

Estudio Vivaz, seguro de salud

Edad cronológica vs. edad real: ¿qué edad creen que tienen los españoles?

Análisis de las diferencias entre
edad autopercebida y
cronológica y cómo influyen los
hábitos de vida saludable en la
población

22 de noviembre de 2021



 #SabesQuéEdadTengo





Mar Garre,
Directora de Personas,
Comunicación y Sostenibilidad
de Línea Directa Aseguradora.

Índice



- 1.** Objetivo del estudio y metodología
- 2.** Principales resultados
- 3.** El elusivo concepto de la edad
- 4.** ¿Qué edad creemos que tenemos?
- 5.** ¿Por qué algunas personas se ven más jóvenes y otras no? La percepción de la salud
- 6.** Tres cosas tiene la vida: salud, dinero y amor
- 7.** Bienestar emocional
- 8.** Diferencias entre los que se ven más jóvenes y los que no
- 9.** ¿Qué hacen los que se ven mejor respecto a los que se ven peor?
- 10.** Conclusiones
- 11.** ¿Qué hacer para verse más joven?

Objetivo del estudio y metodología



Hoy presentamos un nuevo estudio pionero en España en relación al elusivo concepto de la edad ...

...con Vivaz, la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora.

Primer seguro de salud 100% digital



Lanzado en 2017



Tres pilares:
1. Actividad
2. Sueño
3. Alimentación



Más de 100.000 clientes



Objetivo

¿Por qué este estudio?



- Saber **cómo nos sentimos en relación con la edad que tenemos.**
- Conocer **cómo percibimos nuestra salud y bienestar, y cómo esa percepción cambia con los años.**
- Analizar cuál es el **impacto que tienen los hábitos de vida saludable** en quienes se ven más jóvenes respecto a los que se ven mayores.
- Aportar una serie de **recomendaciones para mejorar la percepción de salud, bienestar y edad, basadas en la evidencia científica.**
- Explorar el campo de la edad en términos de **asegurar una mejor salud y un mayor bienestar.**

Características de la muestra

Metodología entrevista: entrevista CAWI (online) realizada por MDK.

Trabajo de campo:
4-6 de octubre de 2021.

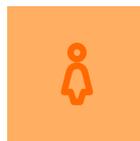
Cuestionarios de salud del paciente
PHQ

Cuestionario WHO5, Índice de Bienestar



Perfil sociodemográfico

Muestra: 1.713 entrevistados, diferenciados por edad, sexo y CC.AA.



50,7%
Mujeres



49,3%
Hombres



1.713
encuestados



20 a 80
Años



51,2%
Están casados



41,5%
Conviven con pareja e hijos

Error muestral: +/- 2,37% global. Nivel de confianza del 95%.



Dr. Manuel Castillo,

Catedrático de Fisiología Médica
de la Universidad de Granada.

Presidente Científico de la
Sociedad Española de Medicina
Antienvejecimiento y Longevidad.

Asesor Médico de Vivaz Seguros
de Salud.

Estudio Vivaz, seguro de salud

Principales resultados



vivaz

60%

6 de cada 10 personas evaluadas perciben tener una edad inferior a su edad cronológica. Solo un 15% se ve mayor de lo que es.

4,5 años

Es el promedio de años que los españoles se ven más jóvenes respecto a su edad cronológica.

10 años

Las personas de entre 70 y 79 años son las que se ven más jóvenes: perciben su edad en torno a los 62 años, 10 menos.

Los que se ven más jóvenes también se perciben con mejor salud, bienestar emocional, afecto o estrés.

¿Qué hacer para sentirse más joven?



Pues lo que hacen los que se ven más jóvenes...

...según nos muestra la ciencia.

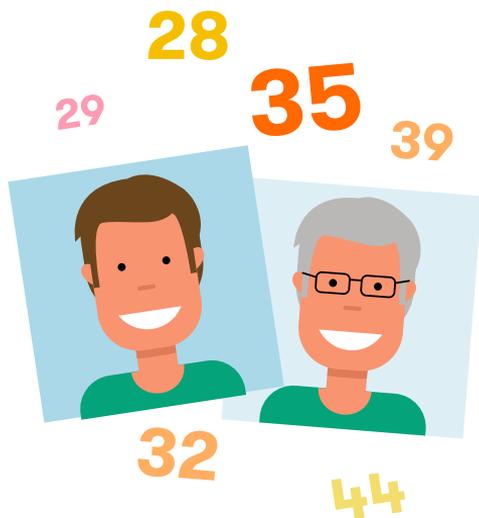
Estudio Vivaz, seguro de salud

El elusivo concepto de la edad

vivaz




**No tenemos
una edad.
Tenemos varias...**



Tipos de edades



Edad cronológica, determinada por la fecha de nacimiento.



Edad biológica, la que realmente tiene nuestro cuerpo. Se mide por biomarcadores y pruebas funcionales que van cambiando con el paso de los años. Puede coincidir, o no, con la edad cronológica. Hay personas que se conservan bien y personas que se conservan mal.



La **edad aparente o atribuida**, la edad que aparentamos tener. Se acerca más a la edad biológica que a la cronológica.



La **edad auto-percibida** es la edad que uno diría que tiene si no supiera la edad que tiene.

La edad como profecía auto-cumplida.

Estudio Vivaz, seguro de salud

¿Qué edad creemos que tenemos?



vivaz

En promedio los españoles se ven 4,5 años más jóvenes de lo que son.

Un 60% de los españoles se ven más jóvenes y un 15% se ven mayores de lo que son.

Población general

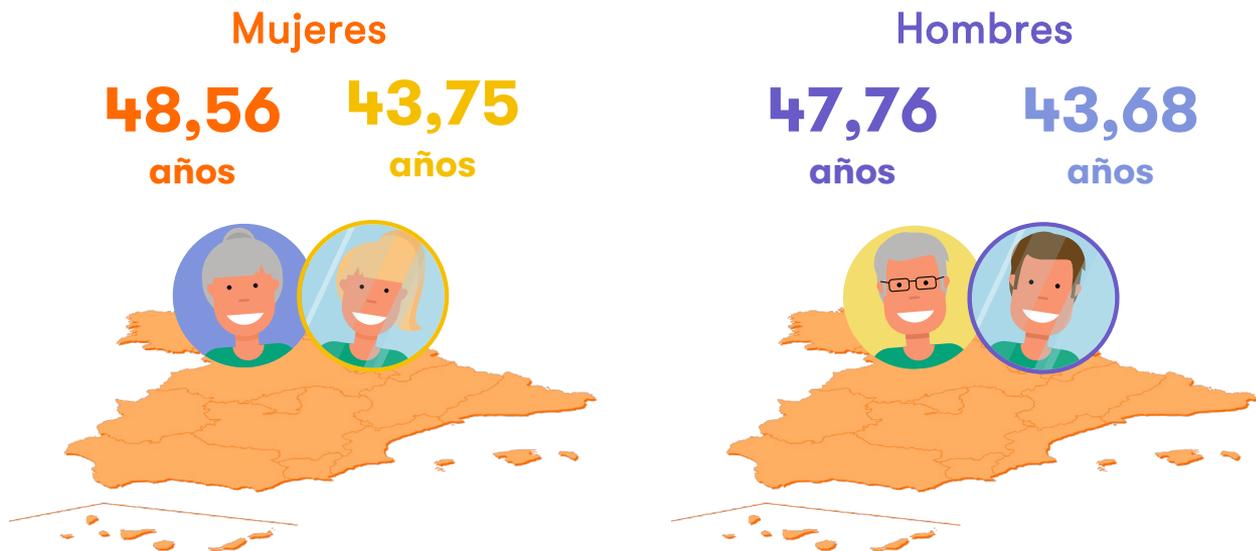
48,17
años

43,17
años



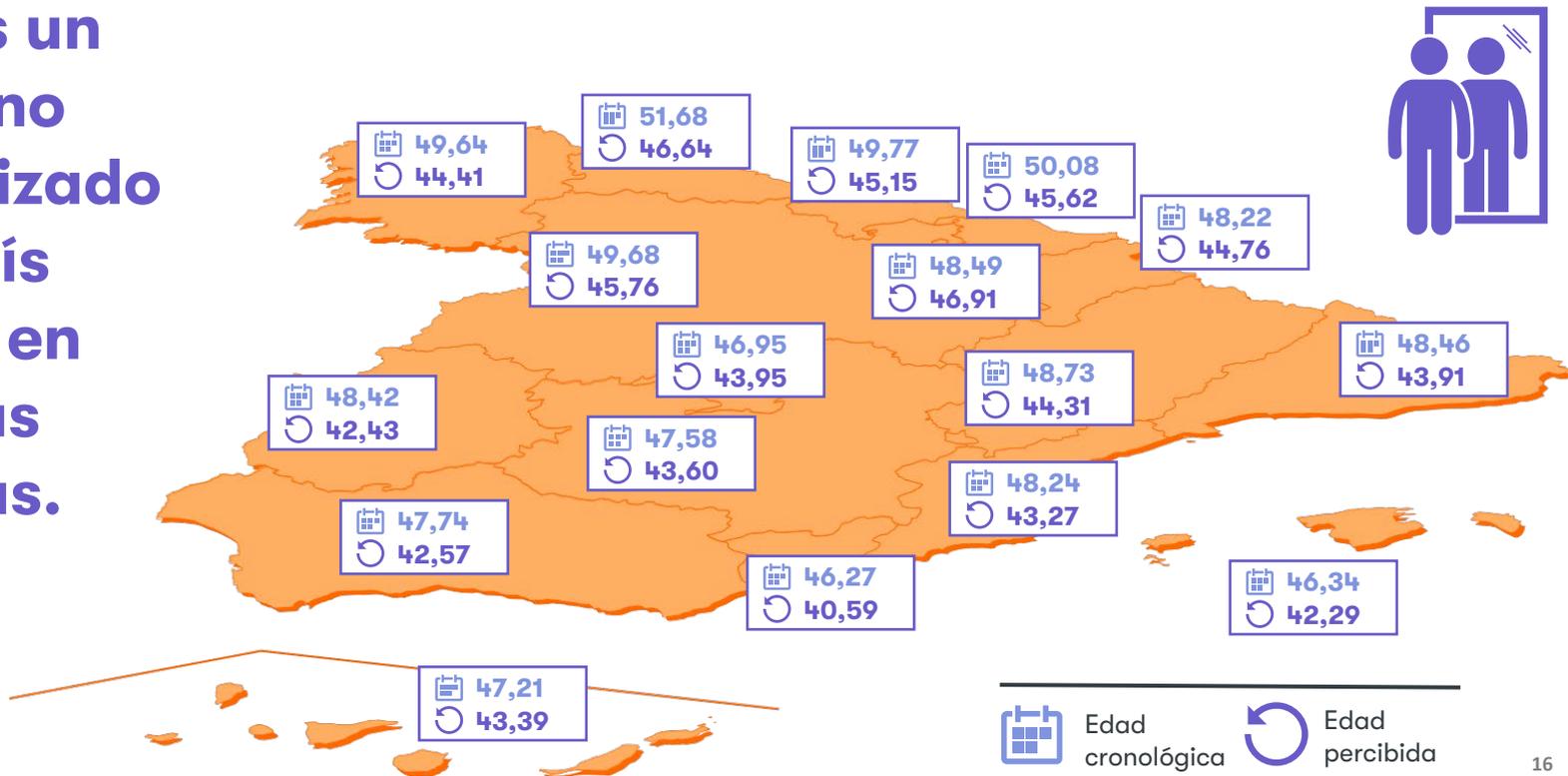
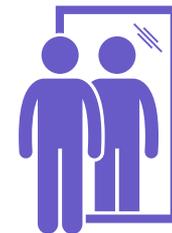
En promedio, las mujeres se ven se ven 5 años más jóvenes, y los hombres 4 años.

Verse más joven no difiere entre mujeres y hombres.



La diferencia entre edad percibida y cronológica (gap de edad) va de los 6 años en Extremadura a 1,6 años en La Rioja.

Verse más joven es un fenómeno generalizado en el país pero no en todas las personas.



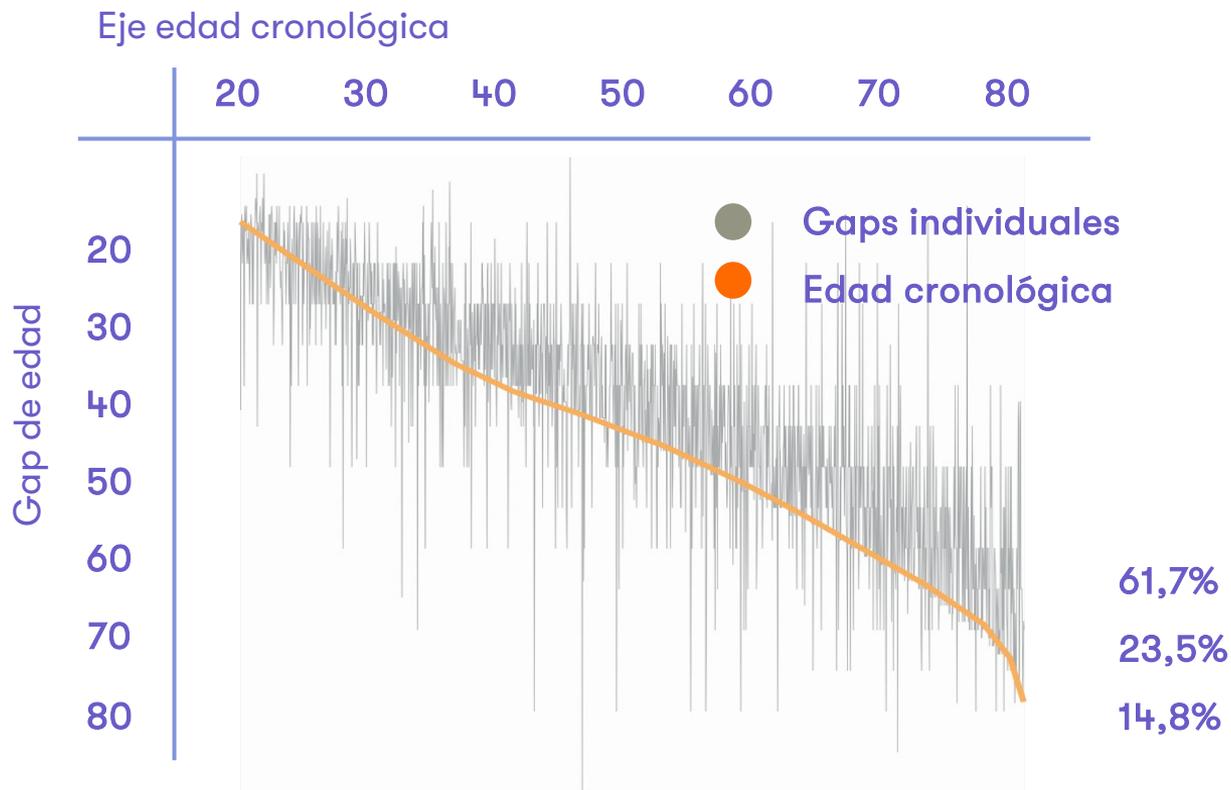
Los de mayor edad se ven hasta 11 años más jóvenes.

La edad va
“disminuyendo”
con los años.



Para un 60% de las personas los años pesan menos y para un 15% pesan más.

Unos se perciben con más y otros con menos pero con la edad aumenta el gap a mejor

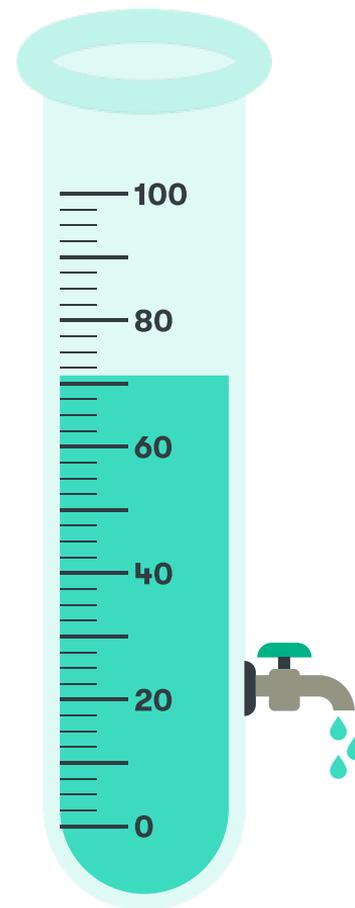


¿Por qué algunas personas se ven más jóvenes y otras no? La percepción de salud



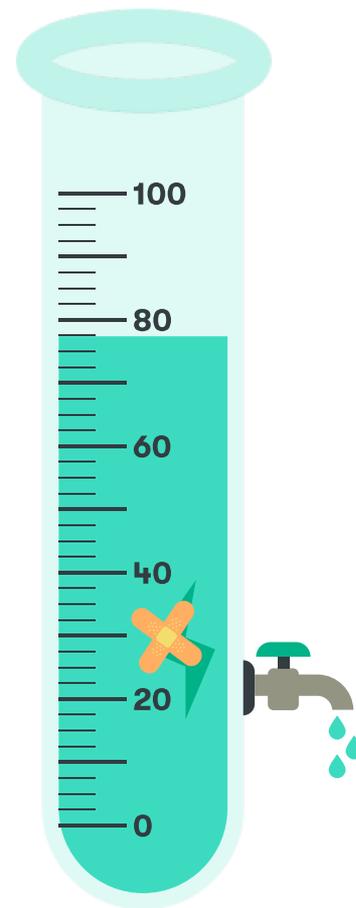
La percepción subjetiva de salud se puede medir mediante una escala validada por la OMS.

72,65*



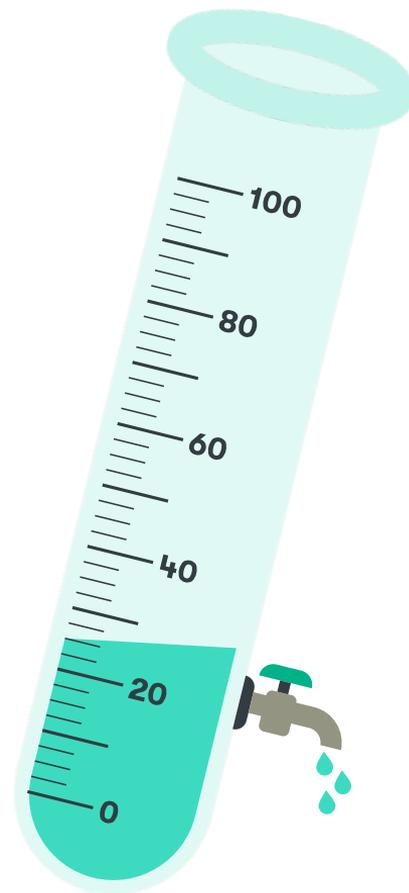
Con la edad y la enfermedad vamos perdiendo salud. Además hay factores de riesgo que no dan síntomas.

58*



Con frecuencia,
cuando la
enfermedad da
la cara es ya
demasiado
tarde.

19,28*

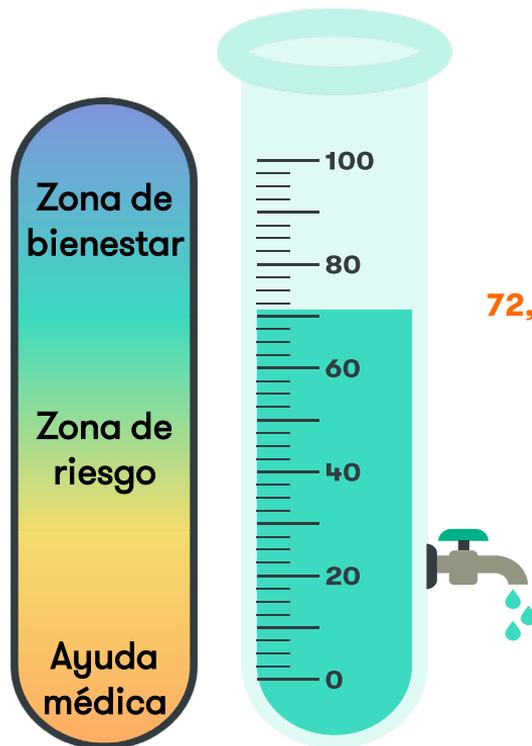


La percepción de salud para el conjunto de la población es de notable, sin diferencias por sexo.

72,92



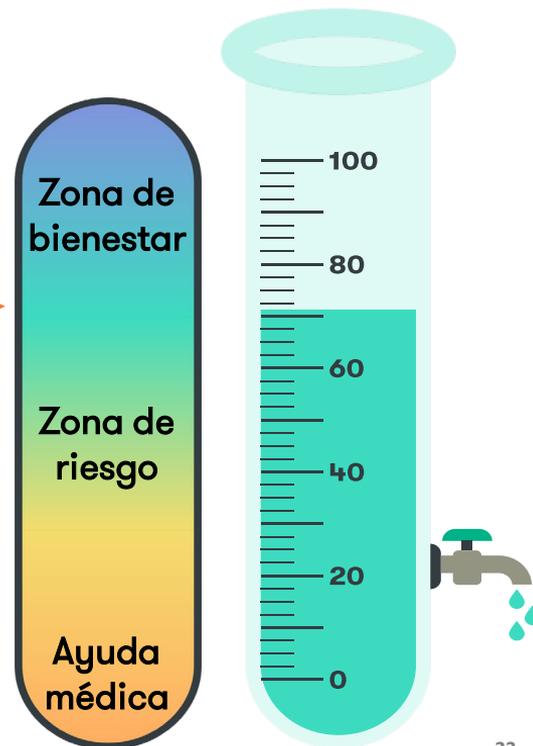
Hombres



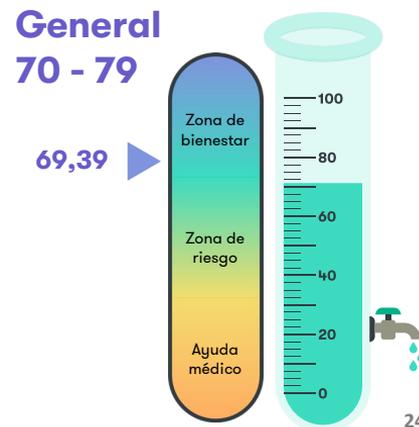
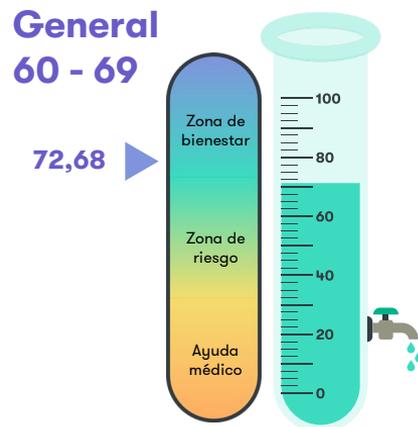
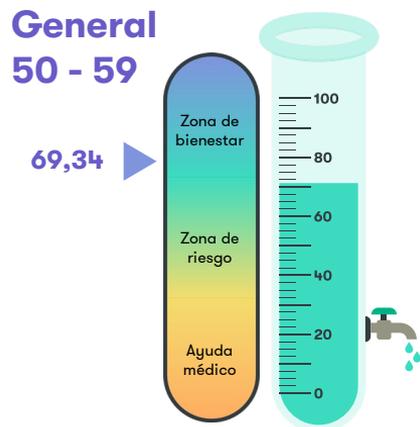
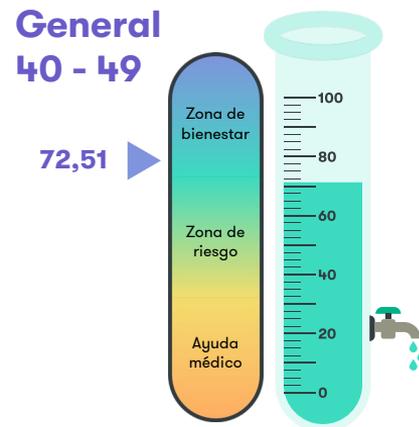
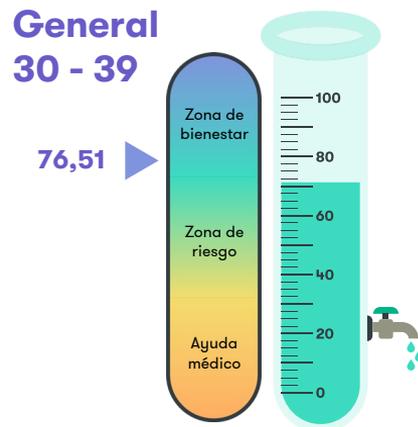
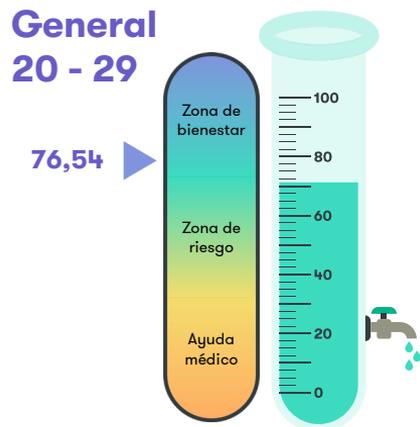
72,38



Mujeres

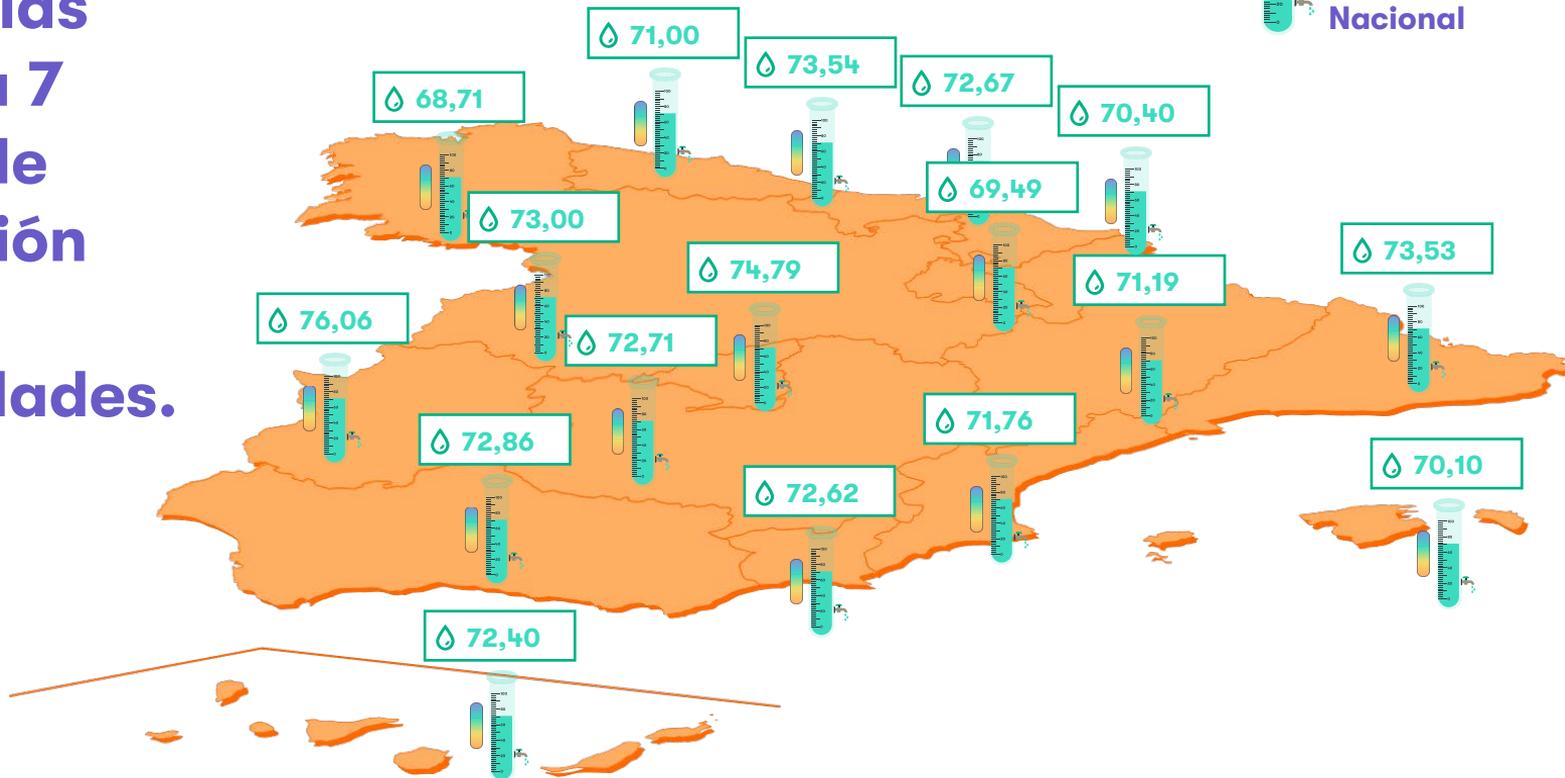


Con la edad empeora algo la percepción de salud pero se mantiene a buen nivel.



Hay diferencias de hasta 7 puntos de percepción entre comunidades.

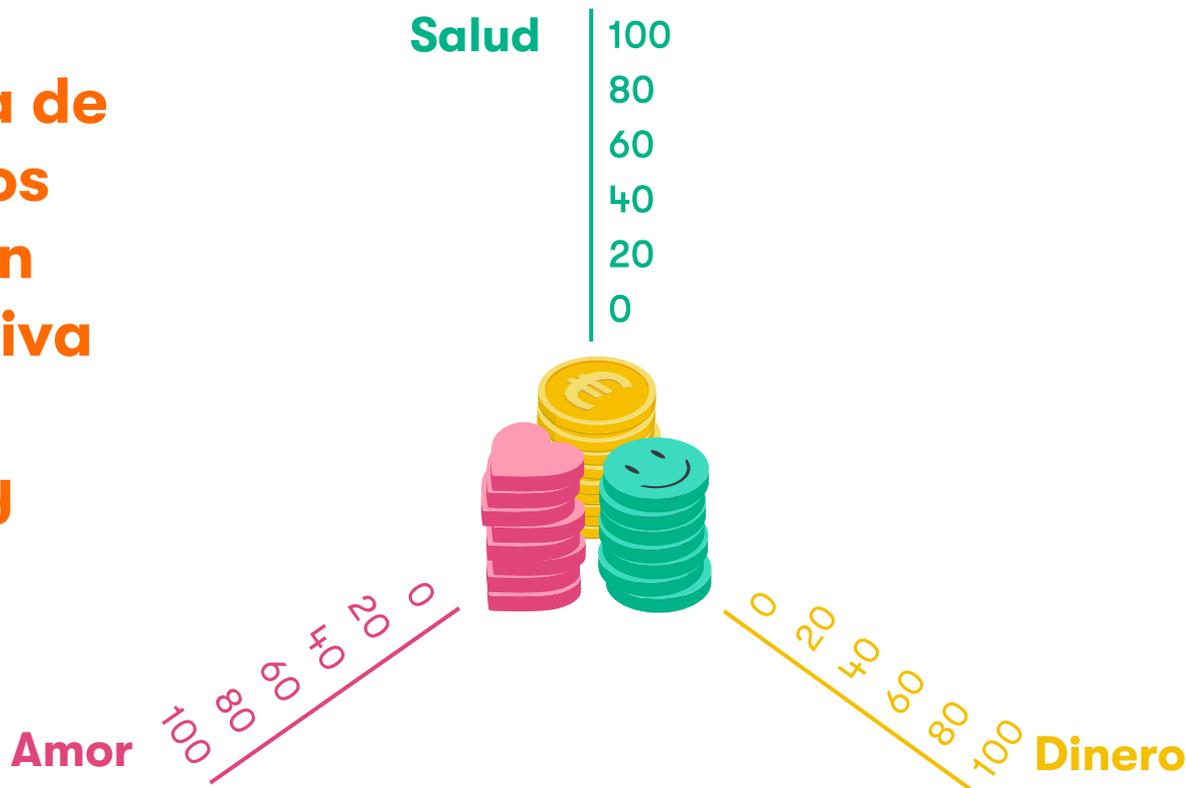
72,65
Media Nacional



Tres cosas hay en la vida...



Además de la percepción subjetiva de salud, también hemos medido la percepción de la situación afectiva y económica, en términos absolutos y relativos al entorno.



La situación económica se percibe peor que la afectiva o de salud. Y un poco peor en mujeres que en hombres.



Con algunos cambios en función de la edad. La década de los 50 parece peor...

20 – 29 años



30 – 39 años



40 – 49 años



50 – 59 años



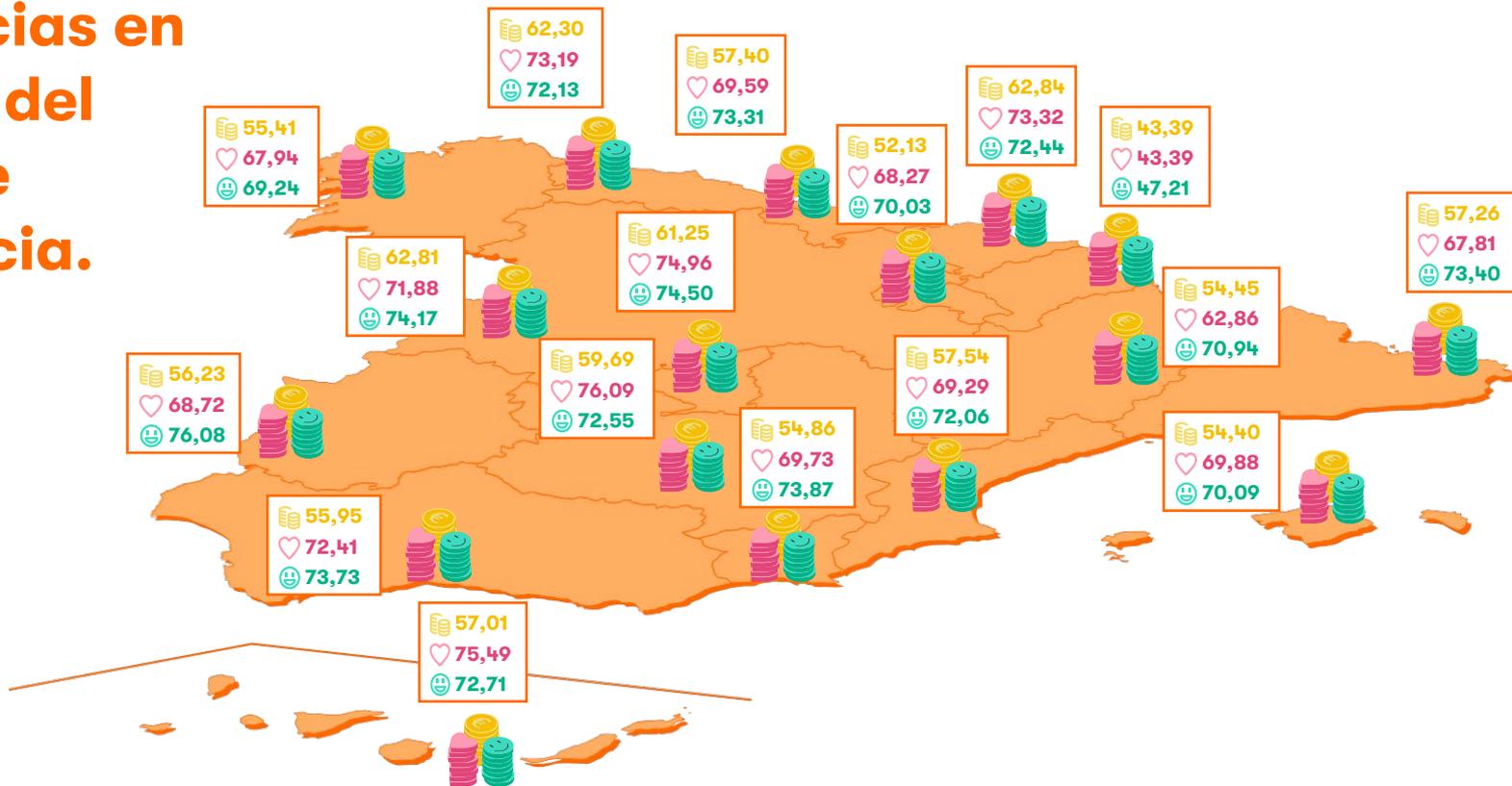
60 – 69 años



70 – 79 años



Y sin grandes diferencias en función del lugar de residencia.



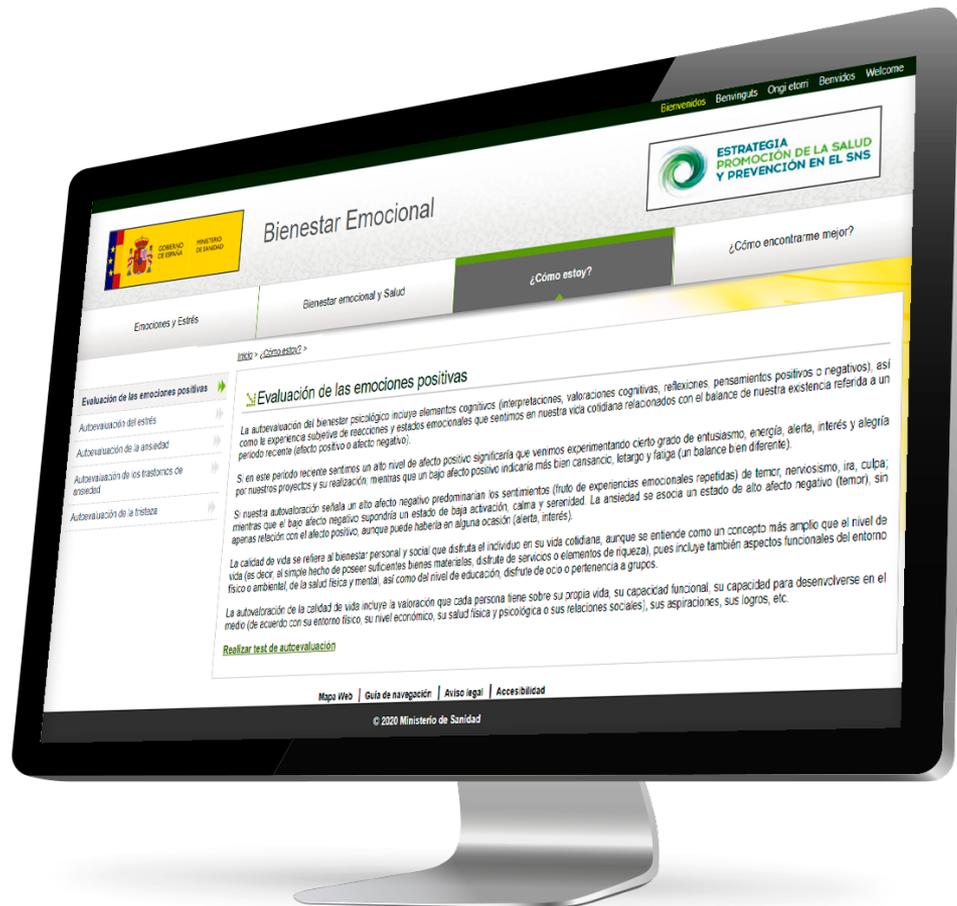
Estudio Vivaz, seguro de salud

Bienestar emocional

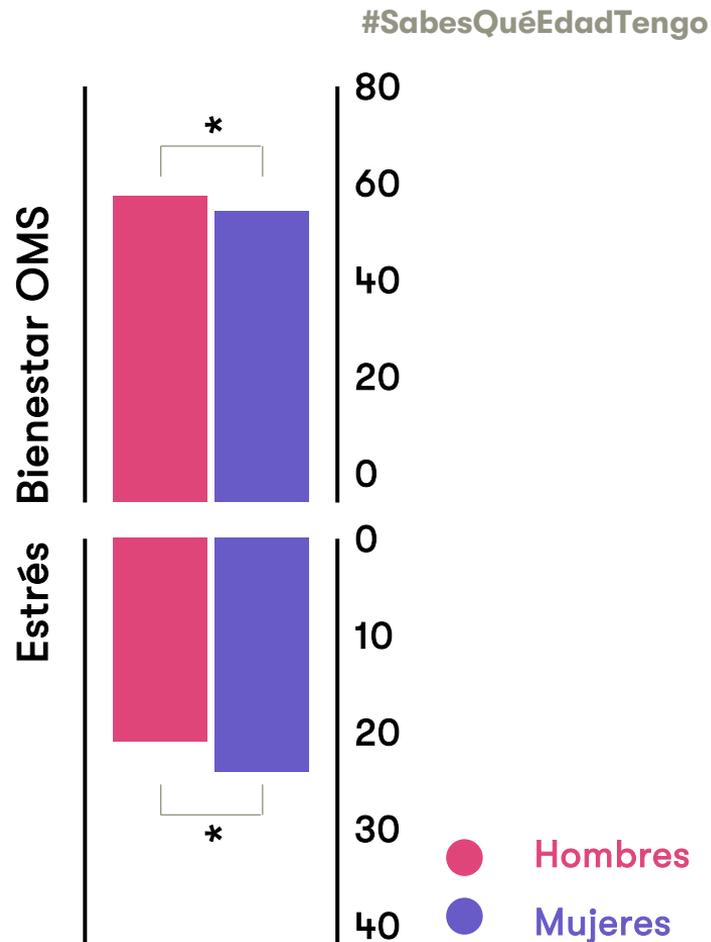
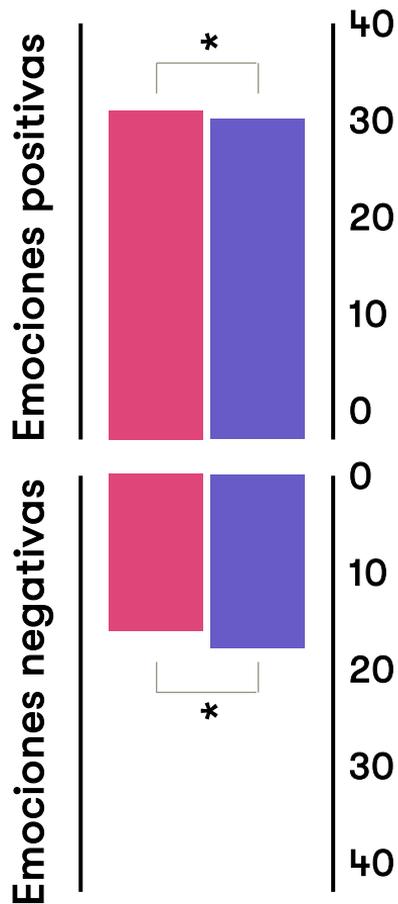


vivaz

Test on-line para evaluar el bienestar emocional y la percepción de estrés.



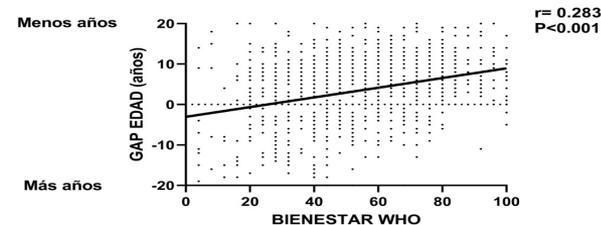
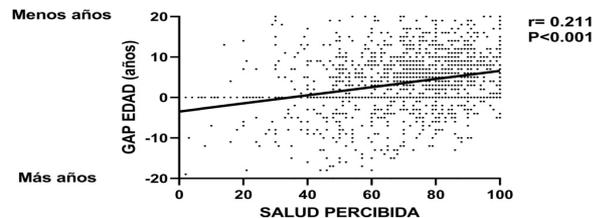
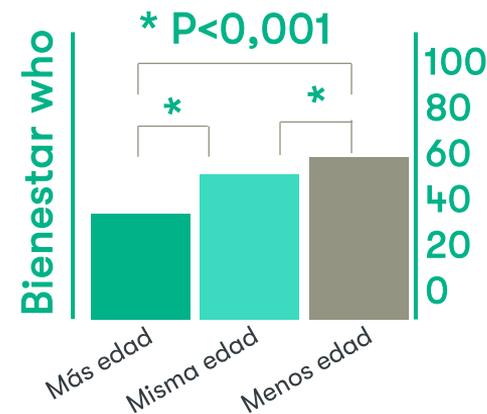
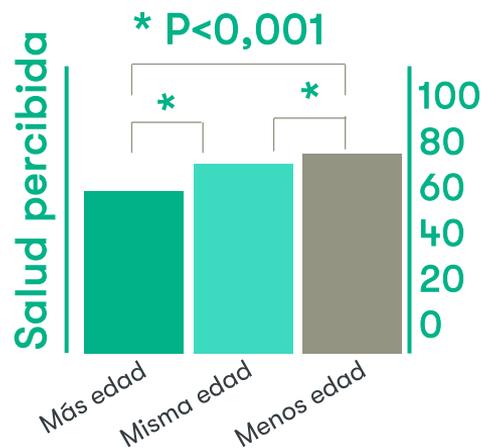
Evaluado: nivel de emociones positivas, negativas, percepción de bienestar y estrés. Las mujeres un poco peor que los hombres



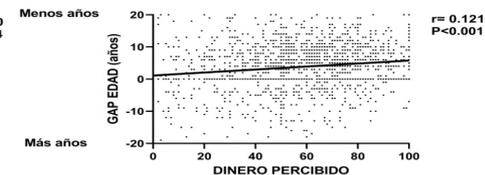
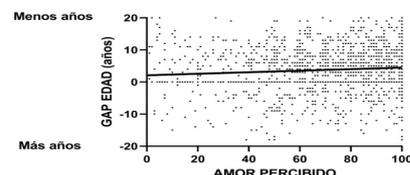
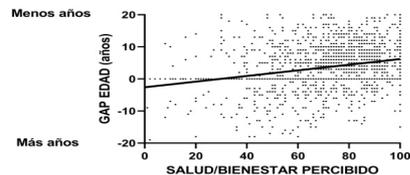
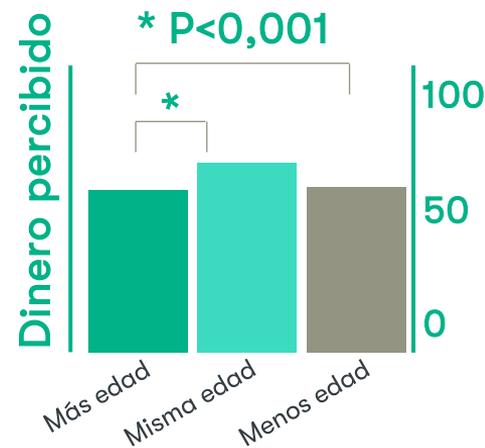
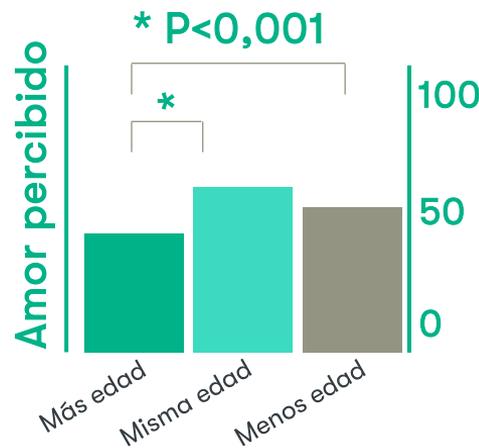
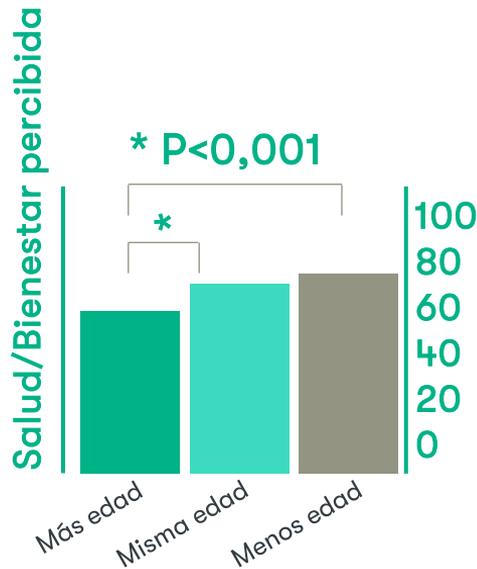
Diferencias entre los que se ven más jóvenes y los que no



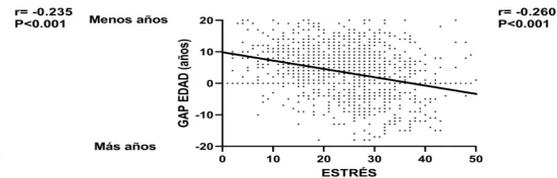
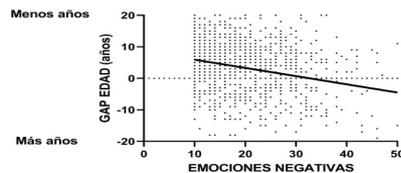
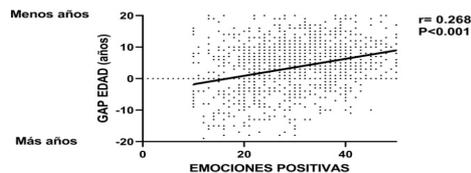
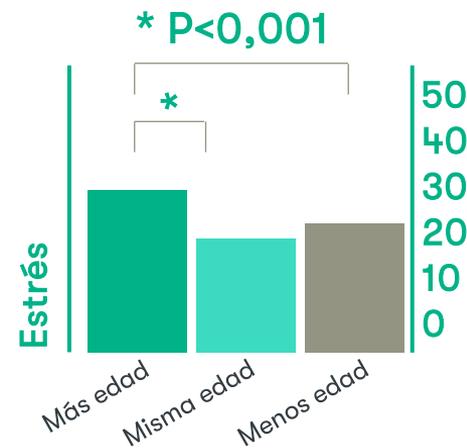
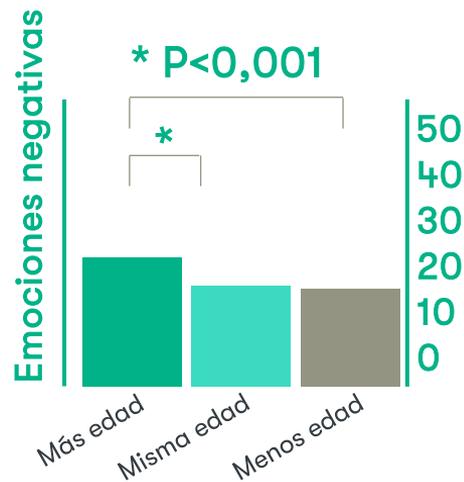
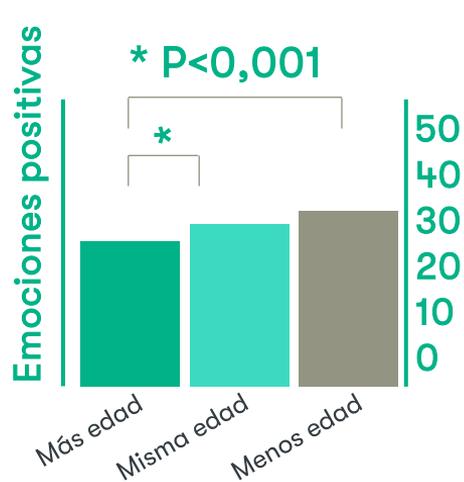
Los que se ven con más edad se perciben con peor salud y bienestar.



También se ven con peor situación afectiva y económica.



Menos nivel de emociones positivas, más de negativas, y mayor percepción de estrés.

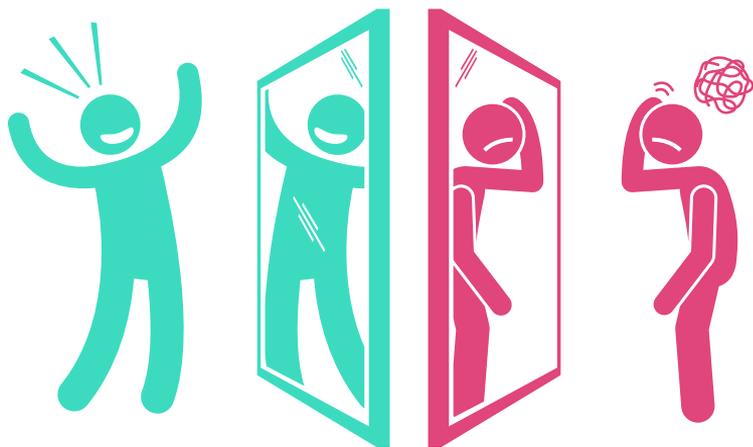


¿Qué hacen
los que se ven
mejor respecto a
los que se ven
peor?



Diferencias

Significativas entre los que se ven con menos y con más edad.



Alimentación muy buena



Ejercicio físico 2-3/sem



Duerme bien



Buena vida social



Pruebas detección cáncer



No fumadores



Caminan



Buena vida sexual



Amor (entorno)



Dinero (entorno)



Consumo de alcohol



Vacunación



Conclusiones



A modo de resumen...



6 de cada 10 personas evaluadas se ven más jóvenes. Un 15% se ven mayores

4,5 años el promedio de años que los españoles se ven más jóvenes respecto a su edad cronológica.



El gap crece conforme aumenta la edad:



5 años más jóvenes



10 años más jóvenes de media



Se da por igual en ambos sexos y en todo el territorio nacional.



Los que se ven más jóvenes también se perciben con mejor salud, bienestar emocional, afecto o estrés.

¿Qué hacer para verse más joven?



Recomendaciones



Lo que hacen los que se sienten más jóvenes.

En este grupo, y con diferencias estadísticamente significativas respecto a los que se ven mayores, son más los que:



Comen sano
+27% | 18 vs 10



Ejercicio 2-3/sem
+22% | 16 vs 10



Socializan
+18% | 17 vs 10



Duerme bien
+18% | 14 vs 10



No fuman
+12% | 13 vs 10



Caminan
+12% | 12 vs 10



Buena vida sexual
+12% | 20 vs 10



Se preocupan por sus salud
+15% | 13 vs 10



Mantienen buena vida sexual
+12% | 12 vs 10

Estudio Vivaz, seguro de salud

¡Gracias!

22 de noviembre de 2021



#SabesQuéEdadTengo

