

Proyecto de investigación

BARÓMETRO DE VIDA SALUDABLE (HERRAMIENTA INTERACTIVA)



Executive report

Mayo de 2024

Investigadoras Principales:

Dra. Montserrat Guillen

Dra. Mercedes Ayuso

Personal de apoyo: Iker Meneses y Anna Salazar



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



FontActiv®





Índice



El barómetro de medición de los hábitos de vida saludable en la población española de 65 o más años pretende seguir avanzando en el desarrollo de las líneas de análisis remarcadas por la Comisión Europea en la Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable, **desarrollando métodos no invasivos para evaluar aspectos importantes de la vida de las personas, como la calidad de su alimentación, el nivel de actividad física, las dificultades para realizar actividades diarias esenciales y su bienestar social. Todo esto se basa principalmente en cómo las personas valoran su propio estado de bienestar.**

Durante los últimos años se ha producido un **incremento significativo de la esperanza de vida en la población de muchos países occidentales**. Este hecho es debido a mejoras en los sistemas de sanidad, mejoras en las condiciones socioeconómicas y otros progresos de la sociedad. No obstante, **este fenómeno creciente ha provocado que aumente la preocupación por el bienestar de la población en edad avanzada**. Una buena forma de medir la percepción del bienestar de las personas es **preguntándoles a ellas mismas acerca de cómo se encuentran**.

El término “salud autopercibida” se refiere a cómo cada persona percibe su propio estado de salud. Esta evaluación no es simplemente una medida objetiva, como los resultados que podría arrojar un examen médico, sino que es una apreciación subjetiva y personal. Lo que esto significa es que cada individuo, basándose en su experiencia, conocimientos y sensaciones, forma una imagen mental de cómo se siente física y psicológicamente.

Para entender este concepto, es crucial considerar que nuestra percepción de la salud no surge de manera aislada. No es el resultado de un único factor, sino de la convergencia de múltiples elementos (psicológicos, sociales, físicos...) que se cruzan en un punto en el tiempo.

La intersección de estos factores significa que la salud autopercibida es el resultado de cómo estas distintas influencias convergen y se entrelazan en un momento dado. Por ejemplo, una persona mayor podría sentirse en buen estado de salud cuando pasa tiempo con familiares y amigos, y participa en actividades que disfruta, como pasear o jugar a las cartas. Sin embargo, la misma persona podría percibir su salud de manera menos positiva durante una época en la que se siente sola o aislada, a pesar de que su condición física no haya cambiado significativamente.

Por lo tanto, la salud autopercibida es un indicador dinámico, cambiante y profundamente personal que nos ayuda a comprender cómo las condiciones cambiantes y los diferentes factores afectan nuestra percepción general del bienestar. **El objetivo es avanzar en el conocimiento de aquellos factores clave que permiten a las personas mayores disfrutar de una vida plena y satisfactoria**, convertido en un tema de investigación crucial. Entre los factores más relevantes podemos encontrar diferentes categorías: **desde factores biológicos** (presencia de enfermedades, limitaciones...) **hasta factores sociales** (soledad, relación con familiares o amigos...), pasando **por factores psicológicos y hábitos alimentarios**.

El objetivo fundamental de este trabajo se centra en la definición de un barómetro de medición de la calidad de vida de la persona en función de cinco bloques de información sobre los que la propia persona responde: (i) respuestas relacionadas con **situaciones de dependencia** o necesidades de cuidados de terceras personas, **limitaciones sensoriales, hábitos durante las comidas, y problemas/intolerancias con nutrientes**, (ii) respuestas relacionadas con los **hábitos nutricionales**, (iii) respuestas relacionadas con la mayor o menor **realización de ejercicio físico**, (iv) respuestas relacionadas con la **sensación de soledad** y, finalmente (v) respuestas a **datos sociodemográficos** de la persona entrevistada.

Para llevar a cabo el trabajo **se ha utilizado toda la información recogida en la investigación realizada en 2022 en el marco de este mismo proyecto**, donde se dispone de una **muestra representativa de la población española mayor de 65 años**, desagregada por sexo, con las variables necesarias para el análisis. El principal resultado obtenido ahora ha sido la **automatización de un barómetro de medición del estado de vida saludable de la persona que se mueve entre 0 y 100**, siendo 0 la peor valoración del estado de bienestar o vida saludable, y 100 la mejor valoración. **Diseñado a modo de semáforo (en color rojo, la peor valoración de la calidad de vida saludable; en verde, la mejor), proporciona a la persona un conjunto de recomendaciones** de cara a mejorar su calidad de vida saludable. Las recomendaciones se han elaborado teniendo en cuenta el análisis conjunto de las respuestas ofrecidas por las personas que responden gozar de un buen estado de bienestar, en base a sus hábitos de alimentación, ejercicio físico y relaciones sociales.

Teniendo en cuenta nuestra muestra de análisis, **un 55,6% de la población mayor de 65 años declara que su estado de salud es bueno o muy bueno, frente al 44,6% que manifiesta que su estado de salud es regular, malo o muy malo**.

Para la creación de esta herramienta, el Barómetro FontActiv, que mide qué tan saludable es el estilo de vida de una persona, se han analizado y combinado todas las respuestas del cuestionario utilizando técnicas de análisis avanzadas (modelización multivariante), seleccionando aquellas variables que presentan parámetros significativos, es decir, que influyen desde un punto de vista estadístico en la autopercpción de bienestar que declara el individuo. Se avanza por tanto en la **especificación de modelos estadísticos más complejos** que van más allá de los análisis univariantes o bivariantes de la información.



En el tratamiento de la información hemos seguido el criterio utilizado en informes previos (Ayuso, Alemany, Guillen, 2022), segmentando la muestra por intervalos de edades, diferenciando entre adultos jóvenes (entre 65 y 74 años), y adultos mayores (aquellos de 75 y más años). El **tratamiento separado entre lo que viene a denominarse la tercera y cuarta edad** es cada vez más frecuente en la literatura, fundamentado sobre todo en el cambio que suele observarse en el estado de salud de las personas en edades más avanzadas. Normalmente, se suele utilizar la esperanza de vida saludable como una forma de medir cambios en el comportamiento de las personas. Nótese que en España se cifra en aproximadamente 11 años para una persona de 65 años de edad, tanto en hombres como en mujeres (Instituto Nacional de Estadística, 2021).

Los resultados obtenidos en el tratamiento estadístico multivariante se plasman en una herramienta interactiva, que permite a la persona responder una serie de preguntas para evaluar su estado de vida saludable. Las preguntas están relacionadas con aquellas variables que en la modelización han presentado coeficientes estadísticamente significativos, es decir, que influyen significativamente en el estado de bienestar declarado por la persona.

El proceso para utilizar el Barómetro FontActiv de vida saludable es sencillo. Se inicia completando el cuestionario en el panel izquierdo de la aplicación, que como decíamos en el párrafo anterior, incluye únicamente las variables relevantes para los modelos de predicción finales, además de la edad de la persona. Una vez respondido, se activa la opción de calcular la puntuación predicha, ofreciendo así una evaluación interactiva de la autopercepción de vida saludable basada en las respuestas proporcionadas.

Al calcular los resultados es posible identificar qué hábitos especificados en el cuestionario tienen un mayor impacto en la predicción final, lo cual proporciona una **oportunidad única para comprender qué características son las más relevantes para mejorar la autopercepción de vida saludable, que además son sintetizadas en forma de recomendaciones**. Las recomendaciones emitidas tienen que ver no solo con determinadas sugerencias en la dieta, sino también con otros hábitos relevantes para mejorar la calidad de vida saludable de la persona, como la realización de ejercicio físico (aunque sea dentro del hogar) y el relacionarse socialmente.

En todos los casos se hace referencia a la conveniencia de consultar con un especialista para que ayude a la persona y unos hábitos de vida acordes con su estado de salud.

Encuentras el **acceso al Barómetro FontActiv de Vida Saludable** en www.fontactiv.es/barometro

Puedes acceder también a través de **este código**



Conclusiones y recomendaciones

En el contexto actual de un aumento significativo en la esperanza de vida y un envejecimiento demográfico progresivo, la longevidad se ha convertido en un fenómeno de relevancia creciente. Este proceso natural trae consigo una serie de transformaciones tanto en la salud física como en el bienestar emocional y social de las personas, y la nutrición juega un papel muy relevante. En este escenario, la percepción individual del estado de vida saludable emerge como un indicador importante para evaluar el estado global de bienestar de la población mayor, reflejando la interacción compleja entre factores biológicos, psicológicos, sociales, de comportamiento y ambientales que influyen en la calidad de vida en la vejez.

En este estudio, se analizan los factores que influyen en la autopercepción del nivel de vida saludable en dos grupos de edad distintos de personas: adultos de 65 a 74 años, y mayores de 75 años. La conclusión más relevante es que existe una pluralidad de factores que afectan a la percepción que el individuo hace de su bienestar, y entre ellos existen interdependencias. Es por eso que, de cara a elaborar una escala de valoración, es necesario trabajar a nivel multidimensional, descartando aquellos factores o circunstancias para las que no se demuestra significación estadística. Factores relacionados con la necesidad de ayuda de terceras personas en el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria relacionadas con la nutrición, el padecer o no limitaciones sensoriales, los hábitos alimentarios seguidos por las personas, el mayor o menor sedentarismo, la sensación de soledad y variables de contexto sociodemográfico como el estado civil o los problemas económicos adquieren gran protagonismo.

Para todas las edades, la autovaloración que la persona hace de su estado de vida saludable en un momento del tiempo viene influenciada por la percepción que ésta tiene en relación a si dicho estado se ha ido deteriorando o no con el paso del tiempo. De hecho, una sensación de deterioro progresivo aumenta la probabilidad de valorar negativamente el estado de salud autopercebido. Algo similar ocurre con la presencia de limitaciones para ingerir ciertos nutrientes debido a la medicación, de nuevo para todas las edades consideradas, así como la sensación de soledad, o el disponer de ingresos mensuales insuficientes. Sin embargo, mantener una rutina de salir a andar frecuentemente afecta sistemáticamente a la valoración positiva del estado de salud en todos los adultos mayores.

En el caso de los adultos de 65 a 74 años (mayores jóvenes), cobran más importancia algunas variables relacionadas con los hábitos alimenticios. Entre ellas destacan el hecho de hervir mucho la comida para que esté blanda, y el consumo frecuente de bollería industrial, que impactan de forma negativa en el estado de salud autopercebida por la persona. Por el contrario, el consumo frecuente de frutos secos influye de forma positiva en la valoración del estado de salud que declaran.

Por su parte, en el caso de los mayores de 75 años destacan los problemas de dependencia o necesidad de ayuda de terceras personas, especialmente a la hora de realizar la compra y preparar la comida. La aparición de estas dificultades influye negativamente, y de forma significativa, en el nivel de bienestar que declaran. Asimismo, la realización de actividad física cobra más importancia para ellos; no solamente el hecho de mantener una rutina de salir a andar impacta de forma positiva sobre el estado de salud que declaran, también la práctica de algún otro ejercicio físico adicional.

No todos los factores para los que se demuestra significación estadística en la valoración del nivel de vida saludable son fácilmente modificables por el individuo, como es el caso de necesitar ayuda para realizar la compra, o tener el apetito regulado. Sin embargo, en otros factores sí que existe más capacidad de cambio, muchas veces porque aparecen asociados a pautas de comportamiento del individuo. El Barómetro FontActiv de vida saludable diseñado en el marco de esta investigación permite evaluar el efecto que cualquier modificación en estos factores, que hemos denominado modificables, tiene en la autopercepción de salud que declara la persona. En este sentido, se concibe como una guía orientadora para que los individuos puedan analizar cómo cambiar determinados hábitos o rutinas afectaría positiva o negativamente a la percepción que tienen de su estado de bienestar.

A partir de los resultados presentados, se pueden derivar una serie de recomendaciones para mejorar la percepción que las personas mayores tienen de su nivel de vida saludable. Estas recomendaciones se basan en los factores identificados como influyentes en la valoración de la salud y buscan abordar tanto los aspectos negativos como los positivos.

01

Las personas mayores pueden cambiar determinados hábitos o rutinas para las que se demuestra una asociación positiva con una buena percepción de vida saludable. **Cambios en los hábitos de las comidas, en la realización de ejercicio físico, y el aumento de las relaciones sociales son fundamentales para que nuestra población mayor mejore su autopercepción de bienestar.**

02

Los mayores **no tienen por qué saber cómo influyen determinadas pautas de comportamiento en llevar una vida saludable.** Ayudarles a **actuar proactivamente** puede ser realmente beneficioso. En este sentido **establecer mecanismos que les ayuden a saber por qué personas similares a ellos declaran una mejor vida saludable es muy relevante.**

03

Cada persona es diferente, y las causas que hacen que una persona se sienta bien o mal son diversas. Normalmente no se trata de una sola causa, sino varias que pueden actuar simultáneamente. **Tener en cuenta la interdependencia entre factores en la emisión de mensajes para la población mayor debe jugar un papel fundamental.**

04

La alimentación juega un papel fundamental en la declaración del estado de vida saludable de la persona. La persona debe saber escoger y combinar alimentos con fuentes nutricionales diferentes para obtener una alimentación completa y adecuada y para ello es fundamental gozar de un buen asesoramiento, también cuando simultáneamente se toman medicamentos, como puede ser habitual sobre todo en edades avanzadas.

05

En la declaración del nivel de bienestar juega un papel muy importante el mayor o menor número de limitaciones que la persona tiene para desarrollar las actividades básicas de la vida diaria. En el conjunto de esas actividades son relevantes aquellas que tienen que ver con hacer la comida y poder hacer la compra. **Aunque puede resultar complicado hacer desaparecer esas limitaciones sí que se puede actuar mejorando problemas que son subsanables.** Por ejemplo, existe asociación entre tener problemas para ir a comprar por mala accesibilidad en las viviendas y declarar sentirse mal. En sociedades envejecidas debemos avanzar en el diseño de políticas que ayuden a aumentar el bienestar de una población cada vez más mayor, en ámbitos no tratados de forma exhaustiva hasta ahora.

06

Hacer deporte mejora claramente la percepción que la persona mayor tiene de su sensación de bienestar. Al andar de forma rutinaria se suma la realización de otros ejercicios físicos que impactan positivamente, y que incluso pueden hacerse dentro de los domicilios. **Los mayores han de ser conscientes de la relevancia que la actividad física tiene en su calidad de vida saludable, recibiendo el asesoramiento adecuado** sobre el tipo de actividad que más se adecua a su perfil.

07

El sentimiento de soledad disminuye de forma muy significativa la percepción de bienestar en nuestros mayores. La soledad se manifiesta de forma diversa, y debe ser analizada con sus diferentes perfiles. En el ámbito nutricional es importante tener en cuenta el efecto que determinadas situaciones como, por ejemplo, comer solo de forma sistemática, puede tener en el seguimiento de las rutinas deseadas en alimentación.

08

Las relaciones familiares y con amigos son muy importantes en la declaración de una buena calidad de vida saludable. La promoción de actividades que fomenten la interacción social y la actitud de nuestros mayores favoreciendo la participación en las mismas pueden constituirse en fundamentales de cara a mejorar la percepción que las personas tienen de su bienestar.

09

La falta de ingresos suficientes afecta negativamente a la calidad de vida saludable declarada por la persona mayor. Por tanto, es recomendable promover la educación financiera a lo largo de la vida, incrementando en la población la visión de ahorro a largo plazo, reduciendo el riesgo de ingresos insuficientes en la vejez.

10

La sociedad está experimentando un envejecimiento progresivo y la vida activa y saludable de la población mayor ha de alcanzar una posición prioritaria en la toma de decisiones. **Avanzar en el análisis de los factores que hacen que cada persona declare sentirse bien y las interdependencias entre ellos, e incrementar el asesoramiento a nuestros mayores, ayudará a mejorar el bienestar de la población.**



Bibliografía

Ayuso, M., Alemany, R., Guillen, M. (2022). El papel de la nutrición en el envejecimiento activo de la población (ODS2-AHA-). El papel de la nutrición en el envejecimiento activo de la población | Fontactiv

INE (2021). Esperanza de vida en buena salud. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.
Recuperado de <https://www.ine.es/uc/qNSEJpNBi1> (Último dato 2021 a los 65 años, esperanza de vida buena salud hombres 10,7 y mujeres 10,3).

Proyecto de investigación

BARÓMETRO DE VIDA SALUDABLE (HERRAMIENTA INTERACTIVA)



Executive report

Mayo de 2024

Investigadoras Principales:

Dra. Montserrat Guillen

Dra. Mercedes Ayuso

Personal de apoyo: Iker Meneses y Anna Salazar



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



FontActiv®

