

# BARÓMETRO JUVENIL DE VIDA Y SALUD

---

**fad**

**[15]** AÑOS **FUNDACIÓN**  
**MUTUAMADRILEÑA**

DOSSIER DE PRENSA

## INTRODUCCIÓN

El **Barómetro juvenil de vida y salud** es un estudio realizado por la FAD, a través del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, y la Fundación Mutua Madrileña.

### ¿Cuál es su **OBJETIVO**?

Trazar una fotografía fija sobre el estado de salud, física y mental, de los jóvenes españoles de 15 a 29 años. Está prevista su realización bienal para poder establecer tendencias y evolución.

### ¿Qué se **ANALIZA**?

En esta primera parte se abordan **percepciones e indicadores de salud** (autopercepción de la salud; estado de salud: problemas crónicos, limitaciones, atención médica, medicación, medicina alternativa o problemas relacionados con la salud mental); el **estado físico, actividades, ocio y autoimagen** (datos físicos, Preocupación por la imagen; forma física: percepción y actividad; o percepción sobre estilos de vida) y la **alimentación**: hábitos alimentarios y dietas

**METODOLOGÍA:** Panel online a más de 1.200 jóvenes entre 15 y 29 años, complementados, a modo comparativo e ilustrativo, con otras fuentes oficiales, referentes a la juventud y a la población general.

## INTRODUCCIÓN

- La población joven en España (15-29 años) ronda los siete millones (7.002.731), un 50,9% son mujeres y un 49,1%, varones.
- La población joven representa el 15% del total de la población en España (INE, 2017), población que ha ido disminuyendo tanto en términos absolutos como relativos durante los últimos años.
- Dentro del ámbito de **Vida y Salud**, los principales indicadores oficiales muestran datos positivos para España respecto del resto de países de la Unión Europea (UE-28), principalmente en indicadores como la **esperanza de vida** y **las tasas de mortalidad**.

## PRINCIPALES CONCLUSIONES

## El género Sí importa en salud:

La mujeres jóvenes presentan, en general, unos indicadores de salud y una percepción sobre su estado peores que los de ellos.

- Ellas sufren más **enfermedades crónicas**: el 27% de las jóvenes ha padecido alguna dolencia de larga duración (+6 meses) frente al 23% de ellos.
- **Ellas van más médico**: en el último año, el 83% de ellas ha acudido frente al 73% de ellos.
- Las mujeres jóvenes registran **mayores porcentajes en limitaciones en sus actividades** habituales (34%) por problemas de salud que los varones (26%).
- Ellas **se automedican más**: el 63% de ellas y el 52% de ellos.

## PRINCIPALES CONCLUSIONES

## Esperanza de vida, mortalidad y percepción : La juventud española cuenta con buenos indicadores básicos de salud

- La población joven de España tiene las **cifras de esperanza de vida más altas de la UE** y las **menores tasas de mortalidad**.
- Los fallecimientos por accidentes de tráfico son la principal causa de mortalidad entre los jóvenes. Por cada mujer que muere por esta causa, fallecen 5 varones.
- **El 87% de jóvenes asegura tener buena salud**, percepción algo menor en las chicas (84%) que en los chicos (91%)
- Más de la mitad (67%) considera que lleva un estilo de vida muy o bastante saludable.

## PRINCIPALES CONCLUSIONES

## Sobrepeso y obesidad, bajo control...

- La prevalencia de **sobrepeso y obesidad** entre adolescentes de 15 a 17 años no llega al 5%
- Acorde con el Índice de Masa Corporal (IMC) en adolescentes, solo el 4.3% de los chicos y el 4.8% de las chicas sufren sobrepeso u obesidad. **Estos porcentajes aumentan en la franja de edad de 18 a 29 años**: 15.2% en ellos y 9.4% en ellas.

## ... pero cuidado: Casi el 50% de las adolescentes de 15 a 17 años pesa menos de lo recomendado

- Acorde con el Índice de Masa Corporal (IMC) en adolescentes, **el 38.6% de los chicos y chicas de 15 a 17 años se ubica por debajo de su peso teóricamente recomendado**, pero con diferencias de género importantes. En chicos este porcentaje no supera el 15%, en ellas roza el 50%. Entre las jóvenes de 18 a 29 años el porcentaje aún es mayor: el 56% tiene un peso bajo.
- El 64% de las chicas y el 50% de los chicos **afirman que les gustaría pesar menos de lo que pesan**.

## PRINCIPALES CONCLUSIONES

## La salud mental, prioridad a atender entre la juventud española

- En España, 2 millones de jóvenes de 15 a 29 años (30%) han sufrido síntomas de trastorno mental en el último año
- De todos los y las jóvenes que notaron síntomas de trastorno, sólo la mitad solicitó asistencia. Quienes sí la solicitaron acudieron mayoritariamente al psicólogo (29%); al médico de cabecera (20.4%); o al psiquiatra (13.6%).
- Señalan fundamentalmente síntomas como cansancio y falta de energía (29%); problemas de sueño (26%); desórdenes alimenticios (23%) o sentimiento de fracaso (19.3%), entre otros.
- Según los síntomas que describen, el 21.6% de jóvenes españoles presentaría cuadro de sintomatología depresiva moderada (15.3%) y moderadamente grave / grave (6.3%). Sólo el 11.4% ha sido diagnosticado.

## Indicadores básicos de salud - CONTEXTO

### Esperanza de vida\*

La población joven en España tiene las cifras de esperanza de vida más altas del conjunto de países de la UE.

- Con una media de 83,5 años, España tiene la **esperanza de vida** al nacer más alta de toda la región europea (UE-28), según los últimos datos de 2016. La población joven, en consecuencia, sigue esta tendencia y presenta las cifras de esperanza de vida más elevadas de toda la región.
- A los 15 años, la esperanza de vida es de 68,8 años, 2,4 años más que la media europea (66,4 años), con una mayor esperanza de vida en las chicas (5,7 años más respecto a los chicos).
- A los 25 años, la esperanza de vida es de 58,9 años, 2,3 años sobre la media europea y una diferencia de 8,2 años con Lituania, que se ubica en la cola de países de la UE-28.

\* Datos Eurostat

## Indicadores básicos de salud - CONTEXTO

### Mortalidad\*

La población joven en España tiene las cifras de mortalidad más bajas de la UE. Los fallecimientos por accidentes de transporte son la principal causa de mortalidad en jóvenes.

- La tasa bruta de mortalidad a esas edades (0,24 por mil) es la más baja de Europa; hasta 3-4 veces menor que en los países bálticos y bastante por debajo de la media de la UE, que está en 0,38 por mil.
- **Las principales causas de mortalidad en jóvenes (15 a 29 años)** están asociadas a **causas externas** (accidentes, ahogamientos, etc), que en 2016 fueron las principales causas de fallecimiento en varones (53,7%) y en mujeres (37,5%).
- Dentro de las causas externas, los **fallecimientos por accidentes de transporte** son la principal causa de mortalidad en jóvenes. Comparados con el resto de países de la región, España tiene una de las tasas más bajas de mortalidad por esta causa (3,9 por 100.000 personas en 2014), solo por detrás de Dinamarca, Suecia y Malta. Por cada mujer que muere por esta causa, fallecen 5 varones.

\* Datos Eurostat

## Indicadores básicos de salud - CONTEXTO

### Vida y Salud: Fecundidad\*

Las tasas de fecundidad de las jóvenes españolas son las más bajas de la UE.

- En lo referido a las tasas de fecundidad, España tiene una de las tasas más bajas del territorio europeo. La edad media en mujeres que tienen el primer hijo en España es de 30,8 años y la edad media de mujeres en el momento del parto es de 32,1 años. En ambos casos, España tiene la edad más avanzada del resto de países de la UE (datos para 2016).
- Es importante identificar las diferencias en las tasas de fecundidad de adolescentes y jóvenes:
  - **Adolescentes**, las tasas de fecundidad en chicas de 15-17 años son en general bajas (4,27 ‰) y están por debajo de la media de la UE (5,47 ‰). España se ubica justo en el centro del conjunto de países europeos, con 13 países por delante y 14 países por detrás.
  - **Jóvenes**, a medida que las jóvenes van cumpliendo años, las tasas de fecundidad se van situando cada vez más en la cola. A las edades de 22-25 y 26-29 años, las tasas de fecundidad en España la sitúan en el último lugar de Europa.
- El efecto de estas bajas tasas de fecundidad, la disminución continua de la población joven, las altas tasas de esperanza de vida y las bajas cifras de mortalidad, configuran una pirámide poblacional regresiva, con una sociedad en progresivo envejecimiento.

\* Datos Eurostat

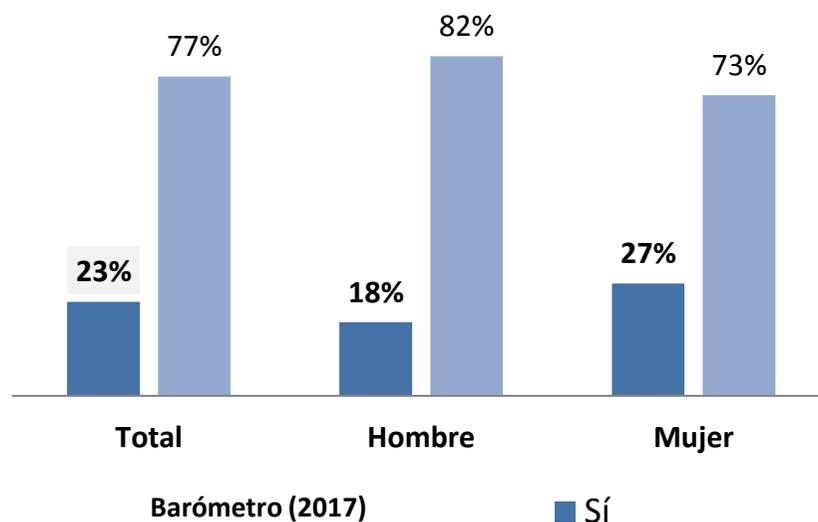
# 1. Percepciones e Indicadores de SALUD

## Barómetro

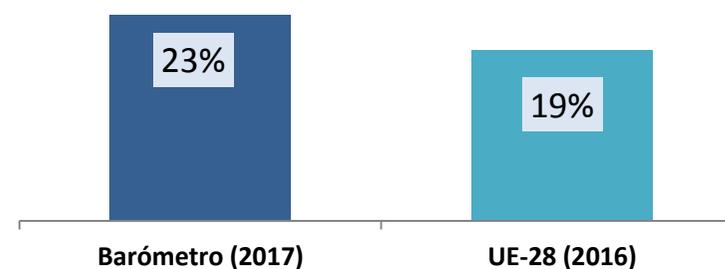
**Estado de salud : problemas crónicos**

El 23% de jóvenes españoles presenta algún tipo de enfermedad crónica, con más incidencia en las mujeres (27%), que en los hombres (18%).

- La población joven en España tiene mayor prevalencia de problemas o enfermedades crónicas (23%) que sus pares europeos (19%).

**PRESENCIA DE PROBLEMAS CRÓNICOS\***

\*Problemas padecidos durante seis meses o más

**PREVALENCIA DE PROBLEMAS CRÓNICOS\***  
Jóvenes (15-29 años) España - UE-28

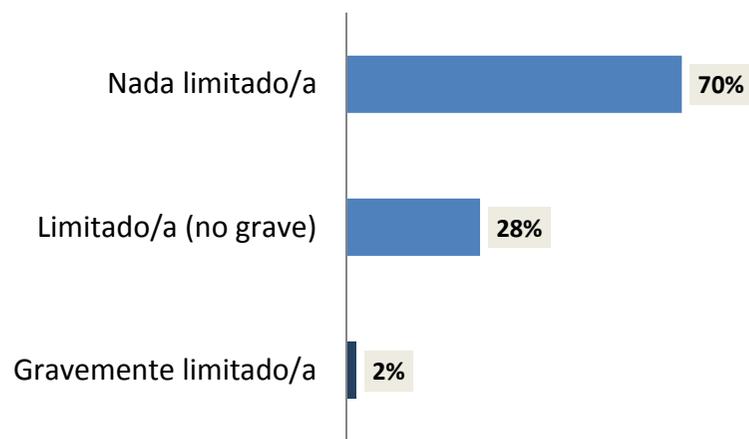
Barómetro 2017 (15-29 años)  
UE-28: Eurostat.2016 (16-29 años)

# Barómetro

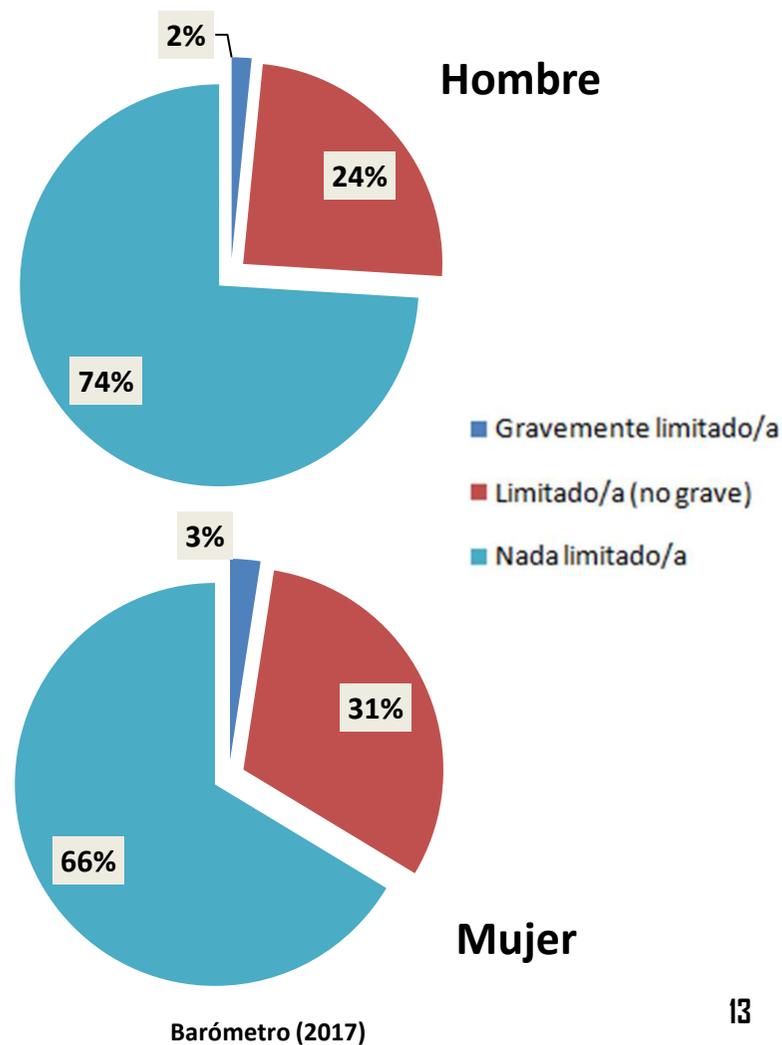
**Estado de salud : limitaciones**  
 El 30% de jóvenes se han visto limitados para realizar actividades habituales por algún problema de salud en el último año.

- Las mujeres registran mayores porcentajes en limitaciones (34%) por problemas de salud que los varones (26%).

**LIMITACIÓN ACTIVIDADES POR PROBLEMAS FÍSICOS (último año) Barómetro 2017**



Barómetro (2017)

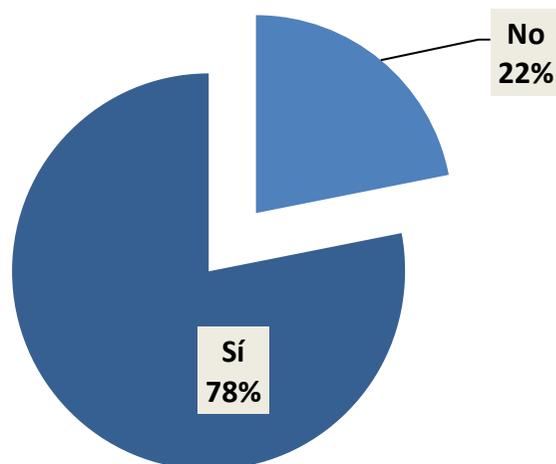


## Barómetro

**Estado de salud: Atención médica**

Una importante mayoría (78%) ha acudido, al menos en una ocasión, al servicio sanitario durante el último año. Acuden más ellas (83%), que ellos (73%).

- Acuden principalmente, además de mujeres, jóvenes de hasta 19 años.

**CONSULTAS MÉDICAS \***

Barómetro (2017)

**CONSULTAS MÉDICAS \***

	Hombre	Mujer
Si	73%	83%
No	27%	17%

Barómetro (2017)

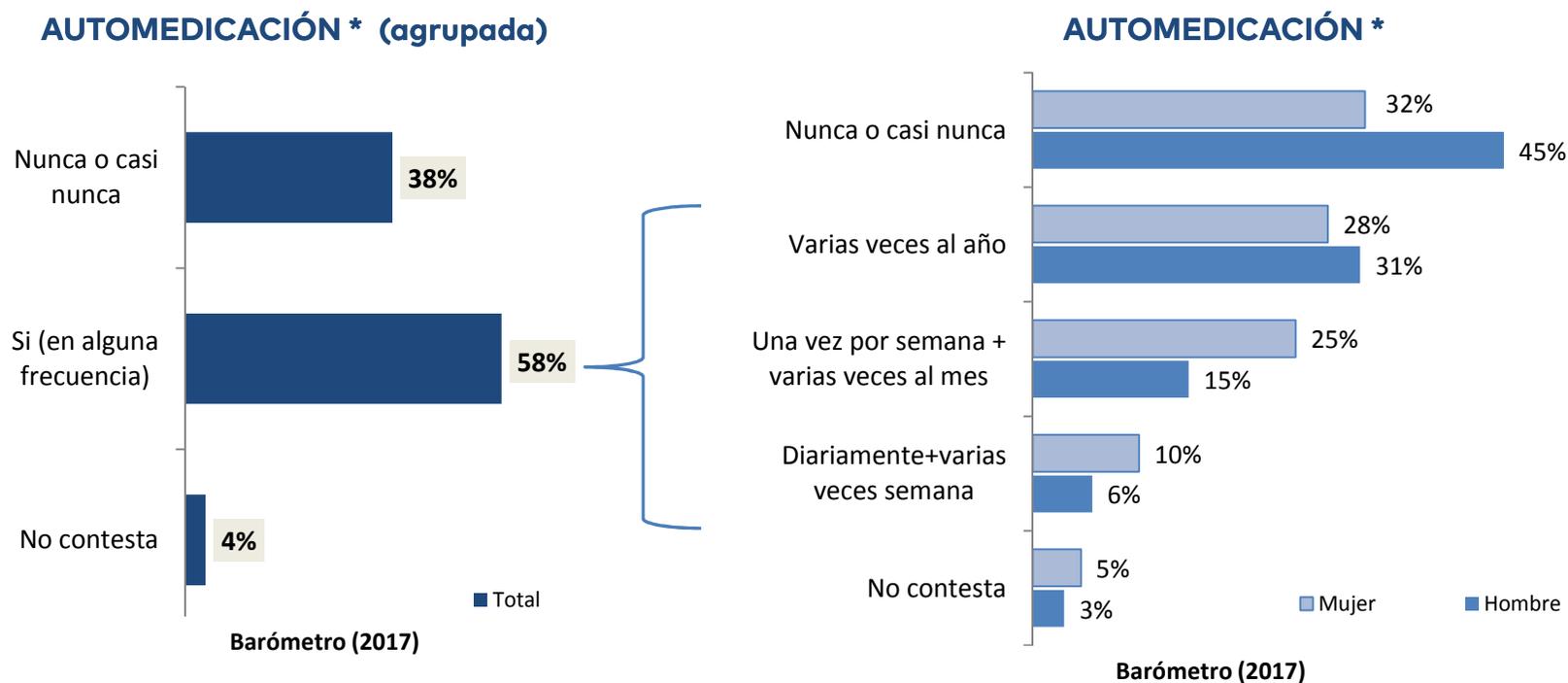
\* Han acudido a consulta médica al menos una vez en el último año

## Barómetro

## Estado de salud: Medicación

Casi 6 de cada 10 jóvenes toman medicamentos sin prescripción médica, con mayor automedicación en chicas (63%), que en chicos (52%).

- El 8% de jóvenes afirma automedicarse diariamente o varias veces por semana.



\* INGESTA MEDICAMENTOS SIN PRESCRIPCIÓN FACULTATIVA (último año/agrupada)

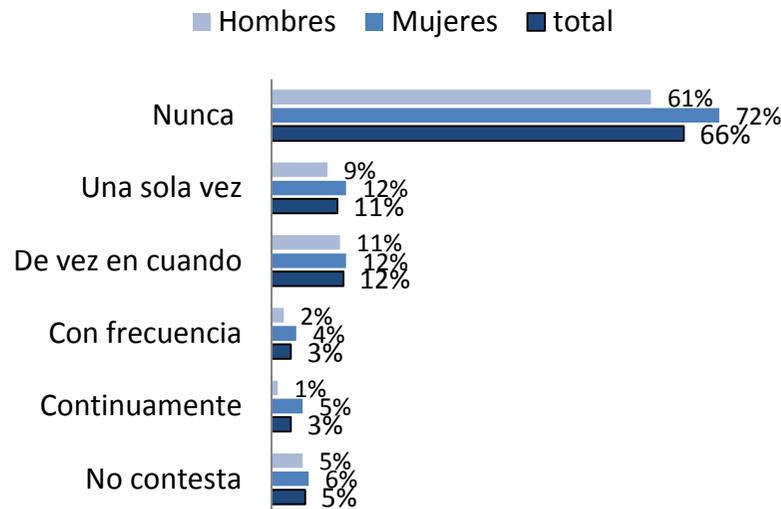
## Barómetro

### Problemas relacionados con la salud mental

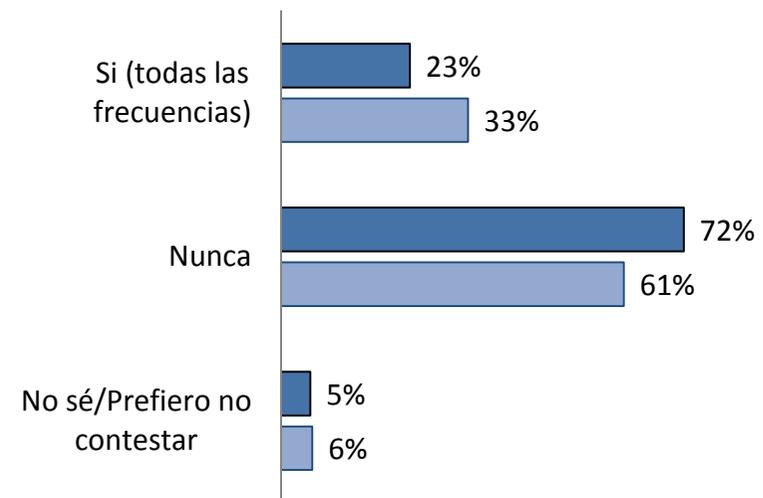
Casi el 30% de jóvenes sostiene que ha tenido o cree tener algún tipo de problema de salud mental durante el último año. Las mujeres apuntan a estos problemas con más frecuencia (33%), que los hombres (23%).

- El 6% de jóvenes reportan altas frecuencias de trastornos de salud mental.

#### HA TENIDO O HA CREÍDO TENER TRASTORNOS PSICOLÓGICOS (diagnosticados o no / último año)



#### HA TENIDO O HA CREÍDO TENER TRASTORNOS PSICOLÓGICOS (diagnosticados o no / último año) (Categorías agrupadas)



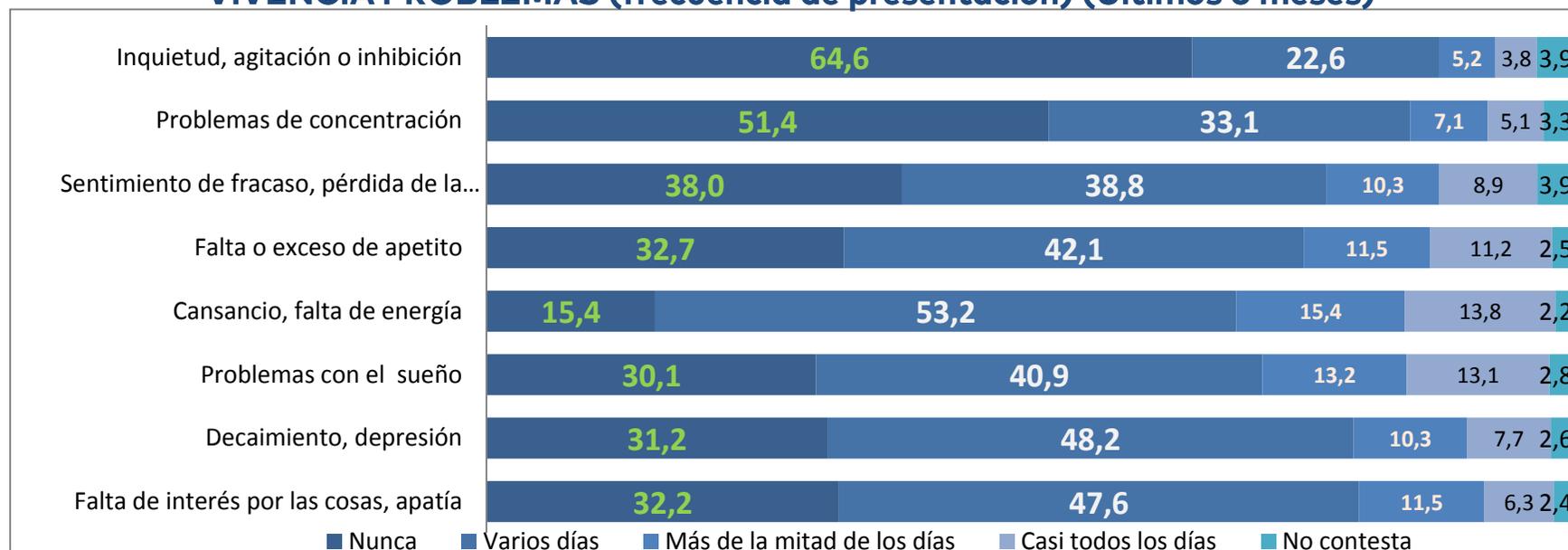
## Barómetro

## Problemas relacionados con la salud mental

Las mujeres registran mayor presencia de problemas, en casi todos los ítems

- Los síntomas que señalan como indicativos de un problema de salud mental más frecuentes tienen que ver con el cansancio y falta de energía (29%), con los problemas de sueño (26%) y con los desórdenes alimenticios (23%).
- Las mujeres están más representadas en 7 de los 8 ítems de medición.

## VIVENCIA PROBLEMAS (frecuencia de presentación) (Últimos 6 meses)



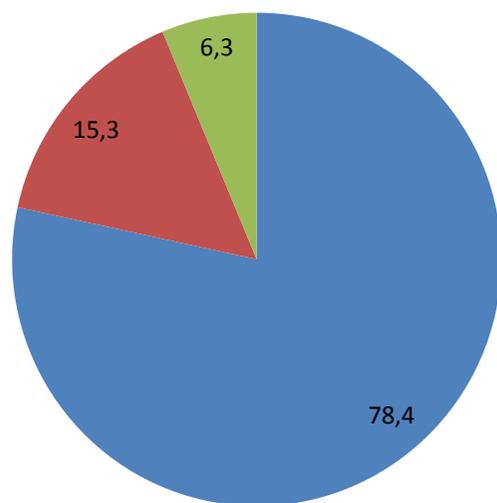
## Barómetro

**Problemas relacionados con la salud mental. Sintomatología depresiva**

Según los síntomas descritos, el 15,3% de la población joven presenta cuadros de sintomatología depresiva clasificada como moderada y el 6,3% clasificada como moderadamente grave y grave. El 16,4% de los chicos de estas edades y el 24,3% de las chicas (sumando moderada + grave)

**SEVERIDAD SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA**

■ Ninguna o leve ■ Moderada ■ Moderadamente grave y grave



Bases: Total muestra. Datos en %

La medición de la sintomatología depresiva se realiza según escala de la Encuesta Europea de Salud en España, adjudicando puntuación de 0 a 3 a cada punto de la escala en cada uno de los apartados anteriores de "vivencia de problemas". 0 para "nunca", 1 para "varios días", 2 para "más de la mitad de los días" y 3 para "casi todos los días". Sumando las puntuaciones, se establecen cinco cortes de sintomatología: ninguna, leve, moderada, moderadamente grave y grave, cortes que se presentan agrupados en tres: "Ninguna+leve", "moderada" y "Moderadamente grave+grave".

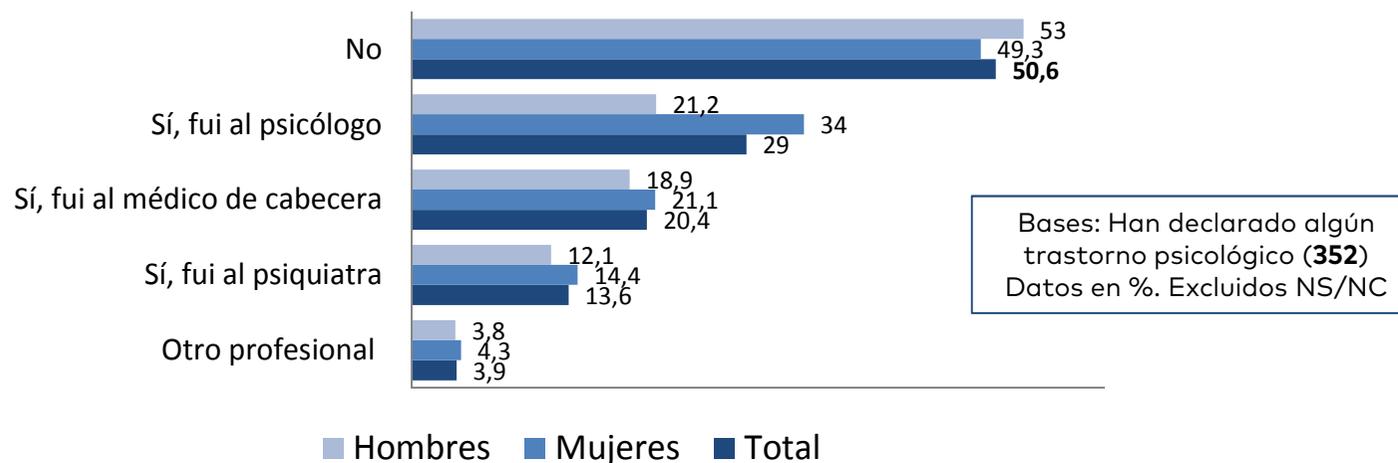
## Barómetro

**Problemas relacionados con la Salud mental**

Más de la mitad de jóvenes que tienen o creen tener problemas de salud mental (30%), no solicitaron asistencia de ningún tipo. Las mujeres son las que más recurren a la ayuda profesional, principalmente acudiendo a consultas de psicología.

Quienes solicitaron algún tipo de asistencia, recurrieron a psicólogos (29%), al médico de familia (20%) y a psiquiatras (13,6%), principalmente.

**% SOLICITÓ ASISTENCIA PARA PROBLEMAS PSICOLÓGICOS**  
(personas que han tenido o creen haber tenido problemas psicológicos)

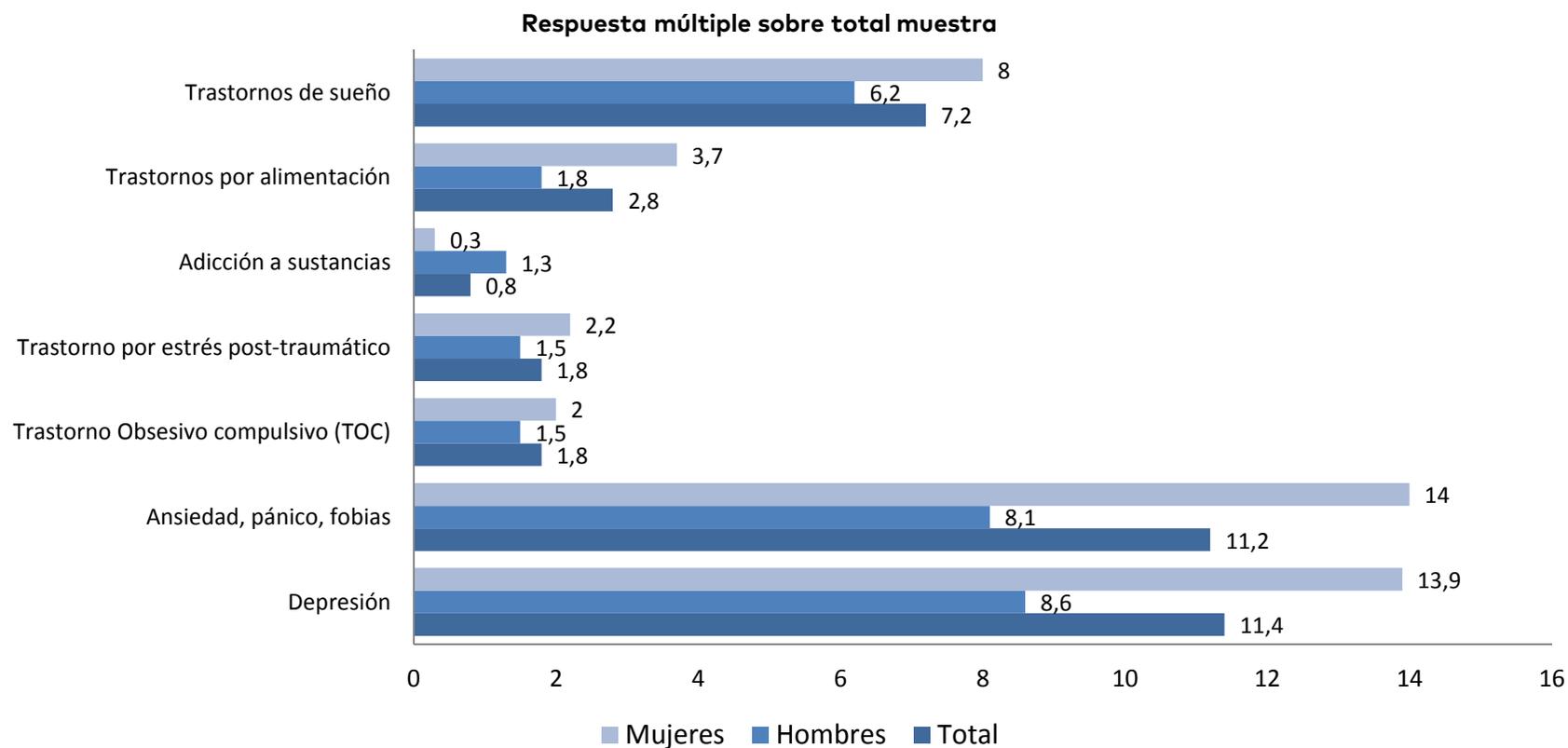


## Barómetro

## Problemas relacionados con la Salud mental

La depresión, los trastornos de ansiedad y los trastornos del sueño son los trastornos diagnosticados más señalados por la población joven.

## % TRASTORNOS PSICOLÓGICOS DIAGNOSTICADOS (último año)



## 2. Estado Físico, Actividades, Ocio y Percepción de la Autoimagen

## Barómetro

**Datos físicos: Adolescentes (15-17 años)**

Acorde con el IMC, en adolescentes, el 38,6% de los chicos y chicas se ubican por debajo de su peso teóricamente recomendado, aunque con diferencias de género importantes, esto es así en casi el 50% de las chicas y en el 15% de los chicos.

- El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple que da cuenta de la relación entre el peso y la talla; es frecuentemente utilizado para identificar el sobrepeso y la obesidad en la población.

**La prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes no llega al 5%**

Hombres		Mujeres	
Altura media (cm) 176,76	Desv típica: 7,58 cm	Altura media (cm) 162,49	Desv típica: 17,30 cm
Peso medio (kg): 70,96	Desv típica: 11,73 kg	Peso medio (kg): 57,81	Desv típica: 10,34 kg
<b>IMC</b>			
<b>Hombres</b>	<b>General</b>		<b>Mujeres</b>
14,9%	<b>Peso bajo.</b> (Hasta 17,5): 38,6%		49,3%
80,9%	<b>Normopeso.</b> (Entre 17,5 y 24,5): 56,8%		46%
4,3%	<b>Sobrepeso u obesidad</b> (Entre 24,5): 4,6%		4,8%

## Barómetro

**Datos físicos: jóvenes (18-29 años)**

Acorde con el IMC, el 36% de las y los jóvenes se encuentran por debajo de su peso recomendado. Esta proporción es mayor en mujeres que en varones: más de la mitad de las chicas (56%) frente a casi el 18% de varones.

- La prevalencia de sobrepeso y obesidad en este grupo de edad es de 12,4% con mayor proporción de chicos (15,2%) que de chicas (9,4%).

**La prevalencia de sobrepeso y obesidad en jóvenes es mayor en chicos (15,2%) que en chicas (9,4%)**

Hombres		Mujeres	
Altura media (cm) 176,77	Desv típica: 8,41 cm	Altura media (cm) 162,33	Desv típica: 11,95 cm
Peso medio (kg): 77,67	Desv típica: 17,81 kg	Peso medio (kg): 62,32	Desv típica: 13,44 kg
<b>IMC</b>			
<b>Hombres</b>	<b>General</b>		<b>Mujeres</b>
17,7%	<b>Peso bajo.</b> (Hasta 18,5): 36%		55,9%
67,1%	<b>Normopeso.</b> (Entre 18,5 y 24,9): 51,6%		34,7%
15,2%	<b>Sobrepeso.</b> (Entre 24,9): 12,4%		9,4%

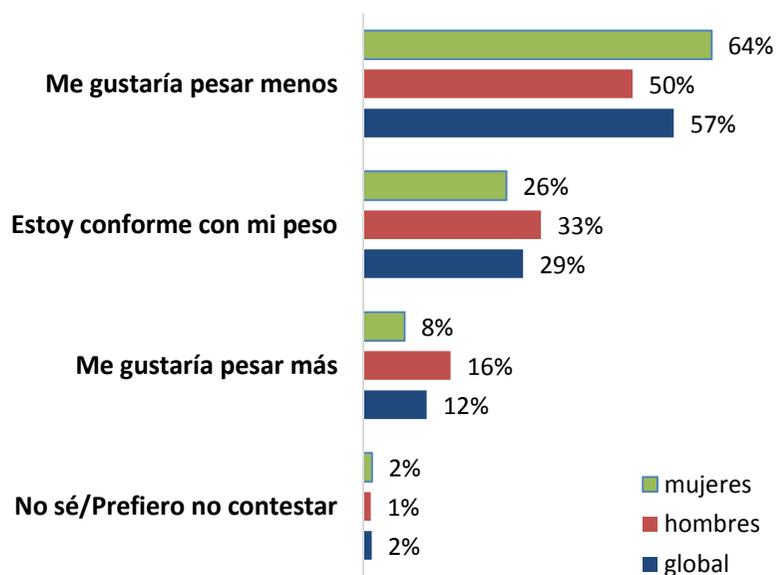
## Barómetro

## Preocupación por la imagen

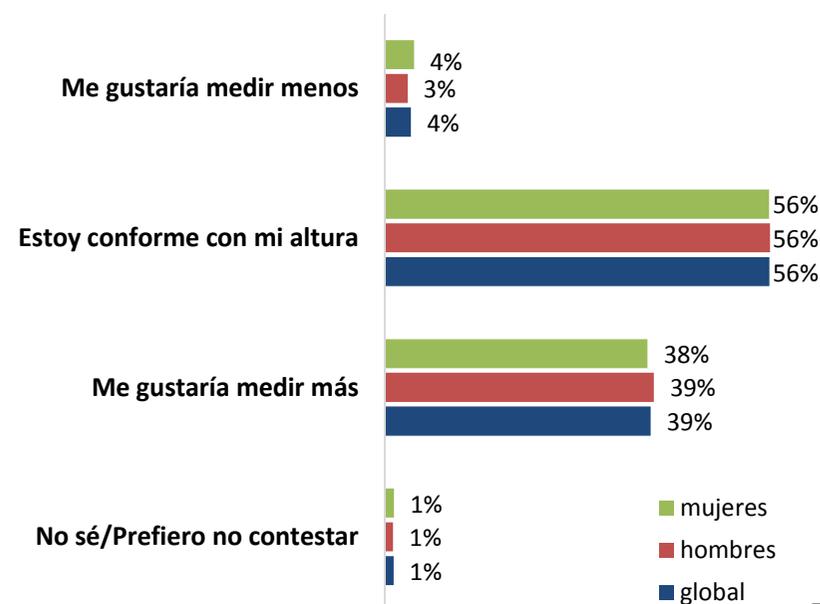
Pese a una mayor prevalencia del IMC por debajo del recomendado, al 57% de jóvenes le gustaría pesar menos de lo que actualmente pesa.

- El 64% de las chicas y el 50% de los chicos afirman que les gustaría pesar menos de lo que pesan actualmente. Este dato es además significativo en jóvenes menores de 19 años.
- Mientras más de la mitad (56%) de jóvenes están conforme con su altura, solo el 29% de jóvenes están conformes con su peso.

## PERCEPCIONES SOBRE PESO



## PERCEPCIONES SOBRE ALTURA

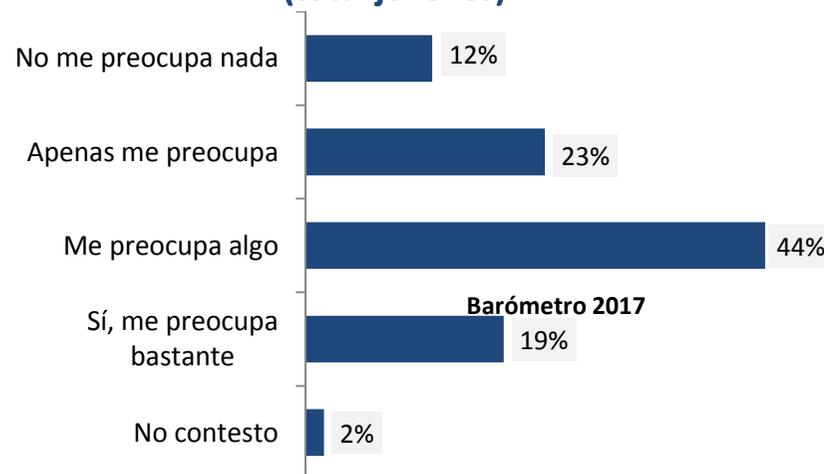
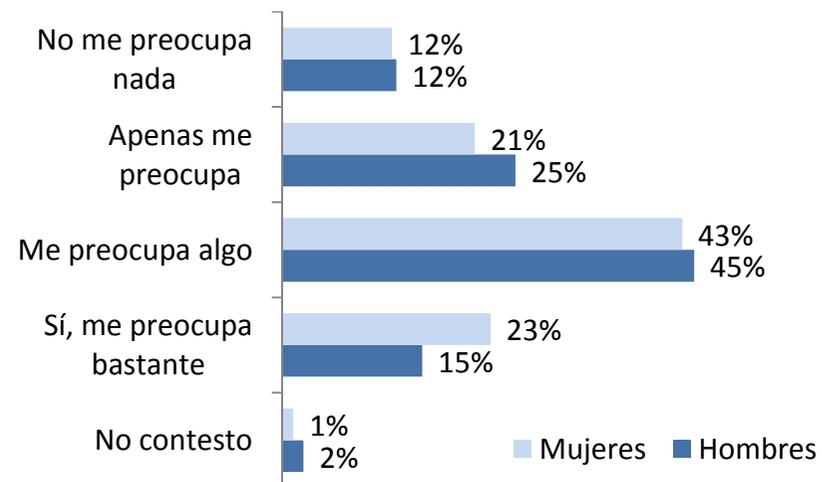


## Barómetro

**Preocupación por la imagen**

La mayoría de jóvenes (88%) dicen estar preocupados, en alguna medida, por su imagen externa y por lo que los demás piensen respecto a su aspecto físico. Las chicas declaran estar más preocupadas por su imagen (23%) "me preocupa bastante" que los chicos (15%).

- Solo un 12% de jóvenes afirma que su imagen externa es una cuestión que no le preocupa en absoluto.

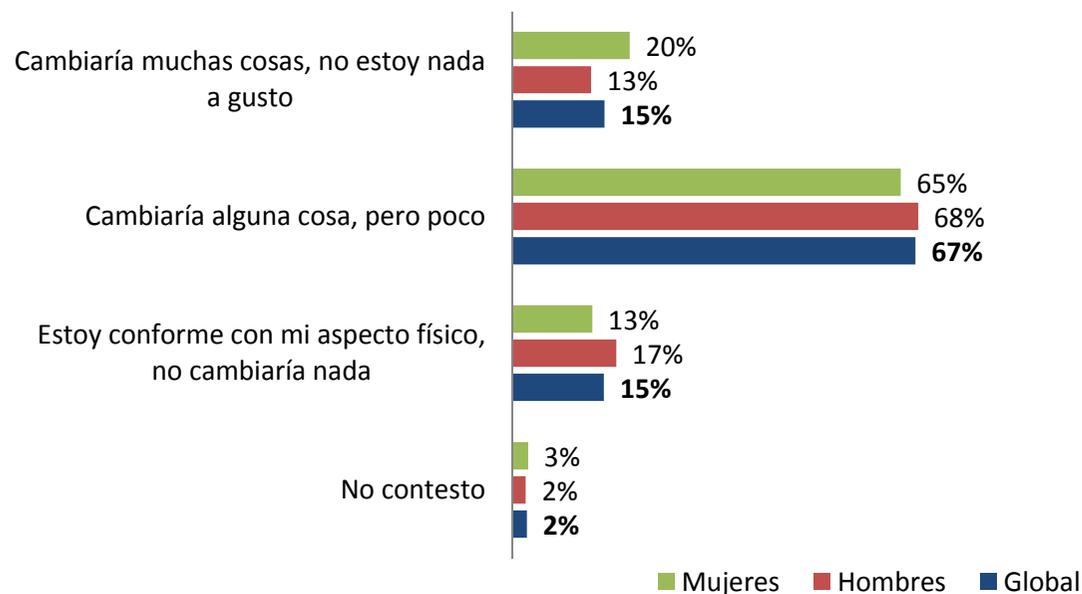
**PREOCUPACIÓN POR IMAGEN EXTERNA****(total jóvenes)****PREOCUPACIÓN POR IMAGEN EXTERNA****(hombres-mujeres)**

## Barómetro

## Preocupación por la imagen

- 8 de cada 10 jóvenes (82%) declaran que cambiarían **alguna o muchas cosas** de su aspecto físico.
- Son más mujeres (20%) que varones (13%) que dicen estar **nada** conformes y que cambiarían todo de su aspecto físico.
- Son más varones (17%) que mujeres (13%) que dicen estar conformes y no cambiarían nada de su aspecto físico.

## CONFORMIDAD CON ASPECTO FÍSICO



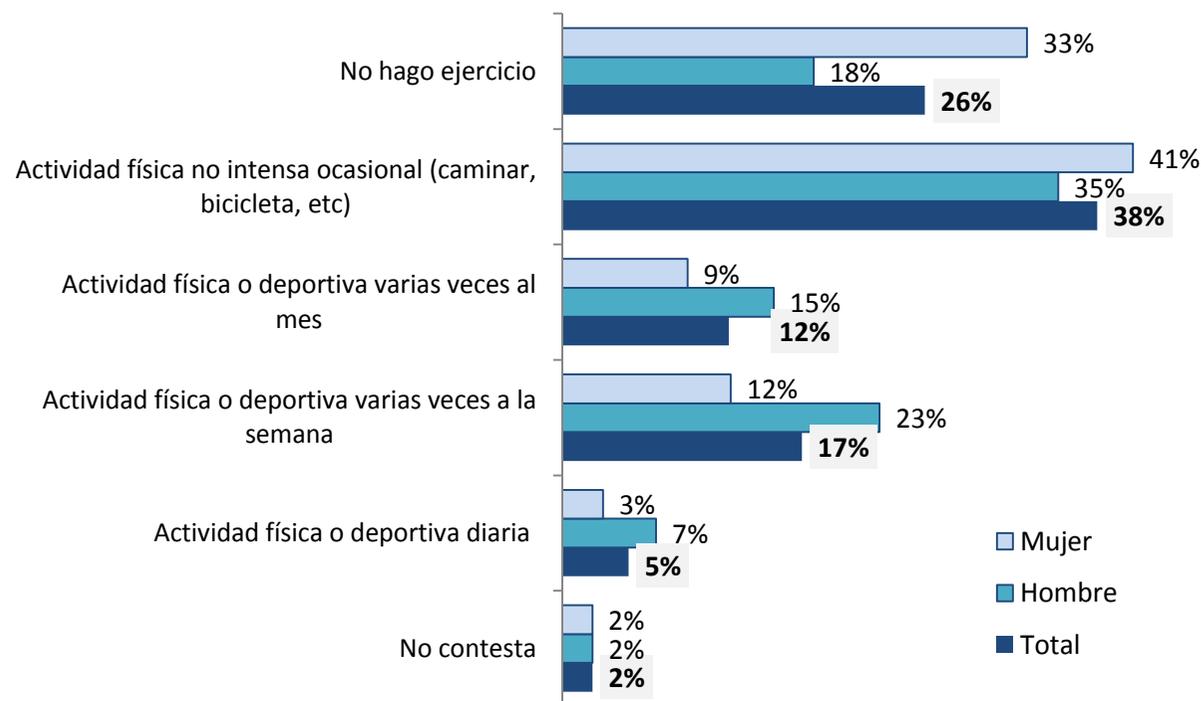
## Barómetro

## Actividad física

El 72% de la población joven hace ejercicio de forma ocasional o de manera regular, con un mayor porcentaje en varones (80%) que en mujeres (65%).

Se declara un mayor porcentaje de sedentarismo en mujeres (33%) que en varones (18%).

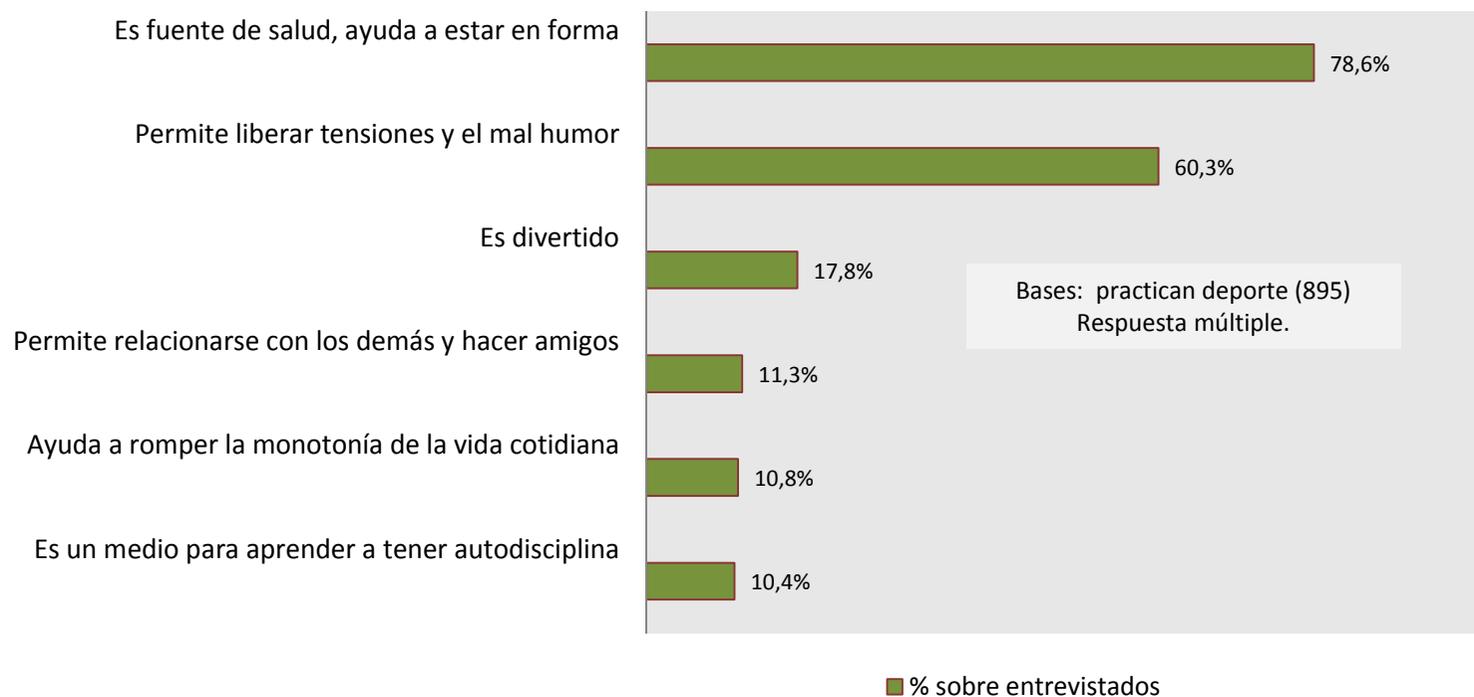
## FRECUENCIA ACTIVIDAD FÍSICA



## Barómetro

**Actividad física**

La práctica de deporte está asociada principalmente a mantener una buena salud y estar en forma, a liberar tensiones y el mal humor

**Razones para practicar deporte (hacen deporte regularmente)**

# 3. Alimentación

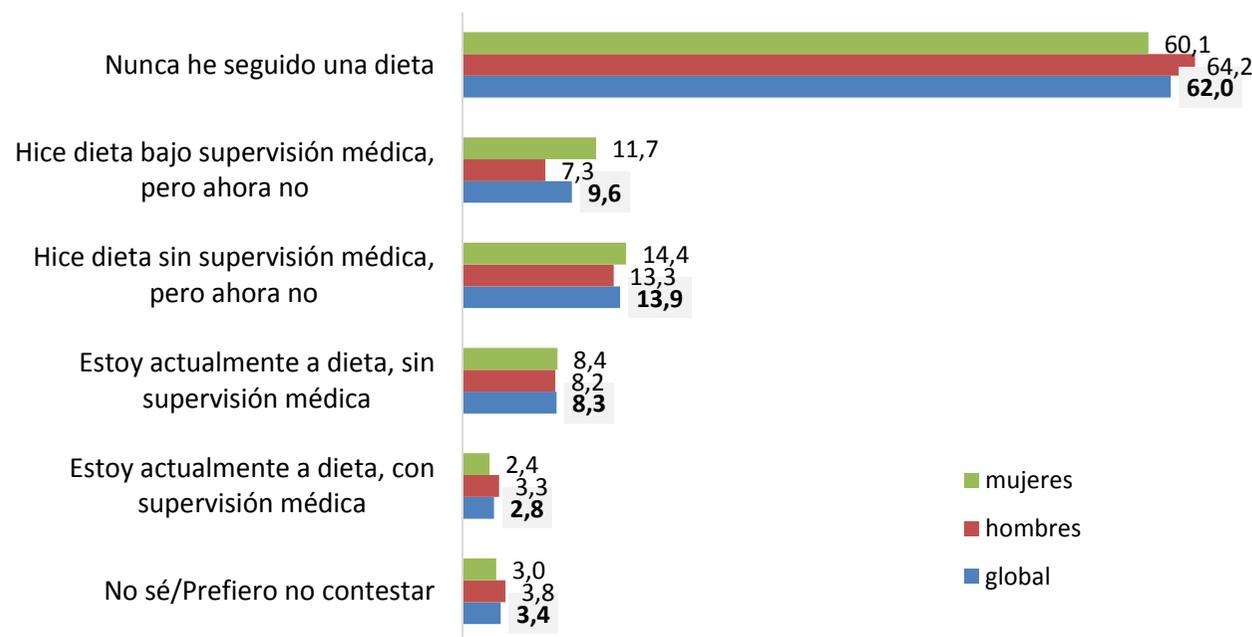
## Barómetro

## Alimentación: Dietas

Casi 4 de cada 10 jóvenes siguen o han seguido alguna vez una dieta de adelgazamiento, con un mayor porcentaje de chicas (37%) que de chicos (32%).

Los datos femeninos contrastan con el hecho de que haya una mayor proporción de chicas que se encuentran por debajo del peso recomendado (según IMC).

## Dietas para adelgazar (global y por género)



Base: Barómetro 2017

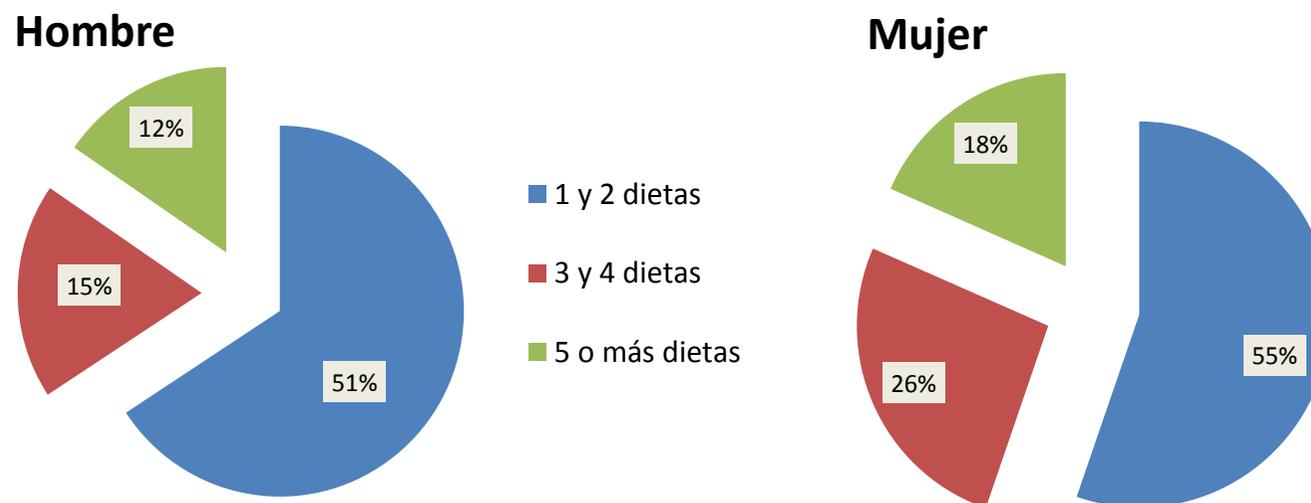
## Barómetro

## Dietas

Quienes iniciaron alguna dieta, tanto chicas como chicos, hicieron una media de 3 dietas.

- El 51% de los varones han iniciado entre 1 y 2 dietas, respecto al 55% de las chicas.
- En el otro extremo, el 17% de jóvenes iniciaron 5 o más dietas, proporción algo mayor en mujeres (18%) que en varones (12%).

## NÚMERO DIETAS INICIADAS (por sexo)



Base: Barómetro 2017  
Comenzaron al menos una dieta. Excluidos no contesta

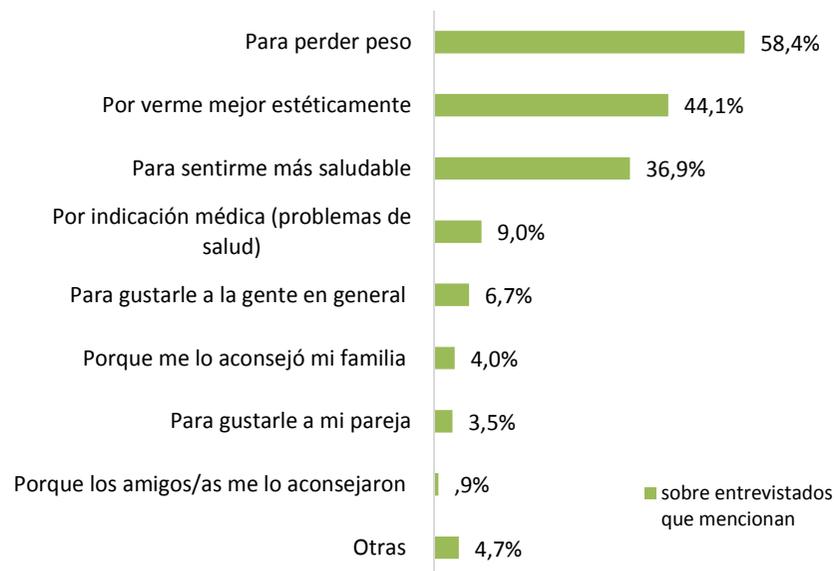
## Barómetro

### Inicio e interrupción de dietas

Las principales razones para hacer dieta se concentran en la intención de perder peso y que eso supondría una mejoría estética, quedando los motivos de salud en un plano secundario.

- Realizan dietas principalmente mujeres, adolescentes, jóvenes de clase media y jóvenes en paro.
- En el 9% de los casos, iniciaron una dieta por indicación médica.

### MOTIVOS INICIO DIETAS (Empezaron al menos una)



Base Comenzaron dieta/interrumpieron dieta. Respuesta Múltiple.  
No se presentan menciones inferiores al 1%

## Barómetro

**Inicio e interrupción de dietas**

El 43% de jóvenes que iniciaron una dieta consiguieron perder el peso que querían.

- Por el contrario, el 18% lo dejó por falta de efectividad de la misma.
- Entre otras razones para abandonar dietas se encuentran pasar hambre (18,8%), afección anímica (13,4%) e indicación médica (5,8%).

**MOTIVOS INTERRUPCIÓN DIETA**  
(Empezaron al menos una, pero ya no)



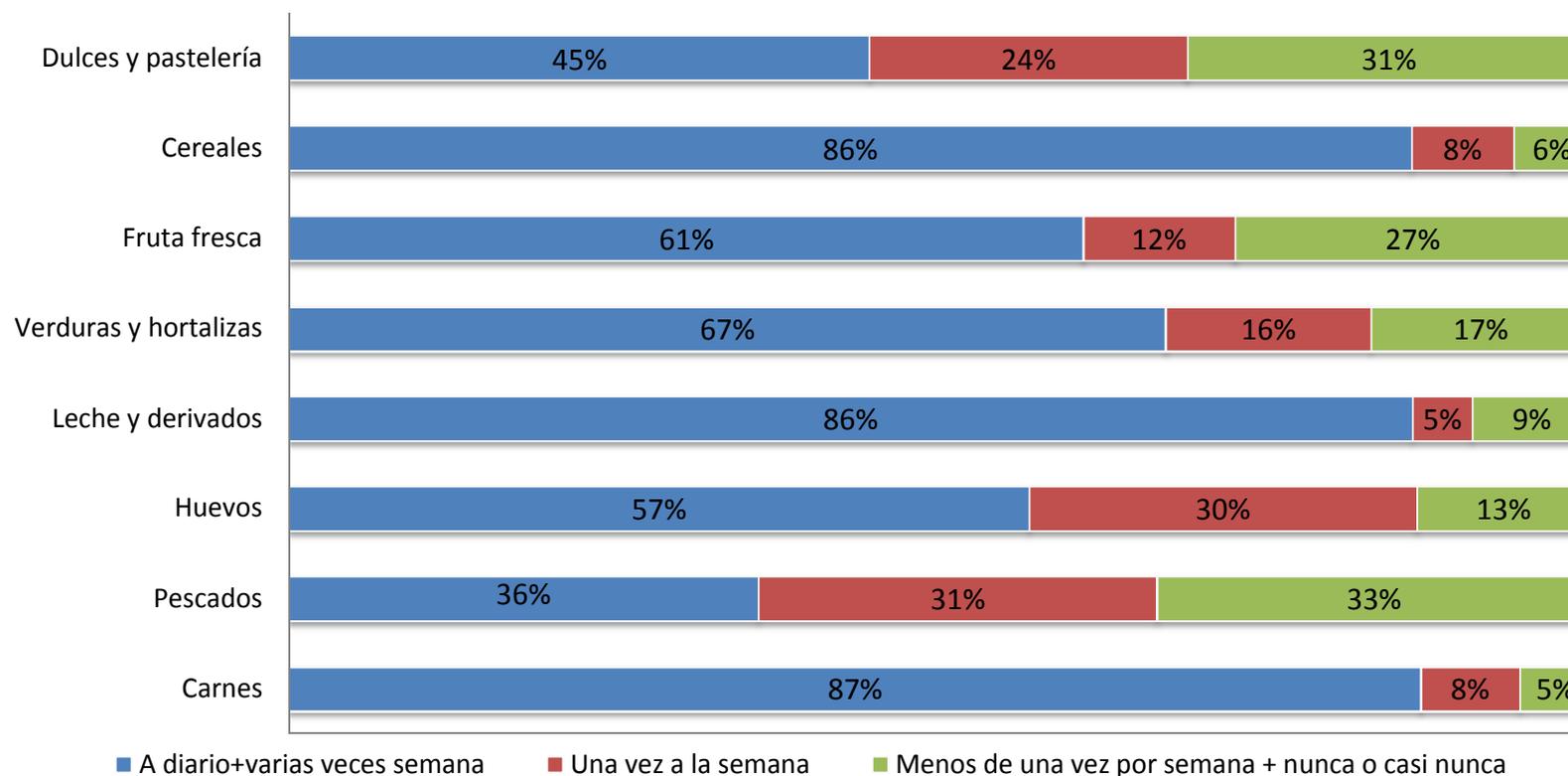
Base Comenzaron dieta/interrumpieron dieta. Respuesta Múltiple.  
No se presentan menciones inferiores al 1%

## Barómetro

## Hábitos alimentarios

Más del 30% come rara vez pescado y el 39% come fruta fresca una o menos veces a la semana. Al contrario, casi la mitad (45%), come dulces y pastelería casi a diario.

## FRECUENCIA CONSUMO ALIMENTOS



Base: Barómetro 2017

## Barómetro

## Hábitos alimentarios

La mayoría de jóvenes parece conocer y aceptar "la ortodoxia dietética", las exigencias formales de la alimentación

Pero minorías significativas se apuntan a convicciones más dudosas:

- 2 de cada 10 valora escasamente la importancia del desayuno.
- Entre el 20 y el 30% encuentran la comida sana, aburrida e incómoda.
- Un tercio no se reconoce con autodisciplina para alimentarse sanamente.

**Grado de acuerdo con afirmaciones sobre alimentación**  
(Escala original de 0 "nada de acuerdo" a 10" totalmente de acuerdo")

**Resultados en escala agrupada 0-3 Poco o nada acuerdo/4-6 acuerdo medio/7-10 Muy o totalmente de acuerdo**

