

Salud y Hábitos de Vida en España

Análisis exploratorio de la Encuesta Nacional de Salud

Equipo: CACHEIRO

Centro: Colegio Manuel Peleteiro

Provincia: A Coruña

Categoría: A – Bachillerato y Ciclos Formativos de Grado Medio

Objetivos del trabajo

01

Perfil demográfico y de salud

Describir la distribución de la muestra por sexo, edad y comunidad autónoma, y analizar el estado de salud percibido y la prevalencia de enfermedades crónicas.

02

Hábitos de vida y factores de riesgo

Examinar los principales hábitos (actividad física, tabaco, alcohol, alimentación) y su relación con la salud percibida.

03

Desigualdades de género y clase social

Investigar las diferencias entre hombres y mujeres en indicadores clave, y el impacto de la clase social en la salud mental.

Fuente de datos: Encuesta Nacional de Salud de España (5.000 registros, 91 variables)

Hipótesis: Los hábitos de vida saludables se asocian a mejor salud percibida, y existen desigualdades significativas por sexo y clase social.

Método de trabajo

Herramientas utilizadas

R 4.3 + RStudio

Entorno de análisis estadístico

Paquetes: readxl, ggplot2, dplyr, tidyr, scales

Lectura de datos, visualización, manipulación

Técnicas de análisis

Estadística descriptiva: frecuencias absolutas y relativas, medias, medianas

Tablas cruzadas: análisis bivalente sexo × salud, ejercicio × salud, clase × depresión

Visualización: pirámides, barras agrupadas, diagramas de sectores, barras apiladas

Proceso de trabajo

1

Lectura

Importar datos Excel
con readxl

2

Limpieza

Codificar variables,
filtrar NC y errores

3

Exploración

Estadísticos descriptivos
y distribuciones

4

Análisis

Tablas cruzadas y
comparaciones por grupo

5

Visualización

Gráficos con ggplot2
y presentación

Resultados: Perfil demográfico y salud percibida

5.000

personas encuestadas

53,7%

mujeres

54,7

edad media (años)

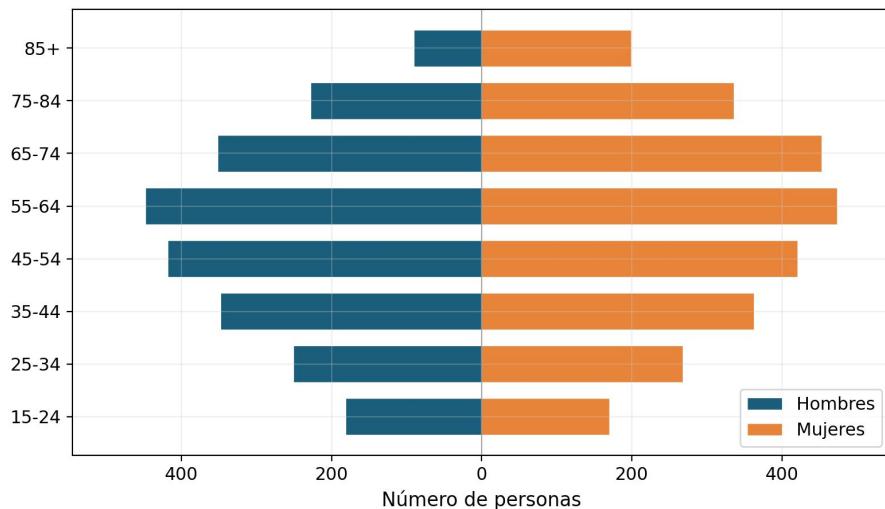
72,2%

hombres salud buena

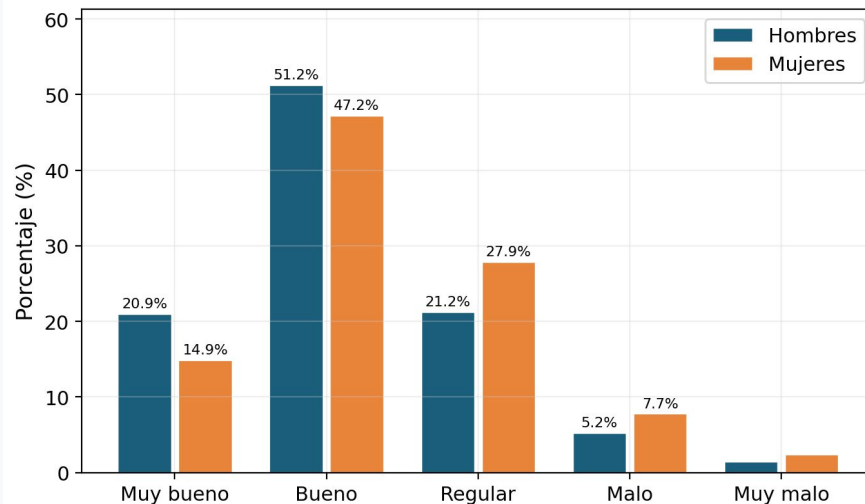
62,0%

mujeres salud buena

Pirámide de población por sexo y grupo de edad



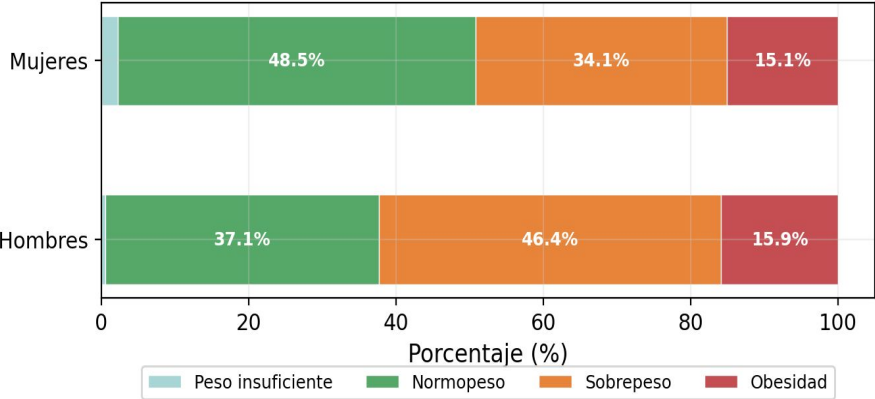
Estado de salud percibido por sexo



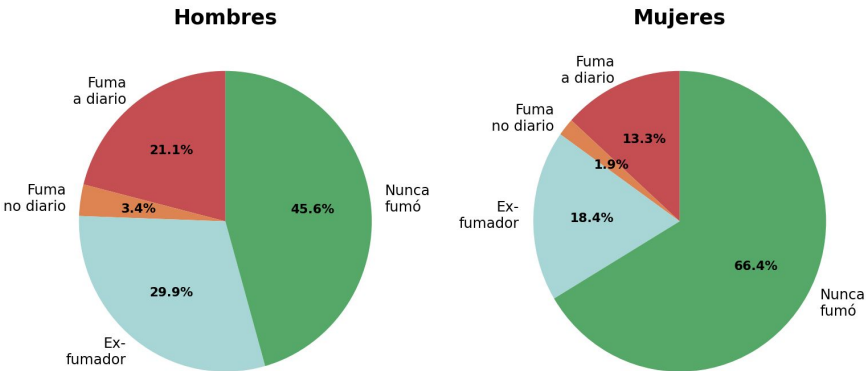
La muestra presenta una mayor proporción de mujeres y personas de edad avanzada. Los hombres declaran mejor salud que las mujeres: un 72,2 % frente a un 62,0 % consideran su salud buena o muy buena, diferencia especialmente marcada en las categorías "Regular" y "Malo".

Resultados: Índice de masa corporal y tabaquismo

Distribución del IMC por sexo



Hábito tabáquico por sexo

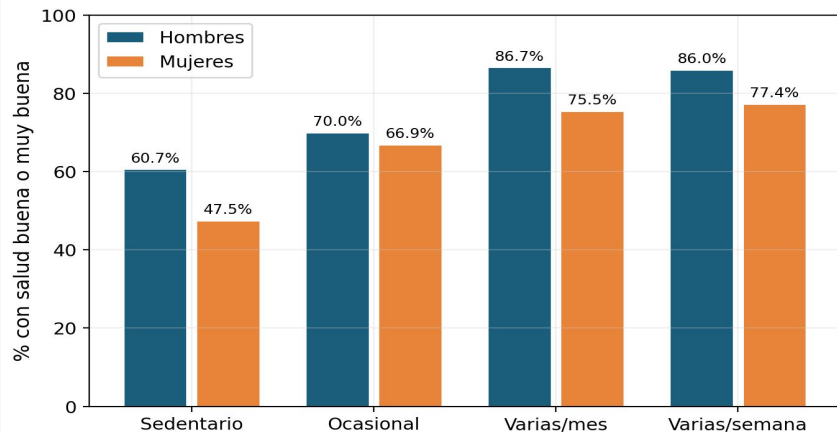


Indicador	Hombres	Mujeres
Sobrepeso + Obesidad	62,7 %	44,7 %
Obesidad	15,9 %	15,1 %
Fuma actualmente (diario + ocasional)	24,3 %	15,1 %
Nunca ha fumado	39,7 %	54,8 %

El exceso de peso afecta más a hombres (62,7 %) que a mujeres (44,7 %). El tabaquismo sigue siendo más frecuente en hombres (24,3 % vs 15,1 %), aunque el porcentaje de mujeres que nunca han fumado es mayor.

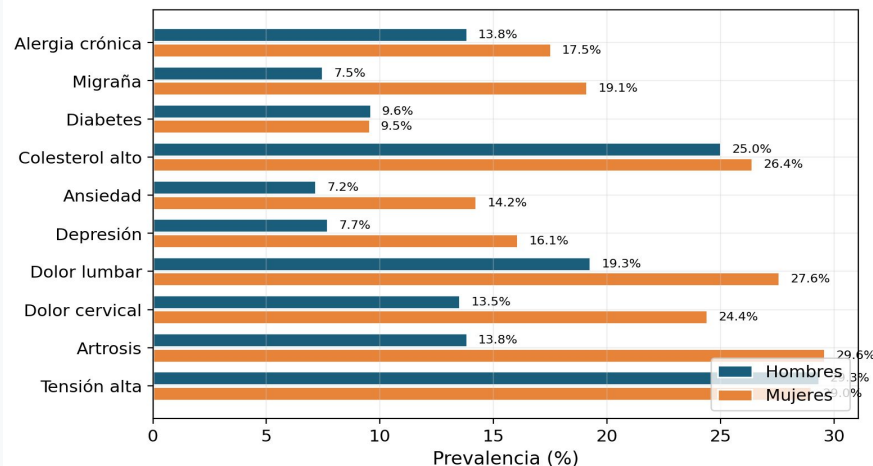
Resultados: Ejercicio físico y enfermedades crónicas

Salud percibida (buena/muy buena) según nivel de ejercicio



Se observa una asociación clara entre actividad física y salud percibida: quienes hacen ejercicio varias veces por semana reportan buena salud en más del 80 % de los casos, frente al 50-55 % de los sedentarios. Esta tendencia es consistente en ambos sexos.

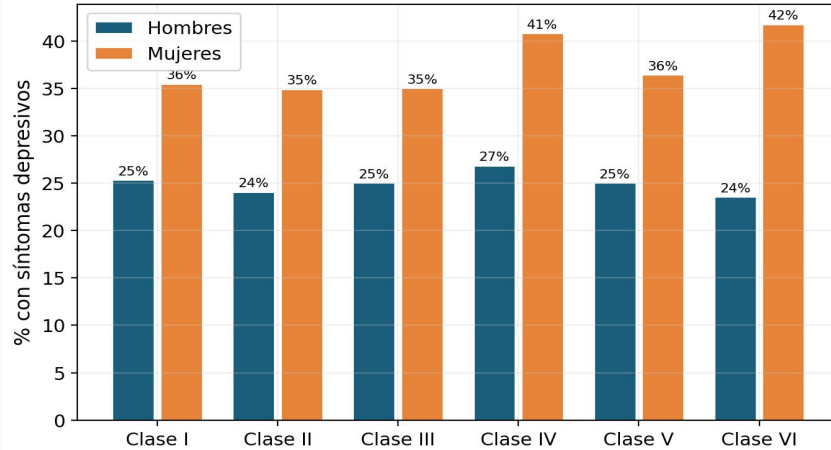
Prevalencia de enfermedades crónicas por sexo



Las enfermedades crónicas más prevalentes son la tensión alta, el colesterol alto y los dolores osteomusculares. Las mujeres presentan mayor prevalencia en casi todas las patologías, especialmente en artrosis, depresión, ansiedad y migraña.

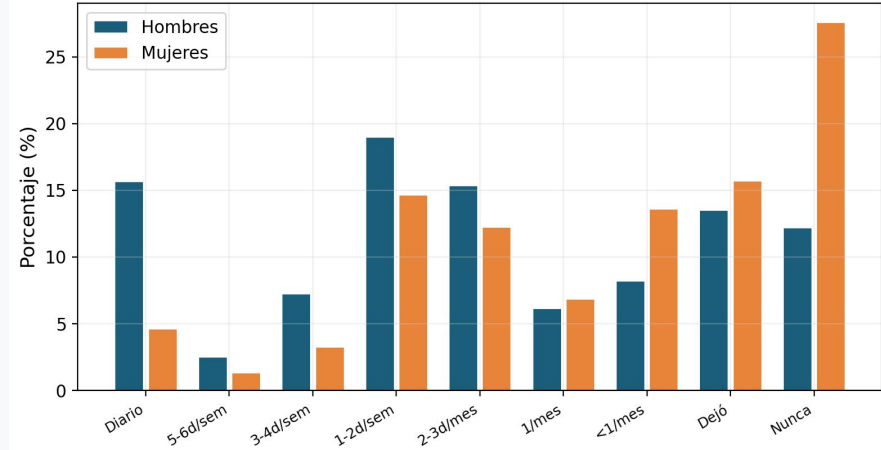
Resultados: Salud mental, clase social y alcohol

Prevalencia de sintomatología depresiva por clase social y sexo



La sintomatología depresiva muestra un gradiente social: las clases más desfavorecidas (V y VI) presentan mayor prevalencia que las clases altas (I y II). Las mujeres superan a los hombres en todas las clases sociales, con una brecha de género que se amplía en las clases bajas.

Frecuencia de consumo de alcohol por sexo



El consumo de alcohol es significativamente más frecuente en hombres: un 12 % consume a diario frente al 3 % de mujeres. El 38 % de las mujeres declara no haber consumido nunca alcohol, casi el doble que los hombres (21 %). El patrón de consumo semanal también es más elevado en varones.

Conclusiones

Desigualdad de género en salud

Las mujeres reportan peor salud percibida que los hombres y presentan mayor prevalencia de enfermedades crónicas, especialmente patologías osteomusculares, depresión y ansiedad. Estas diferencias persisten controlando por edad.

Impacto del ejercicio físico

Existe una asociación positiva clara entre nivel de actividad física y salud percibida. Los individuos que practican ejercicio regularmente valoran su salud como buena en más del 80 % de los casos, frente al 50-55 % de los sedentarios.

Gradiente social en salud mental

La prevalencia de sintomatología depresiva aumenta conforme disminuye la clase social, evidenciando un gradiente socioeconómico. La brecha de género en depresión se amplía en las clases más desfavorecidas.

Factores de riesgo diferenciados por sexo

El tabaquismo y el consumo frecuente de alcohol son más prevalentes en hombres, mientras que el sobrepeso/obesidad y el sedentarismo muestran patrones diferenciados. Las políticas de salud pública deben adaptarse a estas diferencias.