

CAMPAÑA SABE A SALUD

(Campaña sobre salud y hábitos saludables)



Auchan | RETAIL
ESPAÑA



Auchan | RETAIL
ESPAÑA

Con la colaboración de



**Hospital Clínico
San Carlos**



DIRECCIÓN CIENTÍFICA

Profa. Dra. María Sáinz Martín.

Jefa del Servicio de Medicina Preventiva del Hospital Clínico San Carlos-UCM. Madrid.

Presidenta de ADEPS/FUNDADEPS.

COORDINACIÓN TÉCNICA

Dña. M^a Teresa Gómez Barroso (*Coordinadora de Programas FUNDADEPS*)

D. Antonio Merino Bernardino (*Asesor FUNDADEPS*)

ESTUDIO DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Dra. Belisa Tarazona

Dra. Beatriz Villa

(Servicio de Medicina Preventiva. Unidad de Investigación. Hospital Clínico San Carlos. Madrid)

COMUNICACIÓN

D. Hernán. A. Díaz (*Director de Comunicación. FUNDADEPS*)

Dña. Cristina Joven (*Responsable de Comunicación de Auchan Retail España*)

EQUIPO DE PROSPECCIÓN

D. Daniel Blasco Recuero (*Coordinador*)

Dña. Alba Ampuero Ludeña (*Agente de Salud*)

Dña. Alba Villamediana (*Agente de Salud*)

Dña. Jimena Molina (*Agente de Salud*)

ÍNDICE

MARCO DE LA CAMPAÑA

FUNDAMENTACIÓN	7
OBJETIVO GENERAL.....	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
METODOLOGÍA DE LA CAMPAÑA.....	9
ENTIDADES ORGANIZADORAS Y PROMOTORAS	10
ENTIDADES COLABORADORAS	10
CENTROS QUE HAN PARTICIPADO	10
¿CÓMO SE DESARROLLÓ LA CAMPAÑA?.....	11
Acciones del punto de salud	11
Materiales utilizados	12
Otros recursos	12
METODOLOGÍA DEL ESTUDIO.....	13
Diseño del estudio	13
Universo	13
Población de estudio	13
Periodo de estudio	13
Procedimiento.....	13
Análisis estadístico.....	14

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

RESUMEN DE RESULTADOS GENERALES DE LA CAMPAÑA	
#SABE A SALUD	17
Características sociodemográficas.....	17
Estado de salud.....	18
Descanso	23
Consumo de tabaco	23
Actividad física	25

Alimentación	28
Preguntas con respecto al Supermercado Alcampo y de la Campaña	
Sabe a Salud	36
CONCLUSIONES DE LOS RESULTADOS DEL ANÁLISIS GENERAL ...	38
Análisis DAFO	38
CONCLUSIONES PRINCIPALES	41
Conclusiones respecto a la muestra y resultados de salud	41
RESUMEN DE RESULTADOS POR CENTRO	43
Descriptivo por centros	45
ALCALÁ	45
ALCORCÓN	59
DR. CASTELO	72
GETAFE	86
LORANCA (FUENLABRADA)	100
MONTECARMELO	114
MORATALAZ	128

ANEXO

FOTOS	143
CUESTIONARIO UTILIZADO	152
DIPTICO DE DIFUSIÓN	156
CONTESTACIONES RECIBIDAS EN RELACIÓN A LAS MEJORAS QUE PROPONEN A AUCHAN RETAIL ESPAÑA PARA MEJORAR LA SALUD	157
ESTUDIO PILOTO HIPERMERCADO ALCAMPO LEGANÉS	166

MARCO DE LA CAMPAÑA

FUNDAMENTACIÓN

En las últimas décadas, nuestra sociedad ha vivido una transición epidemiológica de gran calado, que ha convertido a las enfermedades crónicas no transmisibles en las principales causas de morbilidad y mortalidad. Las patologías más prevalentes son las cardiovasculares (hipertensión arterial, niveles altos de colesterol...) cuyos efectos secundarios se han ido incrementando hasta convertirse en una verdadera epidemia.

Según datos del último Estudio de nutrición y riesgo cardiovascular en España (ENRICA)¹, uno de cada dos adultos padece hipercolesterolemia. El estudio también refleja que menos del 1% de la población mayor de 18 años siguen las cuatro recomendaciones sobre estilos de vida ideales para obtener salud cardiovascular, y que apenas 1 de cada 12 personas presenta niveles ideales de presión arterial, colesterol y glucosa.

Está científicamente demostrado que, en la mayoría de las patologías crónicas, una alimentación adecuada no solo ayuda a paliar sus síntomas, sino que, en algunos casos, podría ayudar incluso a eliminarlos, redundando en una mayor esperanza de vida de pacientes, sin contar con el ahorro en el gasto sanitario que eso supondría, principalmente en materia de medicamentos, consultas de atención primaria e ingresos hospitalarios².

1 Banegas, J.R.; Graciani, A.; Guallar, V.V. Estudio de Nutrición y riesgo cardiovascular en España (ENRICA). Cátedra de Medicina preventiva y salud Pública. Universidad Autónoma de Madrid. 2004.

2 <http://servicios.laverdad.es/servicios/cuadrenosdesalud/pg011108/suscr/>



Según datos de la última Encuesta Nacional de Salud³, los resultados revelan un aumento de las patologías crónicas: hipertensión arterial, colesterol elevado, obesidad y diabetes, que siguen su tendencia ascendente. Al menos uno de cada seis adultos mayor de 15 años, padece alguno de los trastornos crónicos más frecuentes: dolor lumbar (18,6%), hipertensión arterial (18,5%), artrosis o reumatismos (18,3%), colesterol elevado (16,4%) y dolor cervical crónico (15,9%) siendo más prevalente en las mujeres.

Observando los datos publicados desde 1993, la hipertensión ha pasado del 11,2% al 18,5%, la diabetes del 4,1% al 7,0% y el colesterol del 8,2% al 16,4%.

A la vista de los distintos datos que se han ido publicando desde la comunidad científica respecto a las enfermedades cardiovasculares, se hace necesario informar y formar a la población dando a conocer su estado de salud, los riesgos y las medidas de prevención y control que pueden llevar a cabo, ofreciéndoles así una serie de herramientas que les permitan gestionar su propia salud.

Nos encontramos entonces ante varios problemas que demandan una intervención educativa para su preservación y detección temprana:

- La presencia de conductas de riesgo en materia de alimentación y actividad física, que favorecen el desarrollo y aparición en ocasiones a edades tempranas, de niveles altos de colesterol “malo” y la aparición de otras patologías metabólicas.
- El incremento exponencial del riesgo provocado por la concurrencia en una misma persona de varios factores, como la obesidad, la hipertensión arterial, niveles altos de colesterol y la diabetes.
- La presencia de una proporción significativa de personas que desconocen padecer niveles de colesterol alto o de hipertensión arterial.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una Campaña de Educación para la Salud sobre hábitos saludables y gestión de la propia salud desde una perspectiva de

3 Encuesta nacional de salud 2011/2012. INE 2013. <http://www.ine.es/prensa/np770.pdf>



prevención cardiovascular y de la enfermedad en general, con el fin de promover la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables que permitan mantener e incluso mejorar la calidad de vida de la población, a través precisamente de la prevención de enfermedades no transmisibles y al mismo tiempo, facilitar la detección de personas con alto riesgo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Informar y sensibilizar a la población sobre hábitos y conductas en materia de alimentación y actividad física que se relacionan con el desarrollo y prevalencia de las enfermedades cardiovasculares, en definitiva, al aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a hábitos de vida poco saludables y equilibrados.
- Detectar a personas que presenten un perfil de riesgo de padecer enfermedades o problemas de salud como obesidad, diabetes, niveles altos de colesterol y/o hipertensión, entre otras, e intervenir mediante mensajes saludables para la prevención.
- Conocer el perfil de riesgo y los hábitos asociados de la población diana de la presente campaña.

METODOLOGÍA DE LA CAMPAÑA

La campaña se desarrolló sobre un escenario enclavado en grandes superficies, donde es importante la afluencia de personas que respondían al perfil mayoritario del público objetivo (población general).

A través de la acción de los Agentes de Salud formados por FUNDADEPS, se establecieron en esos espacios (previamente delimitados y seleccionados por la dirección de cada centro) un conjunto de acciones dirigidas a:

- La información y sensibilización sobre los riesgos de padecer niveles altos de LDL (colesterol de baja densidad) e hipertensión arterial, entre otros, sus causas y sus efectos secundarios sobre la salud,



tanto física como psicológica y social, así como consejos prácticos para controlarlos e incluso prevenirlos.

- La educación de hábitos de alimentación y la actividad física para la prevención de la enfermedad cardiovascular.
- La realización de cuestionarios y muestras objetivas que permitan determinar el perfil de riesgo de las personas.

Todas las acciones se articularon y complementaron con recursos informativos y educativos on-line.

ENTIDADES ORGANIZADORAS Y PROMOTORAS

Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS)
Auchan Retail España

ENTIDADES COLABORADORAS

Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid
Hospital Clínico San Carlos de Madrid
Servicio de Medicina Preventiva del Hospital Clínico San Carlos
Unidad de Investigación del Hospital Clínico San Carlos
Universidad Complutense de Madrid

CENTROS QUE HAN PARTICIPADO

Hipermercado Alcampo Moratalaz
Supermercado Simply Doctor Castelo
Hipermercado Alcampo Fuenlabrada
Hipermercado Alcampo Getafe
Supermercado Simply Montecarmelo
Hipermercado Alcampo Alcalá de Henares
Hipermercado Alcampo Alcorcón



¿CÓMO SE DESARROLLÓ LA CAMPAÑA?

Al tratarse de una Campaña programada desde la intervención educativa, se dispusieron Puntos de salud previamente seleccionados por la dirección de cada centro, en cuanto a la mejor localización, donde los Agentes de Salud llevaron a cabo las acciones programadas.

ACCIONES DEL PUNTO DE SALUD

Acción 1: Prueba de salud

Todas aquellas personas que participaron en la campaña y se acercaron a los Puntos de Salud cumplieron un breve cuestionario (diseñado ex profeso) para conocer distintas variables y factores de riesgo en relación al proceso de salud y enfermedad y sus hábitos en cuanto a la práctica regular de actividad física y sus hábitos de alimentación. Además, tuvieron la oportunidad de poder realizar otras pruebas de salud como una cooximetría (para medir los niveles de monóxido de carbono en el aire espirado), toma de tensión arterial (mediante un tensiómetro) y el cálculo del IMC (Índice de Masa Corporal) a través de análisis del peso corporal y la altura.

Acción 2: Información y Sensibilización

Una vez recogidos los datos de salud permitentes y según el caso y el perfil observado de cada persona participante, se ofrecieron consejos de salud que centraron la atención en la adquisición de hábitos saludables y sus beneficios, remarcando, en su caso, la existencia de factores de riesgo y como controlarlos y prevenir que puedan evolucionar hacia la enfermedad. Se explicaron los beneficios y riesgos de no seguir estas recomendaciones y de no consultar con su médico y/o especialista y realizarse las revisiones oportunas.

Éstas acciones son las que han permitido estudiar las distintas variables del estudio y poder realizar un análisis de situación con el fin de poder mejorar la calidad de vida de la población analizada.



MATERIALES UTILIZADOS

Cooximetro



Tensiómetro



Bascula



Cinta métrica



Cuestionario (ver anexo)



Se editaron folletos (cerca de 5.000) que se entregaron en mano a la población participante desde los Puntos de Salud. Dichos folletos contenían información didáctica sobre alimentación, nutrición, actividad física y enfermedades cardiovasculares (ver anexo).

Asimismo, se grabaron 3 vídeos que fueron difundidos a través de las redes sociales. Las temáticas sobre las que versaron éstas píldoras de salud en forma videos breves fueron, la alimentación, los productos de temporada y las enfermedades crónicas (#Sabeasalud).

OTROS RECURSOS

Como agradecimiento a la participación en la campaña, se regalaron botellas de agua y manzanas a todas aquellas personas que se acercaron a los Puntos de Salud para realizarse las distintas pruebas o bien buscando información y consejos de salud. Éste obsequio corrió a cargo del grupo Auchan y por tanto de los propios centros participantes.



METODOLOGÍA DEL ESTUDIO

DISEÑO DEL ESTUDIO

Estudio descriptivo observacional de base poblacional.

UNIVERSO

Sujetos mayores de 18 años, residentes en la comunidad de Madrid que efectúan sus compras en los hipermercados y supermercados citados anteriormente.

POBLACIÓN DE ESTUDIO

Fueron consideradas aptos los 629 sujetos que aceptaron participar, quedando excluidos los menores aunque previa autorización paterna, fueron informados y aconsejados sobre distintos aspectos relacionados con la salud.

Previo al presente estudio realizado en 7 centros de la C.A.M., se realizó un estudio piloto (ya explotado y publicado) y en el hipermercado Alcampo de Leganés los días 24 y 25 de junio de 2016, en el que participaron 118 personas, el cual supuso una reformulación de algunos aspectos de la Campaña de cara a su mejora.

PERIODO DE ESTUDIO

Del 23 de septiembre de 2016 al 3 de diciembre de 2016. En concreto, la distribución de días se realizó coincidiendo con fines de semana, viernes y sábado en jornadas de mañana y tarde con un horario de 11:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h.

PROCEDIMIENTO

Cuestionario

El cuestionario se diseñó ex profeso teniendo en cuenta modelos como el EQ-ED (Estado de Salud) o el implementado en la fase piloto. El formato ha sido de respuestas cerradas dicotomizadas (No/Si) y de respuesta múltiple, compuesto por preguntas agrupadas en



6 dimensiones que recogen los principales temas referidos al Estudio: Datos sociodemográficos, Antecedentes, Estado de salud, Consumo de tabaco, Actividad física/sedentarismo, Alimentación.

Además, se expusieron preguntas abiertas y de valoración sobre otros aspectos relacionados con la campaña. Todos los cuestionarios fueron cumplimentados por Agentes de Salud bajo la presencia de los sujetos. Estos Agentes han sido formados por FUNDADEPS con un perfil profesional sociosanitario, formando parte de la Red Estatal de Agentes de Salud.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Los datos de las encuestas fueron recogidas en un principio en una base de datos del programa Microsoft Office Excel para su posterior análisis a través del programa SPSS 23.0.

Se realizó un estudio descriptivo que incluyó a los consumidores de los productos de Alcampo de los municipios de Alcalá de Henares, Alcorcón, Dr. Castelo, Getafe, Loranca, Montecarmelo y Moratalaz de la ciudad de Madrid, mayores de 18 años que participaron voluntariamente de la Campaña Alimentamos tu Salud (#Sabe a Salud).

Dicho estudio se llevó a cabo en los meses de septiembre-diciembre del 2016.

El tipo de muestreo realizado es de tipo no probabilística (muestreo por conveniencia).

El tiempo medio de atención a cada participante fue de 12 minutos.

Las variables cualitativas se presentaron con su distribución de frecuencias. Las variables cuantitativas se resumieron con su media y desviación estándar (DE) o IC 95%. En todos los casos se comprobó la distribución de la variable frente a los modelos teóricos. La asociación entre variables se ha realizado con el test ji-cuadrado (Prueba de Fisher) en el caso en que más de un 25% de los casos esperados fueran menores de 5, con sus intervalos de confianza del 95%.



Valores de referencia

Clasificación IMC según la Organización Mundial de la Salud

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

Clasificación tensión arterial

Categoría	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
Óptima	< 120	< 80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-89
Hipertensión grado 1 (leve)	140-159	90 - 99
Hipertensión grado 2 (moderada)	160 - 179	100 - 109
Hipertensión grado 3 (grave)	≥ 180	≥ 110
Hipertensión sistólica aislada	≥ 140	< 90

Clasificación cooximetría

CO	
0 a 5 ppm	NO INTOXICACIÓN
6 a 10 ppm	LIGERA INTOXICACIÓN
11 a 30 ppm	MODERADA INTOXICACIÓN
> 30 ppm	SEVERA INTOXICACIÓN



ANÁLISIS ESTADÍSTICO

RESUMEN DE RESULTADOS GENERALES DE LA CAMPAÑA #SABE A SALUD

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Se cumplimentaron un total de 629 cuestionarios, repartidos en las distintas acciones y Puntos de Salud establecidos en los distintos centros hipermercados y supermercados del grupo Auchan que se reflejan en la tabla que a continuación se muestra.

POBLACIÓN

	n	%
Alcalá	93	14,8
Alcorcón	36	5,7
Dr. Castelo	74	11,8
Getafe	82	13,0
Loranca	117	18,6
Montecarmelo	66	10,5
Moratalaz	161	25,6
Total	629	100

Los resultados obtenidos tras el tratamiento de datos y análisis posterior reflejan una media de edad de 58 años.

La muestra estuvo compuesta por un 66.9% de mujeres y un 33.1% de varones.

En cuanto al nivel de estudios los resultados mostraron que un 39% de la población estudiada indicaba tener estudios secundarios y en



relación a la actividad laboral cerca del 45% señaló estar jubilado/a frente a un 33.8% que señaló estar en activo.

Tabla de resultados de datos Sociodemográficos

	n	%
Sexo		
Varón	208	33,1
Mujer	420	66,9
Estudios		
Sin estudios	34	5,4
Primarios/Básicos	197	31,3
Secundarios (Bachillerato/FP)	245	39,0
Universitario	153	24,3
Trabajo actual		
Estudiante	28	4,5
Ama/o de casa	48	7,7
Paro	59	9,4
En activo	212	33,8
Jubilación	280	44,7
	Media	DE
Edad	58,0	17,7

ESTADO DE SALUD

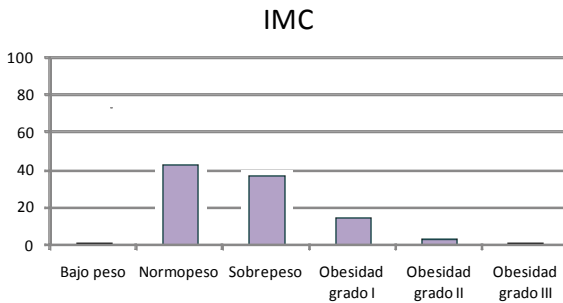
Más del 37,5% de la población encuestada presentó sobrepeso junto con el 14,8% que presentó obesidad (grado I) según los cálculos de peso y altura efectuados y siguiendo las referencias establecidas la Organización Mundial de la salud (OMS) al respecto de los rangos y valores para el cálculo e interpretación del IMC.

	Media	DE
Peso	69,8	13,5
Altura	1,60	0,1
IMC	26,2	4,6



Tabla de resultados y clasificación del Índice de masa Corporal (IMC)

IMC	n	%
Bajo peso	6	1,0
Normopeso	257	42,7
Sobrepeso	226	37,5
Obesidad grado I	89	14,8
Obesidad grado II	17	2,8
Obesidad grado III	7	1,2

IMC (Gráfico de barras)

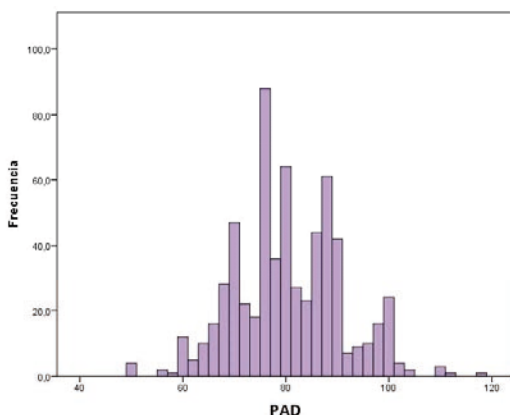
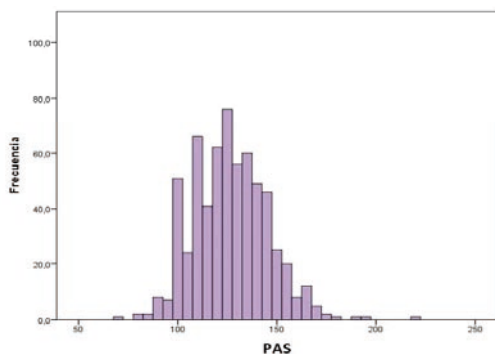
Presión arterial

En relación a la primera prueba de salud realiza, la toma de la tensión arterial mostró valores medios para la presión arterial sistólica (PAS) de 126mmHg y de 80mmHg para la presión arterial diastólica (PAD) valores que se consideran dentro de la normalidad.

	Media	DE
PAS	126,5	18,8
PAD	80,1	10,4

A continuación se representan gráficamente, a través de histogramas los resultados y obtenidos y su distribución.





Teniendo en cuenta la media de edad de éstas personas y su perfil sociodemográfico, vemos como éstos porcentajes de sobrepeso y obesidad ponen en riesgo la calidad de vida de la población estudiada. Así, un 65.3% relata tener problemas de salud, en concreto un 26.2% indicó ser hipertenso y cerca del 21% refirió tener elevado el colesterol.

En cuanto a otros problemas de salud, destacan las enfermedades metabólicas con un 24.7% seguidas de las osteomusculares con un 20.4%. Un dato que resultó llamativo fue el hecho de que cerca de un 12% de las personas entrevistadas indicara padecer algún trastorno mental y/o emocional.



	n	%
Problema de salud		
Sí	411	65,3
No	218	34,7
Personas que sí manifestaron tener alguno de los siguientes problemas de salud		
HTA	164	26,2
DM	48	7,7
Colesterol	130	20,7
Cardiovasculares	68	10,8

Otros problemas de salud (Clasificados según el CIE-10)

	n	%
Tumores	12	6,5
Enfermedades de la sangre y de los órganos hematopoyéticos	8	4,3
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	46	24,7
Trastornos mentales y del comportamiento	21	11,3
Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	16	8,6
Enfermedades del sistema circulatorio	2	1,1
Enfermedades del sistema respiratorio	14	7,5
Enfermedades del sistema digestivo	17	9,1
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	1	0,5
Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	38	20,4
Enfermedades del sistema genitourinario	9	4,8
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	2	1,1
Total	186	100

Más concretamente en cuanto al estado de salud, los resultados obtenidos de las preguntas extraídas del cuestionario EQ-5D indican que prácticamente la totalidad de la población entrevistada no presenta limitaciones de movilidad, son independientes para su cuidado personal y pueden realizar sin grandes limitaciones las actividades de la vida diaria.



Por otro lado, aunque más del 80% de la población indicó no presentar altos grados de dolor se encontró que aproximadamente un 11% reportó tener unos grados de dolor de moderado a intenso que limitaban sus actividades diarias. Además, cabe señalar que un 20.5% de la población estudiada indicó padecer o sufrir ansiedad o depresión.

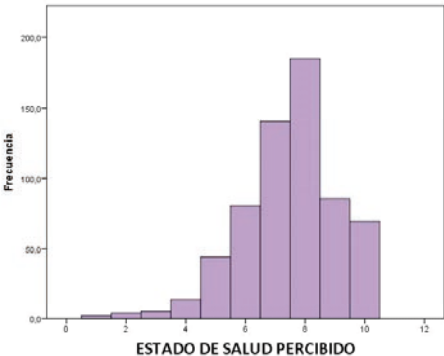
EQ-5D

	MOVILIDAD		CUIDADO PERSONAL		ACTIVIDADES DIARIAS		DOLOR/ MALESTAR		ANSIEDAD/ DEPRESIÓN	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
No tengo problemas / No dolor / No ansiedad	604	96,0	618	98,3	608	96,7	558	88,7	481	76,5
Tengo algunos problemas / Moderado dolor / Moderada ansiedad	24	3,8	8	1,3	17	2,7	68	10,8	129	20,5
Soy incapaz / Mucho dolor / Mucha ansiedad	1	0,2	3	0,5	4	0,6	3	0,5	19	3,0

Estado de salud percibido (Escala visual analógica)

Sobre una escala de 0 a 10, la media del estado de salud percibido (estado de salud subjetivo) de la muestra de personas encuestadas fue de 7,5/10 con una desviación estándar de 1,6.

Estado de salud percibido (Histograma)



DESCANSO

En cuanto al sueño, más del 42% de las personas entrevistadas señaló sentirse satisfecha con su sueño. Se encontró que el 45.8% reportó dormir una media de 6 a 7 horas diarias, un dato por debajo de los recomendado por distintos colectivos de especialistas y sociedades medicas que recomiendan 8 horas de sueño.

Satisfacción con el sueño

	n	%
Muy satisfecho	128	20,3
Satisfecho	267	42,4
Insatisfecho	175	27,8
Muy insatisfecho	59	9,4
Total	629	100

Horas de sueño diarias

	n	%
>= 8h/día	201	32
6-7 h/día	288	45,8
<= 5h/día	140	22,3
Total	629	100

CONSUMO DE TABACO

CO

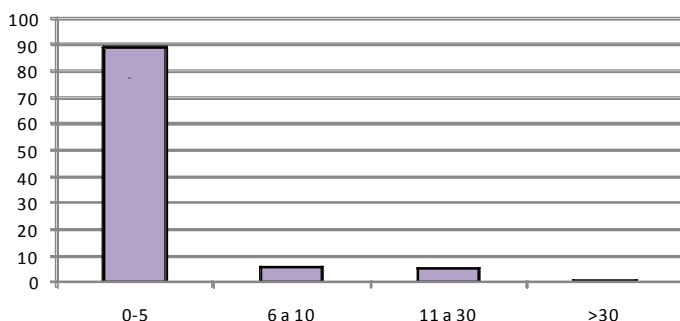
La cooximetría realizada a aquellas personas que dieron su consentimiento reveló una mediana de monóxido de carbono en el aire espirado (CO) de 0 ppm, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 0-2 ppm.

Más del 85% de las personas a las que se les realizó ésta prueba de salud, obtuvo resultados entre 0-5ppm indicadores de valores considerados como normales.



	n	%
0-5	557	89,3
6- 10	34	5,4
11- 30	30	4,8
>30	3	0,5
Total	624	100

CO

**Fumadores/No fumadores/Exfumadores**

De aquellas personas que eran fumadores, llevaban fumando una mediana de 30 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 15-40 años.

De aquellas personas que eran exfumadores, llevaban sin fumar una mediana de 14 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 5-24,3 años.

En resumen, más de la mitad de las personas entrevistadas indicó no haber fumado nunca, frente a un 35% que seguía fumando o que habían sido fumadores.



	n	%
Fumador	67	10,7
No Fumador	404	64,2
Ex fumador	158	25,1
Total	629	100

Teniendo en cuenta, también, el riesgo para la salud de los fumadores pasivos, se quiso preguntar por éste hecho obteniendo que cerca de un 13% decían no fumar pero en cambio ser fumadores pasivos ya que convivían bien en su domicilio o bien en el ámbito laboral con personas fumadoras. Cabe señalar el papel tan relevante que en este caso realiza la familia en la secuencia de hábitos ya que un 82,2% declara que se fuma en familia y con la familia.

Fumadores pasivos

	n	%
Sí	79	12,9
No	534	87,1
Total	613	100

Quién fuma

	n	%
Amigos	13	17,8
Familia	60	82,2
Total	73	100

ACTIVIDAD FÍSICA

En cuanto a la práctica habitual de actividad física, entiéndase ésta como la práctica de ejercicio físico y/o de deporte (es decir, la práctica de ejercicio físico con regularidad y una pauta establecida con un objetivo de mantenimiento de la salud o bien un deporte que implica competición), un 65,6% reportó que realiza algún tipo de actividad



física regularmente. Las actividades más populares fueron en más de un 58% caminar. También, se encontró que más de un 21% indicó realizar otro tipo de actividades físicas, dentro de las cuales se incluyeron las actividades de baile, gimnasia y tenis/padel.

Práctica de actividad física de forma regular

	n	%
Sí	412	65,6
No	216	34,4
Total	628	100

Actividad que practica con mayor frecuencia

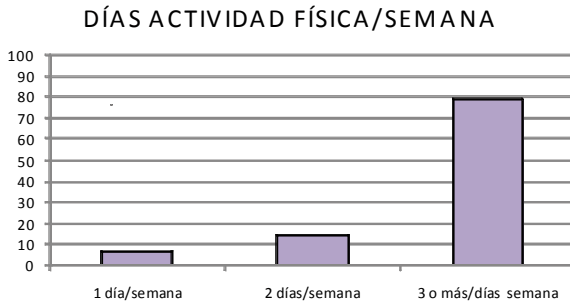
	n	%
Correr	20	4,9
Caminar	238	58,3
Natación	27	6,6
Pilates/Yoga	22	5,4
Bicicleta	15	3,7
Otros	90	21,1
Total	412	100

Los resultados mostraron que más de un 78% de las personas entrevistadas y que indicó previamente practicar actividad física de forma regular, indican realizarla 3 o más veces a la semana, con una intensidad de leve a moderada en su mayoría, durante aproximadamente 1 hora o más, datos que cumplen con las recomendaciones de la OMS al respecto. Por otro lado, más de la mitad de las personas entrevistadas declaró practicar dicha actividad física de forma grupal motivados principalmente por motivos de salud.



Días a la semana que dedica a práctica de la actividad física

	n	%
1 día/semana	27	6,6
2 días/semana	60	14,6
3 o más/días semana	325	78,9
Total	412	100



Minutos al día que dedica a práctica de la actividad física

	n	%
< 30 min	24	5,9
30-60 min	220	53,7
> 1 hora	166	40,5
Total	410	100

Intensidad con la que practica la actividad física

	n	%
Leve	99	24,3
Moderada	258	63,2
Intensa	51	12,5
Total	410	100



Cómo realiza la actividad física

	n	%
Individual	189	46,2
Grupal	220	53,8
Total	409	100

Motivación para realizar la actividad física

	n	%
Motivos de salud	236	57,4
Conocer gente	6	1,5
Recomendación familia/Amigos	1	0,2
Para distraerme/desestresarme	134	32,6
Otras	34	8,3
Total	411	100

ALIMENTACIÓN

Es importante de cara a la hidratación y el buen estado de nuestra salud, el consumo diario de agua. No obstante, nos sigue pareciendo muy escaso dicho consumo, ya que de los 2 litros de agua de consumo mínimo recomendado, el 25,3% no pasa de los 3 vasos de agua (o líquidos) al día, y un 48.5% que indica consumir menos de 5 vasos al día. Aunque se le suma el consumo de otro tipo de bebidas como infusiones o café, las cifras siguen estando por debajo de una ingesta saludable y preventiva sobre posibles enfermedades.

Vasos de agua al día

	n	%
< 3 vasos	159	25,3
3-5 vasos	165	26,2
> 5 vasos	305	48,5
Total	629	100



Consumo de otro tipo de bebidas

	n	%
Refrescos	133	21,5
Vino	114	18,4
Cerveza	110	17,8
Zumos	77	12,4
Café/Té/Infusiones	252	40,7
Otros (sidra, bebidas alta graduación, etc)	6	1,0

En cuanto a la frecuencia de consumo de determinados alimentos, se constató que hay un determinado segmento de la población que nunca consume fruta (4.5%), ni verdura (3.2%), legumbres (5.4%) o huevos (6.7%) por cuanto un 24.3% sí consume bollería industrial a diario. Por suerte, un 82.2% compra verduras frescas. Pensamos que éstos productos, por ser la base de nuestra alimentación, necesitan de una apuesta clara por parte de las administraciones, productores y canales de distribución, a través de campañas que informen a los consumidores o con acciones más claras que actúen sobre las familias de forma didáctica y prolongadas en el tiempo.

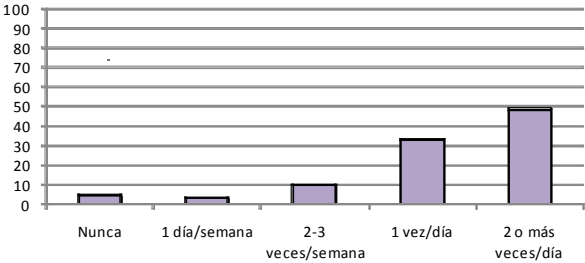
Frecuencia de consumo de determinados alimentos

	FRUTA		VERDURA		LEGUMBRES		HUEVOS		BOLLERÍA INDUSTRIAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	28	4,5	20	3,2	34	5,4	42	6,7	305	48,8
1 día/semana	22	3,5	40	6,4	226	35,9	216	34,3	100	16,0
2-3 veces/semana	63	10,0	217	34,5	349	55,5	339	53,9	62	9,9
1 vez/día	209	33,2	321	51,0	18	2,9	30	4,8	152	24,3
2 o más veces/día	307	48,8	31	4,9	2	0,3	2	0,3	6	1,0
Total	629	100	629	100	629	100	629	100	625	100

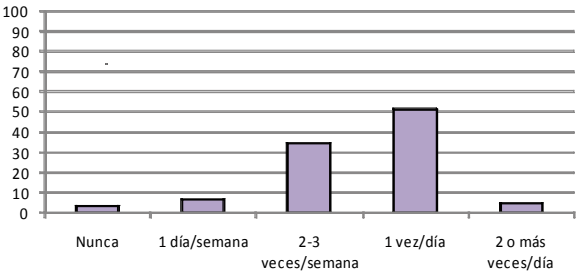


	TIPO DE VERDURAS	
	n	%
Verduras frescas	500	82,2
Verduras congeladas	35	5,8
Ambas	73	12
Total	608	100

CONSUMO FRUTA



CONSUMO VERDURA



Lo mismo ocurre con los productos lácteos. Así, un 12.6% indica que nunca consume leche. En éste sentido, un sesgo que tal vez se ha dado en este caso, ha sido el no especificar entre la leche de vaca y los productos tales como bebidas de arroz, soja, almendras, conocidas popularmente como “leche de arroz” por ejemplo, y que puede llevar a confusión. Sin tener esto en cuenta, entorno al 40% de los



participantes indicaron tomar algún producto lácteo (leche o sus derivados) al menos una vez al día.

Gráficas representativas del consumo de lácteos entre la población estudiada

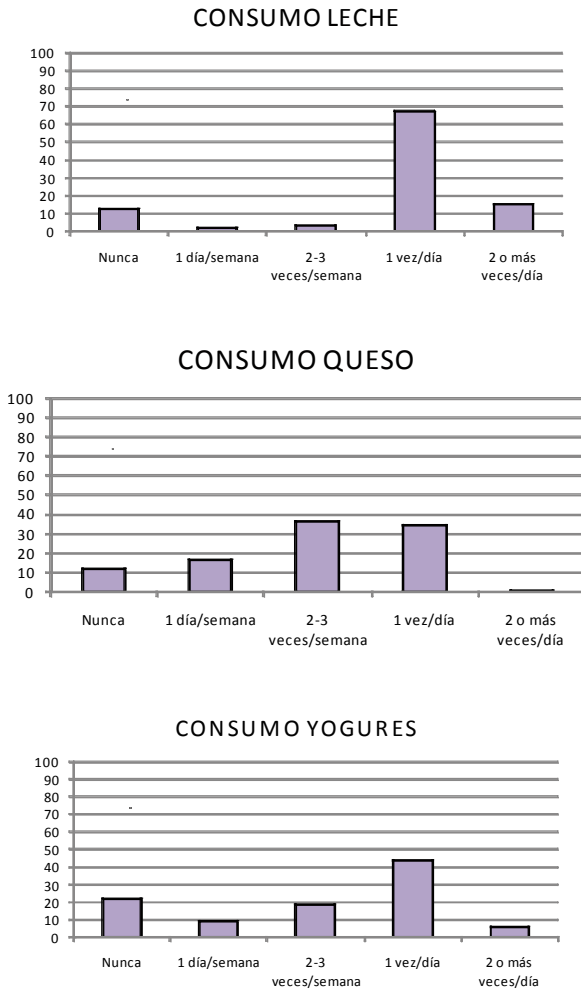


Tabla de resultados del consumo de productos lácteos y sus derivados

	LECHE		YOGURES		QUESO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	79	12,6	139	22,1	73	11,6
1 día/semana	12	1,9	57	9,1	106	16,9
2-3 veces/semana	19	3,0	119	18,9	229	36,4
1 vez/día	422	67,1	277	44,0	218	34,7
2 o más veces/día	97	15,4	37	5,9	3	0,5
Total	629	100	629	100	629	100

En relación al consumo de pasta, arroz y pan los resultados muestran datos que podrían relacionarse con las modas impuestas por ciertas pseudo-dietas que restringen o eliminan directamente el consumo de hidratos de carbono dentro de los cuales se encuentran los productos citados anteriormente. En este sentido los datos obtenidos apuntan a que un 54.3% consume pan a diario al menos una vez al día, muy relacionado también con la dieta mediterránea. Sin embargo, como se adelantaba antes, se encuentra que casi un 14% no consume pasta nunca.

	PASTA		ARROZ		PAN	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	87	13,8	57	9,1	44	7,0
1 día/semana	316	50,2	308	49,0	22	3,5
2-3 veces/semana	218	34,7	241	38,3	49	7,8
1 vez/día	8	1,3	23	3,7	341	54,3
2 o más veces/día	0	0	0	0	172	27,4
Total	629	100	629	100	628	100

Mención aparte se merecen las carnes y pescado. En cuanto al consumo de carnes, se aprecia que el mayor consumo que se realiza según lo reportado por las personas participantes es el consumo diario de embutido (18.4%). Por otra parte, cerca de un 67% consume carne blanca de 2 a 3 veces a la semana (un buen dato). Sorprende que casi un 20% indique no consumir carne roja, ya que sea por precio

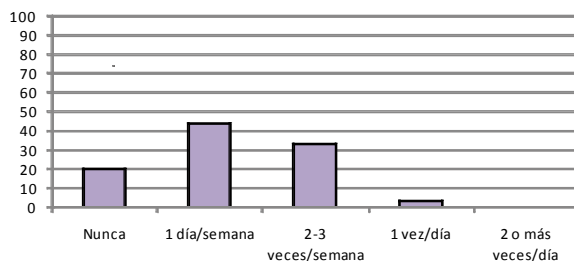


o por actitud vital, el aporte de ésta en vitaminas y sales minerales importantes para las funciones del organismo, siempre teniendo en cuenta el consumo responsable.

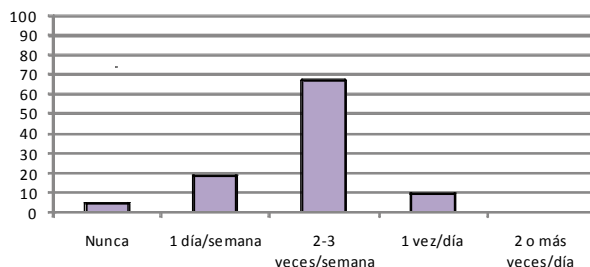
	CARNE ROJA		CARNE BLANCA		EMBUTIDO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	125	19,9	29	4,6	178	28,4
1 día/semana	276	43,9	119	18,9	173	27,6
2-3 veces/semana	209	33,2	421	66,9	159	25,4
1 vez/día	19	3	60	9,5	115	18,4
2 o más veces/día	0	0	0	0	1	0,2
Total	629	100	629	100	626	100

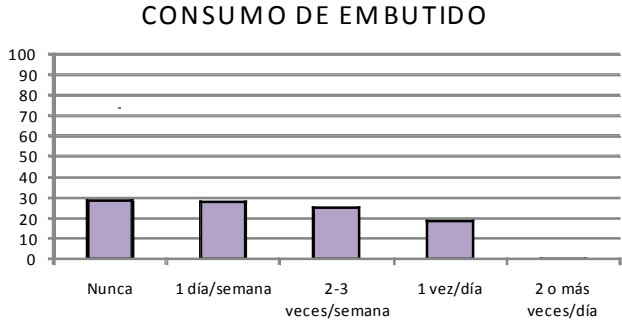
Consumo de carnes (Gráfico de barras)

CONSUMO CARNE ROJA



CONSUMO CARNE BLANCA





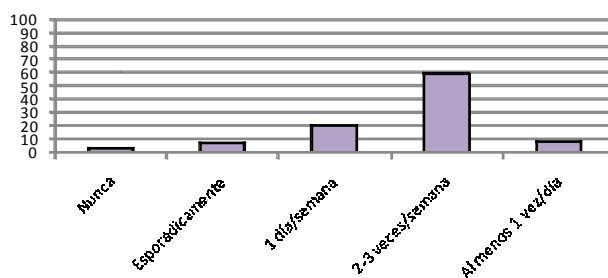
En relación al consumo de pescado, un 59.1% de los consumidores atendidos consumen pescado de 2 a 3 veces a la semana y un 8.9% una vez al día. Éstas cifras son bastante positivas, teniendo en cuenta, además, que España es uno de los países de Europa más consumidores de pescado y con una oferta de productos muy amplia. También es importante destacar, que un 64.9% prefiere el pescado fresco al congelado (15.2%). No hay que olvidar que los falsos mitos funcionan en nuestra cultura de consumo, ya que el pescado congelado conserva las mismas propiedades alimenticias que el pescado fresco, a precios asequibles.

En cuanto al consumo de pescado azul o blanco, apenas si hay diferencias (26.5% vs 24.9% respectivamente).

	PESCADO	
	n	%
Nunca	20	3,2
Esporádicamente	49	7,8
1 día/semana	132	21,0
2-3 veces/semana	372	59,1
Al menos 1 vez/día	56	8,9
Total	629	100



CONSUMO PESCADO



	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado blanco	160	26,5
Pescado azul	150	24,9
Ambos	293	48,6
Total	603	100

	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado fresco	393	64,9
Pescado congelado	92	15,2
Ambos	121	20,0
Total	606	100

Comidas diarias

	n	%
1-2 veces/día	6	1,0
2-3 veces/día	58	9,2
3-4 veces/día	321	51,0
> 4 veces/día	244	38,8
Total	629	100



En cuanto al tipo de elaboración y forma de cocinar los alimentos, más del 75% señaló consumirlos a la plancha, una opción que resulta claramente saludable.

Tipo de cocción de los alimentos

	n	%
Plancha	468	75,4
Horno	213	34,3
Vapor	136	21,9
Fritura	132	21,3
Guisos	262	42,2
Rebozados	83	13,4

PREGUNTAS CON RESPECTO AL SUPERMERCADO ALCAMPO Y DE LA CAMPAÑA SABE A SALUD

La campaña ha sido percibida y valorada con un 5 por el 88.3% de las personas participantes, aunque como ya se ha señalado con anterioridad, la falta de comunicación, cartelería, información en catálogos de venta, en sistemas de megafonía y la distribución de información en los lineales de caja ha impedido un mayor conocimiento de la misma y de nuestras acciones (un 94.7% desconocían el programa).

Alcampo ayuda a sus clientes a tener una alimentación sana y equilibrada

	n	%
0	53	8,5
1	20	3,2
2	28	4,5
3	63	10,1
4	136	21,8
5	324	51,9
Total	624	100



Conocimiento del Programa Sabe a Salud

	n	%
Sí	26	5,3
No	467	94,7
Total	493	100

Valoración de la campaña organizada dentro del Programa Sabe a Salud

	n	%
0	1	0,2
2	1	0,2
3	11	1,8
4	60	9,6
5	553	88,3
Total	626	100

Uno de los elementos más positivos de toda la campaña han sido los comentarios de los clientes en lo que denominamos como acciones de mejora.

Acciones de mejora Alcampo (comentarios de los clientes)

Aunque son más de 100 acciones las reportadas por los/las clientes y recogidas en el anexo del presente informe, pensamos que por su impronta, debían ser incluidas en éste punto algunas de ellas a modo de ejemplo, ya que pensamos que pueden ser un referente para mejorar el trabajo realizado.

De esta forma las principales acciones de mejora que reportan las personas participantes son:

- Más calidad en la frutería
- Precios más bajos
- Ofrecer más puestos de carne y pescado no envasado



- Fomentar la publicidad de productos frescos
- Elaborar packs o lotes con productos seleccionados para crear menús saludables
 - Más variedad en la fruta
 - Más calidad en el pan
 - Más productos dietéticos
 - Productos sin gluten
 - Mejorar la calidad de las carnes rojas
 - Realizar ésta campaña más a menudo
 - Proponer sugerencias de menús, hacer jornadas o charlas de cocina saludable
- Más claridad en el etiquetado de los productos.

CONCLUSIONES DE LOS RESULTADOS DEL ANÁLISIS GENERAL

ANÁLISIS DAFO

Cuando se realizó la Campaña Piloto (los días 24 y 25 de junio de 2016) de cara al desarrollo de la misma en el ámbito de la Comunidad de Madrid, ya apuntamos dentro de éste ANÁLISIS una serie de debilidades y de amenazas que se debían tener en cuenta de cara a una mayor y mejor comprensión y resultados de la campaña a lo largo de su desarrollo posterior. Si hacemos una comparativa con los resultados obtenidos podemos compartir lo siguiente:

Debilidades y Amenazas

- Funcionamiento Plataforma Dokify

La plataforma, en esta ocasión, no ha sido una herramienta de ayuda sino todo lo contrario. Hay que tener en cuenta el trasfondo de la actividad que engloba la Campaña, que nada tiene que ver una actividad laboral como la que habitualmente se desarrolla en los hiper y supermercados lo que dificulta la integración y adaptación de la documentación a subir en la plataforma y su posterior aceptación por el “sistema”.



Por otro lado, los costes de nuevas altas, renovación y actualización de los documentos en la citada plataforma (referentes a cada agente de salud), no estaban contemplados cuando se realizó el presupuesto inicial de la campaña y su posterior firma mediante el convenio pertinente, ya que esta información fue otorgada a posteriori.

- Cuestionario Extenso

Dada la experiencia en la campaña piloto, el cuestionario se redujo y se estructuró de manera que se pudieran suprimir las deficiencias encontradas en el piloto, facilitando el trabajo de encuestadores y reduciendo los tiempos de espera de las personas participantes con el fin, también, de poder atender a más personas.

- Espacio del stand (Punto de salud) y Mobiliario

- En algunos centros, la localización del stand no fue el apropiado por encontrarse poco visible y de difícil acceso, como fue el caso del centro de Montecarmelo. En horas de mayor afluencia de clientes el hecho de que el punto de salud se situara a la salida cerca de la línea de cajas dificultó la labor ya que a las personas en si se sumaba el hecho de que salían cargados/as con bolsas y/o carros de la compra lo que unido al reducido espacio que en ocasiones se dio en algunos centros dificultó el poder atender a más personas.
- El mobiliario resultó escaso y, aunque ya se comentó en el informe piloto, el acceso y/o la posibilidad de poder ampliar el stand con dos sillas más fue difícil y en algunos centros imposible por la falta de recursos o de instrucciones al respecto por parte de la/s personas responsables del grupo Auchan, a pesar de que se solicitaron más asientos para poder atender al público y realizar las pruebas de salud en buenas condiciones.
- El stand o punto de salud, vió reducida su estructura y espacio a medida que se avanzaba en la campaña debido al extravío de gran parte de los materiales de la estructura que conformaba en stand al ser transportadas de un centro a otro.

- Obsequio a los/las clientes

El cambio en el obsequio ofrecido a las personas que se acercaron al stand y que participaron en la campaña fue muy efectivo. Desde



el primer día insistimos en ofrecer a los clientes piezas de fruta de temporada y/o botellitas de agua. Ha sido muy positivo y bien aceptado por el público.

- **Contenido del Díptico/folleto informativo**

El diseño del folleto fue poco atractivo para el público, aunque se comentó tras el estudio piloto el poder cambiar algunos aspectos del mismo y sobre todo ampliar información para que fuera más didáctico, seguía ofreciendo poca información relevante y de interés para los clientes. A pesar de ello se hizo el esfuerzo de resaltar su lectura junto a los cuestionarios y consejos de salud ofrecidos.

Fortalezas

Está claro que las fortalezas fueron muy visibles. El trato de los Agentes de Salud hacia los clientes fue uno de los puntos más señalados y remarcados por las personas participantes. De igual forma, la presencia del consejero de Sanidad y de otras autoridades en el acto de apertura de la Campaña en el hipermercado de Alcampo de Moratalaz fue muy positiva para la difusión y calado de la campaña.

Oportunidades

En cuanto a las oportunidades o puntos a mejorar:

- Se remarca el hecho de poder ampliar el mobiliario del stand.
- Mejorar la ubicación intentando evitar, la salida de línea de caja, pasillos estrechos y la proximidad a otros comercios ajenos al grupo Auchan que entorpecen e invisibilizan la labor de los agentes de salud y de los objetivos y finalidad de la Campaña.
- Mejorar la comunicación y difusión de la campaña. Dentro de las valoraciones y preguntas abiertas realizadas en relación a la satisfacción y el nivel de conocimiento de la campaña por parte de los/las clientes, las respuestas fueron llamativas en cuanto a que un alto porcentaje del total de personas atendidas indicó no tener referencias, no haber oído ni visto publicidad de la misma en ningún punto y reclamaban mayor información y publicidad en este sentido



ya que la consideraban algo importante para que más gente se pudiera beneficiar de ella.

CONCLUSIONES PRINCIPALES

CONCLUSIONES RESPECTO A LA MUESTRA Y RESULTADOS DE SALUD

- Se cumplimentaron 629 cuestionarios y se pudo ofrecer consejos de salud a más de 1300 personas adultas que se acercaron a los puntos de salud y participaron en la campaña de una forma u otra, así como también se dieron consejos de salud a más de 200 menores de edad que venían acompañados por sus familiares.
- Se repartieron más de 1000 dípticos informativo y más de 800 botellas de agua y manzanas repartidas.
- Uno de los elementos más atractivos de la campaña fueron las pruebas de salud, es decir, la toma de tensión arterial, la cooximetría (valoración del monóxido de carbono en el aire espirado) y el cálculo de índice de masa corporal.
- Los resultados generales obtenidos muestran que se ha atendido a una mayor proporción de mujeres que de varones, este dato hace pensar por un lado que son las mujeres las que más se preocupan por su salud y mejor acogen este tipo de acciones e iniciativas. Por otro lado, parece reproducirse ciertos estereotipos de género en cuanto a las tareas de hacer la compra.
- El nivel de estudios se correspondió con un nivel bachillerato o de formación profesional, encontrando un bajo porcentaje de personas con estudios superiores, esto puede deberse a la localización de los distintos centros donde se ejecutó la campaña (Sur de Madrid) y a la edad media (58 años) así como que una mayor proporción de personas indicó estar ya jubiladas. Cabría valorar si este perfil se repite en la zona norte de Madrid donde a tenor de los resultados obtenidos en el centro de Montecarmelo (norte de Madrid) y a los datos de las distintas encuestas de salud realizadas por distintas



administraciones, la zona norte en cambio se caracteriza por un alto nivel adquisitivo y mayor nivel educativo.

- En cuanto a los datos de salud, cabe señalar que se ha encontrado un valor medio de Índice de Masa Corporal (IMC) compatible con obesidad. Este dato relacionado con lo reportado por las personas participantes, en cuanto al consumo de fruta y verdura y la práctica habitual de actividad física, parece “chocar” ya que se aprecia cierto sesgo en las respuestas relacionadas con los hábitos de vida ya que de consumir el nivel de frutas y verduras que se expresa y de practicar el nivel (frecuencia e intensidad) de actividad física que se reporta los valores de IMC, cabría esperar, que hubieran sido mejores. Sin embargo, a pesar de los buenos datos reportados en cuanto al consumo de productos frescos y de temporada y a la práctica de actividad física de forma regular, aparece el consumo de bollería industrial que parece realizarse, según lo reportado, al menos una vez al día en una proporción de personas nada despreciable.
- En relación a la tensión arterial, los valores medios encontrados indican valores clasificados como “normales-altos” lo que indicaría que se debe tener especial atención en este aspecto. Estos valores se corresponderían con la terminología, ya en desuso que utilizaba el término “prehipertensión”, éste hecho es relevante ya que permitiría poder plantear acciones concretas para prevenir la aparición y/o desarrollo de una hipertensión que merme la calidad de vida de la población.
- Por otro lado, los resultados relativos al hábito tabáquico y a la prueba de cooximetría, revelan que hay un porcentaje cercano al 36% que fuma actualmente o ha fumado alguna vez frente a un 64% que indicó no fumar o haber fumado nunca. Los porcentaje de fumadores pasivos no han sido tan elevados como se pensaba en un inicio, sin embargo, los fumadores principales suelen estar en el entorno familiar siendo, entonces, la propia familia la generadora y/o transmisora de hábitos tóxicos y de un peor bienestar.
- Para terminar, es importante remarcar las opiniones volcadas en las preguntas abiertas relacionadas con la satisfacción de la campaña, ya que los resultados obtenidos muestran la buena acogida de la misma y el agradecimiento de los/las clientes por ser escuchados y atendidos.



RESUMEN DE RESULTADOS POR CENTRO

Teniendo en cuenta el análisis tan pormenorizado llevado a cabo desde el Informe General de la Campaña y sus conclusiones respecto a la muestra, donde se representan todos los datos obtenidos a través del cuestionario, queremos señalar algunas referencias o nuevos datos que se pudieran reflejar en los centros sobre los que ya hemos trabajado, según calendario y distribución:

FECHA	CENTRO	LUGAR
23-24 Septiembre	ALCAMPO	MORATALAZ
7-8 Octubre	SIMPLY	DR. CASTELO
14-15 Octubre	ALCAMPO	FUENLABRADA
4-5 Noviembre	ALCAMPO	GETAFE
11-12 Noviembre	SIMPLY	MONTECARMELO
18-19 Noviembre	ALCAMPO	ALCALÁ
2-3 Diciembre	ALCAMPO	ALCORCÓN

Por regla general, la aceptación de la Campaña y sus acciones ha sido muy positiva. Señalar que, en la mayoría de los centros donde se ha actuado hubo una mayor proporción de mujeres con relación a los varones. En algún caso, como sucedió en el Simply de Montecarmelo, además de disponer de una mala ubicación, el “target” estaba formado por familias jóvenes con hijos/as pequeños con un ritmo de vida más acelerado, con lo que teniendo en cuenta su disponibilidad de tiempo, el tipo de supermercado (de compra pequeña) y la mala ubicación como ya se ha citado anteriormente, los resultados de la campaña en cuanto a número de personas atendidas y entrevistadas se vió afectado.

La mala ubicación, la descoordinación de horarios y el mal estado del stand, en el centro de Alcampo Alcorcón, provocaron retrasos en el comienzo de la actividad lo que también pudo contribuir a que el número de personas atendidas y entrevistadas fuera menor de lo que podría haber sido y de lo esperado. Además, la ubicación en este centro volvió a ser un problema, en este caso porque fue situado en un espacio común



con otros negocios del centro comercial colocando el punto de salud junto a un centro de estética con 5 personas repartiendo folletos e intentando captar clientes, lo que invisibilizó la Campaña y sus acciones.

Todas éstas incidencias han limitado los campos de actuación, a pesar de que el equipo de Agentes de Salud estaba preparado para actuar con el/la cliente, resolver dudas y ayudar a familiarizarse con este tipo de campañas.

No obstante, insistimos en que hay que continuar con nuevas acciones donde el cliente se sienta protagonista y visualice a su Centro como algo especial, que ofrece calidad y cercanía así como productos saludables ya que se preocupa por su salud y no solo por las ventas. Esperamos y deseamos que. Desde FUNDADEPS, podamos aportar nuestra visión y nuestros valores como centro de referencia nacional en prevención, promoción y educación para la salud. Apostamos por ello.

A continuación se exponen los distintos resultados obtenidos, en cada ítem y variable estudiada en la Campaña, por cada centro donde se realizaron las distintas acciones.



DESCRIPTIVO POR CENTROS

ALCALÁ

En el centro hipermercado de Alcalá de Henares, se encontró una proporción de mujeres mayor que de varones con una media de edad de 57 años. La mayoría de las personas entrevistadas indicaron tener estudios primarios o básicos y estar en situación de jubilación.

En cuanto al IMC, los datos señalan que más del 40% presentó un Normopeso, sin embargo se encontró que un 43%, según peso y altura, resultaron con una clasificación de sobrepeso.

Tras la prueba de salud de toma de tensión, los datos reflejaron una media de tensión arterial sistólica de 131mmHg y una tensión diastólica de 81mmHg, valores que se corresponden con una clasificación “normal-alta”.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

	n	%
Sexo		
Varón	31	33,3
Mujer	62	66,7
Estudios		
Sin estudios	3	3,2
Primarios/Básicos	43	46,2
Secundarios (bachillerato/FP)	29	31,2
Universitario	18	19,4
Trabajo actual		
Estudiante	4	4,3
Ama/o de casa	6	6,5
Paro	9	9,7
En activo	25	26,9
Jubilación	49	52,7



IMC		
Bajo peso	1	1,1
Normopeso	38	40,9
Sobrepeso	40	43,0
Obesidad grado I	10	10,8
Obesidad grado II	4	4,3
Obesidad grado III	0	0,0
	Media	DE
Edad	57,6	17,5
Peso	69,5	12,6
Altura	1,6	0,1
IMC	26,3	4,2
PAS	131,5	17,3
PAD	81,3	10,1

ANTECEDENTES DE SALUD

En cuanto al estado de salud, los datos han reflejado que más de la mitad de las personas entrevistadas refirieron tener algún problema de salud, siendo los problemas relacionados con hipertensión arterial o problemas cardiovasculares los más referidos.

	n	%
Problema de salud		
Sí	58	62,4
No	35	37,6
Personas que sí manifestaron tener alguno de los siguientes problemas de salud		
HTA	25	27,2
DM	5	5,4
Colesterol	22	23,7
Cardiovasculares	9	9,7



Otros problemas de salud (Clasificados según el CIE-10)

	n	%
Enfermedades de la sangre y de los órganos hematopoyéticos	1	4,2
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	6	25
Trastornos mentales y del comportamiento	3	12,5
Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	4	16,7
Enfermedades del sistema respiratorio	1	4,2
Enfermedades del sistema digestivo	2	8,3
Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	7	29,2
Total	24	100

EQ-5D

En cuanto a la movilidad, más del 90% indicó no tener problemas o limitaciones para la movilidad y su cuidado personal, así como no presentan elevados grados de dolor. Estos porcentajes aunque positivos disminuyen en cierto modo, en cuanto a la variable ansiedad/depresión donde se encuentra que aproximadamente un 15% señala que tiene problemas o limitaciones debido a éstas.

	MOVILIDAD		CUIDADO PERSONAL		ACTIVIDADES DIARIAS		DOLOR/MALESTAR		ANSIEDAD/DEPRESIÓN	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
No tengo problemas / No dolor / No ansiedad	87	93,5	91	97,8	91	97,8	89	95,7	79	84,9
Tengo algunos problemas / Moderado dolor / Moderada ansiedad	6	6,5	2	2,2	2	2,2	4	4,3	13	14
Soy incapaz / Mucho dolor / Mucha ansiedad	0	0,0	0	0	0	0	0	0	1	1,1



DESCANSO

En cuanto a la calidad del sueño, los porcentajes resultantes indican una buena satisfacción con el sueño y un número de horas de descanso aceptables.

Satisfacción con el sueño

	n	%
Muy satisfecho	13	14
Satisfecho	48	51,6
Insatisfecho	24	25,8
Muy insatisfecho	8	8,6
Total	93	100

Horas de sueño diarias

	n	%
>= 8h/día	37	39,8
6-7 h/día	38	40,9
<= 5h/día	18	19,4
Total	93	100

Estado de salud percibido (Escala visual analógica)

La media del estado de salud de la muestra de personas encuestadas fue de 7,69/10 con una desviación estándar de 1,6.

CONSUMO DE TABACO

En cuanto a la prueba de salud de cooximetría, los valores medios obtenidos muestran valores compatibles con la normalidad encontrando más de un 95% entre 0-5 ppm.



CO

La cooximetría realizada a aquellas personas que dieron su consentimiento reveló una mediana de monóxido de carbono (CO) de 0 ppm.

	n	%
0-5	89	95,7
6- 10	0	0
11- 30	2	2,2
>30	2	2,2
Total	93	100

Fumadores/No fumadores/Exfumadores

	n	%
Fumador	5	5,4
No Fumador	59	63,4
Ex fumador	29	31,2
Total	93	100

De aquellas personas que eran fumadores, llevaban fumando una mediana de 15 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 11,5-32,5 años.

De aquellas personas que eran exfumadores, llevaban sin fumar una mediana de 16 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 10-27años.

Fumadores pasivos

	n	%
Sí	3	3,2
No	90	96,8
Total	93	100



	Quién fuma	
	n	%
Amigos	1	33,3
Familia	2	66,7
Total	3	100

ACTIVIDAD FÍSICA

Más de la mitad de las personas entrevistadas reportó prácticas actividad física de forma habitual siendo la actividad de caminar la más practicada. La actividad física la desarrollan de 3 a más días a la semana durante más de 1 hora a la semana. La principal motivación para realizar la actividad ha sido la salud.

Práctica de actividad física de forma regular

	n	%
Sí	62	66,7
No	31	33,3
Total	93	100

Actividad que practica con mayor frecuencia

	n	%
Correr	1	1,6
Caminar	43	69,4
Natación	4	6,5
Pilates/Yoga	5	8,1
Bicicleta	2	3,2
Otros	7	11,3
Total	62	100



Días a la semana que dedica a la práctica actividad física

	n	%
1 día/semana	1	1,6
2 días/semana	9	14,5
3 o más/días semana	52	83,9
Total	62	100

Minutos al día que dedica a práctica de la actividad física

	n	%
30-60 min	25	40,3
> 1 hora	37	59,7
Total	62	100

Intensidad con la que practica la actividad física

	n	%
Leve	17	27,4
Moderada	41	66,1
Intensa	4	6,5
Total	62	100

Cómo realiza la actividad física

	n	%
Individual	22	35,5
Grupal	40	64,5
Total	62	100



Motivación para realizar la actividad física

	n	%
Motivos de salud	41	66,1
Conocer gente	2	3,2
Recomendación familia/Amigos	16	25,8
Para distraerme/desestresarme	3	4,8
Otras	62	100
Total	411	100

Motivación para realizar la actividad física

	n	%
Motivos de salud	41	66,1
Conocer gente	2	3,2
Para distraerme/desestresarme	16	25,8
Actividades del día a día	2	3,2
Hobby	1	1,6
Total	62	100

ALIMENTACIÓN

El consumo de agua o líquidos ha sido adecuado con más de un 45% de personas que señalaron beber más de 5 vasos al día.

Vasos de agua al día

	n	%
< 3 vasos	24	25,8
3-5 vasos	27	29
> 5 vasos	42	45,2
Total	93	100



Consumo de otro tipo de bebidas

	n	%
Refrescos	15	16,1
Vino	20	21,5
Cerveza	21	22,6
Zumos	16	17,2
Café/Té/Infusiones	44	47,3
Otros (sidra, bebidas alta graduación, etc)	0	1

Frecuencia de consumo de determinados alimentos

Se encuentra que el consumo de frutas y verduras se realiza todos los días, incluso en el caso del consumo de fruta, varias veces al día. Cabe señalar que un 28% indica consumir 1 vez al día bollería industrial.

El consumo principal de fruta y verdura es fresca.

	FRUTA		VERDURA		LEGUMBRES		HUEVOS		BOLLERÍA INDUSTRIAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	3	3,2	1	1,1	5	5,4	3	3,2	43	46,2
1 día/semana	1	1,1	3	3,2	30	32,3	32	34,4	15	16,1
2-3 veces/semana	8	8,6	33	35,5	56	60,2	51	54,8	9	9,7
1 vez/día	21	22,6	54	58,1	2	2,2	7	7,5	26	28,0
2 o más veces/día	60	64,5	2	2,2	0	0	0	0	0	0
Total	93	100	93	100	93	100	93	100	93	100



	TIPO DE VERDURAS	
	n	%
Verduras frescas	75	80,6
Verduras congeladas	4	4,3
Ambas	14	15,1
Total	93	100

El consumo de lácteos y sus derivados se realiza 1 vez al día principalmente.

	LECHE		YOGURES		QUESO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	14	15,1	26	28	5	5,4
1 día/semana	0	0	7	7,5	14	15,1
2-3 veces/semana	2	2,2	22	23,7	32	34,4
1 vez/día	65	69,9	33	35,5	42	45,2
2 o más veces/día	12	12,9	5	5,4	0	0
Total	93	100	93	100	93	100

A continuación se especifican el consumo de pastas, carnes y pescados.

	PASTA		ARROZ		PAN	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	10	10,8	12	12,9	4	4,3
1 día/semana	45	48,4	40	43,0	2	2,2
2-3 veces/semana	37	39,8	32	34,4	6	6,5
1 vez/día	1	1,1	9	9,7	54	58,1
2 o más veces/día	0	0	0	0	27	29,0
Total	93	100	93	100	93	100



	CARNE ROJA		CARNE BLANCA		EMBUTIDO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	23	24,7	9	9,7	30	32,3
1 día/semana	34	36,6	16	17,2	28	30,1
2-3 veces/semana	32	34,4	58	62,4	24	25,8
1 vez/día	4	4,3	10	10,8	11	11,8
2 o más veces/día	0	0	0	0	0	0
Total	93	100	93	100	93	100

	PESCADO	
	n	%
Nunca	2	2,2
Esporádicamente	9	9,7
1 día/semana	18	19,4
2-3 veces/semana	52	55,9
Al menos 1 vez/día	12	12,9
Total	93	100

	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado blanco	16	17,6
Pescado azul	26	28,6
Ambos	49	53,8
Total	91	100

Comidas diarias

	n	%
1-2 veces/día	1	1,1
2-3 veces/día	8	8,6
3-4 veces/día	46	49,5
> 4 veces/día	38	40,9
Total	93	100



Tipo de cocción de los alimentos

	n	%
Plancha	71	76,3
Horno	37	39,8
Vapor	27	29
Fritura	21	22,6
Guisos	43	46,2
Rebozados	13	14

PREGUNTAS CON RESPECTO AL HIPERMERCADO ALCAMPO DE ALCALÁ DE HENARES Y DE LA CAMPAÑA SABE A SALUD

Alcampo ayuda a sus clientes a tener una alimentación sana y equilibrada

	n	%
0	3	3,2
1	1	1,1
2	1	1,1
3	5	5,4
4	30	32,3
5	53	57
Total	93	100



Conocimiento del Programa Sabe a Salud

	n	%
Sí	4	4,3
No	89	95,7
Total	93	100

Valoración de la campaña organizada dentro del Programa Sabe a Salud

	n	%
0	0	0
1	0	0
2	0	0
3	1	1,1
4	8	8,6
5	84	90,3
Total	93	100



Acciones de mejora

	n	%
Aconsejar más recetas de comida saludable	1	1,1
Ampliar zona de frutas y verduras para que haya más variedad	1	1,1
Bajar el precio de la fruta y la verdura frescas	1	1,1
Bajar los precios	7	7,5
Bajar los precios de los productos saludables y de las comidas especiales como la de los diabéticos	1	1,1
Bajar los precios, traer más productos orgánicos como los huevos	1	1,1
Bajar los precios, traer más productos orgánicos como los huevos o leche de cabra fresca	1	1,1
Bajar precios y hacer más promociones y campañas	1	1,1
Evitar la venta de bollería industrial. Eliminar productos cancerígenos.	1	1,1
Facilitar productos saludables	1	1,1
Faltan productos	2	2,2
Hacer más campañas de salud	2	2,2
Informar para concienciar de lo que no debemos comer	1	1,1
Más comida vegetariana	1	1,1
Más productos frescos, menos comida basura	1	1,1
Mejorar la calidad de las carnes rojas	1	1,1
Promocionar más el deporte. Poner más cosas bajas en colesterol.	1	1,1
Recetas para saber combinar los alimentos. Guías para saber qué alimentos comer juntos y qué cantidad	1	1,1
Tener productos más naturales y que estos productos no sean caros	1	1,1
Vender más productos frescos y menos comida basura	1	1,1
Vender más productos para diabéticos	1	1,1
Ningún comentario	64	68,8
Total	93	100



ALCORCÓN

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Se encontró una población con una media de edad de 50 años, algo más joven que en otros centros. También se entrevistó a una mayor proporción de mujeres que de varones, encontrando que más del 40% señaló tener estudios secundarios. En cuanto al índice de masa corporal los resultados mostraron un importante índice de obesidad aunque los valores medios de tensión arterial apuntaron a valores dentro de la normalidad.

	n	%
Sexo		
Varón	9	25
Mujer	27	75
Estudios		
Sin estudios	12	33,3
Primarios/Básicos	9	25
Secundarios (bachillerato/FP)	15	41,7
Universitario	18	19,4
Trabajo actual		
Estudiante	4	11,1
Ama/o de casa	3	8,3
Paro	2	5,6
En activo	18	50
Jubilación	9	25



IMC		
Bajo peso	0	0
Normopeso	14	41,2
Sobrepeso	15	44,1
Obesidad grado I	5	14,7
Obesidad grado II	0	0
Obesidad grado III	0	0
	Media	DE
Edad	50,7	18,3
Peso	67,9	12,1
Altura	1,6	0,1
IMC	25,8	4,3
PAS	127,8	18,5
PAD	79,8	10,2

ANTECEDENTES DE SALUD

Más de la mitad de las personas entrevistadas indicó tener algún problema de salud. No se han encontrado grandes limitaciones en la movilidad y el cuidado personal, pero sí porcentajes que deben ser valorados en cuanto a la presencia de situaciones de ansiedad y depresión que en un 11% de los casos parece limitar las actividades de la vida diaria.

	n	%
Problema de salud		
Sí	19	52,8
No	17	47,2
Personas que sí manifestaron tener alguno de los siguientes problemas de salud		
HTA	6	16,7
DM	1	2,8
Colesterol	9	25
Cardiovasculares	2	5,6



Otros problemas de salud (Clasificados según el CIE-10)

	n	%
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	2	33,3
Trastornos mentales y del comportamiento	1	16,7
Enfermedades del sistema respiratorio	1	16,7
Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	1	16,7
Enfermedades del sistema genitourinario	1	16,7
Total	6	100

EQ-5D

	MOVILIDAD		CUIDADO PERSONAL		ACTIVIDADES DIARIAS		DOLOR/ MALESTAR		ANSIEDAD/ DEPRESIÓN	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
No tengo problemas / No dolor / No ansiedad	34	94,4	36	100	36	100	35	97,2	32	88,9
Tengo algunos problemas / Moderado dolor / Moderada ansiedad	2	5,6	0	0	0	0	1	2,8	4	11,1
Soy incapaz / Mucho dolor / Mucha ansiedad	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

DESCANSO

La satisfacción con el sueño ha sido buena a tenor de los resultados obtenidos. Las horas de sueño se reparten entre las diversas opciones planteadas encontrando que la mitad de los participantes duermen entre 6 y 7 horas cuando las recomendadas son dormir entorno a 8 h /día.



Satisfacción con el sueño

	n	%
Muy satisfecho	6	16,7
Satisfecho	17	47,2
Insatisfecho	10	27,8
Muy insatisfecho	3	8,3
Total	36	100

Horas de sueño diarias

	n	%
>= 8h/día	10	27,8
6-7 h/día	18	50
<= 5h/día	8	22,2
Total	36	100

Estado de salud (Escala visual analógica)

La media del estado de salud de la muestra de personas encuestadas fue de 7,4/10 con una desviación estándar de 1,4.

CONSUMO DE TABACO**CO**

La cooximetría realizada a aquellas personas que dieron su consentimiento reveló una mediana de monóxido de carbono (CO) de 0 ppm y con un rango intercuartílico (P25-P75) entre 0-1ppm.



	n	%
0-5	35	97,2
6- 10	1	2,8
11- 30	0	0,0
>30	0	0,0
Total	36	100

Fumadores/No fumadores/Exfumadores

	n	%
Fumador	2	5,6
No Fumador	28	77,8
Ex fumador	6	16,7
Total	36	100

De aquellas personas que eran fumadores, llevaban fumando una mediana de 30 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 20-40 años.

De aquellas personas que eran exfumadores, llevaban sin fumar una mediana de 22,5 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 13,75-42,5 años.

Fumadores pasivos

	n	%
Sí	4	11,1
No	32	88,9
Total	36	100

Quién fuma

	n	%
Amigos	1	25
Familia	3	75
Total	4	100



ACTIVIDAD FÍSICA

Los resultados en este caso se dividen por la mitad en cuanto al porcentaje de personas que practican actividad física y las que no. Teniendo esto en cuenta se presentan los resultados obtenidos en cuanto al tipo de actividad más practica, frecuencia e intensidad y motivación.

Práctica de actividad física de forma regular

	n	%
Sí	20	55,6
No	16	44,4
Total	36	100

Actividad que practica con mayor frecuencia

	n	%
Correr	2	10
Caminar	8	40
Natación	1	5
Pilates/Yoga	2	10
Bicicleta	7	35
Otros	2	10
Total	20	100

Días a la semana que dedica a la práctica actividad física

	n	%
1 día/semana	6	30
2 días/semana	1	5
3 o más/días semana	13	65
Total	20	100



Minutos al día que dedica a práctica de la actividad física

	n	%
30-60 min	6	30
> 1 hora	14	70
Total	20	100

Intensidad con la que practica la actividad física

	n	%
Leve	3	15
Moderada	13	65
Intensa	4	20
Total	20	100

Cómo realiza la actividad física

	n	%
Individual	7	35
Grupal	13	65
Total	20	100

Motivación para realizar la actividad física

	n	%
Motivos de salud	10	50
Conocer gente	0	0
Para distraerme/desestresarme	10	50
Otras	0	0
Total	20	100



ALIMENTACIÓN

El consumo de agua en este caso no se corresponde con las recomendaciones establecidas. Sin embargo, el consumo de frutas y verduras sigue la misma dinámica que en casos anteriores, observando que el consumo es diario así como el consumo de leche y sus derivados. A continuación se muestran los resultados obtenidos a este respecto y en cuanto al consumo de otros alimentos como carnes y pescados y pasta así como la forma preferida de cocinarlos y consumirlos.

Vasos de agua al día

	n	%
< 3 vasos	7	19,4
3-5 vasos	15	41,7
> 5 vasos	14	38,9
Total	36	100

Consumo de otro tipo de bebidas

	n	%
Refrescos	5	13,9
Vino	3	8,3
Cerveza	5	13,9
Zumos	8	22,2
Café/Té/Infusiones	21	58,3
Otros (sidra, bebidas alta graduación, etc)	0	0



Frecuencia de consumo de determinados alimentos

	FRUTA		VERDURA		LEGUMBRES		HUEVOS		BOLLERÍA INDUSTRIAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	1	2,8	0	0,0	0	0,0	1	2,8	11	30,6
1 día/semana	1	2,8	2	5,6	12	33,3	15	41,7	7	19,4
2-3 veces/semana	3	8,3	10	27,8	21	58,3	20	55,6	5	13,9
1 vez/día	10	27,8	21	58,3	3	8,3	0	0	12	33,3
2 o más veces/día	21	58,3	3	8,3	0	0,0	0	0	1	2,8
Total	36	100	36	100	36	100	36	100	36	100

	TIPO DE VERDURAS	
	n	%
Verduras frescas	28	77,8
Verduras congeladas	0	0,0
Ambas	8	22,2
Total	36	100

	LECHE		YOGURES		QUESO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	6	16,7	9	25	6	16,7
1 día/semana	1	2,8	6	16,7	7	19,4
2-3 veces/semana	1	2,8	4	11,1	16	44,4
1 vez/día	21	58,3	17	47,2	7	19,4
2 o más veces/día	7	19,4	0	0,0	0	0,0
Total	36	100	36	100	36	100



	PASTA		ARROZ		PAN	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	5	13,9	3	8,3	2	5,6
1 día/semana	17	47,2	14	38,9	1	2,8
2-3 veces/semana	14	38,9	17	47,2	3	8,3
1 vez/día	0	0,0	2	5,6	18	50
2 o más veces/día	0	0,0	0	0,0	12	33,3
Total	36	100	36	100	36	100

	CARNE ROJA		CARNE BLANCA		EMBUTIDO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	5	13,9	3	8,3	11	30,6
1 día/semana	21	58,3	8	22,2	7	19,4
2-3 veces/semana	9	25	23	63,9	6	16,7
1 vez/día	1	2,8	2	5,6	12	33,3
2 o más veces/día	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	36	100	36	100	36	100

	PESCADO	
	n	%
Nunca	2	5,6
Esporádicamente	0	0,0
1 día/semana	8	22,2
2-3 veces/semana	25	69,4
Al menos 1 vez/día	1	2,8
Total	36	100

	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado blanco	6	17,6
Pescado azul	5	14,7
Ambos	23	67,6
Total	34	100



	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado fresco	28	82,4
Pescado congelado	1	2,9
Ambos	5	14,7
Total	34	100

Comidas diarias

	n	%
1-2 veces/día	0	0,0
2-3 veces/día	5	13,9
3-4 veces/día	16	44,4
> 4 veces/día	15	41,7
Total	36	100

Tipo de cocción de los alimentos

	n	%
Plancha	28	77,8
Horno	15	41,7
Vapor	11	30,6
Fritura	8	22,2
Guisos	19	52,8
Rebozados	7	19,4



PREGUNTAS CON RESPECTO AL HIPERMERCADO ALCAMPO DE ALCORCÓN Y DE LA CAMPAÑA SABE A SALUD

Alcampo ayuda a sus clientes a tener una alimentación sana y equilibrada

	n	%
0	0	0,0
1	2	5,6
2	3	8,3
3	5	13,9
4	8	22,2
5	18	50
Total	36	100

Conocimiento del Programa Sabe a Salud

	n	%
Sí	2	5,6
No	34	94,4
Total	36	100

Valoración de la campaña organizada dentro del Programa Sabe a Salud

	n	%
0	0	0,0
1	0	0,0
2	0	0,0
3	0	0,0
4	0	0,0
5	36	100
Total	36	100



Acciones de mejora

	n	%
Bajar los precios	1	2,8
Bajar los precios de la fruta	1	2,8
Comida con menos aditivos y productos químicos.	1	2,8
Fomentar más la alimentación ecológica	1	2,8
Más campañas de salud	1	2,8
Más variedad de fruta	1	2,8
Poner menús saludables y dónde se encuentran los ingredientes	1	2,8
Promocionar más las cosas naturales y bajar el precio de estos artículos	1	2,8
Tener carne fresca en lugar de bandejas. Poner un mostrador ecológico más grande y más barato. Mejorar pescado.	1	2,8
Ningún comentario	27	75
Total	36	100



DR. CASTELO

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Al igual que en casos anteriores, en este centro se entrevistó a una mayor proporción de mujeres que de varones. La media de edad estuvo en 57 años. Encontrando una distribución similar entre aquellas personas que refirieron tener estudios secundarios y universitarios están más del 60% en situación de jubilación o en activo.

Más del 45% presento normopeso pero valores de tensión arterial compatibles con “tensión normal-alta”.

	n	%
Sexo		
Varón	12	16,4
Mujer	61	83,6
Estudios		
Sin estudios	5	6,8
Primarios/Básicos	15	20,3
Secundarios (bachillerato/FP)	28	37,8
Universitario	26	35,1
Trabajo actual		
Estudiante	9	12,2
Ama/o de casa	5	6,8
Paro	4	5,4
En activo	29	39,2
Jubilación	27	36,5



IMC		
Bajo peso	3	4,3
Normopeso	34	49,3
Sobrepeso	18	26,1
Obesidad grado I	10	14,5
Obesidad grado II	3	4,3
Obesidad grado III	1	1,4
	Media	DE
Edad	56,9	21,2
Peso	66,0	13,5
Altura	1,6	0,1
IMC	25,3	4,9
PAS	122,0	16,7
PAD	80,7	9,4

A continuación se exponen los resultados obtenidos en cuanto a los antecedentes de salud, la prueba de salud de cooximetría, hábitos tóxicos, práctica de actividad física y hábitos alimentarios.

ANTECEDENTES DE SALUD

	n	%
Problema de salud		
Sí	48	64,9
No	26	35,1
Personas que sí manifestaron tener alguno de los siguientes problemas de salud		
HTA	25	34,2
DM	3	4,1
Colesterol	14	18,9
Cardiovasculares	7	9,5



Otros problemas de salud (Clasificados según el CIE-10)

	n	%
Tumores	2	9,5
Enfermedades de la sangre y de los órganos hematopoyéticos	4	19
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	4	19
Trastornos mentales y del comportamiento	2	9,5
Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	1	4,8
Enfermedades del sistema digestivo	2	9,5
Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	6	28,6
Total	21	100

EQ-5D

	MOVILIDAD		CUIDADO PERSONAL		ACTIVIDADES DIARIAS		DOLOR/ MALESTAR		ANSIEDAD/ DEPRESIÓN	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
No tengo problemas / No dolor / No ansiedad	71	95,9	72	97,3	73	98,6	70	94,6	54	73
Tengo algunos problemas / Moderado dolor / Moderada ansiedad	3	4,1	2	2,7	1	1,4	4	5,4	18	24,3
Soy incapaz / Mucho dolor / Mucha ansiedad	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	2,7



DESCANSO

Satisfacción con el sueño

	n	%
Muy satisfecho	24	32,4
Satisfecho	22	29,7
Insatisfecho	22	29,7
Muy insatisfecho	6	8,1
Total	74	100

Horas de sueño diarias

	n	%
≥ 8 h/día	22	29,7
6-7 h/día	38	51,4
≤ 5 h/día	14	18,9
Total	74	100

Estado de salud (Escala visual analógica)

La media del estado de salud de la muestra de personas encuestadas fue de 7,6/10 con una desviación estándar de 1,4.

CONSUMO DE TABACO

CO

La cooximetría realizada a aquellas personas que dieron su consentimiento reveló una mediana de monóxido de carbono (CO) de 0 ppm y con un rango intercuartílico (P25-P75) entre 0-1ppm.



	n	%
0-5	58	81,7
6- 10	6	8,5
11- 30	6	8,5
>30	1	1,4
Total	71	100

Fumadores/No fumadores/Exfumadores

	n	%
Fumador	10	13,5
No Fumador	46	62,2
Ex fumador	18	24,3
Total	74	100

De aquellas personas que eran fumadores, llevaban fumando una mediana de 14 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 7-37,5 años.

De aquellas personas que eran exfumadores, llevaban sin fumar una mediana de 10,5 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 2-26,3 años.

Fumadores pasivos

	n	%
Sí	16	23,5
No	52	76,5
Total	68	100

Quién fuma

	n	%
Amigos	2	12,5
Familia	14	87,5
Total	16	100



ACTIVIDAD FÍSICA

Práctica de actividad física de forma regular

	n	%
Sí	46	62,2
No	28	37,8
Total	74	100

Actividad que practica con mayor frecuencia

	n	%
Correr	3	6,5
Caminar	26	56,5
Natación	3	6,5
Pilates/Yoga	2	4,3
Bicicleta	1	2,2
Otros	11	23,9
Total	46	100

	n	%
Correr	3	6,5
Caminar	26	56,5
Natación	3	6,5
Pilates/Yoga	2	4,3
Bicicleta	1	2,2
Gimnasio	6	13
Bailar	3	6,5
Otras	2	4,3
Total	46	100



Días a la semana que dedica a la práctica actividad física

	n	%
1 día/semana	4	8,7
2 días/semana	5	10,9
3 o más/días semana	37	80,4
Total	46	100

Minutos al día que dedica a práctica de la actividad física

	n	%
< 30 min	3	6,7
30-60 min	23	51,1
> 1 hora	19	42,2
Total	45	100

Intensidad con la que practica la actividad física

	n	%
Leve	14	33,3
Moderada	24	57,1
Intensa	4	9,5
Total	42	100

Cómo realiza la actividad física

	n	%
Individual	24	54,5
Grupal	20	45,5
Total	44	100



Motivación para realizar la actividad física

	n	%
Motivos de salud	19	43,2
Recomendación familia/Amigos	1	2,3
Para distraerme/desestresarme	19	43,2
Otras	5	11,4
Total	44	100

	n	%
Motivos de salud	19	43,2
Recomendación familia/Amigos	1	2,3
Para distraerme/desestresarme	19	43,2
Hobby	2	4,5
Trabajo	3	6,8
Total	44	100

ALIMENTACIÓN

Vasos de agua al día

	n	%
< 3 vasos	23	31,1
3-5 vasos	16	21,6
> 5 vasos	35	47,3
Total	74	100



Consumo de otro tipo de bebidas

	n	%
Refrescos	19	25,7
Vino	12	16,2
Cerveza	13	17,6
Zumos	9	12,2
Café/Té/Infusiones	24	32,4
Otros (sidra, bebidas alta graduación, etc)	2	2,7

Frecuencia de consumo de determinados alimentos

	FRUTA		VERDURA		LEGUMBRES		HUEVOS		BOLLERÍA INDUSTRIAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	6	8,1	4	5,4	8	10,8	8	10,8	39	53,4
1 día/semana	2	2,7	7	9,5	33	44,6	19	25,7	7	9,6
2-3 veces/semana	7	9,5	22	29,7	29	39,2	44	59,5	5	6,8
1 vez/día	28	37,8	34	45,9	3	4,1	2	2,7	22	30,1
2 o más veces/día	31	41,9	7	9,5	1	1,4	1	1,4	0	0,0
Total	74	100	74	100	74	100	74	100	73	100

	TIPO DE VERDURAS	
	n	%
Verduras frescas	59	86,8
Verduras congeladas	4	5,9
Ambas	5	7,4
Total	68	100



	LECHE		YOGURES		QUESO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	8	10,8	17	23	10	13,5
1 día/semana	2	2,7	8	10,8	13	17,6
2-3 veces/semana	4	5,4	15	20,3	30	40,5
1 vez/día	50	67,6	28	37,8	21	28,4
2 o más veces/día	10	13,5	6	8,1	10	13,5
Total	74	100	74	100	74	100

	PASTA		ARROZ		PAN	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	11	14,9	12	16,2	7	9,5
1 día/semana	44	59,5	41	55,4	3	4,1
2-3 veces/semana	18	24,3	21	28,4	4	5,4
1 vez/día	1	1,4	0	0,0	39	52,7
2 o más veces/día	0	0,0	0	0,0	21	28,4
Total	74	100	74	100	74	100

	CARNE ROJA		CARNE BLANCA		EMBUTIDO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	11	14,9	4	5,4	24	32,4
1 día/semana	31	41,9	12	16,2	22	29,7
2-3 veces/semana	29	39,2	52	70,3	19	25,7
1 vez/día	3	4,1	6	8,1	9	12,2
2 o más veces/día	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	74	100	74	100	74	100



	PESCADO	
	n	%
Nunca	3	4,1
Esporádicamente	4	5,4
1 día/semana	12	16,2
2-3 veces/semana	51	68,9
Al menos 1 vez/día	4	5,4
Total	74	100

	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado blanco	19	27,1
Pescado azul	18	25,7
Ambos	33	47,1
Total	70	100

	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado fresco	42	60,9
Pescado congelado	13	18,8
Ambos	14	20,3
Total	69	100

Comidas diarias

	n	%
1-2 veces/día	1	1,4
2-3 veces/día	6	8,1
3-4 veces/día	40	54,1
> 4 veces/día	27	36,5
Total	74	100



Tipo de cocción de los alimentos

	n	%
Plancha	51	68,9
Horno	17	23
Vapor	10	13,5
Fritura	13	17,6
Guisos	20	27
Rebozados	5	6,8

PREGUNTAS CON RESPECTO AL SUPERMERCADO SIMPLY DE DR. CASTELO Y DE LA CAMPAÑA SABE A SALUD

Alcampo ayuda a sus clientes a tener una alimentación sana y equilibrada

	n	%
0	10	13,5
1	5	6,8
2	2	2,7
3	10	13,5
4	7	9,5
5	40	54,1
Total	74	100

Conocimiento del Programa Sabe a Salud

	n	%
Sí	0	0
No	7	100
Total	7	100



Valoración de la campaña organizada dentro del Programa Sabe a Salud

	n	%
0	0	0,0
1	0	0,0
2	0	0,0
3	2	2,7
4	3	4,1
5	69	93,2
Total	74	100

Acciones de mejora

	n	%
Abrir más Alcampos	1	1,4
Cursos de alimentación	1	1,4
Dar más consejos a las personas sobre los productos	1	1,4
Espacios para sentarse y esperar en la cola	1	1,4
Frutas y verduras más baratas	1	1,4
Hacer concursos de recetas saludables, organizar charlas de cocina saludable, utilizar cabeceras para poner menús saludables dependiendo de la época del año, talleres para niños de cómo ayudar en la cocina.	1	1,4
Jornadas de la salud, talleres de cocina saludable, recomendaciones de alimentación, descuentos en comida saludable	1	1,4
Los horarios laborales son muy irregulares	1	1,4
Mantener los precios bajos	1	1,4
Más actividades de salud, como esta campaña	1	1,4
Más ofertas y campañas de salud	1	1,4
Mejorar el pescado	1	1,4
Mejorar la calidad de la carne y el pescado	1	1,4
Mejorar la calidad de la carne y el pescado, así como de la fruta. Bajar los precios.	1	1,4



Mejorar la calidad de la comida	1	1,4
Mejorar la calidad de los alimentos (carne, pescado, fruta...)	1	1,4
Mejorar la fruta y la verdura	2	2,7
Ofrecer más productos de calidad, hacer promociones y mejorar fruta y verdura	1	1,4
Pan de mejor calidad, más variedad de manzanas y particularmente fuji	1	1,4
Poner más ofertas de fruta y verdura de temporada	1	1,4
Preparados para verduras	1	1,4
Promocionar más la comida saludable	1	1,4
Tener productos más naturales	1	1,4
Traer cosas naturales	1	1,4
Vender packs o lotes donde estén todos los alimentos necesarios para crear un menú saludable	1	1,4
Verdura y fruta más baratas	1	1,4
Ningún comentario	47	63,5
Total	74	100



GETAFE

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

La mayoría de las personas entrevistadas fueron mujeres. El nivel de estudio encontrado fue de estudios primarios/básicos con un 64.6% de la población en estado de jubilación y una media de edad de 64 años. Por otro lado, más del 45% presentó normopeso según la clasificación establecida. Por otro lado, los valores de tensión arterial indicaron valores normales-altos.

	n	%
Sexo		
Varón	32	39
Mujer	50	61
Estudios		
Sin estudios	3	3,7
Primarios/Básicos	44	53,7
Secundarios (bachillerato/FP)	26	31,7
Universitario	9	11
Trabajo actual		
Estudiante	0	0,0
Ama/o de casa	9	11
Paro	6	7,3
En activo	14	17,1
Jubilación	53	64,6
IMC		
Bajo peso	0	0,0
Normopeso	36	47,4
Sobrepeso	27	35,5
Obesidad grado I	11	14,5
Obesidad grado II	1	1,3
Obesidad grado III	1	1,3



	Media	DE
Edad	64,0	13,1
Peso	68,4	12,4
Altura	1,6	0,1
IMC	26,1	4,4
PAS	129,8	15,5
PAD	82,4	10,0

A continuación se muestran los diferentes resultados obtenidos en cuanto a los antecedentes de salud y hábitos de vida en cuanto al consumo de tabaco, práctica de actividad física y hábitos de alimentación.

ANTECEDENTES DE SALUD

	n	%
Problema de salud		
Sí	63	76,8
No	19	23,2
Personas que sí manifestaron tener alguno de los siguientes problemas de salud		
HTA	20	24,4
DM	11	13,4
Colesterol	20	24,4
Cardiovasculares	7	8,5



Otros problemas de salud (Clasificados según el CIE-10)

	n	%
Tumores	1	3
Enfermedades de la sangre y de los órganos hematopoyéticos	1	3
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	7	21,2
Trastornos mentales y del comportamiento	6	18,2
Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	2	6,1
Enfermedades del sistema respiratorio	2	6,1
Enfermedades del sistema digestivo	3	9,1
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	1	3
Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	6	18,2
Enfermedades del sistema genitourinario	4	12,1
Total	33	100

EQ-5D

	MOVILIDAD		CUIDADO PERSONAL		ACTIVIDADES DIARIAS		DOLOR/ MALESTAR		ANSIEDAD/ DEPRESIÓN	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
No tengo problemas / No dolor / No ansiedad	82	100	82	100	81	98,8	79	96,3	57	69,5
Tengo algunos problemas / Moderado dolor / Moderada ansiedad	0	0	0	0	1	1,2	3	3,7	20	24,4
Soy incapaz / Mucho dolor / Mucha ansiedad	0	0	0	0	0	0	0	0	5	6,1



DESCANSO

Satisfacción con el sueño

	n	%
Muy satisfecho	10	12,2
Satisfecho	35	42,7
Insatisfecho	24	29,3
Muy insatisfecho	13	15,9
Total	82	100

Horas de sueño diarias

	n	%
≥ 8 h/día	22	26,8
6-7 h/día	37	45,1
≤ 5 h/día	23	28
Total	82	100

Estado de salud (Escala visual analógica)

La media del estado de salud de la muestra de personas encuestadas fue de 7,2, con una desviación estándar de 1,6.

CONSUMO DE TABACO

CO

La cooximetría realizada a aquellas personas que dieron su consentimiento reveló una mediana de monóxido de carbono (CO) de 0 ppm y con un rango intercuartílico (P25-P75) entre 0-1ppm.



	n	%
0-5	76	92,7
6- 10	4	4,9
11- 30	2	2,4
>30	0	0,0
Total	82	100

Fumadores/No fumadores/Exfumadores

	n	%
Fumador	3	3,7
No Fumador	59	72
Ex fumador	20	24,4
Total	82	100

De aquellas personas que eran fumadores, llevaban fumando una mediana de 35 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 5-50 años.

De aquellas personas que eran exfumadores, llevaban sin fumar una mediana de 10 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 3,25-13 años.

Fumadores pasivos

	n	%
Sí	2	2,4
No	80	97,6
Total	82	100

Quién fuma

	n	%
Amigos	0	0
Familia	2	100
Total	2	100



ACTIVIDAD FÍSICA

Práctica de actividad física de forma regular

	n	%
Sí	57	69,5
No	25	30,5
Total	82	100

Actividad que practica con mayor frecuencia

	n	%
Correr	0	0,0
Caminar	39	68,4
Natación	2	3,5
Pilates/Yoga	2	3,5
Bicicleta	3	5,3
Otros	11	19,3
Total	57	100

	n	%
Caminar	39	68,4
Natación	2	3,5
Pilates/Yoga	2	3,5
Bicicleta	3	5,3
Gimnasio	7	12,3
Bailar	2	3,5
Otras	2	3,5
Total	57	100



Días a la semana que dedica a la práctica actividad física

	n	%
1 día/semana	3	5,3
2 días/semana	5	8,8
3 o más/días semana	49	86
Total	57	100

Minutos al día que dedica a práctica de la actividad física

	n	%
< 30 min	1	1,8
30-60 min	37	64,9
> 1 hora	19	33,3
Total	57	100

Intensidad con la que practica la actividad física

	n	%
Leve	21	37,5
Moderada	31	55,4
Intensa	4	7,1
Total	56	100

Cómo realiza la actividad física

	n	%
Individual	20	35,1
Grupal	37	64,9
Total	57	100



Motivación para realizar la actividad física

	n	%
Motivos de salud	40	70,2
Conocer gente	2	3,5
Para distraerme/desestresarme	13	22,8
Otras	2	3,5
Total	57	100

ALIMENTACIÓN

Vasos de agua al día

	n	%
< 3 vasos	14	17,1
3-5 vasos	25	30,5
> 5 vasos	43	52,4
Total	82	100

Consumo de otro tipo de bebidas

	n	%
Refrescos	12	14,6
Vino	18	22
Cerveza	10	12,2
Zumos	8	9,8
Café/Té/Infusiones	43	52,4
Otros (sidra, bebidas alta graduación, etc)	0	0



Frecuencia de consumo de determinados alimentos

	FRUTA		VERDURA		LEGUMBRES		HUEVOS		BOLLERÍA INDUSTRIAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	1	1,2	0	0,0	1	1,2	5	6,1	38	46,3
1 día/semana	2	2,4	5	6,1	23	28	24	29,3	11	13,4
2-3 veces/semana	6	7,3	27	32,9	56	68,3	47	57,3	6	7,3
1 vez/día	22	26,8	43	52,4	2	2,4	6	7,3	27	32,9
2 o más veces/día	51	62,2	7	8,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	82	100	82	100	82	100	82	100	82	100

	TIPO DE VERDURAS	
	n	%
Verduras frescas	64	78
Verduras congeladas	5	6,1
Ambas	13	15,9
Total	82	100

	LECHE		YOGURES		QUESO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	6	7,3	13	15,9	15	18,3
1 día/semana	1	1,2	3	3,7	4	4,9
2-3 veces/semana	1	1,2	16	19,5	32	39
1 vez/día	57	69,5	40	48,8	30	36,6
2 o más veces/día	17	20,7	10	12,2	1	1,2
Total	82	100	82	100	82	100



	PASTA		ARROZ		PAN	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	14	17,1	3	3,7	3	3,7
1 día/semana	36	43,9	37	45,1	1	1,2
2-3 veces/semana	31	37,8	39	47,6	6	7,3
1 vez/día	1	1,2	3	3,7	44	53,7
2 o más veces/día	0	0,0	0	0,0	28	34,1
Total	82	100	82	100	82	100

	CARNE ROJA		CARNE BLANCA		EMBUTIDO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	12	14,6	4	4,9	18	22
1 día/semana	45	54,9	16	19,5	21	25,6
2-3 veces/semana	24	29,3	55	67,1	23	28
1 vez/día	1	1,2	7	8,5	19	23,2
2 o más veces/día	0	0,0	0	0,0	1	1,2
Total	82	100	82	100	82	100

	PESCADO	
	n	%
Nunca	2	2,4
Esporádicamente	1	1,2
1 día/semana	18	22
2-3 veces/semana	48	58,5
Al menos 1 vez/día	13	15,9
Total	82	100

	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado blanco	20	25
Pescado azul	15	18,8
Ambos	45	56,3
Total	80	100



	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado fresco	53	66,3
Pescado congelado	6	7,5
Ambos	21	26,3
Total	80	100

Comidas diarias

	n	%
1-2 veces/día	0	0,0
2-3 veces/día	5	6,1
3-4 veces/día	45	54,9
> 4 veces/día	32	39
Total	82	100

Tipo de cocción de los alimentos

	n	%
Plancha	68	82,9
Horno	35	42,7
Vapor	30	36,6
Fritura	21	25,6
Guisos	42	51,2
Rebozados	20	24,4



PREGUNTAS CON RESPECTO AL HIPERMERCADO ALCAMPO DE GETAFE Y DE LA CAMPAÑA SABE A SALUD

Alcampo ayuda a sus clientes a tener una alimentación sana y equilibrada

	n	%
0	7	8,5
1	0	0,0
2	2	1
3	3	7
4	4	23
5	5	44
Total	82	100

Conocimiento del Programa Sabe a Salud

	n	%
Sí	5	6,1
No	77	93,9
Total	82	100

Valoración de la campaña organizada dentro del Programa Sabe a Salud

	n	%
0	0	0,0
1	0	0,0
2	1	1,2
3	2	2,4
4	13	15,9
5	66	80,5
Total	82	100



Acciones de mejora

	n	%
Abrir una carnicería	1	1,2
Accesibilidad a ciertos productos (el precio de algunos alimentos es demasiado caro)	1	1,2
Bajar el precio	1	1,2
Bajar el precio al pescado	1	1,2
Bajar los precios	5	6,1
Bajar los precios de las legumbres, frutas y verduras.	1	1,2
Bajar los precios y atender mejor a los clientes	1	1,2
Bajar los precios.	1	1,2
Bajar los precios. Más personal.	1	1,2
Disminuir la sal de todos los alimentos, ya que hasta cosas que no deberían llevarla la llevan	1	1,2
Fruta y verdura de mayor calidad	1	1,2
Hacer más promociones	1	1,2
Más productos dietéticos. Más información sobre salud y alimentación.	1	1,2
Más productos sin lactosa	1	1,2
Mejorar el género	1	1,2
Mejorar la calidad de la carne. Hablar de qué productos nos viene bien.	1	1,2
Mejorar la calidad de los productos de bajo coste.	1	1,2
Mejorar la calidad del pan	1	1,2
Mejorar la calidad del pescado	1	1,2
Mejorar las verduras y poner más productos naturales,	1	1,2
Mejorar los productos para diabéticos y tener más productos. Bollería para diabéticos.	1	1,2
Poner más alimentación saludable	1	1,2
Poner más baratos los productos.	1	1,2
Poner más cosas naturales	1	1,2
Poner más variedad de productos	1	1,2
Promocionar más los productos frescos	1	1,2



Publicidad de los alimentos buenos para la salud	1	1,2
Que los alimentos sean de calidad	1	1,2
Que todos los alimentos (aunque no lleven etiqueta) tengan la información sobre lo que llevan	1	1,2
Recambios de spray de aceite	1	1,2
Tener más cosas frescas	1	1,2
Utilizar lo menos posible productos congelados. Tener más cosas naturales.	1	1,2
Ningún comentario	46	56,1
Total	82	100



LORANCA (FUENLABRADA)

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

La distribución entre varones y mujeres entrevistados fue bastante paritaria en comparación con la experiencia en otros centros. La media de edad de la población atendida fue de 52 años donde el 50% refirió tener estudios secundarios y más del 60% encontrar bien en activo o jubilado.

Entorno al 40% presentó normopeso pero con un valor medio de tensión arterial normal-alta.

	n	%
Sexo		
Varón	49	41,9
Mujer	68	58,1
Estudios		
Sin estudios	7	6
Primarios/Básicos	35	29,9
Secundarios (bachillerato/FP)	59	50,4
Universitario	16	13,7
Trabajo actual		
Estudiante	9	7,8
Ama/o de casa	9	7,8
Paro	20	17,2
En activo	43	37,1
Jubilación	35	30,2



IMC		
Bajo peso	2	1,8
Normopeso	47	41,6
Sobrepeso	39	34,5
Obesidad grado I	21	18,6
Obesidad grado II	4	3,5
Obesidad grado III	0	0,0
	Media	DE
Edad	52,5	17,5
Peso	71,7	12,9
Altura	1,7	0,1
IMC	26,2	4,3
PAS	127,1	21,0
PAD	81,6	10,4

A continuación se muestran los diferentes resultados obtenidos en cuanto a los antecedentes de salud y hábitos de vida en cuanto al consumo de tabaco, práctica de actividad física y hábitos de alimentación.

ANTECEDENTES DE SALUD

	n	%
Problema de salud		
Sí	74	63,2
No	43	36,8
Personas que sí manifestaron tener alguno de los siguientes problemas de salud		
HTA	25	21,4
DM	12	10,4
Colesterol	16	13,7
Cardiovasculares	10	8,5



Otros problemas de salud (Clasificados según el CIE-10)

	n	%
Tumores	2	4,9
Enfermedades de la sangre y de los órganos hematopoyéticos	1	2,4
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	9	22
Trastornos mentales y del comportamiento	5	12,2
Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	4	9,8
Enfermedades del sistema circulatorio	2	4,9
Enfermedades del sistema respiratorio	6	14,6
Enfermedades del sistema digestivo	5	12,2
Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	5	12,2
Enfermedades del sistema genitourinario	2	4,9
Total	41	100

EQ-5D

	MOVILIDAD		CUIDADO PERSONAL		ACTIVIDADES DIARIAS		DOLOR/ MALESTAR		ANSIEDAD/ DEPRESIÓN	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
No tengo problemas / No dolor / No ansiedad	117	100	117	100	116	99,1	108	92,3	86	73,5
Tengo algunos problemas / Moderado dolor / Moderada ansiedad	0	0,0	0	0,0	1	0,9	8	6,8	25	21,4
Soy incapaz / Mucho dolor / Mucha ansiedad	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,9	6	5,1



DESCANSO

Satisfacción con el sueño

	n	%
Muy satisfecho	31	26,5
Satisfecho	49	41,9
Insatisfecho	28	23,9
Muy insatisfecho	9	7,7
Total	117	100

Horas de sueño diarias

	n	%
$\geq 8\text{h/día}$	42	35,9
6-7 h/día	51	43,6
$\leq 5\text{h/día}$	24	20,5
Total	117	100

Estado de salud (Escala visual analógica)

La media del estado de salud de la muestra de personas encuestadas fue de 7,7, con una desviación estándar de 1,5.

CONSUMO DE TABACO

CO

La cooximetría realizada a aquellas personas que dieron su consentimiento reveló una mediana de monóxido de carbono (CO) de 0 ppm y con un rango intercuartílico (P25-P75) entre 0-1ppm.



	n	%
0-5	102	87,2
6- 10	8	6,8
11- 30	7	6
>30	0	0,0
Total	117	100

Fumadores/No fumadores/Exfumadores

	n	%
Fumador	17	14,5
No Fumador	69	59
Ex fumador	31	26,5
Total	117	100

De aquellas personas que eran fumadores, llevaban fumando una mediana de 29,5 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 11-40 años.

De aquellas personas que eran exfumadores, llevaban sin fumar una mediana de 15 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 6-30 años.

Fumadores pasivos

	n	%
Sí	22	18,8
No	95	81,2
Total	117	100



	Quién fuma	
	n	%
Amigos	3	14,3
Familia	18	85,7
Total	21	100

ACTIVIDAD FÍSICA

Práctica de actividad física de forma regular

	n	%
Sí	65	55,6
No	52	44,4
Total	117	100

Actividad que practica con mayor frecuencia

	n	%
Correr	5	7,7
Caminar	32	49,2
Natación	6	9,2
Pilates/Yoga	4	6,2
Bicicleta	2	3,1
Otros	16	24,6
Total	65	100



	n	%
Correr	2	10
Caminar	8	40
Natación	6	9,2
Pilates/Yoga	4	6,2
Bicicleta	2	3,1
Gimnasio	13	20
Bailar	1	1,5
Otras	2	3,1
Total	65	100

Días a la semana que dedica a la práctica actividad física

	n	%
1 día/semana	5	7,7
2 días/semana	8	12,3
3 o más/días semana	52	80
Total	65	100

Minutos al día que dedica a práctica de la actividad física

	n	%
< 30 min	5	7,8
30-60 min	37	57,8
> 1 hora	22	34,4
Total	64	100



Intensidad con la que practica la actividad física

	n	%
Leve	9	13,8
Moderada	44	67,7
Intensa	12	18,5
Total	65	100

Cómo realiza la actividad física

	n	%
Individual	32	49,2
Grupal	33	50,8
Total	65	100

Motivación para realizar la actividad física

	n	%
Motivos de salud	38	58,5
Conocer gente	1	1,5
Para distraerme/desestresarme	20	30,8
Otras	6	9,2
Total	65	100

	n	%
Motivos de salud	38	58,5
Conocer gente	1	1,5
Para distraerme/desestresarme	20	30,8
Otros	2	3,1
Actividades del día a día	1	1,5
Hobby	2	3,1
Trabajo	1	1,5
Total	65	100



ALIMENTACIÓN

Vasos de agua al día

	n	%
< 3 vasos	34	29,1
3-5 vasos	24	20,5
> 5 vasos	59	50,4
Total	117	100

Consumo de otro tipo de bebidas

	n	%
Refrescos	28	23,9
Vino	12	10,3
Cerveza	12	10,3
Zumos	12	10,3
Café/Té/Infusiones	36	30,8
Otros (sidra, bebidas alta graduación, etc)	0	0,0

Frecuencia de consumo de determinados alimentos

	FRUTA		VERDURA		LEGUMBRES		HUEVOS		BOLLERÍA INDUSTRIAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	8	6,8	5	4,3	8	6,8	9	7,7	69	59
1 día/semana	5	4,3	7	6	46	39,3	45	38,5	11	9,4
2-3 veces/semana	17	14,5	35	29,9	60	51,3	57	48,7	16	13,7
1 vez/día	34	29,1	68	58,1	3	2,6	6	5,1	19	16,2
2 o más veces/día	53	45,3	2	1,7	117	100	117	100	2	1,7
Total	117	100	117	100	8	6,8	9	7,7	117	100



	TIPO DE VERDURAS	
	n	%
Verduras frescas	94	83,9
Verduras congeladas	2	1,8
Ambas	16	14,3
Total	112	100

	LECHE		YOGURES		QUESO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	10	8,5	27	23,1	14	12
1 día/semana	1	0,9	13	11,1	21	17,9
2-3 veces/semana	6	5,1	19	16,2	37	31,6
1 vez/día	80	68,4	52	44,4	44	37,6
2 o más veces/día	20	17,1	6	5,1	1	0,9
Total	117	100	117	100	117	100

	PASTA		ARROZ		PAN	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	19	16,2	9	7,7	11	9,4
1 día/semana	51	43,6	60	51,3	3	2,6
2-3 veces/semana	45	38,5	45	38,5	10	8,5
1 vez/día	2	1,7	3	2,6	65	55,6
2 o más veces/día	117	100	117	100	28	23,9
Total	19	16,2	9	7,7	117	100

	CARNE ROJA		CARNE BLANCA		EMBUTIDO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	30	25,6	4	3,4	39	33,3
1 día/semana	49	41,9	10	8,5	20	17,1
2-3 veces/semana	37	31,6	94	80,3	31	26,5
1 vez/día	1	0,9	9	7,7	27	23,1
2 o más veces/día	0	0,0	4	3,4	0	0,0
Total	117	100	117	100	117	100



	PESCADO	
	n	%
Nunca	4	3,4
Esporádicamente	15	12,8
1 día/semana	28	23,9
2-3 veces/semana	66	56,4
Al menos 1 vez/día	4	3,4
Total	117	100

	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado blanco	25	21,7
Pescado azul	27	23,5
Ambos	63	54,8
Total	115	100

	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado fresco	71	61,7
Pescado congelado	17	14,8
Ambos	27	23,5
Total	115	100

Comidas diarias

	n	%
1-2 veces/día	4	3,4
2-3 veces/día	8	6,8
3-4 veces/día	54	46,2
> 4 veces/día	51	43,6
Total	117	100



Tipo de cocción de los alimentos

	n	%
Plancha	92	78,6
Horno	39	33,3
Vapor	18	15,4
Fritura	17	14,5
Guisos	51	43,6
Rebozados	11	9,4

PREGUNTAS CON RESPECTO AL HIPERMERCADO ALCAMPO DE LORANCA (FUENLABRADA) Y DE LA CAMPAÑA SABE A SALUD

Alcampo ayuda a sus clientes a tener una alimentación sana y equilibrada

	n	%
0	16	13,7
1	3	2,6
2	8	6,8
3	8	6,8
4	13	11,1
5	69	59
Total	117	100

Conocimiento del Programa Sabe a Salud

	n	%
Sí	5	4,3
No	112	95,7
Total	117	100



Valoración de la campaña organizada dentro del Programa Sabe a Salud

	n	%
0	1	0,9
1	0	0,0
2	0	0,0
3	0	0,0
4	9	7,7
5	107	91,5
Total	117	100

Acciones de mejora

	n	%
Bajar los precios	7	6,0
Bajar los precios de la fruta para que todos tengamos acceso a ellos	1	0,9
Bajar los precios de la fruta, tener cosas más light	1	0,9
Bajar los precios de los productos saludables	1	0,9
Bajar los precios de verdura y fruta	2	1,7
Bajar los precios y dar más información sobre las ofertas	1	0,9
Bajar los precios y mejorar las calidades	1	0,9
Cambian demasiado el orden de las cosas	1	0,9
Carner y pescados más baratos	1	0,9
Descuentos en los alimentos saludables.	1	0,9
Descuentos en los alimentos saludables. Dar más información sobre alimentos no saludables	1	0,9
El pescado está muy caro	1	0,9
Eliminar bollería industrial y poner más artesanal	1	0,9
Enfocar ciertos alimentos según el deporte que practiques	1	0,9
Fomentar la comida saludable	1	0,9
Hacer más campañas de promoción a la salud y de alimentos saludables	1	0,9



Hacer más ofertas en verduras	1	0,9
Más cosas frescas	2	1,7
Mejorar la calidad-precio de la comida	1	0,9
Mejorar la calidad de la fruta y la verdura	1	0,9
Mejorar la calidad de verdura y ampliar la oferta de productos de Alcampo extranjeros como Francia	1	0,9
Mejorar la carne	1	0,9
Mejorar las calidades y bajar los precios	1	0,9
Mejorar precio de carne y pescado	1	0,9
Muy cara la fruta y la verdura	1	0,9
Ofrecer productos naturales y frescos	1	0,9
Poner los precios más baratos, de la verdura y la fruta.	1	0,9
Poner más productos para celíacos	1	0,9
Poner precios más baratos	1	0,9
Poner precios más baratos y hacer bocadillos preparados.	1	0,9
Poner verdura fresca	1	0,9
Que traigan más productos españoles	1	0,9
Quitar la bollería que tiene más grasas saturadas	1	0,9
Quitar toda la comida basura	1	0,9
Recetas saludables	1	0,9
Reducir el precio de la fruta y la verdura	1	0,9
Tener más productos ecológicos	1	0,9
Tener más productos ecológicos y mejor calidad de la fruta y la verdura.	1	0,9
Tener mejor relación calidad-precio	1	0,9
Utilizar menos conservantes, productos químicos etc. Aumentar productos naturales	1	0,9
Vender menos productos de bollería industrial	1	0,9
Ningún comentario	68	58,1
Total	117	100



MONTECARMELO

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Se acercaron al Punto de salud una mayor proporción de mujeres que de varones. La media de edad en este centro fue de 54 años. Se encontró que más del 54% estaba en activo y más de la mitad tenía estudios universitarios. El IMC indicó que aproximadamente un 33% se clasificaba como normopeso: los valores encontrados en cuanto a tensión arterial también mostraron valores dentro de la normalidad.

	n	%
Sexo		
Varón	19	28,8
Mujer	47	71,2
Estudios		
Sin estudios	2	3
Primarios/Básicos	6	9,1
Secundarios (bachillerato/FP)	24	36,4
Universitario	34	51,5
Trabajo actual		
Estudiante	2	3
Ama/o de casa	5	7,6
Paro	2	3
En activo	36	54,5
Jubilación	21	31,8
IMC		
Bajo peso	32	50
Normopeso	21	32,8
Sobrepeso	8	12,5
Obesidad grado I	1	1,6
Obesidad grado II	2	3,1
Obesidad grado III	32	50



	Media	DE
Edad	54	16,2
Peso	69,3	13,7
Altura	1,6	0,1
IMC	25,8	4,9
PAS	122,4	18,2
PAD	79,1	10,7

A continuación se muestran los diferentes resultados obtenidos en cuanto a los antecedentes de salud y hábitos de vida en cuanto al consumo de tabaco, practica de actividad física y hábitos de alimentación.

ANTECEDENTES DE SALUD

	n	%
Problema de salud		
Sí	31	47
No	35	53
Personas que sí manifestaron tener alguno de los siguientes problemas de salud		
HTA	7	10,6
DM	4	6,1
Colesterol	12	18,2
Cardiovasculares	4	6,1



Otros problemas de salud (Clasificados según el CIE-10)

	n	%
Tumores	2	11,8
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	6	35,3
Trastornos mentales y del comportamiento	1	5,9
Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	2	11,8
Enfermedades del sistema respiratorio	1	5,9
Enfermedades del sistema digestivo	2	11,8
Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	3	17,6
Total	17	100

EQ-5D

	MOVILIDAD		CUIDADO PERSONAL		ACTIVIDADES DIARIAS		DOLOR/ MALESTAR		ANSIEDAD/ DEPRESIÓN	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
No tengo problemas / No dolor / No ansiedad	65	98,5	65	98,5	65	98,5	64	97	55	83,3
Tengo algunos problemas / Moderado dolor / Moderada ansiedad	1	1,5	1	1,5	1	1,5	2	3	9	13,6
Soy incapaz / Mucho dolor / Mucha ansiedad	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	3



DESCANSO

Satisfacción con el sueño

	n	%
Muy satisfecho	23	34,8
Satisfecho	23	34,8
Insatisfecho	17	25,8
Muy insatisfecho	3	4,5
Total	66	100

Horas de sueño diarias

	n	%
≥ 8 h/día	25	37,9
6-7 h/día	31	47
≤ 5 h/día	10	15,2
Total	66	100

Estado de salud (Escala visual analógica)

La media del estado de salud de la muestra de personas encuestadas fue de 7,5, con una desviación estándar de 1,6.

CONSUMO DE TABACO

CO

La cooximetría realizada a aquellas personas que dieron su consentimiento reveló una mediana de monóxido de carbono (CO) de 0 ppm y con un rango intercuartílico (P25-P75) entre 0-1ppm.



	n	%
0-5	61	92,4
6- 10	1	1,5
11- 30	4	6,1
>30	0	0,0
Total	66	100

Fumadores/No fumadores/Exfumadores

	n	%
Fumador	9	13,6
No Fumador	37	56,1
Ex fumador	20	30,3
Total	66	100

De aquellas personas que eran fumadores, llevaban fumando una mediana de 30 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 20-38,5 años.

De aquellas personas que eran exfumadores, llevaban sin fumar una mediana de 5 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 3-15,8 años.

Fumadores pasivos

	n	%
Sí	10	15,2
No	56	84,8
Total	66	100



	Quién fuma	
	n	%
Amigos	3	30
Familia	7	70
Total	10	100

ACTIVIDAD FÍSICA

Práctica de actividad física de forma regular

	n	%
Sí	53	80,3
No	13	19,7
Total	66	100

Actividad que practica con mayor frecuencia

	n	%
Correr	6	11,5
Caminar	19	36,5
Natación	6	11,5
Pilates/Yoga	4	7,7
Bicicleta	4	7,7
Otros	13	25
Total	52	100



	n	%
Correr	6	11,5
Caminar	19	36,5
Natación	6	11,5
Pilates/Yoga	4	7,7
Bicicleta	4	7,7
Gimnasio	10	19,2
Bailar	3	5,8
Total	52	100

Días a la semana que dedica a la práctica actividad física

	n	%
1 día/semana	2	3,8
2 días/semana	11	20,8
3 o más/días semana	40	75,5
Total	53	100

Minutos al día que dedica a práctica de la actividad física

	n	%
< 30 min	2	3,8
30-60 min	26	50
> 1 hora	24	46,2
Total	52	100



Intensidad con la que practica la actividad física

	n	%
Leve	8	15,1
Moderada	33	62,3
Intensa	12	22,6
Total	53	100

Cómo realiza la actividad física

	n	%
Individual	25	47,2
Grupal	28	52,8
Total	53	100

Motivación para realizar la actividad física

	n	%
Motivos de salud	25	47,2
Conocer gente	0	0,0
Para distraerme/desestresarme	23	43,4
Otras	5	9,4
Total	53	100

ALIMENTACIÓN

Vasos de agua al día

	n	%
< 3 vasos	18	27,3
3-5 vasos	16	24,2
> 5 vasos	32	48,5
Total	66	100



Consumo de otro tipo de bebidas

	n	%
Refrescos	12	18,2
Vino	14	21,2
Cerveza	13	19,7
Zumos	6	9,1
Café/Té/Infusiones	40	60,6
Otros (sidra, bebidas alta graduación, etc)	0	0,0

Frecuencia de consumo de determinados alimentos

	FRUTA		VERDURA		LEGUMBRES		HUEVOS		BOLLERÍA INDUSTRIAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	3	4,5	1	1,5	6	9,1	2	3	37	56,1
1 día/semana	1	1,5	1	1,5	32	48,5	22	33,3	14	21,2
2-3 veces/semana	8	12,1	24	36,4	27	40,9	37	56,1	6	9,1
1 vez/día	19	28,8	38	57,6	1	1,5	4	6,1	9	13,6
2 o más veces/día	35	53	2	3	0	0,0	1	1,5	37	56,1
Total	66	100	66	100	66	100	66	100	66	100

	TIPO DE VERDURAS	
	n	%
Verduras frescas	56	86,2
Verduras congeladas	3	4,6
Ambas	6	9,2
Total	65	100



	PASTA		ARROZ		PAN	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	12	18,2	9	13,6	9	13,6
1 día/semana	30	45,5	35	53	4	6,1
2-3 veces/semana	24	36,4	21	31,8	6	9,1
1 vez/día	0	0,0	1	1,5	27	40,9
2 o más veces/día	0	0,0	0	0,0	20	30,3
Total	66	100	66	100	66	100

	CARNE ROJA		CARNE BLANCA		EMBUTIDO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	17	25,8	2	3	16	24,2
1 día/semana	24	36,4	14	21,2	18	27,3
2-3 veces/semana	25	37,9	46	69,7	23	34,8
1 vez/día	0	0,0	4	6,1	9	13,6
2 o más veces/día	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	66	100	66	100	66	100

	PESCADO	
	n	%
Nunca	2	3
Esporádicamente	7	10,6
1 día/semana	16	24,2
2-3 veces/semana	30	45,5
Al menos 1 vez/día	11	16,7
Total	66	100

	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado blanco	20	31,3
Pescado azul	16	25
Ambos	28	43,8
Total	64	100



	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado fresco	44	68,8
Pescado congelado	9	14,1
Ambos	11	17,2
Total	64	100

Comidas diarias

	n	%
1-2 veces/día	0	0,0
2-3 veces/día	4	6,1
3-4 veces/día	35	53
> 4 veces/día	27	40,9
Total	66	100

Tipo de cocción de los alimentos

	n	%
Plancha	55	83,3
Horno	30	45,5
Vapor	17	25,8
Fritura	12	18,2
Guisos	28	42,4
Rebozados	11	16,7



PREGUNTAS CON RESPECTO AL SUPERMERCADO SIMPLY MONTECARMELO Y DE LA CAMPAÑA SABE A SALUD

Alcampo ayuda a sus clientes a tener una alimentación sana y equilibrada

	n	%
0	7	10,6
1	2	3
2	2	3
3	8	12,1
4	27	40,9
5	20	30,3
Total	66	100

Valoración de la campaña organizada dentro del Programa Sabe a Salud

	n	%
0	0	0,0
1	0	0,0
2	0	0,0
3	1	1,5
4	12	18,2
5	53	80,3
Total	66	100



Acciones de mejora

	n	%
Advertir de productos que no son sanos como pasa con el tabaco	1	1,5
Bajada de precios en productos frescos	1	1,5
Bajar el precio de la fruta o poner ofertas	1	1,5
Comida sana ya preparada	1	1,5
Dar menús hechos en bandeja	1	1,5
Dar packs de comida preparada y saludable	1	1,5
Fruta y zumos disponibles de forma gratuita mientras se hace la compra. En el etiquetado añadir cantidad recomendada de cada comida para que la gente sepa lo que tiene que comer	1	1,5
Hacer más campañas de concienciación	1	1,5
Hay poca variedad de pescado. Más carnes blancas que rojas	1	1,5
Mejorar calidad del pescado. Recetas saludables.	1	1,5
Mejorar la calidad del pescado	1	1,5
Mejorar la pescadería	3	4,5
Mejorar las cajas y la pescadería (hacerla más grande). Poner más ofertas	1	1,5
No tener tanto con la bollería	1	1,5
Poner más ofertas	1	1,5
Poner más productos orientados a los deportistas	1	1,5
Poner pan más saludable. Poner zumos naturales exprimidos. Poner productos frescos ecológicos.	1	1,5
Poner recetas sanas y los ingredientes (dónde se encuentran en el supermercado para comprarlos y hacer la receta)	1	1,5
Poner zumos naturales exprimidos. Poner productos frescos ecológicos	1	1,5
Potenciar la comida saludable	1	1,5
Preocuparse de la calidad de los productos que vende, no vender productos aditivos nocivos o no beneficiosos	1	1,5
Promocionar los alimentos saludables	1	1,5
Promocionar los artículos más saludables y poner más atractivo el tema de la frutería	1	1,5



Reducir alimentos industriales y cambiarlos por alimentos más naturales	1	1,5
Tener los productos lo más cerca posible de su situación local	1	1,5
Tener productos sin gluten	1	1,5
Vender menú completo en pack para hacer la comida	1	1,5
Ningún comentario	29	43,9
Total	66	100



MORATALAZ

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Se encontró una población con una media de edad de 63 años. Más de la mitad de la población atendida indicó estar jubilada y tener estudios primarios o secundarios. Los valores de IMC encontrados indican un alto porcentaje de sobrepeso pero valores de tensión arterial dentro de la normalidad.

	n	%
Sexo		
Varón	56	34,8
Mujer	105	65,2
Estudios		
Sin estudios	14	8,7
Primarios/Básicos	42	26,1
Secundarios (bachillerato/FP)	70	43,5
Universitario	35	21,7
Trabajo actual		
Estudiante	0	0,0
Ama/o de casa	11	6,9
Paro	16	10
En activo	47	29,4
Jubilación	86	53,8
IMC		
Bajo peso	0	0,0
Normopeso	56	36,6
Sobrepeso	66	43,1
Obesidad grado I	24	15,7
Obesidad grado II	4	2,6
Obesidad grado III	3	2



	Media	DE
Edad	63,1	16,6
Peso	71,4	14,9
Altura	1,6	0,1
IMC	26,8	4,9
PAS	124,9	19,9
PAD	77,4	10,6

A continuación se muestran los diferentes resultados obtenidos en cuanto a los antecedentes de salud y hábitos de vida en cuanto al consumo de tabaco, practica de actividad física y hábitos de alimentación.

ANTECEDENTES DE SALUD

	n	%
Problema de salud		
Sí	118	73,3
No	43	26,7
Personas que sí manifestaron tener alguno de los siguientes problemas de salud		
HTA	56	34,8
DM	12	7,5
Colesterol	37	23
Cardiovasculares	29	18



Otros problemas de salud (Clasificados según el CIE-10)

	n	%
Tumores	5	11,4
Enfermedades de la sangre y de los órganos hematopoyéticos	1	2,3
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	12	27,3
Trastornos mentales y del comportamiento	3	6,8
Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	3	6,8
Enfermedades del sistema respiratorio	3	6,8
Enfermedades del sistema digestivo	3	6,8
Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	10	22,7
Enfermedades del sistema genitourinario	2	4,5
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	2	4,5
Total	44	100

EQ-5D

	MOVILIDAD		CUIDADO PERSONAL		ACTIVIDADES DIARIAS		DOLOR/ MALESTAR		ANSIEDAD/ DEPRESIÓN	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
No tengo problemas / No dolor / No ansiedad	148	91,9	155	96,3	146	90,7	113	70,2	118	73,3
Tengo algunos problemas / Moderado dolor / Moderada ansiedad	12	7,5	3	1,9	11	6,8	46	28,6	40	24,8
Soy incapaz / Mucho dolor / Mucha ansiedad	1	0,6	3	1,9	4	2,5	2	1,2	3	1,9



DESCANSO

Satisfacción con el sueño

	n	%
Muy satisfecho	21	13
Satisfecho	73	45,3
Insatisfecho	50	31,1
Muy insatisfecho	17	10,6
Total	161	100

Horas de sueño diarias

	n	%
$\geq 8\text{h/día}$	43	26,7
6-7 h/día	75	46,6
$\leq 5\text{h/día}$	43	26,7
Total	161	100

Estado de salud (Escala visual analógica)

La media del estado de salud de la muestra de personas encuestadas fue de 7,2, con una desviación estándar de 1,8.

CONSUMO DE TABACO

CO

La cooximetría realizada a aquellas personas que dieron su consentimiento reveló una mediana de monóxido de carbono (CO) de 1 ppm y con un rango intercuartílico (P25-P75) entre 0-3ppm.



	n	%
0-5	136	85,5
6- 10	14	8,8
11- 30	9	5,7
>30	0	0,0
Total	159	100

Fumadores/No fumadores/Exfumadores

	n	%
Fumador	21	13
No Fumador	106	65,8
Ex fumador	34	21,1
Total	161	100

De aquellas personas que eran fumadores, llevaban fumando una mediana de 30 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 27-45 años.

De aquellas personas que eran exfumadores, llevaban sin fumar una mediana de 15,5 años, con un rango intercuartílico (P25 – P75) entre 7-21,25 años.

Fumadores pasivos

	n	%
Sí	22	14,6
No	129	85,4
Total	151	100

Quién fuma

	n	%
Amigos	3	17,6
Familia	14	82,4
Total	17	100



ACTIVIDAD FÍSICA

Práctica de actividad física de forma regular

	n	%
Sí	108	67,9
No	51	32,1
Total	159	100

Actividad que practica con mayor frecuencia

	n	%
Correr	3	2,8
Caminar	71	67
Natación	6	5,7
Pilates/Yoga	4	3,8
Bicicleta	1	0,9
Otros	21	19,8
Total	106	100

	n	%
Correr	3	2,7
Caminar	71	64,5
Natación	6	5,5
Pilates/Yoga	4	3,6
Bicicleta	1	0,9
Gimnasio	15	13,6
Bailar	2	1,8
Pádel/Tenis	5	4,5
Otros	3	2,7
Total	110	100



Días a la semana que dedica a la práctica actividad física

	n	%
1 día/semana	6	5,5
2 días/semana	21	19,3
3 o más/días semana	82	75,2
Total	109	100

Minutos al día que dedica a práctica de la actividad física

	n	%
< 30 min	13	11,8
30-60 min	66	60
> 1 hora	31	28,2
Total	110	100

Intensidad con la que practica la actividad física

	n	%
Leve	27	24,5
Moderada	72	65,5
Intensa	11	10
Total	110	100

Cómo realiza la actividad física

	n	%
Individual	59	54,6
Grupal	49	45,4
Total	108	100



Motivación para realizar la actividad física

	n	%
Motivos de salud	63	57,3
Conocer gente	1	0,9
Para distraerme/desestresarme	33	30
Otras	13	11,8
Total	110	100

Motivación para realizar la actividad física

	n	%
Motivos de salud	63	57,3
Conocer gente	1	0,9
Para distraerme/desestresarme	33	30
Otros	1	0,9
Actividades del día a día	3	2,7
Estética	2	1,8
Hobby	5	4,5
Trabajo	2	1,8
Total	110	100

ALIMENTACIÓN

Vasos de agua al día

	n	%
< 3 vasos	39	24,2
3-5 vasos	42	26,1
> 5 vasos	80	49,7
Total	161	100



Consumo de otro tipo de bebidas

	n	%
Refrescos	42	27,8
Vino	35	23,2
Cerveza	36	23,8
Zumos	18	11,9
Café/Té/Infusiones	44	29,1
Otros (sidra, bebidas alta graduación, etc)	4	2,6

Frecuencia de consumo de determinados alimentos

	FRUTA		VERDURA		LEGUMBRES		HUEVOS		BOLLERÍA INDUSTRIAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	6	3,7	9	5,6	6	3,7	14	8,7	68	43
1 día/semana	10	6,2	15	9,3	50	31,1	59	36,6	35	22,2
2-3 veces/semana	14	8,7	66	41	100	62,1	83	51,6	15	9,5
1 vez/día	75	46,6	63	39,1	4	2,5	5	3,1	37	23,4
2 o más veces/día	56	34,8	8	5	1	0,6	0	0,0	3	1,9
Total	161	100	161	100	161	100	161	100	158	100

	TIPO DE VERDURAS	
	n	%
Verduras frescas	124	81,6
Verduras congeladas	17	11,2
Ambas	11	7,2
Total	152	100



	LECHE		YOGURES		QUESO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	24	14,9	31	19,3	16	9,9
1 día/semana	3	1,9	15	9,3	35	21,7
2-3 veces/semana	5	3,1	32	19,9	55	34,2
1 vez/día	108	67,1	76	47,2	55	34,2
2 o más veces/día	21	13	7	4,3	0	0,0
Total	161	100	161	100	161	100

	PASTA		ARROZ		PAN	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	16	9,9	9	5,6	8	5
1 día/semana	93	57,8	81	50,3	8	5
2-3 veces/semana	49	30,4	66	41	14	8,8
1 vez/día	3	1,9	5	3,1	94	58,8
2 o más veces/día	0	0,0	0	0,0	36	22,5
Total	161	100	161	100	160	100

	CARNE ROJA		CARNE BLANCA		EMBUTIDO	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	27	16,8	3	1,9	40	25,3
1 día/semana	72	44,7	43	26,7	57	36,1
2-3 veces/semana	53	32,9	93	57,8	33	20,9
1 vez/día	9	5,6	22	13,7	28	17,7
2 o más veces/día	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	161	100	161	100	158	100



	PESCADO	
	n	%
Nunca	5	3,1
Esporádicamente	13	8,1
1 día/semana	32	19,9
2-3 veces/semana	100	62,1
Al menos 1 vez/día	11	6,8
Total	161	100

	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado blanco	54	36,2
Pescado azul	43	28,9
Ambos	52	34,9
Total	149	100

	TIPO DE PESCADO	
	n	%
Pescado fresco	105	68,6
Pescado congelado	35	22,9
Ambos	13	8,5
Total	153	100

Comidas diarias

	n	%
1-2 veces/día	0	0,0
2-3 veces/día	22	13,7
3-4 veces/día	85	52,8
> 4 veces/día	54	33,5
Total	161	100



Tipo de cocción de los alimentos

	n	%
Plancha	103	67,3
Horno	40	26,1
Vapor	23	15
Fritura	40	26,1
Guisos	59	38,6
Rebozados	16	10,5

PREGUNTAS CON RESPECTO AL HIPERMERCADO ALCAMPO DE MORATALAZ Y DE LA CAMPAÑA SABE A SALUD

Alcampo ayuda a sus clientes a tener una alimentación sana y equilibrada

	n	%
0	10	6,4
1	7	4,5
2	11	7,1
3	20	12,8
4	28	17,9
5	80	51,3
Total	156	100

Conocimiento del Programa Sabe a Salud

	n	%
Sí	10	6,3
No	148	93,7
Total	158	100



Valoración de la campaña organizada dentro del Programa Sabe a Salud

	n	%
0	0	0,0
1	0	0,0
2	0	0,0
3	5	3,2
4	15	9,5
5	138	87,3
Total	158	100

Acciones de mejora Alcampo

	n	%
Aconsejar ciertos alimentos	1	0,6
Bajar el precio de la verdura	1	0,6
Bajar los precios	4	2,5
Bajar los precios y tener más variedad	2	1,3
Bajar precios	4	2,5
Bajar precios. Tener comida precocinada	1	0,6
Esta campaña más a menudo	1	0,6
Evitar bollería industrial	1	0,6
Fomentar la publicidad de productos frescos	1	0,6
Hacer más campañas	1	0,6
Más calidad en la frutería	1	0,6
Más pescado fresco	1	0,6
Más variedad	2	1,3
Más variedad en algunos productos	1	0,6
Mejorar algunos productos y tener más variedad	1	0,6
Mejorar la fruta, está muy dura	1	0,6
Menos congelados y más frescos	1	0,6
Necesitan carne no envasada	1	0,6



No cambie nada	1	0,6
No compra casi nunca en Alcampo	1	0,6
Ofrecer alimentos de dieta mediterránea	1	0,6
Ofrecer comida saludable	1	0,6
Pescado más barato	1	0,6
Poner el pescado y la fruta más barata	1	0,6
Poner menús en las diferentes zonas de alimentación. Sugerencias de menús.	1	0,6
Promocionar la comida saludable/ Motivación para que los niños coman saludable-gratuito (club)	1	0,6
Que pongan carnicería	1	0,6
Que quede claro los ingredientes de cada producto	1	0,6
Recomendar el tomate	1	0,6
Tener las cosas más frescas	1	0,6
Verificar más los alimentos, que tengan menos toxinas	1	0,6
Ningún comentario	39	24,7
Total	158	100



ANEXO

FOTOS

HIPERMERCADO DE ALCALÁ DE HENARES



SUPERMERCADO SIMPLY DR. CASTELO



HIPERMERCADO FUENLABRADA



HIPERMERCADO GETAFE



SUPERMERCADO SIMPLY MONTECARMELO



INAUGURACIÓN DE LA CAMPAÑA. HIPERMERCADO ALCAMPO MORATALAZ









CUESTIONARIO UTILIZADO



CAMPAÑA ALIMENTAMOS TU SALUD

(#Sabe a Salud)

Nota: ESTA INFORMACIÓN SE TRATARÁ DE FORMA ANÓNIMA Y CONFIDENCIAL. (Siguiendo lo establecido al respecto en la Ley de Protección de Datos 15/1999) Los datos que sean proporcionados en el marco de este cuestionario y/o campaña tienen como fin la investigación sobre la calidad de vida y hábitos saludables. Los datos otorgados formarán parte de una base de datos para su posterior valoración y estudio con el fin de elaborar un informe de salud.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

☐ V ☐ M Edad _____ años Nombre del Centro: _____ Nombre Entrevistador/a: _____ Fecha: _____

Nivel Estudios: 1) sin estudios 2) primarios/básicos 3) secundarios (bachillerato/FP) 4) Universitarios

¿Trabaja actualmente?: 1) Estudiante 2) Ama/o de casa 3) Paro 4) En activo (trabajo) 5) Jubilación 6) otros _____

Datos pruebas de Salud:

T.A	Peso	Altura (cm)	IMC	CO
☐ ≤ 119/79 Normal ☐ 120-139/80-89 Prehipertensión ☐ ≥ 140/90 Hipertensión Valor concreto del participante _____				☐ 0-5 ppm (No intoxicación) ☐ 6 a 10 ppm (Ligera Intoxicación) ☐ 11 a 30 ppm (Moderada Intoxicación) ☐ >30ppm (Severa Intoxicación) Valor concreto del participante _____

1. ANTECEDENTES:

11. ¿Le han diagnosticado algún problema de salud?: Si ☐ No ☐ NS/NC ☐

En caso afirmativo: 1) HTA 2) Diabetes 3) Colesterol 4) Cardiovasculares 5) Otra (Indique cual) _____

12. ¿Toma algún medicamento habitualmente? Si ☐ Indique cual/o para que son _____ No ☐

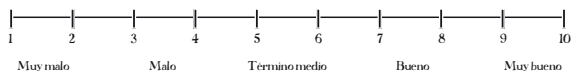
2. ESTADO DE SALUD BASADO EN EL EQ-5D

21 Movilidad	22 Cuidado Personal	23 Actividades de todos los días (trabaja, estudiar, tareas domésticas, o tiempo libre)	24 Dolor/Malestar	25 Ansiedad y depresión
1) No tengo problemas para caminar o moverme	1) No tengo problemas con el cuidado personal	1) No tengo problemas para realizar mis actividades de todos los días	1) No tengo dolor ni malestar	1) No estoy ansioso/a ni deprimido/a
2) Tengo algunos problemas para caminar o moverme	2) Tengo algunos problemas para lavarme o vestirme solo	2) Tengo algunos problemas para realizar mis actividades de todos los días	2) Tengo moderado dolor o malestar	2) Estoy moderadamente ansioso/a o deprimido/a
3) Tengo que estar en reposo (tengo dificultades para caminar o moverme)	3) Soy incapaz de lavarme o vestirme solo	3) Soy incapaz de realizar mis actividades de todos los días	3) Soy incapaz de realizar mis actividades de todos los días	3) Estoy muy ansioso/a o deprimido/a





26 Descanso

¿Esta satisfecho con su sueño? a) Muy satisfecho ☐ b) satisfecho ☐ c) insatisfecho ☐ d) muy insatisfecho ☐¿Cuántas horas duerme al día? a) 8 horas o más ☐ b) entre 6-7 horas ☐ c) 5 o menos ☐27 Del 1 al 10 ¿cómo valora su **Estado de salud** en el día de Hoy? (regla- EVA)

3. CONSUMO TABACO:

31 ¿Es usted fumador/fumadora? Si ☐ ¿Cuántos años lleva fumando? ____ años No Fumo ☐ Ex fumador/a ☐

31I En caso de exfumador/a ¿Cuánto tiempo lleva sin fumar? ____ años

32 ¿Es usted fumador/a pasivo/a? Si ☐ Indique quien fuma (familiar, compañeros trabajo etc): _____ No ☐

4. ACTIVIDAD FÍSICA/SEDENTARISMO

41 ¿Practica algún tipo de actividad física de forma regular? Si ☐ No ☐

En caso afirmativo,

41I ¿Qué tipo de actividad practica con mayor frecuencia? (Marque solo la opción más frecuente)

1 Correr	2 Caminar	3 Natación	4 Pilates/Yoga	5 Bicicleta	6 Otras Indique
☐	☐	☐	☐	☐	☐

412 ¿Cuántos días a la semana practica dicha actividad física?

1) 1 día/semana ☐ 2) 2 días a la semana ☐ 3) 3 días/semana ☐

413 ¿Cuántos minutos dedica al día?

1) < 30 minutos ☐ 2) entre 30 y 60 minutos ☐ 3) Más de 1 hora ☐

414 ¿Con qué intensidad practica la actividad física?

1) Leve ☐ 2) Moderada ☐ 3) Intensa ☐

415 ¿Cómo realiza la actividad física?

Forma individual /solo ☐ En grupo ☐

42 ¿Por qué realiza actividad física? ¿Qué es lo que le/la motiva? (elijá una opción):

1) Por motivos de salud 2) para conocer gente 3) por recomendación familia/amigos 4) Para distraerme/destresarme 5) otros _____

5. ALIMENTACIÓN:

51 ¿Cuántos vasos de agua bebe al día? a) Menos de 3 vasos ☐ b) de 3 a 5 vasos ☐ c) Más de 5 vasos ☐

52 ¿Que otro tipo de bebidas consume con frecuencia? (marque solo 1 opción, la más frecuente).

a) Refrescos ☐ b) vino ☐ c) cerveza ☐ d) zumos ☐ e) café/te/infusiones ☐ f) Otros (sidra, alta graduación...) ☐



53 ¿Con qué frecuencia suele comer/tomar...?

Opciones de respuesta	a) Nunca	b) 1 día/semana	c) de 2 a 3 veces/semana	d) Todos los días (1 vez al día)	e) Todos los días (2 o más veces al día)
Fruta					
Verdura					
Legumbres					
Huevos					
Bollería Industrial (galletas, bizcochos, pan molde...)					

¿Que tipo de verduras suele consumir? 1) Frescas ☐ 2) Congeladas ☐

54 ¿Con qué frecuencia consume lácteos?

	a) nunca	b) 1 día/semana	c) de 2 a 3 veces semana	d) todos los días (al menos 1 vez al día)	e) Todos los días (2 o más veces al día)
Leche					
Yogures					
Queso					

55 ¿Con qué frecuencia consume cereales (pasta, arroz...)?

	a) nunca	b) 1 día/semana	c) de 2 a 3 veces semana	d) todos los días (al menos 1 vez al día)	e) Todos los días (2 o más veces al día)
Pasta					
Arroz					
Pan					

56 ¿Con qué frecuencia suele comer carne de...?

	a) nunca	b) 1 día/semana	c) de 2 a 3 veces semana	d) 1 vez/día	e) 2 o más veces/día
Carnes Rojas (ej. vacuno)					
Carnes Blancas (ej. pollo, cerdo)					
Embutidos (ej. chorizo, mortadela)					





57. ¿Con qué frecuencia consume pescado y de qué tipo?

Opciones de respuesta
a) Nunca
b) Esporádicamente
c) 1 día/semana
d) De 2 a 3 veces/semana
e) Todos los días (al menos 1 vez al día)

¿Qué tipo de pescado consume habitualmente?	
1) Blanco (merluza)	
2) Azul (sardinas, atún...)	
¿Cómo consume el pescado normalmente?	1) Fresco 2) Congelado

58. ¿Cuántas veces come al día?

a) de 1 a 2 veces b) De 2 a 3 veces c) de 3 a 4 veces d) más de 4 veces

59. ¿Cómo cocina normalmente? ¿Cuál es el método que emplea más habitualmente? (elijá solo 1 opción)

1) Plancha 2) Horno 3) Vapor 4) Fritura 5) Guisos 6) Rebozados

6. ¿Qué acciones cree que podría realizar Alcampo para contribuir a mejorar su alimentación?

61. ¿Considera que Alcampo/Simply ayuda a sus clientes a tener una alimentación sana y equilibrada?

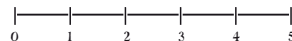
Valore del 1 al 5, siendo 1 Completamente en desacuerdo y 5 completamente de acuerdo



62. ¿Conoce el Programa Alimentamos tu Salud que desarrolla Alcampo desde hace años? SI ☐ NO ☐ *Solo en el caso de Alcampo*

63. ¿Cómo valora esta campaña organizada dentro del Programa Alimentamos tu Salud?

Valore de 1 a 5, siendo 1 Muy Mala y 5 Muy Buena



DIPTICO DE DIFUSIÓN



Para Saber Más
www.alcampo.es
www.simplysonos.es
www.saluddefamiliares.es

Estado de salud

Nombre: _____

Edad: _____

Indice de masa corporal: _____

Colesterol: _____

Recomendaciones: _____

#SabeaSalud
 Unos hábitos saludables le dan más sabor a la vida












#SabeaSalud
 Unos hábitos saludables le dan más sabor a la vida

¿Quiénes somos?

La Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en colaboración con ALCAMPO y SIMPLY ponen en marcha la campaña #SabeaSalud con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las ciudades fomentando la buena alimentación y un estilo de vida saludable.

Nos preocupamos por tu salud

Una alimentación saludable es el mejor instrumento para prevenir los factores que provocan patologías crónicas (cardiovascular, diabetes, hipertensión, obesidad, etc.) y mejorar la calidad de vida.

Prevenir está en tus manos. Por ello, conocer y adoptar una serie de hábitos saludables es clave para mantener un buen estado de salud.

Alimentación variada y equilibrada

Ejercicio físico

Evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol

Mantener un buen estado de salud está en tus manos. Estos consejos saludables pueden ayudarte a conseguirlo.

- ✓ Adopta una alimentación variada y equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos en la cantidad y frecuencia recomendada. Aparte por los alimentos frescos y de temporada.
- ✓ Incluye alimentos que tengan un bajo contenido en sal, grasas saturadas y azúcares.
- ✓ Mantén tu peso dentro de valores adecuados. Eso puede lograrse con una dieta que incluya muchos vegetales (verduras, frutas, legumbres, pan, cereales), nuevos productos animales (carne, pollo, pescado, huevo, queso, etc.).
- ✓ La hidratación es importante. Bebe como mínimo un litro y medio de líquidos al día. El agua es la bebida más necesaria y más recomendada.
- ✓ Practica actividad física con regularidad. Caminar, montar en bicicleta, bailar o practicar deportes durante al menos 30 minutos al día son una buena forma de mantenerse activo.
- ✓ Suplementa el consumo de tabaco y alcohol con agua.
- ✓ No uses cigarrillos ni alcohol en exceso y evita el consumo de drogas.

Y recuerda el supermercado es tu aliado #SabeaSalud



Mantén una dieta saludable



Practica ejercicio físico



Controla tu peso



Evita fumar

CONTESTACIONES RECIBIDAS EN RELACIÓN A LAS MEJORAS QUE PROPONEN A AUCHAN RETAIL ESPAÑA PARA MEJORAR LA SALUD

- Menos congelados y más frescos
- Evitar bollería industrial
- No compra casi nunca en Alcampo
- Más calidad en la frutería
- Recomendar el tomate
- Bajar precios
- Necesitan carne no envasada
- Ofrecer comida saludable
- Bajar los precios y tener más variedad
- Bajar los precios y tener más variedad
- Ofrecer alimentos de dieta mediterránea
- Más variedad en algunos productos
- Que pongan carnicería
- Esta campaña más a menudo
- No cambie nada
- Verificar más los alimentos, que tengan menos toxinas
- Más variedad
- Más variedad
- Bajar precios
- Bajar precios
- Poner el pescado y la fruta más barata
- Poner menús en las diferentes zonas de alimentación. Sugerencias de menús.
- Hacer más campañas
- Bajar el precio de la verdura
- Mejorar la fruta, está muy dura
- Bajar precios. Tener comida precocinada



- Bajar precios
- Tener las cosas más frescas
- Aconsejar ciertos alimentos
- Mejorar algunos productos y tener más variedad
- Pescado más barato
- Bajar los precios
- Que quede claro los ingredientes de cada producto
- Bajar los precios
- Bajar los precios
- Bajar los precios
- Promocionar la comida saludable/ Motivación para que los niños coman saludable-gratuito (club)
- Más pescado fresco
- Mantener los precios bajos
- Mejorar la calidad de la carne y el pescado, así como de la fruta. Bajar los precios.
- Abrir más Alcampos
- Más actividades de salud, como esta campaña
- Mejorar la calidad de la comida
- Dar más consejos a las personas sobre los productos
- Mejorar el pescado
- Promocionar más la comida saludable
- Cursos de alimentación
- Frutas y verduras más baratas
- Poner más ofertas de fruta y verdura de temporada
- Más ofertas y campañas de salud
- Mejorar la calidad de los alimentos (carne, pescado, fruta...)
- Traer cosas naturales
- Mejorar la fruta y la verdura
- Mejorar la fruta y la verdura



- Hacer concursos de recetas saludables, organizar charlas de cocina saludable, utilizar cabeceras para poner menús saludables dependiendo de la época del año, talleres para niños de cómo ayudar en la cocina.
- Jornadas de la salud, talleres de cocina saludable, recomendaciones de alimentación, descuentos en comida saludable
- Vender packs o lotes donde estén todos los alimentos necesarios para crear un menú saludable
- Verdura y fruta más baratas
- Mejorar la calidad de la carne y el pescado
- Ofrecer más productos de calidad, hacer promociones y mejorar fruta y verdura
- Pan de mejor calidad, más variedad de manzanas y particularmente fuji
- Tener productos más naturales
- Espacios para sentarse y esperar en la cola
- Los horarios laborales de Simply son muy irregulares
- Preparados para verduras
- Poner verdura fresca
- Enfocar ciertos alimentos según el deporte que practiques
- Ofrecer productos naturales y frescos
- Mejorar la calidad-precio de la comida
- Fomentar la comida saludable
- Bajar los precios de la fruta para que todos tengamos acceso a ellos
- Bajar los precios de la fruta, tener cosas más light
- Mejorar la carne
- Tener mejor relación calidad-precio
- Bajar los precios y mejorar las calidades
- Mejorar las calidades y bajar los precios
- Muy cara la fruta y la verdura
- Reducir el precio de la fruta y la verdura
- Bajar los precios



- Bajar los precios
- Bajar los precios
- Poner más productos para celíacos
- Bajar los precios de verdura y fruta
- Bajar los precios de verdura y fruta
- Bajar los precios
- Vender menos productos de bollería industrial
- Bajar los precios
- Mejorar la calidad de verdura y ampliar la oferta de productos de Alcampo extranjeros como Francia
- Cambian demasiado el orden de las cosas
- Eliminar bollería industrial y poner más artesanal
- Descuentos en los alimentos saludables. Dar más información sobre alimentos no saludables
- Descuentos en los alimentos saludables.
- Poner los precios más baratos, de la verdura y la fruta.
- Bajar los precios y dar más información sobre las ofertas
- Tener más productos ecológicos y mejor calidad de la fruta y la verdura.
- Poner precios más baratos y hacer bocadillos preparados.
- Poner precios más baratos
- Más cosas frescas
- Más cosas frescas
- Bajar los precios
- Bajar los precios
- Quitar la bollería que tiene más grasas saturadas
- Carnes y pescados más baratos
- Hacer más ofertas en verduras
- Tener más productos ecológicos
- Bajar los precios de los productos saludables
- El pescado está muy caro



- Utilizar menos conservantes, productos químicos etc. Aumentar productos naturales
- Recetas saludables
- Hacer más campañas de promoción a la salud y de alimentos saludables
- Mejorar la calidad de la fruta y la verdura
- Mejorar precio de carne y pescado
- Quitar toda la comida basura
- Que traigan más productos españoles
- Fruta y verdura de mayor calidad
- Bajar el precio al pescado
- Bajar los precios de las legumbres, frutas y verduras.
- Más productos dietéticos. Más información sobre salud y alimentación.
- Poner más baratos los productos.
- Bajar los precios
- Utilizar lo menos posible productos congelados. Tener más cosas naturales.
- Mejorar la calidad del pan
- Mejorar la calidad de la carne. Hablar de qué productos nos vienen bien.
- Mejorar el género
- Bajar los precios.
- Poner más alimentación saludable
- Bajar los precios
- Mejorar la calidad de los productos de bajo coste.
- Recambios de spray de aceite
- Bajar los precios
- Abrir una carnicería
- Poner más variedad de productos
- Publicidad de los alimentos buenos para la salud



- Que todos los alimentos (aunque no lleven etiqueta) tengan la información sobre lo que llevan
- Que los alimentos sean de calidad
- Bajar los precios. Más personal.
- Mejorar las verduras y poner más productos naturales,
- Bajar los precios
- Más productos sin lactosa
- Mejorar la calidad del pescado
- Bajar los precios
- Tener más cosas frescas
- Disminuir la sal de todos los alimentos, ya que hasta cosas que no deberían llevarla la llevan
- Mejorar los productos para diabéticos y tener más productos. Bollería para diabéticos.
- Bajar los precios y atender mejor a los clientes
- Accesibilidad a ciertos productos (el precio de algunos alimentos es demasiado caro)
- Bajar el precio
- Promocionar más los productos frescos
- Hacer más promociones
- Poner más cosas naturales
- Tener productos sin gluten
- Poner más ofertas
- Promocionar los artículos más saludables y poner más atractivo el tema de la frutería
- Hay poca variedad de pescado. Más carnes blancas que rojas
- Mejorar la calidad del pescado
- Mejorar la pescadería
- Mejorar la pescadería
- Mejorar las cajas y la pescadería (hacerla más grande). Poner más ofertas
- Vender menú completo en pack para hacer la comida



- Preocuparse de la calidad de los productos que vende, no vender productos aditivos nocivos o no beneficiosos
- Hacer más campañas de concienciación
- Promocionar los alimentos saludables
- Mejorar calidad del pescado. Recetas saludables.
- Potenciar la comida saludable
- Advertir de productos que no son sanos como pasa con el tabaco
- Poner recetas sanas y los ingredientes (dónde se encuentran en el supermercado para comprarlos y hacer la receta)
- Mejorar la pescadería
- No tener tentar tanto con la bollería
- Reducir alimentos industriales y cambiarlos por alimentos más naturales
- Dar packs de comida preparada y saludable
- Bajada de precios en productos frescos
- Tener los productos lo más cerca posible de su situación local
- Bajar el precio de la fruta o poner ofertas
- Fruta y zumos disponibles de forma gratuita mientras se hace la compra. En el etiquetado añadir cantidad recomendada de cada comida para que la gente sepa lo que tiene que comer
- Comida sana ya preparada
- Dar menús hechos en bandeja
- Poner pan más saludable. Poner zumos naturales exprimidos. Poner productos frescos ecológicos.
- Poner zumos naturales exprimidos. Poner productos frescos ecológicos
- Poner más productos orientados a los deportistas
- Recetas para saber combinar los alimentos. Guías para saber qué alimentos comer juntos y qué cantidad
- Bajar los precios, traer más productos orgánicos como los huevos
- Bajar los precios, traer más productos orgánicos como los huevos o leche de cabra fresca



- Informar para concienciar de lo que no debemos comer
- Más comida vegetariana
- Promocionar más el deporte. Poner más cosas bajas en colesterol.
- Faltan productos
- Faltan productos
- Bajar los precios
- Bajar los precios
- Hacer más campañas de salud
- Bajar los precios de los productos saludables y de las comidas especiales como la de los diabéticos
- Evitar la venta de bollería industrial. Eliminar productos cancerígenos.
- Bajar precios y hacer más promociones y campañas
- Bajar los precios
- Vender más productos para diabéticos
- Facilitar productos saludables
- Aconsejar más recetas de comida saludable
- Bajar el precio de la fruta y la verdura frescas
- Mejorar la calidad de las carnes rojas
- Bajar los precios
- Bajar los precios
- Ampliar zona de frutas y verduras para que haya más variedad
- Más campañas de salud
- Tener productos más naturales y que estos productos no sean tan caros
- Vender más productos frescos y menos comida basura
- Más productos frescos, menos comida basura
- Bajar los precios
- Bajar los precios
- Fomentar más la alimentación ecológica



- Tener carne fresca en lugar de bandejas. Poner un mostrados ecológico más grande y más barato. Mejorar pescado.
- Bajar los precios
- Comida con menos aditivos y productos químicos.
- Más variedad de fruta
- Promocionar más las cosas naturales y bajar el precio de estos artículos
- Poner menús saludables y dónde se encuentran los ingredientes
- Bajar los precios de la fruta
- Más campañas de salud



CAMPAÑA SABE A SALUD

ESTUDIO PILOTO HIPERMERCADO ALCAMPO LEGANÉS

INTRODUCCIÓN

A continuación, se detalla como documento anexo al presente informe de la Campaña Sabe a Salud, los resultados obtenidos en el proyecto piloto realizado en el hipermercado Alcampo sito en Leganés. El informe completo del precitado piloto fue publicado y entregado al grupo Auchan en los plazos estipulados por convenio.

Éste piloto, sirvió de guía para la revisión y modificación del cuestionario inicial utilizado que ha sufrido algunas variaciones que se pueden apreciar en su versión actual y que han ayudado a que fuera más ágil y dinámico facilitando la comprensión por parte del cliente y la cumplimentación y volcado posterior para el tratamiento de datos. Dados los cambios que sufrió el cuestionario los resultados obtenidos en el piloto no han podido ser incluidos a la base general con los datos obtenidos en los 7 centros de la C.A.M. y por este motivo se ha creído oportuno introducirlos como anexo para que sean tenidos, también, en cuenta.

METODOLOGÍA DEL ESTUDIO PILOTO

DISEÑO

Estudio observacional descriptivo.

MUESTRA

Población mayor de edad (a partir de 18 años).

Fueron considerados población de estudio 118 personas que aceptaron voluntariamente participar en el estudio piloto. Asimismo, se facilitó la información de la Campaña, con consejos de salud, a 50 personas más.



PERIODO DEL ESTUDIO

El periodo del estudio se inicia desde la recogida de datos hasta el desarrollo del informe final, es decir, desde el 27 de junio (recogida de datos) hasta el 2 de agosto (informe final).

La Campaña piloto ha tenido como escenario la superficie comercial del Grupo AUCHAN, en esta ocasión del centro de Leganés, celebrado los días 24 y 25 de junio de 2016.

El piloto de la campaña estuvo sustentado por un stand, ubicado junto a la línea de cajas y en una zona de tránsito.

RRHH: N° de personas en cada set/Punto de Salud

3 personas (Agentes de Salud Fundadeps) para la realización de pruebas e informar.

1 persona para la captación en pasillo y difusión de la campaña.

Los Agentes de Salud de FUNDADEPS son profesionales formados por nuestra entidad en el programa que llevamos desarrollando desde hace 20 años con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y que fueron seleccionados por su perfil adecuado de cara al desarrollo de la campaña.

RESULTADOS

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Las encuestas realizadas en el centro Alcampo de Leganés se distribuyeron de forma que, el 50% de las encuestas se realizaron el 24 de junio y el otro 50% el 25 de junio del 2016.

Los participantes fueron un total de 118 personas, de las cuales el 61,9% fueron mujeres y el 38,1% varones. El rango de edad fue de 14 a 90 años, con una media de 50 años de edad.

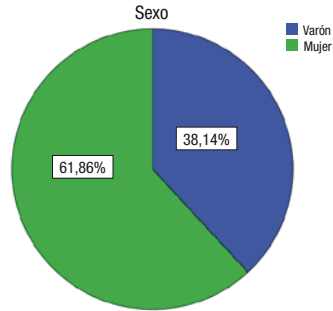
La mayoría de participantes eran y/o residían en Leganés (48%) y de otras poblaciones de Madrid (16%).



Sexo de los participantes de la Encuesta

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Varón	45	38.1
Mujer	73	61.9
Total	118	100.0

Gráfico 1



Del total de participantes (38) que contestaron a la pregunta sobre su nivel de estudios, el 2,6% señalaron no tener estudios, el 7,9% refirió tener estudios primarios, el 26,3% haber accedido a estudios secundarios, el 21,1% a formación profesional, y por último, el 42,1% indicó tener estudios superiores o universitarios.

Nivel de estudios de los participantes de la Encuesta

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sin estudios	1	2.6
Primarios	3	7.9
Secundarios	10	26.3
Formación profesional	8	21.1
Superior, universitario	16	42.1
Total	38	100.0



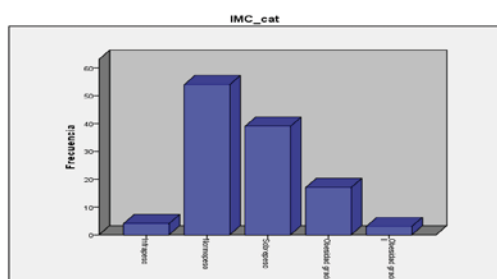
DATOS CLÍNICOS

En relación a la tensión arterial, los datos señalan que la media de la Tensión Arterial Sistólica fue de 122mmHg y de la Tensión Arterial Diastólica fue de 77mmHg. El peso medio de los participantes fue de 69 kg, y la altura media de 1,6 metros.

El índice de masa corporal ha sido clasificado según lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), obteniéndose que el 3,4% tenían un peso bajo, el 46,2% tenían un peso normal, el 33,3% se encontraban en situación de sobrepeso, el 14,5% tenían obesidad de grado I y el 2,6% tenían obesidad de grado II.

En relación al nivel de CO (monóxido de carbono) espirado, medida a través de la cooximetría, la media obtenida fue de 2,60 ppm, con un rango entre 0 y 27 ppm.

Gráfico 2. Índice de Masa Corporal



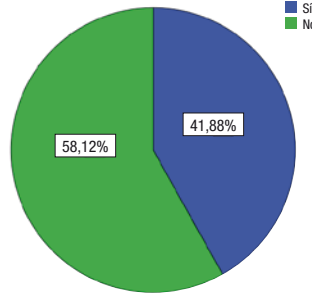
ANTECEDENTES PERSONALES

A la pregunta: ¿Le han diagnosticado algún problema de salud?, el 41,9% de los participantes indicó tener algún problema de salud diagnosticado mientras que el 58,1% manifestaron no padecer problemas de salud de ésta índole.



Gráfico 3

Problemas de Salud



De los problemas de salud que manifestaron tener las personas encuestadas, la proporción de hipertensos fue del 6,8%; en tanto que la proporción de los participantes con diabetes era del 4,2%; de los que sufrían hipercolesterolemia era del 15,3%; y finalmente aquellos que tenían problemas cardiovasculares fueron el 8,5% de los participantes.

Proporción de participantes con Hipertensión Arterial

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	8	6.8
No	110	93.2
Total	118	100.0

Proporción de participantes con Diabetes

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	5	4.2
No	113	95.8
Total	118	100.0



Proporción de participantes con Diabetes

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	18	15.3
No	100	84.7
Total	118	100.0

Proporción de participantes con enfermedades cardiovasculares

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	10	8.5
No	108	91.5
Total	118	100.0

Aunque en un pequeño número, otras enfermedades que presentaban los encuestados fueron problemas de alergias (1), asma bronquial (3), problemas gástricos (1), problemas tiroideos (5) y problemas óseos (2).

ANTECEDENTES FAMILIARES

De los encuestados el 45,1% tenía antecedentes familiares de determinadas patologías concretas, entre ellas hipercolesterolemia, neoplasias, diabetes y enfermedades neurológicas, etc.

ESTADO DE SALUD

El 5,1% de las personas encuestadas tenían problemas de movilidad, en tanto que sólo el 2,5% tenían problemas para su autocuidado, el 2,6% tenían dificultades para realizar las actividades básicas de la vida diaria (AVD) y el 5,9% presentaba dolor.

En relación a la satisfacción de su sueño, el 27,4% estaba muy satisfecho, el 40,6% satisfecho, el 30,2% insatisfecho y el 1,9% muy insatisfecho.



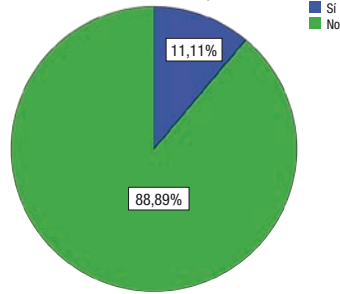
En relación a las horas de sueño el 36,8% dormía más de 8 horas, el 42,7% de 6 a 7 horas y el 20,5% dormían 5 horas o menos.

Horas de sueño

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8 horas o más	43	36.8
6-7 horas	50	42.7
5 o menos	24	20.5
Total	117	100.0

Gráfico 4

Consumo de medicación para dormir



CONSUMO DE TABACO

De los participantes que respondieron a esta pregunta, el 15,2% eran fumadores y el 83,9% no lo eran.

Participantes de la encuesta que fuman

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	17	15.2
No	94	83.9
Total	112	100.0



Fumadores Pasivos

El 15% de los que contestaron esta pregunta manifestaron ser fumadores pasivos y el 85% no.

Fumadores pasivos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	15	15.0
No	85	85.0
Total	100	100.0

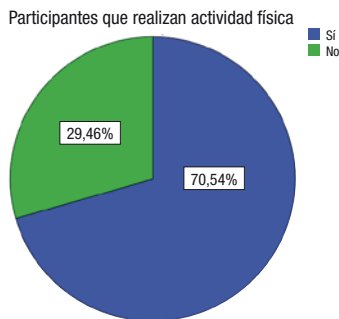
Número de años que llevan fumando

Del total de participantes Del total de participantes que respondieron a esta pregunta, la media de años que llevan fumando fue de 2 años, con un intervalo entre 0 y 51 años.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

En relación a la actividad física, el 70,5% afirmó realiza actividad física de forma regular en comparación con el 29,5% que señaló no practicarla.

Gráfico 5



Tipo de Actividad Física practicada

El 7,6% de las personas encuestadas indicó que corría, mientras que el 50,9% señaló que salía a caminar. Además, el 5,2% señaló practicar natación, el 3,4% señaló montar en bicicleta (ciclismo) y el 53% realizaba Pilates. Otras actividades que las personas encuestadas refirieron, aunque en menor proporción, fueron: aeróbic, baile, baloncesto, fútbol, gimnasio, kárate, taichí y vóley.

Actividades físicas que se realizan: Correr

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	9	7.6
No	109	92.4
Total	118	100.0

Actividades físicas que se realizan: Caminar

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	58	50.9
No	56	49.1
Total	114	100.0

Actividades físicas que se realizan: Nadar

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	6	5.2
No	110	94.8
Total	116	100.0

Actividades físicas que se realizan: Pilates

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	6	5.3
No	108	94.7
Total	114	100.0



Actividades físicas que se realizan: Ciclismo

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	4	3.4
No	113	96.6
Total	117	100.0

Días/semana que realizan actividades físicas

ACTIVIDADES FÍSICAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 día/semana	5	4.7
2 días/semana	18	16.8
3 o más días/semana	67	62.6
No aplica	17	15.9
Total	107	100.0

Minutos/ día que realizan actividad física

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<10 minutos	1	0.9
10-30 minutos	4	3.6
30-60 minutos	55	49.1
>1 hora	36	32.1
No aplica	16	14.3
Total	112	100.0

Sedentarismo

El 65,9% de los/las participantes de la encuesta, indican pasar más de 2 horas al día sentados, el 11,8% pasan 1 hora al día sentados, el 17,6% pasan de 30 min a 1 hora al día sentados y el 4,7% están sentados menos de 30 minutos.



Tiempo que pasa sentado al día

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2h o más	56	65.9
1h	10	11.8
30 min - 1h	15	17.6
<30 min	4	4.7
Total	85	100.0

ALIMENTACIÓN**Consumo de agua**

El 65,5% de los participantes consumen más de 5 vasos de agua al día, mientras que el 34,5% restante consumen 5 o menos vasos de agua diariamente.

Consumo de agua

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<3 vasos	12	10.6
3-5 vasos	27	23.9
>5 vasos	74	65.5
Total	113	100.0

Consumo de bebidas

El 13,2% de los participantes indicó consumir vino, el 13,3% consumían cerveza, el 16,7% consumían zumos, el 4,4% café y té.



Consumo de vino

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	15	13.2
No	99	86.8
Total	114	100.0

Consumo de cerveza

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	15	13.3
No	98	86.7
Total	113	100.0

Consumo de zumos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	19	16.1
No	95	80.5
Total	114	96.6

Consumo de café y té

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	5	4.4
No	109	95.6
Total	114	100.0

Consumo de batidos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	1	0.9
No	113	99.1
Total	114	100.0



Consumo de frutas y verduras

El 36,4% indicó consumir frutas 2 o más veces al día, el 31,4% una vez al día, el 17,8% 2-3 veces/semana, el 6,8% 1 día a la semana, el 5,1% lo consumían esporádicamente y sólo un 2,5% nunca lo consumían.

En cuanto al consumo de verduras, el 79% señaló consumir verduras por lo menos 2-3 veces /semana.

En relación a los tipos de verduras mayoritariamente se consumen verduras frescas (78,2%), congeladas un 7,3% y ambas en un 14,5%.

Consumo de fruta

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	2.5
Esporádicamente	6	5.1
1 día/semana	8	6.8
2-3 veces/semana	21	17.8
1 vez/día	37	31.4
2 o más veces/día	43	36.4
Total	118	100.0

Consumo de verdura

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	2.5
Esporádicamente	3	2.5
1 día/semana	7	5.9
2-3 veces/semana	42	35.6
1 vez/día	38	32.2
2 o más veces/día	25	21.2
Total	118	100.0



Tipos de verduras

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frescas	43	78.2
Congeladas	4	7.3
Ambas	8	14.5
Total	55	100.0

Consumo de legumbres, huevos, bollería, leche y yogurt

Más del 50% de las personas entrevistadas indicaron consumir legumbres 2-3 veces/semana y el 53,4% consumen huevos 2-3 veces/semana. En relación al consumo de bollería, el 42% manifiesta que no la consumen.

En cuanto al consumo de lácteos, más del 50% de los participantes consumen leche 1 vez al día, más del 40% consumen yogurt 1 vez al día y aquellos que consumen queso 1 vez al día son más del 30%.

Consumo de legumbres

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	2.5
Esporádicamente	12	10.2
1 día/semana	31	26.3
2-3 veces/semana	68	57.6
1 vez/día	3	2.5
2 o más veces/día	1	0.8
Total	118	100.0



Consumo de huevos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	3.4
Esporádicamente	14	11.9
1 día/semana	33	28.0
2-3 veces/semana	63	53.4
1 vez/día	3	2.5
2 o más veces/día	1	0.8
Total	118	100.0

Consumo de bollería

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	49	42.2
Esporádicamente	34	29.3
1 día/semana	10	8.6
2-3 veces/semana	9	7.8
1 vez/día	12	10.3
2 o más veces/día	2	1.7
Total	116	100.0

Consumo de leche

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	11.1
Esporádicamente	13	11.1
1 día/semana	2	1.7
2-3 veces/semana	4	3.4
1 vez/día	62	53.0
2 o más veces/día	23	19.7
Total	117	100.0



Consumo de yogurt

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	19	16.2
Esporádicamente	12	10.3
1 día/semana	7	6.0
2-3 veces/semana	22	18.8
1 vez/día	48	41.0
2 o más veces/día	9	7.7
Total	117	100.0

Consumo de queso

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	11.1
Esporádicamente	16	13.7
1 día/semana	12	10.3
2-3 veces/semana	31	26.5
1 vez/día	41	35.0
2 o más veces/día	4	3.4
Total	117	100.0

Consumo de pasta, arroz, pan y cereales

En cuanto al consumo de pasta y arroz, más del 50% lo hacen 2-3 veces/semana. En tanto que el pan se consume a diario a tenor de lo reportado por el 50% de personas encuestadas.



Consumo de pasta

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	3.4
Esporádicamente	9	7.7
1 día/semana	38	32.5
2-3 veces/semana	62	53.0
1 vez/día	4	3.4
Total	117	100.0

Consumo de arroz

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	0.9
Esporádicamente	4	3.4
1 día/semana	37	31.6
2-3 veces/semana	67	57.3
1 vez/día	8	6.8
Total	117	100.0

Consumo de pan

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	6.1
Esporádicamente	11	9.6
1 día/semana	5	4.3
2-3 veces/semana	16	13.9
1 vez/día	43	37.4
2 o más veces/día	33	28.7
Total	115	100.0

Sólo el 36,3% de los 80 participantes que respondieron a esta pregunta, consumen cereales integrales.



Consumo de cereales

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	29	36.3
No	51	63.8
Total	80	100.0

Consumo de carnes y embutidos

Más del 80% de los participantes dicen consumir carnes blancas de 2-3 veces/semana frente a un 37.4% que señaló consumir carnes rojas de 2 a 3 veces a la semana. Por otro lado, un 48,5% indicaron consumir embutidos por lo menos 1 vez a la semana.

Consumo de carne roja

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	6.1
Esporádicamente	15	13.0
1 día/semana	49	42.6
2-3 veces/semana	43	37.4
1 vez/día	1	.9
Total	115	100.0

Consumo de carne blanca

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	3.5
Esporádicamente	6	5.2
1 día/semana	7	6.1
2-3 veces/semana	93	80.9
1 vez/día	5	4.3
Total	115	100.0



Consumo de embutidos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	23	23.2
Esporádicamente	28	28.3
1 día/semana	11	11.1
2-3 veces/semana	25	25.3
1 vez/día	12	12.1
Total	99	100.0

Consumo de pescado

Más del 70% de los/las participantes de la encuesta consumen pescado al menos 2-3 veces/ semana. El 38,1% indica consumir pescado blanco, el 19% pescado azul y el resto consume ambos pescados. Mayoritariamente (77,3%) consumen pescado fresco.

Consumo de pescado

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	3.5
Esporádicamente	14	12.2
1 día/semana	21	18.3
2-3 veces/semana	70	60.9
1 vez/día	5	4.3
2 o más veces/día	1	0.9
Total	115	100.0

Tipo de pescado

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Blanco	24	38.1
Azul	12	19.0
Ambos	27	42.9
Total	63	100.0



Variedad de pescado

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Fresco	51	77.3
Congelado	6	9.1
Ambos	9	13.6
Total	66	100.0

Métodos habituales de comer

La mayoría de los participantes (87,7%) comen habitualmente en casa y además comen (83,8%) acompañados.

Lugar donde comen

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Casa	100	87.7
Trabajo (tupper)	11	9.6
Restaurante/Menú	3	2.6
Total	114	100.0

Compañía para comer

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Solo	18	16.2
Acompañado	93	83.8
Total	111	100.0



Número de comidad/día

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1-2 veces/día	2	1.9
2-3 veces/día	14	13.0
3-4 veces/día	51	47.2
>4 veces/día	41	38.0
Total	108	100.0

Modo de consumo

El 67% consumen los alimentos a la plancha, el 25% consumen los alimentos al horno, el 24,3% por cocción, el 14,8% lo consumen fritos, el 3,7% rebozados y el 17,6% consumen los alimentos guisados.

Modo de consumo: plancha

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	73	67.6
No	35	32.4
Total	108	100.0

Modo de consumo: horno

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	27	25.0
No	81	75.0
Total	108	100.0



Modo de consumo: cocción

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	26	24.3
No	81	75.7
Total	107	100.0

Modo de consumo: fritura

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	16	14.8
No	92	85.2
Total	108	100.0

Modo de consumo: rebozado

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	4	3.7
No	104	96.3
Total	108	100.0

Modo de consumo: guisos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	19	17.6
No	89	82.4
Total	108	100.0



PROGRAMA Y CAMPAÑA #SABE A SALUD

MEJORAS QUE AUCHAN RETAIL ESPAÑA PODRÍA REALIZAR

De los participantes que respondieron esta pregunta, sugirieron lo siguiente:

- Mantenimiento del programa.
- Mayor información sobre la marca propia, videos sobre recetas saludables, conectar con el cliente.
- Más ofertas.
- Poner buenos precios en alimentos saludables y campañas de promoción de buenos hábitos.
- Evitar echar sal a todos los productos que venden.
- Continuar con estas campañas.

AYUDA DE AUCHAN RETAIL ESPAÑA A SUS CLIENTES A TENER UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

Los clientes de Alcampo consideran que este supermercado los ayuda a tener una alimentación sana y equilibrada en un 76,3%, en tanto que un 6,2% consideran lo contrario.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Completamente en desacuerdo	3	3.1
En desacuerdo	3	3.1
Neutral	17	17.5
De acuerdo	25	25.8
Completamente de acuerdo	49	50.5
Total	97	100.0



CONOCIMIENTO Y VALORACIÓN DEL PROGRAMA

El 85,4% de los que respondieron a la pregunta que si conocían el programa, sólo el 14,6% sí lo conocían, mientras que el 85,4% no lo conocían.

La valoración de la campaña fue mayoritariamente muy buena (95,6%) y considerada buena en un 4.4%.

Conocimiento del programa

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	14	14.6
No	82	85.4
Total	96	100.0

Valoración de la campaña

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Buena	5	4.4
Muy buena	108	95.6
Total	113	100.0

CONCLUSIONES PRICIPALES

Conclusiones respecto a la muestra y los resultados de salud

Se atendió y se cumplimentaron 118 cuestionarios y se pudo ofrecer consejos de salud a otras 50 personas que por cuestión de tiempo no pudieron hacerse todas las pruebas y test que ofrecía la campaña.

Se pudieron repartir, aproximadamente, 250 dípticos/folletos informativos, que del total que se estimó puede resultar escaso el número entregado. pero el problema principal que se detectó fue la falta de información y consejos de salud del que carecía el folleto y que los clientes reclamaron.



Los resultados obtenidos tras el tratamiento de datos y análisis posterior reflejan, una media de edad de 50 años donde más del 50% de la población encuestada presenta sobrepeso u obesidad. Por otro lado, la media de los datos obtenidos en relación a la tensión arterial, indican valores clasificados como normales. En cuanto a la valoración del monóxido de carbono en el aire espirado (valor que sirve como factor de riesgo cardiovascular y respiratorio), el valor medio obtenido se encuentra en valores bajos y sin riesgo. En relación a los problemas de salud, más del 30% de las personas entrevistadas indicaron padecer enfermedades o problemas de tipo cardiovascular (hipertensión arterial, colesterol alto...).

En cuanto al hábito tabáquico, cabe señalar la errata y por tanto ausencia de la opción de pregunta “ex fumador” por lo que los resultados obtenidos al respecto pueden ser sesgados.

Los datos obtenidos en relación a hábitos saludables como la práctica regular de actividad física han sido buenos.

En relación a la alimentación, más del 65% de las personas encuestadas consume fruta todos los días incluso varias veces al día. Igualmente, el consumo semanal de legumbres y pasta-arroz es también alto, así como el consumo de lácteos que suele ser diario. Por otro lado, el consumo de pescado varios días a la semana también ha resultado alto, siendo el pescado blanco el más consumido. En cuanto al consumo de carne, parece mayor el consumo de carnes blancas que de carnes rojas. Además, sorprende los resultados obtenidos en relación al consumo de bollería industrial, siendo importante señalar que a la hora de cumplimentar los cuestionarios las personas no entendían o eran conscientes de qué productos son considerados como tal.

Por último, el perfil a atender se estableció en personas a partir de 18 años, sin embargo fueron entrevistadas 6 personas menores de edad que estuvieron acompañadas por un adulto que fue quien insistieron en que participaran bajo su consentimiento. De cara a la campaña de la comunidad de Madrid, se vigilará este aspecto haciendo hincapié en la recogida de datos tan solo de personas mayores de edad pudiendo dar consejos de salud también a aquellas personas menores de edad.



Conclusiones sobre la satisfacción de los/las clientes

Más del 95% de las personas encuestadas y que acudieron al stand valoraron la iniciativa de la campaña como “muy buena”, sin embargo más del 80% desconocía de su existencia y no habían recibido información alguna al respecto.

En cuanto a los puntos u observaciones realizadas por los/las clientes en relación a la satisfacción con “Alcampo”, destacaron el deseo de que se mantuviera la campaña durante más tiempo y hacer actividades como ésta más a menudo, mayor conexión con el cliente, mayores ofertas e información sobre la marca blanca.





www.fundadeps.org

Hospital Clínico San Carlos
C/ Profesor Martín Lagos s/n
3ª Planta Norte
Servicio de Medicina Preventiva
28040 Madrid

Teléfonos
91 330 34 22 / 91 330 37 05

Correo electrónico
fundadeps.hcsc@salud.madrid.org
comunicacion@fundadeps.org

 www.facebook.com/fundadeps

 [@fundadeps](https://twitter.com/fundadeps)

 youtube.com/fundadeps