



ÍNDICE DE
BIENESTAR
2016

Elaborado por:



LAS PERSONAS ENCUESTADAS SE PERCIBEN EN **BUEN ESTADO DE SALUD**. UN **79% DECLARA QUE CUMPLE CON SUS TAREAS DIARIAS** Y UN **63% SE SIENTE CON ENERGÍA** Y GANAS DE HACER COSAS.

PARA UN 62% DE LAS PERSONAS EL INGRESO FAMILIAR LE ALCANZA PARA VIVIR CÓMODAMENTE Y UN **60% MANIFIESTA TENER UN NIVEL DE DEUDAS RAZONABLE.**

PREOCUPA QUE LA **SENSACIÓN DE IRRITABILIDAD** Y ANSIEDAD SE DA MÁS FRECUENTE EN LAS MUJERES. UN **73% DE ELLAS SE HA SENTIDO MÁS IRRITABLE** ALGUNA VEZ O MÁS EN LA SEMANA.

LAS 3 PRINCIPALES PREOCUPACIONES DE LOS CHILENOS EN CUANTO AL BIENESTAR SON LA **SALUD, EL TRABAJO Y LAS DEUDAS.**



Matías Verdugo,
Gerente General
Salcobrand

BIENESTAR al alcance de todos

Embarcarse en la elaboración de un Índice de Bienestar que año a año permita palpar cómo las personas en Chile vivimos o percibimos nuestro bienestar, nos pareció un desafío necesario. Esto, porque la vida actual nos tiene inmersos en rutinas altamente exigentes, donde con frecuencia escuchamos que existe poco espacio para disfrutar del tiempo libre y de los afectos.

En Salcobrand, desde hace un tiempo, decidimos hacer del bienestar un concepto de vida, al alcance de todos y que se viva de manera integral desde la dimensión emocional, mental y física de cada persona. En ese sentido, hemos querido aportar con una propuesta de salud y belleza diferente, complementada con un Centro de Bienestar que dicta talleres gratuitos a la comunidad en temáticas tan relevantes como primeros auxilios, alimentación saludable y cuidados de enfermos en el hogar, entre otros. Así creemos estar cumpliendo con nuestra promesa de bienestar y contribuyendo a que más personas puedan sentirse bien.

Esta primera versión del Índice de Bienestar, que hacemos junto a GfK Adimark y con la colaboración de la Clínica de la Universidad de los Andes, revela gratamente que un 46% de los chilenos tiene una alta satisfacción con su bienestar general. Y para sorpresa de todos, esta sensación es más alta en Santiago, contrario a la tendencia actual de familias proyectando su vida en regiones en busca de una mejor calidad de vida.

Sin embargo, el Índice también muestra una baja preocupación por la jubilación, tanto en jóvenes como en adultos, y una cierta resignación a una jubilación que derechamente se proyecta como regular o mala. Lo mismo pasa con el sobrepeso, que aparece como uno de los aspectos que más nos gustaría mejorar de nuestro estado de salud, pero que dista mucho de la actividad deportiva que las personas hacen en su tiempo libre, donde la televisión sigue siendo la principal opción.

Ese es el sentido de hacer este Índice de Bienestar, poder contribuir con datos concretos a nuestra sociedad, para que conjuntamente -desde diversos sectores- podamos impulsar programas o medidas que permitan empujar a Chile entre los países con mejor bienestar de la región. Espero que compartir este esfuerzo con ustedes, los inspire hacia ese objetivo.

DIMENSIONES **QUE EVALUAMOS** para determinar el índice de bienestar de los chilenos



SALUD

Es el factor social que determina nuestro funcionamiento físico, mental y social, no solo en ausencia de enfermedad o dolencia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Una persona sana, por tanto, sería aquella que disfruta de una vida más plena y feliz a todos los niveles.



FINANZAS

Es la dimensión que contempla la estabilidad económica personal y familiar. Las finanzas son un ingrediente importante en la sensación de bienestar de las personas, ya que condicionan, por ejemplo, el acceso a la salud u otros factores de nuestro estilo de vida.



ESTILO DE VIDA

Es el componente que considera las relaciones humanas, actividades recreativas y hábitos saludables. Qué estamos haciendo en nuestro tiempo libre, qué redes de apoyo buscamos, y cómo nos preparamos para la vejez son ámbitos relevantes para el bienestar de los chilenos.

NIVEL DE BIENESTAR de los chilenos

46%

ALTO BIENESTAR

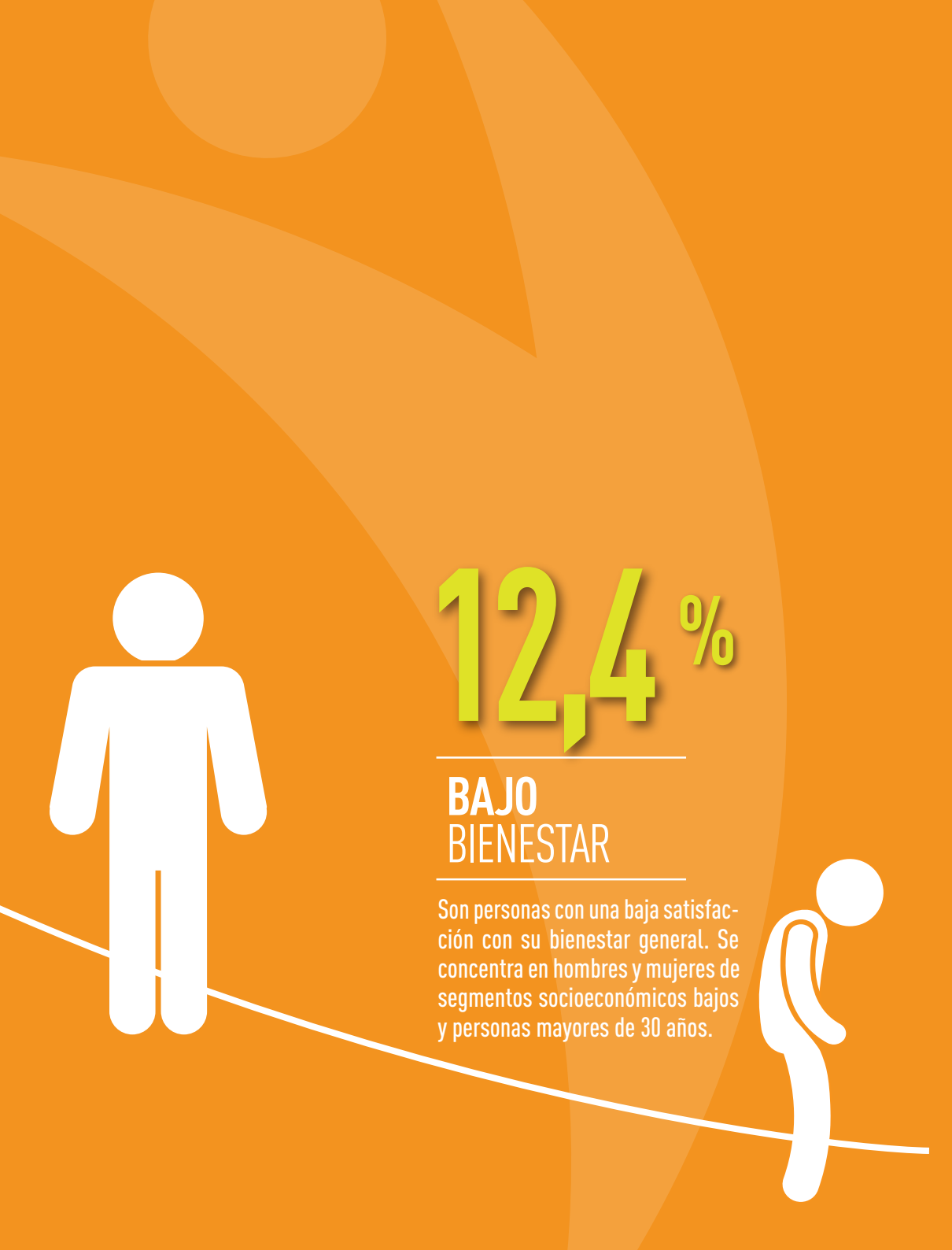
Existe una sensación de alto bienestar, primordialmente en hombres y personas de segmentos socioeconómicos altos y en habitantes de Santiago.



41,6%

MEDIO BIENESTAR

En esta categoría se concentran personas de segmentos socioeconómicos bajos y de regiones, que se muestran con una mediana satisfacción en aspectos como su nivel de salud personal y familiar, su nivel financiero y su estilo de vida.



12,4%

BAJO BIENESTAR

Son personas con una baja satisfacción con su bienestar general. Se concentra en hombres y mujeres de segmentos socioeconómicos bajos y personas mayores de 30 años.



METODOLOGÍA

El Índice de Bienestar es un estudio que busca conocer sobre el bienestar de los chilenos e impulsar iniciativas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas.

Se basa en una encuesta cara a cara, respondida en distintos hogares de nuestro país. El universo del estudio está constituido por hombres y mujeres de 18 años y más, de todos los niveles socioeconómicos.

El diseño muestral es probabilístico y contó con cuatro etapas de selección aleatoria. Los datos fueron ponderados por edad, sexo y GSE en base a información del Censo de 2002.

Ficha Metodológica:

TRABAJO DE CAMPO

Entre el 07 de diciembre de 2015 al 21 de enero de 2016

UNIVERSO

1.002

personas
encuestadas

CIUDADES CONSIDERADAS

Santiago, Iquique,
Antofagasta, Viña del Mar,
Valparaíso, Concepción,
Talcahuano y Puerto Montt

MARGEN DE ERROR

+/- 3.1%

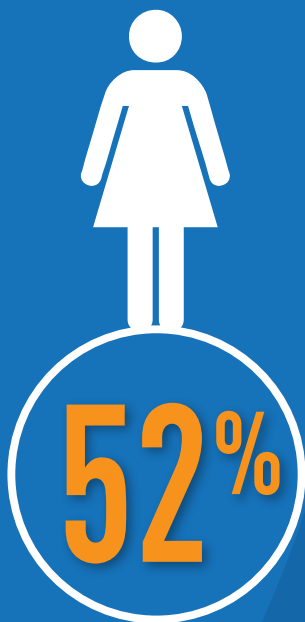
con variable máxima

NIVEL DE CONFIANZA

95%

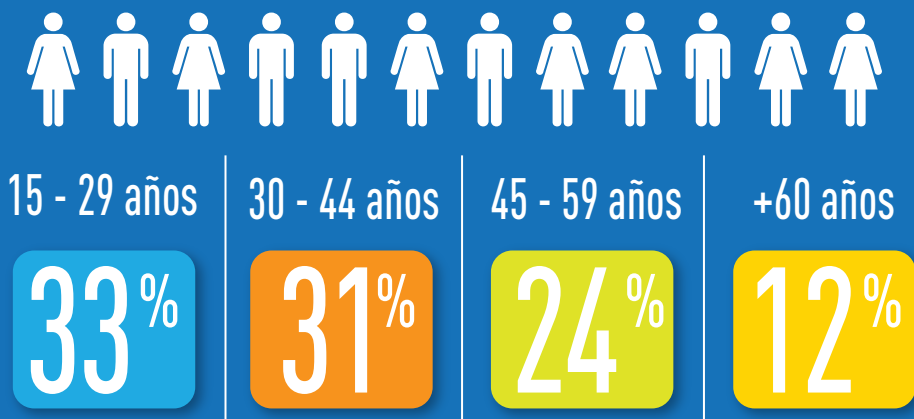
COMPOSICIÓN

de la muestra encuestada

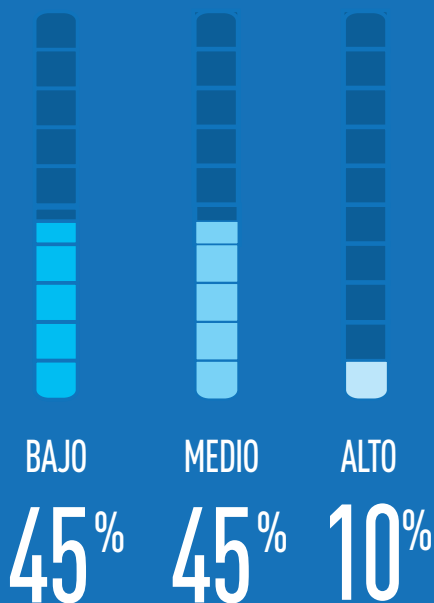


39

Años en promedio



NIVEL SOCIOECONÓMICO



SISTEMA DE SALUD



El esquivo BIENESTAR

El bienestar es un sentimiento subjetivo, un “sentirse bien” con uno mismo, con el entorno, con la vida que nos ha tocado vivir. Se supone que los humanos buscamos el bienestar y quisiéramos identificar aquellos aspectos de nuestras vidas que lo promueven y reducir o eliminar aquellos otros aspectos que lo frenan o lo dañan.

El Índice de Bienestar es un estudio inédito en su tipo que mide justamente esto, el grado de satisfacción de las personas con diferentes ámbitos de su vida. De esa manera, el índice, impulsado por Salcobrand y que cuenta con la colaboración de la Clínica Universidad de los Andes, busca contribuir al enorme desafío de determinar, medir, identificar variables que lo afectan, y en definitiva contribuir a un mejor bienestar para los chilenos.

El Índice se crea a partir de tres dimensiones independientes: Salud, Finanzas y Estilo de Vida. Desde luego, y como era de esperar, no todos disfrutaban de un buen, o al menos, aceptable nivel de bienestar. El índice muestra una distribución desde los mayores y más privilegiados niveles de bienestar, hasta personas y grupos que experimentan bajísimos niveles de bienestar en sus vidas. Un 46% de la muestra se ubica en posiciones relativamente privilegiadas, pero en el otro extremo un 12,4% manifiesta experimentar un bajo nivel de bienestar.

El análisis de los resultados arroja una primera conclusión: el bienestar se asocia fuertemente al nivel socio-económico, con la relación de que a mayor ingreso de las personas, mayor es el bienestar que se reporta en sus vidas. Esto, independiente de la edad o sexo de los individuos. Esta correlación era sin duda esperable, pero sorprende la magnitud de las diferencias; así por ejemplo, mientras en el nivel Alto (ABC1) la proporción de Alto Bienestar es del 73%, en el nivel Bajo (D) el indicador de Alto Bienestar se reduce a sólo 36%. Las diferencias por nivel socioeconómico son marcadas, no solo en la dimensión financiera, sino también en las dimensiones de Salud y Estilos de Vida, evidenciando la dolorosa desigualdad que cruza nuestra sociedad.

Una segunda relación del bienestar, extremadamente sorprendente, es la gran diferencia entre quienes habitan en Santiago y quienes lo hacen en regiones. Esta enojosa diferencia da cuenta de décadas de una visión extremadamente centralista.

Ciertamente queda trabajo por hacer. En ese sentido, este instrumento es un termómetro para medir el estado en que se encuentra esta esquivada realidad del bienestar entre los chilenos, comprenderlo mejor cada uno e incorporarlo a nuestras vidas, y poder desarrollar y evaluar políticas públicas orientadas a mejorarlo.



Roberto Méndez,
Presidente
GfK Adimark



Estado de salud general

Entre las primeras revelaciones del Índice de Bienestar se puede ver que las personas, a nivel general, se perciben en buen estado de salud. Un 79% declara que cumple con sus tareas diarias y un 63% se siente con energía y ganas de hacer cosas. Cuando observamos estas apreciaciones por sexo, vemos que las mujeres se sienten en general con menos energía que los hombres (56% vs 70%). Sin embargo, son las mujeres las que declaran una mayor preocupación por llegar sanas a la tercera edad, con un 54% de los casos.

			PROMEDIO
En general, cumpro las tareas que me propongo para realizar en el día	81%	77%	79%
Mis hábitos alimentarios son saludables	57%	59%	58%
Me siento descansado cuando despierto	55%	49%	52%
Me preocupa de la información nutricional de los alimentos y bebidas que consumo	43%	49%	46%

Aspectos que les gustaría mejorar de su estado de salud

Al 31% de los chilenos le gustaría reducir su nivel de sobrepeso, especialmente las mujeres. Asimismo, la preocupación es más latente en los habitantes de Santiago que en los de regiones.

31%
le gustaría
reducir su sobrepeso

% SOBREPESO			15 - 29 años	30 - 44 años	45 - 59 años	+60 años	C1	C2	C3	D	SANTIAGO	REGIONES
	28%	34%	30%	38%	32%	15%	26%	32%	32%	31%	37%	27%

Estado emocional

Al consultarle a las personas por su estado emocional, un 43% señala sentirse feliz todos los días de la semana, un 41% declara sentirse conforme con su vida todos los días de la semana y un 40% alegre también todos los días de la semana.

Preocupa, sin embargo, que la sensación de irritabilidad y ansiedad se da más frecuente en mujeres que hombres, un 73% de ellas se ha sentido más irritable alguna vez o más en la semana y un 77% se ha sentido ansiosa.

En cuanto a las consultas por especialistas, un 24% de las personas declaran haber visitado a un especialista para enfrentar estas sensaciones, siendo las mujeres las más asiduas al psicólogo (65% de quienes declaran asistir a un especialista), mientras que los hombres se muestran más cómodos con el psiquiatra (21% de quienes declaran asistir a un especialista).

% ESTADO EMOCIONAL POSITIVO



	Ninguna vez a la semana	Algunas veces a la semana	Varias veces a la semana	Todos los días de la semana	% Total de personas que se han sentido así
FELIZ	1%	16%	41%	43%	99%
CONFORME CON SU VIDA	2%	16%	41%	41%	98%
ALEGRE	0%	13%	46%	40%	100%
CON ENERGÍA	1%	21%	40%	37%	99%

% ESTADO EMOCIONAL NEGATIVO



	Ninguna vez a la semana	Algunas veces a la semana	Varias veces a la semana	Todos los días de la semana	% Total de personas que se han sentido así
SIN EXPECTATIVAS HACIA EL FUTURO	61%	23%	10%	4%	37%
DESMOTIVADO/A AL DESPERTAR	49%	32%	15%	3%	50%
ANGUSTIADO	44%	38%	15%	3%	56%
CON FALTA DE CONCENTRACIÓN	44%	36%	16%	4%	56%
IRRITABLE	32%	50%	15%	2%	67%
ANSIOSO	26%	42%	25%	6%	73%

CONSULTA ESPECIALISTA POR ESTADO DE ÁNIMO

SI
24%

NO
76%



TIPO DE ESPECIALISTA CONSULTADO

		 
PSICÓLOGO	60% 76%	47% 65%
PSIQUIATRA	16%	21% 14%
MÉDICO GENERAL	13%	7% 15%
NEURÓLOGO	10%	20% 7%
NUTICIONITA	4%	0% 5%
GERIATRA	2%	2% 2%
MEDICINA ALTERNATIVA / TERAPIA FLORAL	2%	3% 1%
GASTROENTERÓLOGO	1%	1% 1%
OTORRINO	1%	4% 0%
CARDIÓLOGO	1%	3% 0%

Acceso a la Salud

En cuanto a la conformidad de los chilenos con el acceso a su actual sistema de salud, un 53% de la muestra se siente conforme. Este porcentaje sube a un 79% si sólo tomamos a las personas afiliadas a Isapres, versus un 49% de las personas adscritas a Fonasa que declaran sentirse conformes.

Similares porcentajes de conformidad se observa cuando las personas son consultadas por su acceso a exámenes de laboratorio y medicamentos, 50% y 53% respectivamente.

CONFORMIDAD CON ACCESO A:

								TOTAL
 SALUD Y CONSULTAS MÉDICAS	 MUY CONFORME / CONFORME	79%	59%	57%	43%	48%	79%	53%
	 MUY DISCONFORME / DISCONFORME	8%	15%	21%	26%	23%	9%	21%
 EXÁMENES DE LABORATORIO	 MUY CONFORME / CONFORME	77%	58%	56%	38%	45%	78%	50%
	 MUY DISCONFORME / DISCONFORME	5%	11%	15%	27%	21%	2%	19%
 TRATAMIENTOS O MEDICAMENTOS	 MUY CONFORME / CONFORME	77%	59%	60%	41%	48%	77%	53%
	 MUY DISCONFORME / DISCONFORME	7%	12%	15%	25%	19%	7%	18%
		 C1	 C2	 C3	 D	FONASA	ISAPRE	



ÍNDICE DE BIENESTAR: desafíos pendientes en materia de salud

Dr. Ricardo Espinoza,
Auditor Médico
Clínica Universidad de los Andes, y
Profesor Titular
Facultad de Medicina Universidad de los Andes

Los resultados del Primer Índice de Bienestar nos hacen reflexionar sobre el significado de nuestra autopercepción de bienestar. De los aspectos evaluados en el ámbito de la salud distinguimos tres elementos, uno de ellos representado fundamentalmente por poder consultar a un médico cada vez que se estima necesario; el otro tiene que ver con el sentirse bien desde el punto de vista de la capacidad física, de poder cumplir con las propias tareas y si existían conductas acordes con el autocuidado. El tercer aspecto explorado se relaciona al estado emocional y la mirada positiva o desmotivada de la vida. En este estudio cada encuestado amplió su respuesta incorporando la preocupación que tiene por los otros constituyentes del grupo familiar, lo que influye fuertemente en su percepción global de salud.

Los resultados señalan que la mayoría de los chilenos considera tener acceso a atención, el 80% de los encuestados declara poder consultar al médico cuando así lo requiere. Este es un servicio al que puede acceder sobre el 95% del grupo socioeconómico de mayores recursos, y si bien sabemos que hay falta de especialistas en Chile, la atención primaria cubre esta necesidad inmediata en los grupos de menores recursos.

Existe una reducida preocupación por un chequeo preventivo de salud, sólo el 50% de los encuestados declaró la realización de exámenes con este sentido, proporción que es mayor en mujeres que en hombres. Otra debilidad es el cuidado de la salud bucal, en donde existe una mayor diferencia según GSE; entre los de menores recursos sólo el 34% se preocupa de esta dimensión, a diferencia del 65% en el nivel socioeconómico más alto.

En todos los grupos es alta la calificación que se hace del nivel actual de salud de la propia familia. No obstante, esta conformidad con la satisfacción general en salud, el acceso a atención médica y exámenes complementarios, es mayor en quienes están afiliados a sistemas privados de salud. Los usuarios de ISAPRE manifiestan un 79% de conformidad en comparación con un 48% de los afiliados a FONASA.

Cuando se evalúa esta autopercepción de bienestar en salud, en cuanto a las capacidades del día a día, como para cumplir el plan diario de actividades, comer sano y, en general, sentirse bien y con energías, hay un alto cumplimiento de las metas. No obstante, este interés no se prolonga ante la pregunta de "si me cuido para llegar más sano a la tercera edad", alcanzándose sólo un 50% de respuestas positivas en este sentido.

En cuanto al estado emocional positivo que incluye el sentirse habitualmente feliz, alegre y conforme con las propias condiciones de vida, los índices son elevados, sobre el 95%, pero se marcan diferencias significativas según GSE y sexo de los encuestados. Un 15% refiere estar desmotivado al despertar, con angustia o irritable varias veces a la semana, y un 10% se ve sin expectativas hacia el futuro. Estos estados son más prevalentes en las mujeres y en los rangos de edad más avanzada. Sólo un cuarto de este subgrupo con baja percepción de bienestar emocional busca ayuda en un médico psiquiatra, o más frecuentemente en un psicólogo.

A la pregunta sobre qué se quisiera cambiar para mejorar el estado de salud, surge la preocupación por el sobrepeso, sin mencionarse siquiera cómo mejorar en relación a otras enfermedades crónicas como las cardiovasculares, y cómo podrían aplicarse medidas concretas para prevenir el cáncer. Esto apunta a la preocupación de lo más inmediato por sobre la visión a largo plazo de la salud.

Este primer Índice de Bienestar nos habla que, en general, la percepción que tiene la población sobre su bienestar, así como lo definimos, es buena. Además, nos hace notar que existen diferencias que quisiéramos borrar. Por último, queda en evidencia que tenemos por delante la gran tarea de educar en la prevención y en el cuidado de la salud con miras al futuro.

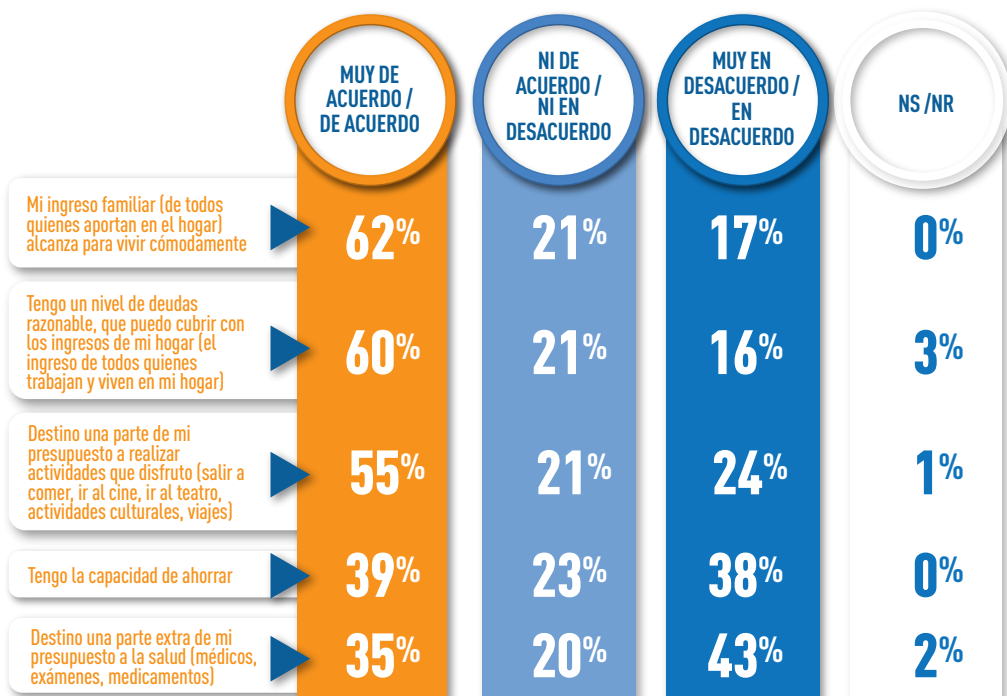


Estado financiero general

A pesar de estar viviendo el país un contexto económico a la baja, las personas se mostraron bastante positivas respecto al estado de sus finanzas. Un 62% de los encuestados declara que el ingreso familiar de su hogar le alcanza para vivir cómodamente y un 60% manifiesta tener un nivel de deudas razonable.

En cuanto a la proyección de su situación financiera, un 85% considera que ésta será igual o mejor en los próximos 5 años.

ACERCA DE LAS FINANZAS



PROYECCIÓN SITUACIÓN ECONÓMICA EN 5 AÑOS

NO SABE
NO
RESPONDE

9%

SERÁ PEOR
QUE LA
ACTUAL

6%

SERÁ IGUAL
A LA
ACTUAL

32%

SERÁ MEJOR
QUE LA
ACTUAL

53%



Preocupación por la jubilación

Cuando se les pregunta a los encuestados si les preocupa su jubilación, llama la atención que un 57% declara que no. Este porcentaje es mayor incluso en la clase media baja (C3).



PREOCUPACIÓN POR LA JUBILACIÓN

SI	46%	45%	35%	47%
NO	54%	55%	65%	53%
	 C1	 C2	 C3	 D



ESTILO DE VIDA

Al abordar aspectos relevantes del estilo de vida de los chilenos, el Índice de Bienestar revela que un alto porcentaje de las personas se siente querida (84%) y feliz (77%). En este último punto, llama la atención la brecha entre hombres y mujeres, pues un 81% de ellos declara sentirse feliz, superior al 73% de ellas.

En cuanto a la satisfacción con su vida sexual, un 65% declara estar de acuerdo con la frase, revelando que las mujeres se encuentran muy por debajo (58%) de los hombres (73%) en este asunto.

ACERCA DEL ESTILO DE VIDA

			TOTAL
ME SIENTO QUERIDO	85%	83%	84%
ME SIENTO UNA PERSONA FELIZ	81%	73%	77%
DEDICO TIEMPO A RECREARME CON MI FAMILIA, AMIGOS Y/O PAREJA	77%	66%	71%
A DIARIO ME DOY UN TIEMPO PARA MI	70%	61%	65%
DE ACUERDO A MI ELECCIÓN DE VIDA, ESTOY SATISFECHO/A CON MI VIDA SEXUAL	73%	58%	65%
ME PREOCUPO DEL ASPECTO ESPIRITUAL EN MI VIDA	62%	66%	64%

Uso del tiempo libre

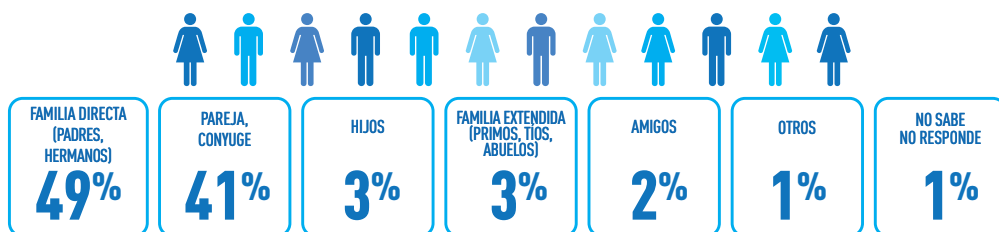
Respecto a qué hacen en su tiempo libre, las personas señalan ver televisión como la primera opción en su tabla de preferencias, con un 22%, seguido de estar en familia en un 14% de los casos y descansar en un 13%.



			TOTAL
VER TELEVISIÓN	22%	21%	22%
ESTAR EN FAMILIA	17%	11%	14%
DESCANSAR	14%	13%	13%
ESTAR CON MIS HIJOS	9%	14%	12%
COMPARTIR CON AMIGOS	11%	10%	10%
DORMIR	6%	10%	8%
DEPORTE / GIMNASIO	10%	3%	7%
LEER	4%	5%	5%
HACER QUEHACERES HOGAR	3%	6%	4%
POLOLEAR	5%	3%	4%
ESCUCHAR MÚSICA	4%	4%	4%

Red de apoyo

La familia se consolida como un pilar de apoyo fundamental cuando las personas deben indicar a quien recurrirían si tuviesen que enfrentar alguna dificultad que no puedan resolver por sí solos. Un 49% declara que recurriría a la familia directa frente a una emergencia y el 41% a su pareja o cónyuge. Llama la atención que sólo un 2% recurriría a los amigos, lo que revela que en la era de las redes sociales las relaciones más cercanas con los pares parecen haberse desvanecido.



Mayores preocupaciones

Consultados por las 3 cosas que más inquietan a las personas a la hora de pensar en su bienestar personal, la Salud lidera las menciones con un 50%, seguido del Trabajo y las Deudas, ambos con un 36% cada uno.

							TOTAL
SALUD	48%	52%	46%	56%	53%	46%	50%
TRABAJO	40%	32%	41%	36%	36%	41%	36%
DEUDAS	33%	39%	30%	34%	34%	30%	36%



ÍNDICE DE BIENESTAR 2016

Elaborado por:



Más información en:

www.salcobrand.cl