

# Uno de cada cuatro consumidores sufre una o varias enfermedades crónicas

ENTRE LOS FACTORES DE RIESGO, SE ENCUENTRAN QUE EL 45% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA ES INACTIVA, UN 29% NO CONSUME FRUTAS Y VERDURAS A DIARIO, EL 27% FUMA Y EL 10% DE LAS PERSONAS CON ENTRE 15 Y 64 AÑOS CONSUME BEBIDAS ALCOHÓLICAS A DIARIO

- 38 millones de personas mueren en el mundo cada año por una enfermedad crónica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) las define como afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. El 46% de esas defunciones se debe a trastornos cardiovasculares (17,5 millones cada año), un 22% se debe al cáncer (8,2 millones), un 10% a enfermedades respiratorias (4 millones) y la diabetes se lleva a un 4% (1,5 millones de personas).

Hoy en día, las enfermedades crónicas son una de las grandes preocupaciones en los países desarrollados. Se han convertido en la primera causa de muerte y discapacidad, y se prevé que el número de casos continúe creciendo. Este mismo año, por ejemplo, la OMS estima que dos de cada tres personas que fallezcan lo harán por una dolencia de este tipo.

Esta situación afecta a la calidad de vida de las personas y también a los costes sanitarios de los países. Por este motivo, EROSKI CONSUMER ha querido realizar un análisis documental para conocer la situación de los enfermos crónicos y la evolución de sus factores de riesgo. Para ello, ha consultado investigaciones y datos publicados recientemente en la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Instituto Nacional de Estadística (INE), el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y en las federaciones que aglutinan enfermos crónicos. >

Asimismo, se ha utilizado un avance de los datos del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE), elaborado por la Fundación EROSKI y dirigido por el Dr. Javier Aranceta, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Aunque la investigación aún no ha finalizado, se han tomado los resultados proporcionados por 4.800 personas de todo el país.

#### EL PROBLEMA

Según el Estudio ENPE, el 28% de la población encuestada sufre una o varias enfermedades crónicas. Por sexos, un 25% de los hombres padece este tipo de dolencias frente al 31% de las mujeres. Pero las mayores diferencias se dan por edad. Mientras apenas un 7% de los niños de entre 3 y 8 años encuestados sufren un trastorno crónico, esta proporción es del 9% entre los adultos de 9 a 18 años, del 23% entre los que cuentan con entre 19 y 64 años y del 61% entre los mayores de 65 años.

Aun así, la OMS recuerda que, aunque las enfermedades crónicas suelen asociarse a los grupos de edad más avanzada, más de 16 millones de las muertes en el mundo atribuidas a este tipo de dolencias se producen en personas menores de 70 años. Es más, la organización insiste en que tanto los niños como los adultos y los ancianos son vulnerables a los factores de riesgo que favorecen este tipo de trastornos: las dietas insanas, la inactividad física, la exposición al humo de tabaco o el consumo excesivo de alcohol.

#### CAMBIOS METABÓLICOS

En concreto, estos cuatro hábitos insanos pueden producir hipertensión arterial, sobrepeso y

obesidad, hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre) y la hiperlipidemia (niveles altos de lípidos en sangre). La OMS los denomina "cambios metabólicos o fisiológicos".

Entre ellos, la organización internacional destaca el aumento de la presión arterial como el principal factor de riesgo metabólico de enfermedad crónica en el mundo (se le atribuyen el 18% de las defunciones), seguido del sobrepeso y la obesidad, y también del aumento de la glucosa sanguínea.

En este sentido, los consumidores encuestados en el Estudio ENPE destacan el colesterol alto y la tensión arterial alta como sus problemas crónicos más frecuentes. En función de la edad, la alergia y la enfermedad celíaca es lo más común entre los más jóvenes con trastornos crónicos, mientras que a partir de la mayoría de edad prevalecen el colesterol alto y la hipertensión. Entre los mayores de 65 años, estos problemas afectan a un 30% y a un 26%, respectivamente, de la población encuestada con esa edad.

Por su parte, el INE, en la última Encuesta Nacional de Salud de 2013, observó que las principales enfermedades crónicas y los factores de riesgo muestran una tendencia ascendente entre la población española. En concreto, la hipertensión arterial ha aumentado del 11% al 18% desde 1993 y el colesterol elevado, del 8% al 16%.

#### SIN CAMBIOS EN LA RUTINA ALIMENTARIA

Los problemas de salud crónicos están muy relacionados con el patrón de alimentación. De modo que lo habitual es pensar que las personas que padecen un problema crónico de salud

modifican su dieta como parte del tratamiento o para prevenir problemas asociados.

Nada más alejado de la realidad. Según el Estudio ENPE, solo el 11% de los encuestados afirma haber cambiado su dieta habitual en los últimos 6 meses como consecuencia de problemas crónicos de salud. Las mujeres lo hacen en mayor medida que los hombres, aunque no hay grandes diferencias por sexos: el 12% de ellas lo lleva a cabo frente al 10% de ellos. Por edad, destacan los mayores de 65 años, el 24% cambia su patrón de alimentación.

¿Y qué cambios son esos? Teniendo en cuenta que la variación de hábitos nutricionales va en consonancia con los problemas de salud más prevalentes (tensión arterial y colesterol elevados), la mayor parte de las personas entrevistadas asegura haber reducido los alimentos ricos en grasas, así como la ingesta de sal. También reducen los alimentos ricos en azúcares y la cantidad de alimentos consumidos en general.

Por edad, mientras los encuestados más jóvenes (de 3 a 18 años) apenas realizan ningún cambio en su dieta, los más mayores (mayores de edad) sí la modifican de alguna manera. Principalmente, quienes cuentan entre 19 y 64 años reducen los alimentos con grasas, mientras quienes superan la barrera de los 65 años reducen la ingesta de sal.

#### LOS RIESGOS

El estilo de vida de la población ha cambiado mucho con los años y se han extendido algunos hábitos no muy apropiados en el cuidado de la salud: adoptar dietas insanas, ser cada vez más sedentarios, fumar y consumir alcohol en exceso.

La OMS proporciona una serie de datos sobre las consecuencias de llevar a cabo este tipo de rutinas que hablan por sí solos:

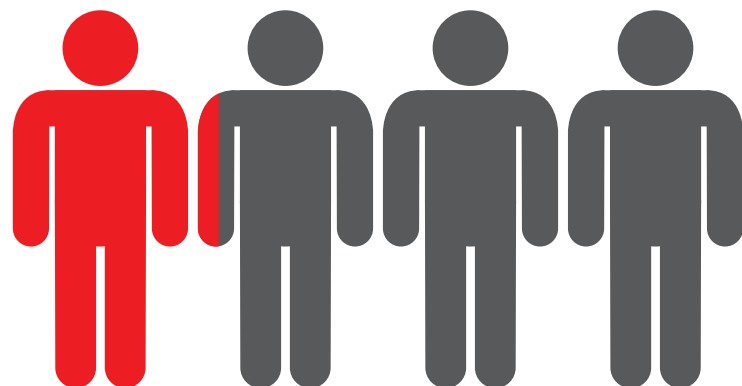
- El tabaco se cobra casi 6 millones de vidas cada año en el mundo (por la exposición del humo ajeno) y se prevé que esa cifra crezca hasta los 8 millones en 2030.
- Aproximadamente 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente.
- Más de la mitad de los 3,3 millones de muertes anuales por mal uso del alcohol se deben a enfermedades crónicas.
- 1,7 millones de muertes en 2010 en las que intervienen causas cardiovasculares se han atribuido a la ingesta excesiva de sal o sodio. ➤



## ENFERMEDADES CRÓNICAS

# 28%

PADECE UNA O VARIAS ENFERMEDADES CRÓNICAS



#### MOTIVOS DEMOGRÁFICOS:

• La esperanza de vida al nacer ha aumentado entre 12 e 13 años de media en los últimos cincuenta años.



• **¿Consecuencia?:** Se incrementa el número de personas de avanzada edad más vulnerables a padecer enfermedades crónicas.



#### MOTIVOS DE ESTILO DE VIDA:

• El **45%** de la población española es inactiva.



• Un **29%** no consume frutas y verduras a diario.



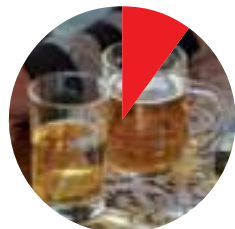
• El **27%** fuma.



• Un **17%** de la población adulta padece obesidad.



• El **10%** de las personas con entre 15 y 64 años consume bebidas alcohólicas a diario.





**MALOS HÁBITOS EN ESPAÑA**

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha querido valorar cómo han evolucionado este tipo de comportamientos tan poco saludables entre la población española en la última década y, para ello, en 2014, elaboró un informe sobre la "Tendencia de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas. España, 2001-2011/12".

En primer lugar, el consumo de tabaco continúa siendo la principal causa evitable de muerte y enfermedad. En España, algo más de 50.000 personas mueren cada año por afecciones relacionadas con el tabaquismo. Sin embargo, pese a estos datos, el consumo de tabaco ha disminuido: entre 2011 y 2012, un 27% de la población fumaba en España frente al 34% que lo hacía en 2001.

En segundo lugar, la inactividad física causa el 6% de las muertes en todo el mundo, según la investigación del Ministerio. El 45% de los españoles era inactiva entre 2011 y 2012, un 2% por debajo de la proporción de 2001. Sin embargo, aunque en el conjunto de la década haya disminuido, si se realiza un análisis año a año, se ha observado que ha aumentado el número de personas inactivas desde 2006.

En tercer lugar, se ha estimado que la obesidad es responsable del 80% de los casos de diabetes de adultos, del 55% de los de hipertensión arterial también en adultos y del 35% de los casos de enfermedad coronaria. Según el análisis realizado por el Ministerio de Sanidad, entre 2011 y 2012, la prevalencia de la obesidad en la población adulta española era del 17%. Esta proporción ha ido creciendo ininterrumpidamente desde 2001, año en el que un 13% de la población adulta española fue considerada obesa.

En cuarto lugar, la población consume frutas y verduras de forma insuficiente, cuando está demostrado que este tipo de productos reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular, concretamente, si se toman a diario 5 o más raciones de frutas y verduras se reduciría el riesgo de enfermedad coronaria en un 17%. En este sentido, mientras en 2001 un 30% confesaba que consumía frutas y verduras con una periodicidad inferior a la diaria, entre 2011 y 2012 esta proporción apenas cayó a un 29%.

Por último, según la OMS, la región europea es una de las zonas del mundo con mayores niveles de consumo de alcohol y también de daños relacionados con ese consumo. Además de que al alcohol se le atribuyen entre el 30% y el 50% de los accidentes de tráfico, también es responsable de la aparición de enfermedades crónicas como dolencias del hígado (fundamentalmente hepatitis alcohólica y cirrosis hepática), cardiomiopatía alcohólica y diversas localizaciones de cáncer en el tracto respiratorio superior y del aparato digestivo.

Por fortuna, la proporción de bebedores de riesgo para la salud (es decir, quienes consumen a diario una media de más de 40 gramos de alcohol en hombres y más de 30 gramos en mujeres) ha disminuido en España. Mientras que en 2003 el 4% de la población consumía alcohol en cantidad de riesgo para la salud, ese porcentaje en 2011 y 2012 era del 1,2%. Según la Encuesta Domiciliara sobre Alcohol y Drogas realizada periódicamente por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, el porcentaje de personas de 15 a 64 años que consume diariamente bebidas alcohólicas se ha reducido del 16% en 2001 al 10% entre 2011 y 2012.

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## Coste sanitario de las enfermedades crónicas

En España, las enfermedades crónicas están detrás de ocho de cada diez consultas de Atención Primaria y seis de cada diez ingresos hospitalarios. Y es que las enfermedades crónicas no solo tienen un coste personal, también suponen un gasto económico considerable.

Según el "Informe Cronos: hacia el cambio de paradigma en la atención a enfermos crónicos", elaborado por *The Boston Consulting Group* en 2014, los afectados por este tipo de dolencias consumieron durante 2011 el 75% de los recursos del Sistema Nacional de Salud, fundamentalmente a través de hospitalizaciones.

Para afrontar las prestaciones sanitarias públicas necesarias en 2020, se necesitarían en España aproximadamente

28.000 millones de euros adicionales a los 50.000 millones de euros ya destinados en 2011 a la gestión de pacientes crónicos.

Con todo, a pesar del amalgama de cifras astronómicas, los enfermos crónicos no tienen una buena opinión del Sistema Nacional de Salud. Según la segunda edición del Barómetro Escrónicos, elaborado por 19 federaciones de enfermos crónicos (representan a 350.000 pacientes), la atención sanitaria que reciben apenas logra un aprobado, una nota media del 5,2. De hecho, al preguntarles cómo ven el sistema sanitario, el 46% de los pacientes crónicos opina que funciona bien, pero que necesita algunos cambios.

Aun así, los profesionales sanitarios están muy bien valorados. El 80% de los

enfermos crónicos consultados está muy satisfecho con su médico de familia y el 79%, con su especialista.

Como conclusión, el Barómetro Escrónicos realiza una serie de recomendaciones:

- Reducir los tiempos de espera.
- Dar más y mejor información sobre los tratamientos.
- Mejorar la coordinación de servicios.
- Reformar y optimizar las Urgencias.
- Eliminar las barreras administrativas, como protocolos y normas que dificultan el acceso a los tratamientos.
- Eliminar diferencias entre las comunidades autónomas.

### ¿PADECE ALGUNO DE LOS SIGUIENTES PROBLEMAS CRÓNICOS DE SALUD?\*

	TOTAL	De 3 a 8 años	De 9 a 18 años	De 19 a 64 años	De 65 y más años
Colesterol alto	9,6%	0,1%	0,2%	7,4%	25,7%
Diabetes	4,8%	0,0%	0,2%	2,9%	15,6%
Tensión arterial alta	8,9%	0,0%	0,2%	5,2%	30,1%
Alergia a algún alimento	1,4%	1,6%	2,0%	1,2%	1,8%
Enfermedad celiaca	0,1%	1,1%	0,1%	0,1%	0,0%
Problema digestivo	1,4%	0,0%	0,7%	1,2%	2,6%
Problema metabólico	0,7%	0,0%	0,2%	0,6%	1,3%
Problema endocrino	1,6%	0,0%	0,2%	1,3%	3,8%
Problema cardíaco	2,2%	0,0%	0,2%	0,9%	8,6%
Problema renal	0,7%	0,0%	0,0%	0,4%	2,3%
Otros problemas crónicos de salud	9,9%	5,3%	6,0%	9,4%	14,9%
<b>TOTAL CON ENFERMEDADES CRÓNICAS</b>	<b>28,1%</b>	<b>6,5%</b>	<b>9,4%</b>	<b>23,4%</b>	<b>61,6%</b>
<b>NINGUNA</b>	<b>71,9%</b>	<b>93,5%</b>	<b>90,6%</b>	<b>76,6%</b>	<b>38,4%</b>

\*FUENTE: Avance de datos del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE), elaborado por la Fundación EROSKI y dirigido por el doctor Javier Aranceta. Aunque la investigación aún no ha finalizado, se han tomado los resultados proporcionados por 4.800 personas de todo el país.

