

The Philips Center for Health and Well-being



Philips Index: Bienestar y salud en España 2010



Índice

1. Introducción	3
2. Características del estudio realizado	5
3. Resultados del estudio	7
3.1. Bienestar y salud general	8
3.2. Salud y cuidado médico	17
3.3. Personalidades ante la salud	23
3.4. Expectativas de vida	29
3.5. Peso y dieta, sueño y estrés	33
3.6. Ciudad/Pueblo	39
3.7. El papel de la tecnología en España	40
4. Resumen Ejecutivo	47

Unas palabras sobre el Philips Index de la Directora del Centro. Informe 2010 sobre el bienestar y la salud de los españoles

Bienvenidos y, en nombre de Philips, gracias por dedicar su tiempo a conocer algo más sobre este informe, "El Philips Index: Bienestar y salud en España 2010". Al comenzar una nueva e interesante década, tratando de entender qué impacto tendrán los acontecimientos de los años pasados en nuestra forma de pensar y actuar, creo que este informe proporciona unas conclusiones muy interesantes sobre cómo los españoles perciben de manera general su salud y bienestar.

El Informe muestra algunos hallazgos relevantes que nos hablan del presente y nos avanzan tendencias de futuro. Por ejemplo, a pesar de las transformaciones que ha vivido nuestra sociedad en los últimos años, los españoles siguen sintiendo que la familia y el hogar son determinantes para su estado de bienestar. También es interesante ver cómo una gran parte de los españoles, desde los jóvenes hasta nuestros mayores, se sienten responsables de su estado de salud y de su cuidado. Una tercera parte de los españoles, sobre todo entre los 25 y los 44 años, son conscientes de que no se ponen en manos de profesionales de la salud todo lo que debieran; pero utilizarían la tecnología para una mayor y más sencilla interacción con ellos, incluso de manera remota. Esto indica que el hogar podría convertirse, a medida que esta población envejezca, en un importante centro para el cuidado de la salud.

Este informe ha sido encargado por The Philips Center for Health & Well-being, dedicado a ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas en todo el mundo. El Centro es un foro para la generación e intercambio de conocimiento que proporciona un punto de partida para generar debate sobre los aspectos que más preocupan a las personas, las comunidades, los proveedores sanitarios y líderes de opinión. El Centro reúne a expertos de diferentes ámbitos y lugares que nos ayudan a identificar problemas y a proponer posibles soluciones, consiguiendo así cambios significativos que mejoren el bienestar y la salud de las personas.

Esperamos que este informe proporcione algunos datos para iniciar un debate y un tipo de diálogo que aporte valor a los españoles – y a los ciudadanos de otras partes del mundo- sobre los asuntos que les preocupan. Creemos que para entender una sociedad y para ser capaces de mejorar el bienestar y la salud de su población, necesitamos entender a los ciudadanos, tanto en su papel de pacientes, de votantes, de empleados como de consumidores. Este informe es uno de los tantos estudios Philips Index: Bienestar y Salud que se están realizando en todo el mundo.

Para la versión española de este estudio hemos tenido el privilegio de contar con la participación del Prof. Jesús M. de Miguel, Catedrático de Sociología de La Universidad Autónoma de Barcelona y primer Catedrático de Estudios Españoles Príncipe de Asturias en la Universidad de Georgetown (Washington D.C.). El Prof. De Miguel, junto con el Dr. Ching T. Liao, actualmente Analista Financiero en Barcelona GSE (Graduate School of Economics) en la Universidad Pompeu Fabra (Barcelona), ha hecho expresamente para el Centro un trabajo de comparación de los resultados del Philips Index español con los del estadounidense y chino, así como un análisis de qué significan los resultados españoles en términos de tendencias.

Esperamos con este Index y con todos los que han aparecido e irán apareciendo en adelante, construir una base de conocimiento sobre cómo las personas, estén donde estén en el mundo, perciben su bienestar y su salud.



Atentamente,
Katy Hartley
Directora, The Philips Center for Health & Well-being
www.philips-thecenter.org

I. Introducción

Philips Index

El mundo de la Sanidad está cambiando por completo en los últimos años y Philips es conocedora de estos cambios. Philips está continuamente innovando para desarrollar productos tecnológicos innovadores que ayuden a mejorar el bienestar y la salud de la sociedad y para conseguirlo necesita conocer el estilo de vida y necesidades de sus consumidores actuales y futuros. En consecuencia, resulta necesario contar con una herramienta de investigación que permita:

- Tener una perspectiva global de la salud y bienestar de los individuos
- Identificar los aspectos más importantes de bienestar en nuestras vidas y con los que estamos más satisfechos
- Determinar cual es el rol de la tecnología para mantener el bienestar y la salud dentro de la sociedad
- Identificar las actitudes hacia la tecnología de la salud de diferentes grupos dentro de una sociedad
- El cálculo de un índice de medición de la sensación de salud y bienestar así como de su posible variación en función de los distintos grupos sociales

El presente documento recoge los resultados del estudio realizado por TNS para Philips cuyo objetivo ha sido dar respuesta a estas y otras cuestiones desarrolladas a lo largo de la investigación. El Philips Index permitirá perfeccionar e innovar en productos y servicios que ayuden a las personas, sistemas de salud, gobiernos y futuras generaciones a afrontar presentes y futuros problemas de la vida cotidiana para poder disfrutar de una mejor calidad de vida.

Aplicación del Philips Index a España

- Philips puso en marcha en el año 2004 el Philips Index con el objetivo de medir la convergencia entre tecnología, salud y estilo de vida en la sociedad norteamericana.
- Este estudio realizado en EE.UU. tuvo gran repercusión mediática y fue de gran utilidad para Philips. El informe se actualizó en el 2009.
- Actualmente el Philips Index se está reproduciendo en otros muchos países de dentro y fuera de Europa, con el fin de disponer de datos a nivel nacional.
- Philips Ibérica solicitó a TNS España la realización del proyecto, cuyos resultados y principales características se detallan a continuación.
- Este estudio se desarrolla de una manera similar al realizado en EE.UU. con el fin de conseguir unos datos homogéneos que puedan compararse entre los distintos países dónde se realiza la investigación.

2. Características del estudio

Especificaciones del proyecto

Agencia:	TNS
Universo:	Individuos residentes en España mayores de 18 años.
Ámbito:	Nacional: Las 17 Comunidades Autónomas. Se excluyen las Ciudades Autónomas Ceuta y Melilla.
Metodología:	<ul style="list-style-type: none"> Se realizaron entrevistas telefónicas asistidas por ordenador (CATI- Computer Aided Telephone Interviews). Se establecieron cuotas demográficas para garantizar la representatividad de la muestra (sexo, edad, clase social, CCAA) Para la recogida de la información se usó un cuestionario facilitado por Philips (replicando el implementado en USA), con una duración de 30-35 minutos.
Muestra:	Se han realizado un total de 1.701 entrevistas (aprox. 100 por Comunidad Autónoma a fin de tener muestra suficiente para realizar una lectura de datos en cada una de ellas). Dado que el planteamiento muestral no es proporcional al universo, para analizar el total ha sido necesario ponderar los resultados por sexo, edad y clase social, devolviendo a cada CCAA su peso real en población.
Error muestral:	El margen de error muestral teórico para el conjunto de los datos es, con un muestreo aleatorio, de +/- 2,4%, con un nivel de confianza del 95% y con una varianza poblacional máxima (q=p). El error muestral por Comunidad Autónoma es de +/- 9,8% para un muestreo aleatorio, con un nivel de confianza del 95% y con una varianza poblacional máxima (q=p).

Detalle de la muestra realizada

El total de las 1.701 entrevistas realizadas queda repartido de la siguiente forma:

	Totales	Comunidad Autónoma	
Total	1.701	Andalucía	104
Sexo		Aragón	92
Hombres	834	Asturias (Principado de)	107
Mujeres	867	Baleares (Illes)	109
Edad		Canarias	117
18 - 24	145	Cantabria	93
25 - 34	318	Castilla y León	95
35 - 44	377	Castilla-La Mancha	101
45 - 54	341	Cataluña	90
55 - 64	264	Comunidad Valenciana	95
65+	256	Extremadura	103
Clase Social		Galicia	108
Alta / Media-alta	499	Madrid (Comunidad de)	110
Media / Media-media	818	Murcia (Región de)	95
Media-Baja / Baja	384	Navarra (Comunidad Foral de)	95
		País Vasco	105
		Rioja (La)	86

3. Resultados del estudio

A continuación se presentan los resultados de la investigación estructurados en los siguientes apartados:

- Bienestar y salud general
- Salud y cuidado médico
- Personalidades ante la salud
- Expectativas de vida
- Peso y dieta, sueño y estrés
- Ciudad/pueblo
- El papel de la tecnología en España

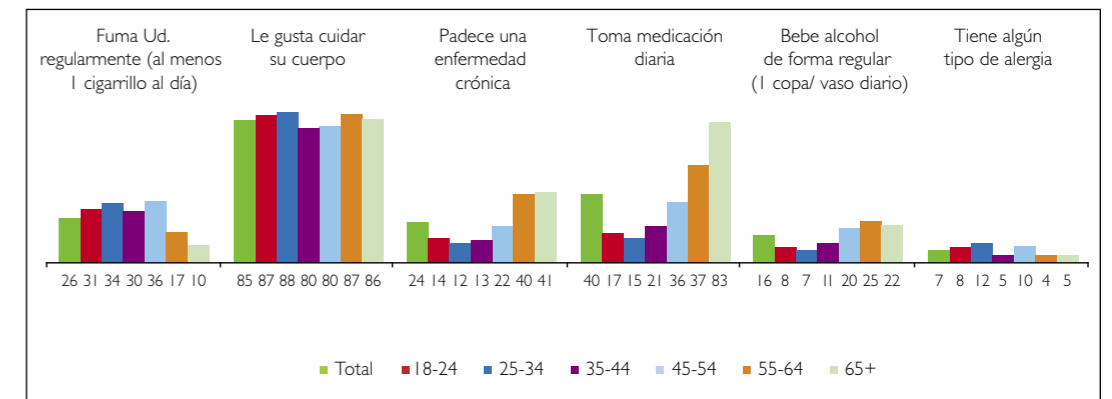
En línea con el informe publicado en EEUU, los datos se presentan para el total de la muestra y para los distintos grupos demográficos identificados (por sexo y edad), si bien están a disposición de Philips el detalle para cada una de las Comunidades Autónomas y otros cortes demográficos.

3.1. Bienestar y salud general

Diagnóstico global de salud

En niveles homogéneos los españoles coinciden en el gusto por cuidar el cuerpo, si bien uno de cada cuatro sigue considerándose fumador habitual. En términos globales, uno de cada cuatro, españoles padece una enfermedad crónica, cifra que aumenta casi al doble a partir de los 55 años.

Conforme aumenta la edad, aumenta el número de españoles que consumen medicación diaria y es a partir de los 55 cuando se produce el mayor incremento: más de la mitad de españoles senior toman fármacos diarios.



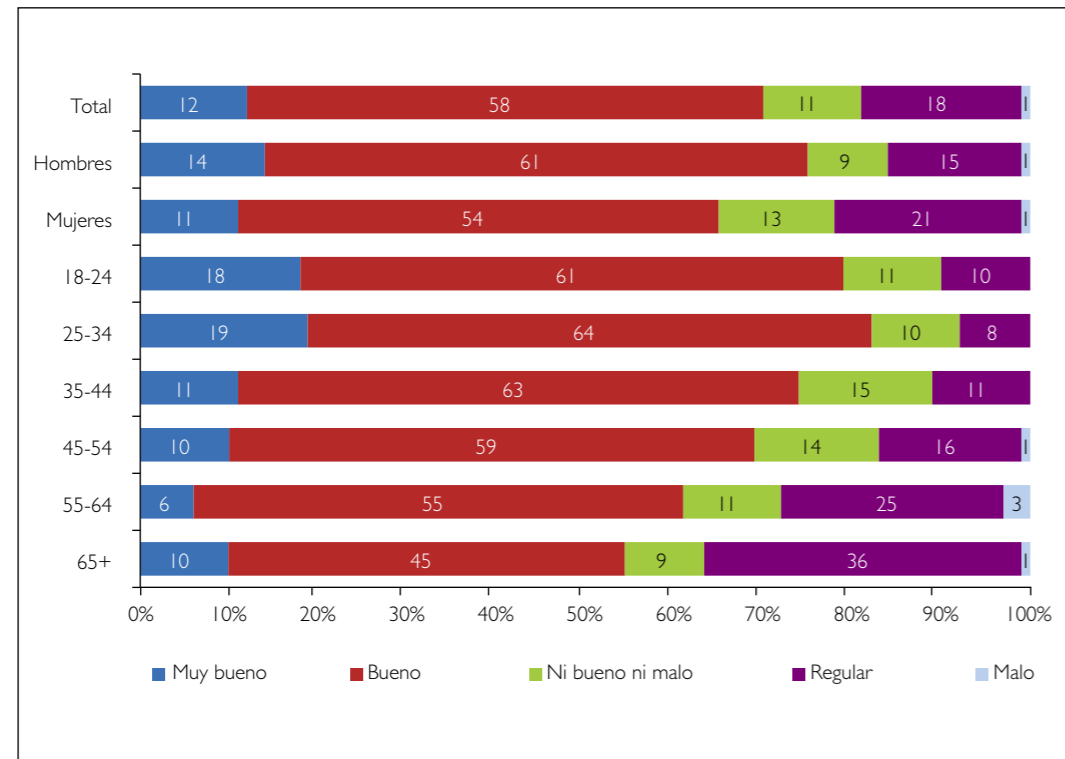
Salud y bienestar

La sensación de bienestar y salud general en España es buena o muy buena (70%).

Comparando por sexos, las mujeres están menos contentas con su salud (65% vs. 75% entre los hombres). De la misma manera, la sensación

de bienestar y salud disminuye con la edad produciéndose un descenso importante a partir de los 55 años.

Por encima de los 65 años, tan solo la mitad de la población se considera satisfecha.



¿Cómo calificaría su estado general de salud y bienestar?

El Índice Philips

El Índice Philips es una herramienta para evaluar el grado de satisfacción general respecto a la importancia de ciertos factores. Se genera a partir del grado de satisfacción general respecto a ciertos factores de salud y bienestar ponderados por la importancia de cada uno de estos. Por ejemplo, si para un individuo la vida familiar es importante para su salud y bienestar y su satisfacción respecto a ella es muy baja, el estado general de salud y bienestar será más bajo que si se pregunta sin valorar la importancia.

De esta manera, vemos que aunque la creencia de tener una buena o muy buena sensación de bienestar y salud general es del 70%, el Índice total ponderado es de 54%, ligeramente más alto entre las mujeres (55%) que entre los hombres (53%).

A nivel general, el mayor Índice (79%) es el familiar, demostrando el buen estado de la vida familiar de los españoles. Los hombres muestran un mayor Índice físico y en el trabajo, mientras que las mujeres aparecen con un Índice más alto en comunidad, bienestar y el familiar.

	Total	Hombres	Mujeres	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Total Índice	54%	53%	55%	52%	54%	56%	54%	55%	55%
Índice Laboral	50%	51%	50%	50%	51%	55%	52%	51%	44% (*)
Índice de Comunidad	36%	35%	38%	32%	34%	34%	38%	42%	39%
Índice Físico	62%	63%	60%	62%	65%	63%	62%	55%	61%
Índice de Bienestar	44%	42%	45%	41%	44%	43%	41%	46%	50%
Índice Familiar y Amistades	79%	77%	81%	75%	78%	82%	78%	80%	79%

(*)La mayor parte de este grupo no trabaja

El Índice Philips por Comunidades Autónomas

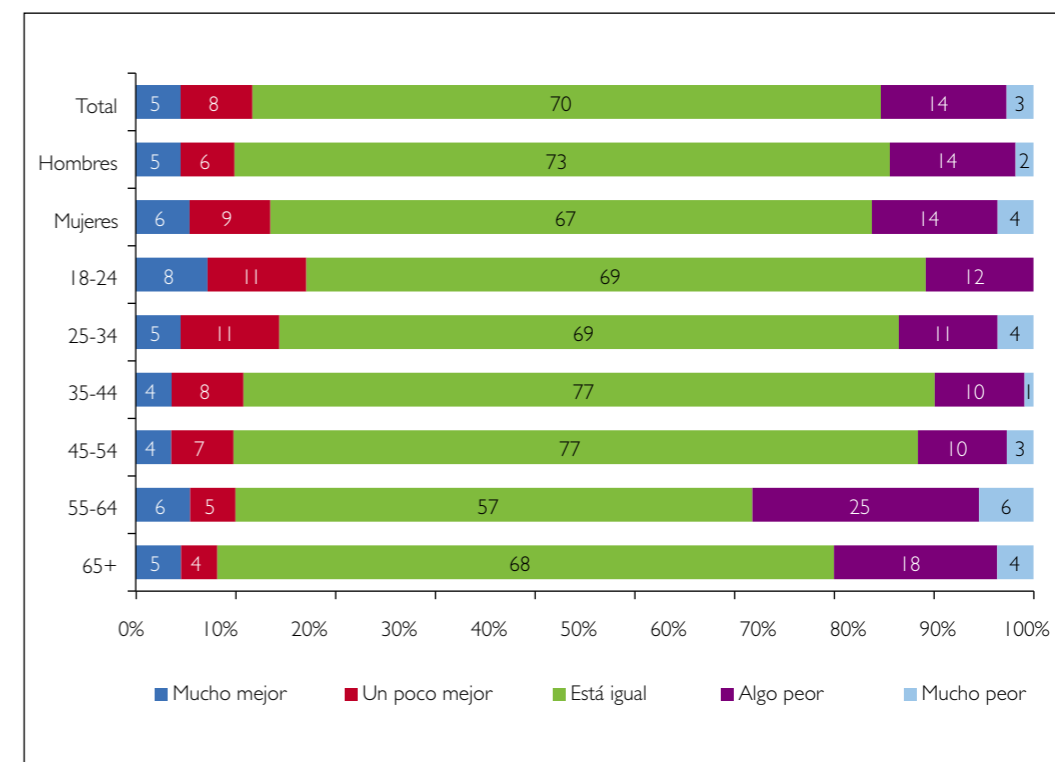
	Total	Andalucía	Aragón	Asturias	Baleares	Canarias	Cantabria	Castilla-Mancha	Castilla-León
Total Índice	54%	56%	55%	54%	55%	53%	56%	55%	56%
Índice Laboral	50%	50%	54%	47%	54%	46%	52%	47%	52%
Índice de Comunidad	36%	36%	36%	40%	39%	41%	41%	44%	41%
Índice Físico	62%	67%	63%	61%	56%	57%	59%	56%	56%
Índice de Bienestar	44%	47%	41%	40%	45%	43%	46%	47%	46%
Índice Familiar y Amistades	79%	81%	79%	81%	79%	76%	79%	77%	81%

	Cataluña	C. Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	País Vasco	Rioja
Total Índice	58%	51%	52%	54%	52%	58%	56%	53%	59%
Índice Laboral	56%	47%	48%	52%	47%	56%	48%	47%	55%
Índice de Comunidad	38%	30%	35%	37%	31%	39%	45%	37%	39%
Índice Físico	68%	55%	58%	59%	61%	64%	63%	62%	71%
Índice de Bienestar	45%	42%	41%	42%	42%	45%	47%	44%	47%
Índice Familiar y Amistades	81%	76%	78%	77%	77%	83%	79%	77%	85%

Cambios en la salud y el bienestar respecto al año anterior

Con un horizonte temporal de un año, la sensación de estar igual de sanos es generalizada. Por el contrario, la sensación de haber mejorado respecto al último año es muy baja alcanzando como punto máximo un 17% en los jóvenes.

Es a partir de los 55 cuándo la balanza cambia al lado negativo y uno de cada cuatro considera que está algo o mucho peor que el año anterior.

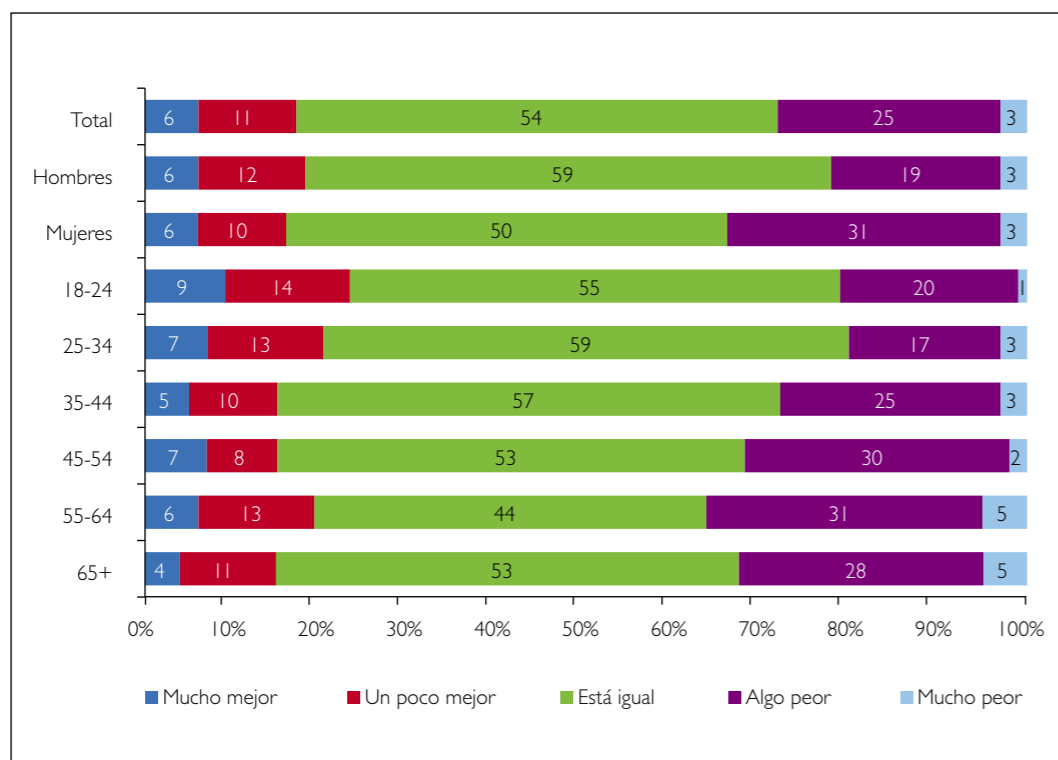


¿Diría que su sensación general de salud y bienestar ha cambiado a mucho peor, algo peor, está igual, algo mejor o mucho mejor en el último año?

Cambios en la salud y el bienestar en los últimos 5 años

Desde un punto temporal más amplio, la sensación de permanecer igual que 5 años atrás, disminuye. La percepción de empeoramiento de su estado de salud/bienestar en los últimos 5 años es

especialmente importante entre las mujeres. Una de cada tres mujeres afirman que su estado de salud es peor o mucho peor que hace 5 años frente al 15%.



¿Diría que su sensación general de salud y bienestar ha cambiado a mucho peor, algo peor, está igual, algo mejor o mucho mejor en los últimos 5 años?

Efectos de diferentes factores en la salud y el bienestar

En España, el ámbito familiar es el determinante principal para una buena percepción de bienestar general.

	Importancia	Satisfacción	GAP
Lo bien que se lleve con su familia y amigos	96%	96%	-
La salud física de los miembros de su familia	93%	88%	-5%
Su salud mental	93%	93%	-
Su salud física en general	91%	83%	-8%
La relación con su pareja/esposo-a	89%	87%	-2%
La cantidad de tiempo libre que tenga para pasar con amigos y familia	84%	77%	-7%
Su trabajo	79%	75%	-4%
La ciudad/pueblo en el que vive	75%	74%	-1%
El coste de la vida	74%	34%	-40%
La relación con su jefe/compañeros de trabajo	74%	76%	2%
La cantidad de vacaciones que tenga	70%	67%	-3%
Cuánto gana	69%	55%	-14%
Su peso	69%	69%	-
La cantidad de estrés que tenga	68%	56%	-12%
La cantidad de tiempo libre que puedas estar solo	61%	68%	7%
Cuánto aporta/contribuye a su ciudad/pueblo	51%	56%	5%
Iglesia ó lugar de oraciones	28%	35%	7%

De los siguientes factores que le voy a leer, ¿qué importancia tienen sobre su salud y bienestar? Para cada uno de los siguientes factores, ¿cómo de satisfecho está con este aspectos de su vida...?

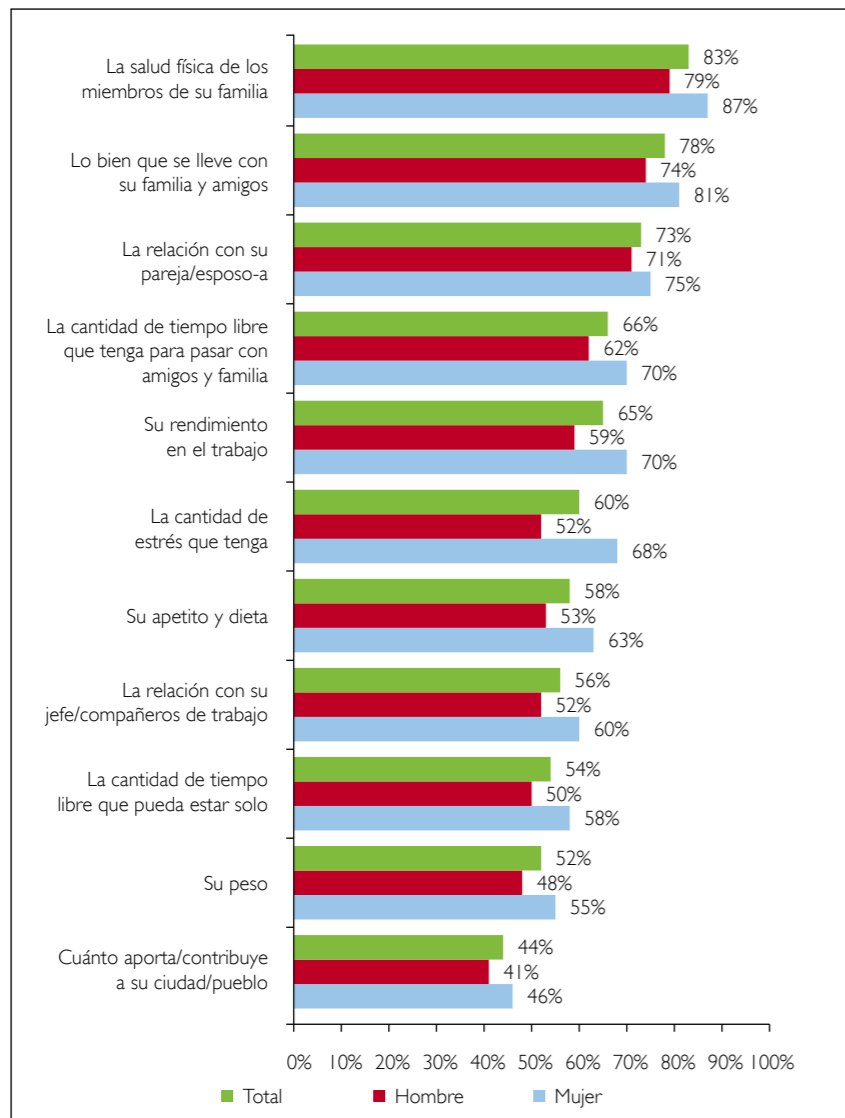
La salud y el bienestar en otros aspectos de la vida

De igual modo que el ámbito familiar es determinante en sentimiento de salud y bienestar; también es el primero que se ve impactado por cambios en dicho sentimiento.

compañeros de trabajo y en un tercer escalón aparece la dedicación a uno mismo.

Entre las mujeres, la sensación de bienestar y salud tiene una mayor influencia en todos los aspectos evaluados.

En un segundo plano queda el rendimiento y los

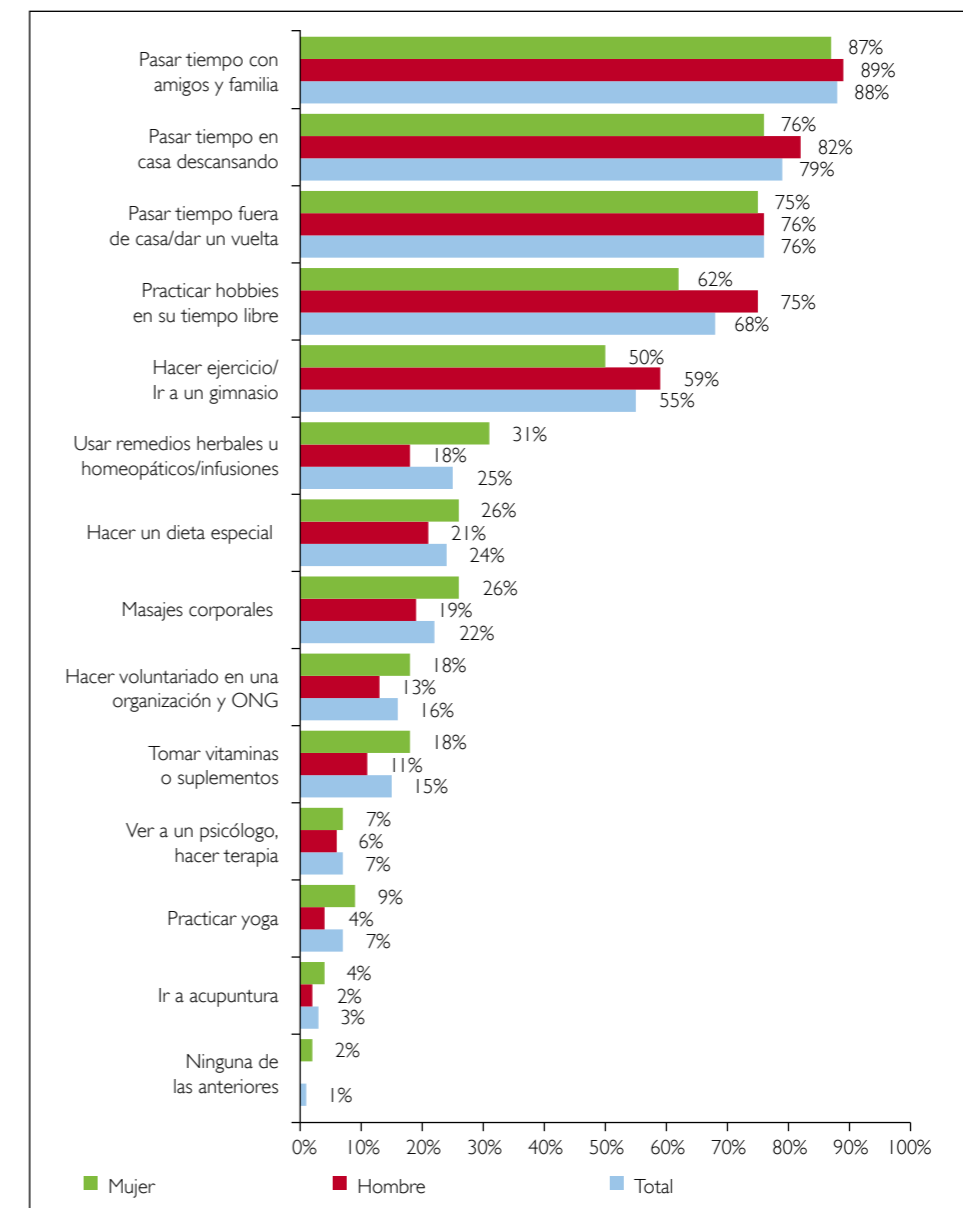


¿En qué medida la sensación de salud y bienestar afecta a los siguientes aspectos de su vida?

¿Cómo mejoran los españoles su bienestar y salud?

Actividades tradicionales como pasar tiempo con amigos y familia, descansar o dar una vuelta es lo que más contribuye a la mejora de nuestro estado de salud y bienestar. En España es menos probable que se hagan actividades más inusuales

como practicar yoga o ir a acupuntura. Existen diferencias por sexos: mientras que los hombres prefieren actividades físicas (practicar hobbies, gimnasio), las mujeres tienden a usar remedios herbales, vitaminas o masajes corporales.



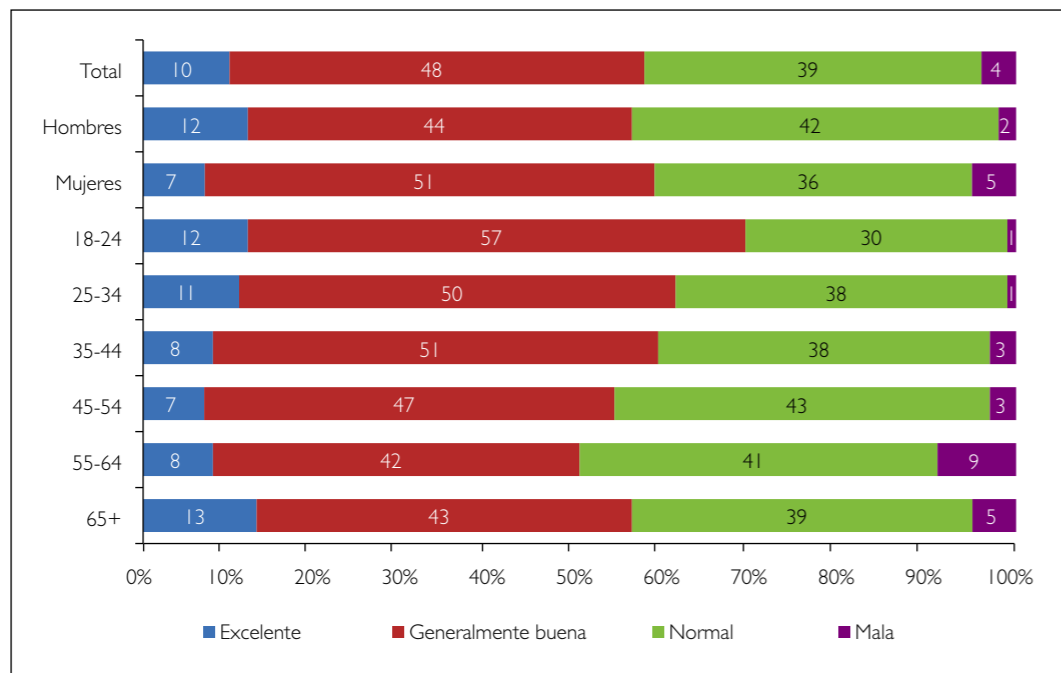
De las siguientes cosas que le voy a leer a continuación, ¿cuáles realiza para ayudar a mejorar la sensación de bienestar?

3.2. Salud y cuidado médico

La salud de los españoles

Los españoles tienen una buena condición física. De hecho, seis de cada diez afirman estar en una condición física buena o excelente.

Independientemente de la edad a la que se haga esta pregunta, al menos la mitad ha contestado que tiene una salud física buena o excelente.

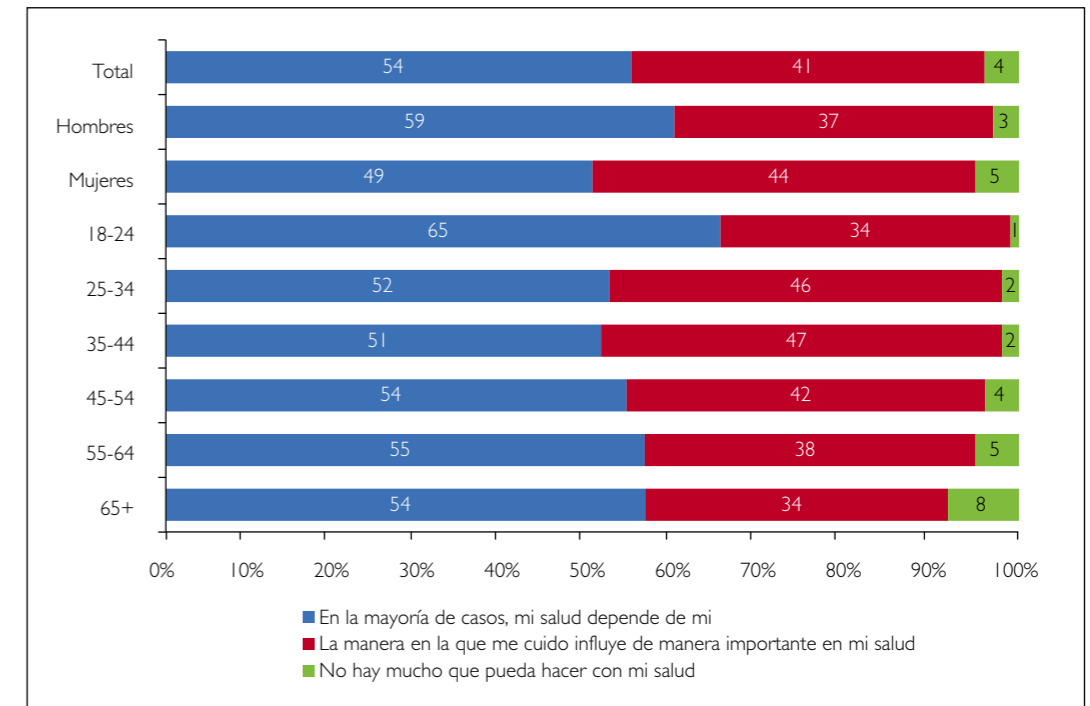


¿En general, cómo calificaría el estado de su salud física?

Responsables de nuestra salud y bienestar

En general, los españoles creen que la salud es una responsabilidad de cada uno y consideran que la manera en la que se cuidan influye en sus vidas. En este sentido, los hombres y los jóvenes menores de 25 años son los que tienen

una mayor percepción de autonomía sobre su estado de salud. Con la edad se incrementa el escepticismo sobre la forma en que uno puede influir en su salud. Los umbrales se producen a los 45 y a los 65 años.

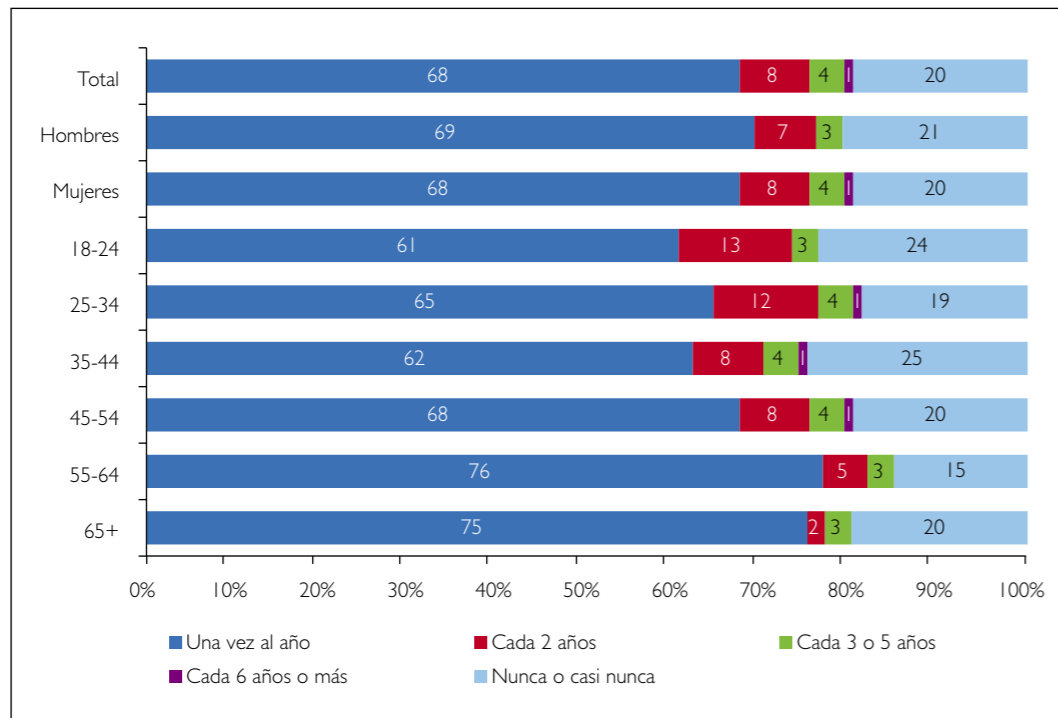


¿Hasta qué punto cree que Ud. puede controlar su estado de salud?

La visita al médico: revisiones generales

Los españoles se toman en serio su salud. En total, siete de cada diez personas se hace revisiones anuales, siendo sólo dos de cada diez aquellos que nunca o casi nunca visitan a su médico. En general, cuánto más mayor; más

frecuentemente se visita al médico anualmente. En la franja de edad entre los 18 y los 34 las visitas al médico se espacian y entre los 35 y 44 aumenta la gente que visita nunca o casi nunca al médico.

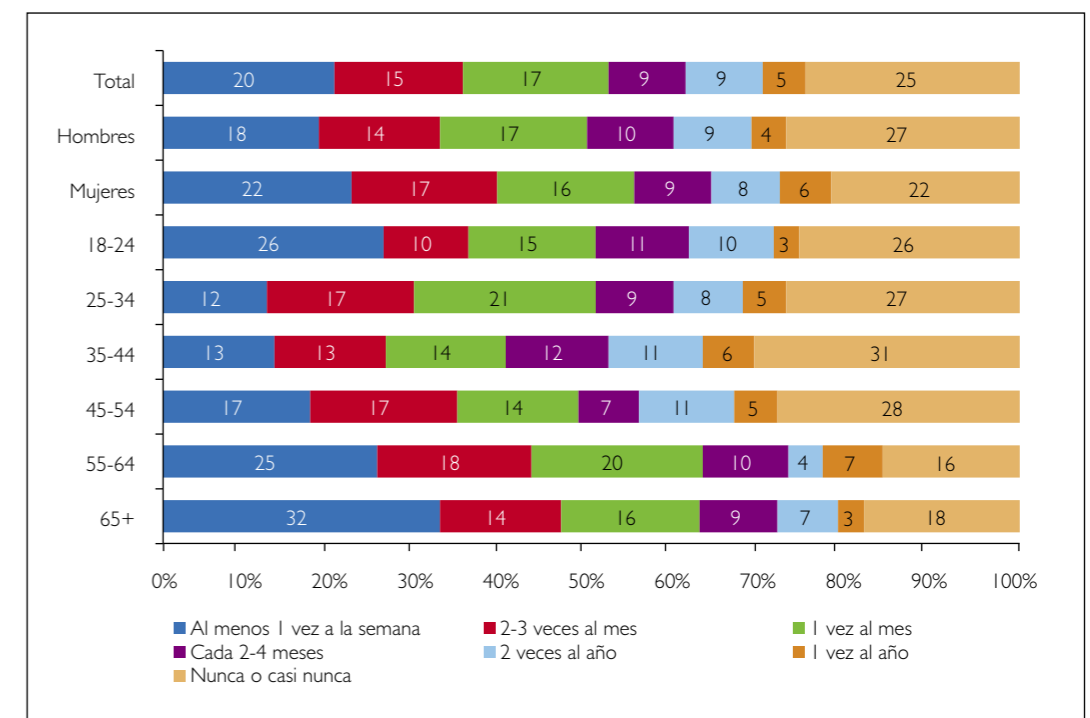


¿Cada cuánto va Ud. al médico para hacerse un revisión general?

La visita al médico: problemas de salud

Si para las revisiones generales la mayoría de los españoles acude al médico una vez al año, cuando se trata de problemas específicos o enfermedad, la mitad acude al menos una vez al mes. Esta práctica se mantiene a lo largo de todas

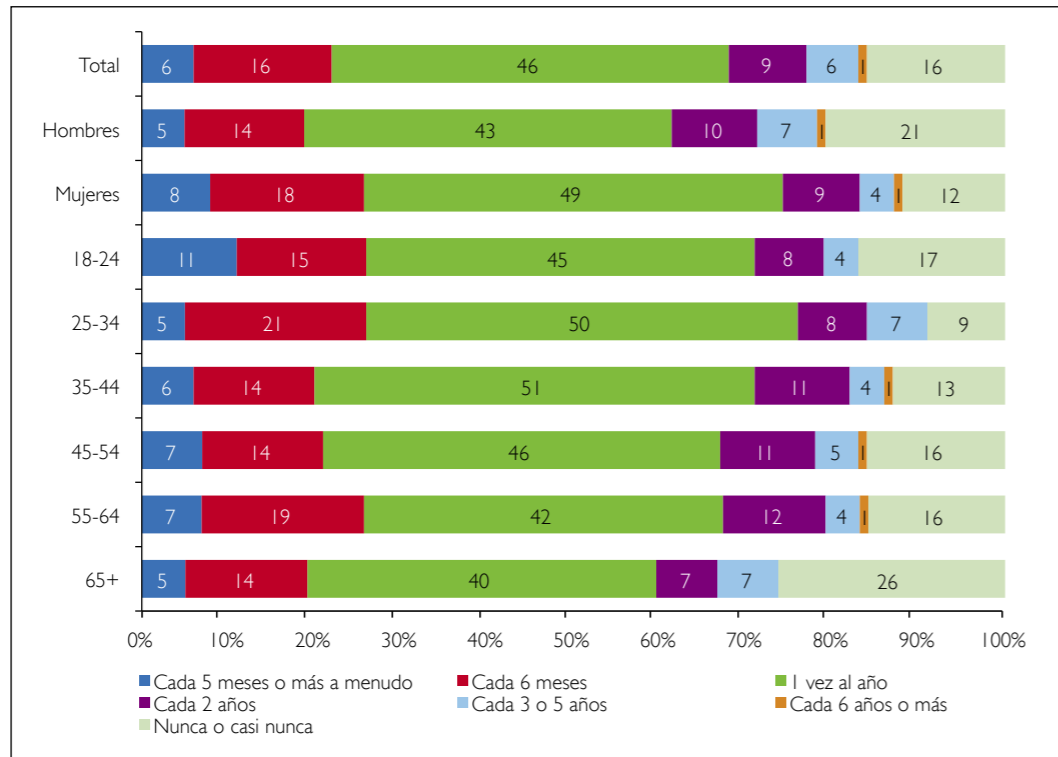
las etapas de la vida excepto en los 35 a 44 años cuando las visitas al médico se reducen. Cerca de uno de cada tres no va nunca o casi nunca al médico por problemas específicos o por una enfermedad.



¿Cada cuánto va al médico por un problema específico o enfermedad?

La salud bucal también es importante

Igual que las revisiones generales de salud, la visita al dentista es una actividad anual para el 68% de los españoles. Los hombres que dicen no ir nunca o casi nunca al dentista para una limpieza o revisión son casi el doble que las mujeres. La salud bucal también disminuye con la edad, especialmente a partir de los 65 años.

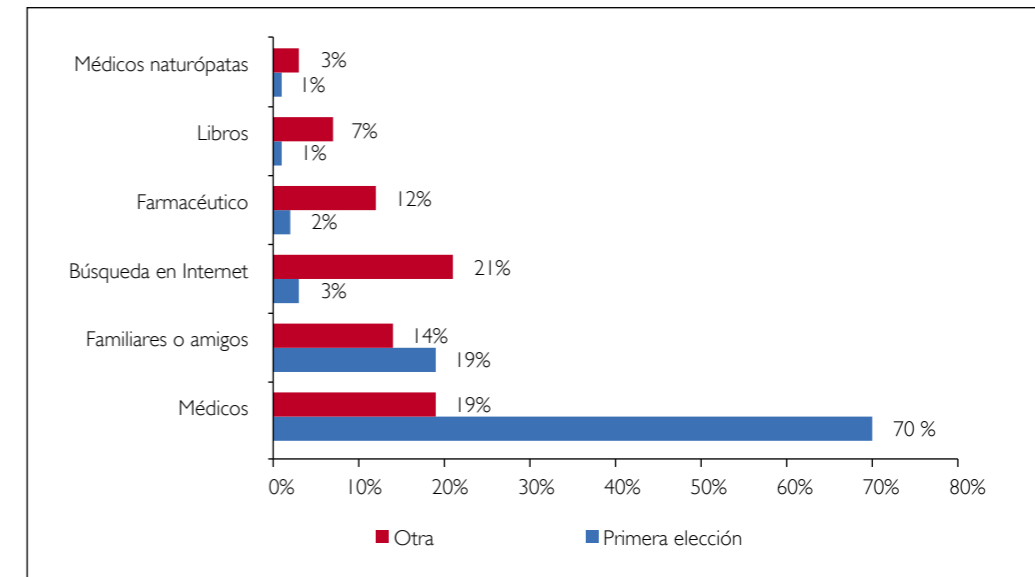


¿Cada cuánto va al dentista para hacerse una limpieza o una revisión general?

Tradicionales a la hora de buscar información médica

A la hora de buscar información ante una enfermedad, los españoles se decantan por las prácticas más tradicionales: el 70% acude primero al médico. Como segunda opción, muy alejado, aparecen los amigos o familiares.

Importante destacar el crecimiento de Internet como fuente secundaria que iguala ya a la recomendación del farmacéutico. Sin embargo los niveles quedan todavía muy lejos de los registrados en Estados Unidos donde un 18% acude a Internet como primera alternativa.



Primera elección	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Médicos	50%	68%	76%	79%	71%	69%
Familiares o amigos	38%	19%	14%	12%	16%	22%
Búsqueda en Internet	8%	6%	3%	3%	1%	1%
Farmacéutico	1%	3%	2%	2%	3%	-
Libros	-	-	1%	-	5%	-

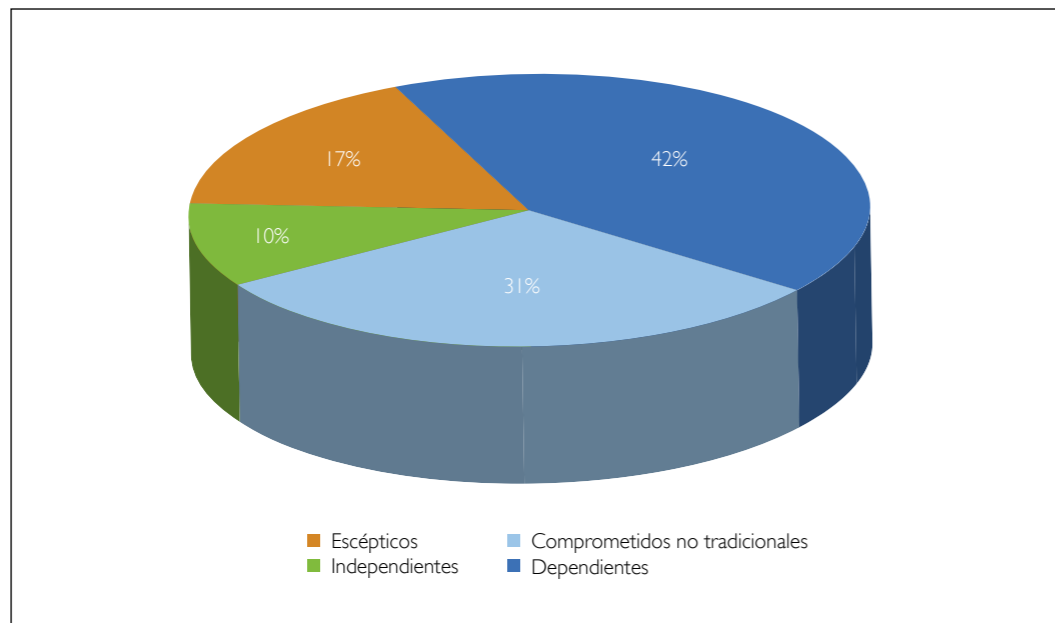
Cuando usted está preocupado porque está enfermo, ¿de dónde obtiene primero la información médica o de salud? Y, ¿en que otro sitio se informa sobre temas médicos o de salud?

3.3. Personalidades ante la salud

Diferentes personalidades hacia la salud: análisis de segmentación. Características principales

No toda la población es igual y para Philips es importante identificar los diferentes puntos de vista con los que se afronta la salud y el bienestar general. A partir de la pregunta 16, en la que los encuestados se identificaban con distintos aspectos generales a nivel de salud, se ha realizado un análisis Cluster para

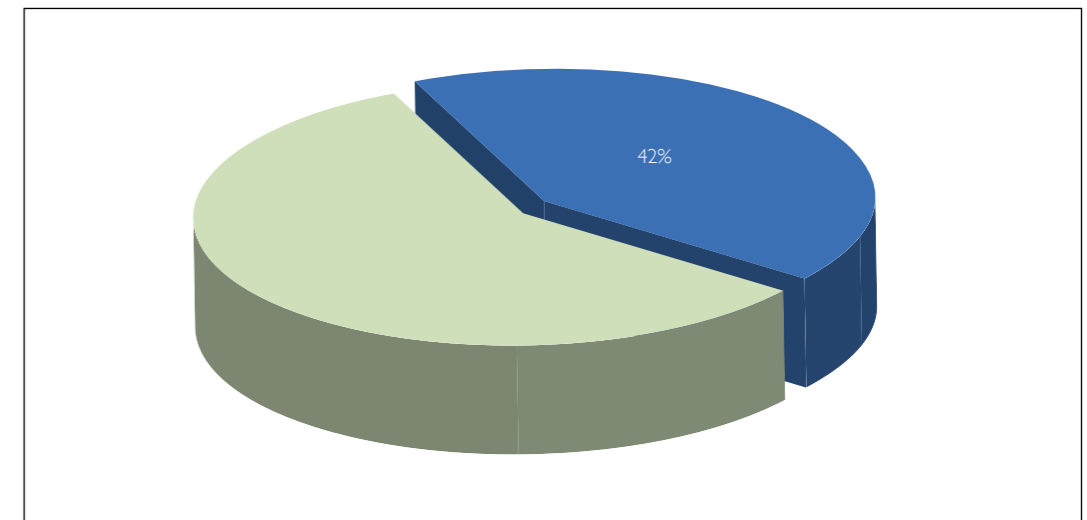
conocer los distintos segmentos en los que se engloba la población. En EE.UU. el resultado fue de 4 grupos: Health Committed, Dr. Dependent, Well-being Self-Governers y Heath traditionalists. Los grupos finales en los que TNS ha clasificado la población española son también 4 desglosados a continuación:



Los nombres asignados a cada grupo son de tipo cualitativo en base al perfil actitudinal que presentan

Dependientes del médico

Peso sobre población



Base=721

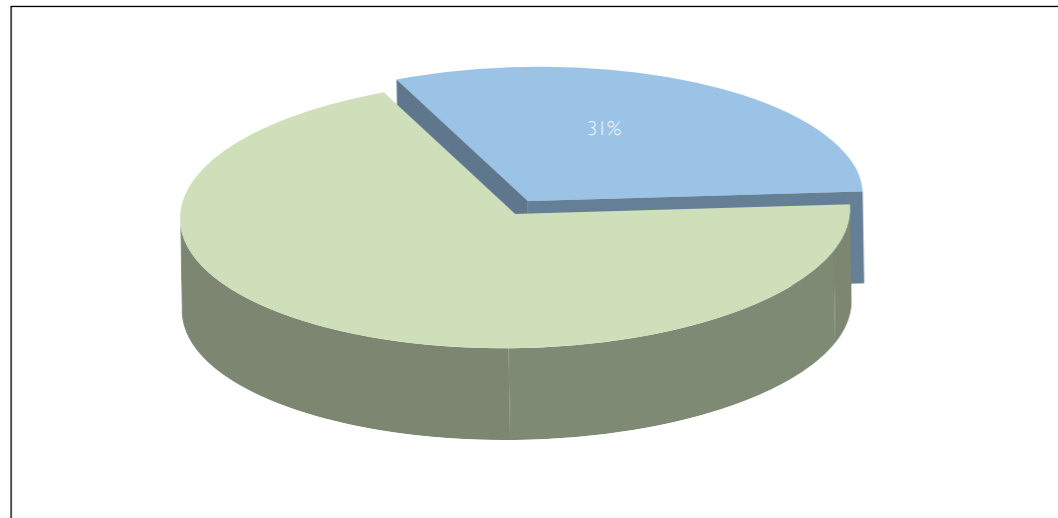
- Hombres (48%) y mujeres (52%)
- 35 a 44 años – 20%
- 45 a 54 años -17%
- Clase social media: 48%
- Personas en el hogar: 3,1

Características principales

- Consideran que su estado de salud es muy bueno. Uno de cada cuatro considera que está en forma aunque considera que no hacen todo el ejercicio que debe
- Siempre siguen los consejos del médico y no buscan una segunda opinión
- Siempre van a las revisiones médicas que le toca pasar. No sienten aversión ni por el médico ni los hospitales
- Son reacios a realizarse los test médicos en casa o hablar con su médico por correo electrónico

Comprometidos innovadores

Peso sobre población



Base=529

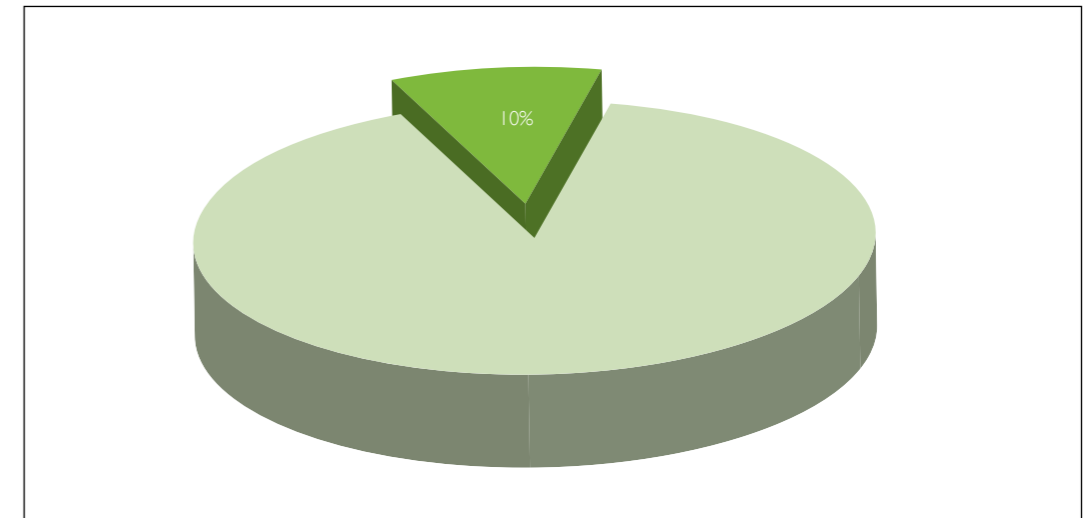
- Hombres (47%) y mujeres (56%)
- 25 a 34 años – 25%
- 35 a 44 años – 21%
- Clase social media: 46%
- Personas en el hogar: 3,2

Características principales

- Una parte pequeña (10%) de este grupo considera que su estado de salud y bienestar general es muy bueno
- Siguen los consejos del médico pero buscan una segunda opinión si no les convence lo que les dicen
- Les gusta estar informados sobre noticias relacionadas con la salud
- Hablarían más con su médico si no tuvieran que desplazarse y preferirían hacerse los test médicos en casa
- Son conscientes de que no van al médico todo lo que deberían y se sienten nerviosos en un hospital
- Están abiertos a probar nuevos aparatos para mejorar su salud y bienestar y creen en formas no tradicionales de salud (como acupuntura). Confían en la evolución de la tecnología médica para mejorar su salud

Independientes

Peso sobre población



Base=166

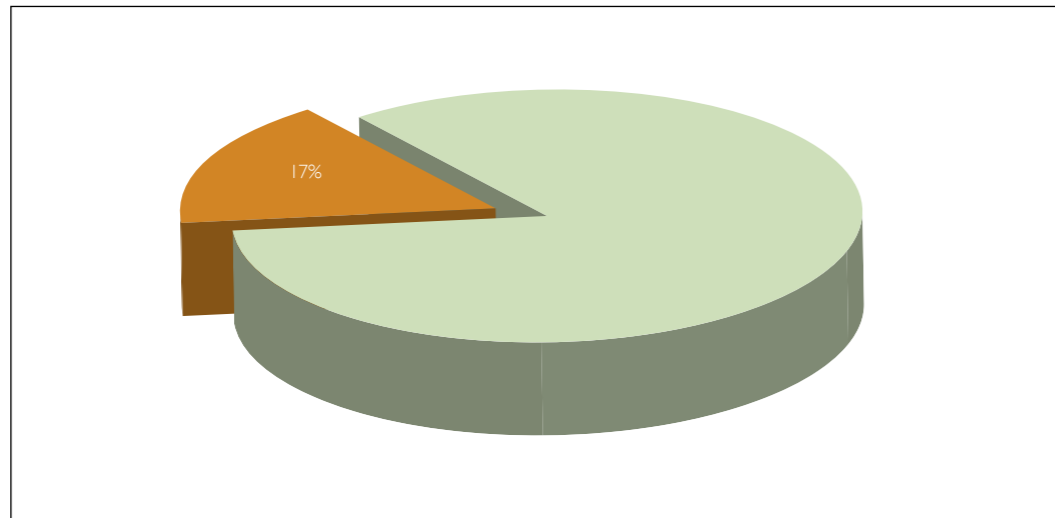
- Hombres (45%) y mujeres (55%)
- 55 a 64 años – 18%
- Mayores de 65 años – 38%
- Clase social media: 49%
- Personas en el hogar: 2,9

Características principales

- Una parte muy pequeña (6%) de este grupo considera que su estado de salud y bienestar es muy bueno
- Evitan ir al médico todo lo que pueden
- Ignoran los consejos médicos si no les gustan, no siempre cumplen la medicación y tienden a buscar una segunda opinión si no les convence lo que el médico dice
- Preferirían tener la autonomía de hacerse sus tests médicos en casa
- No le gustan los hospitales y estaría abierto a formas alternativas de tratamiento frente a la medicina tradicional

Escépticos

Peso sobre población



Base= 166

- Hombres (55%) y mujeres (45%)
- De 35 a 44 años – 21%
- 45 a 54 años – 21%
- Mayores de 65 años – 24%
- Clase social media: 43%
- Personas en el hogar: 3,4

Características principales

- Consideran que su estado de salud es bueno pero que no están nada en forma
- No siguen los consejos del médico ni tampoco buscan una segunda opinión
- No están interesados en incrementar la comunicación con su facultativo. De hecho prefieren no estar informados sobre noticias relacionadas con la salud
- Son escépticos en cuanto a la contribución de los avances de las tecnologías médicas en la salud o en cuanto a probar soluciones alternativas a la medicina tradicional
- Consideran que la cirugía plástica es la solución y que en muchos casos son inevitable las operaciones
- Aunque son conscientes de que los problemas de salud no mejoran por si solos con el tiempo, no respetan las revisiones médicas y tampoco lo complementan con ejercicio físico

Diferentes personalidades (I):

Desglose de actitudes por grupo	Dependientes	Comprometidos	Independiente	Escépticos
Salud y bienestar				
Consideran que su estado de salud es muy bueno	13%	10%	6%	15%
En forma				
Estoy todo lo sano que puedo para mi edad	76%	69%	81%	42%
Estoy en mejor forma que nunca	24%	24%	34%	3%
No hago tanto ejercicio como debo	64%	68%	72%	34%
Control de la salud				
Hago lo que me dice el médico	84%	69%	61%	41%
Siempre voy a las revisiones médicas	91%	81%	76%	42%
No voy al médico todo lo que debería	15%	55%	46%	28%
Evito ir al médico todo lo que puedo	43%	70%	70%	29%
Preferiría hacerme los test médicos en casa	6%	40%	41%	9%
Si no me gusta lo que dice un médico, lo ignoro	-	-	100%	2%
Me pongo nervioso/a cuándo voy al hospital	29%	51%	58%	14%
Base:	-721	-529	-166	-285

Diferentes personalidades (II):

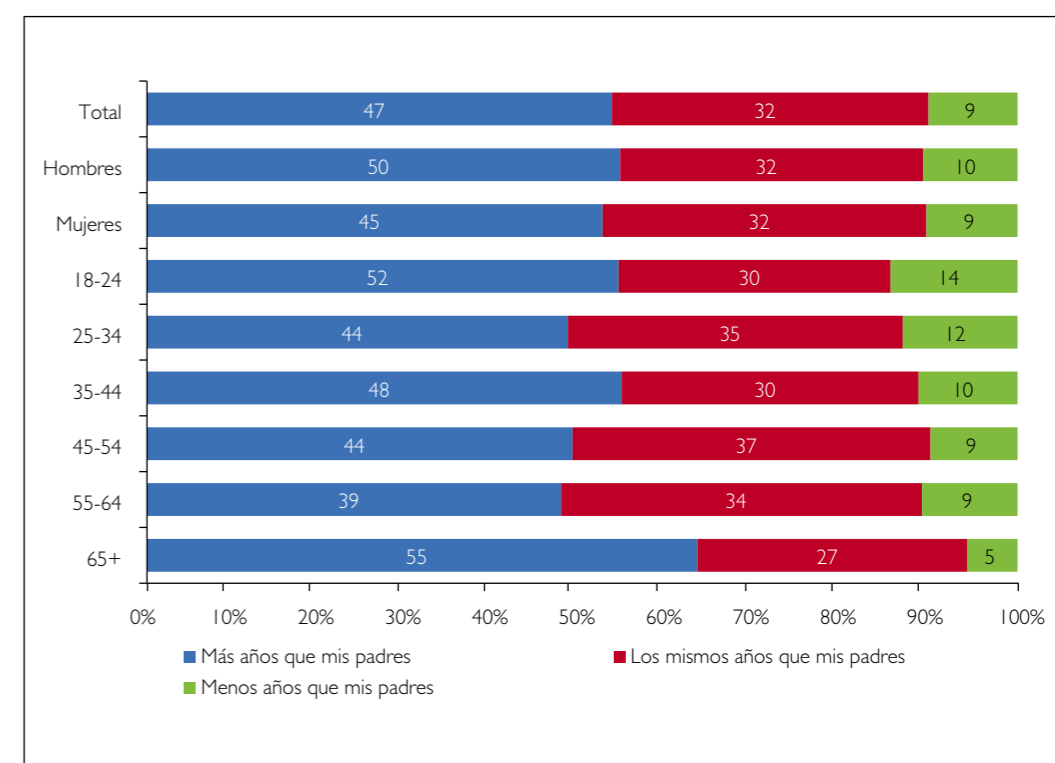
Desglose de actitudes por grupo	Dependientes	Comprometidos	Independientes	Escépticos
Salud y tecnología				
Me gustaría mandarle un correo electrónico a mi médico cuándo tengo dudas	34%	80%	47%	16%
Hablaría más a menudo con mi médico si no tuviera que desplazarme	8%	73%	50%	15%
Espero que la tecnología médica me mantenga sano a una edad avanzada	81%	89%	86%	25%
Estoy dispuesto a probar nuevos aparatos que consigan mejorar mi salud y bienestar	45%	73%	61%	18%
Compromiso con la salud				
Voy al médico habitualmente	36%	72%	31%	14%
Me gusta estar informado sobre noticias relacionadas con la salud	78%	83%	87%	11%
Si no me gusta lo que dice un médico, busco una segunda opinión	50%	67%	70%	21%
Tratamientos médicos				
Creo en formas no tradicionales de medicina como acupuntura o tratamientos herbales	39%	43%	46%	16%
No siempre me tomo las medicinas que me recetan	19%	33%	43%	17%
Creo que muchos problemas de salud mejoran si les das un tiempo	47%	61%	76%	12%

Base: -721 -529 -166 -285

3.4. Expectativas de vida

Cerca de la mitad de los españoles espera vivir más años que sus padres y al menos el 90% los mismos años. Por sexos, los hombres son más positivos que las mujeres en la esperanza de vida,

si bien la realidad confirma lo contrario. Sólo entre los entrevistados de edades entre 55 y 64 la sensación de que vivirán más años que sus padres desciende a un 39%.

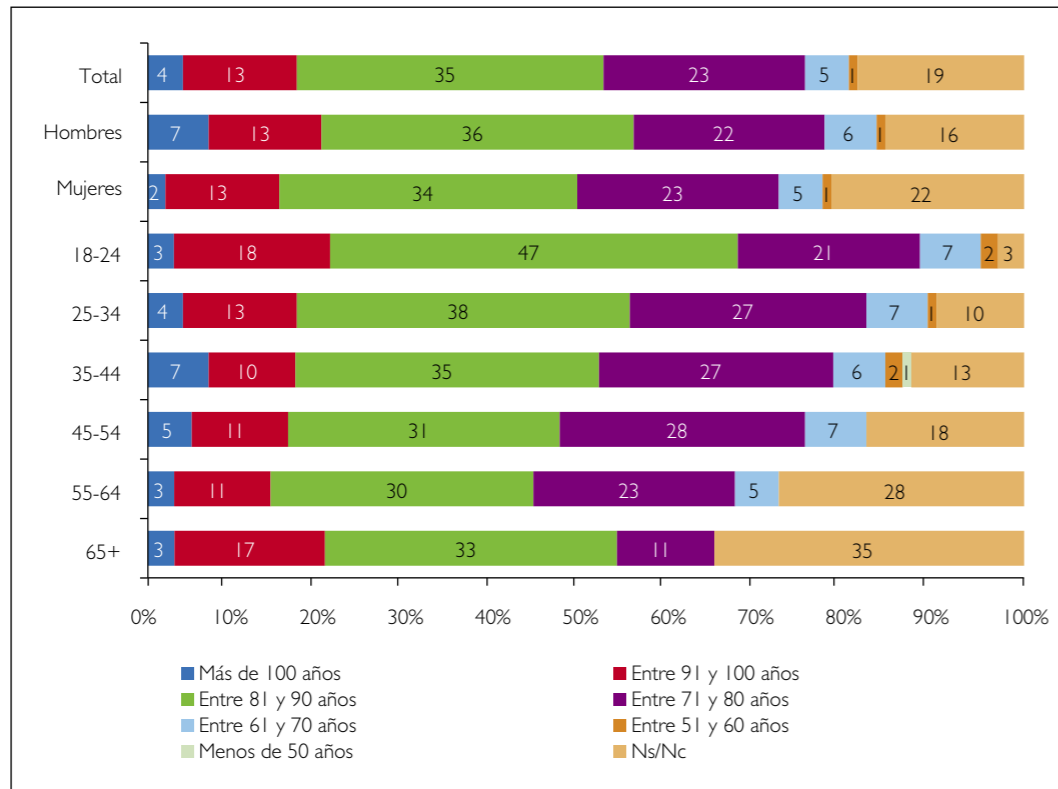


Ud. piensa vivir...

Expectativas de vida (II)

En general, sólo el 17% espera vivir más de 90 años, aunque aumenta a 20% en el grupo de mayor de 65.

El 29% espera vivir menos de 80 años y llega a más de 35% en edades entre 35 y 54.

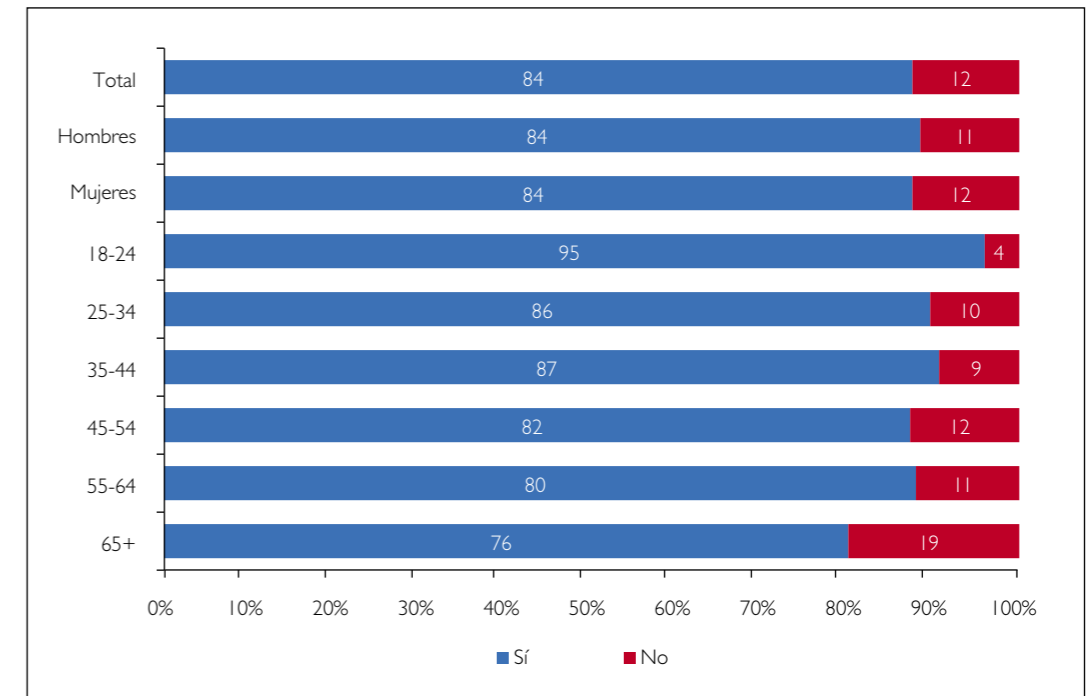


¿Cuántos años espera vivir?

Enfermedades, ¿queremos conocer la verdad?

A la hora de afrontar una enfermedad terminal, la gran mayoría prefiere saber la verdad,

reduciéndose ligeramente este porcentaje conforme se aumenta la edad del entrevistado.

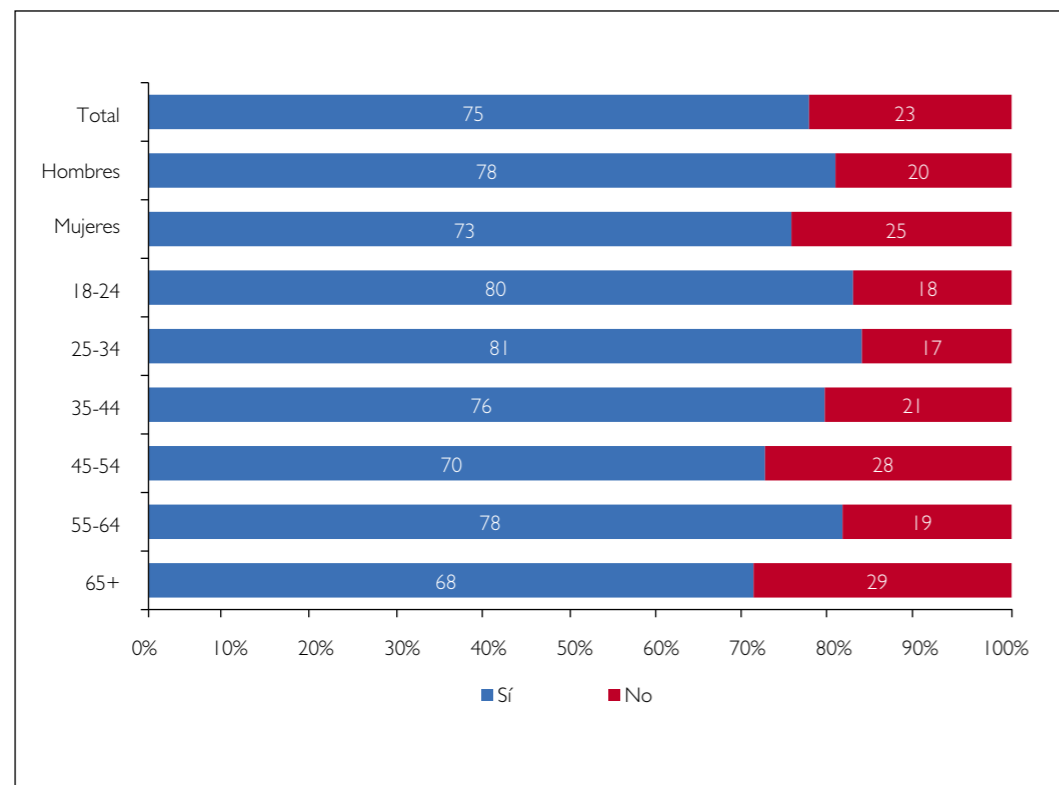


¿Si tuviera una enfermedad terminal, ¿le gustaría saberlo?

Enfermedades: aparatos tecnológicos al alcance

A pesar de que el 84% desearía saber si padece o no una enfermedad terminal, cuando se refiere a predicción a través de un aparato

médico, parecen ser más reacios y esta cifra se reduce al 75%, cayendo especialmente a partir de los 65 años.



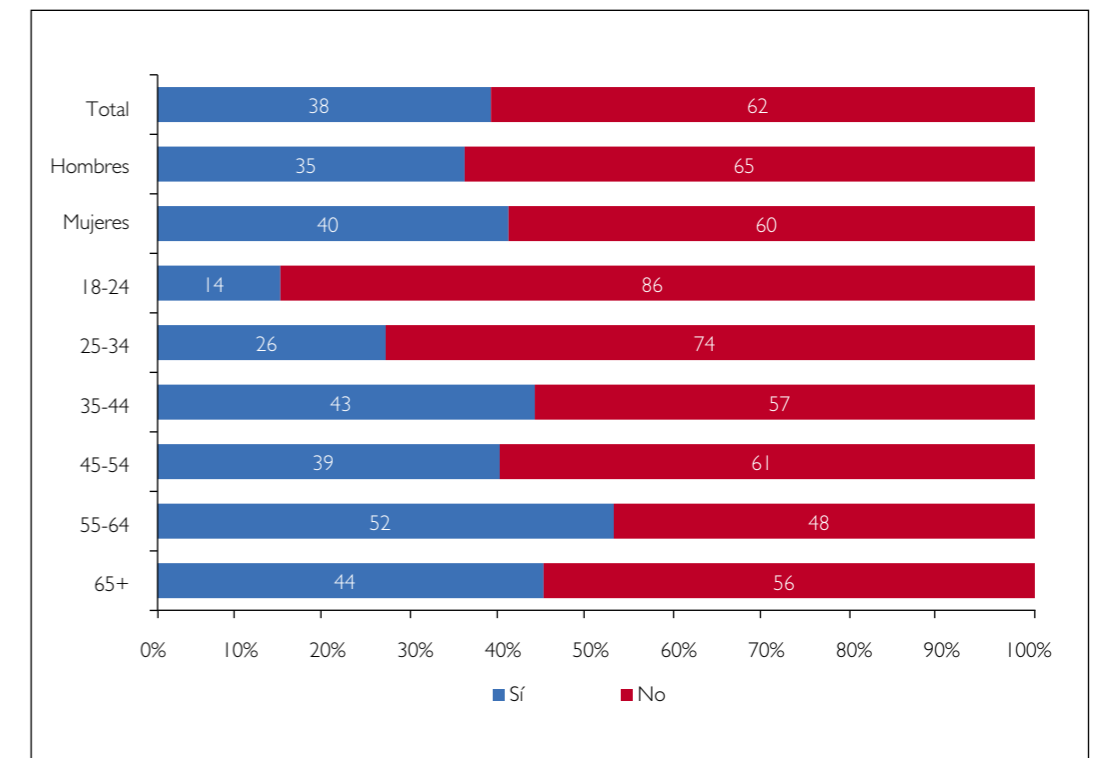
En el futuro, los aparatos médicos (o tecnología médica) tendrían la capacidad de decir si y / o cuando ud. podría contraer una enfermedad o problema médico. ¿Le gustaría saber esta información antes?

3.5. Peso y dieta, sueño y estrés

Sobrepeso: ¿Cómo nos vemos en el espejo?

Cuatro de cada diez españoles considera que tiene sobrepeso. Esta cifra se mantiene estable entre hombres y mujeres pero desglosando por

edades se aprecian diferencias a la sensación de sobrepeso aumenta con la edad alcanzando la mitad de la población entre los 55 y los 64.



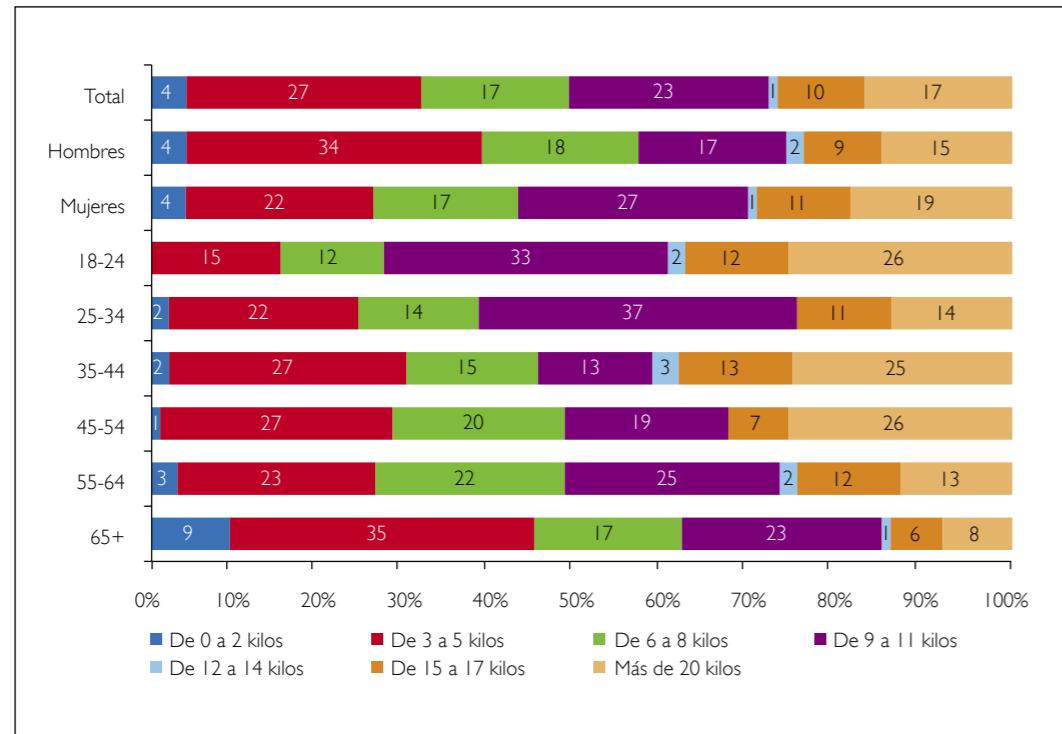
¿Considera que tiene sobrepeso?

Sobrepeso, ¿cuántos kilos?

Se aprecian grandes diferencias entre hombres y mujeres. Al 38% de los hombres les gustaría perder de 0 a 5 kilos, mientras que las mujeres se encuentran en esta franja son sólo el 26% (similar a las que quieren perder unos 10 kilos).

Uno de cada cuatro españoles entre 35 y 54 considera que tiene más de 20 kilos de sobrepeso, lo mismo ocurre con los jóvenes entre 18 y 24.

Les gustaría perder de media: 11 kilos



¿Cuánto peso le gustaría o está intentando perder?

Sobrepeso: maneras de cuidarse

	Total	Hombres	Mujeres
Hacer más ejercicio	72%	77%	68%
Hacer una dieta/régimen	50%	47%	54%
Comer menos grasas	18%	15%	21%
Ingerir menos calorías	17%	13%	21%
Dejar de comer dulces	14%	10%	17%
Comer menos carbohidratos	13%	10%	16%
Dejar de comer snacks salados (patatas fritas, cacahuetes)	11%	9%	13%
Dejar de comer comida rápida	10%	8%	12%
Consumir menos alcohol	8%	7%	8%
Comprar un aparato de ejercicio	4%	4%	4%
Tomar suplementos y ayuda para adelgazar	3%	2%	4%
Consideraría la cirugía plástica	2%	1%	3%
Comer menos/poco/ eliminar comidas	2%	2%	1%
Acudir al médico/especialista	1%	1%	1%
No estoy interesada en perder peso	3%	3%	4%

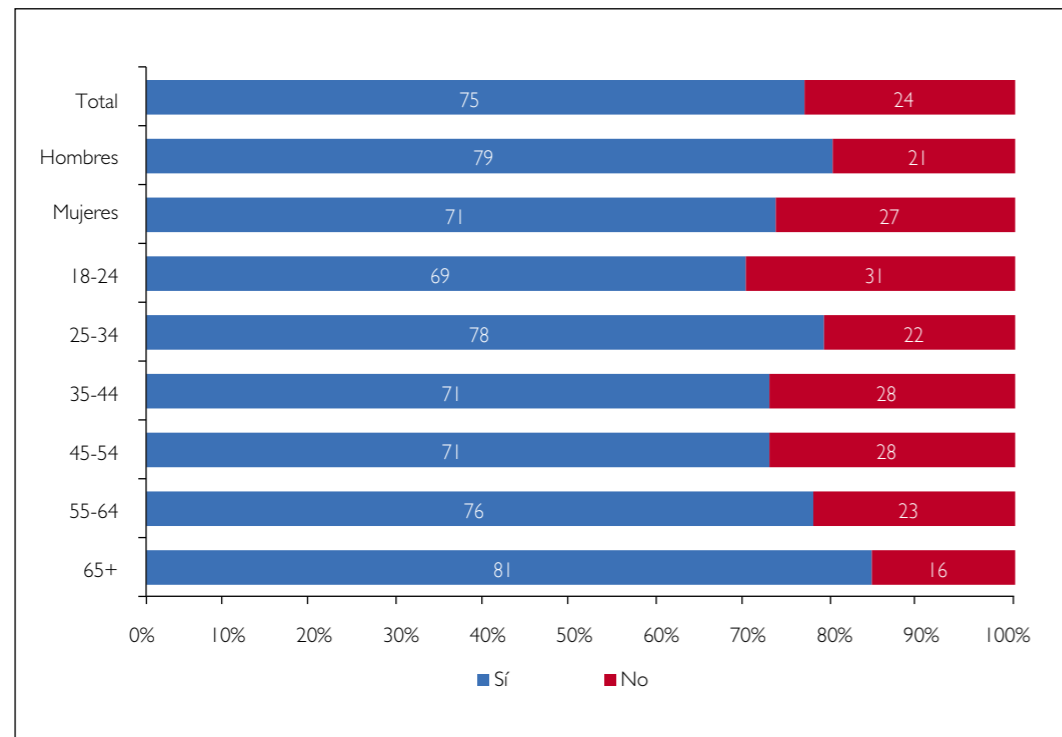
Base: -1701 -834 -867

Si quisiera perder peso, ¿cuáles de las siguientes cosas haría?

El impacto de la falta de sueño

Uno de cada cuatro españoles declara falta de sueño por las noches. En las mujeres es más acusado que en los hombres. Un tercio de los jóvenes entre 18 y 24 no duerme suficiente, cifra que se mantiene a lo largo de los años, exceptuando los edades entre 25 y 34 dónde dos de cada diez afirman dormir poco por las noches.

EL 49% de los jóvenes entre 18 y 24 no duerme suficiente por que "se levanta muy temprano y se acuesta muy tarde"

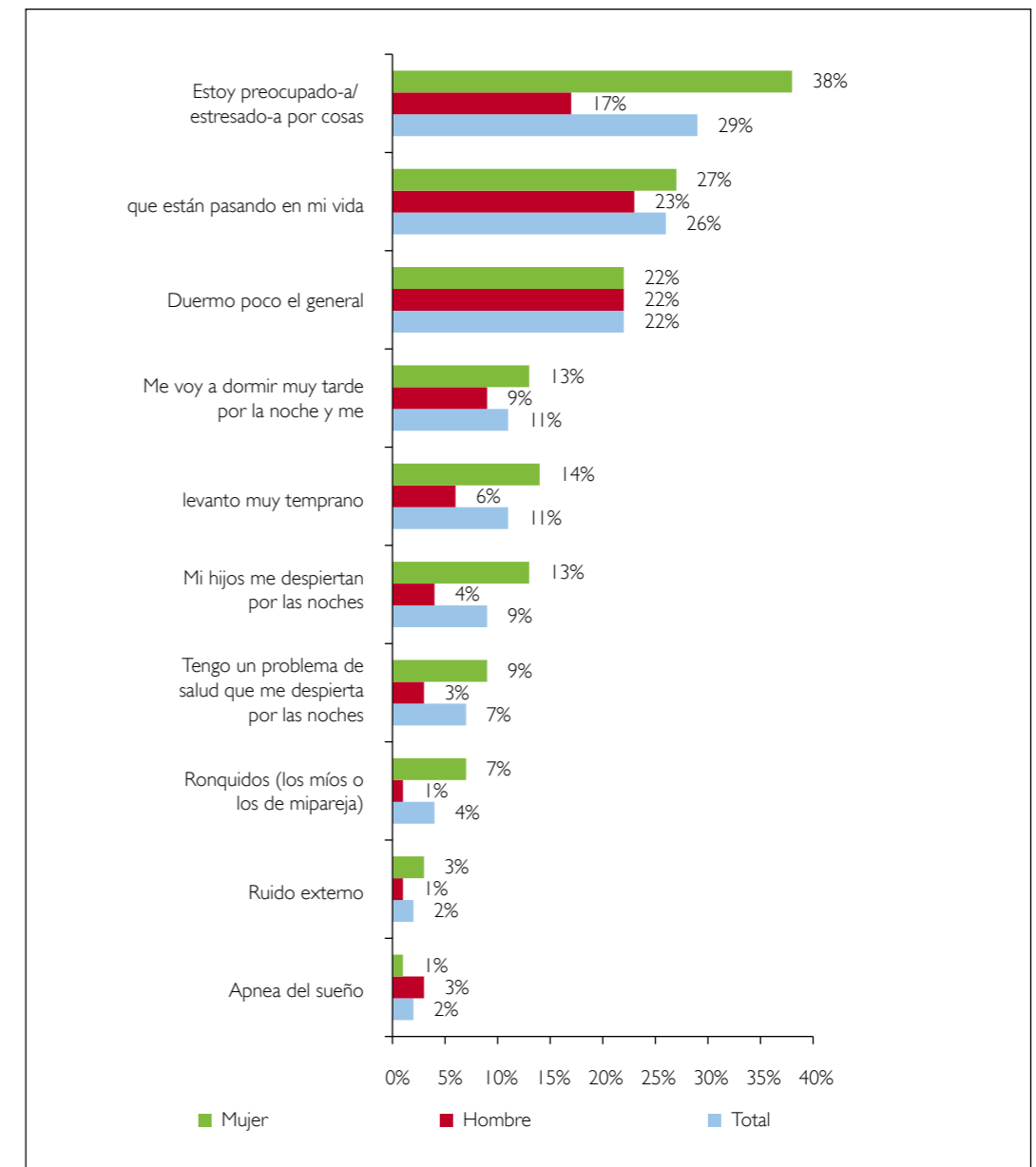


¿Duerme suficiente por las noches?

El impacto de la falta de sueño (II)

En general, las mujeres sufren más la falta de sueño por las responsabilidades y preocupaciones sobre cosas que no pueden controlar: Problemas que están pasando en sus

vidas, demasiadas tareas durante el día o los hijos son agentes en los que más diferencia se aprecia con los hombres.



¿Cuáles son las razones por las que no consigues dormir suficiente por las noches?

El impacto de la falta de sueño (III): sexo y edad

	Total	Hombre	Mujer	18 a 24	25 a 34	35 a 44	45 a 54	55 a 64	65+
Estoy preocupado-a/ estresado-a por cosas que están pasando en mi vida	29%	17%	38%	17%	30%	34%	26%	46%	20%
Duermo poco en general	26%	23%	27%	17%	20%	26%	14%	48%	35%
Me voy a dormir muy tarde por la noche y me levanto muy temprano por la mañana	22%	22%	22%	49%	20%	26%	16%	15%	11%
Tengo muchas cosas que hacer durante el día y no me da tiempo a hacerlo todo	11%	9%	13%	12%	10%	18%	8%	16%	-
Estoy preocupado-a/ estresado-a por cosas que están pasando en el mundo	11%	6%	14%	8%	11%	7%	7%	22%	16%
Mi hijos me despiertan por las noches	9%	4%	13%	4%	21%	19%	2%	-	-
Tengo un problema de salud que me despierta por las noches	7%	3%	9%	-	2%	1%	10%	14%	19%
Ronquidos (los míos o los de mi pareja)	4%	1%	7%	-	2%	3%	2%	19%	1%
Ruido externo	2%	1%	3%	-	1%	3%	1%	7%	1%
Apnea del sueño	2%	3%	1%	-	3%	-	1%	1%	8%

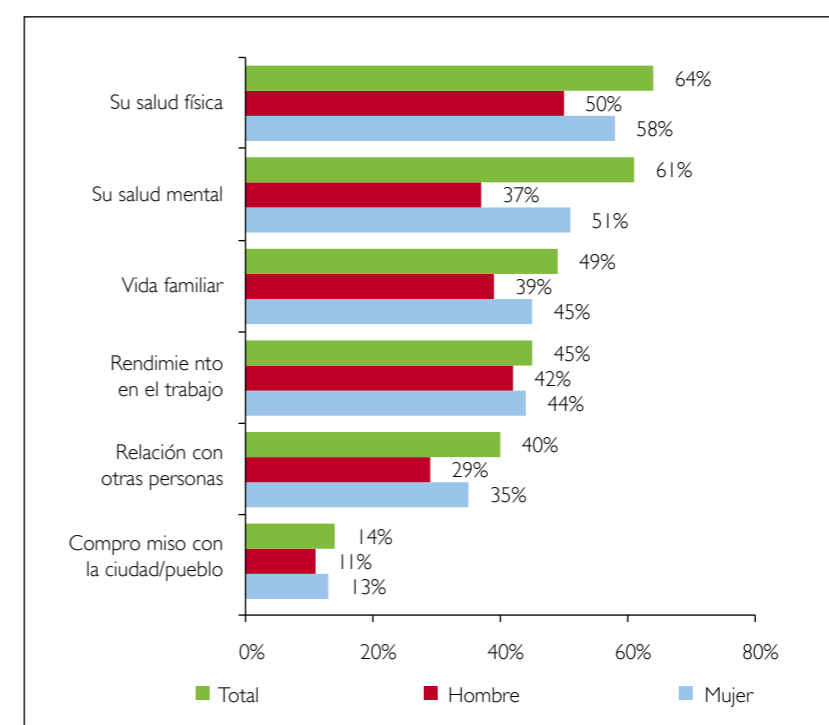
Base: -395 -180 -215 -113 -226 -300 -235 -151 -106

El impacto de la falta de sueño (Iv)

La falta de sueño afecta principalmente a la salud tanto física como mental.

Al igual que en la sensación de bienestar y salud, la mujeres ven más afectados distintos aspectos de su vida por la falta de sueño.

Por edades, la falta de sueño afecta de manera más significativa a la salud física de los individuos entre 18 y 34, mientras que afecta más a la salud mental de los de 25 a 34.



	18 a 24	25 a 34	35 a 44	45 a 54	55 a 64	65+
Su salud física	68%	71%	43%	56%	59%	61%
Su salud mental	56%	73%	41%	57%	46%	28%
Vida familiar	38%	47%	33%	61%	51%	38%
Rendimiento en el trabajo	50%	59%	36%	46%	44%	26%
Relación con otras personas	33%	47%	29%	38%	32%	33%
Compromiso con la ciudad/pueblo	6%	16%	11%	16%	19%	9%

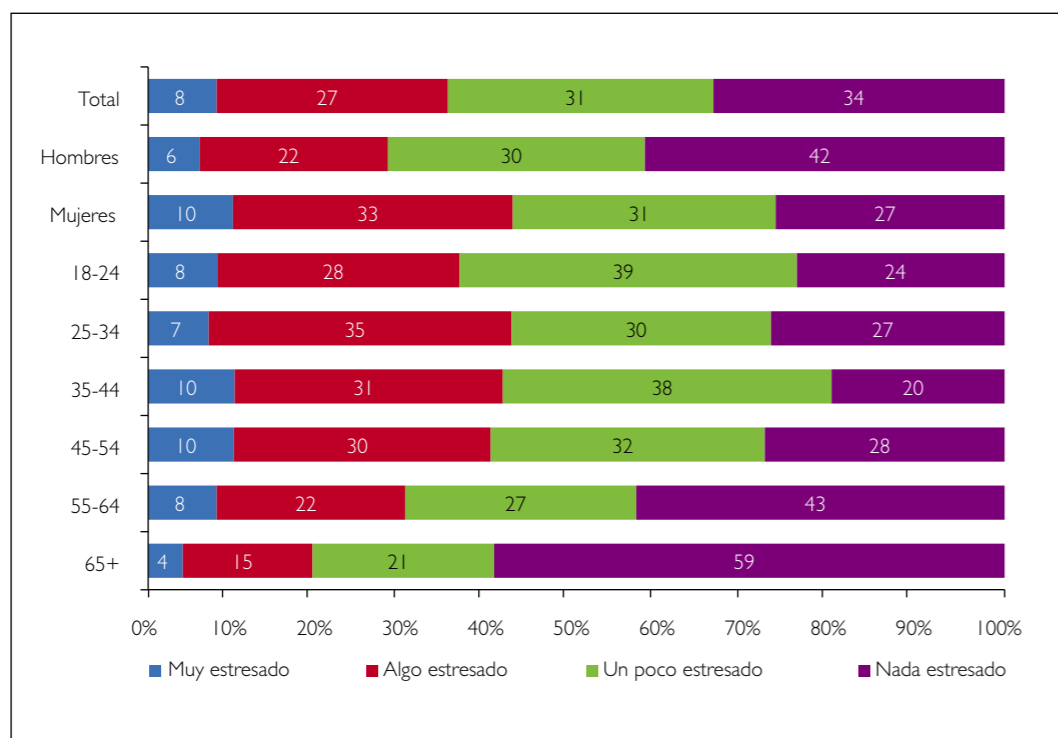
Base: -113 -226 -300 -235 -151 -106

¿Cuánto le afecta la falta de sueño a las siguientes categorías?

Estrés: niveles

Se observan grandes diferencias entre sexos cuando se les pregunta si se consideran estresados. Mientras cuatro de cada diez mujeres se siente algo/muy estresada, esta sensación afecta tan solo a una de cada cuatro

hombres. La sensación de estrés disminuye claramente con la edad, llegando al 60% de mayores de 65, que considera que su nivel de estrés es nulo.



¿Hasta qué punto se considera Ud. estresado?

Estrés: factores

Las principales preocupaciones y factores de estrés están relacionados con el dinero y la economía.

	Total	Hombres	Mujeres
Tener suficiente dinero para pagar las facturas	77%	71%	81%
Pérdida del trabajo	76%	74%	77%
La economía	74%	68%	79%
Tener suficiente dinero para ahorrar para el futuro	65%	61%	69%
Trabajo	64%	64%	64%
Poder dormir suficiente	63%	57%	68%
Las noticias del mundo y eventos	52%	43%	59%
Tus hijos	52%	43%	58%
Pareja (marido, mujer...)	51%	49%	52%
Conflictos bélicos	51%	44%	56%
Capacidad de jubilarse	49%	46%	51%
El crimen del que pueda ser víctima	44%	41%	46%
Tu casa/piso	43%	39%	47%
Los costes de cuidado médico	41%	34%	46%
Jefe	40%	39%	40%
Temas relacionados con la política/gobierno	37%	36%	38%
Compañeros de trabajo	35%	36%	35%
Desplazamientos al/desde el trabajo	31%	27%	34%
El lugar de residencia	30%	29%	31%
El teléfono (llamadas)	26%	20%	30%
Otras tecnologías de la comunicación	19%	18%	21%
Base:	-1131	-497	-634

¿Hasta qué punto los siguientes factores influyen al estrés que Ud. pueda sentir?

3.6. Ciudad/Pueblo

Las mujeres se consideran más solidarias con su entorno, valorando en mayor medida las características del lugar de residencia

	Total	Hombres	Mujeres
Acceso a facilidades sanitarias	88%	84%	93%
Seguridad y índice de criminalidad	88%	83%	92%
Hospitales locales	85%	80%	88%
Posibilidad de trabajo	84%	80%	88%
Contaminación	82%	78%	85%
Escuelas locales	79%	75%	84%
Calidad de las calles	76%	72%	80%
Recogida de basuras	76%	74%	78%
Parques y otros servicios	75%	68%	81%
Disponibilidad de tiendas y supermercados	66%	59%	72%
Distancia de tu vivienda al lugar de trabajo	65%	60%	69%
Acceso a arte y cultura	60%	55%	64%
Servicio de cable	54%	49%	58%
Gobierno local	50%	46%	54%

Base: -1701 -834 -867

Cuando piensas en la ciudad dónde le gustaría vivir, ¿cuál es la importancia de los siguientes factores para Ud.?

3.7. El papel de la tecnología en España

La tecnología en nuestras vidas

	Total	Hombres	Mujeres
La luz puede tener un efecto importante en mi salud y bienestar	81%	76%	86%
Soy responsable de comprender las mejores tecnologías que puedan mejorar mi salud y bienestar	80%	80%	80%
La tecnología médica me permitirá vivir más años	79%	81%	77%
Los avances tecnológicos cambiarán profundamente nuestras casas en los próximos 10 años	79%	79%	80%
La tecnología ha hecho la vida más estresante	58%	57%	59%
Para cuándo haya llegado a la edad en la que espero tener serios problemas de salud, la tecnología médica habrá avanzado a tal punto que esos problemas no me afectarán	58%	57%	59%
Mi estilo de vida mejora conforme se crean nuevas tecnologías	57%	57%	57%
Internet ha mejorado mi vida	51%	53%	49%
Me preocupa que la proliferación de cosas como Facebook, Tuenti y MySpace reduzcan mi privacidad	50%	46%	53%
Me gustaría que hubiera menos tecnología en mi vida	42%	37%	47%
Me emociono cuándo salen al mercado nuevas tecnologías	33%	37%	30%
Se como usar todas las características de mi Smartphone	30%	33%	28%
Los medios sociales como Facebook, Tuenti, MySpace y Twitter han mejorado mi vida	20%	18%	21%
Cuándo tengo un problema de salud, normalmente consulto primero en Internet	18%	17%	19%

Base: -1701 -834 -867

Pensando en el papel de la tecnología en su vida, ¿hasta qué punto está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes frases?

Cambios tecnológicos en nuestras vidas

Los principales aspectos que se han visto afectados positivamente por los cambios tecnológicos son los tratamientos de la salud.

	Total	Hombres	Mujeres
Tratamientos médicos	90%	89%	90%
Prevención y mantenimiento de la salud	90%	89%	90%
Educación	88%	89%	87%
Diagnóstico médico	88%	89%	86%
Comunicación	87%	88%	87%
Ahorrar tiempo	79%	79%	79%
Información	76%	77%	76%
Trabajar desde casa	76%	75%	77%
Viajar	76%	80%	72%
Eficiencia en el lugar de trabajo	76%	75%	76%
Estar organizado	69%	71%	67%
Seguridad	67%	68%	65%
Relaciones personales	64%	64%	64%
Comprar	63%	66%	60%
Perseguir sueños y oportunidades	59%	57%	61%
Gestionar su dinero	52%	54%	49%
Entretenimiento	52%	50%	53%
Relaciones humanas	47%	48%	46%
Ahorrar dinero	40%	41%	38%

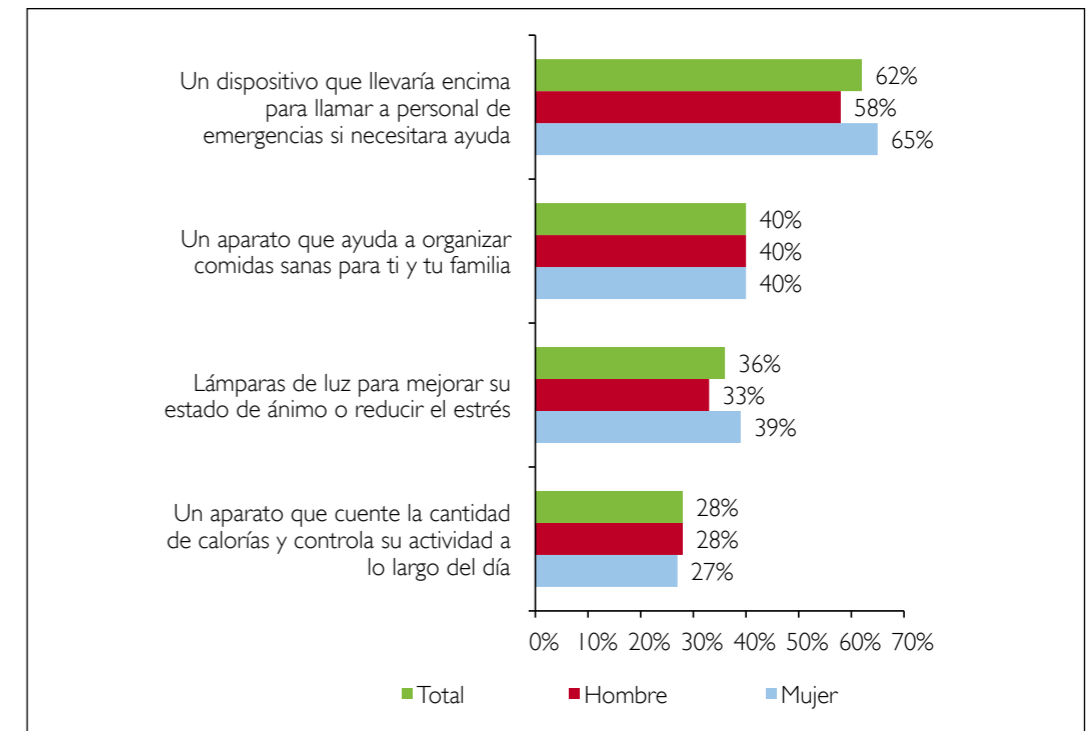
Base: -1701 -834 -867

Los cambios tecnológicos han afectado en la mayoría de aspectos de la vida. Para cada área que le voy a nombrar, ¿cree que la tecnología ha cambiado las cosas a mejor; a peor o no ha afectado?

La tecnología en nuestras vidas

En líneas generales las mujeres están igual o más dispuestas que los hombres a utilizar los aparatos tecnológicos necesarios para mejorar su bienestar y salud. Seis de cada diez entrevistados llevarían un dispositivo para avisar a personal especializado en caso de emergencias y cuatro de cada diez usaría un aparato para realizar comidas sanas.

El 70% de la gente con mayores a cargo usaría un dispositivo para llamar a personal de emergencia si necesita ayuda

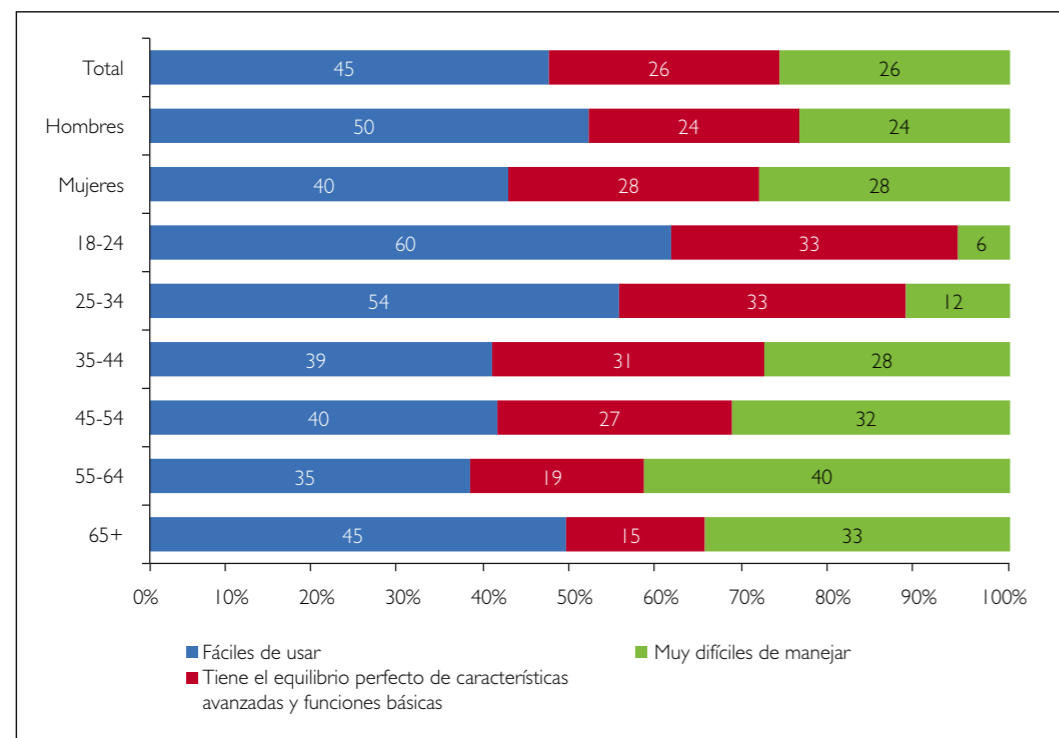


A continuación le voy a leer la descripción de una serie de aparatos que Ud. puede usar en casa para mejorar su bienestar o su salud. ¿Cuál es la probabilidad de que use alguno?

La tecnología en nuestras vidas (II)

Tres cuartos de la población general piensa que los productos tecnológicos son fáciles de usar y tienen el equilibrio perfecto.

Las generaciones más jóvenes se sienten más cómodas con el uso de la tecnología que las generaciones mayores, donde hasta un 40% llega a afirmar que los productos tecnológicos son muy difíciles.

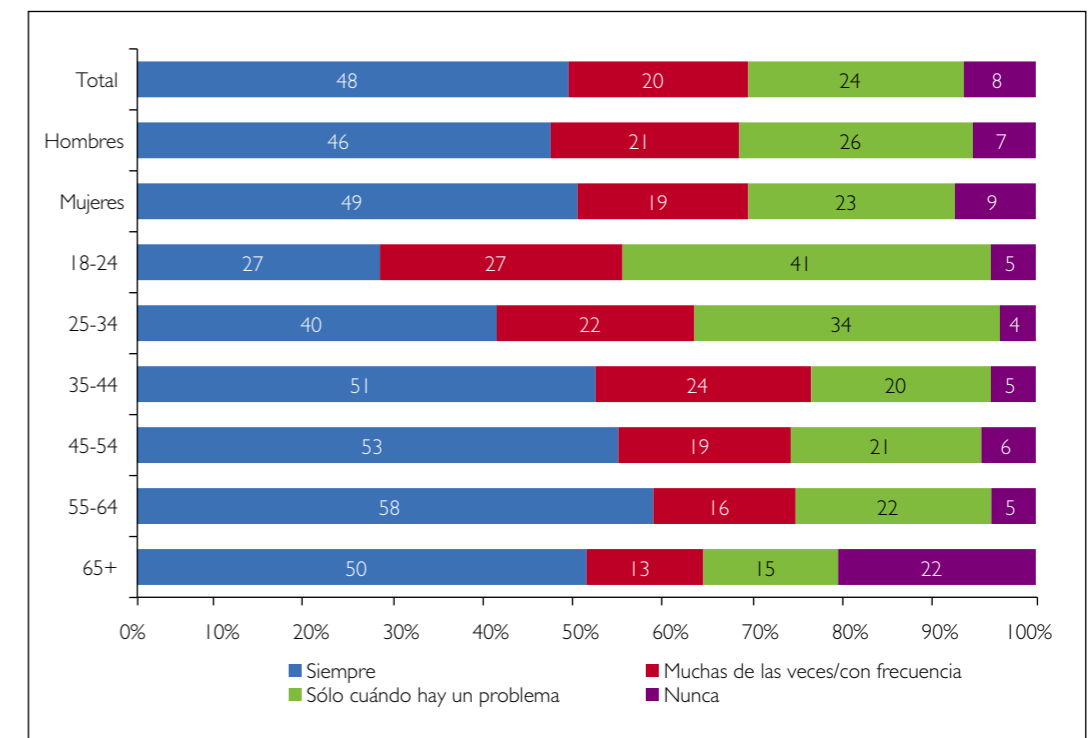


En general, los productos tecnológicos son...

La tecnología en nuestras vidas (III)

A pesar de que la mitad de la población afirma que los aparatos tecnológicos son fáciles de usar, el 68% de la población lee siempre o con frecuencia las instrucciones de los aparatos

tecnológicos. Los jóvenes, más acostumbrados a los aparatos tecnológicos, son los que menos leen las instrucciones y el 46% no las lee nunca o sólo cuando hay un problema con el aparato



¿Lee Ud. las instrucciones que vienen con los nuevos productos de tecnología?

Aparatos tecnológicos: ¿Qué es importante?

	Total	Hombres	Mujeres
Buena calidad	93%	94%	91%
Fabricado para durar	86%	85%	86%
Me hace la vida más fácil	85%	85%	85%
Funciona rápido, sin perder tiempo	85%	86%	83%
Me ahorra tiempo	84%	83%	86%
Facilidad de uso y manejo	84%	83%	84%
El mejor precio	83%	83%	83%
Facilidad para mejorarlo	79%	80%	78%
Ergonómico, se adapta al confort humano	78%	77%	80%
Facilidad de compra	78%	77%	80%
Posibilidad de mejorar si es necesario o cambia la tecnología	76%	79%	73%
Tiene los beneficios más avanzados	76%	77%	75%
Hace las cosas básicas, sin extras innecesarios	74%	73%	74%
Diseño atractivo	49%	49%	49%
Facilidad para personalizarlo con colores o características	43%	41%	45%

Base: -1701 -834 -867

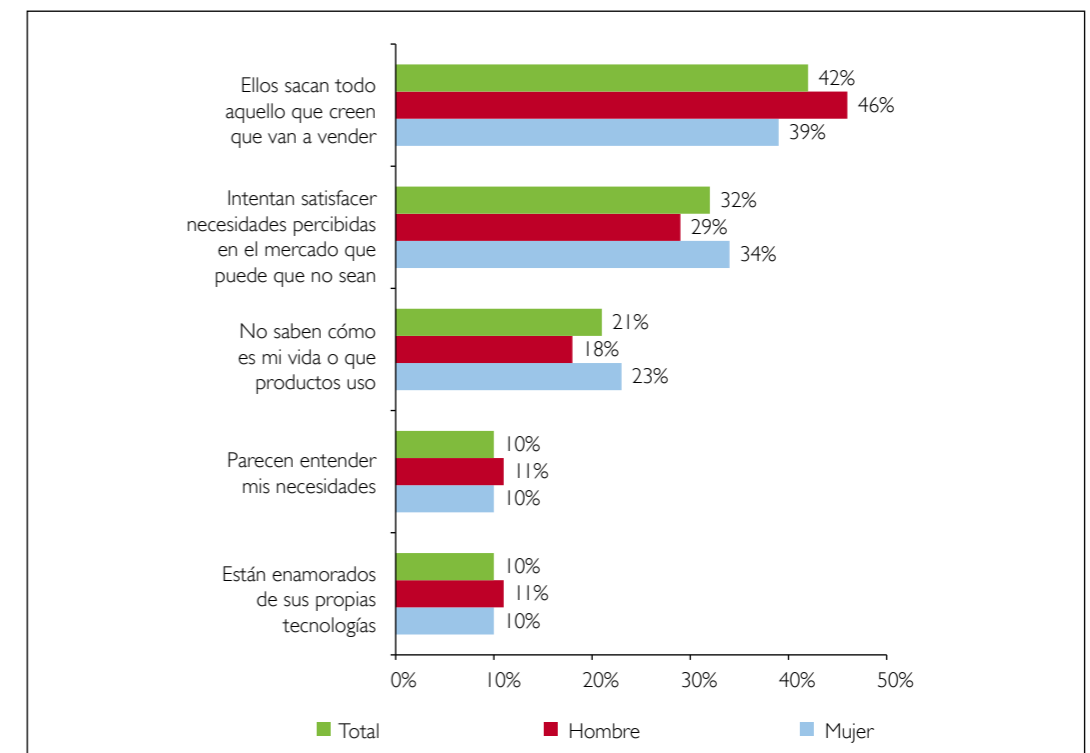
¿Qué importancia le da Ud. a los siguientes aspectos a la hora de elegir productos tecnológicos aplicados al área del bienestar o de la salud?

Aparatos tecnológicos: el papel de las compañías

Uno de cada 10 españoles siente que las compañías tecnológicas entienden sus necesidades a la hora de innovar en productos tecnológicos. Cerca de la mitad cree que éstas

sacan al mercado aquellos productos que creen que van a vender identificando necesidades que puede que no sean ciertas.

El 15% de los cantabros afirman que las compañías tecnológicas parecen entender sus necesidades

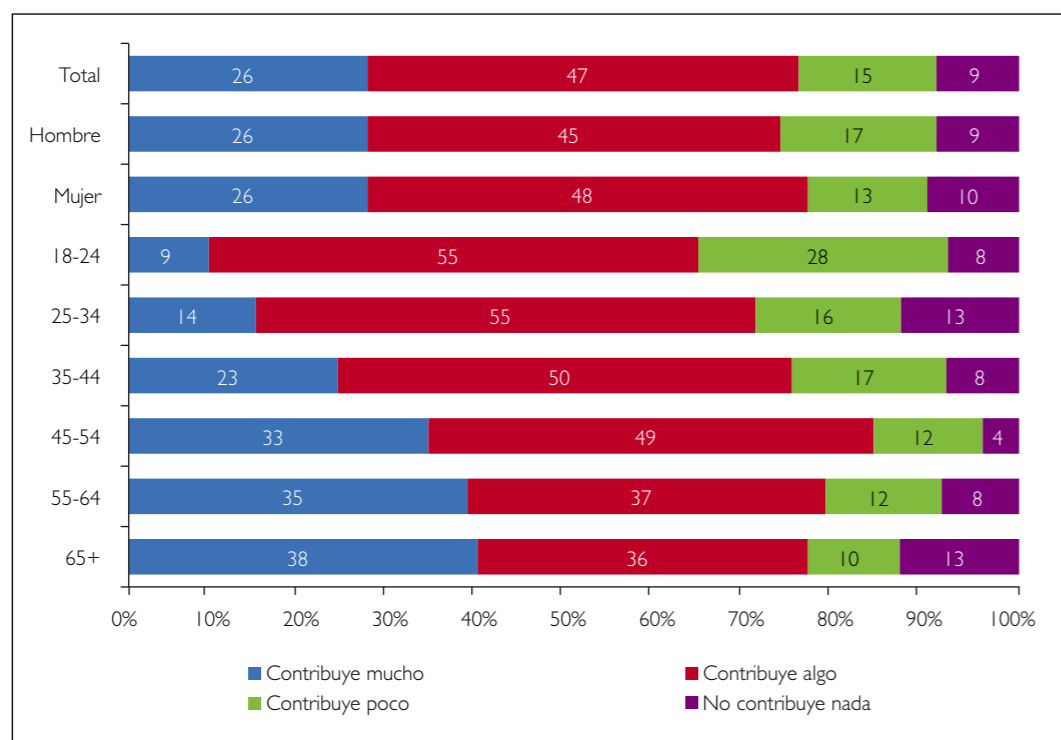


Cuando las compañías tecnológicas introducen nuevos productos, ¿cree que entienden sus necesidades? Diría Ud. que normalmente....

Philips marca de bienestar y salud

Cerca de tres cuartas partes reconoce la contribución de Philips al desarrollo de productos tecnológicos que ayuden a la mejora de su bienestar general y su salud. Las generaciones más jóvenes (especialmente los jóvenes de 18

a 24) son los más críticos en este sentido. En el extremo opuesto, un tercio de la población adulta (>45 años) reconoce en Philips una alta contribución a la mejora del bienestar general.



¿Hasta qué punto considera Ud. que Philips es una marca que contribuye al desarrollo de productos que mejoren su bienestar o su salud?

4. Resumen Ejecutivo

Principales conclusiones

Bienestar y salud general:

La sensación de bienestar y salud general en España es buena o muy buena para el 70% de los individuos. El Índice Philips, un indicador más sofisticado del nivel de bienestar, es del 54%, ligeramente más alto entre las mujeres (55%) que entre los hombres (53%).

Salud y cuidado médico:

- ✓ El ámbito familiar es determinante en la sensación de salud y bienestar. También es el primero que se ve afectado por cambios en dicha sensación.
- ✓ Actividades tradicionales como pasar tiempo con amigos y familia, descansar o dar una vuelta es lo que más contribuye a la mejora de nuestro estado de salud y bienestar.
- ✓ Los españoles tienen una buena condición física, y seis de cada diez afirma estar en una condición física buena o excelente. En general, los españoles creen que la salud es responsabilidad de cada uno y consideran que la manera en la que se cuidan influye en sus vidas. Dentro de esta responsabilidad propia también se incluye una revisión anual con el médico, algo que realiza dos terceras partes de la población.

Personalidades ante la salud:

- ✓ Se diferencian cuatro grandes grupos que afrontan su bienestar y salud de distinta manera:
 1. un grupo dependiente de su médico y que sigue sus instrucciones
 2. otro colectivo prefiere evitar la consulta del médico a pesar de que les interese los temas de salud
 3. otros tratan su salud de manera independiente
 4. por último, un grupo algo escéptico en cuanto a lo que puede aportarles el sistema sanitario

Expectativas de vida:

- ✓ Cerca de la mitad de los españoles esperan vivir más años que sus padres y al menos el 90% los mismos años. En general, sólo el 17% espera vivir más de 90 años aunque aumenta a más de la mitad (53%) en mayores de 65. A la hora de afrontar una enfermedad terminal, la gran mayoría prefiere saber la verdad. No obstante, cuando se refiere a predicción de una enfermedad o problema médico a través de un aparato médico, parecen ser más reacios.

Peso, dieta, sueño y estrés:

- ✓ Cuatro de cada diez españoles considera tener sobrepeso. Uno de cada cuatro españoles con sobrepeso entre 35 y 54 considera que tiene más de 20 kilos de sobrepeso. Los hombres con sobrepeso prefieren perder peso haciendo ejercicio, mientras que las mujeres prefieren en mayor medida una dieta.
- ✓ Uno de cada cuatro españoles declara falta de sueño por las noches y en las mujeres es más acusado que en los hombres. Sufren más la falta de sueño debido a una mayor sensación de responsabilidad o un nivel de preocupación mayor sobre cosas que no pueden controlar. Dormir poco afecta principalmente a la salud tanto física como mental.
- ✓ Existen grandes diferencias entre sexos cuando se les pregunta si se consideran estresados. Mientras cuatro de cada diez mujeres se siente algo/muy estresada, esta sensación afecta tan solo a uno de cada cuatro hombres. Los principales factores que causan el estrés están relacionados con el trabajo y el dinero así como la economía en general.
- ✓ Las mujeres se consideran más solidarias con su entorno, valorando en mayor medida las características del lugar de residencia.

El papel de la tecnología en España:

- ✓ Los principales aspectos que se han visto afectados positivamente por los cambios tecnológicos son los tratamientos de la salud. Las mujeres están igual o más dispuestas que los hombres a utilizar los aparatos tecnológicos necesarios para mejorar su bienestar y salud.
- ✓ Tres cuartos de la población general piensa que los productos tecnológicos son fáciles de usar y tienen el equilibrio perfecto. A pesar de que la mitad de la población afirma que los aparatos tecnológicos son fáciles de usar, el 68% lee siempre o con frecuencia las instrucciones de los aparatos tecnológicos. Los jóvenes se sienten más cómodos con el uso de la tecnología.
- ✓ Los españoles consideran en mayor medida que la calidad, facilidad de uso y la comodidad son los aspectos más importantes de los aparatos tecnológicos aplicados al área de bienestar y salud. Uno de cada diez españoles siente que las compañías tecnológicas entienden sus necesidades a la hora de innovar en productos tecnológicos.
- ✓ Cerca de tres cuartas partes reconoce la contribución de Philips al desarrollo de productos tecnológicos que ayuden a la mejora de su bienestar general y su salud.



The Philips Center for Health and Well-being

Email: thecenter@philips.com

Website: www.philips-thecenter.org