



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública



Sistema de información sobre condutas de risco (SICRI)

SICRI-2018 nunha ollada

Resumo dos principais resultados da enquisa sobre condutas de risco na poboación galega realizada en 2018.

Sobre este documento

- Este documento é un resumo dos principais resultados obtidos no SICRI do ano 2018. Este documento presenta “nunha ollada” información sobre diferentes condutas de risco para a saúde.
- Este documento non inclúe recomendacións nin reflexións sobre os resultados.
- A medida que haxa información mais detallada sobre algún dos temas tratados na enquisa darase conta neste documento, engadindo o sinal *Máis polo miúdo*.
- **OLLO!** débese ter en conta que os resultados do SICRI, por proceder dunha mostra da poboación, están sometidos á variabilidade que depende da mostraxe. A diferenza do que ocorre cos documentos aos que se pode acceder na web, neste documento non se fai explícita por cuestións de espazo.

Sobre o SICRI

- O sistema de información de condutas de risco (SICRI) ten como obxectivo principal identificar a presenza que teñen na poboación galega diferentes factores de risco para a saúde.
- Empezou a súa andaina no ano 2005 e dende entón realizáronse 9 estudos máis, nos anos 2006, 2007, 2010, 2011, 2014, 2015, 2016, 2017 e 2018.

Sobre o SICRI-2018

- **Ámbito**

- Xeográfico: Galicia

- Poboacional: Residentes de 16 anos en diante

- Temporal: 2018

- **Tamaño da mostra: 7.853 individuos**

- **Mostraxe: Aleatoria estratificada a partir da base de Tarxeta Sanitaria**

- **Recollida de información: Enquisa telefónica asistida por ordenador (CATI)**

- **Período de realización do estudo: outubro-decembro de 2018**

- **Garántese a representatividade dos datos obtidos en homes e mulleres en 4 grupos de idade: 16-24, 25-44, 45-64 e 65 e máis.**

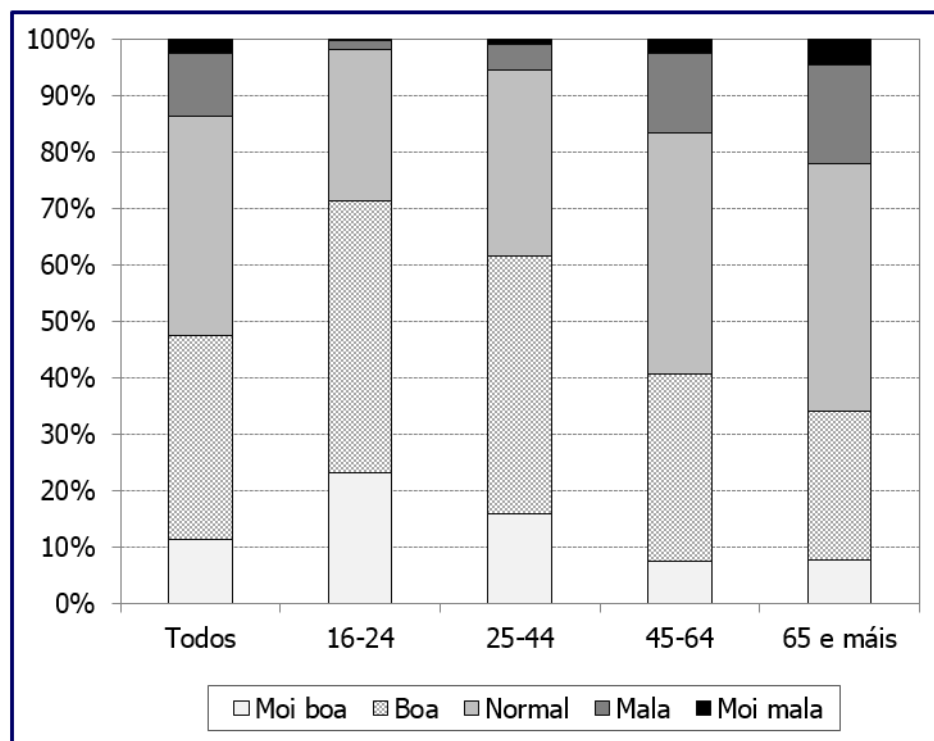
Temas tratados no SICRI-2018

- Percepción do estado de saúde
- Consumo de tabaco
- Exposición ao fume ambiental de tabaco
- Consumo de alcohol
- Consumo de cannabis
- Recomendacións dos pediatras aos adolescentes
- Vacinas
- Dieta
- Etiquetas nutricionais
- Enfermidades crónicas
- Percepción do peso e talla
- Uso de internet
- Ludopatía

5 de cada 10 galegos perciben a súa saúde como boa ou moi boa

- A saúde autopercebida é unha aproximación útil ao nivel de saúde de unha poboación.
- O 47% dos galegos consideran ter bo estado de saúde; isto é, din que o seu estado de saúde é bo ou moi bo.
- A percepción do estado de saúde empeora ao aumentar a idade.
- O sexo é condicionante da saúde percibida en Galicia. Entre a poboación de 65 anos en diante o 25% das mulleres perciben como mala ou moi mala a súa saúde fronte ao 18% dos homes.

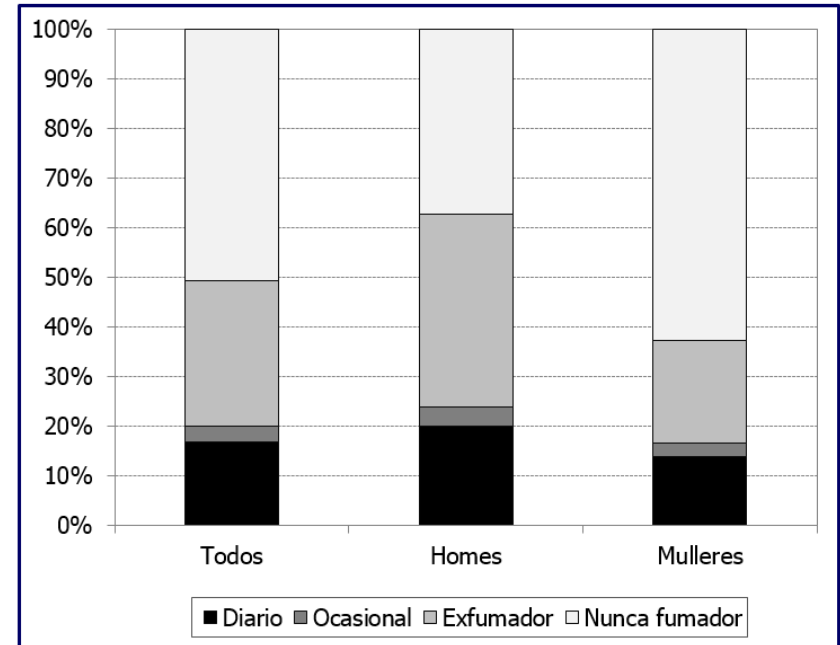
PERCEPCIÓN DO ESTADO DE SAÚDE



A diario fuman 17 de cada 100 galegos.....

- O tabaco é o factor de risco evitable que máis mortalidade causa en Galicia.
- A idade media á que se empeza a fumar son os 20 anos.
- As prevalencias de consumo son máximas entre os 25-44 anos (29%) e mínimas a partires dos 65 anos (6%).
- O 86% dos fumadores fuman cigarros, rubios ou negros, e o 25% picadura.
- A 6 de cada 10 fumadores gustaríalles deixar de fumar e 2 de cada 10 están preparados para facelo. O 27% dos fumadores tentaron deixar de fumar no último ano.
- Os exfumadores levan 14,9 anos de media sen fumar. Nos máis novos (16-24 anos) este tempo é de case 2 anos.

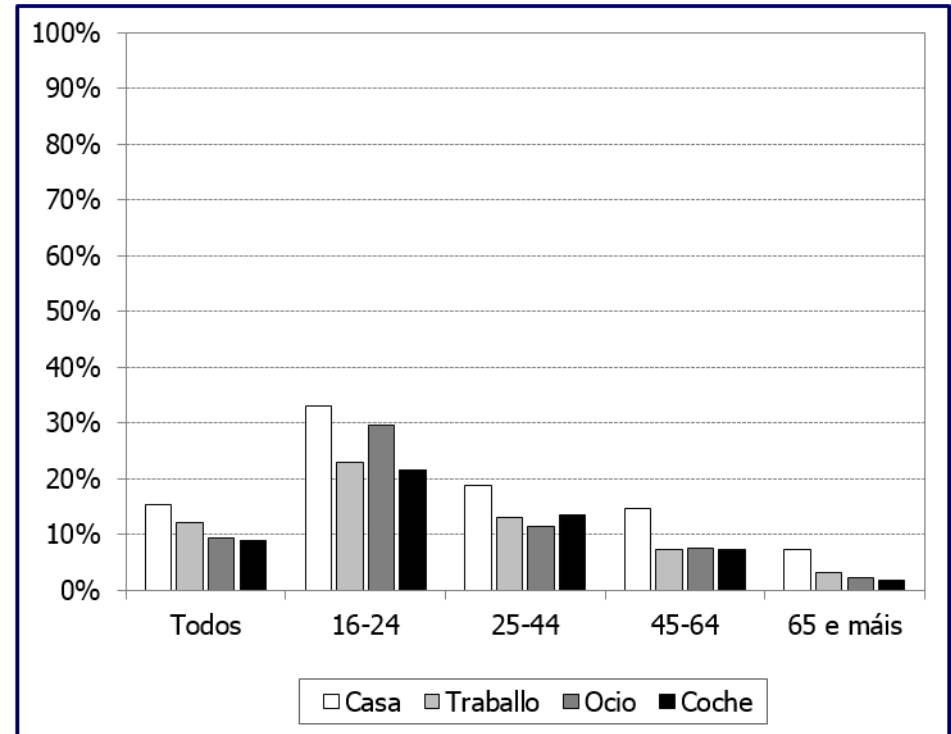
CONSUMO ACTUAL DE TABACO



... e 28 de cada 100 din estar expostos ao fume de tabaco

- O fume ambiental de tabaco (FAT) é o carcinógeno ambiental mais estendido.
- O 28% dos galegos din estar expostos, ben a diario ou de xeito ocasional, ao FAT en calquera dos catro ámbitos estudados. O 30% dos homes din estar expostos fronte ao 26% das mulleres.
- A prevalencia máis alta de exposición ao FAT declárase na casa (15%), se ben destaca a exposición ao FAT dos máis novos (16-24 anos) no ocio (30%).
- Destaca que, en calquera dos ámbitos estudados, a exposición ao FAT diminúe coa idade.

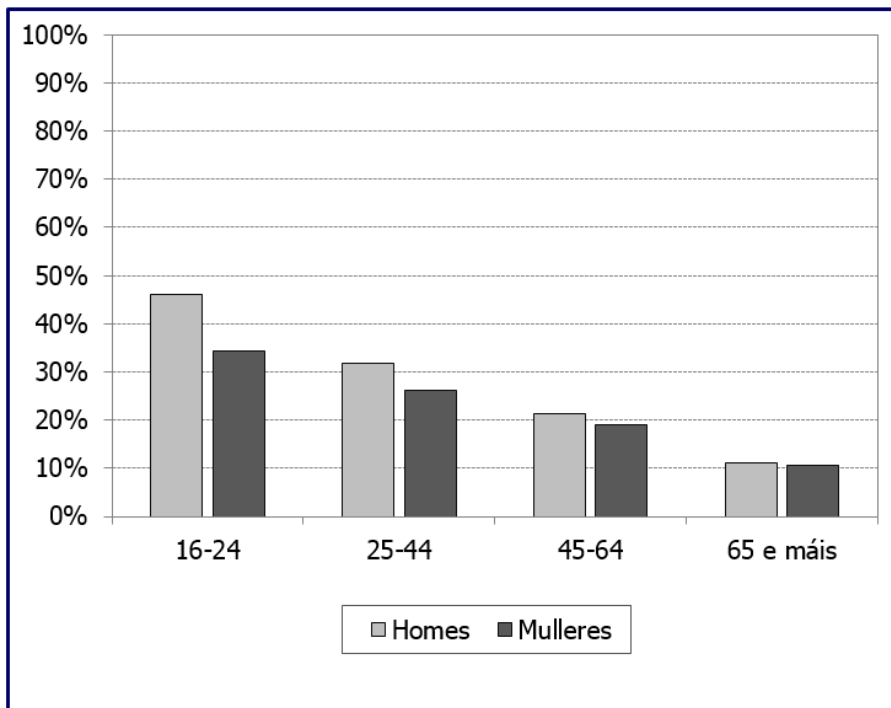
PORCENTAXE DE EXPOSTOS AO FAT: DIARIO E OCASIONAL



1 de cada 4 fumadores fuman tabaco de lear

- Os fumadores galegos consumen maioritariamente cigarrillos, rubios ou negros.
- O consumo de tabaco de lear (picadura) entre os fumadores, que no ano 2007 era do 2%, segue a aumentar e en 2018 é do 25%.
- O 13% dos fumadores consumen tanto cigarrillos como picadura.
- O consumo de picadura é máis frecuente nos máis novos; así fuman picadura o 41% dos fumadores de 16 a 24 anos, fronte ao 11% nos maiores de 64.
- 7 de cada 1.000 galegos (uns 16.000) fuman cigarrillos electrónicos.
- A prevalencia de consumo de IQOS é desprezable (só 5 persoas dixeron que o consumían).

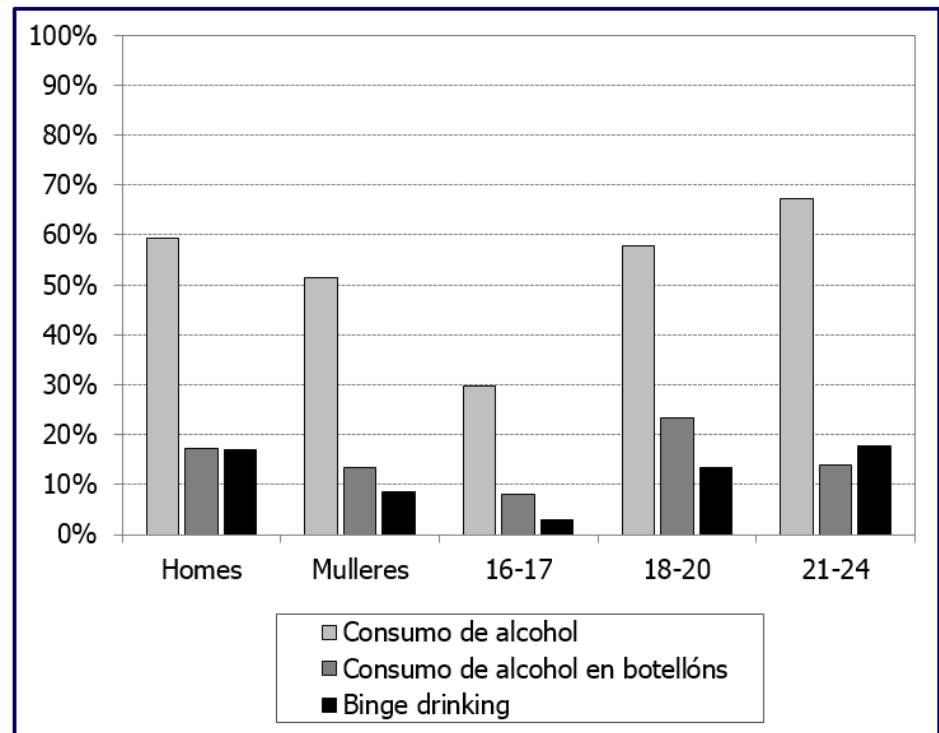
**PORCENTAXE DE FUMADORES QUE
CONSUMEN TABACO DE LEAR**



6 de cada 10 mozos beberon alcohol no último mes

- O consumo de alcohol é o factor de risco máis prevalente en Galicia.
- O 56% dos mozos de 16 a 24 anos declaran beber alcohol no último mes. A prevalencia de consumo aumenta coa idade, así aos 16 anos é do 22% pasando ao 69% aos 22 anos, momento no que se estabiliza.
- Consumen máis alcohol os mozos que as mozas, excepto nos mais novos (16-17 anos) nos que a prevalencia é similar.
- O 18% dos mozos din que asistiron a un botellón nas 4 semanas anteriores á entrevista. Asistiron máis os rapaces e aqueles de 18 a 20 anos.
- O 13% practican consumo de atracón ou binge drinking, máis os rapaces. A prevalencia de binge drinking aumenta coa idade.

PORCENTAXE DE MOZOS CONSUMIDORES DE ALCOHOL NAS 4 ÚLTIMAS SEMANAS

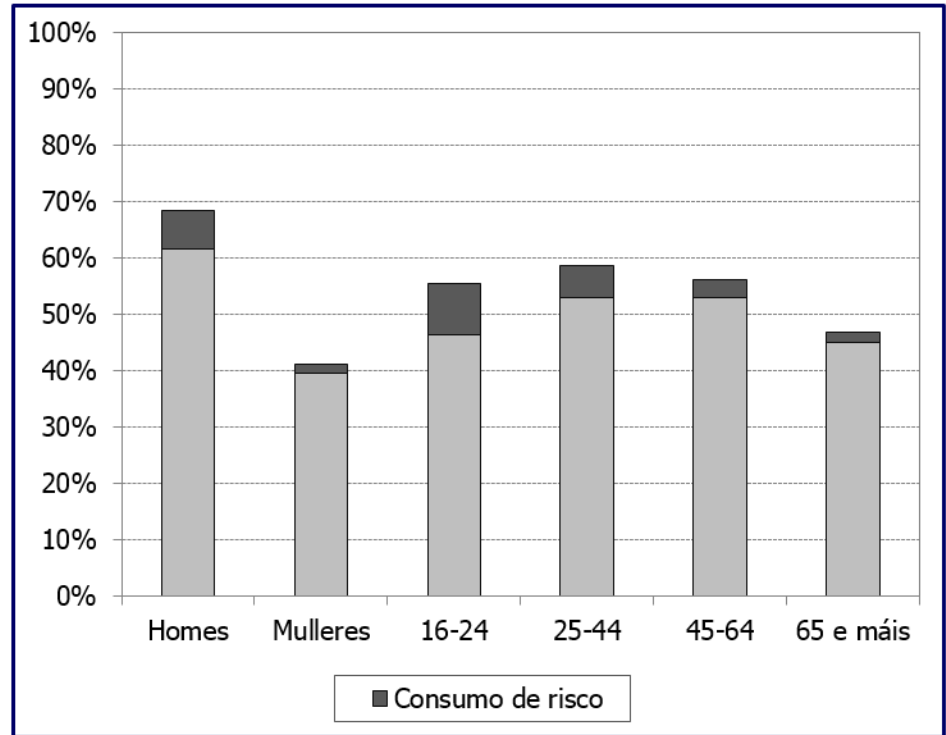


Binge drinking ou consumo de atracón: Beber 5 ou máis bebidas alcohólicas de forma seguida ou nun prazo dun par de horas.

1 de cada 6 galegos beben alcohol a diario ou case a diario

- O 16% dos galegos maiores de 15 anos declaran beber alcohol a diario ou case a diario.
- A prevalencia de consumo é máis alta nos homes (24% vs. 9%) e aumenta coa idade (16-24 anos: 1%; 25-44: 6%; 45-64: 18%; 65 e máis: 28%).
- O consumo de atracón ou binge drinking, que diminúe ao aumentar a idade, concéntrase nos homes; así, o 3,6% declaran practicar polo menos 1 vez ao mes este tipo de consumo fronte ao 0,4% das mulleres.
- O 4% dos galegos presentan un consumo de alcohol de risco segundo a súa puntuación no AUDIT, 7% dos homes e 2% das mulleres. A porcentaxe de bebedores clasificados polo AUDIT como dependentes é inferior ao 1%.

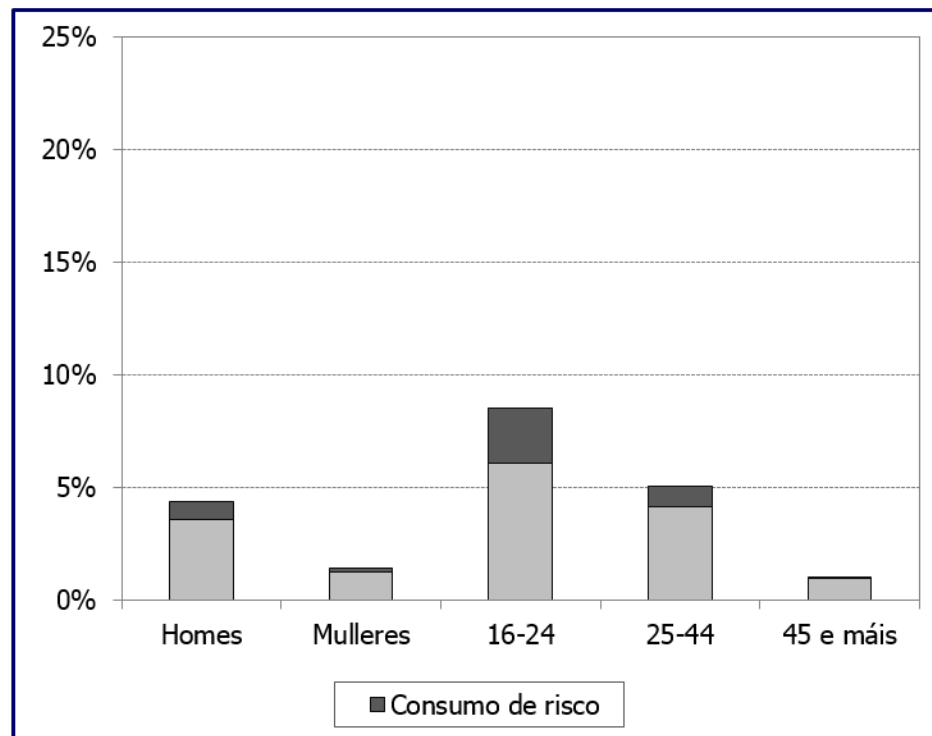
**PORCENTAXE DE CONSUMIDORES DE ALCOHOL
NAS 4 ÚLTIMAS SEMANAS**



3 de cada 100 galegos fuman cannabis

- O 2,8% dos galegos maiores de 15 anos declaran fumar cannabis, a prevalencia é máis alta entre os homes (4,4% vs. 1,4%) e diminúe a medida que avanza a idade; así na poboación de 16 a 24 anos a prevalencia é do 9%, entre os 25-44 do 5% e a partir dos 45 anos sitúase arredor do 1%.
- O 30% dos fumadores de cannabis declaran fumalo a diario, máis os homes (33%) que as mulleres (20%), e sen diferenzas nos grupos de idade con maior prevalencia de consumo (16-24 e 25-44).
- O 88% dos consumidores fuman o cannabis na casa, ben na que viven ou na doutra persoa.
- O 18% dos consumidores de cannabis presentan un consumo de risco, o 19% dos homes e o 14% das mulleres segundo a súa puntuación no CAST.

**PORCENTAXE DE CONSUMIDORES DE CANNABIS
NO ÚLTIMO ANO**



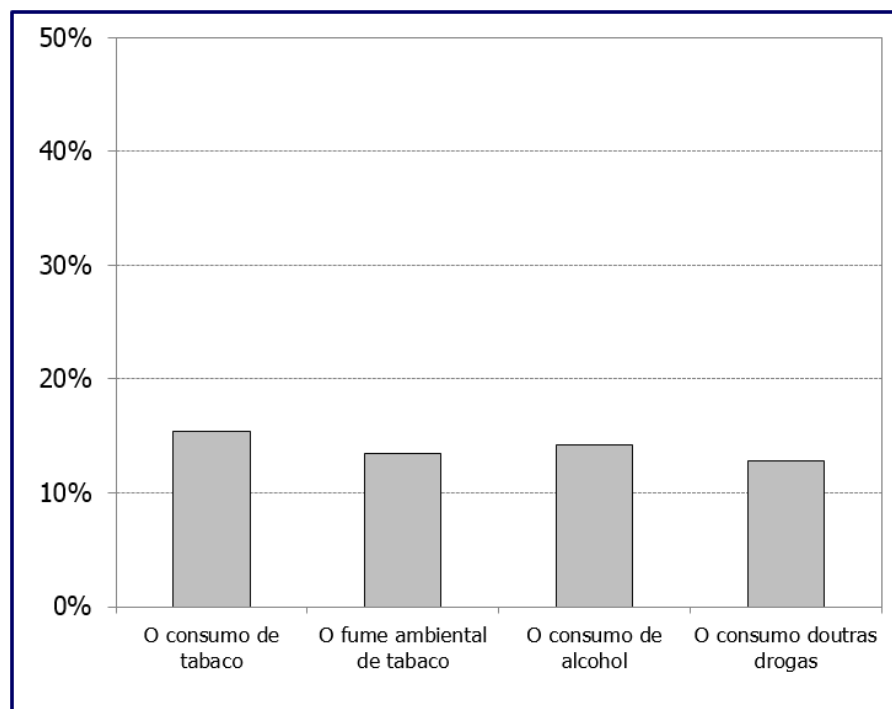
15 de cada 100 persoas foron advertidas dos riscos das drogas

- Os pediatras son uns valiosos educadores sanitarios. Durante as consultas teñen a oportunidade de informar aos pais, ás nais e aos menores de idade sobre o risco que supón o tabaco, o alcohol ou outras drogas.

- O 15% das persoas que acudiron ao pediatra acompañando a fillos con idades comprendidas entre os 12 e os 15 anos recibiron información sobre os riscos de fumar.

- Unha porcentaxe similar, en torno ao 14%, di que recibiron información sobre os riscos do alcohol, de estar exposto ao fume ambiental de tabaco ou sobre o consumo doutras drogas.

PORCENTAXE DE PERSOAS QUE RECIBIRON INFORMACIÓN DOS PEDIATRAS SOBRE CONDUTAS DE RISCO CANDO LEVARON AOS SEUS FILLOS DE 12 A 15 ANOS



3 de cada 10 galegos vacináronse no último ano

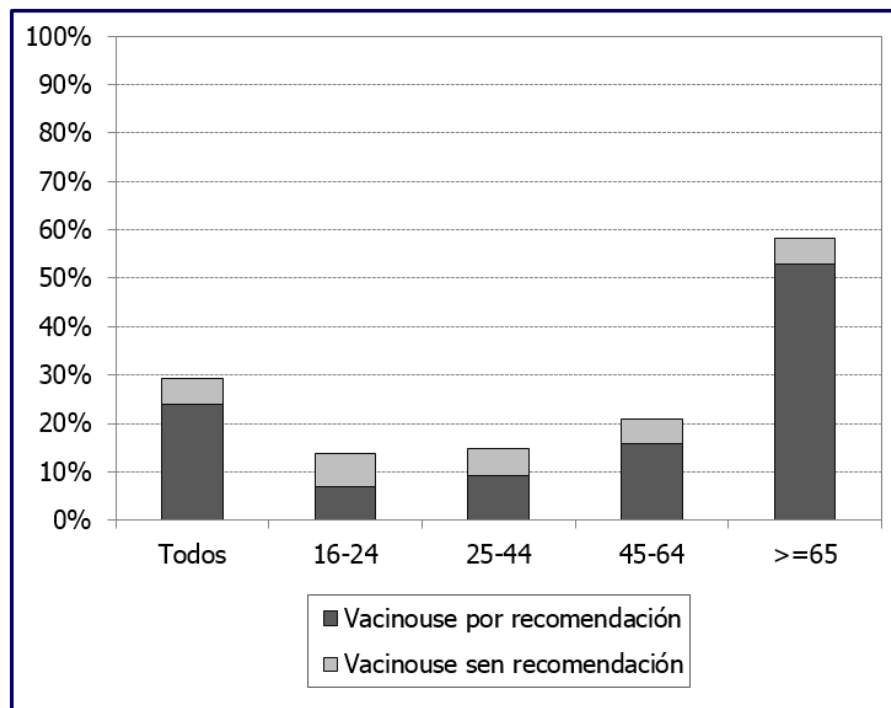
- A 1 de cada 3 galegos recomendoulles o médico vacinarse. Entre os que recibiron a recomendación, vacináronse o 74%, porcentaxe que se reduce ao 8% entre os que declaran que o médico non lle recomendou vacinarse. En global, vacináronse o 29% dos galegos de 16 anos en diante.

- A porcentaxe de vacinados é semellante entre homes e mulleres, salvo no grupo de 25 a 44 anos, no que se vacinan máis as mulleres (17% vs. 13%).

- O grupo de idade que máis se vacina é o de 65 anos en diante, cun 58%. Este é tamén o grupo que máis cumpre a recomendación do médico: vacínanse o 77% das persoas que recibiron a recomendación.

- O 85% dos galegos confían nas vacinas.

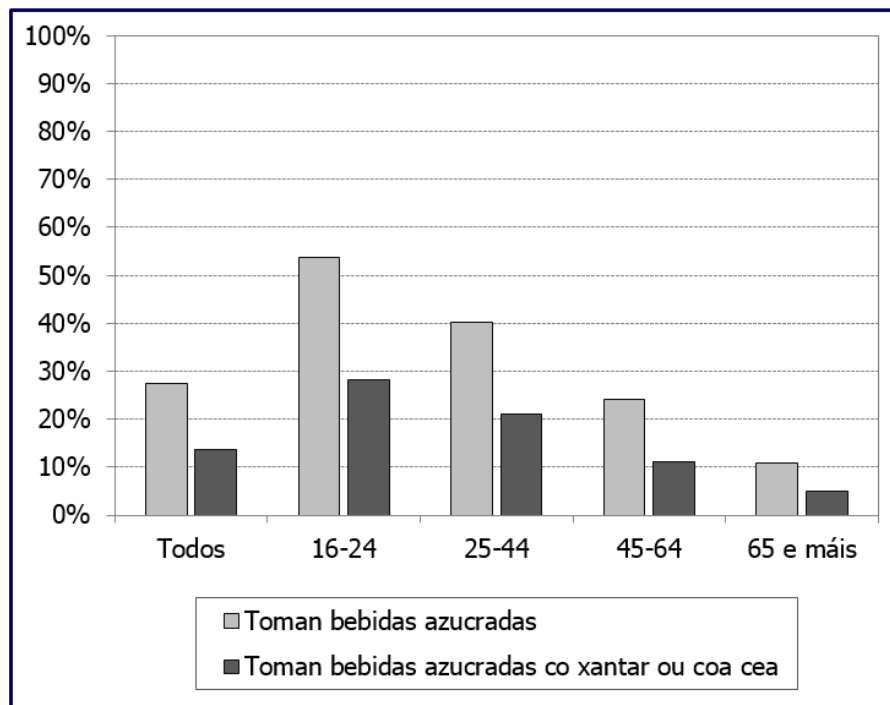
PORCENTAXE DE PERSOAS QUE SE VACINARON NO ÚLTIMO ANO



3 de cada 10 galegos consumen bebidas azucradas

- A prevalencia de consumo de bebidas azucradas na poboación galega de 16 anos en diante é do 27%, sendo a prevalencia maior nos homes (32 vs. 24).
- A prevalencia de consumo de bebidas azucradas coas comidas e do 14%, sendo os homes os que máis as consumen coas comidas (17% vs. 11%).
- O consumo de bebidas azucradas, tanto en global como coas comidas, diminúe a medida que avanza a idade.
- A bebida que mais se consume co xantar e coa cea é a auga (80% e 82% respectivamente). O 19% dos galegos din que comen con viño, esta porcentaxe é do 51% entre os homes de 65 anos en diante.

**PORCENTAXE DE PERSOAS QUE CONSUMEN
BEBIDAS AZUCRADAS**



2 de cada 10 galegos non saben se os aditivos son necesarios

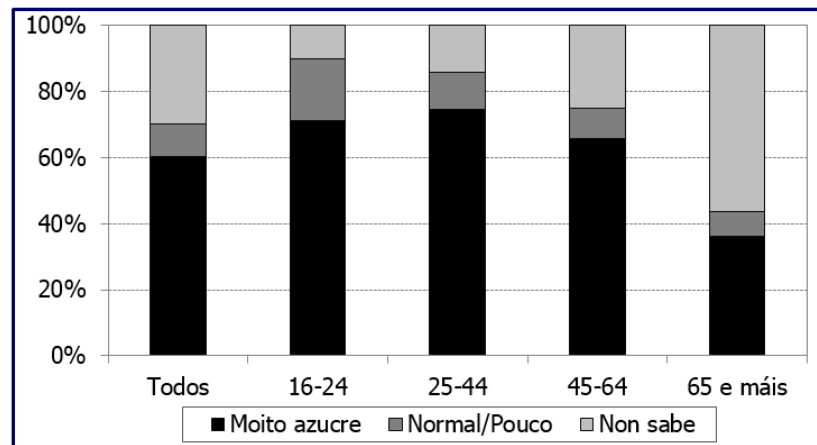
- As etiquetas nutricionais axudan a facer eleccións saudables cando se compran os alimentos. Sen embargo, non sempre a poboación sabe interpretar a información que aportan.

- O 60% dos galegos interpretan axeitadamente que un alimento que contén 20 gramos de azucre por cada 100 gramos ten moito azucre, e a mesma porcentaxe identifica aos alimentos sen glute como apropiados para os celíacos.

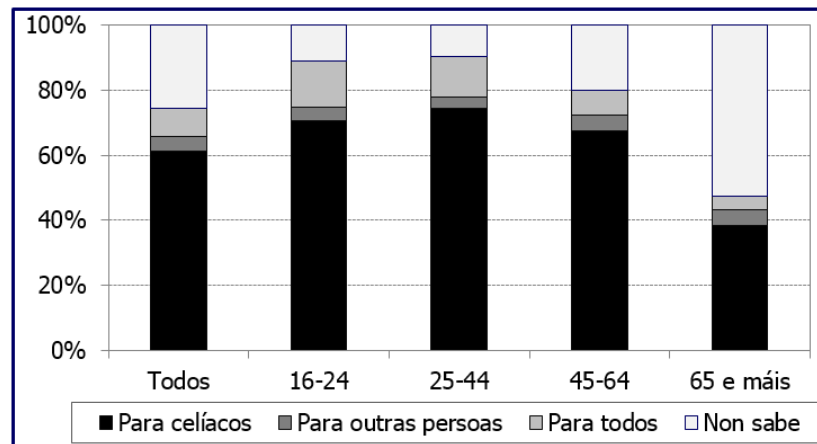
- O 10% da poboación interpreta mal o contido de azucre nos alimentos, e o 15% para que están destinados os alimentos sen glute.

- A porcentaxe de poboación que di non saber interpretar o contido de azucre ou para quen están destinados os alimentos sen glute aumenta coa idade, superando o 50% na poboación de 65 anos en diante.

INTERPRETACIÓN DE 20 g DE AZUCRE EN 100 g DE GALLETAS OU CEREAIS



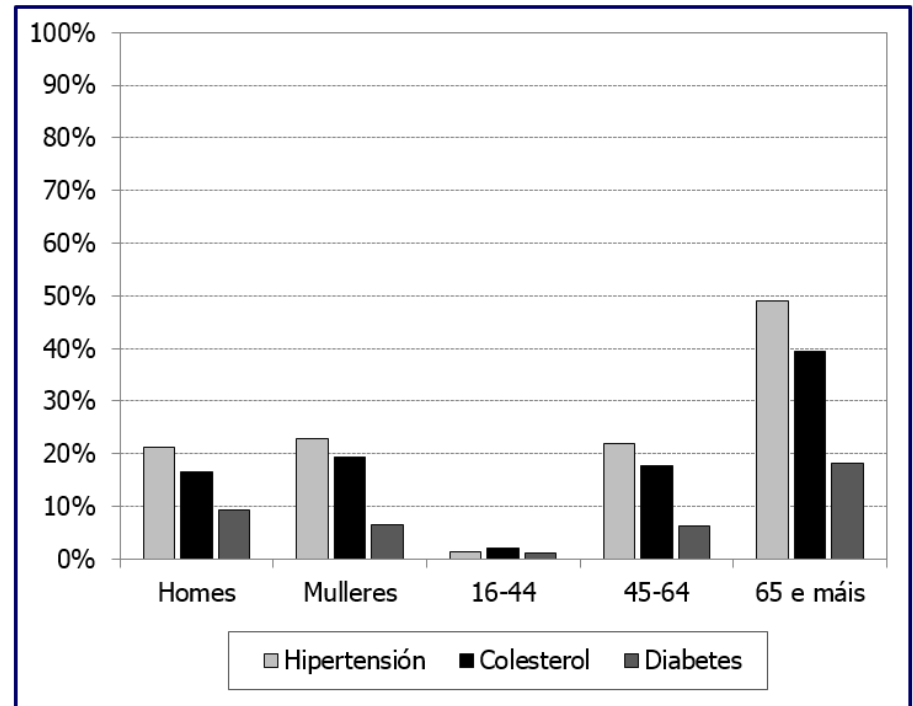
PARA QUEN ESTÁN RECOMENDADOS OS ALIMENTOS SEN GLUTE



A metade dos galegos maiores de 64 anos teñen a tensión alta

- O 20% dos galegos de 16 anos en diante declararon que o médico lles dixerá que tiñan a tensión arterial alta e que estaban tomando tratamento farmacolóxico, esta prevalencia é do 15% no caso da hipercolesterolemia e do 10% ao preguntar pola diabetes.
- Agás na diabetes, a prevalencia de estas condicións é máis alta nas mulleres.
- A prevalencia de hipertensión, de hipercolesterolemia e de diabetes é anecdótica nos menores de 45 anos.
- Nos maiores de 65 anos, a prevalencia de hipertensión acada o 50%, sen diferenzas entre homes e mulleres. Teñen hipercolesterolemia o 36% dos homes e o 42% das mulleres, e diabetes o 22% e 15%, respectivamente.

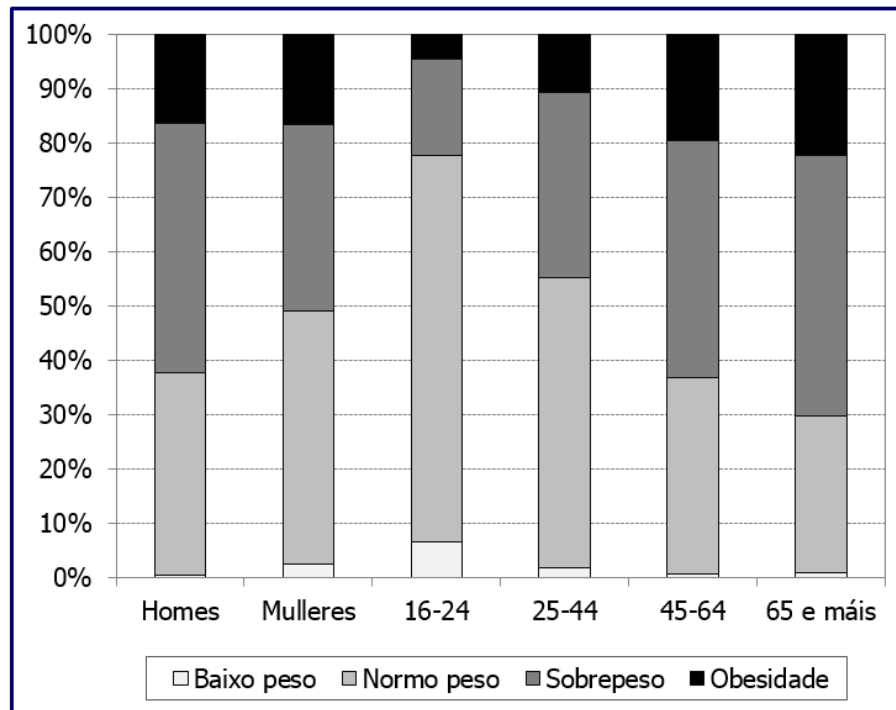
PREVALENCIA DE ENFERMIDADES CRÓNICAS



Menos da metade dos galegos teñen o peso axeitado

- A obesidade é factor de risco de moitas enfermidades, especialmente das doenzas cardiovasculares. Un xeito doado de medila é a partir do Índice de Masa Corporal (IMC): kg/m^2 .
- O 17% dos galegos son obesos ($\text{IMC} \geq 30$). Este dato é posiblemente unha estimación polo baixo do valor real, xa que se obtén a partir da información que dan os enquisados sobre o seu peso e talla.
- A poboación con baixo peso ($\text{IMC} < 18,5$). concéntrase nas mulleres de 16 a 24 anos (10%).
- Entre a poboación de 45 anos en diante o máis frecuente é ter sobrepeso ($25 < \text{IMC} < 30$: 46%).

DISTRIBUCIÓN DO IMC DECLARADO



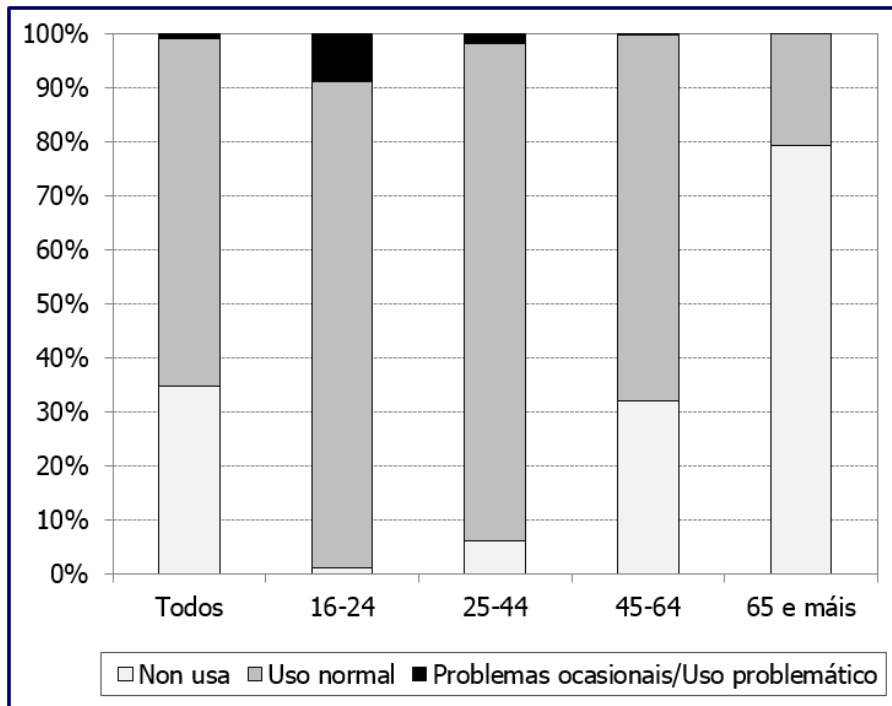
6 de cada 10 galegos utilizan internet no ocio

- O 65% dos galegos usan internet para chatear, xogar, descargar música ou utilizar redes sociais. En xeral, a prevalencia de uso non cambia en función do sexo, pero si do grupo de idade; así a porcentaxe de uso nos maiores de 64 anos sitúase no 21%.

- En promedio, os galegos pasan 1 hora e media ao día conectados a internet. Este tempo é algo superior ás 3 horas nos mozos de 16 a 24 anos, e redúcese a 1 hora nos maiores de 64.

- O 1,2% dos galegos teñen problemas ocasionais no uso de internet, e o 0,2% un uso problemático segundo a súa puntuación no CERi. Non se aprecian cambios en función do sexo, pero si do grupo de idade, sendo os máis novos os que presentan máis problemas.

DISTRIBUCIÓN SEGUNDO O USO DE INTERNET



5 de cada 10 galegos gastan cartos en xogos de azar

- O 53% dos galegos declaran que no último ano gastaron cartos en xogos de azar como a lotería, as máquinas comecartos ou apostas por internet. A prevalencia é máis alta entre os homes (60% vs. 46%) e no grupo de idade de 45-64 anos (62%).

- O 97% das persoas que declaran que xogaron no último ano fixérono a lotería, quinielas, bonoloto ou cupón. A porcentaxe que declara facer apostas por internet é do 2,1% e o 1,3% xoga nas máquinas comecartos. Estas dúas formas de xogo concéntranse nos homes de 16-24 anos, cunhas prevalencias do 28% e do 11%, respectivamente.

**PORCENTAXE DE PERSOAS QUE GASTAN
CARTOS EN XOGOS DE AZAR**

