



ESFEC

Encuesta de Salud de la Fundación Española del Corazón

Población infantil y juvenil



Con la colaboración de:

SIGMADOS

14/03/2022



Índice

01 Planteamiento / Objetivos

02 Variables a investigar

03 Diseño muestral

04 Principales resultados



1. PLANTEAMIENTO/OBJETIVOS

PLANTEAMIENTO / OBJETIVOS

El principal objetivo de la Fundación Española del Corazón (EC) es sensibilizar sobre la importancia de prevenir las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población, a través de campañas de divulgación sobre la adopción de hábitos saludables de vida que permitan reducir el riesgo cardiovascular. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en los países desarrollados y las causantes de que cada año fallezcan más de 18 millones de personas en todo el mundo, según la *World Heart Federation (WHF)*.

Sin embargo, el 80% de las muertes precoces por enfermedad cardiovascular se puede prevenir según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La prevención se basa principalmente en el seguimiento de unos hábitos de vida saludables cuyos pilares fundamentales son la alimentación y la actividad física, que permiten controlar factores de riesgo como la hipercolesterolemia, la tensión arterial elevada, la diabetes....). En este contexto, es cada vez más preocupante la elevada tasa de obesidad y sobrepeso en España, especialmente en el ámbito de la población infantil.

PLANTEAMIENTO / OBJETIVOS

Continuando con su objetivo de sensibilización, la FEC ha decidido llevar a cabo campañas centradas en estos dos temas claves para la salud general y cardiovascular, en particular: la alimentación saludable y la práctica de actividad física.

Las campañas/acciones a desarrollar requieren tener como base datos reales de la situación actual en España, por lo que se planteó llevar a cabo una encuesta de ámbito nacional para obtener información sobre la situación ponderal y hábitos de salud relacionados con el sobrepeso y los factores de riesgo cardiovascular centrados principalmente en la alimentación, la actividad física y los estilos de vida.

2. VARIABLES A INVESTIGAR

The background features a dark red gradient with several stylized, semi-transparent red icons. On the left, there are two overlapping sheets of paper with horizontal lines representing text. In the center, a magnifying glass with a circular lens and a handle is positioned. To the right of the magnifying glass, there are two pencils: one red and one yellow, both with sharpened tips.

VARIABLES A INVESTIGAR

CUESTIONARIO

El cuestionario aborda los siguientes bloques temáticos:

Estado de Salud

Salud percibida, problemas crónicos, consumo de medicamentos,

Peso, talla y situación ponderal



VARIABLES A INVESTIGAR

CUESTIONARIO

Alimentación

Incluye cuestionario de frecuencia de consumo y cuestionario de Adherencia a la Dieta Mediterránea.

Realización de Actividad Física



VARIABLES A INVESTIGAR

CUESTIONARIO

Calidad del sueño

Horas de sueño, y frecuencia de dormir siesta.

Variables de clasificación

Se han incluido variables de clasificación sociodemográfica (sexo, edad, clase social) para el análisis de resultados.



3. DISEÑO MUESTRAL

DISEÑO MUESTRAL

ÁMBITO GEOGRÁFICO Y POBLACIONAL

La población objeto de estudio ha sido la formada por la población residente en el territorio español menores de 1 a 15 años.

TIPO DE MUESTREO Y ESTRATIFICACIÓN

El tipo de muestreo ha sido el muestreo aleatorio estratificado. El objetivo de la estratificación es conseguir grupos lo más homogéneos posible respecto a las variables a estudiar. En este aspecto y atendiendo a los objetivos de la FEC, los principales criterios de estratificación han sido la edad y el sexo, y el tamaño del municipio de residencia (hábitat).

DISEÑO MUESTRAL

TAMAÑOS MUESTRALES

Se han realizado un total de 410 entrevistas, para garantizar un error de muestreo absoluto inferior a $\pm 5,0\%$ en las estimaciones a un nivel de confianza del 95%.

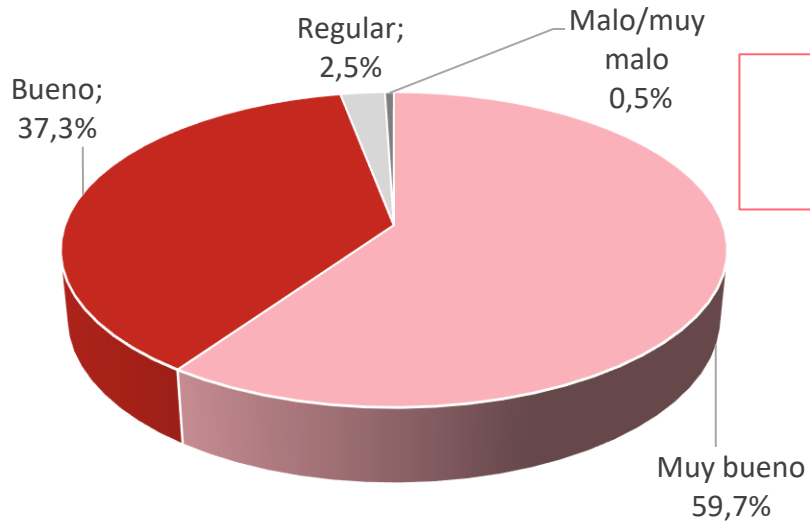
SELECCIÓN DE LAS UNIDADES MUESTRALES

El proceso de selección de cada persona a entrevistar dentro de cada vivienda se llevó a cabo mediante muestreo estrictamente aleatorio entre el conjunto de personas residentes en la misma, a partir de tamaños previos prefijados para cada grupo de edad.

PRINCIPALES RESULTADOS

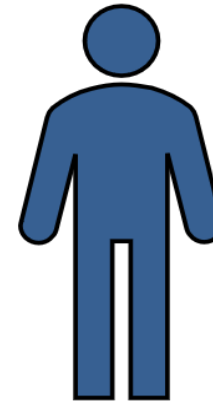


ESTADO DE SALUD DE LOS MENORES

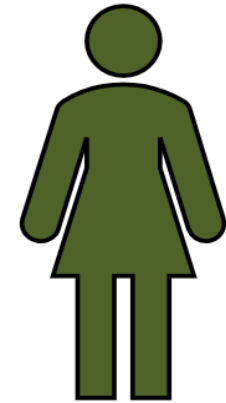


ESTADO DE SALUD BUENO/MUY BUENO 97,0%

ESTADO DE SALUD BUENO/MUY BUENO



97,7%



96,4%

EDAD

ESTADO DE SALUD BUENO/MUY BUENO



Menos 10 años

10 a 15 años

CLASE SOCIAL

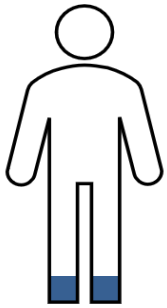
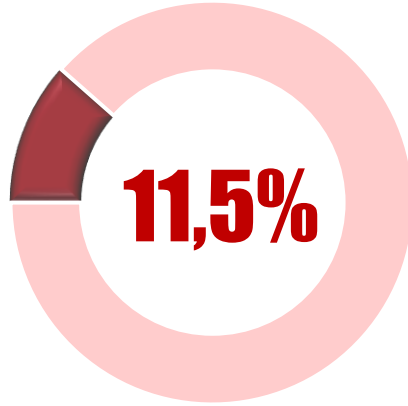
ESTADO DE SALUD BUENO/MUY BUENO



ESTADO DE SALUD DE LOS MENORES

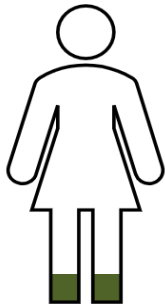
PROBLEMAS CRÓNICOS EN MENORES DE 16 AÑOS

PROBLEMAS CRÓNICOS



HOMBRE

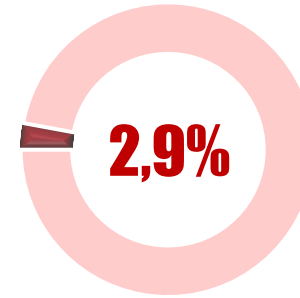
11,2%



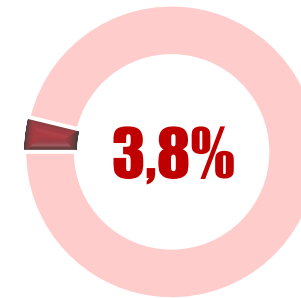
MUJER

11,8%

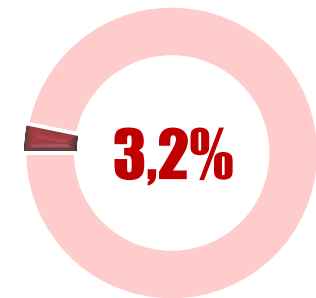
ASMA



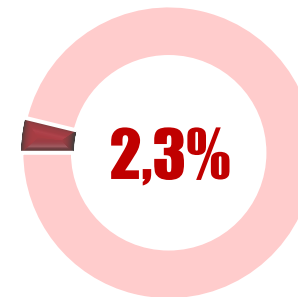
ALERGIAS



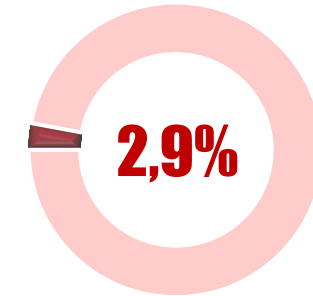
BRONQUITIS



DOLOR CRÓNICO



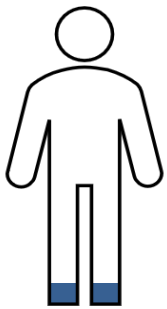
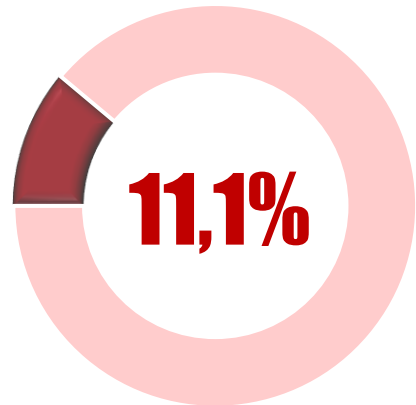
TRANSTORNOS PIEL



ESTADO DE SALUD DE LOS MENORES

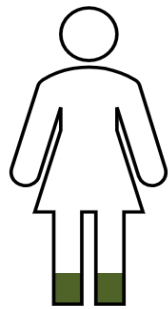
BLOQUE COVID-19

HA PADECIDO EL MENOR
COVID-19



HOMBRE

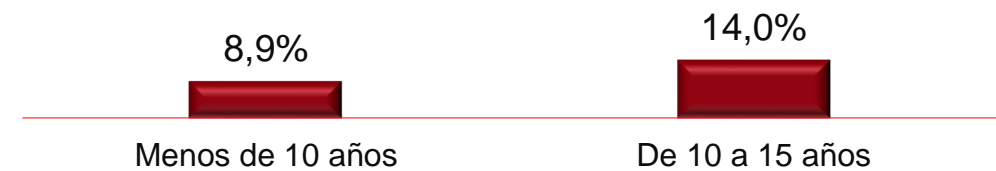
9,6%



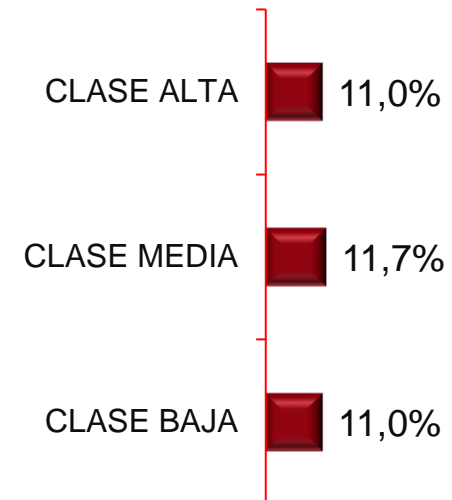
MUJER

12,7%

EDAD

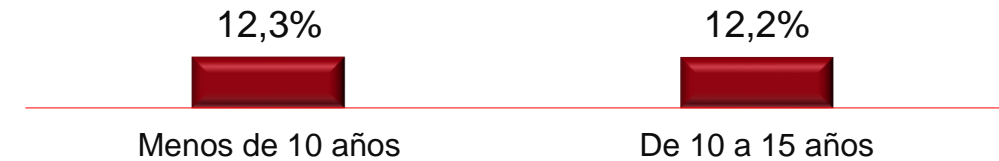
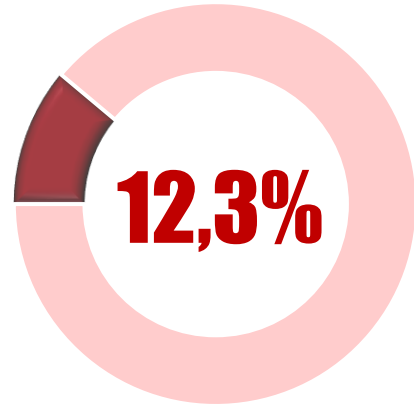


CLASE SOCIAL

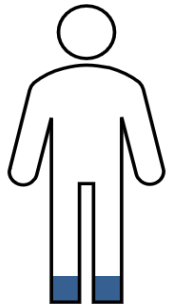
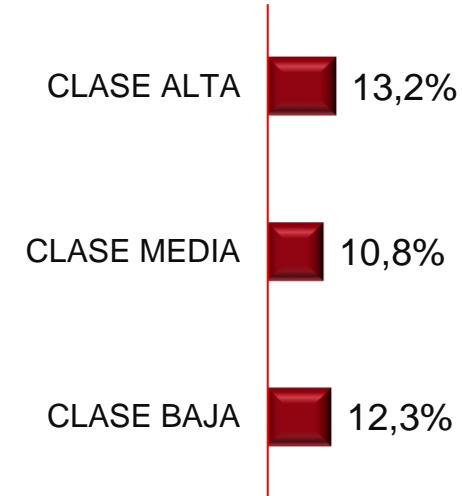


CONSUMO DE MEDICAMENTOS ÚLTIMAS DOS SEMANAS RECETADO POR UN MÉDICO

EDAD

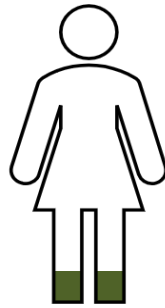


CLASE SOCIAL



HOMBRE

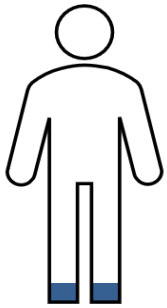
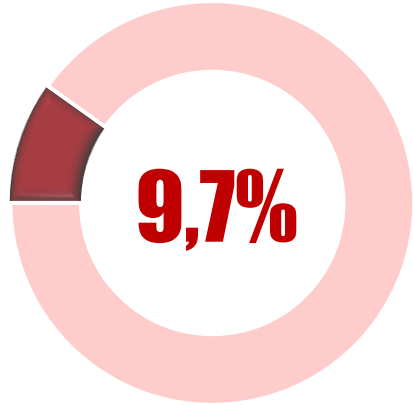
11,2%



MUJER

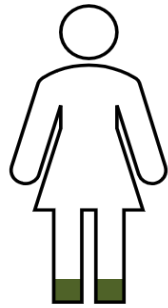
13,3%

CONSUMO DE MEDICAMENTOS ÚLTIMAS DOS SEMANAS NO RECETADO POR UN MÉDICO



HOMBRE

9,0%



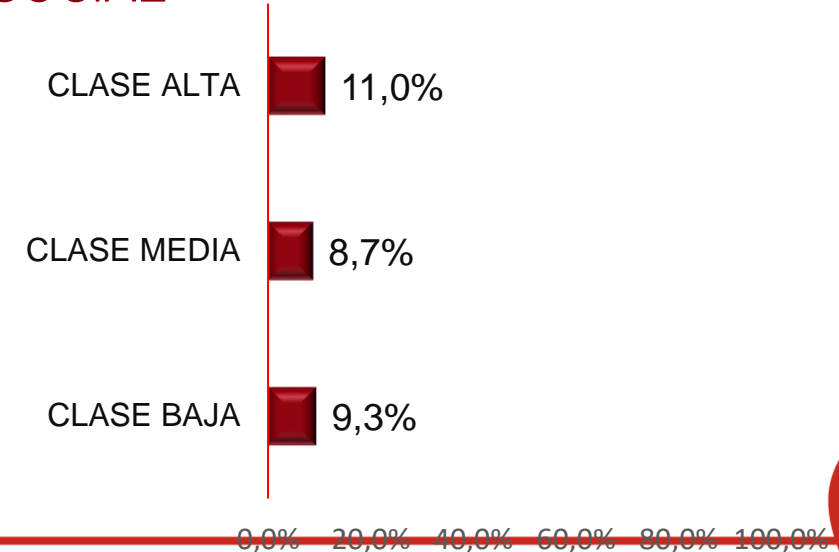
MUJER

10,4%

EDAD

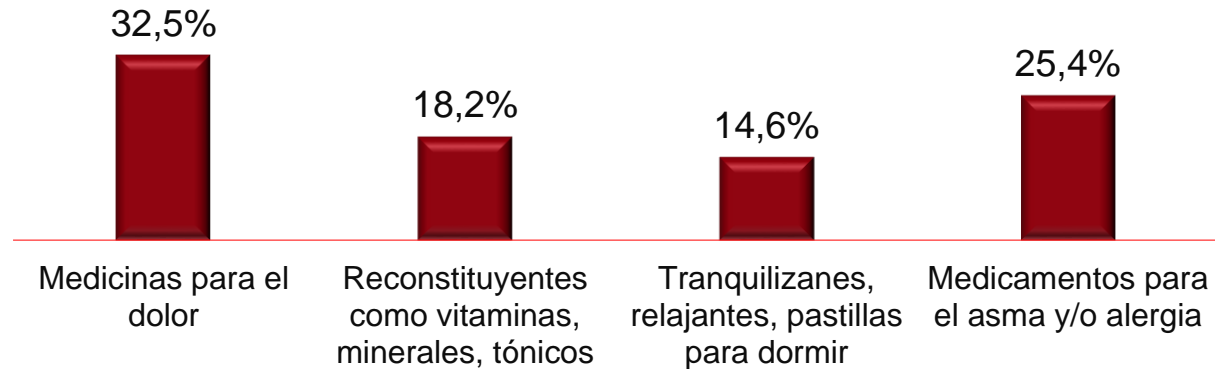


CLASE SOCIAL



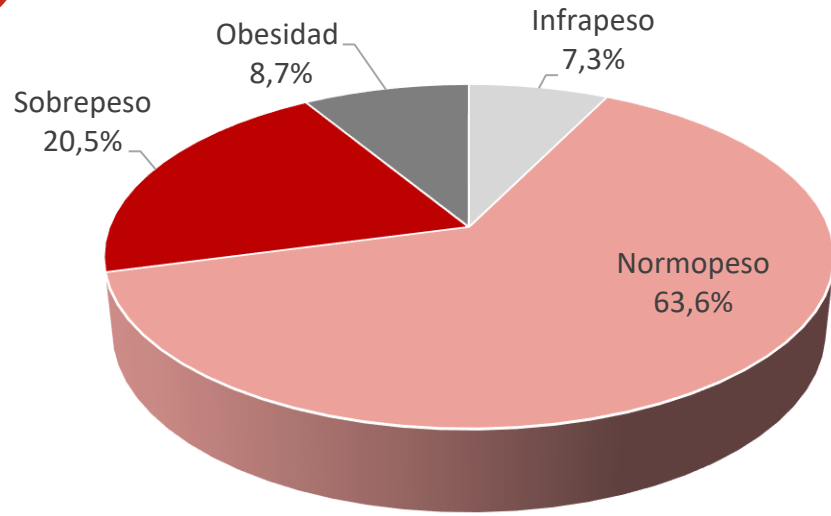
CONSUMO DE MEDICAMENTOS ÚLTIMAS DOS SEMANAS

De los menores que consumen algún medicamento,
los medicamentos consumidos son...

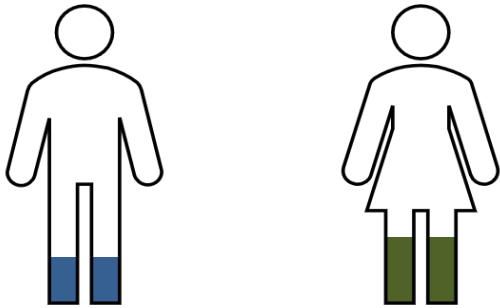


SITUACION PONDERAL (PESO Y TALLA REFERIDO)

■ Sobrepeso ■ Obesidad



SOBREPESO



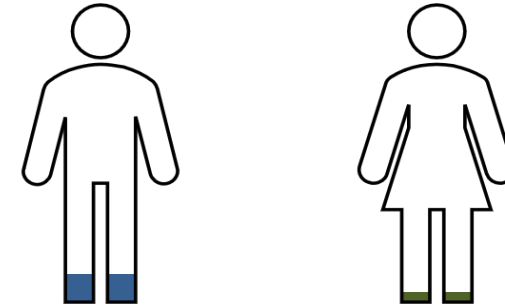
HOMBRE

17,4%

MUJER

23,7%

OBESIDAD



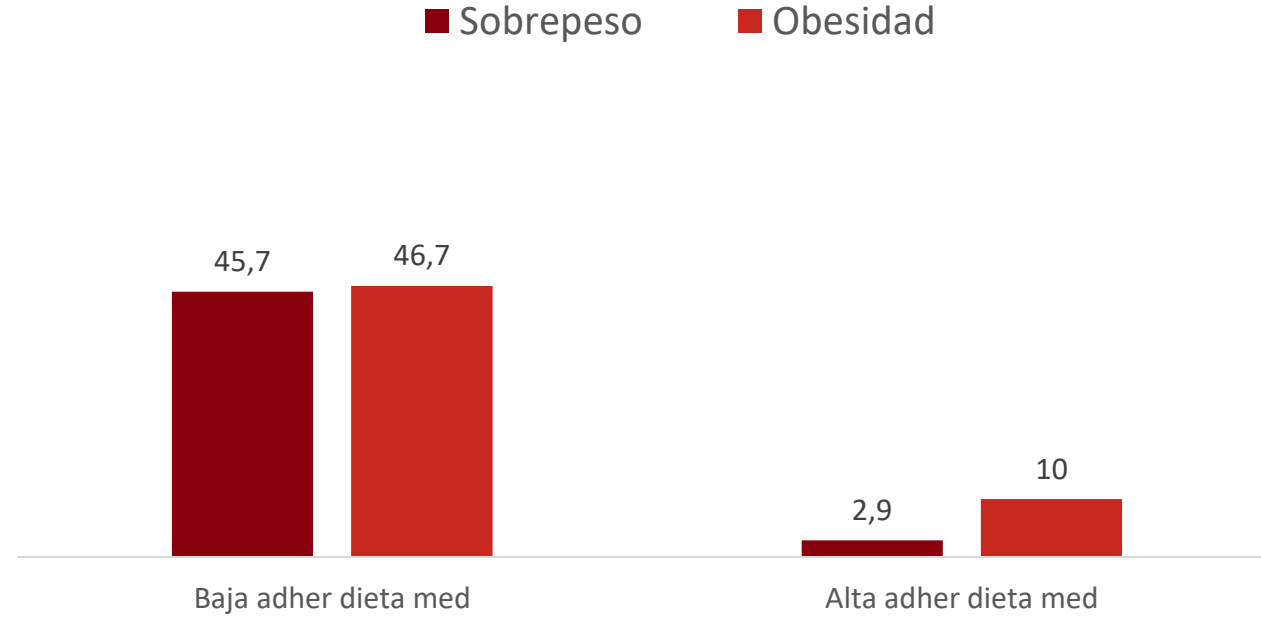
HOMBRE

11,6%

MUJER

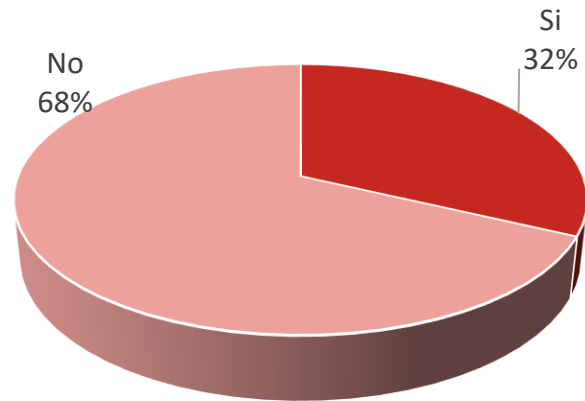
5,9%

SITUACION PONDERAL (PESO Y TALLA REFERIDO)



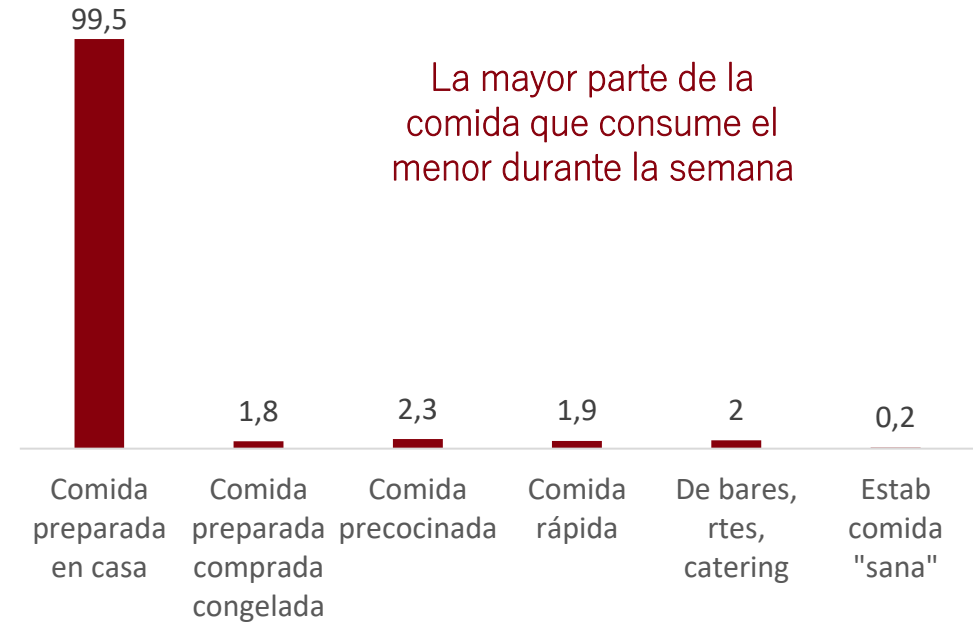
HÁBITOS ALIMENTARIOS

Número de comidas que realiza el menor al día

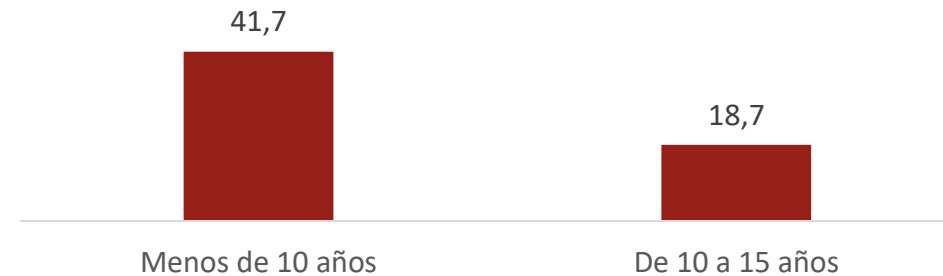


¿Come habitualmente en el comedor del colegio?

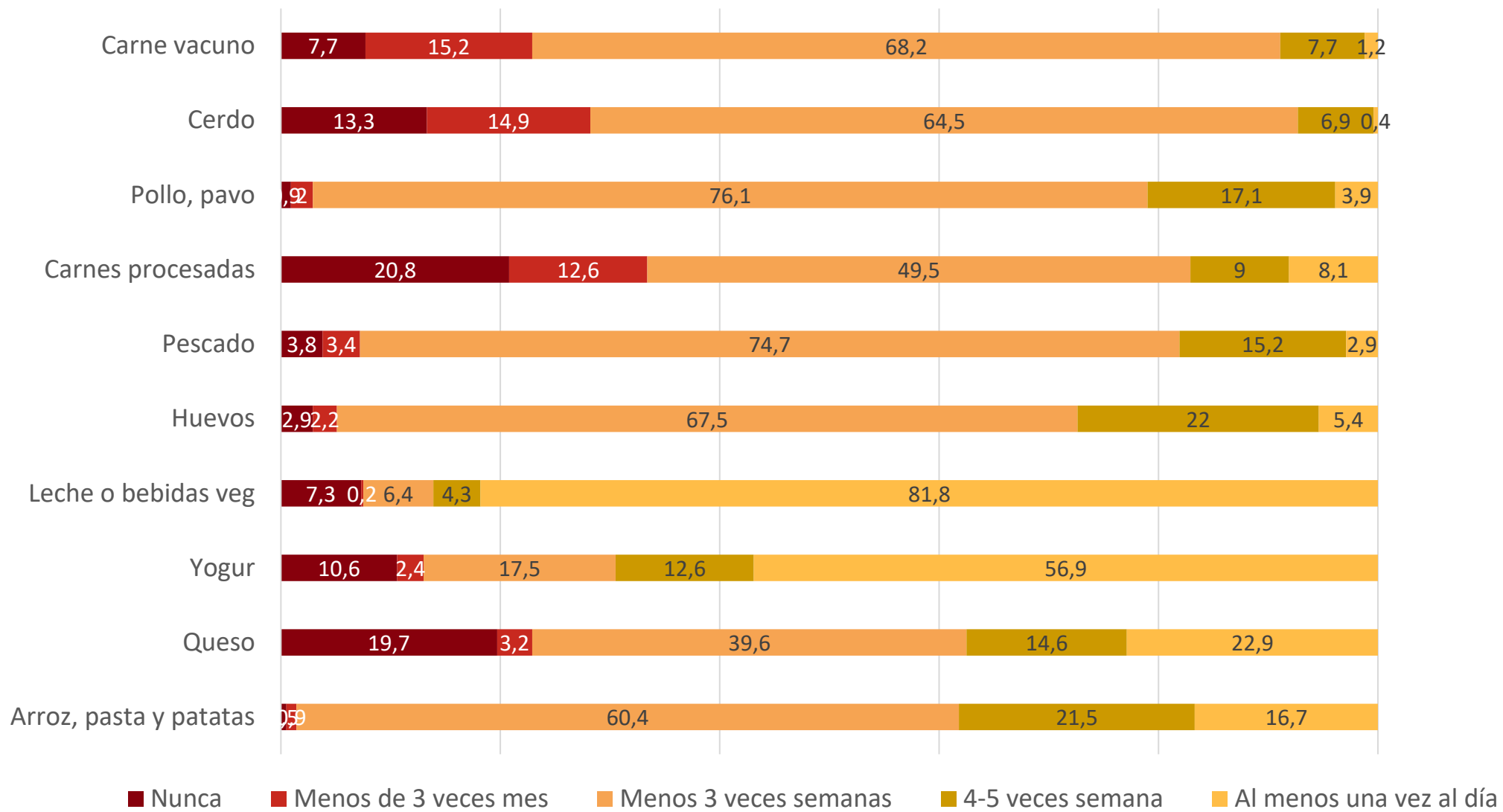
La mayor parte de la comida que consume el menor durante la semana



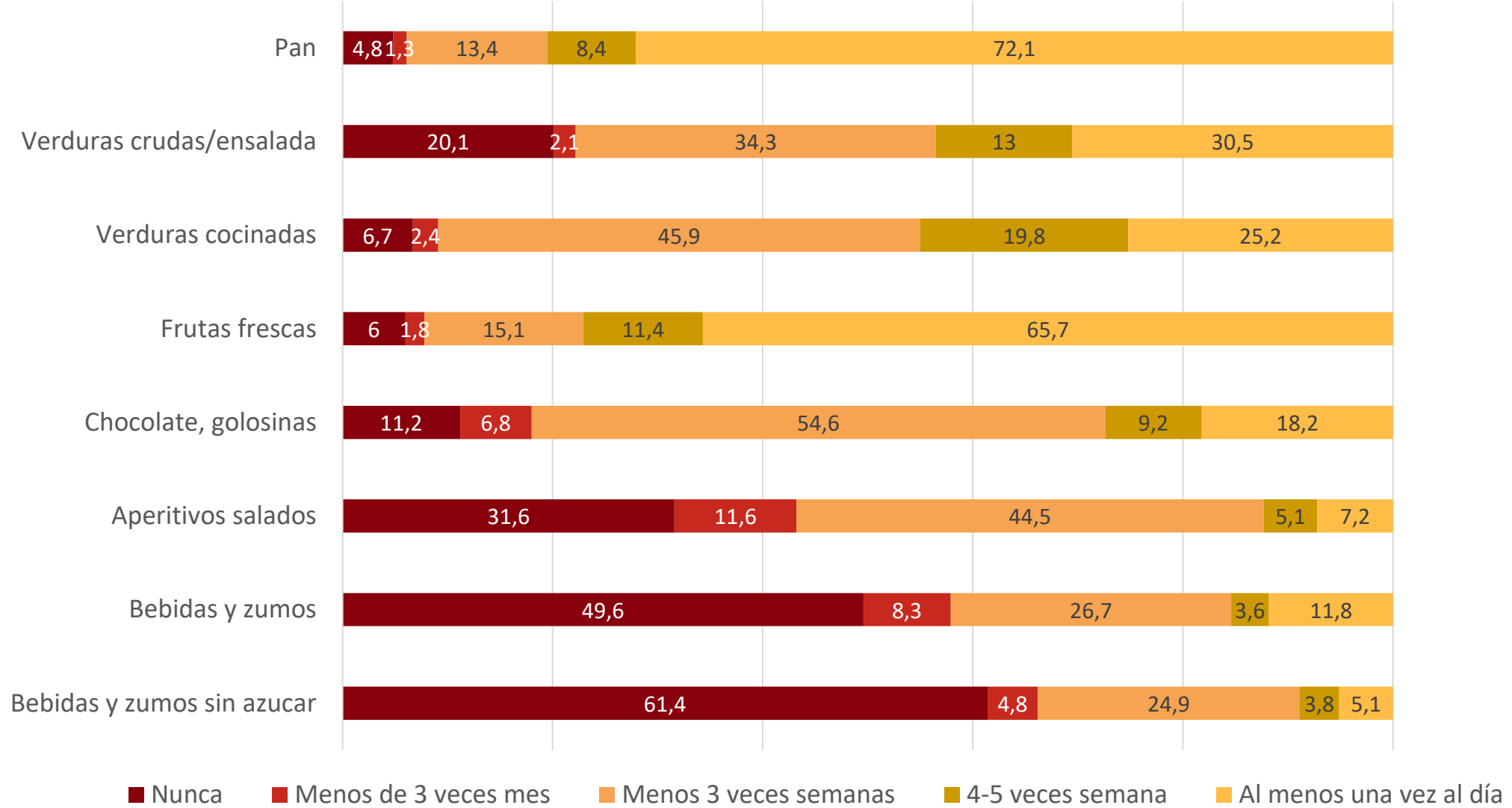
■ Si, comedor



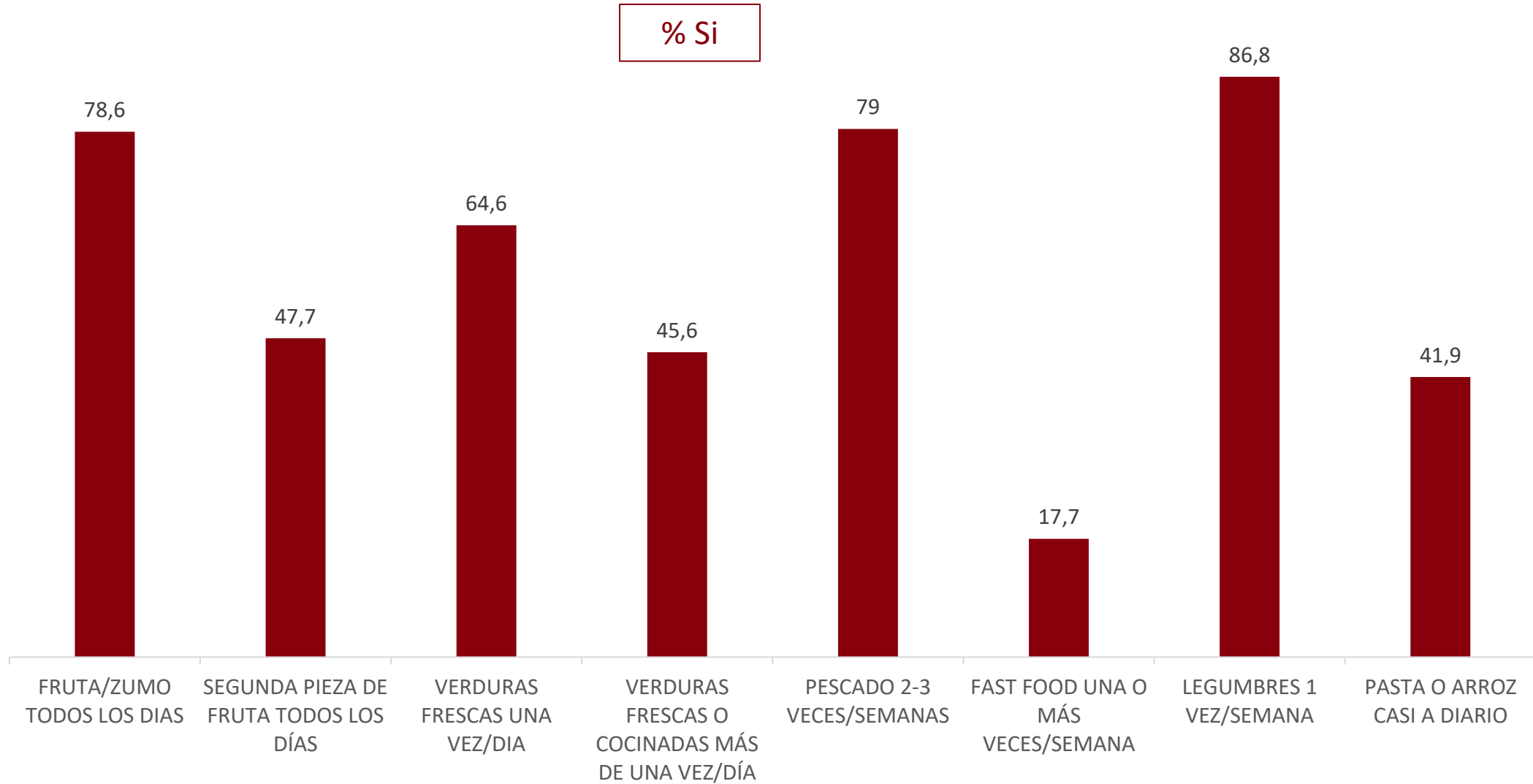
HÁBITOS ALIMENTARIOS. Frecuencia consumo



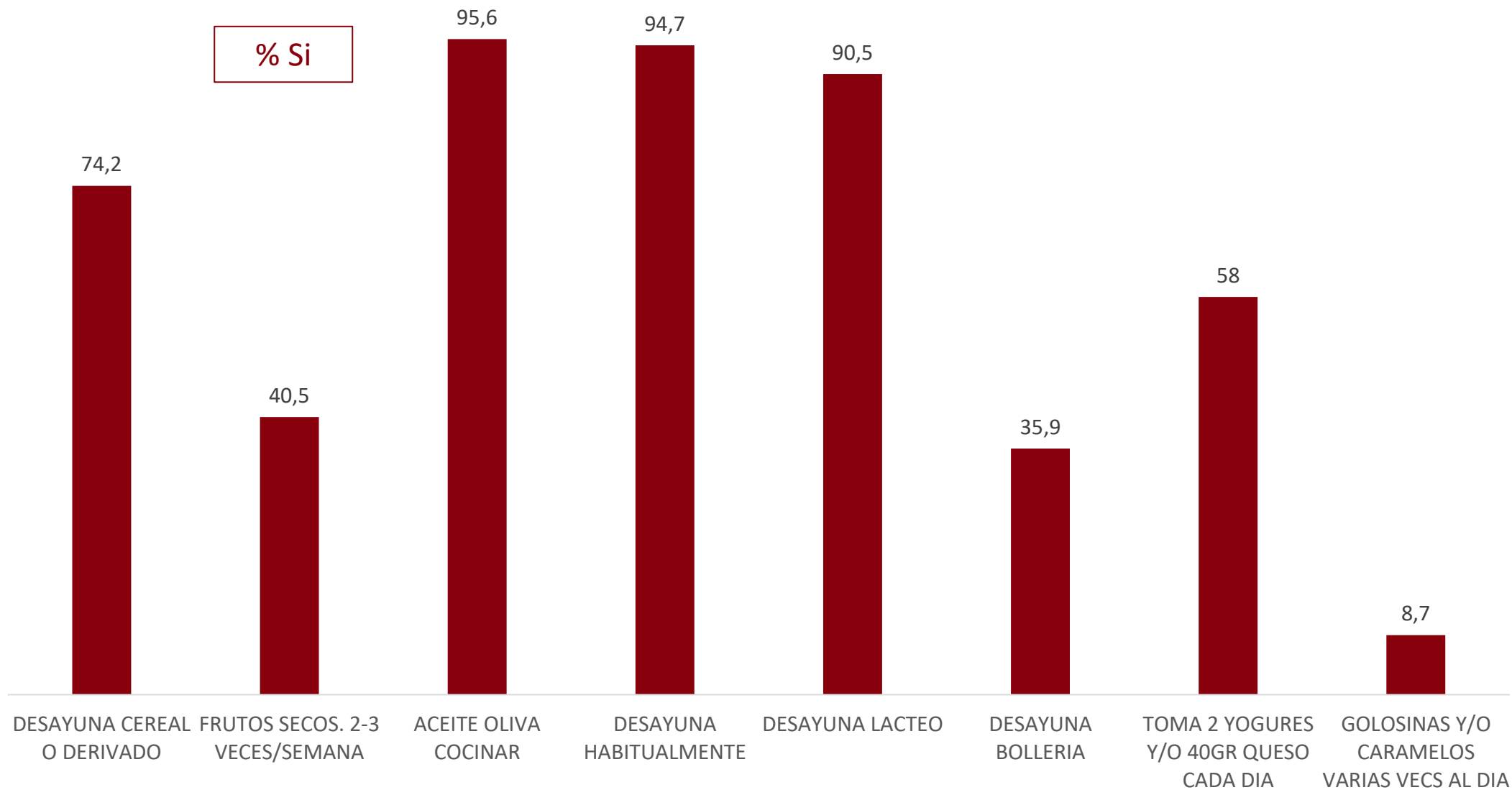
HÁBITOS ALIMENTARIOS. Frecuencia consumo



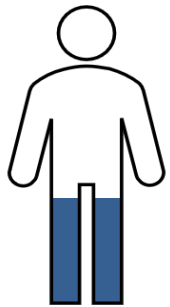
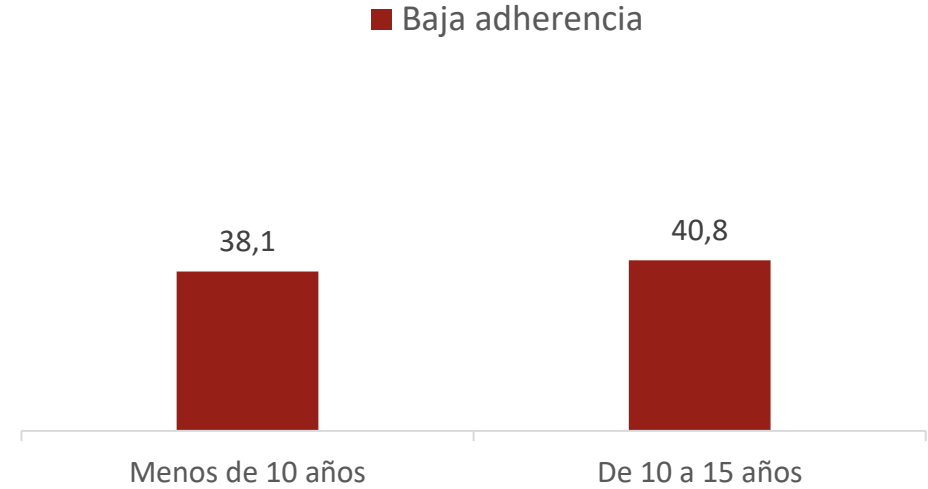
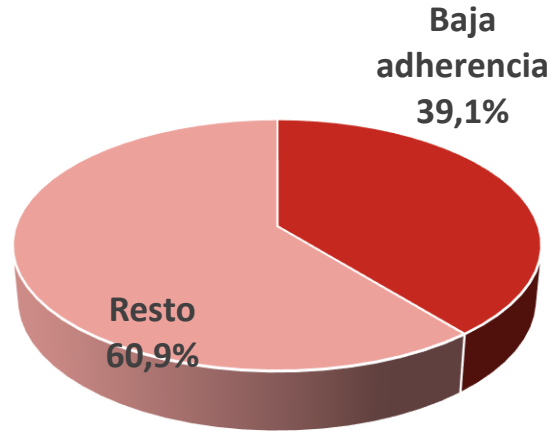
ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRANEA



ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRANEA

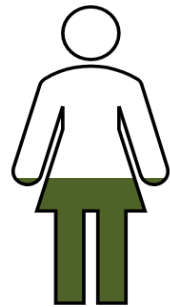


ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRANEA. Baja adherencia



HOMBRE

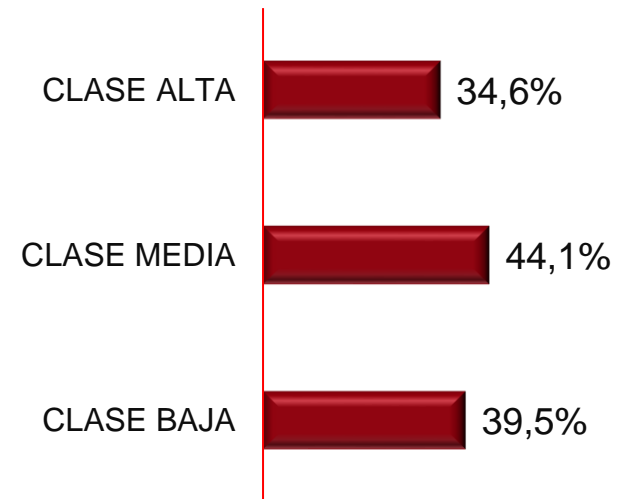
36,2%



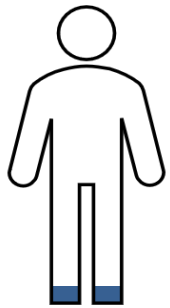
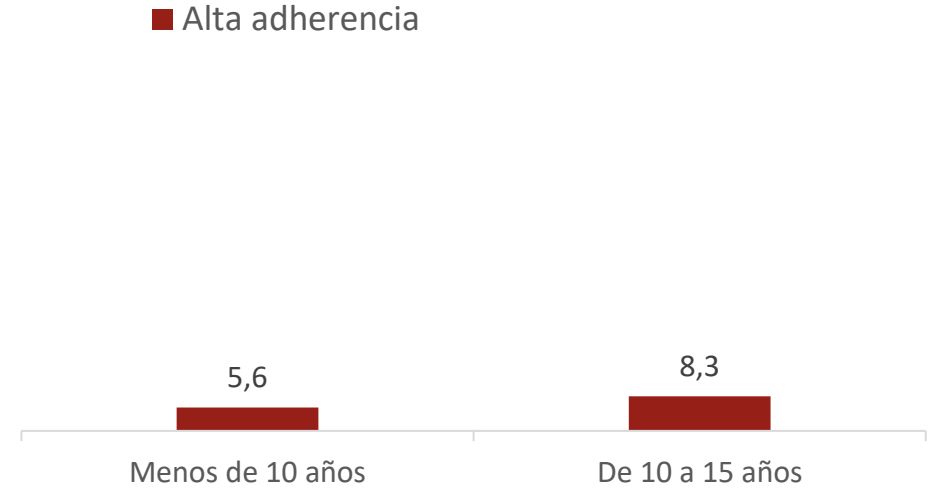
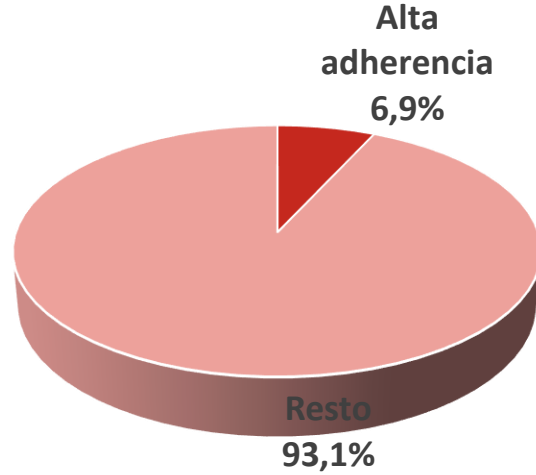
MUJER

42,3%

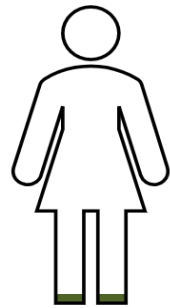
CLASE SOCIAL



ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRANEA. Alta adherencia



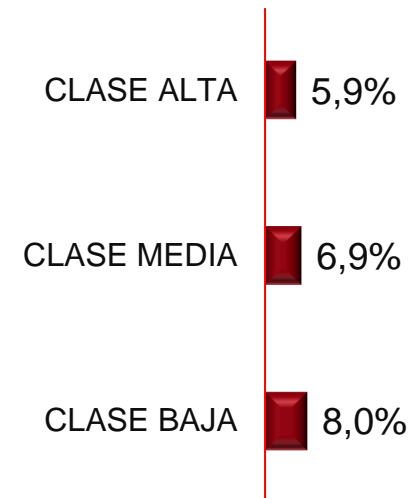
HOMBRE

8,2%


MUJER

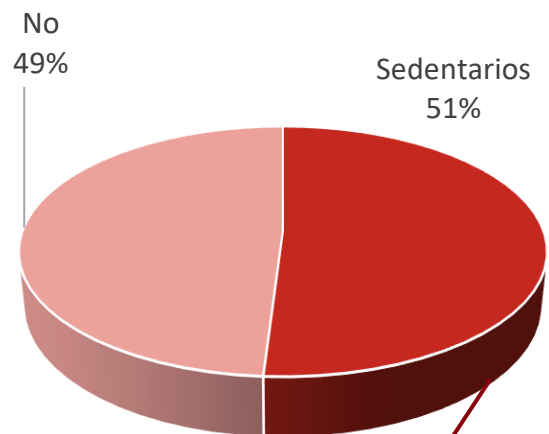
5,7%

CLASE SOCIAL



ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

Sedentarios: (≥ 3 h/día, tanto entre semana como en fin de semana de lectura, hacer deberes o tiempo de pantalla)



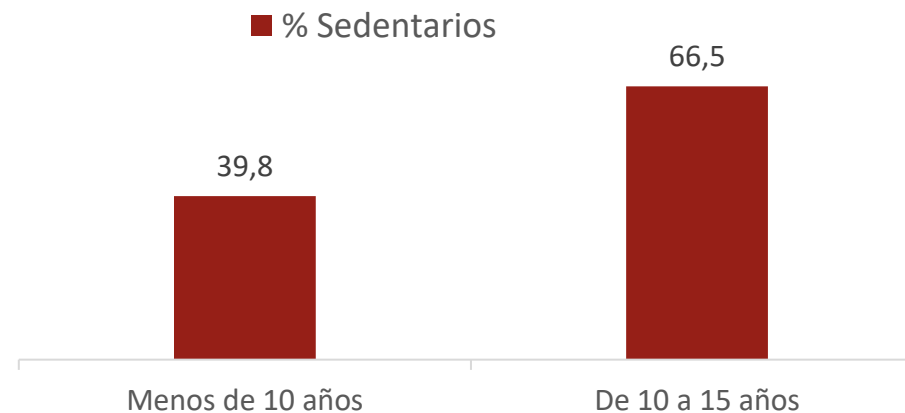
HOMBRE

53,6%

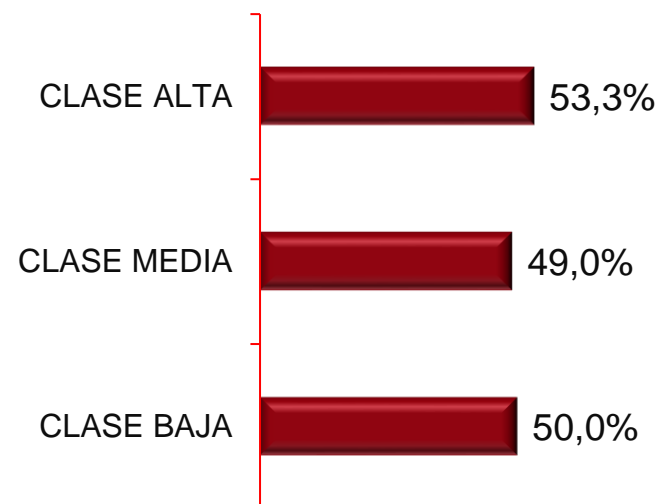


MUJER

48,5%

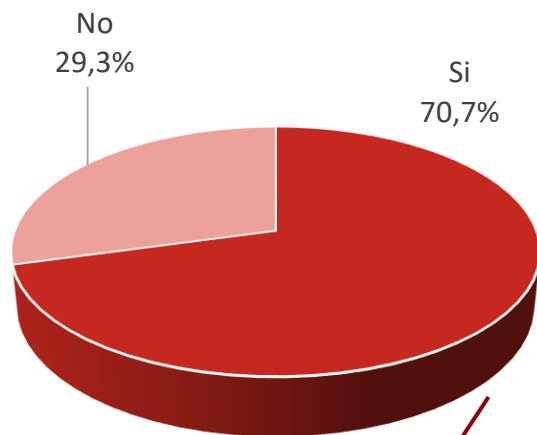


CLASE SOCIAL



ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

Participa el/la menor en actividades de deporte escolar y/o extraescolar



HOMBRE

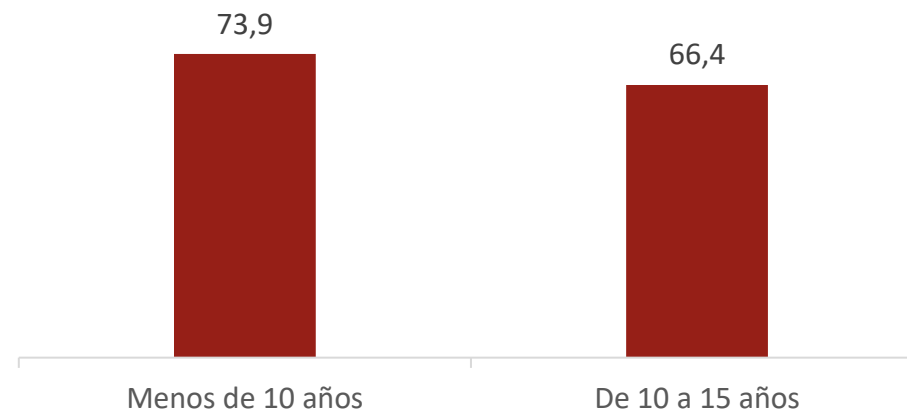
72,0%



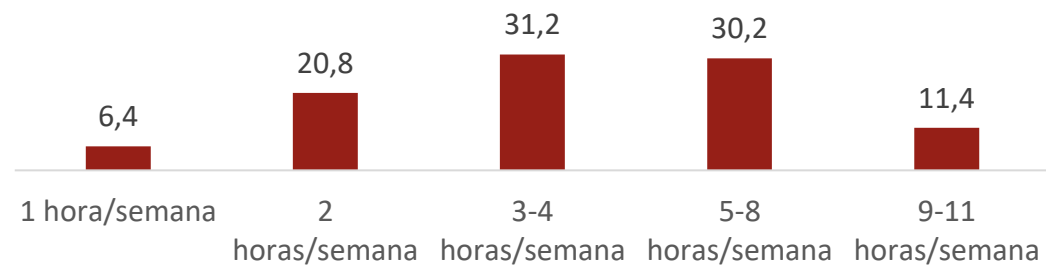
MUJER

69,3%

■ Si, actividad extraescolar



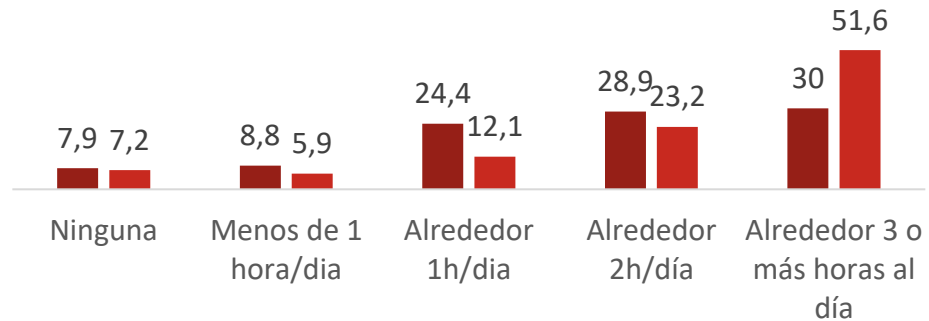
■ Si, actividad extraescolar



ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

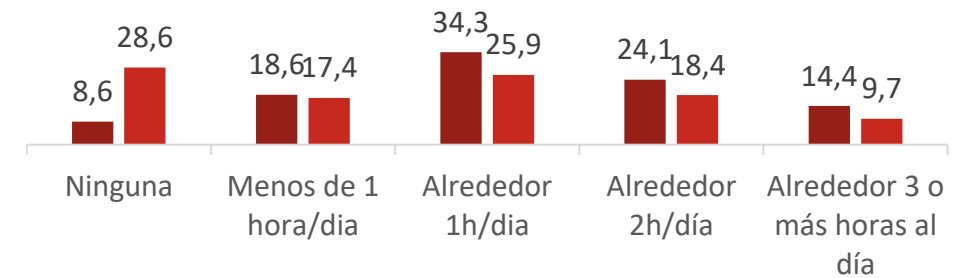
En su tiempo libre, ¿cuántas horas al día juega activamente, p.e. corriendo, jugando y saltando en la calle o en interiores?

■ Entre semana ■ Fin de semana



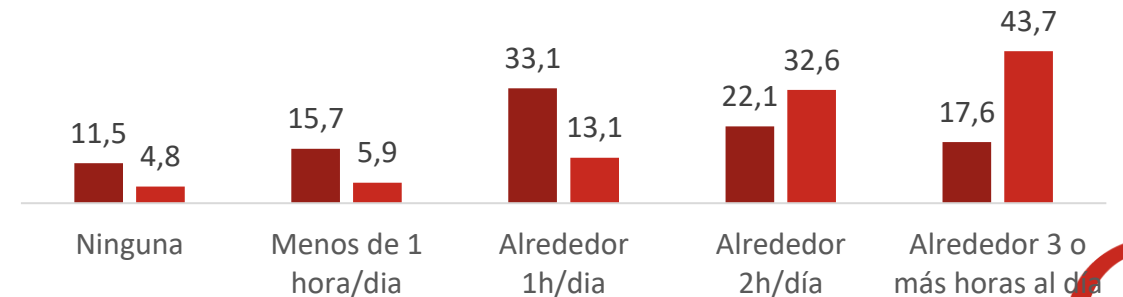
Fuera del centro de enseñanza, ¿Cuánto tiempo pasa el/la menor haciendo deberes, leyendo o estudiando en casa u otro lugar?

■ Entre semana ■ Fin de semana



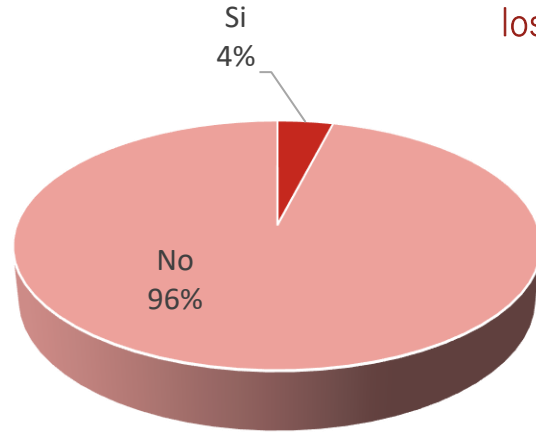
■ Entre semana ■ Fin de semana

Fuera del centro de enseñanza, ¿Cuánto tiempo pasa el/la menor viendo TV o utilizando dispositivos electrónicos como ordenadores, tablet, teléfono móvil, etc.?



CALIDAD DEL SUEÑO. FALTA DE SUEÑO

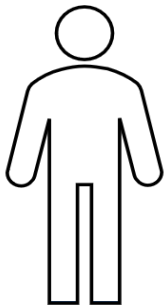
Falta de sueño: en niños/as menores de 12 años >9 horas/día, y los niños/as de 13 a 15 años >8horas/día



■ Falta de sueño

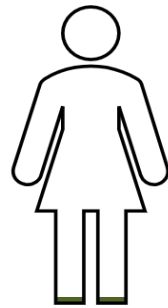


Falta de sueño



HOMBRE

3,4%



MUJER

4,6%

CLASE SOCIAL

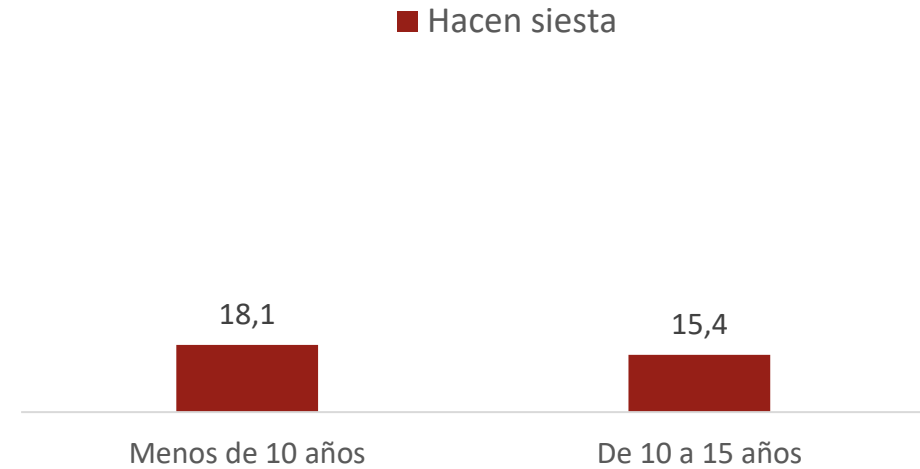
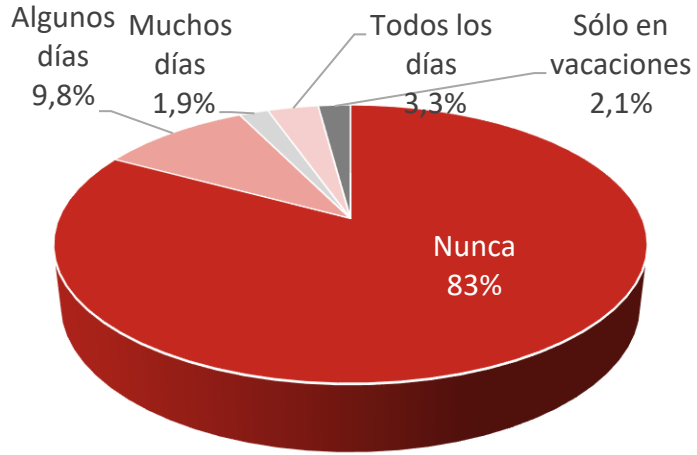
CLASE ALTA 1,5%

CLASE MEDIA 1,9%

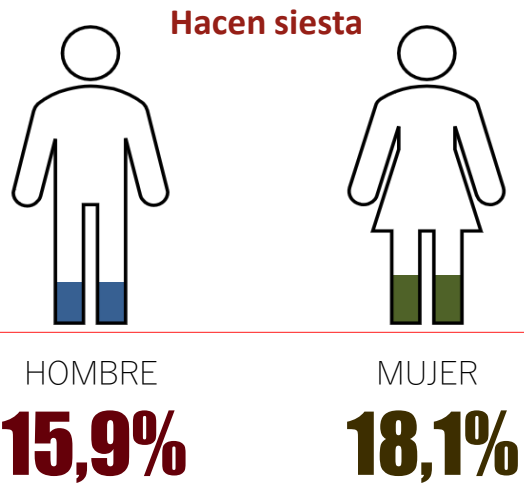
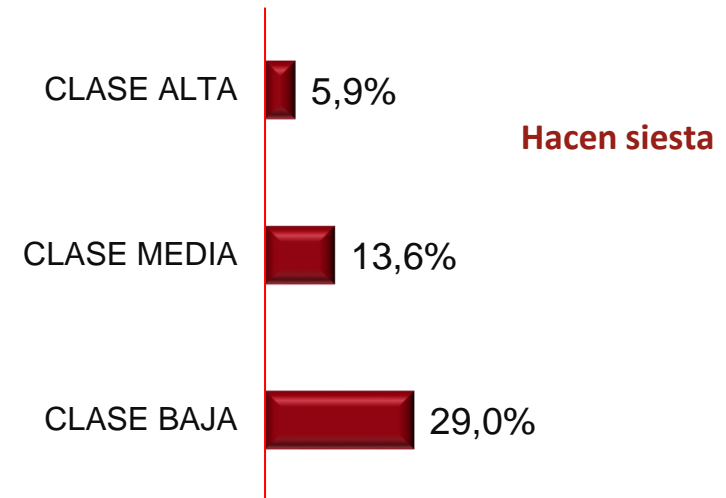
CLASE BAJA 7,4%

Falta de sueño

CALIDAD DEL SUEÑO. SIESTA

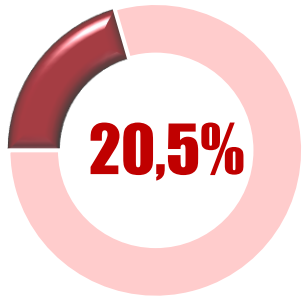


CLASE SOCIAL

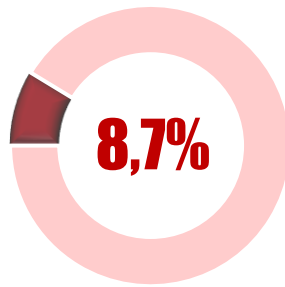


PRINCIPALES INDICADORES

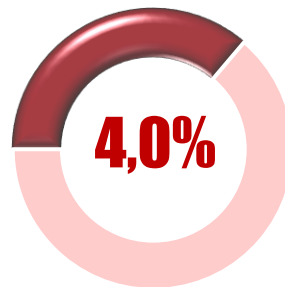
SOBREPESO



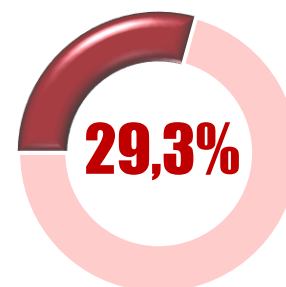
OBESIDAD



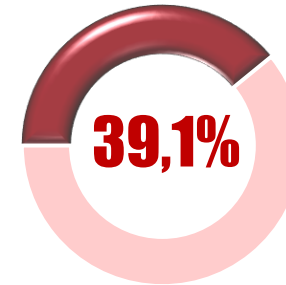
FALTA DE SUEÑO



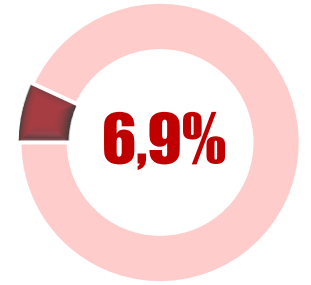
SEDENTARISMO



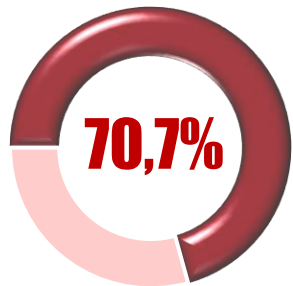
BAJA ADHESION
DIETA MEDITERRANEA



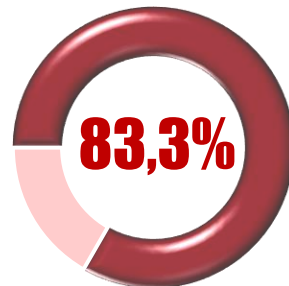
ALTA ADHESION
DIETA MEDITERRANEA



EXTRAESCOLARES
DEPORTIVAS

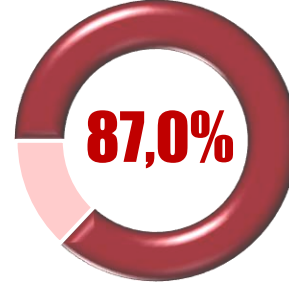


JUEGO AL
AIRE LIBRE
(1 HORA O MAS)



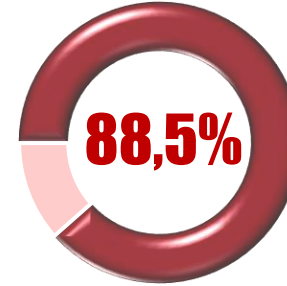
ENTRESEMANA

JUEGO AL
AIRE LIBRE
(1 HORA O MAS)



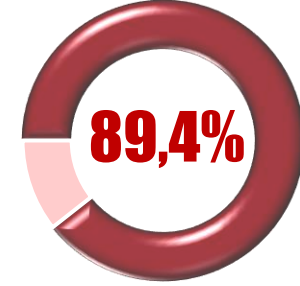
FIN DE
SEMANA

TIEMPO DE
PANTALLAS
(1 HORA O MAS)



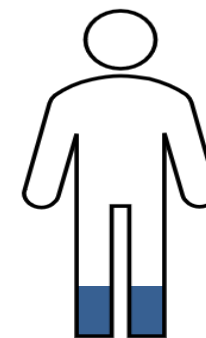
ENTRESEMANA

TIEMPO DE
PANTALLAS
(1 HORA O MAS)



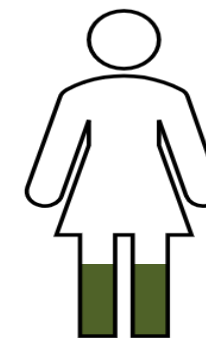
FIN DE
SEMANA

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR: SOBREPESO



HOMBRE

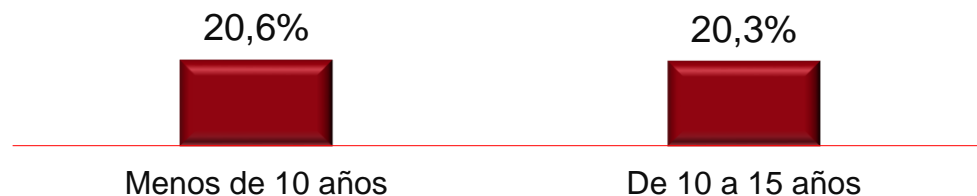
17,4%



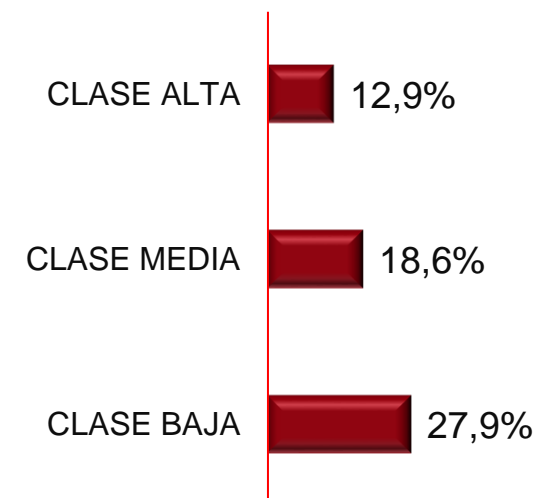
MUJER

23,7%

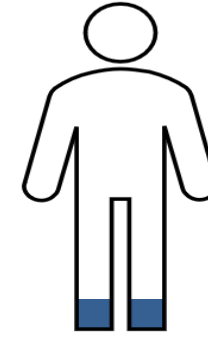
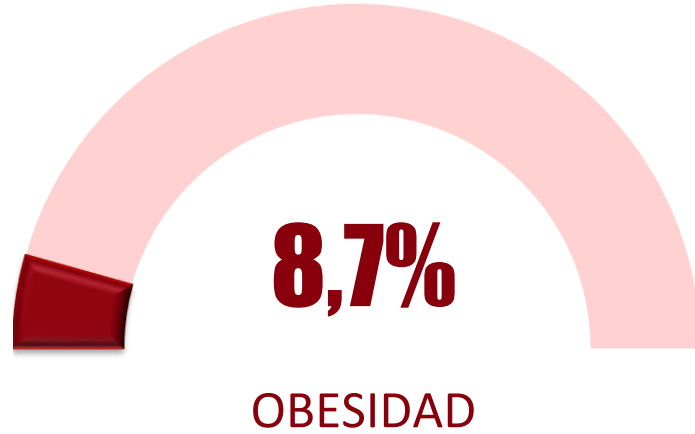
EDAD



CLASE SOCIAL

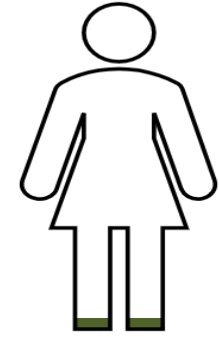


FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR: OBESIDAD



HOMBRE

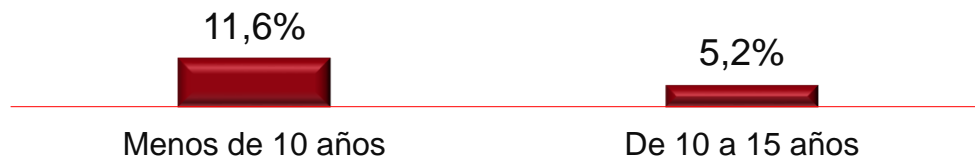
11,6%



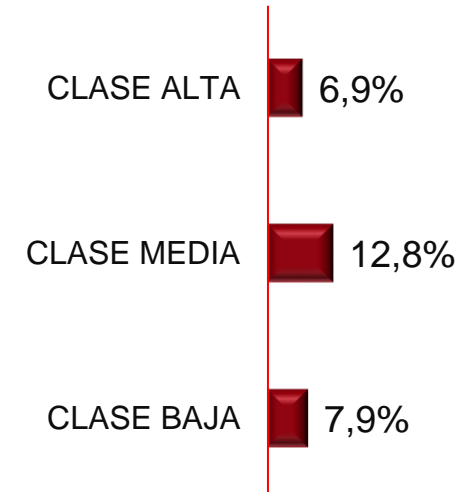
MUJER

5,9%

EDAD



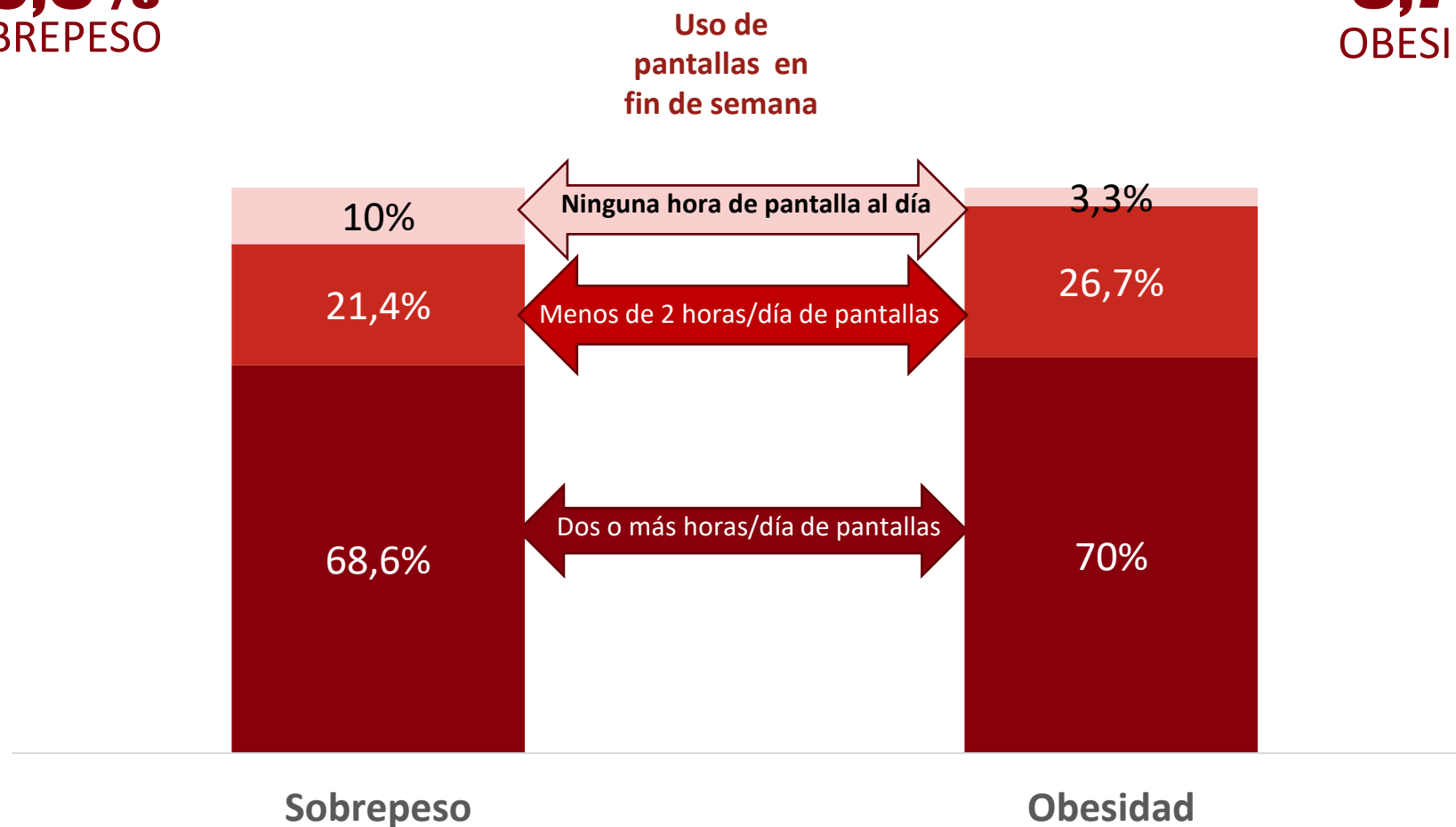
CLASE SOCIAL



FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR: SOBREPESO/OBESIDAD

20,5%
SOBREPESO

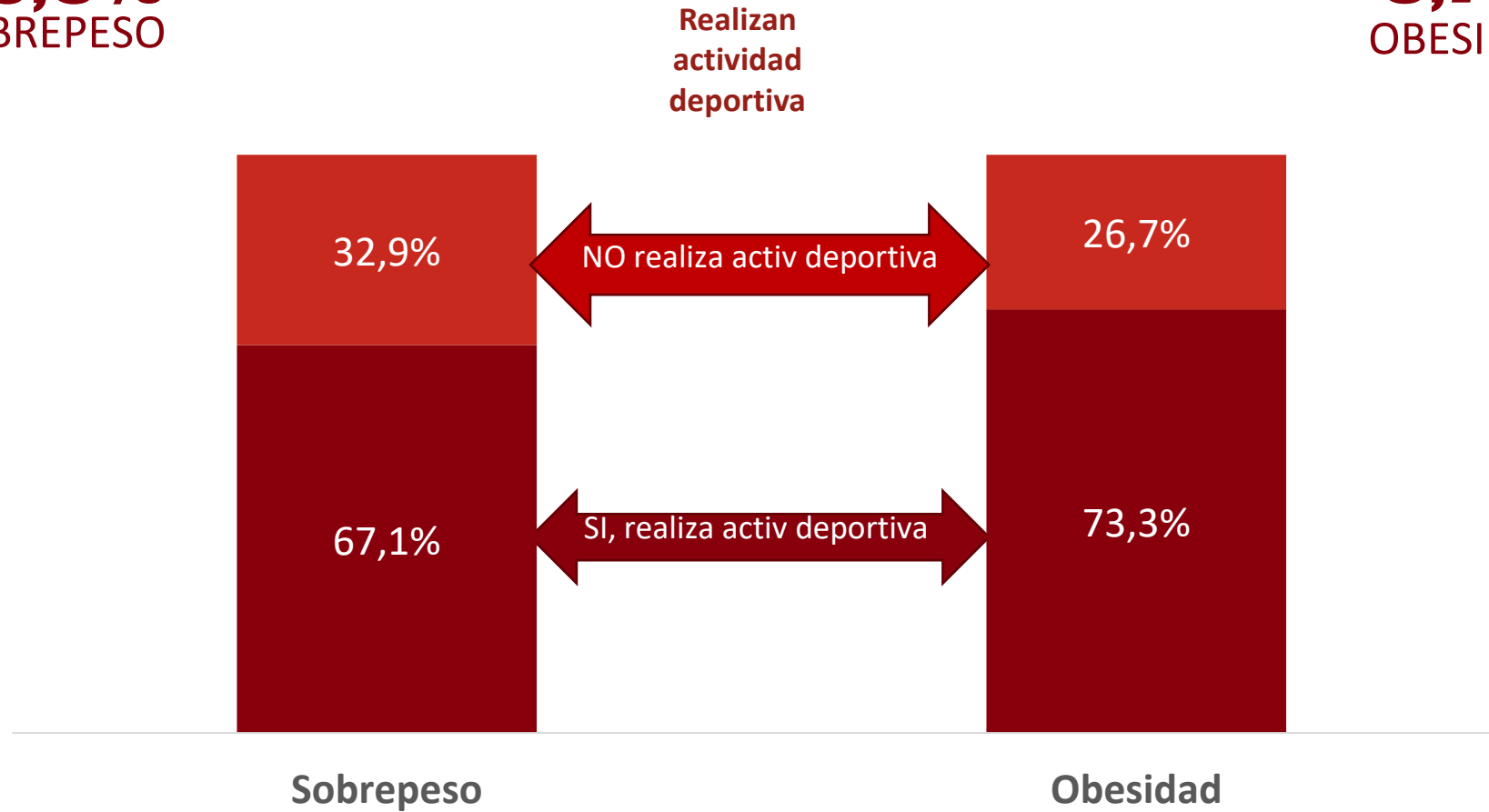
8,7%
OBESIDAD



FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR: SOBREPESO/OBESIDAD

20,5%
SOBREPESO

8,7%
OBESIDAD

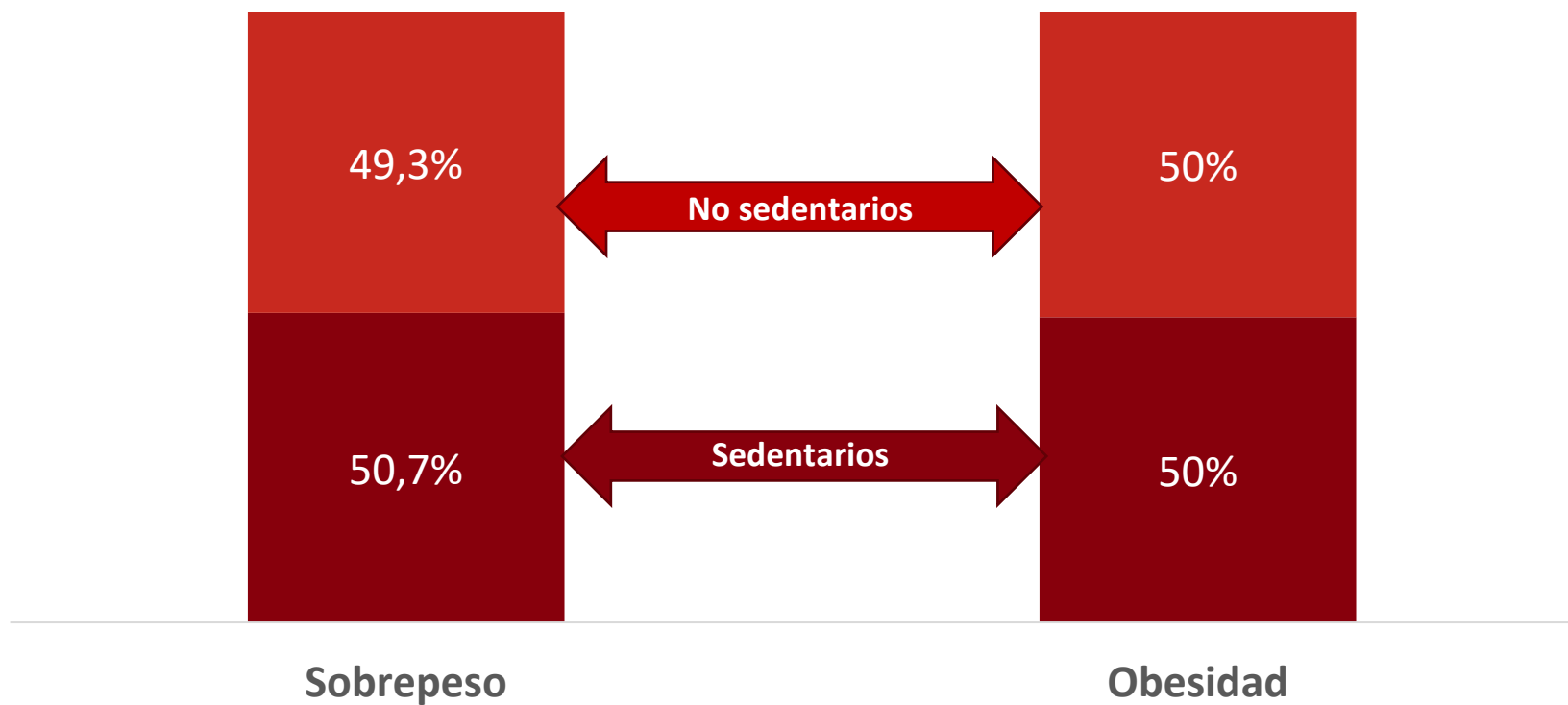


FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR: SOBREPESO/OBESIDAD

20,5%
SOBREPESO

Sedentarios: (≥ 3 h/día, tanto entre semana como en fin de semana de lectura, hacer deberes o tiempo de pantalla)

8,7%
OBESIDAD



FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR: REALIZA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS

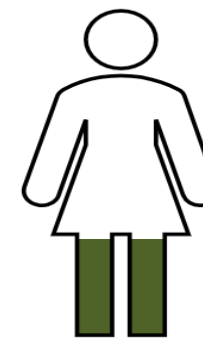


ACT EXT DEPORTIVAS



HOMBRE

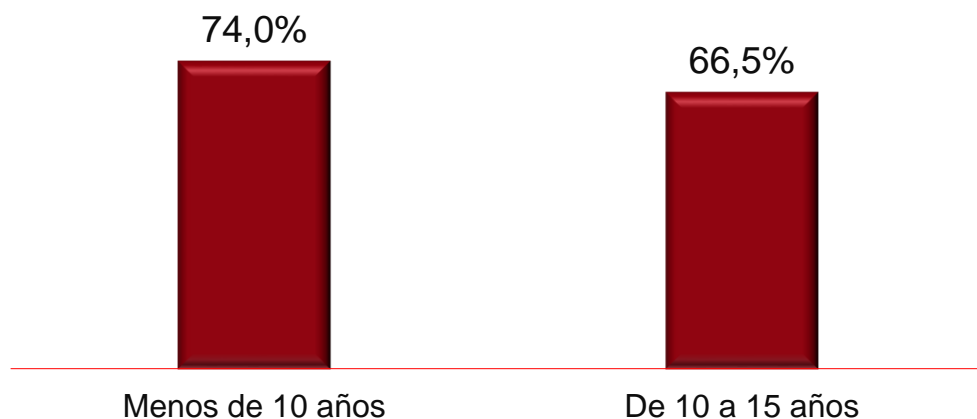
72,0%



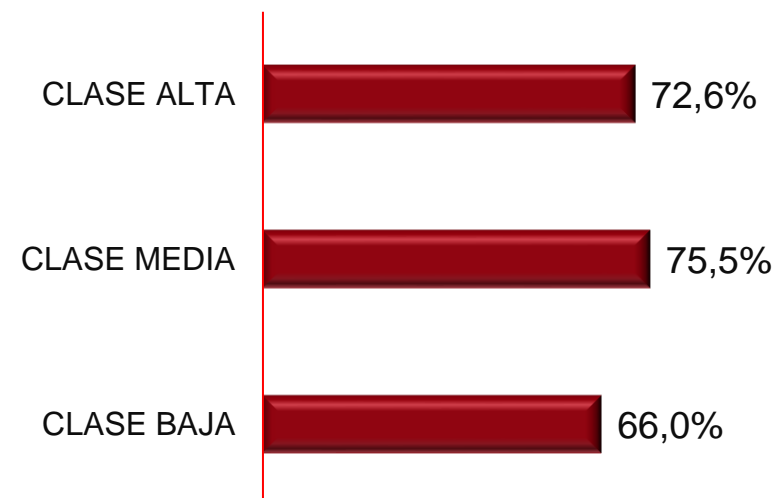
MUJER

69,1%

EDAD



CLASE SOCIAL

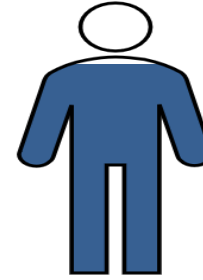


FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR: JUEGO AIRE LIBRE

En fin de semana

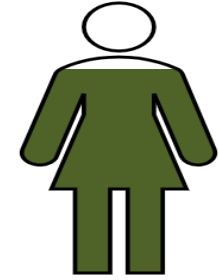


74,9%
JUEGO AIRE LIBRE
(2 HORAS O MAS/DIA)



HOMBRE

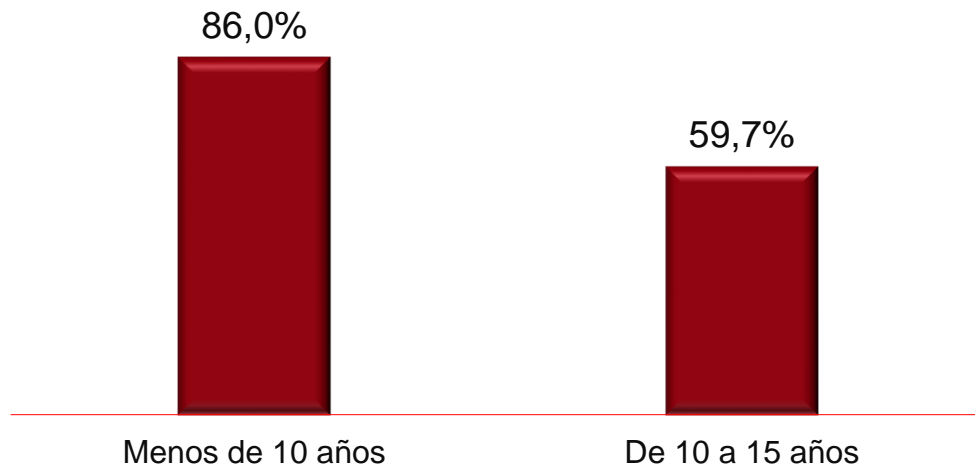
75,6%



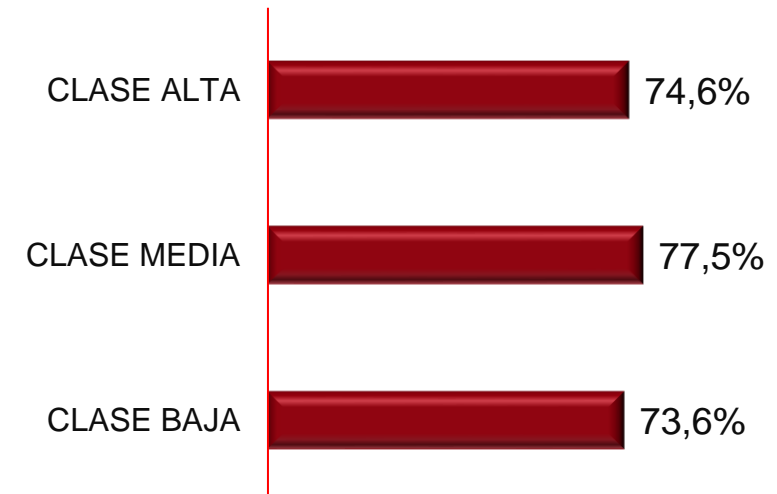
MUJER

74,0%

EDAD



CLASE SOCIAL

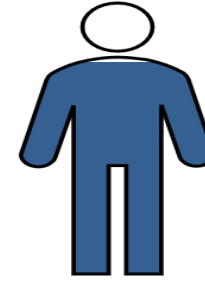


FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR: TIEMPO PANTALLAS

En fin de semana



TIEMPO DE PANTALLAS
(2 HORAS O MAS/DIA)



HOMBRE

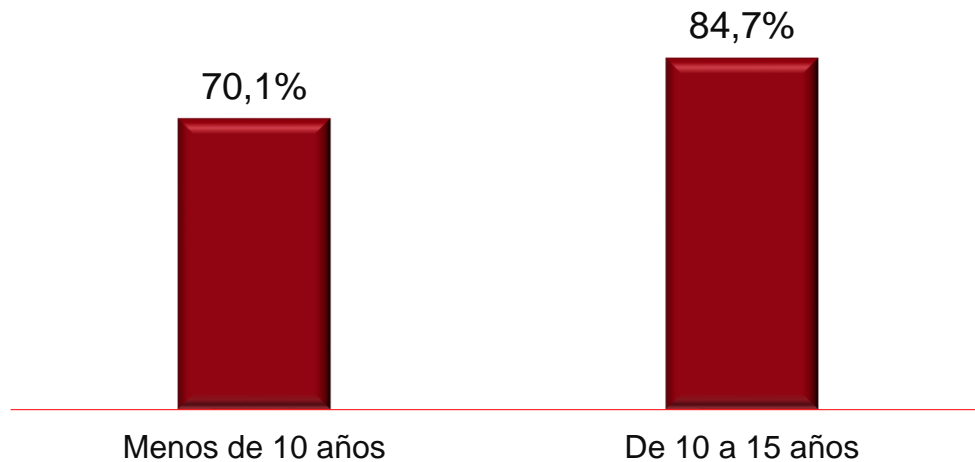
76,2%



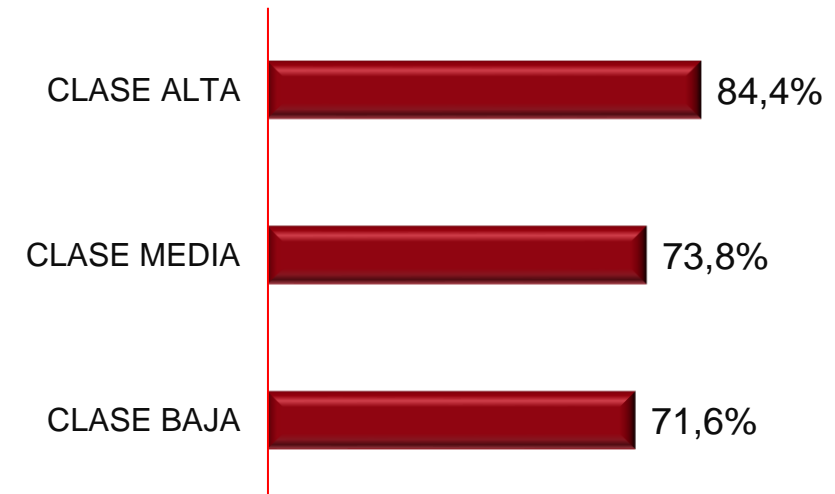
MUJER

76,4%

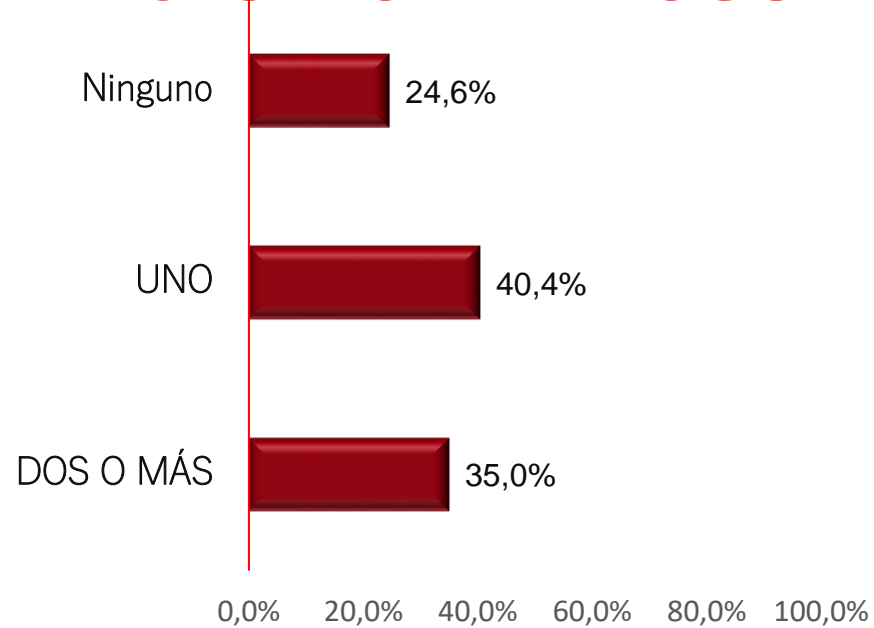
EDAD



CLASE SOCIAL



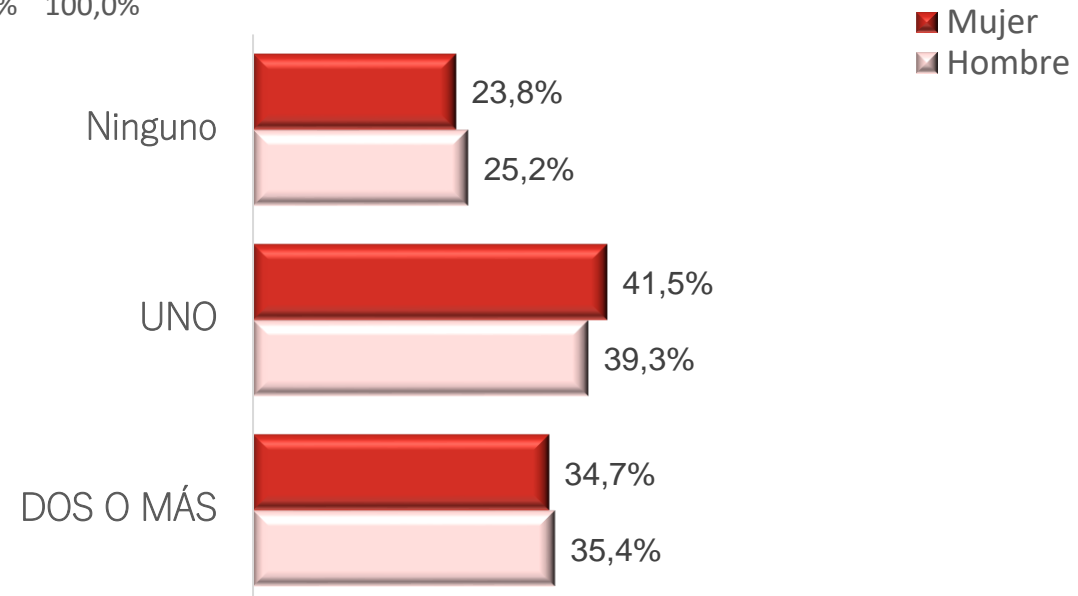
Nº FACTORES DE RIESGO EN MENORES



FACTORES DE RIESGO INCLUIDOS:

- Sobrepeso
- Obesidad
- Sedentarismo
- Baja adherencia DM
- Falta de sueño

SEXO

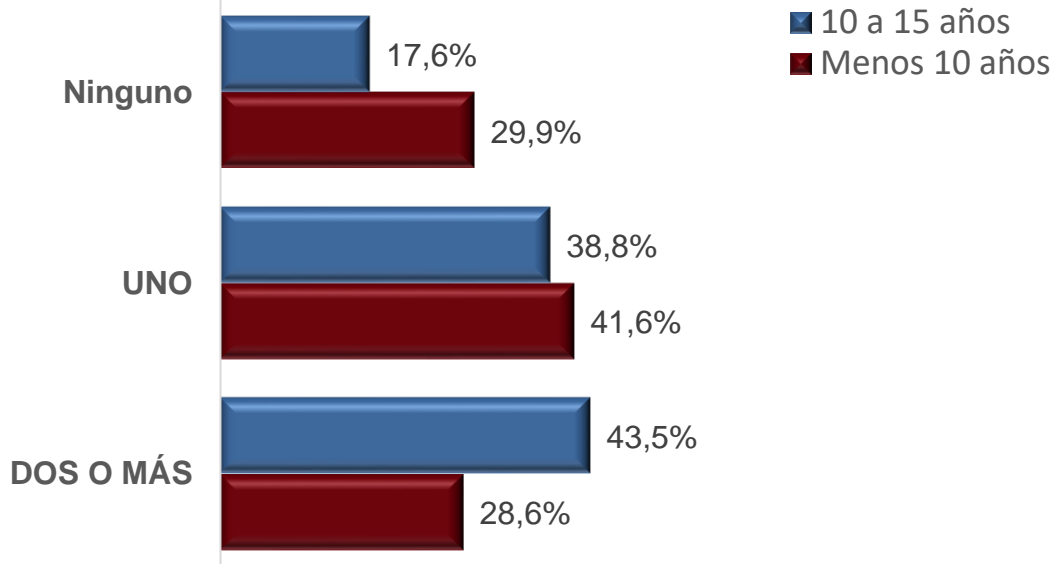


Nº FACTORES DE RIESGO EN MENORES

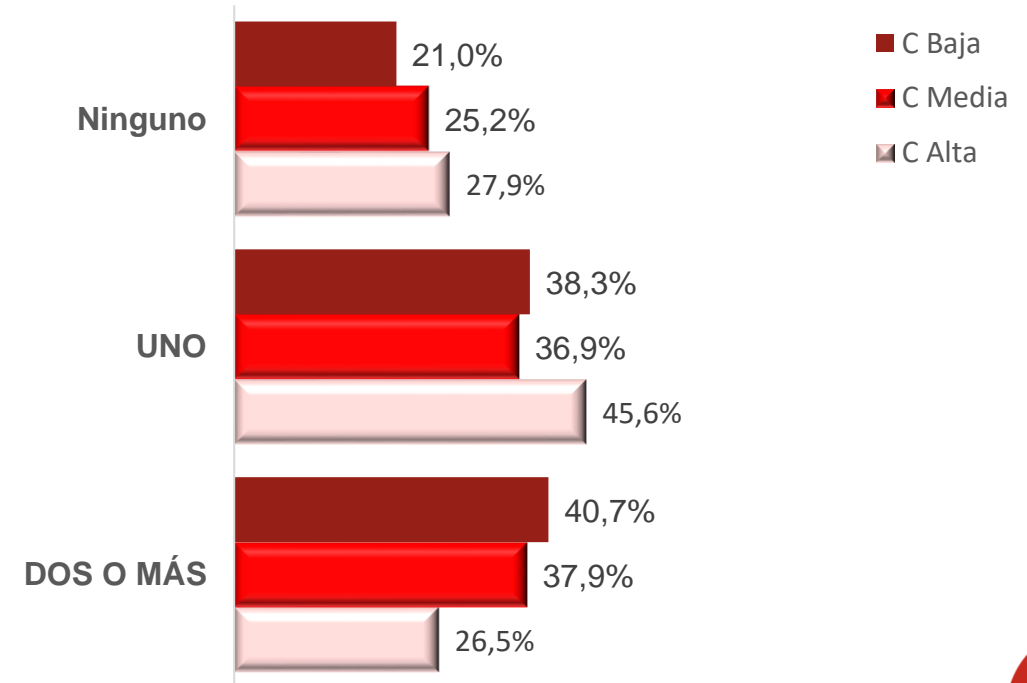
FACTORES DE RIESGO INCLUIDOS:

- Sobrepeso
- Obesidad
- Sedentarismo
- Baja adherencia DM
- Falta de sueño

EDAD



CLASE SOCIAL





FEC