

DKV Instituto
de la Vida Saludable

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?



DKV Salud

Cuídate mucho

DKV Instituto de la Vida Saludable

El Instituto DKV de la Vida Saludable es una iniciativa creada para promover la mejora de la salud y la vida de la población mediante la divulgación de información y la formación orientada a inculcar hábitos saludables.

A través del Instituto DKV de la Vida Saludable se pretende dar pautas útiles para ayudar a que las personas se conviertan en agentes corresponsables y activos en el cuidado de su salud, potenciando la prevención así como los valores del ejercicio y los hábitos para una vida sana.

El estudio completo está disponible en:
<http://dkv.es/estudio-directivos>

Universidad Europea Madrid

La Universidad Europea es una institución dinámica, orientada a aportar valor a su sociedad y a contribuir activamente a su progreso. Fiel a su vocación innovadora, promueve una investigación aplicada y útil para la sociedad y sustenta su actividad en la potenciación del individuo, con un modelo educativo internacional, conectado con el mundo profesional y de alta calidad académica. Esta filosofía la ha convertido en la primera universidad privada de España por número de estudiantes. Actualmente son más de 17.000 los alumnos de Grado, Postgrado o Formación Profesional Superior que cada año se forman en alguno de sus campus.

En España, la institución cuenta con tres centros universitarios: Universidad Europea de Madrid, Universidad Europea de Valencia y Universidad Europea de Canarias. Estos centros acogen cuatro Facultades y Escuelas de Grado, así como la Escuela de Postgrado de la Universidad Europea, la Escuela de Business & Tech de la Universidad Europea con IBM y la Escuela Universitaria Real Madrid - Universidad Europea. Asimismo, cuenta con un Centro Profesional, que imparte Ciclos Formativos de Grado Superior y comparte el mismo espacio universitario que las demás modalidades de enseñanza superior en Madrid y Valencia.

Índice

Introducción. La salud de los directivos y la importancia de los estilos de vida	5
El Índice de vida saludable y sus dimensiones	7
Objetivos y metodología del estudio	8
Perfil de los encuestados	9
Resultados	14
Conclusiones	47



822	12,349,000
680	238,681,000
062	85,678,000
485	-8,369,000
569	189,301,000
602	102,698,000
890	24,697,000
280	76,002,000
436	02 57,610,000



01

B

03

05

J10

Introducción.

La salud de los directivos y la importancia de los estilos de vida

La salud, según la OMS “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

En España, el aumento de la esperanza de vida, las mejoras en salud pública y atención sanitaria, así como la adopción de determinados estilos de vida han condicionado que, en la actualidad, el patrón epidemiológico dominante esté representado por las enfermedades crónicas que, además de limitar la calidad de vida de las personas afectadas y de las personas cuidadoras, son causa de mortalidad prematura y ocasionan efectos económicos negativos importantes en las familias, las comunidades y la sociedad.

Las enfermedades crónicas más frecuentes están relacionadas con determinantes comunes de la salud sobre los que se puede actuar con medidas de promoción de la salud y actividades preventivas. Algunos de estos determinantes son el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, una dieta inadecuada, la inactividad física y el estrés.

En el presente estudio se ha tratado de analizar el estado general de salud de los directivos en España. Al hablar de directivos, no nos referimos solo a la “élite”: gerentes, consejeros delegados y presidentes de grandes empresas. También se tiene en cuenta a mandos intermedios -directores de departamento o sucursal-, con personas a su cargo y cuyo estado de salud física y emocional, por tanto, no solo afecta directamente a ellos y sus familias, sino también a sus subordinados.

Pasamos muchas horas al día en el trabajo, por lo que resulta evidente que las relaciones con los compañeros y con los

superiores tienen una incidencia importante en el bienestar de los empleados. En este sentido, se puede asegurar que es tan importante un buen directivo como un buen médico ya que el directivo tiene un doble papel: por un lado, es el garante del resultado económico de la compañía; por otro, es responsable de las personas a su cargo.

El estudio Towers Perrin (The Wall Street Journal, Gary Hamel), en el que participaron 90.000 empleados de 18 países, arrojó dos conclusiones principales: una, que las compañías con mayor nivel de compromiso entre sus empleados tienen mayores crecimientos y mayores resultados; dos, que solo el 21% (2 de 10 empleados) está verdaderamente comprometido con la empresa donde trabaja.

También algunos estudios correlacionan la salud con el nivel de compromiso en el trabajo, y señalan que en personas no comprometidas con su trabajo son superiores los niveles de estrés, presión arterial y glucosa, y tienen el doble de probabilidad de desarrollar problemas de depresión y ansiedad en los próximos años. Mientras, las personas comprometidas muestran un mayor nivel de felicidad a lo largo del día y tienen menor nivel de colesterol y triglicéridos.

En definitiva, el bienestar profesional es una de las prioridades para mantener la salud a largo plazo.

El de los directivos es un colectivo tan interesante como desconocido, ya que en nuestro país apenas se dispone de información acerca de sus condiciones y hábitos de salud. Por ello, DKV, en colaboración con la Universidad Europea de Madrid (UEM), ha realizado una encuesta para analizar la adopción de estilos de vida saludables entre los directivos de empresas y entidades en España.



El Índice de vida saludable y sus dimensiones

Quiero cuidarme, de DKV, es una herramienta de salud que persigue orientar a la ciudadanía sobre la evolución de su salud y estimularles a adoptar estilos de vida saludables como corresponsables de su salud individual a lo largo de su vida.

El Índice de vida saludable permite saber si uno va por buen camino en la adopción de un estilo de vida saludable, a través de la puntuación de 0 a 1.000 obtenida en estos 9 indicadores:

- Indicador de calidad de **sueño**.
- Indicador de **actividad física**.
- Indicador de **alimentación saludable**.
- Indicador de **bienestar emocional**.
- Indicador de **masa corporal (IMC)**.
- Indicador de **colesterol**.
- Indicador de **glucosa**.
- Indicador de **presión arterial**.
- Indicador de consumo de **tabaco**.



Objetivos y metodología del estudio

Objetivo general

Estimar el estado general de salud -Índice de vida saludable (IVS)- de los directivos de empresas u organizaciones en España.

Objetivos secundarios

- Describir los hábitos de Alimentación saludable, Actividad física, Calidad de sueño y Bienestar emocional de este colectivo
- Comparar el Índice de vida saludable (IVS) de hombres y mujeres
- Comparar el Índice de vida saludable (IVS) entre distintos grupos de edad
- Comparar el Índice de vida saludable (IVS) entre distintos niveles profesionales
- Comparar el Índice de vida saludable (IVS) en función del número de personas a cargo

Metodología

El protocolo de investigación de este estudio observacional, descriptivo, prospectivo y transversal recibió el dictamen favorable del Comité de Ética de la Investigación con medicamentos Regional de la Comunidad de Madrid en la reunión celebrada el día 08/07/2019 (acta nº 07/19).

Durante los meses de julio y agosto de 2019, se invitó a participar en el estudio a directivos de empresas y organizaciones de ámbito nacional a partir de una campaña segmentada a través de correos electrónicos de contactos de los directivos de DKV, de la agencia Apple Tree (la agencia de comunicación de DKV), de algunas asociaciones sectoriales de directivos (DIRSE, SEDISA, etc), así como de OMD.

Las personas identificadas como posibles participantes recibieron en su correo una breve descripción del estudio y el enlace que les conducía a una pantalla desde el que acceder a la de información sobre el estudio y donde poder dar su

consentimiento informado. Únicamente aquellos participantes que dieron su consentimiento informado a participar en el estudio accedieron al cuestionario. Se excluyó del estudio a aquellos participantes que llevaran menos de 1 año en el cargo de dirección.

El cuestionario constaba de un total 42 preguntas, 28 de las cuales se emplean en el cómputo del IVS.

Las preguntas del cuestionario se organizaron en 7 bloques:

- Datos personales y del puesto de trabajo
- Cuestiones generales de salud
- Cuestiones sobre calidad de sueño
- Cuestiones sobre bienestar emocional
- Cuestiones sobre el hábito de actividad física
- Cuestiones sobre el consumo de tabaco
- Cuestiones sobre alimentación saludable

Los participantes contestaron al cuestionario de forma anónima (no se recogió ningún dato que permitiera la identificación de los participantes). Las respuestas se descargaron de la propia herramienta en un Excel/csv.

Se revisó la calidad de los datos remitidos y se realizó el análisis descriptivo y de las posibles relaciones existentes entre las variables y el análisis de los factores que explicarían las diferencias observadas en el valor obtenido del IVS total para los grupos de personas.

Para el análisis descriptivo de cada una variables codificadas y recogidas se utilizaron las frecuencias absolutas (n) y relativas (%) para expresar las variables cualitativas, y la media \pm desviación estándar (SD) (o la mediana y rango intercuartílico, RIC) para expresar las variables cuantitativas en función de su comportamiento paramétrico (prueba de normalidad de Shapiro Wilk). Se calculó la media, mediana, desviación estándar, rango intercuartílico y extremos mínimo y máximo del índice de vida saludable para el conjunto de los participantes. Adicionalmente se calcularon los intervalos de confianza al 95%.

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

Para comparar el IVS entre distintas variables de interés (sexo, grupos de edad, sector, cargo, etc...) se emplearon pruebas de T de Student o de ANOVA o las correspondientes pruebas no paramétricas.

Se consideró la existencia de significación estadística cuando el p-valor sea inferior al 5%. El análisis de los datos se realizará con las herramientas estadísticas del software SPSS (IMB SPSS, versión 21).

Imputación de datos desconocidos

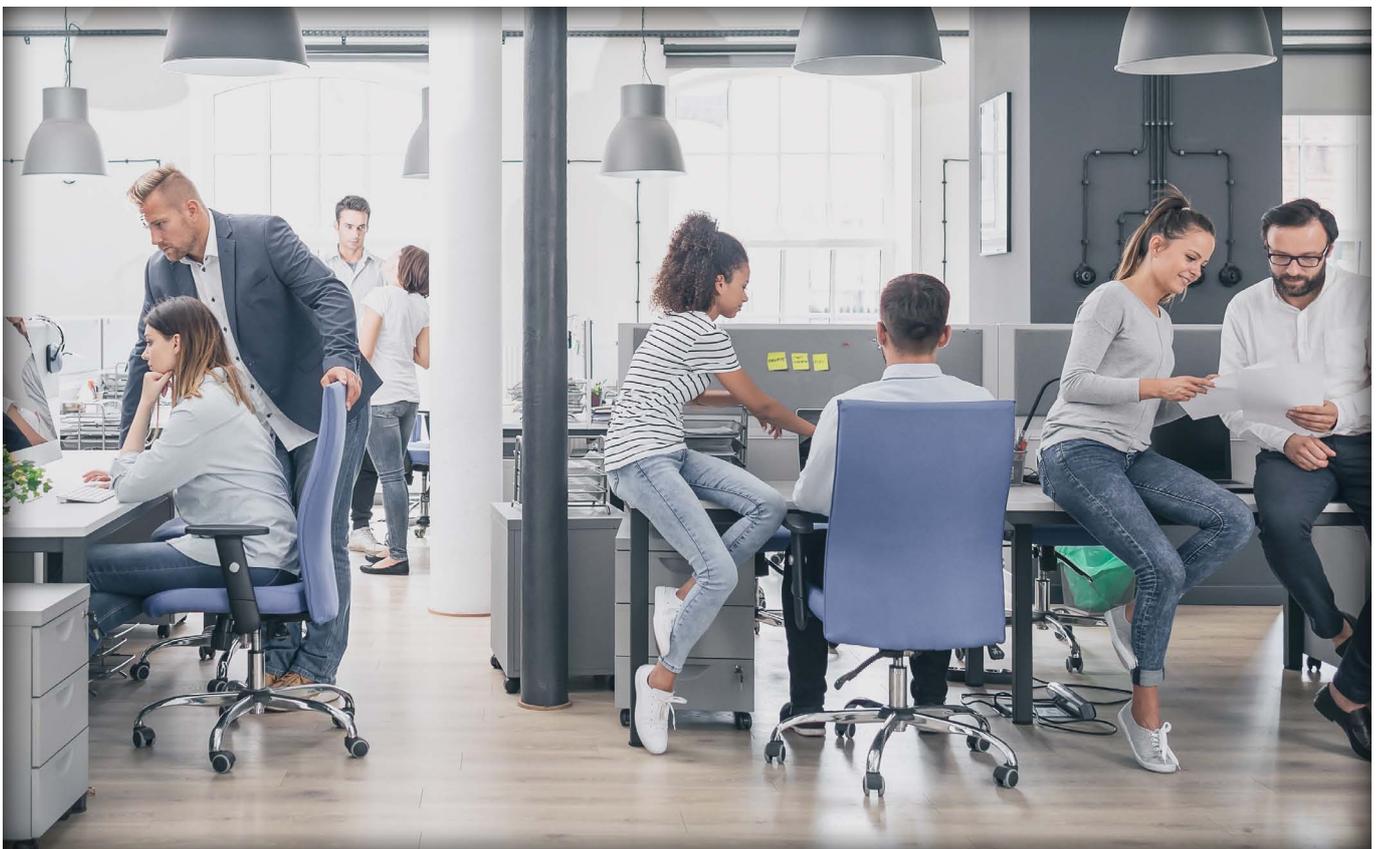
En aquellas encuestas en las que uno o varios valores de las dimensiones clínicas Presión arterial, Glucosa y Colesterol total eran desconocidos, se imputó el valor promedio de cada dimensión obtenido en las encuestas con valores conocidos.

Estandarización de las puntuaciones de las distintas dimensiones del IVS en hombres y en mujeres

Dado que las puntuaciones en las distintas dimensiones del IVS son diferentes entre hombres y mujeres, se realizó la estandarización previamente al análisis comparativo de las puntuaciones de cada dimensión entre hombres y mujeres. Así, se realizó un proceso de estandarización de la puntuación de cada dimensión a 1000 puntos, y la existencia de diferencias estadísticamente significativas en la puntuación de las dimensiones de IVS entre hombre y mujeres se realizó a partir de la puntuación estandarizada.

La comparación entre sexos del valor global del IVS no requirió de estandarización previa.

La comparación de las puntuaciones de las distintas dimensiones del IVS entre participantes con distinto rango de edad, distinto nivel profesional o distinto número de empleados a cargo, se realizó por separado para hombres y para mujeres. La puntuación global del IVS se comparó entre participantes con distinto rango de edad, distinto nivel profesional o distinto número de empleados a cargo considerando el conjunto de los encuestados (hombres y mujeres).



Perfil de los encuestados

Un total de **255 personas** respondieron el cuestionario entre los meses de julio y agosto de 2019.

El **76,5%** de los encuestados fueron **hombres** y el **23,5 %**, **mujeres**. La mediana de edad de los encuestados fue de 49 años.

EDAD DEL PARTICIPANTE (AÑOS)	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
Hombres	195	49,4	8,0	50,0	13,0	28,0	64,0
Mujeres	60	44,1	9,5	43,0	16,5	27,0	63,0
Total	255	48,1	8,6	49,0	13,0	27,0	64,0

La distribución de los participantes de distintos rangos de edad no fue homogénea entre sexos, observándose una **menor proporción de mujeres en los rangos de mayor edad** (50% en el rango de encuestados de entre 25 y 34 años; 33% en el rango de encuestados de entre 35 y 44 años; 18% el rango de encuestados de entre 45 y 54 años y un 14% el rango de encuestados con 55 años o más)

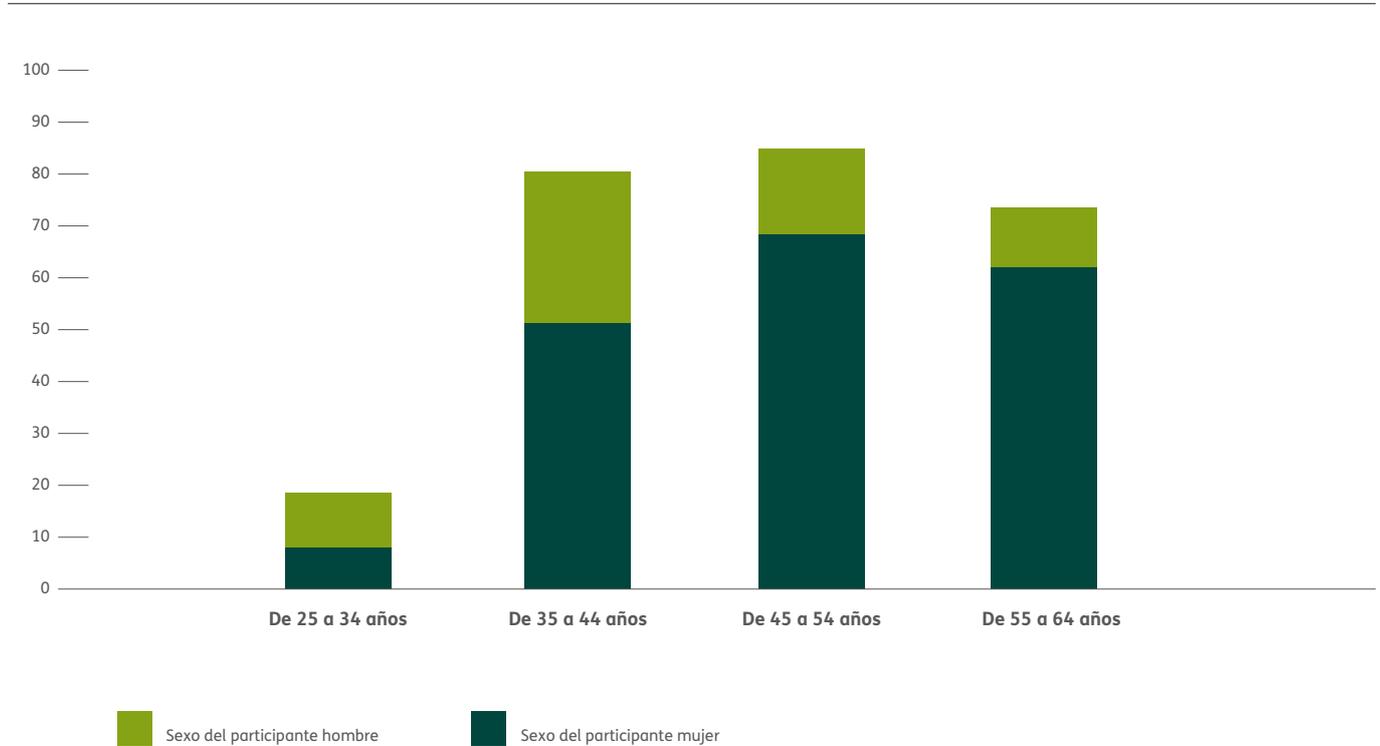
EDAD DEL PARTICIPANTE	HOMBRE	MUJER	TOTAL
De 25 a 34 años	9	9	18
De 35 a 44 años	54	26	80
De 45 a 54 años	69	15	84
De 55 a 64 años	63	10	73
Total	195	60	255

$\chi^2_{exp}=16,011$; 3 g.l. p-valor= 0,002.



¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

Distribución por sexo en cada rango de edad



La práctica totalidad de los encuestados trabajaban por cuenta ajena (251 de los 255 participantes; 98,4%).

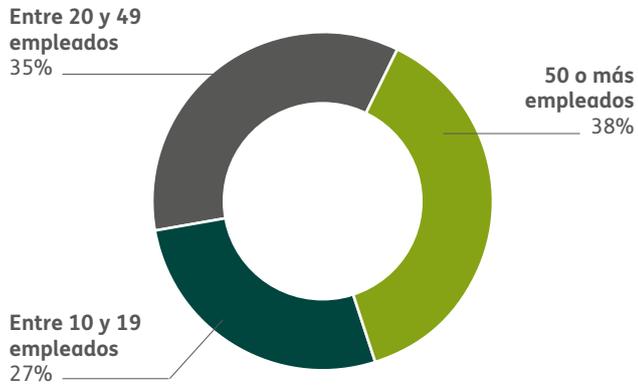
Las empresas en las que trabajaban tenían entre 200 y 10.000 trabajadores, con una mediana de 2.000 trabajadores.

El 66,2% de las empresas en las que trabajaban los encuestados pertenecían al sector servicios (sector terciario).

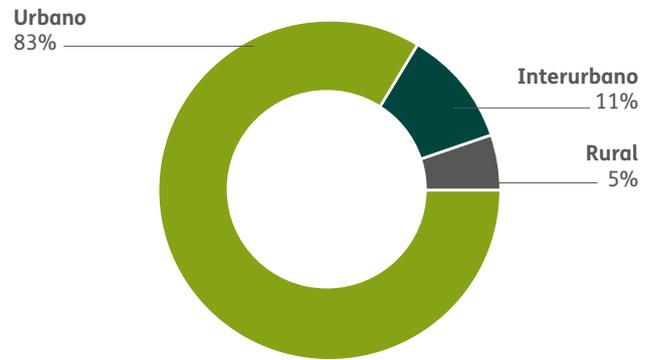
El 31,8% de los participantes en el estudio ocupaba cargos de dirección/gerencia (por ejemplo, en Recursos Humanos, Finanzas, IT, propietarios de negocio...), mientras que el 68% restante era mando intermedio.



Número de personas a cargo



Entorno de residencia de los participantes



Todos los encuestados tenían como mínimo 10 empleados a su cargo, y el **38,4% de los encuestados tenía 50 o más empleados a su cargo**.

Los participantes residían en su mayoría en **entornos urbanos (82,7%) e interurbanos (11,4%)**, y menos del 6% de los encuestados residía en una zona rural.

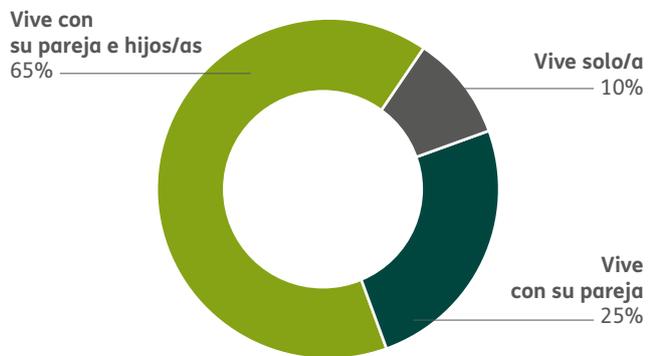
CC.AA. DE RESIDENCIA	CASOS
Andalucía	28
Aragón	10
Principado de Asturias	6
Illes Balears	3
Canarias	5
Cantabria	3
Castilla y León	14
Castilla-La Mancha	5
Catalunya	46
Comunitat Valenciana	24
Extremadura	5
Galicia	9
Madrid	76
Murcia	2
Navarra	3
País Vasco	13
La Rioja	3
Total	255



Las comunidades autónomas de residencia más frecuentes en la muestra de estudio fueron **Madrid** (donde residían 76 de los 255 participantes; 29,8%); **Cataluña** (46 participantes; 18%) y **Andalucía** (28 participantes; 11%).

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

Estructura familiar de los participantes



La mayoría de los encuestados vivía con su pareja (24,7%) o con su pareja e hijos/as (64,7%); mientras que el 10,6% lo hacía solo.



Resultados

IVS y sus dimensiones

Un elevado número de participantes desconocía en el momento de realizar la encuesta (o no reportó) los valores de Presión arterial, Glucosa y Colesterol total. Estas dimensiones clínicas forman parte del algoritmo de cálculo del IVS por lo que la descripción del IVS y sus dimensiones se presenta:

- Para el total de los participantes (n=255). En aquellas encuestas en las que uno o varios valores de las dimensiones clínicas Presión arterial, Glucosa y Colesterol total eran desconocidos, se imputó el valor promedio de cada dimensión obtenido en las encuestas con valores conocidos.

PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
Presión arterial	255	92,2	32,9	101,0	0,0	13,0	134,0
Colesterol total	255	54,1	25,6	51,0	17,0	0,0	115,0
Glucosa	255	197,6	37,8	201,0	0,0	0,0	225,0
Tabaco	255	28,4	10,9	34,0	0,0	0,0	35,0
IMC	255	30,7	20,3	39,0	31,0	0,0	77,0
Dieta	255	50,5	15,2	57,0	24,0	33,0	82,0
Actividad física	255	82,2	49,6	57,0	82,0	0,0	163,0
Sueño	255	60,2	23,5	78,0	38,0	0,0	78,0
Bienestar emocional	255	59,8	42,2	65,0	49,0	0,0	163,0
IVS	255	655,8	104,3	657,0	137,0	366,0	896,0



¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

- Para el subgrupo de participantes cuyas encuestas presentaban valores conocidos en todas las dimensiones (n=54).

PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
Presión arterial	54	79,7	41,5	84,0	34,0	13,0	134,0
Colesterol total	54	54,1	27,3	68,0	39,0	0,0	115,0
Glucosa	54	168,4	67,8	201,0	31,8	0,0	225,0
Tabaco	54	30,2	9,4	34,0	0,0	0,0	35,0
IMC	54	27,9	19,7	39,0	31,0	0,0	77,0
Dieta	54	50,5	16,7	57,0	24,0	33,0	82,0
Actividad física	54	76,1	52,9	57,0	82,0	0,0	163,0
Sueño	54	63,9	22,9	78,0	38,0	0,0	78,0
Bienestar emocional	54	57,2	38,6	65,0	49,0	0,0	163,0
IVS	54	608,0	140,2	610,5	197,8	366,0	896,0

Cuando los valores de una y otra opción son comparados, se observa una reducción inferior a 50 puntos en la media y la mediana del IVS calculado con todas las dimensiones conocidas, sobre el IVS de las dimensiones clínicas normalizadas. Esto nos indicaría que son muy próximos los valores de las dimensiones clínicas desconocidas a los valores imputados (valores medios).

Los valores de Presión arterial, Glucosa y Colesterol total de los 54 participantes en los que se conocían los valores de todas las dimensiones conocidas se muestran en la siguiente tabla.

PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
Colesterol total	149	184,5	41,0	185,0	47,0	90,0	370,0
Glucosa	71	96,5	14,2	95,0	16,0	65,0	135,0
Presión arterial	161	122,1	11,5	120,0	15,0	80,0	145,0



Consumo de tabaco

El **76,1%** de los encuestados no era fumador (n= 194), si bien un **14,1%** de ellos está expuestos pasivamente al humo del tabaco (fumadores pasivos; n= 36).

CONSUMO DE TABACO	CASOS	%
No soy fumador	194	76,1
Menos de 10 cigarros al día	20	7,8
Entre 10 y 15 cigarros al día	24	9,4
Más de 15 cigarros al día	17	6,7
Cigarrillos electrónicos	15	5,9
Fumador pasivo	36	14,1



Índice de Masa Corporal (IMC)

La **mediana** (el valor que deja por encima –y por debajo– al 50% de los individuos) **del peso y del IMC de los participantes fue de 79 kg y 25.9 kg/m², respectivamente.**

PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	SD	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC (Kg/m ²)	255	26,2	4,1	25,9	4,7	17,1	45,8
Peso (Kg)	255	79,3	15,3	79,0	16,0	47,0	150,0
Altura (cm)	255	173,5	8,6	175,0	11,0	150,0	195,0

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

Según los rangos establecidos para los valores de IMC, más del 70% de los encuestados presentó sobrepeso u obesidad.

Alimentación saludable

El 75% de los encuestados declaró comer en casa (o comer comida casera) al menos 3 días por semana.

Sin embargo, un 16% de los participantes en el estudio dijo comer fuera de casa (en restaurantes, bares, aeropuertos, caterings, etc...) 5 días o más días por semana.

La mayoría de los encuestados (82,3%) declaró hacer tres o más comidas diarias, aunque el 17,7% de los directivos de empresas españolas dijo hacer únicamente una o dos comidas diarias.



CLASIFICACIÓN SEGÚN IMC	CASOS	%
Peso insuficiente	1	0,4
Normopeso	74	29,0
Sobrepeso	143	56,1
Obesidad	37	14,5
Total	255	100,0



COME EN CASA O COMIDA CASERA (Nº DÍAS POR SEMANA)	CASOS	%
Ninguno	4	1,6
1-2 días a la semana	62	24,3
3-4 días a la semana	63	24,7
5-6 días a la semana	59	23,1
Todos los días	67	26,3

COME FUERA DE CASA (Nº DÍAS POR SEMANA)	CASOS	%
Ninguno	43	16,9
1-2 días a la semana	112	43,9
3-4 días a la semana	59	23,1
5-6 días a la semana	39	15,3
Todos los días	2	0,8

COMIDAS AL DÍA	CASOS	%
Una	3	1,2
Dos	42	16,5
Tres	137	53,7
Cuatro	54	21,2
Cinco o más	19	7,5

Las tablas siguientes muestran los valores en relación a la composición de la dieta de los encuestados.

FRUTAS (Nº PIEZAS AL DÍA)	CASOS	%
Ninguna	22	8,6
Una	90	35,3
Dos	73	28,6
Tres	45	17,6
Cuatro	19	7,5
Cinco o más	6	2,4

VERDURA (Nº RACIONES AL DÍA)	CASOS	%
Ninguna	19	7,5
Una	161	63,1
Dos	59	23,1
Tres	9	3,5
Cuatro	3	1,2
Cinco o más	4	1,6

PESCADO (Nº RACIONES SEMANALES)	CASOS	%
Ninguna	34	13,3
Una	129	50,6
Dos	53	20,8
Tres	28	11,0
Cuatro	8	3,1
Cinco o más	3	1,2

CARNE ROJA Y EMBUTIDOS (Nº RACIONES SEMANALES)	CASOS	%
Ninguna	17	6,7
Una	65	25,5
Dos	72	28,2
Tres	54	21,2
Cuatro	30	11,8
Cinco o más	17	6,7

REPOSTERÍA INDUSTRIAL (Nº RACIONES SEMANALES)	CASOS	%
Ninguna	108	42,4
Entre 1 y 2	110	43,1
Entre 3 y 5	27	10,6
Entre 5 y 10	9	3,5
Más de 10	1	0,4
Cinco o más	6	2,4

BEBIDAS AZUCARADAS (Nº SEMANAL)	CASOS	%
Ninguna	125	49,0
Una	72	28,2
Entre dos y seis	38	14,9
Siete o más	20	7,8

Destaca el consumo referido de **frutas (dos o más piezas al día por el 56% de los encuestados)**, **verduras (dos o más raciones al día por el 29,4%)**, el consumo de **pescado (el 63,9% de los encuestados consumen menos de dos raciones por semana)**, y de **carnes rojas o embutidos (tres o más raciones semanales por el 39,6%)**.

La mayoría de los encuestados **no consume o consume muy poca repostería industrial (85,5%) o bebidas azucaradas (77,2%)**; si bien el 7,8% de los encuestados declaró consumir más de siete bebidas azucaradas por semana.



¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

Tiempo de ocio y actividad física

La práctica totalidad de los encuestados encuentra tiempo para dedicar a actividades de ocio durante el fin de semana. Sin embargo, **entre semana (de lunes a viernes) un 21,6% de los participantes declaró no tener tiempo libre para actividades de ocio.**

ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE ENTRE SEMANA (Nº DE DÍAS)	CASOS	%
Ninguno	55	21,6
Una	58	22,7
Dos	48	18,8
Tres	37	14,5
Cuatro	13	5,1
Todos los días de lunes a viernes	44	17,3

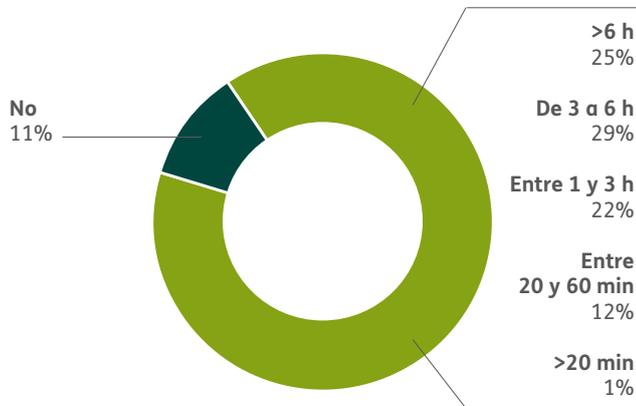
ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN FIN DE SEMANA (Nº DE DÍAS)	CASOS	%
Ninguno	7	2,7
Un día del fin de semana	85	33,3
Los dos días del fin de semana	163	63,9

ACTIVIDAD FÍSICA LA ÚLTIMA SEMANA	CASOS	%
No	28	11,0
Sí	227	89,0

El 89% de los directivos había realizado algún tipo de actividad física en la semana previa a la realización de la encuesta. Entre los que practicaron alguna actividad física (n=227), más del 60% declararon haberle dedicado al menos 3 horas semanales. La **actividad física** que con **mayor frecuencia** dijeron practicar los encuestados fue **caminar** (66,7%; dedicando a esta actividad entre 3 y 6 semanas semanales un 30% de ellos, y 6 o más horas semanales un 15%); seguida de practicar **ciclismo/spinning** (16,1%) y **correr a intensidad moderada** (16,1%).



Practica actividad física (tiempo dedicado a la semana)



TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	CASOS	%
Caminar	170	66,7
Spining / Ciclismo	41	16,1
Correr a intensidad moderada	41	16,1
Senderismo	33	12,9
Fútbol / Baloncesto / Pádel	27	10,6
Bodypump / Pesas	24	9,4
Yoga / Taichi / Pilates	18	7,1
Zumba / Baile	7	2,7
Correr a alta intensidad	7	2,7
Artes marciales	2	0,8

Calidad del sueño

201 de los 255 encuestados (78%) refirieron una **buena calidad del sueño** (afirmaron dormir entre 5 y 8 horas diarias y no tener problemas para conciliar el sueño, dormir y despertarse).

En contraposición, un **8,8% de los directivos dijo dormir menos de 5 horas habitualmente** (siempre o bastantes veces) y un 23% declaró que **raramente** (algunas veces o nunca) **se encontraba descansado al despertar**.

Más de un 15% de los participantes en el estudio confesó tomar medicación para dormir.

DESCANSA	CASOS	%
Siempre	82	32,2
Bastantes veces	114	44,7
Algunas veces	53	20,8
Nunca	6	2,4



TOMA MEDICACIÓN PARA DORMIR	CASOS	%
Siempre	7	2,7
Bastantes veces	3	1,2
Algunas veces	30	11,8
Nunca	215	84,3

DUERME MENOS DE 5 HORAS	CASOS	%
Siempre	6	2,4
Bastantes veces	16	6,3
Algunas veces	133	52,2
Nunca	100	39,2

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?



Bienestar emocional

El **91%** de los encuestados declaró **sentirse estresado**, y una amplia mayoría consideró que su salud se veía afectada por el estrés.

Más del **80%** de los directivos reconoció haberse sentido **“desbordado por el estrés”** en algún momento.

SE SIENTE ESTRESADO	CASOS	%
Siempre	17	6,7
Bastantes veces	62	24,3
Algunas veces	153	60,0
Nunca	23	9,0

CREE QUE EL ESTRÉS AFECTA SU SALUD	CASOS	%
Siempre	46	18,0
Bastantes veces	58	22,7
Algunas veces	118	46,3
Nunca	33	12,9

EL ESTRÉS LE DESBORDA	CASOS	%
Siempre	5	2,0
Bastantes veces	30	11,8
Algunas veces	114	44,7
Nunca	106	41,6

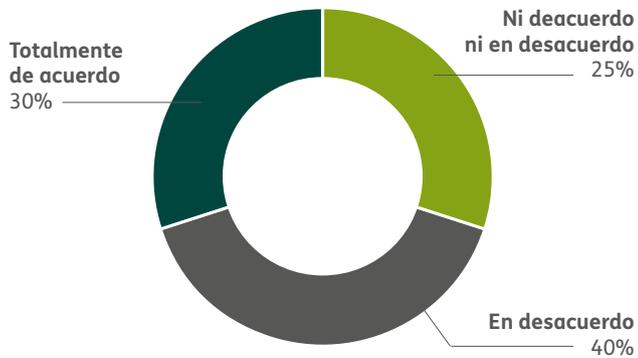
SE HA SENTIDO ASÍ ANTERIORMENTE	CASOS	%
Siempre	5	2,0
Bastantes veces	37	14,5
Algunas veces	166	65,1
Nunca	47	18,4

77 de los 255 encuestados (**30,2%**) dijo estar **totalmente de acuerdo con la afirmación “no dispongo de tiempo suficiente para dedicar a mi familia y amigos”**, y 47 (**18,4%**) dijeron haber tenido que **desatender compromisos familiares o personales por motivos de trabajo con frecuencia** (a menudo o casi siempre).

El **19,2%** de los directivos encuestados dijo **no conseguir nunca desconectar mental y operativamente** (correo electrónico, móvil, whatsapp,...) **al salir del trabajo**, y un **32,4%** dijo lograrlo **solo a veces**.



No dispongo de tiempo suficiente para dedicar a mi familia y amigos



DESCONECTA AL SALIR DEL TRABAJO	CASOS	%
Casi siempre	59	23,1
A menudo	63	24,7
A veces	84	32,9
Nunca	49	19,2

DESATIENDE COMPROMISOS FAMILIARES/PERSONALES POR TRABAJO	CASOS	%
Casi siempre	10	3,9
A menudo	37	14,5
A veces	178	69,8
Nunca	30	11,8

SIENTE QUE EL ENTORNO FAMILIAR/ LABORAL LE APOYA	CASOS	%
Siempre	98	38,4
Bastantes veces	88	34,5
Algunas veces	62	24,4
Nunca	7	2,7

Comparativa del IVS y sus dimensiones en relación con el sexo de los participantes

La tabla siguiente describe el valor global del IVS en los hombres y mujeres que participaron en el estudio, considerando todas las encuestas válidas (n=255), tanto aquellas con respuesta a todas las dimensiones, como aquellas con valores imputados cuando la Presión arterial, Glucosa y Colesterol total fueron desconocidos.

PUNTUACIÓN IVS GLOBAL POR SEXO							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
Hombres	195	658,3	107,1	658,0	148,0	366,0	896,0
Mujeres	60	648,0	95,3	654,0	112,8	366,0	834,0

Aunque numéricamente el valor del IVS fue 10 puntos mayor en los participantes hombres que en las mujeres, esta diferencia no fue estadísticamente significativa ($p=0.505$).

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

HOMBRES							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
Presión arterial	195	87,5	33,6	101,0	34,0	13	134
Colesterol total	195	47,6	19,0	51,0	17,0	0	68
Glucosa	195	192,7	34,5	201,0	0,0	0	201
Tabaco	195	28,7	10,6	34,0	0,0	0	34
IMC	195	32,4	21,6	39,0	31,0	0	77
Dieta	195	49,6	15,0	57,0	24,0	33	82
Actividad física	195	88,7	49,8	57,0	82,0	0	163
Sueño	195	68,1	20,8	78,0	0,0	0	78
Bienestar emocional	195	63,0	44,7	65,0	49,0	0	163
IVS	195	658,3	107,1	658,0	148,0	366	896

Hombres



MUJERES							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
Presión arterial	60	107,4	25,5	101,0	33,0	13	134
Colesterol total	60	75,1	32,5	86,0	42,8	0	115
Glucosa	60	213,7	43,4	225,0	0,0	0	225
Tabaco	60	27,5	11,9	35,0	17,0	0	35
IMC	60	25,4	13,9	30,0	20,0	0	40
Dieta	60	53,5	15,4	57,0	24,0	33	82
Actividad física	60	60,9	42,9	57,0	41,0	0	163
Sueño	60	34,8	10,1	40,0	0,0	0	40
Bienestar emocional	60	49,7	31,3	65,0	49,0	0	163
IVS	60	648,0	95,3	654,0	112,8	366	834

Mujeres



La puntuación media estandarizada de **las dimensiones relacionadas con el IMC y la presión arterial** fue **significativamente superior** en mujeres que en hombres, lo que indica que **las mujeres encuestadas son más saludables en estos aspectos que los hombres**. Por el contrario, **los hombres presentaron puntuaciones estandarizadas superiores (más saludables) que las mujeres en las dimensiones relacionadas con el colesterol y exposición al tabaco**. Además, **las mujeres tendieron a seguir una alimentación más saludable que los hombres (mayor puntuación estandarizada de la dimensión IVS relacionada con la dieta) y los hombres tendieron a presentar menores niveles de estrés (mayor puntuación estandarizada en la dimensión del IVS relacionada con el bienestar emocional)**.

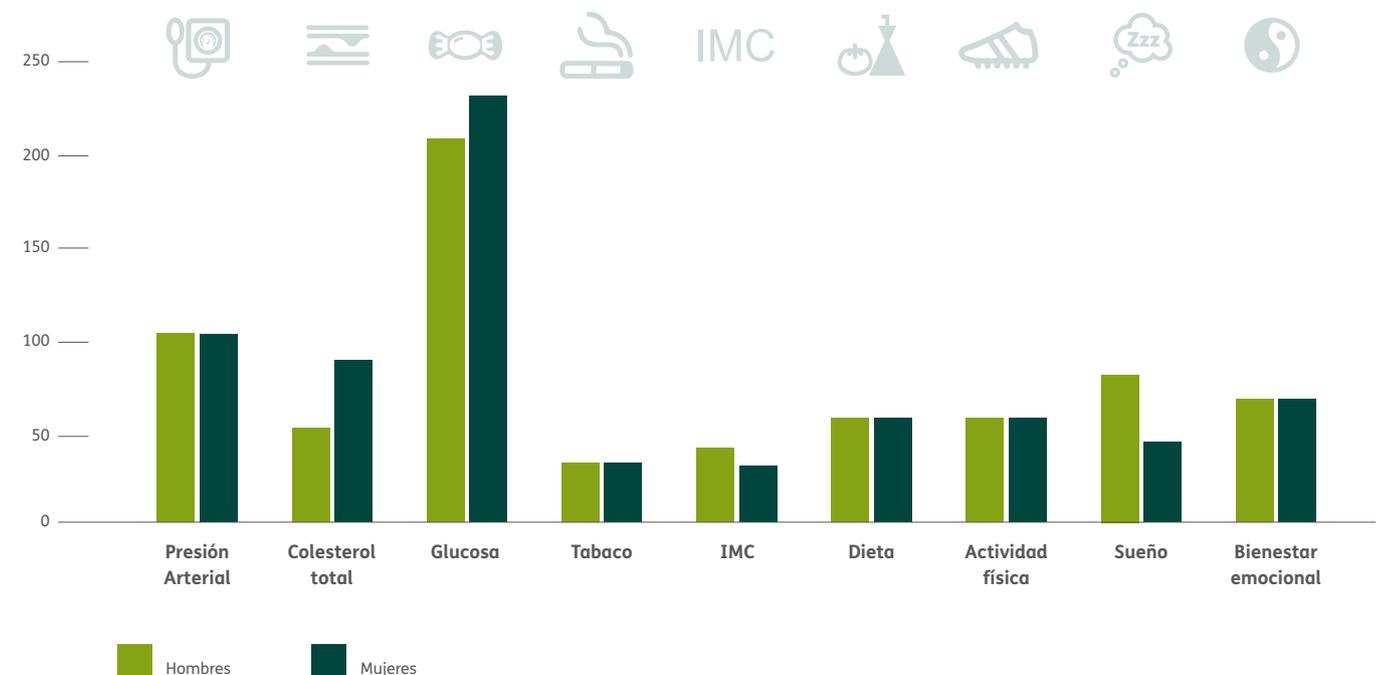
¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

GRUPOS SEGÚN IMC		
DIMENSIÓN	DIFERENCIA ENTRE HOMBRES Y MUJERES	P-VALOR
Presión arterial	Significativamente superior en mujeres	<0,001†
Colesterol total	Significativamente superior en mujeres	<0,001†
Glucosa	Significativamente superior en mujeres	<0,001†
Tabaco	Significativamente superior en hombres	<0,001†
IMC	No significativa	0,167†
Dieta	Tendencia (superior en mujeres)	0,080†
Actividad física	Significativamente superior en hombres	<0,001†
Sueño	Significativamente superior en hombres	<0,001†
Bienestar emocional	Tendencia (superior en hombres)	0,080†
IVS	No significativa	0,505*

* P-valor de la prueba T-Student para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

† P-valor de la prueba U de Mann-Withney para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

Puntuación de las dimensiones del IVS según sexo del participante



Comparativa del IVS y sus dimensiones en relación con la edad de los participantes

La tabla siguiente describe el valor global del IVS en los directivos de distintos rangos de edad que participaron en el estudio, considerando todas las encuestas válidas (n=255), tanto aquellas con respuesta a todas las dimensiones, como aquellas con valores imputados cuando la Presión arterial, Glucosa y Colesterol total fueron desconocidos.

PUNTUACIÓN IVS GLOBAL POR EDAD							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
25-34 años	18	666,9	77,3	684,0	109,5	500,0	775,0
35-44 años	80	661,4	109,0	661,0	153,3	413,0	896,0
45-54 años	84	658,3	98,8	652,0	125,8	366,0	873,0
55-64 años	73	644,2	111,9	652,0	158,0	366,0	865,0

En términos generales, el valor global del **IVS (tanto la media como la mediana) disminuyó de forma progresiva conforme aumentaba la edad de los participantes**. Sin embargo, estas diferencias no fueron estadísticamente significativas (p=0,712).

A. En mujeres

Las tablas siguientes describen los valores del IVS y cada una de sus dimensiones en las 60 mujeres que participaron en el estudio, en función de su edad. Se consideraron tanto las encuestas con respuesta a todas las dimensiones, como aquellas con valores imputados cuando la Presión arterial, Glucosa y Colesterol total fueron desconocidos.

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

PARTICIPANTES DE 25 A 34 AÑOS							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	9	25,3	15,2	20,0	28,0	4,0	40,0
Presión arterial	9	112,0	16,5	101,0	33,0	101,0	134,0
Glucosa *	9	225,0	0,0	225,0	0,0	225,0	225,0
Colesterol total	9	67,0	28,5	86,0	57,0	29,0	86,0
Sueño *	9	40,0	0,0	40,0	0,0	40,0	40,0
Bienestar emocional	9	53,2	37,1	65,0	49,0	0,0	122,0
Actividad física	9	56,2	49,8	57,0	98,0	0,0	139,0
Tabaco	9	20,6	15,1	18,0	30,5	0,0	35,0
Dieta	9	43,7	12,6	33,0	24,0	33,0	57,0
IVS	9	643,0	64,2	646,0	93,0	516,0	722,0

PARTICIPANTES DE 35 A 44 AÑOS							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	26	28,2	13,0	30,0	20,0	0,0	40,0
Presión arterial	26	112,4	16,0	101,0	33,0	101,0	134,0
Glucosa	26	219,2	29,6	225,0	0,0	74,0	225,0
Colesterol total	26	80,6	34,5	86,0	29,0	0,0	115,0
Sueño	26	33,5	10,9	40,0	24,0	16,0	40,0
Bienestar emocional	26	51,2	23,4	65,0	49,0	0,0	65,0
Actividad física	26	67,1	51,3	57,0	55,3	0,0	163,0
Tabaco	26	28,4	10,4	35,0	17,0	9,0	35,0
Dieta	26	56,2	14,6	57,0	0,0	33,0	82,0
IVS	26	676,8	82,9	675,0	105,5	474,0	834,0

Mujeres de 25 a 34 años



Mujeres de 35 a 44 años



PARTICIPANTES DE 45 A 54 AÑOS							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	15	22,4	15,9	20,0	36,0	0,0	40,0
Presión arterial	15	107,4	25,9	101,0	33,0	67,0	134,0
Glucosa	15	214,9	39,0	225,0	0,0	74,0	225,0
Colesterol total	15	80,3	22,1	86,0	0,0	29,0	115,0
Sueño	15	33,5	12,6	40,0	10,0	0,0	40,0
Bienestar emocional	15	49,8	41,6	65,0	49,0	0,0	163,0
Actividad física	15	54,9	26,4	57,0	0,0	0,0	98,0
Tabaco	15	28,6	13,4	35,0	0,0	0,0	35,0
Dieta	15	55,5	14,5	57,0	0,0	33,0	82,0
IVS	15	647,3	94,6	666,0	135,0	416,0	793,0

PARTICIPANTES DE 55 A 64 AÑOS							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	10	22,8	12,6	20,0	16,5	4,0	40,0
Presión arterial	10	90,0	42,8	101,0	30,3	13,0	134,0
Glucosa	10	187,4	81,2	225,0	37,8	0,0	225,0
Colesterol total	10	60,4	41,5	57,5	64,3	0,0	115,0
Sueño	10	35,6	8,0	40,0	10,0	16,0	40,0
Bienestar emocional	10	42,2	29,9	65,0	53,0	0,0	65,0
Actividad física	10	57,9	35,8	57,0	55,3	0,0	98,0
Tabaco	10	29,5	9,5	35,0	13,3	9,0	35,0
Dieta	10	52,4	19,3	57,0	30,3	33,0	82,0
IVS	10	578,2	122,8	596,0	151,0	366,0	752,0

Mujeres de 45 a 54 años



Mujeres de 55 a 64 años



¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

El valor del IVS fue significativamente más bajo en el grupo de participantes de mayor edad (55-64 años) con respecto a las participantes con edades comprendidas entre los 34 y los 44 años.

Sin embargo, no se observaron diferencias entre participantes de distinta edad en las puntuaciones de ninguna de las dimensiones que componen en IVS.

COMPARACIÓN DEL IVS Y SUS DIMENSIONES POR EDAD		
DIMENSIÓN	DIFERENCIA ENTRE HOMBRES Y MUJERES	P-VALOR
IMC	No significativa	0,577 †
Presión arterial	No significativa	0,518 †
Glucosa	No significativa	0,270 †
Colesterol total	No significativa	0,300 †
Sueño	No significativa	0,372 †
Bienestar emocional	No significativa	0,795 †
Actividad física	No significativa	0,899 †
Tabaco	No significativa	0,339 †
Dieta	No significativa	0,170†
IVS	Significativamente mayor en mujeres de 35-44 años que de 55-64 años	0,047 *

* P-valor de la prueba T-Student para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

† P-valor de la prueba U de Mann-Withney para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

Puntuación de las dimensiones del IVS (mediana) en mujeres según los grupos de edad



B. En hombres

Las tablas siguientes describen los valores del IVS y cada una de sus dimensiones en los 195 hombres que participaron en el estudio, en función de su edad. Se consideraron tanto las encuestas con respuesta a todas las dimensiones, como aquellas con valores imputados cuando la Presión arterial, Glucosa y Colesterol total fueron desconocidos.

PARTICIPANTES DE 25 A 34 AÑOS							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	9	37,1	26,8	39,0	50,0	8,0	77,0
Presión arterial	9	87,4	30,1	101,0	17,0	13,0	101,0
Glucosa *	9	210,0	0,0	210,0	0,0	210,0	210,0
Colesterol total	9	54,8	7,5	51,0	8,5	51,0	68,0
Sueño	9	65,3	20,5	78,0	33,5	31,0	78,0
Bienestar emocional	9	56,0	49,7	65,0	57,0	0,0	163,0
Actividad física	9	108,8	55,4	98,0	85,5	0,0	163,0
Tabaco *	9	34,0	0,0	34,0	0,0	34,0	34,0
Dieta	9	46,3	12,6	57,0	24,0	33,0	57,0
IVS	9	690,8	85,5	724,0	97,5	500,0	775,0

PARTICIPANTES DE 35 A 44 AÑOS							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	54	33,1	22,8	39,0	50,0	0,0	77,0
Presión arterial	54	93,4	30,1	101,0	0,0	13,0	134,0
Glucosa	54	192,3	37,0	201,0	0,0	0,0	201,0
Colesterol total	54	47,5	17,9	51,0	0,0	0,0	68,0
Sueño	54	66,6	22,5	78,0	5,0	0,0	78,0
Bienestar emocional	54	60,4	48,6	65,0	49,0	0,0	163,0
Actividad física	54	83,1	56,1	57,0	82,0	0,0	163,0
Tabaco	54	28,9	10,5	34,0	0,0	0,0	34,0
Dieta	54	48,6	15,0	57,0	24,0	33,0	82,0
IVS	54	653,9	119,5	656,5	176,5	413,0	896,0

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

PARTICIPANTES DE 45 A 54 AÑOS							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	69	32,3	22,0	39,0	31,0	0,0	77,0
Presión arterial	69	82,8	34,0	101,0	34,0	13,0	134,0
Glucosa	69	195,1	27,7	201,0	0,0	66,0	201,0
Colesterol total	69	45,8	19,8	51,0	17,0	0,0	68,0
Sueño	69	70,9	16,7	78,0	0,0	31,0	78,0
Bienestar emocional	69	65,1	43,0	65,0	0,0	0,0	163,0
Actividad física	69	90,8	46,4	57,0	82,0	0,0	163,0
Tabaco	69	30,2	9,0	34,0	0,0	0,0	34,0
Dieta	69	47,7	15,1	57,0	24,0	33,0	82,0
IVS	69	660,7	100,2	652,0	121,5	366,0	873,0

PARTICIPANTES DE 55 A 64 AÑOS							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	63	31,1	19,8	39,0	31,0	0,0	77,0
Presión arterial	63	87,7	36,4	101,0	34,0	13,0	134,0
Glucosa	63	189,2	41,1	201,0	0,0	0,0	201,0
Colesterol total	63	48,6	20,0	51,0	17,0	0,0	68,0
Sueño	63	66,6	23,3	78,0	0,0	0,0	78,0
Bienestar emocional	63	63,9	43,2	65,0	0,0	0,0	163,0
Actividad física	63	88,4	46,9	57,0	82,0	0,0	163,0
Tabaco	63	26,3	12,5	34,0	17,0	0,0	34,0
Dieta	63	52,9	14,9	57,0	24,0	33,0	82,0
IVS	63	654,7	107,4	666,0	162,0	383,0	865,0

Hombres de 25 a 34 años



Hombres de 35 a 44 años



Hombres de 45 a 54 años



Hombres de 55 a 64 años



En términos generales (y exceptuando el grupo de participantes con edades de 25 a 34 años), las puntuaciones globales del IVS disminuyeron de forma progresiva conforme aumentaba la edad de los participantes varones. El reducido número de encuestados con edad en el rango de 25 a 34 años (n=9) podría arrojar resultados no representativos de este grupo, y de que cabría esperar (en base a los resultados del resto de grupos) valores más elevados de IVS.

No se detectan diferencias significativas entre participantes masculinos con distinta edad en ninguna de las dimensiones que componen el IVS.

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

COMPARACIÓN DEL IVS Y SUS DIMENSIONES POR EDAD		
DIMENSIÓN	DIFERENCIA ENTRE HOMBRES Y MUJERES	P-VALOR
IMC	No significativa	0,896 †
Presión arterial	No significativa	0,237 †
Glucosa	No significativa	0,708 †
Colesterol total	No significativa	0,606 †
Sueño	No significativa	0,561 †
Bienestar emocional	No significativa	0,717 †
Actividad física	No significativa	0,406 †
Tabaco	No significativa	0,089 †
Dieta	No significativa	0,168 †
IVS	No significativa	0,797 *

* P-valor de la prueba T-Student para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

† P-valor de la prueba U de Mann-Withney para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

Puntuación de las dimensiones del IVS (mediana) en hombres según los grupos de edad



Comparativa del IVS y sus dimensiones en relación con el nivel profesional de los participantes

La tabla siguiente describe el valor global del IVS de los participantes en el estudio según su nivel profesional, considerando todas las encuestas válidas (n=255), tanto aquellas con respuesta a todas las dimensiones, como aquellas con valores imputados cuando la Presión arterial, Glucosa y Colesterol total fueron desconocidos.

PUNTUACIÓN IVS GLOBAL POR NIVEL PROFESIONAL							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
Directivos/Gerentes	81	651,6	103,5	654,0	127,0	366,0	855,0
Mandos intermedios	174	657,8	105,0	665,0	143,0	383,0	896,0

No se detectaron diferencias significativas en la puntuación global del IVS entre participantes con cargo de dirección o gerencia y aquellos encuestados con funciones de mando intermedio (p=0,663).

A. En mujeres

Las tablas siguientes describen los valores del IVS y cada una de sus dimensiones en los participantes en el estudio con distinto nivel profesional, considerando todas las encuestas realizadas por mujeres (n=60), tanto aquellas con respuesta a todas las dimensiones, como aquellas con valores imputados cuando la Presión arterial, Glucosa y Colesterol total fueron desconocidos.

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

NIVEL PROFESIONAL: DIRECCIÓN/GERENCIA							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
Presión arterial	81	95,5	33,2	101,0	0,0	13,0	134,0
Colesterol total	81	51,3	26,4	51,0	39,0	0,0	115,0
Glucosa	81	197,3	38,8	201,0	0,0	0,0	225,0
Tabaco	81	29,4	10,4	34,0	0,0	0,0	35,0
IMC	81	36,2	19,9	39,0	20,0	0,0	77,0
Dieta	81	49,7	14,2	57,0	24,0	33,0	82,0
Actividad física	81	80,1	50,1	57,0	61,5	0,0	163,0
Sueño	81	58,0	24,7	78,0	38,0	0,0	78,0
Bienestar emocional	81	54,3	36,5	65,0	49,0	0,0	163,0
IVS	81	651,6	103,5	654,0	127,0	366,0	855,0

NIVEL PROFESIONAL: MANDO INTERMEDIO							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
Presión arterial	174	90,7	32,8	101,0	34,0	13,0	134,0
Colesterol total	174	55,4	25,3	51,0	17,0	0,0	115,0
Glucosa	174	197,8	37,4	201,0	0,0	0,0	225,0
Tabaco	174	28,0	11,1	34,0	16,0	0,0	35,0
IMC	174	28,2	20,0	39,0	31,0	0,0	77,0
Dieta	174	50,9	15,6	57,0	24,0	33,0	82,0
Actividad física	174	83,1	49,5	57,0	82,0	0,0	163,0
Sueño	174	61,3	22,9	78,0	38,0	0,0	78,0
Bienestar emocional	174	62,5	44,5	65,0	49,0	0,0	163,0
IVS	174	657,8	105,0	665,0	143,0	383,0	896,0

Mujeres dirección/gerencia



Mujeres mando intermedio



En las mujeres encuestadas, la diferencia observada entre la puntuación global del IVS de gerentes/directores y de los mandos intermedios no fue estadísticamente significativa. Tampoco se detectaron diferencias significativas entre mujeres directivas/gerentes y mandos intermedios en ninguna de las dimensiones que componen el IVS.

Puntuación de las dimensiones del IVS en mujeres según el nivel profesional



¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

COMPARACIÓN DEL IVS Y SUS DIMENSIONES POR NIVEL PROFESIONAL			
DIMENSIÓN		DIFERENCIA ENTRE HOMBRES Y MUJERES	P-VALOR
Presión arterial		No significativa	0,160†
Colesterol total		No significativa	0,166†
Glucosa		No significativa	0,996†
Tabaco		No significativa	0,080†
IMC		No significativa	0,198†
Dieta		No significativa	0,641†
Actividad física		No significativa	0,594†
Sueño		No significativa	0,270†
Bienestar emocional		No significativa	0,256†
IVS		No significativa	0,663*

* P-valor de la prueba T-Student para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

† P-valor de la prueba U de Mann-Withney para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)



B. En hombres

Las tablas siguientes describen los valores del IVS y cada una de sus dimensiones en los participantes en el estudio con distinto nivel profesional, considerando todas las encuestas realizadas por mujeres (n=60), tanto aquellas con respuesta a todas las dimensiones, como aquellas con valores imputados cuando la Presión arterial, Glucosa y Colesterol total fueron desconocidos.

NIVEL PROFESIONAL: DIRECCIÓN/GERENCIA							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	20	30,5	8,3	30,0	20,0	20,0	40,0
Presión arterial	20	102,1	34,0	101,0	33,0	13,0	134,0
Glucosa	20	206,2	59,1	225,0	0,0	0,0	225,0
Colesterol total	20	63,3	40,1	86,0	57,0	0,0	115,0
Sueño	20	34,9	8,9	40,0	10,0	16,0	40,0
Bienestar emocional	20	46,3	26,6	65,0	49,0	0,0	65,0
Actividad física	20	74,6	49,0	57,0	41,0	0,0	163,0
Tabaco	20	30,5	10,1	35,0	0,0	0,0	35,0
Dieta	20	51,1	15,5	57,0	24,0	33,0	82,0
IVS	20	639,4	127,2	660,0	161,0	366,0	834,0

NIVEL PROFESIONAL: MANDO INTERMEDIO							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	40	22,9	15,5	20,0	36,0	0,0	40,0
Presión arterial	40	110,0	19,9	101,0	33,0	67,0	134,0
Glucosa	40	217,5	33,3	225,0	0,0	74,0	225,0
Colesterol total	40	81,1	26,7	86,0	0,0	0,0	115,0
Sueño	40	34,8	10,8	40,0	0,0	0,0	40,0
Bienestar emocional	40	51,4	33,6	65,0	49,0	0,0	163,0
Actividad física	40	54,0	38,3	57,0	42,8	0,0	139,0
Tabaco	40	25,9	12,6	35,0	17,0	0,0	35,0
Dieta	40	54,8	15,4	57,0	18,0	33,0	82,0
IVS	40	652,2	76,2	650,0	99,3	416,0	793,0

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

Hombres dirección/gerencia



Hombres mando intermedio



En los hombres encuestados, la diferencia observada entre la puntuación global del IVS de gerentes/directores y de los mandos intermedios no fue estadísticamente significativa

El análisis estadístico determinó que **la única dimensión del IVS en la que se detectó una diferencia significativa entre participantes con un cargo de dirección/gerencia y aquellos que ocupaban un cargo de mando intermedio fue el relacionado con el IMC.** En los hombres, la puntuación de la dimensión IMC del IVS fue **significativamente mayor en gerentes y directores que en mandos intermedios.** Además se observó que los directores gerentes tendían a presentar una puntuación en la dimensión relacionada con la presión arterial más alta saludable que los mandos intermedios.

Puntuación de las dimensiones del IVS en hombres según el nivel profesional



COMPARACIÓN DEL IVS Y SUS DIMENSIONES POR NIVEL PROFESIONAL

DIMENSIÓN	DIFERENCIA ENTRE HOMBRES Y MUJERES	P-VALOR
IMC	No significativa	0,113 †
Presión arterial	No significativa	0,616 †
Glucosa	No significativa	0,446 †
Colesterol total	No significativa	0,127 †
Sueño	No significativa	0,573 †
Bienestar emocional	No significativa	0,687 †
Actividad física	No significativa	0,119 †
	No significativa	0,156 †
Dieta	No significativa	0,383 †
IVS	No significativa	0,627 *

* P-valor de la prueba T-Student para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

† P-valor de la prueba U de Mann-Withney para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

Comparativa del IVS y sus dimensiones en relación con el número de empleados a cargo

La tabla siguiente describe el valor global del IVS en los directivos con distinto número de empleados a su cargo, considerando todas las encuestas válidas ($n=255$), tanto aquellas con respuesta a todas las dimensiones, como aquellas con valores imputados cuando la Presión arterial, Glucosa y Colesterol total fueron desconocidos.

PUNTUACIÓN IVS GLOBAL POR NÚMERO DE EMPLEADOS A CARGO

PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
10-19 empleados	53	659,9	99,3	649,0	139,0	416,0	865,0
20-49 empleados	88	662,9	96,9	659,5	105,3	366,0	896,0
50 o más empleados	98	642,3	116,1	651,5	178,0	380,0	857,0

No se observaron diferencias significativas en la puntuación global del IVS para participantes con distinto número de empleados a su cargo ($p=0,256$).

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

A. En mujeres

Las tablas siguientes describen los valores del IVS y cada una de sus dimensiones en las mujeres que participaron en el estudio (n=60) según el número de empleados que tienen a su cargo, considerando todas las encuestas, tanto aquellas con respuesta a todas las dimensiones, como aquellas con valores imputados cuando la Presión arterial, Glucosa y Colesterol total fueron desconocidos.

PARTICIPANTES CON 10-19 EMPLEADOS A CARGO							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	17	25,8	14,2	20,0	20,0	0,0	40,0
Presión arterial	17	101,6	28,8	101,0	16,5	13,0	134,0
Glucosa	17	216,1	36,6	225,0	0,0	74,0	225,0
Colesterol total	17	82,7	28,5	86,0	0,0	0,0	115,0
Sueño	17	33,4	12,7	40,0	12,0	0,0	40,0
Bienestar emocional	17	48,7	26,4	65,0	49,0	0,0	65,0
Actividad física	17	75,8	42,2	57,0	41,0	0,0	163,0
Tabaco	17	25,8	13,2	35,0	26,0	0,0	35,0
Dieta	17	55,7	13,6	57,0	0,0	33,0	82,0
IVS	17	665,6	88,1	680,0	89,0	416,0	792,0

PARTICIPANTES CON 20-49 EMPLEADOS A CARGO							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	21	25,2	14,1	30,0	28,0	4,0	40,0
Presión arterial	21	113,5	19,6	101,0	33,0	67,0	134,0
Glucosa	21	214,3	49,1	225,0	0,0	0,0	225,0
Colesterol total	21	76,6	29,1	86,0	28,5	29,0	115,0
Sueño	21	37,9	5,8	40,0	0,0	16,0	40,0
Bienestar emocional	21	49,5	25,5	65,0	49,0	0,0	65,0
Actividad física	21	57,9	36,4	57,0	20,5	0,0	139,0
Tabaco	21	28,9	10,6	35,0	17,0	0,0	35,0
Dieta	21	56,1	18,1	57,0	36,5	33,0	82,0
IVS	21	659,8	90,2	666,0	84,0	366,0	834,0

PARTICIPANTES CON 50 O MÁS EMPLEADOS A CARGO							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	22	25,3	14,2	30,0	24,0	0,0	40,0
Presión arterial	22	106,0	27,6	101,0	33,0	13,0	134,0
Glucosa	22	211,3	44,4	225,0	0,0	74,0	225,0
Colesterol total	22	67,9	38,1	86,0	57,0	0,0	115,0
Sueño	22	33,0	10,9	40,0	24,0	16,0	40,0
Bienestar emocional	22	50,5	39,9	65,0	49,0	0,0	163,0
Actividad física	22	52,2	47,8	57,0	57,0	0,0	163,0
Tabaco	22	27,4	12,4	35,0	17,0	0,0	35,0
Dieta	22	49,4	13,7	57,0	24,0	33,0	82,0
IVS	22	623,0	104,0	617,5	152,5	380,0	793,0

Mujeres con 10 - 19 empleados



Mujeres con 20 - 49 empleados



Mujeres con 50 o más empleados



En las mujeres encuestadas, no se observaron diferencias entre las puntuaciones globales del IVS en participantes con distinto número de empleados a cargo. Tampoco se detectaron diferencias significativas entre mujeres con distinto número de empleados a cargo en ninguna de las dimensiones que componen el IVS.

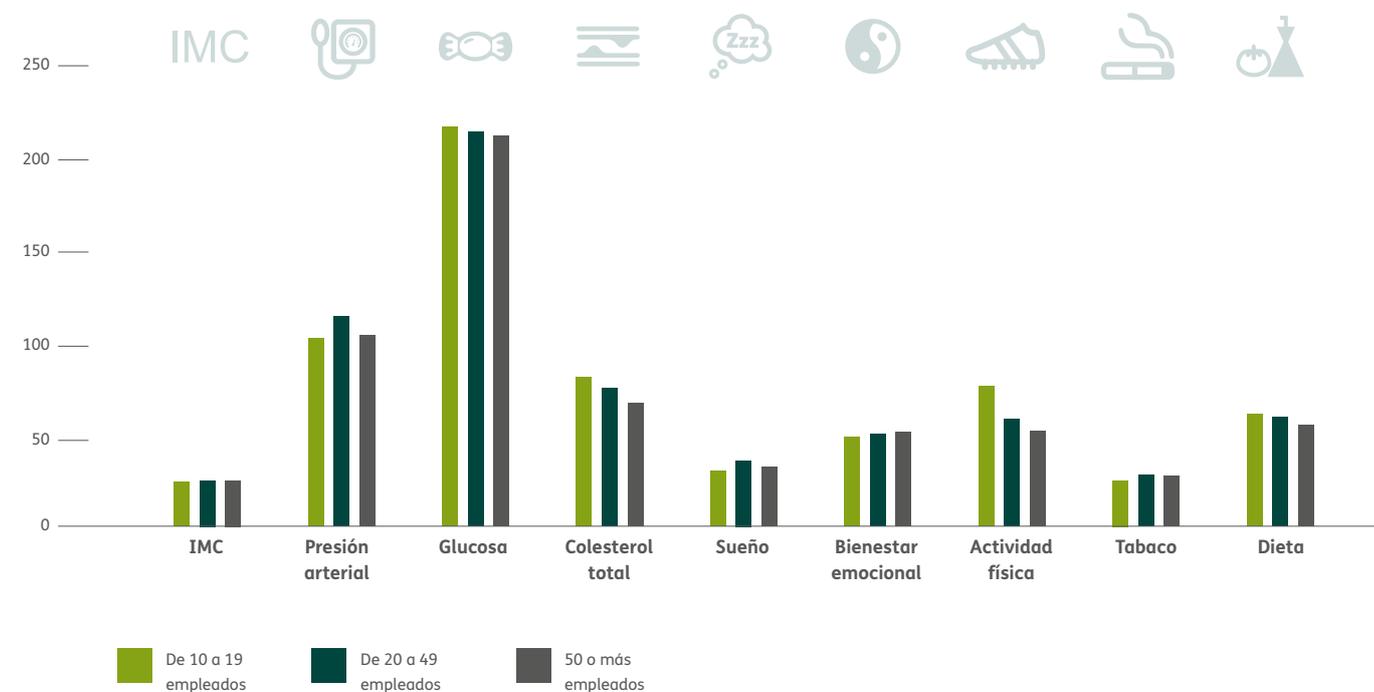
¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

COMPARACIÓN DEL IVS Y SUS DIMENSIONES POR NÚMERO DE EMPLEADOS A CARGO		
DIMENSIÓN	DIFERENCIA ENTRE PARTICIPANTES DE DISTINTO RANGO DE EMPLEADOS A CARGO	P-VALOR
IMC	No significativa	0,995 †
Presión arterial	No significativa	0,385 †
Glucosa	No significativa	0,864 †
Colesterol total	No significativa	0,499 †
Sueño	No significativa	0,333 †
Bienestar emocional	No significativa	0,956 †
Actividad física	No significativa	0,128 †
Tabaco	No significativa	0,800 †
Dieta	No significativa	0,313 †w
IVS	No significativa	0,303 *

* P-valor de la prueba T-Student para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

† P-valor de la prueba U de Mann-Whitney para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

Puntuación de las dimensiones del IVS según el número de empleados a cargo que tenga el participante



B. En hombres

Las tablas siguientes describen los valores del IVS y cada una de sus dimensiones en los hombres que participaron en el estudio (n=195) según el número de empleados que tienen a su cargo, considerando todas las encuestas, tanto aquellas con respuesta a todas las dimensiones, como aquellas con valores imputados cuando la Presión arterial, Glucosa y Colesterol total fueron desconocidos.

PARTICIPANTES CON 10-19 EMPLEADOS A CARGO							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	52	32,3	22,7	39,0	31,0	0,0	77,0
Presión arterial	52	84,8	35,4	101,0	34,0	13,0	134,0
Glucosa	52	195,8	26,2	201,0	0,0	66,0	201,0
Colesterol total	52	47,4	18,2	51,0	0,0	0,0	68,0
Sueño	52	69,3	20,2	78,0	0,0	0,0	78,0
Bienestar emocional	52	69,4	45,8	65,0	0,0	0,0	163,0
Actividad física	52	89,6	50,7	77,5	82,0	0,0	163,0
Tabaco	52	29,5	9,2	34,0	0,0	8,0	34,0
Dieta	52	48,3	14,4	57,0	24,0	33,0	82,0
IVS	52	666,3	97,6	667,0	141,5	479,0	882,0

PARTICIPANTES CON 20-49 EMPLEADOS A CARGO							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	67	32,7	21,9	39,0	31,0	0,0	77,0
Presión arterial	67	88,2	31,3	101,0	34,0	13,0	134,0
Glucosa	67	196,0	29,4	201,0	0,0	0,0	201,0
Colesterol total	67	48,0	18,9	51,0	17,0	0,0	68,0
Sueño	67	66,8	20,6	78,0	0,0	8,0	78,0
Bienestar emocional	67	64,8	47,6	65,0	49,0	0,0	163,0
Actividad física	67	89,2	49,7	57,0	82,0	0,0	163,0
Tabaco	67	27,9	11,1	34,0	17,0	0,0	34,0
Dieta	67	50,3	16,3	57,0	24,0	33,0	82,0
IVS	67	663,8	99,6	658,0	114,0	366,0	896,0

¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?

PARTICIPANTES CON 50 O MÁS EMPLEADOS A CARGO							
PUNTUACIÓN	CASOS	PROMEDIO	DE	MEDIANA	RIC	MÍNIMO	MÁXIMO
IMC	76	32,2	20,9	39,0	31,0	0,0	77,0
Presión arterial	76	88,8	34,6	101,0	34,0	13,0	134,0
Glucosa	76	187,7	42,6	201,0	0,0	0,0	201,0
Colesterol total	76	47,4	19,7	51,0	17,0	0,0	68,0
Sueño	76	68,3	21,5	78,0	0,0	0,0	78,0
Bienestar emocional	76	57,0	41,0	65,0	49,0	0,0	163,0
Actividad física	76	87,7	49,8	57,0	82,0	0,0	163,0
Tabaco	76	29,0	11,1	34,0	0,0	0,0	34,0
Dieta	76	49,8	14,3	57,0	24,0	33,0	82,0
IVS	76	647,8	119,5	655,0	177,8	383,0	857,0

Hombres con 10 - 19 empleados



Hombres con 20 - 49 empleados



Hombres con 50 o más empleados



En los hombres encuestados, no se observaron diferencias entre las puntuaciones globales del IVS en participantes con distinto número de empleados a cargo. Tampoco se detectaron diferencias significativas entre hombres con distinto número de empleados a cargo en ninguna de las dimensiones que componen el IVS.

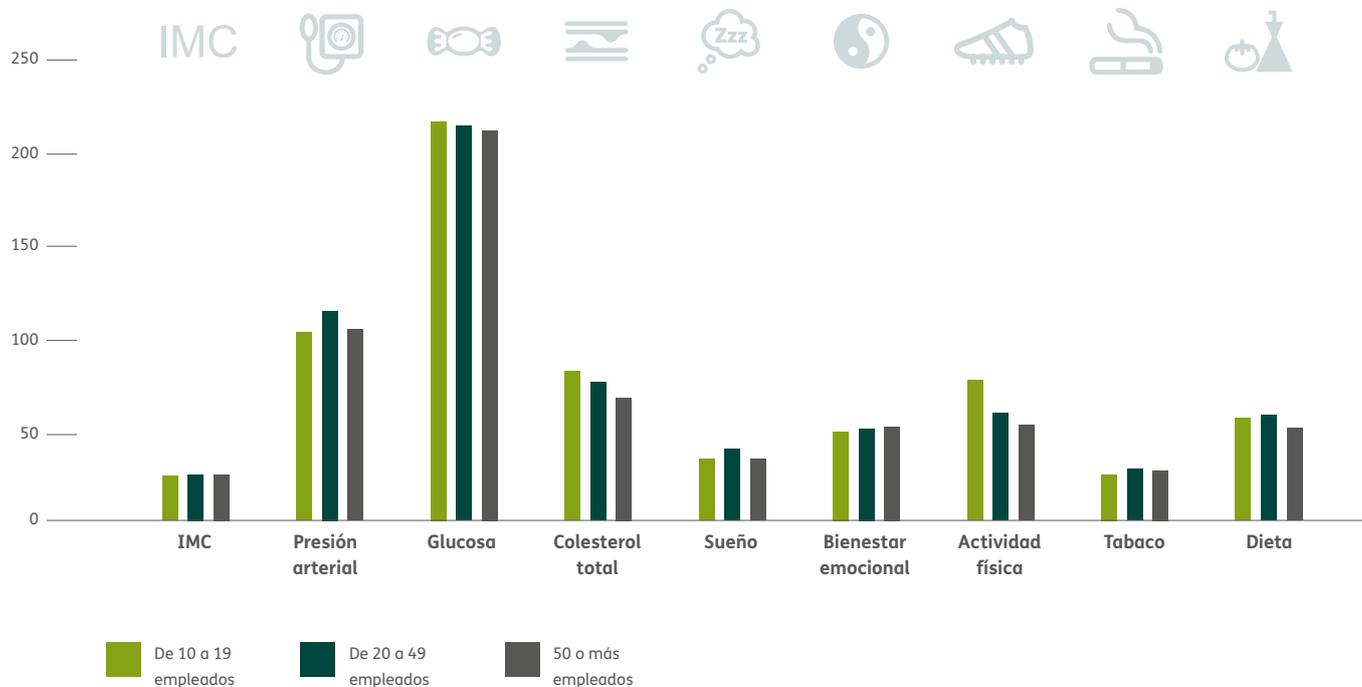
COMPARACIÓN DEL IVS Y SUS DIMENSIONES POR NÚMERO DE EMPLEADOS A CARGO

DIMENSIÓN	DIFERENCIA ENTRE PARTICIPANTES DE DISTINTO RANGO DE EMPLEADOS A CARGO	P-VALOR
IMC	No significativa	0,976 †
Presión arterial	No significativa	0,742 †
Glucosa	No significativa	0,227 †
Colesterol total	No significativa	0,961 †
Sueño	No significativa	0,705 †
Bienestar emocional	No significativa	0,303 †
Actividad física	No significativa	0,929 †
Tabaco	No significativa	0,660 †
Dieta	No significativa	0,803 †
IVS	No significativa	0,553 *

* P-valor de la prueba T-Student para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

† P-valor de la prueba U de Mann-Withney para determinar la existencia de diferencias significativas ($p < 0,05$)

Puntuación de las dimensiones del IVS (mediana) en hombres según el número de empleados



Conclusiones

El Índice de Vida Saludable (IVS)

El valor medio del IVS para los 255 directivos de empresa que participaron en este estudio fue de 655 puntos. El valor del IVS observado en la encuesta fue 10 puntos mayor en hombres (media= 658) que en mujeres (media= 648), esta diferencia no fue estadísticamente significativa.

Cuando comparamos los datos del IVS en hombres y mujeres obtenidos en esta encuesta, con el IVS obtenido por aquellas personas que han utilizado la app Quiero cuidarme de DKV (662 para hombres, y 664 para mujeres) y con los de estudio realizado en 2018 sobre el Índice de vida saludable de los autónomos (658 puntos en hombres, y 708 en mujeres) encontramos datos muy similares, excepto en mujeres, ya que las directivas tienen una puntuación 60 puntos menor que las mujeres autónomas.



Por dimensiones:



Consumo de tabaco

El 76,1% de los encuestados no era fumador.

IMC

Índice de masa corporal (IMC)

Más del 70% de los encuestados presentó sobrepeso u obesidad.



Alimentación saludable

Destaca el alto consumo de frutas (el 56% de los encuestados declaró consumir dos o más piezas de fruta al día) y verduras (el 29,4% dijo consumir dos o más raciones de verdura al día) y bajo de repostería industrial (el 85,5 % de los encuestados no consume o consume muy poca repostería industrial) o bebidas azucaradas (el 77,2 % asegura no tomar bebidas azucaradas); si bien el 22,7% de los encuestados declaró consumir más de dos bebidas azucaradas por semana.

Sin embargo, resulta preocupante el elevado consumo de carnes rojas y embutidos (el 39,6 % ingiere tres o más raciones semanales), y bajo de pescado (el 63% de los encuestados consume menos de dos raciones) a la semana.



Actividad física

El nivel de actividad física es más que aceptable: el 89% de los directivos había realizado algún tipo de actividad física en la semana previa. La actividad física que con mayor frecuencia dijeron practicar fue caminar (66,7%), seguida de practicar ciclismo/spinning (16,1%) y correr a intensidad moderada (16,1%).

Sin embargo, encontrar tiempo libre entre semana para actividades de ocio sigue siendo una asignatura pendiente (tan solo el 21,6% afirmó conseguirlo).



Calidad de sueño

Destaca la alta calidad del sueño de los encuestados. El 78% afirmó dormir entre 5 y 8 horas diarias y no tener problemas para conciliar el sueño, dormir y despertarse, aunque cabe reseñar que solo un 23% declaró que raramente (algunas veces o nunca) se encontraba descansado al despertar.

Resulta especialmente relevante que más de un 15% de los participantes en el estudio dijo tomar medicación para dormir.



Bienestar Emocional

Los niveles de estrés son alarmantes. El 91% de los encuestados declaró sentirse estresado, y una amplia mayoría consideró que su salud se veía afectada por el estrés. De hecho, más del 80% de los directivos reconoció haberse sentido “desbordado por el estrés” en algún momento.

Respecto a la **comparativa del IVS y sus dimensiones en relación con las características de los encuestados (sexo, edad y nivel profesional)** es reseñable que mientras las directivas encuestadas eran más saludables (puntuación de IVS más elevada) en las dimensiones relacionadas con el IMC y la Presión arterial, los hombres presentaron puntuaciones estandarizadas superiores (más saludables) que las mujeres en las dimensiones relacionadas con el colesterol y exposición al tabaco. Además, las mujeres tendieron a seguir una alimentación más saludable que los hombres (mayor puntuación estandarizada de la dimensión IVS relacionada con la dieta) y los hombres tendieron a presentar menores niveles de estrés (mayor puntuación estandarizada en la dimensión del IVS relacionada con el bienestar emocional).

Por otro lado, los valores del IVS disminuyeron de forma progresiva (aunque no estadísticamente significativa) conforme aumentaba la edad de los participantes (lo que implica un mejor estado de salud en los directivos más jóvenes que en los más longevos).

En los hombres, la puntuación de la dimensión IMC del IVS fue significativamente mayor en gerentes y directores que en mandos intermedios. Además se observó que los directores (gerentes tendían a presentar una puntuación en la dimensión relacionada con la presión arterial más alta (más saludable) que los mandos intermedios. Esto no se evidenció en las mujeres.



DKV

CONSEJERÍA DE LA PREVISIÓN

El Plan de Gestión permite obtener resultados más relevantes en prevención, permitiendo mejorar la rentabilidad del contrato de seguros.

El proceso permite por:

- Reducir el coste
- Mejorar la calidad

El Plan de Gestión permite evaluar la prevención en función de los costes de la misma. El proceso permite por:

- Mejorar la calidad
- Reducir el coste

El Plan de Gestión permite evaluar la prevención en función de los costes de la misma. El proceso permite por:

- Mejorar la calidad
- Reducir el coste



¿Cuál es el Índice de vida saludable de los directivos en España?





Integración es dar voz a las personas con discapacidad.

¿Por qué no darles la nuestra?

En la Fundación Integralia DKV, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralia DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. **Porque tenemos mucho que cuidar.**