



# Medicina de Familia. SEMERGEN

<http://www.elsevier.es/semergen>



## 347/2309 - ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS SIN ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR PREVIA. ESTUDIO EVA

P. García Marcos<sup>a</sup>, M. Gómez Sánchez<sup>b</sup>, F. Guerrero Sbad<sup>c</sup>, A. Afonso Luis<sup>a</sup>, L. Gómez Sánchez<sup>d</sup>, A. García-Puente García<sup>e</sup>, R. Alonso Domínguez<sup>f</sup>, C. Agudo Conde<sup>g</sup>, N. Sánchez Aguadero<sup>h</sup> y J. González Sánchez<sup>g</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de 1<sup>er</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Garrido Sur. Salamanca.

<sup>b</sup>Médico Residente de 2<sup>o</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Astillero. Santander. <sup>c</sup>Médico Residente de 4<sup>o</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Garrido Sur. Salamanca. <sup>d</sup>Médico Adjunto. Hospital de Coslada. Madrid. <sup>e</sup>Médico Residente de 1<sup>er</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. Unidad de Investigación. Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca. <sup>f</sup>Enfermera de Familia. Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca. <sup>g</sup>Unidad de Investigación La Alamedilla. Salamanca. <sup>h</sup>Enfermera de Familia. Centro de Salud Garrido Sur. Salamanca.

### Resumen

**Objetivos:** Describir los hábitos y estilos de vida en una muestra de población adulta sin enfermedad cardiovascular previa.

**Metodología:** Diseño: estudio descriptivo transversal. Ámbito: Unidad de investigación de la Alamedilla de Salamanca. Sujetos: población urbana adscrita a 5 Centros de Salud. Mediante un muestreo aleatorio estratificado por grupos de edad (35, 45, 55, 65 y 75 años) y sexo, se seleccionarán 100 sujetos en cada uno de los grupos (50 varones y 50 mujeres), de edades comprendidas entre 35 y 75 años (población de referencia 43.946). Mediciones: Los estilos y hábitos de vida se recogieron con los siguientes cuestionarios: Adherencia a la dieta mediterránea con el cuestionario MEDAS. Actividad física realizada con el cuestionario IPAQ, horas de sedentarismo con el cuestionario Marshall. Consumo de tabaco con el cuestionario del estudio MONICA y consumo de alcohol con un cuestionario que recoge la cantidad de alcohol y tipo consumido durante los últimos 7 días.

**Resultados:** El cumplimiento de la dieta mediterránea fue  $7,15 \pm 2,07$  (hombres  $6,68 \pm 1,96$ , mujeres  $7,60 \pm 2,03$  ( $p < 0,001$ )). Porcentaje de sujetos con adherencia a la dieta mediterránea fue 25,3% (hombres 16,9%, mujeres 33,7% ( $p < 0,001$ )). Porcentaje de sujetos sedentarios fue 56,9% (hombres 48,8%, mujeres 63,9% ( $p < 0,001$ )). El número de horas sentado a la semana fue en global  $42,15 \pm 17,77$  (hombres  $47,6 \pm 16,58$ , mujeres  $36,76 \pm 17,29$  ( $p < 0,001$ )). En el desplazamiento al trabajo  $3,31 \pm 7,53$  (hombres  $3,64 \pm 8,35$ , mujeres  $2,99 \pm 6,63$  ( $p = 0,235$ )). Sentados en el trabajo  $13,18 \pm 15,90$  (hombres  $16,66 \pm 16,16$ , mujeres  $9,73 \pm 14,89$  ( $p < 0,001$ )). Horas viendo la televisión  $20,12 \pm 12,25$  (hombres  $21,55 \pm 12,45$ , mujeres  $18,72 \pm 11,91$  ( $p = 0,010$ )). Porcentaje de fumadores fue 18% (hombres 19,70%, mujeres 16,30% ( $p = 0,190$ )). Número de cigarrillos/día fue de  $14,42 \pm 10,44$  (hombres  $14,94 \pm 10,79$ , mujeres  $13,93 \pm 10,13$  ( $p = 0,486$ )). Edad de inicio fue de  $16,82 \pm 3,31$  (hombres  $16,19 \pm 3,20$ , mujeres  $17,48 \pm 3,31$  ( $p = 0,040$ )). Consumo de alcohol en gr/semana fue  $46,12 \pm 78,25$  (hombres  $71,83 \pm 95,54$ , mujeres  $20,71 \pm 4,33$  ( $p < 0,001$ )). Siendo bebedores de

riesgo el 10% (hombres 13,70%, mujeres 6,30%  $p = 0,005$ ).

**Conclusiones:** La adherencia a la dieta mediterránea y el porcentaje de sujetos sedentarios fue mayor en mujeres. El consumo de alcohol y porcentaje de bebedores en riesgo y actividad física realizada fue mayor en hombres. El consumo de tabaco es similar en los dos géneros.

**Palabras clave:** Actividad física. Dieta mediterránea. Alcohol y tabaco.