



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

^aMédico Residente de 1^{er} año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Garrido Sur. Salamanca.

^bMédico Residente de 2^o año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Astillero. Santander. ^cMédico Residente de 4^o año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Garrido Sur. Salamanca. ^dMédico Adjunto. Hospital de Coslada. Madrid. ^eMédico Residente de 1^{er} año de Medicina Familiar y Comunitaria. Unidad de Investigación. Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca. ^fEnfermera de Familia. Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca. ^gUnidad de Investigación La Alamedilla. Salamanca. ^hEnfermera 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 trasversal. 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.