Lugares de ocurrencia



44%

En la casa

20%



14%

En el trabajo

30%

Principales lesiones



65%

Contusiones

48%



18%

Quebraduras
o fracturas

33%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué hay diferencias entre hombres y mujeres en las cifras de accidentes entregadas?
- Tomando en cuenta que la mayoría de los hombres se accidenta en el lugar de trabajo ¿Cómo pueden prevenir los accidentes los hombres?
- Tomando en cuenta que la mayoría de las mujeres se accidentan en la casa ¿Cómo pueden prevenir los accidentes las mujeres?

Enfermedades agudas

Las principales enfermedades agudas que reportaron las personas que contestaron la encuesta fueron: dolor de cabeza, dolor de espalda o lumbago y dolor de huesos y articulaciones. De ellas las mujeres tienden a presentar una mayor ocurrencia de enfermedades agudas que los hombres.

Enfermedades agudas durante las últimas dos semanas



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Qué factores influyen en que hayan más mujeres con enfermedades agudas?
- ¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades agudas mencionadas?
- ¿Qué actividades se pueden hacer en la comunidad para prevenirlas?
- ¿Qué pueden hacer las mujeres y los hombres para bajar la recurrencia de estas enfermedades?

Participación

Según los resultados obtenidos en la encuesta, el 42% de la población mencionó que participaba en organizaciones sociales. Sobre la situación de hombres y mujeres en relación a la participación, se puede señalar, que son más los hombres que las mujeres que declaran participar en organizaciones sociales.

Participación en organizaciones sociales

38%



47%

El tipo de organizaciones en que de manera mayoritaria participan hombres y mujeres son:



Mujeres
20%

Organizaciones
religiosas

Hombres
15%



4%

Clubes deportivos

23%



11%

Juntas de vecinos
Organizaciones territoriales



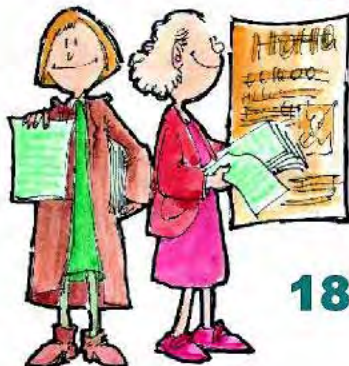
9%



Motivaciones para participar en organizaciones sociales

Mujeres
49%

Participa porque
le gusta



18%

Participa para
contribuir
a la sociedad

Hombres
45%



17%



9%

Participa por
distracción

17%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué son más los hombres los que participan? ¿Tienen más derecho a participar los hombres que las mujeres?
- ¿Qué impedimentos enfrentan las mujeres para participar?
- ¿Qué motiva a las personas a participar? ¿Hay diferencias en las motivaciones de hombres y mujeres?

Participación en actividades de salud

También se preguntó a las personas encuestadas si durante los últimos 6 meses habían participado en actividades relacionadas con la salud, a lo que hombres y mujeres contestaron de manera afirmativa en la siguiente proporción:

Participación en actividades relacionadas con salud

Mujeres
16%

Hombres
26%

Principales actividades relacionadas con salud

Participación en actividades recreativas deportivas

Mujeres
8%

Hombres
17%



Participación en actividades o talleres sobre prevención de riesgo laboral

Mujeres
3%

Hombres
11%



Participación en talleres o cursos de desarrollo personal
(autocuidado de la salud física o mental, relaciones humanas, manejo del estrés)

Mujeres
3%

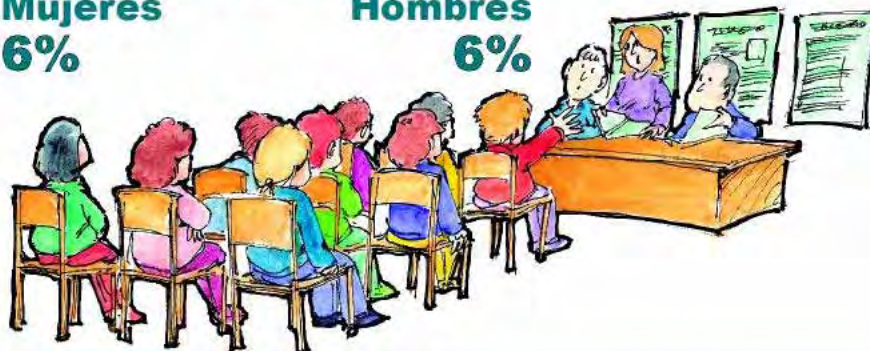
Hombres
11%



Participación en actividades educativas
(talleres, charlas, cursos sobre prevención del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas)

Mujeres
6%

Hombres
6%



**PREGUNTAS
PARA LA
REFLEXION
GRUPAL**

- ¿Por qué participan más hombres que mujeres en actividades relacionadas con salud?
- ¿En qué tipo de actividades participan más los hombres? ¿Por qué?
- ¿En qué tipo de actividades participan más las mujeres? ¿Por qué?
- ¿Cómo se puede promover la participación de hombres y mujeres en actividades relacionadas con la salud? Hacer un listado de iniciativas

Características de la Encuesta:

Población Hombres y Mujeres: fueron encuestados 6.210 individuos de 15 o más años de edad, de ellos el 47.3 % son hombres (2.935) y el 52.7% mujeres. (3.275)

Representatividad: nacional, regional, rural y urbano

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.

Limitaciones en la vida diaria: se refiere a la función física de los individuos. Se mide preguntando por aquellas actividades o cosas que una persona realiza en un día normal pero que se alteran según el estado de salud de las personas.

Métodos Anticonceptivos: conjunto de métodos o sustancias empleados para impedir la fecundación y por consiguiente evitar el embarazo. Los métodos pueden ser mecánicos, hormonales y naturales.

Mujer en edad fértil: mujeres entre 15 y 49 años que podrían embarazarse.

Nivel Socioeconómico: forma de clasificación de los hogares del país en base a una serie de variables 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).

¹ Definición OMS

² Glosario de Promoción de la Salud

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 al como se observa una persona con respecto a su peso y contextura física.

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 puedan mejorarla"³.

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 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 y reproductiva: "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.

Trabajo Doméstico: actividades no remuneradas que se realizan en el hogar, destinadas al cuidado, alimentación y protección de la familia, nuclear y extendida.

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

Para mayor información:

www.minsal.cl

³ Orientaciones promoción de la Salud 2007-2010

⁴ Definición Glosario OMS.

⁵ Definición OMS 2002.

Datos de Mujeres y hombres

Percepción de Calidad de Vida (notas de 1 a 7)	Total General	Hombre	Mujer
Relación de Pareja	5,9	5,9	5,8
Vida Familiar	6,0	6	5,9
Condición Física	5,1	5,2	4,9
Bienestar Mental o Emocional	5,4	5,5	5,3
Vida Sexual	5,6	5,8	5,5
Cantidad de Dinero	4,5	4,6	4,4
Privacidad donde vive	5,6	5,6	5,5
Cantidad de Diversión	5,2	5,3	5,1
Salud	5,3	5,4	5,2
Percepción de Estilos de Vida (notas de 1 a 7)			
Estilos de vida	5,3	5,3	5,3
Percepción Estado de Salud			
Su salud esta muy bien, bien	60,0	53,0	
Su salud esta más que regular, regular, menos que regular		37,0	42,0
Su salud esta mal, muy mal	3,0	5,0	
Estado de Salud			
Tiene dificultades para leer, ver objetos pequeños incluso usando lentes	12,0	9,0	15,0
Tiene dificultades para viajar en micro o metro	3,0	2,0	5,0
Tiene dificultades para mascar o masticar cosas duras	9,0	8,0	11,0
¿Cómo nos Alimentamos?			
Toma desayuno todos los días.	75,0	72,0	77,0
Consume verduras todos los días	53,0	47,0	58,0
Consume leche o queso o yugurt todos los días	44,0	39,0	50,0
Consume frutas	47,0	42,0	52,0
Percepción de Peso			
Peso normal	45,0	49,0	40,0
Sobrepeso	40,0	36,0	44,0
Está haciendo algo para controlar peso	38,0	33,0	42,0
Actividad Física			
Pasa la mayor parte del tiempo sentado y camina poco	24,0	20,0	28,0
Camina bastante, pero no realiza ningún esfuerzo vigoroso	49,0	44,0	53,0
Razón para no practicar deporte: No le interesa o no le motiva	25,0	24,0	26,0
Razón para no practicar deporte: No tuvo tiempo	36,0	42,0	32,0
Razón para no practicar deporte: No tiene lugares donde hacerlo	9,0	6,0	11,0
Razón para no practicar deporte: No le alcanza la plata	6,0	4,0	7,0
Trabajo y Vida Familiar			
Principal responsable y hace mitad o mayor parte de tareas domésticas	33,0	15,0	65,0
Sólo hace tareas puntuales	42,0	55,0	19,0
Cuándo no está en casa, tareas domesticas se quedan sin hacer	14,0	7,0	27,0
Cuando está en el trabajo piensa en las tareas domesticas y familiares	25,0	16,0	42,0
Necesitaría estar en el trabajo y en la casa al mismo tiempo	20,0	12,0	35,0

Salud Sexual y Reproductiva	Total General	Hombre	Mujer
0 parejas durante el último año	19,0	11,0	26,0
1 pareja durante el último año	75,0	77,0	72,0
2 o más parejas durante el último año	7,0	12,0	2,0
Uso de condón el último año siempre o casi siempre	12,0	16,0	12,0
Uso de métodos anticonceptivos en mujeres en edad fértil		Quintil 1	Quintil 5
Píldoras o pastillas anticonceptivas		25,0	31,0
Dispositivo intrauterino o DIU (T de cobre)		24,0	17,0
Preservativo o condón		4,0	7,0
Se practicó esterilización femenina		8,0	10,0

Salud Mental	Total General	Hombre	Mujer
Se siente nervioso siempre o casi siempre	28,0	23,0	32,0
Tiene dificultades para quedarse dormido/a siempre o casi siempre	22,0	17,0	27,0
Bajo estrés o tensión, Fuma	17,0	17,0	16,0
Bajo estrés o tensión, Ve tv, escucha música, lee, juega en el computador	17,0	18,0	16,0
Bajo estrés o tensión, Sale	15,0	17,0	14,0

Tabaco			
Fumaron al menos un cigarrillo en el último mes	40,0	45,0	35,0
Dejaron de fumar por su propia voluntad	89,0	86,0	90,0
Viven en hogares donde no se fuma	62,0	58,0	65,0

Alcohol			
Tiene problemas con el alcohol	15,0	26,0	6,0
Ha tomado más de lo que pensaba haber tomado	15,0	25,0	5,0
Ha tenido ganas de disminuir lo que toma	12,0	21,0	4,0
No recuerda lo que ocurrió cuando bebió	9,0	17,0	1,0
Le molesta que lo critiquen por la forma en que toma	9,0	15,0	3,0
Ha tenido problemas con su pareja y sus familiares	11,0	14,0	8,0
Ha tenido que tomar en las mañanas	2,0	4,0	1,0

Accidentes			
Ha tenido accidentes durante los últimos 6 meses	10,0	10,0	9,0
Lugar más frecuente de accidente: Casa	32,0	20,0	44,0
Lugar más frecuente de accidente: Trabajo	22,0	30,0	14,0
Accidente le causó Contusiones	56,0	48,0	65,0
Accidente le causó Quebraduras/Fracturas	26,0	33,0	18,0

Enfermedades Agudas últimas dos semanas			
Dolor de cabeza	52,0	44,0	59,0
Dolor de espalda o lumbago	44,0	41,0	47,0
Dolor de huesos y articulaciones	38,0	33,0	43,0

Participación			
Participa en organizaciones sociales	42,0	47,0	38,0
Participa en Organizaciones religiosas	17,0	15,0	20,0
Participa en Clubes deportivos	13,0	23,0	4,0
Participa en Juntas de vecinos/Organizaciones territoriales	10,0	11,0	9,0
Participa porque le gusta	47,0	45,0	49,0
Participa para contribuir a la sociedad	17,0	17,0	18,0
Participa por distracción	13,0	17,0	9,0
Participa en actividades relacionadas con salud	20,0	26,0	16,0
Participa en actividades recreativas - deportivas	12,0	17,0	8,0
Participa en actividades sobre prevención de riesgo laboral	7,0	11,0	3,0
Participa en talleres o cursos de desarrollo personal	60,0	11,0	3,0
Participa en act. educ. de prevención de consumo alcohol, drogas, tabaco	5,0	6,0	6,0

¿Cómo están
mujeres y hombres?
CALIDAD
de
VIDA
en
CHILE

Segunda Encuesta de Calidad de Vida y Salud
Chile 2008

- ¿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

