
NOTA DE PRENSA

22 de mayo de 2018

**Datos del estudio “¿Cuál es el Índice de vida saludable de los autónomos en España?”
elaborado por DKV y ATA**

El 70% de los hombres autónomos tiene problemas de sobrepeso (46%) u obesidad (24%)

El Índice de Vida Saludable de las trabajadoras autónomas es 50 puntos mejor que el de los hombres y alcanza los 708 puntos sobre 1.000, según la app “Quiero Cuidarme” de DKV

DKV y ATA han presentado en Madrid los resultados del estudio “¿Cuál es el Índice de vida saludable de los autónomos en España?”. La presentación ha contado con la presencia del **Dr. Josep Santacreu**, consejero delegado de DKV Seguros, **Lorenzo Amor**, Presidente de ATA (Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos) y el **Dr. Ángel Garijo**, asesor estratégico de Lambda Soluciones de Gestión, colaborador de DKV en el proyecto Quiero cuidarme y autor del presente estudio, que supone el primer análisis sobre el nivel general de salud y los hábitos de vida saludable de este colectivo en España.

Para la realización del estudio, DKV junto con la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos (ATA), han elaborado una encuesta para el colectivo de trabajadores autónomos, basándose en los indicadores de **Quiero cuidarme**, la app de salud más descargada en España. Según la app “Quiero Cuidarme” de DKV El Índice de Vida Saludable de las trabajadoras autónomas es 50 puntos mejor que el de los hombres y alcanza los 708 puntos sobre 1.000.

El estudio también confirma que el 82% de los encuestados tiene una buena calidad de sueño. Se observó un porcentaje algo inferior (77%) en las mujeres, especialmente entre 35 y 54 años. Aunque un 58% de los autónomos que declararon tener buena calidad de sueño, también referían sensación de estrés, siendo muy elevado tanto en hombres (63%) como en mujeres (69%). **El porcentaje de mujeres que se declaran estresadas entre los 35 y 44 años llega al 90%** y se reduce significativamente a partir de los 45 años (54% entre los 45 y 54 años, y 47% entre los 55 y 64).

La mayoría de los autónomos encuestados aseguran realizar algún tipo de actividad física (76%), siendo las mujeres las que hacen más ejercicio que los hombres a lo largo de su vida. Ellas prefieren realizar actividades físicas moderadas, pero de forma constante y con mayor frecuencia que los hombres (63% frente a 49%), que optan por un ritmo más intenso (25% frente a 18%).

En cuanto a la dieta, se observan mejores hábitos dietéticos en las mujeres, especialmente entre 45 y 54 años. Ellas consumen ligeramente más fruta (el 61% consume dos o más piezas al día, mientras lo hace el 55% de hombres) y bastante más verduras (el 47% consume dos o más raciones al día, frente al 22% en hombres). Ellos, aunque mantienen una dieta de calidad inferior a las mujeres, presentan una importante

mejora con la edad, pasando del 17% que consumían dos o más piezas al día entre los 18 y 24 años, a más del 60% a partir de los 55 años, así como de pescado, pasando del 50% que consumía al menos una ración diaria entre los 18 y 24 años, a más de 80% a partir de los 55 años.

Los mejores resultados presentados por las mujeres autónomas en los índices de actividad física y en la dieta, repercuten en una mejor situación en el IMC de las mujeres encuestadas, con un 57% de encuestadas con peso normal y sobrepeso u obesidad en el 43%. En cambio, un 70% de los hombres tiene valores de IMC correspondientes a sobrepeso (46%) u obesidad (24%); solo el 30% restante tiene peso normal. Mientras en los hombres se incrementa con la edad la proporción de sobrepeso u obesidad (del 42% en menores de 25 años a 80% en mayores de 65), entre las mujeres ésta se mantiene constante a partir de los 35 años.

Los datos obtenidos representan un avance hacia la mejora de las condiciones de salud de los autónomos, ya que hasta ahora en nuestro país apenas se disponía de información acerca de los estilos de vida de este colectivo.

Actualmente, aproximadamente el 14% de la fuerza de trabajo europea está compuesta por personas que trabajan por cuenta propia. Aún así, los trabajadores por cuenta propia son de los más descuidados en la investigación internacional sobre seguridad y salud en el trabajo. Los datos del estudio **revelan** que las personas que se convierten en trabajadores por cuenta propia reportan una mayor satisfacción laboral, pero también reportan más agotamiento y estrés que cuando eran trabajadores asalariados.

Este estudio se enmarca dentro de las actividades del **Instituto DKV de la Vida Saludable**, 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 <https://dkvseguros.com/salud/instituto/estudio-salud-autonomos>

DKV entiende que las empresas deben ir más allá de los beneficios económicos, asumiendo su responsabilidad ética, social y medioambiental con la sociedad, a través de acciones dirigidas a sus grupos de interés. Como compañía aseguradora, DKV se esfuerza en crear un mundo más saludable en los ámbitos de la salud y el medioambiente, la obesidad infantil, la inserción laboral de personas con discapacidad y el envejecimiento activo.

En España, DKV está implantado en todo el territorio nacional con una amplia red de oficinas de seguros de salud (<https://dkvseguros.com/seguros-medicos-particulares/>) y consultorios, donde trabajan casi 2.000 empleados que dan servicio a cerca de 2 millones de clientes.

Para más información, www.dkvseguros.com

Oriol Masó · Jordi Bou
orm@homeatc.com · jb@homeatc.com