

## El 70% de los hombres autónomos tiene problemas de sobrepeso u obesidad

DKV ha elaborado junto a ATA el primer análisis sobre el nivel general de salud y los hábitos de vida saludable de los autónomos en España. ¡Descubre los datos más relevantes!

“¿Cuál es el Índice de vida saludable de los autónomos en España?”. Ese es el título del estudio que DKV ha desarrollado junto con la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos (ATA). Se trata del **primer análisis sobre el nivel general de salud** y los hábitos de vida saludable de este colectivo en España. Está basado 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 observa 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%).

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.

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).

### El sobrepeso y la obesidad en los autónomos

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%.

Por el contrario, **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.

### ¿Por qué es relevante este estudio?

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 esta? compuesta por personas que trabajan por cuenta propia. Aun 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.

**En DKV queremos contribuir a que te conozcas mejor porque creemos que así podrás cuidarte mejor. Cuidate mucho.**