

Índice de números monográficos editados: (con emisión aproximadamente quincenal) 1. Morbilidad crónica, 2. Personas con discapacidad, 3. Autovaloración del estado de salud, felicidad y vida social, 4. Calidad de vida relacionada con la salud, 5. Accidentes, 6. **Vitalidad y Estado emocional y físico.**

Estos tres apartados son muy importantes para definir la calidad de vida y la propia autopercepción del estado de felicidad y de la propia salud. Además, pueden afectar a la vida cotidiana de las personas dado que pueden generar discapacidades que por ser transitorias no son menos importantes para las personas que las padece.

Vitalidad y estado emocional

Contestación a la pregunta: **Durante el último mes, ¿Con qué frecuencia tuvo mucha energía? Y ¿Con qué frecuencia se sintió tranquilo/a y calmado/a? , ¿Con qué frecuencia se sintió desanimado/a y triste?**

La valoración del estado emocional más reciente (en el último mes) es un factor que nos permite ahondar en la variable felicidad y, a su vez, ser predictor de posibles problemas en el estado anímico de la persona.

Los hombres, para sentirse con mucha energía, como para casi todos los procesos relacionados con el estado anímico y emocional, tienen una mayor proporción de contestaciones relacionadas con un mejor estado emocional (en este caso la respuesta de casi siempre), con un 65% frente a solo la mitad de las mujeres (52%). Por el contrario, las peores respuestas (solo alguna vez tuvo mucha energía),

Tener mucha energía:	Hombres	Mujeres	Total
	%	%	%
Casi siempre	65,5	51,9	58,2
Algunas veces	25,8	32,9	29,6
Solo alguna vez	7,6	14,4	11,2

son manifestadas en mayor proporción por las mujeres (casi el doble que los hombres, 14% frente a un 8%).

La situación global también se observa en el análisis por edad. En todos los grupos etarios la proporción de hombres que han tenido en el último mes mucha energía es superior a la de las mujeres. En todos ellos, a la contestación de casi siempre la proporción va descendiendo con la edad llegando en el grupo de personas mayores de 45 años a haber una diferencia escasa entre ambos géneros (46% en hombres y 40% en mujeres). En las mujeres la proporción de personas que han tenido mucha energía solo alguna vez se duplica entre el grupo de mujeres jóvenes y el de mujeres mayores (del 10% al 23%), mientras que en el caso de los hombres esa proporción se cuadruplica (del 5% al 19%).

En cuanto al tipo de hábitat, son las mujeres de las cuencas mineras las que mantienen niveles de contestación casi siempre muy bajo (41%) respecto a una media del 52% en el total de mujeres y a mucha distancia del 54% de las mujeres de la zona central.

También los hombres de las mismas zonas tienen unas proporciones menores que las del resto de hábitats.

Por su parte, en el análisis por clase social, en la clase social IV donde existe una mayor proporción de mujeres que solo alguna vez se han sentido con mucha energía en el último mes.

En el análisis por nivel de estudios alcanzados, la proporción de solo alguna vez tener mucha energía es indirectamente proporcional al nivel de estudios.

Por otra parte, solo un 9% de la población se ha sentido tranquila y calmada alguna vez en el último mes. Dos tercios de la población se han sentido en esta circunstancia casi siempre.

Los hombres se sienten, con más frecuencia que las mujeres, calmados y tranquilos (tres cuartos de ellos casi siempre), mientras que más de una de cada diez mujeres solo se ha sentido tranquila y calmada en el último mes previo a la entrevista.

Por edades, con la edad aumenta la proporción de personas que manifiestan sentirse tranquilas y calmadas solo alguna vez, particularmente en las mujeres (5% en mujeres jóvenes y 16% en mujeres mayores de 64 años de edad), siendo inversamente proporcional la proporción de las personas que se sienten casi siempre tranquilas y calmadas.

Sentirse calmado/a y tranquilo/a:	Hombres	Mujeres	Total
	%	%	%
Casi siempre	74,3	61,5	67,5
Algunas veces	18,9	26,3	22,9
Solo alguna vez	6,2	11,3	8,9

Las personas que mayor frecuencia de tranquilidad y calma manifiestan tener en el mes anterior a la entrevista son aquellas que habitan en el medio rural (81% en los hombres y 64% en las mujeres para la respuesta de casi siempre sentirse tranquilos/as y calmados/as). Como suele ser una constante para las variables de relación y estado emocional y afectivo las personas de las cuencas mineras manifiestan tener unos peores indicadores, particularmente las mujeres, que las de las personas residentes en otros ámbitos.

Por tipo de clase social, existe en este caso una relación inversa de la tranquilidad y calma con la clase social: son las personas de la clase más alta (la clase I) con un 11% las que indican que tienen tranquilidad y calma solo alguna vez en el mes anterior a la entrevista, mientras que, por ejemplo, la clase social V manifiesta ese hecho en un 7,5% de las ocasiones. Esta misma circunstancia, se observa en ambos sexos

Por nivel educativo alcanzado, se observa un peor indicador (solo alguna vez) en los niveles educativos más bajos (11%) frente a solo un 6,5% en los universitarios.

A 1068254

En este caso de **sentirse calmado y triste** (indicador negativo) un **8,5%** de la población adulta asturiana manifiesta sentirse en esta situación **casi siempre**. La contestación a **solo alguna vez** ha hace el 62% de la población.

Por género, al igual que casi todas las variables de estado emocional o psíquico, las mujeres presentan peores cifras que los hombres. Un 11,5% de las mujeres indican estar casi siempre desanimadas y tristes frente a solo un 5% de los hombres.

Por edades, la presencia frecuente de desánimo y tristeza es más importante según aumentamos la edad en ambos géneros y en evolución similar.

Por tipo de hábitat de residencia, son las mujeres de las zonas rurales y de las cuencas mineras, en especial estas últimas, las que presentan cifras más altas de haberse sentido en el último mes algunas veces o casi siempre desanimadas y tristes (54-59%) frente a solo un 40% de aquellas que residen en zonas centrales.

Por tipo de clase social, en esta variable no existen las diferencias tan acusadas como para otros tipos de variables de estado emocional.

Por su parte, en el análisis por nivel educativo, al igual que para la clase social las diferencias globales entre niveles no es muy elevada, si bien los indicadores son mejores en los niveles educativos más elevados. La diferencia de género, también, existe en esta variable con unos peores indicadores en las mujeres sobre todo las de estudios más bajos.

Hacer menos cosas o con menor cuidado del deseado...

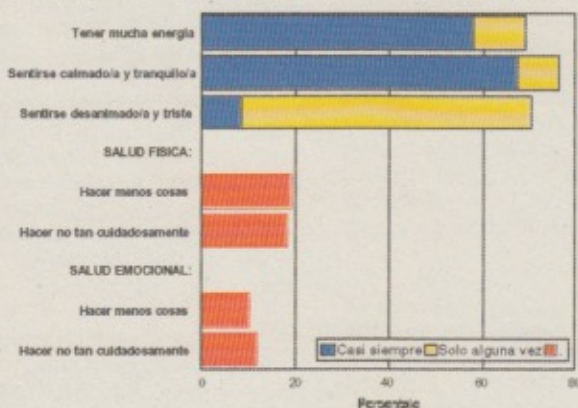
Contestación a la pregunta: **Durante el último mes ... ¿Hizo menos cosas de lo que hubiera querido hacer a causa de su salud física?, ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre a causa de su salud física?. Idem para problemas emocionales.**

En el último mes un **19%** de los asturianos y asturianas mencionan que a causa de su salud física hizo menos cosas en su actividad (en el hogar, laboral, en tiempo de ocio, etc.) de las que hubiese deseado realizar. Además, un **18%** indica que realizó esas tareas pero no hizo las mismas tan cuidadosamente como de costumbre a causa de problemas somáticos.

A causa de problemas emocionales (estar triste, deprimido/a, nervioso/a (sin relación a una enfermedad mental)) un **10%** de la población asturiana declara haber hecho menos cosas de las queridas, y un **12%** que las realizó no tan cuidadosamente como lo hacía habitualmente.

Por género, se observan diferencias estadísticamente significativas de género en todas las categorías. En las causadas por la salud física, las mujeres

Vitalidad, estado emocional y físico: Porcentaje de las personas



Informe realizado por Mario Margolles Martins

tienen una mayor proporción de hacer menos cosas (21%

Sentirse desanimado/a y triste:	Hombres		Mujeres		Total
	%	%	%	%	
Casi siempre	5,0	11,5	8,5		
Algunas veces	22,7	33,2	28,2		
Solo alguna vez	70,9	53,9	61,8		

frente al 16%) y de cuando se hacen no tan cuidadosamente (22% frente a un 15% en los hombres). En las causadas por problemas emocionales, la diferencia es aún mayor siendo superior al doble la proporción de mujeres que debido a este tipo de problemas les genera alteraciones en su actividad respecto a la de los hombres.

Por tipo de hábitat, en todos ellos hay una mayor proporción de mujeres que tienen problemas para realizar cosas tanto en caso de problemas de salud física como de la

Hacer cosas:	Hombres		Mujeres		Total
	%	%	%	%	
Por la salud física:					
Menos cosas de las queridas	16,4	21,3	19,0		
Cosas no tan cuidadosamente	14,7	21,6	18,4		
Por un problema emocional:					
Menos cosas de las queridas	5,0	13,9	10,1		
Cosas no tan cuidadosamente	5,0	16,0	11,7		

emocional (esta con menor frecuencia). La afectación en mujeres es especialmente relevante en la Cuencas Mineras y en particular para los problemas emocionales, con proporciones que se incrementan hasta cuatro veces la proporción respecto a las mujeres de ámbito rural. En los hombres, que tienen niveles de afectación por ambos tipos de problema inferiores a los de las mujeres, sin embargo en el caso de los problemas emocionales los hombres de las cuencas mineras tienen proporciones mayores que otros hombres y que muchas mujeres. Son las mujeres y los hombres que viven en zona rural los que tienen menor proporción de hacer menos cosas o no tan cuidadosamente.

En cuanto a las distintas proporciones por grupo etario, existe una mayor proporción de personas que tienen alteradas sus actividades a causa de ambos problemas, somáticos o emocionales, en las personas mayores que en las personas jóvenes, llegando a niveles de casi un 62% de las personas mayores que tienen algún tipo de problema para realizar tareas debido a un problema de salud física y un 22% debido a problemas emocionales. Esta tendencia se mantiene en todos los tramos etarios en las mujeres y siempre a niveles muy superiores a los de los hombres, especialmente debidos a problemas de salud emocional.

En el análisis de clase social, para haber hecho menos cosas de las queridas a causa de salud física o emocional en mujeres, se observa que hay una cierta tendencia, no muy elevada, a que las clases sociales más altas tengan menos proporción de respuestas a hacer menos cosas de las queridas debido a un problema de salud física. La circunstancia no es similar en el caso de problemas emocionales: las mujeres con menor proporción son las de las clases intermedias (clases III y IV).

Por nivel educativo, la presencia de respuesta de hacer menos cosas de las queridas esta asociada al nivel educativo para cualquier tipo de causa y género de una manera directa. Así, en el caso de mujeres, más de un tercio de ellas con nivel educativo más bajo, han hecho menos cosas de las queridas por un problema físico frente a solo un 14% en las universitarias. Los hombres manifiestan, para ambas causas, físicas y emocionales, una menor proporción de respuestas de hacer menos cosas que las mujeres independientemente de la causa y nivel educativo.