

HÁBITOS DE SALUD EN LIMA

Sobrepeso y poca previsión...

Por: Henry Galecio S.

Nos estamos engordando, nos estamos descuidando y no parece preocuparnos mucho. Tal parece ser el delicado panorama que nos deja una revisión del más reciente estudio realizado por Ipsos Perú en relación a los hábitos de salud de los limeños¹. Entre el año

2004 y el 2013 hay un tercio más de personas con sobrepeso y obesidad ¿Se imagina el costo que va a significar para el Estado el incremento de enfermedades crónicas? Lo peor es que no parece haber consciencia suficiente del problema y, más bien, cunden los malos hábitos y la falta de previsión.

Los limeños declaran que la salud, junto con la seguridad, es una de sus principales preocupaciones diarias. De acuerdo al estudio, la salud es el tema más importante en la vida diaria

de los limeños con un 38%, seguido de la seguridad con un 36% y, más lejos, el trabajo (11%), la educación (10%) y la vivienda (5%). Llama la atención, sin embargo, que dicha preocupación no se traduzca siempre en una actitud más previsor y en un comportamiento más responsable con su propio cuerpo. Como veremos, hay una buena dosis de negligencia en la forma como los limeños –y en particular, los hombres– nos relacionamos con el cuidado de nuestro organismo y con la atención médica. Actitudes reactivas o tardías, hábitos de alimentación poco ordenados, desinterés por la práctica deportiva, y hasta prejuicios culturales juegan en contra de nuestra salud. Ya algunos especialistas en temas económicos han advertido sobre las consecuencias no deseadas

1 Estudio realizado por Ipsos Perú S.A. entre personas de 18 a 85 años de todos los niveles socioeconómicos residentes en Lima Metropolitana; datos recogidos de una muestra de 631 encuestas (entrevistas cara a cara con cuestionario estructurado y pre-codificado) entre el 1 y el 11 de agosto del 2013.

nuestro tan elogiado crecimiento económico. En ese sentido, no deberíamos aprendernos tanto que, en una ciudad en crecimiento, algunos males se pierden a agudizarse.

CARGA DEL SOBREPESO (Y LA OBESIDAD)

Estamos más gorditos que antes. Esta es una evidencia empírica que la reciente investigación de Ipsos nos deja lugar a dudas (ver gráfico 1): una de las cosas que más nos ha

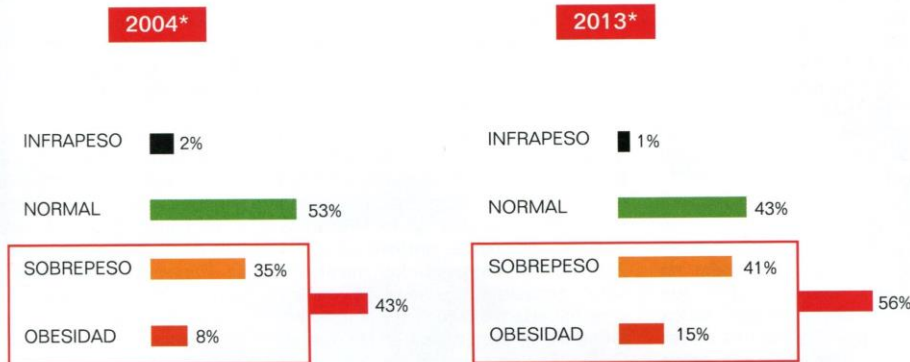
llamado la atención es que, respecto de nuestro último estudio en el 2004, ha aumentado significativamente la cantidad de gente con sobrepeso y obesidad. Ahora el 56% de la población tiene sobrepeso u obesidad en comparación al 43% del 2004, con mayor incidencia en los niveles B, C y D, debido probablemente a la menor calidad de la alimentación.”; señala Luisa Burga, Gerente de Cuentas de Ipsos Marketing. Así es, los hombres han pasado de un peso promedio de 70.5 kilogramos en el 2004 (para una talla promedio de 1.68 metros) a 73.2 kilogramos en el 2013 (para la misma talla). Ellas también se han engrosado: de 60.7 kilogramos en el 2004 (para una talla promedio de 1.58 metros) a 62.1 kilogramos (para una talla un tanto menor, 1.56 metros). La conocida fórmula del índice de masa corporal (Peso/Talla²) tampoco nos permite cerrar los ojos a esta adiposa realidad: casi seis de cada 10 limeños padece de sobrepeso u obesidad en el 2013.

Lo más preocupante, sin embargo, no es esta evidencia, sino que quienes la padecen no siempre la reconocen como tal: “El otro problema es la poca consciencia que tenemos. Si bien el 94% de gente obesa sabe que tiene que bajar de peso, 4 de cada 10 personas con sobrepeso dicen que deben mantener su peso o, incluso, incrementarlo. No hay una consciencia del problema entre las personas con sobrepeso.” Fatal. Lo peor frente a un problema es no reconocer que existe, y en ese empeño parecen estar un grupo importante de limeños y limeñas que, muy probablemente, ni comen, ni se ejercitan, ni descansan lo justo. Sobre los factores que explicarían esta preocupante realidad, L. Burga apunta: “Yo destacaría la poca preocupación que muestran, en particular, los hombres en cuidar su salud y en tener una alimentación saludable, así como la disminución de frecuencia de práctica de deportes y el hecho de que hoy descansamos menos que antes. Como

La mayor actividad económica puede tener efectos deseados también. (...) El crecimiento de ingresos del crédito posibilita el incremento de los vehículos circulando incluso por encima de la infraestructura necesaria, lo que, aparte del incremento de horas-hombre perdidas por tráfico, incrementa la emisión de dióxido de carbono (...). Por otro lado, la masificación del consumo de comida chatarra producto de inversiones en negocios de comida ha hecho que la obesidad implique en la mayor parte de la población. Por último, la búsqueda de mayores ingresos, acicateados por la existencia de oportunidades, causa situaciones de estrés cada vez más frecuentes, afectando adversamente la salud mental una parte creciente de la población.” Cf.: El nuevo mito peruano, Kurt Burneo, en Gestión, p21, 5/2/14.

GRÁFICO 1

INCREMENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LIMA (2004 – 2013)



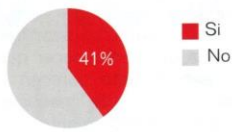
Base: Entrevistados que conocen su talla y peso (562)
 *Estudio Bienestar y cuidado y salud personal elaborado por Apoyo y Opinión y Mercado, 2004.
 Se consideró sólo NSE A, B, C y D

GRÁFICO 2

MÁS ENFERMEDADES CRÓNICAS

Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta.
-Organización Mundial de la Salud

¿Sufren de alguna enfermedad crónica?



Base: Total de entrevistas (631)

Nivel Socioeconómico				
A	B	C	D	E
48%	42%	44%	36%	44%

Género		Edad				
H	M	18-24	25-39	40-54	55-64	65-85
39%	44%	29%	36%	38%	63%	71%

Índice de masa corporal		
Normal	Sobrepeso	Obesidad
41%	39%	52%

si ahora la vida nos exigiera más, hoy asumimos como normal dormir menos. Todo ello afecta los niveles de estrés, sobrepeso y obesidad."

Efectivamente, de acuerdo a esta investigación sólo un tercio de los encuestados manifiesta que su alimentación es muy saludable o bastante saludable (con mayor proporción de mujeres que hombres); más de la mitad reconoce que tiene algún nivel de estrés (con mayor incidencia en los niveles socioeconómicos bajos); y en comparación al estudio del 2004 el número de horas de sueño se ha reducido de 7.5 a 6.9 horas en el 2013 (durante los días de semana). Es decir, la mayoría duerme menos, anda más preocupada y no come muy sano. Menudo combo que trae las consecuencias que todos conocemos: "4 de 10 personas tienen enfermedades crónicas en Lima, se da tanto en hombres como en mujeres y, sobre todo, en personas con sobrepeso y obesidad. Por eso es tan preocupante el incremento de personas con estos problemas. Prácticamente la mitad de la gente con obesidad tiene una enfermedad crónica. Debemos tener cuidado con esto pues si aumentan los obesos, aumentan las enfermedades crónicas y, por consiguiente, aumentará el gasto en salud." (ver gráfico 2)

ATENCIÓN Y PREVISIÓN: MUCHO POR HACER...

Monitorear con frecuencia la propia salud es una buena práctica que requiere dos condiciones elementales: tener recursos para costear los servicios de salud y tener la diligencia para hacerse algún chequeo de rigor cada cierto tiempo. Todo esto, claro, asumiendo que hay algún establecimiento de salud relativamente cercano. Pues bien, esas dos condiciones no siempre se cumplen en nuestra capital. Mucha gente puede tener la necesidad de ir a una consulta médica pero no puede hacerlo por falta de recursos, o puede tener la necesidad y los recursos pero, sencillamente, prefiere no ir. "El 24% de los entrevistados manifestó haber necesitado de atención médica y no haberla recibido. Este porcentaje promedio se hace mayor en los niveles C, D y E y en aquellos sectores de la población que no están asegurados o que sólo tienen el SIS. Entre las razones que aducen para explicar por qué no han recibido la atención pese a necesitarla, destacan el excesivo tiempo que deben esperar hasta recibir la consulta y la falta de dinero para cubrir los gastos."; observa L. Burga.

Nadie duda de que el tema económico limita fuertemente la posibilidad de

un sector amplio de la población para acceder a servicios de salud. Las largas colas (no sólo para atenderse sino también para obtener una cita) representan un costo de oportunidad demasiado alto para quienes podrían emplear el mismo tiempo en agenciarse algún ingreso. Pero a esta limitación económica hay que sumarle nuestro grado de irresponsabilidad que, sin duda, también pesa en los resultados encontrados (ver gráfico 3). L. Burga señala al respecto: "Sólo un tercio de la población de Lima se ha realizado algún examen preventivo. En el caso de las mujeres es interesante observar que los resultados son más parejos por niveles socioeconómicos, alrededor del 27% de mujeres se ha hecho un examen de Papanicolau. Sin embargo, en el tema de mamografía es mucho menor el porcentaje de mujeres que adoptan una actitud previsoras. Y en el caso de los hombres, apenas el 7% se ha hecho un examen de próstata. Dentro del grupo mayor de 65 años aumenta este porcentaje pero igual es bajísimo: 2 de cada 10 se ha hecho este examen." El pudor masculino para acudir al urólogo y hacerse un examen de próstata es prejuicio conocido. Ni siquiera en el nivel socioeconómico A –que huelga decir que no tendría mayor limitación económica para realizarse este tipo de examen- se encuentran niveles de

GRÁFICO 3

LA POCA PREVISIÓN
En los últimos 12 meses, se han hecho algún examen preventivo

	Total	Género		Nivel Socioeconómico					Edad				
		H	M	A	B	C	D	E	18-24	25-39	40-54	55-64	65-85
Realizó un examen preventivo	35%	26%	44%	43%	34%	39%	33%	29%	19%	33%	41%	45%	48%
Presión arterial	23%	25%	29%	23%	27%	24%	16%	14%	20%	28%	32%	41%	
Papanicolau		27%	34%	25%	26%	27%	30%	13%	36%	34%	18%	18%	
Mamografía		12%	22%	9%	13%	16%	0%	0%	4%	12%	8%	5%	
Examen de próstata	7%		15%	3%	10%	8%	0%	0%	2%	11%	16%	20%	

Papanicolau y Mamografía sólo entre mujeres
Examen de próstata sólo entre hombres
Base: Total de entrevistados (631)

cuidado considerable (1.5 de cada 10 varones pertenecientes a este nivel se ha hecho el tan temido examen).

En fin, sea por razones económicas o por falta de voluntad (y de valor en algunos casos), el hecho es que andamos muy descuidados. Otros aspectos del estudio confirman esta situación: el 60% de quienes acuden al dentista lo hacen sólo cuando tienen una molestia (y ojo a esta chimuela realidad: 75% de la población ha tenido alguna extracción de dientes). Poco más de la mitad de los entrevistados (53%) han ido al oculista alguna vez y más de la mitad de quienes se han medido la vista alguna vez, lo hizo hace más de un año. Aunque, alentadoramente, sólo un tercio del total de entrevistados manifiestan

tener algún problema de visión. Pero en lo que atañe al cuidado de la piel, volvemos a la pauta de descuido: nada menos que la mitad de los limeños y limeñas no usa nunca protector solar, es decir, ni en verano, ni en la playa! Y es mayor la despreocupación en hombres y jóvenes. Nuevamente, enfermedades graves como el cáncer a la piel no parecen preocupar mucho a algunos machos alfa.

¿CONSULTE A SU MÉDICO? NO, AL FARMACÉUTICO NOMÁS...

Así es, la responsabilidad de la prescripción médica en nuestra siempre agitada capital no reposa, en la práctica, sólo en los médicos, sino en los dependientes de las farmacias. Muchachos y muchachas de mandil

blanco que están prestos a escuchar su pedido y a recomendar alguna alternativa más económica en caso perciban que el precio del medicamento solicitado le parezca excesivo al cliente. Más aún si es el propio cliente quien solicita alguna recomendación similar a la receta recibida. "En 7 de cada 10 ocasiones que una persona acude con una receta a la farmacia, el farmacéutico interviene y recomienda una marca distinta; pero no sólo eso: en 7 de cada 10 ocasiones la gente le hace caso al farmacéutico. Esto sucede más en los niveles D y E, donde el farmacéutico se ha convertido casi en el médico principal. Además, 6 de cada 10 personas piden una opción más económica a la receta que tienen y si no tienen receta, 8 de cada 10 le pide al farmacéutico que les recomiende algo.

El poder de influencia que tiene el farmacéutico en la compra de medicamentos y la pauta social de automedicación son, pues, condiciones muy extendidas en nuestro mercado.

GRÁFICO 4

LO QUE PIENSAN LOS LIMEÑOS DE LOS GENÉRICOS



Su influencia es, entonces, altísima; en otros países esto no sucede. En EE.UU. o en Canadá vas a una farmacia y si no es un medicamento OTC (over the counter) tienes que ir con tu receta, pero nadie pregunta '¿qué me recomiendas?'. Quienes prescriben son los médicos."; alerta L. Burga.

A lo anterior añádase que, según cifras de la investigación, alrededor del 74% de los limeños confiesa que se automedica, una práctica que es más común en los niveles socioeconómicos más bajos y en el rango de edad de 40 a 54 años. Sólo el 26% de los

entrevistados señala que nunca se automedica (con mayor presencia en los niveles A y B). El poder de influencia que tiene el farmacéutico en la compra de medicamentos y la pauta social de automedicación son, pues, condiciones muy extendidas en nuestro mercado. Esta situación, muy probablemente, genera los incentivos económicos para que algunas empresas farmacéuticas busquen seducir – también económicamente- a esta suerte de asesores farmacológicos, quienes -con toda la libertad que la ley les permite- comentan, recomiendan y, en no pocos casos, persuaden. Súmele

a todo esto el mayor conocimiento y la valoración que tienen los limeños de los medicamentos genéricos (ver gráfico 4 y recuadro sobre el tema), y tendrá la foto completa: la compra y venta de medicamentos ha devenido en un mercado donde la intermediación científica –esto es, la prescripción médica hecha por un profesional- va perdiendo cada vez más terreno frente a otro tipo de intermediación, más permeable a la lógica del mercado mismo: a los hábitos y restricciones de los consumidores, y a los incentivos que las propias marcas puedan ofrecer. ■



MEDICAMENTOS GENÉRICOS: ¿MENOS EFECTIVOS?

"Alrededor del 72% de los entrevistados conoce los medicamentos genéricos, aunque este porcentaje es menor en los niveles D y E (60 y 43%, respectivamente). Ahora, el 65% de quienes conocen los genéricos dio algún comentario positivo mientras que el 43% dio un comentario negativo; lo positivo está enfocado en el precio y lo negativo en su efectividad, hay la idea de que estos medicamentos demoran más en curar. Sólo un 48% de los limeños dicen que son iguales que los de marca; habría que reforzar el tema de efectividad."

Luisa Burga, Gerente de Cuentas de Ipsos Marketing.