

3 de mayo de 2018

Sólo el 10% de las mujeres madrileñas afirma tener un nivel de actividad física “muy saludable”

Además, aproximadamente el 80% come en niveles muy saludables, especialmente a partir de los 65 años

Son datos extraídos de Quiero cuidarme, la app de salud más descargada de España

El 42% del total de las mujeres madrileñas afirma tener un nivel de actividad física “nada saludable”, mientras que el 17% lo define como “saludable”, el 30% como “casi saludable” y el 10% como “muy saludable”. Así lo constatan los datos de las usuarias de la aplicación **Quiero cuidarme**, de DKV.

Los datos de la app Quiero cuidarme de DKV muestran que las mujeres madrileñas **se mantienen en la media estatal o por encima en indicadores como el colesterol, la tensión arterial, el consumo de tabaco o la calidad del sueño**, pero suspenden a nivel general en cuanto a la actividad física, uno de los factores considerados de los más importantes a la hora de analizar el estado de salud. Aun así, estas mantienen unas cifras de actividad superiores a los hombres madrileños durante la mayor parte de su vida adulta, especialmente entre los 46 y los 64 años, donde llegan a alcanzar un 55 % de respuestas saludables, momento en el que se consideran más activas. Pero **a las puertas de la tercera edad, las cifras entre ambos sexos se desequilibran sorprendentemente:** mientras los hombres madrileños consideran que siguen un ritmo de actividad física estable y proporcional a su edad, las mujeres, por encima de ellos en las estadísticas, bajan más de 10 puntos, con un 52 % de ellas valorando su nivel de actividad como “nada saludable”.

En cambio, es en esta misma edad cuando **las madrileñas cuidan su alimentación más que nunca, con un 82% de hábitos alimenticios “saludables”**. En este sentido, los hombres no alcanzan los niveles de ellas y se mantienen unos puntos por debajo.

Aunque las cifras de estos dos índices sean distintas entre ambos sexos y puedan presentar diferencias significativas, el índice de bienestar emocional se mantiene practicante igual entre los hombres y mujeres de Madrid: las estadísticas revelan que alrededor del 60% de las madrileñas y madrileños asegura encontrarse en niveles casi saludables o nada saludables. Para ambos sexos, las etapas de mayor felicidad son la que se comprenden entre los 18 y 24 años y a partir de los 65 años.

Quiero cuidarme es la aplicación de salud más descargada de España, superando las 200.000 descargas. Esta app gratuita ha sido desarrollada por expertos en salud y bienestar. En Quiero cuidarme, cuando el

NOTA DE PRENSA

usuario introduce sus datos obtiene su **Índice de vida saludable (IVS)**, una calificación de los hábitos y el estado personal de cada uno, que se obtiene mediante un algoritmo científico basado en **nueve parámetros**: calidad de sueño, actividad física, alimentación saludable, bienestar emocional, masa corporal, colesterol, glucosa, presión arterial y consumo de tabaco. Este IVS se contabiliza numéricamente, con un resultado del **0 al 1.000**, siendo esta última la cifra óptima para todos los ciudadanos. A partir de un cuestionario para cada uno de estos indicadores, se sitúa al usuario en un rango de “Nada saludable” a “Muy saludable”, resultando en una puntuación por indicador y en relación con el sexo del usuario. Al sumar cada resultado individual, se obtiene el índice global del consumidor.

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

Contacto de prensa:

DKV Seguros

Patricia Sánchez

patricia.sanchez@dkvseguros.es

apple tree communications

Jordi Bou · Oriol Masó

jb@homeatc.com · orm@homeatc.com

empiezan a ampliarse las distancias significativamente a partir de los 65 años, donde ellas no alcanzan el 50 % de respuestas saludables. Aun así, la bajada más marcada se sucede entre los 56 y los 65 años, cuando el 54% de las mujeres afirman que sus niveles de actividad física son nada saludables frente al 43% de respuestas masculinas.

DKV Seguros y Reaseguros S.A.E

Gabinete de Prensa

Patricia Sánchez. Tel: 34 93 214 00 78. Fax: 34 93 487 08 55