

3.6

PREBENTZIOZKO AHOLKU MEDIKOA

CONSEJO MÉDICO PREVENTIVO

DEFINIZIOA

2002. urtean EAEOIren atal berri gisa prebentziozko aholku medikoaren analisisa sartu zen, pertsonal sanitarioak kontsultetan prebentziozko aholkuak zenbateko maiztasunaz ematen dituen ezagutzeko asmoz.

Aski ezagunak dira bizitzeko erak eta ohiturak aldatzeak osasunerako dakartzen onurak. OMEk uste du gaixotasun kardiobaskular gehienak, 2 motako diabetesa eta minbiziak prebenitu ahal izango zirela, biztanleriak dieta osasungarri bat jarraitu, jarduera fisiko maila egokia izan eta erretzeari utziko balio. Zentzu horretan, lehen mailako atentzioko profesionalak prebentzio-ahalmen handia daukate, biztanleria orokorrera iritsi ahal direlako eta gizartean sortzen duten konfiantzagatik. Haien gomendioek gizabanakoengan dituzten ondorioen baturak, biztanleria guztirako osasunean onura nabariak izateko bidea eman lezake.

Badirudi eraginkorra dela lehen mailako atentzioko profesionalen aholkua tabakoaren kontsumoa bertan behera uztean eta alkoholaren kontsumoa murriztean eta, aholku medikoaren eraginkortasunari dagokionez jarduera fisikoa egitearen gehikuntzaren kasuan ebidentzia nahikoa ez dagoen arren, gutxienez epe laburrera emaitza positiboak ikusten dira.

Bestalde, Sexu Transmisiozko Infekzioak (STI), biztanleriaren gehiengoak iragandako denboretako arazotzat hautematen ditu. Hala ere, STI delakoen intzidentziak jasandako eboluzioa (90eko hamarkadaren erdialdetik hona gehikuntza iraunkorra) ikusita, litekeena da babes-sentsazio faltsua eta bere transmisioa saihesteko alerta-mailan jaitsiera bat gertatzea. Zentzu horretan, globalagoa den jarduketa-esparru baten barruan, esate baterako biztanleria orokorrarentzako prebentzio-programen garapenaren bitartez edo STI zerbitzuak bultzatuz, profesional sanitarioek Lehen Mailako Atentzioko zentroetara doazen biztanleei emandako aholkuak prebentziozko interesik handiena dauka.

DEFINICIÓN

El año 2002 se incluyó como nuevo apartado de la ESCAV el análisis del consejo médico preventivo, con el fin de conocer la frecuencia con que el personal sanitario da consejos preventivos durante las consultas.

Son de sobra conocidos los beneficios para la salud que conlleva la modificación de los hábitos y estilos de vida. La OMS estima que podrían ser prevenidas la gran mayoría de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y los cánceres, si la población siguiera una dieta saludable, con un adecuado nivel de actividad física y dejara de fumar. En este sentido, los profesionales de atención primaria tienen un alto potencial preventivo por su accesibilidad a la población general y por la confianza que generan en la sociedad. La suma del efecto de sus recomendaciones sobre los individuos puede dar lugar a evidentes beneficios en la salud para toda la población.

El consejo de los profesionales de atención primaria parece ser efectivo en el abandono del consumo de tabaco y en la reducción del consumo de alcohol y, aunque no existe suficiente evidencia con respecto a la efectividad del consejo médico para incrementar la realización de actividad física, se observan al menos resultados positivos a corto plazo.

Por otro lado las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son percibidas por la gran mayoría de la población como un problema de tiempos pasados. Sin embargo, a la vista de la evolución de la incidencia de las ITS, que presenta un incremento constante desde mediados de los años 90, es probable que se haya producido una falsa sensación de protección y un descenso en el nivel de alerta para evitar su transmisión. En este sentido, dentro de un marco de actuación más global, por ejemplo mediante el desarrollo de programas de prevención para la población general o la potenciación de los servicios de ITS, el consejo realizado por profesionales sanitarios a la población que acude a los centros de Atención Primaria resulta de máximo interés preventivo.

OSASUN INKESTA 2007

2007. urtean, lehen mailako atentzioko profesional sanitarioek euren tabako-ohiturari, alkoholaren kontsumoari eta jarduera fisikoa egiteari buruz galdetu zitzaizela aipatu zuten gizonezkoen kopurua emakumezkoena baino altuagoa izan zen. Sexu-ohiturei dagokienez, halere, lehen mailako atentzioarekin izandako euren kontsultetan galdetu zitzaizen emakumezkoen proportzioa, gizonezkoen kasuan baino zertxobait altuagoa izan zen.

Gizonezkoen kasuan, %71,7k gogoratzen zuten ea erretzen zuten ala ez galdetu ziotela, eta ohiko erretzaileen %58,1ari erretzeari uzteko aholkua eman zitzaizen. Gizonezkoen bi herenei (%64,4) alkoholaren kontsumoari buruz galdetu zitzaizen, eta ohiko edaleen %44,2k gogoratzen zuten alkoholaren gehiegizko kontsumoak osasunerako dakartzan kalteei buruzko informazioa eman zitzaizela.

ENCUESTA DE SALUD 2007

En 2007 una mayor proporción de hombres que de mujeres refirió haber sido preguntada por profesionales sanitarios de atención primaria sobre su hábito tabáquico, el consumo de alcohol y la práctica de actividad física. En lo relativo a los hábitos sexuales, sin embargo, la proporción de mujeres que fueron preguntadas en sus consultas con atención primaria, fue algo mayor que en los hombres.

En el caso de los hombres, el 71,7% recordaba haber sido preguntado si fumaba y de los fumadores habituales al 58,1% le habían aconsejado que dejara de fumar. A las dos terceras partes de los hombres (64,4%) se les había preguntado sobre el consumo de alcohol y el 44,2% de los bebedores habituales recordaba que había sido informado sobre los perjuicios para la salud que acarrea el consumo excesivo de alcohol.

3.6.1. taula / tabla 3.6.1

Osasunarekin zerikusia duten bizi-aztura batzuei buruz galdetutako biztanleak (%), sexua eta adin-taldeak kontuan hartuta, 2007

Población (%) que ha sido preguntada sobre ciertos hábitos de vida relacionados con la salud por sexo y grupos de edad, 2007

	Gizona / Hombre				Guztira Total	Emakumea / Mujer				Guztira Total
	16-24	25-44	45-64	>=65		16-24	25-44	45-64	>=65	
Erretzen duen ala ez Si fuma	63,7	73,7	78,8	61,0	71,7	68,6	76,4	63,0	32,0	60,2
Alkohol-kopurua Cuánto alcohol bebe	52,3	64,5	73,1	56,3	64,4	51,1	61,1	51,8	27,8	48,8
Ariketarik egiten duen Si hace ejercicio	57,0	59,8	70,1	63,5	63,7	49,7	54,1	59,1	51,0	54,4
Bere sexu-ohiturak Sus hábitos sexuales	17,6	10,2	8,5	6,5	9,6	25,4	16,0	8,2	4,5	11,5

Gizonezkoen %63,7ri egiten zuten ariketa fisikoari buruz galdetu zitzaion, eta horietako %38,5ari euren egoera berezian zein ariketa fisiko izango litzatekeen egokiena aholkatu zitzaizen. Era berean, gizonezkoen %40,1ari bere gorputz-pisuari buruzko aholkuak eman zitzaion.

Sexu-ohiturei dagokienez, gizonezkoen %9,6ak adierazi zuten euren buruz galdetu zitzaizela, eta %8,3k HIESari buruzko informazioa jaso zuten.

Emakumezkoen kasuan, %60,2k adierazi zuten tabakoaren ohituraz galdetu zitzaizela, eta ohiko erretzaileen %61,7k erretzeari uzteko gomendioa jaso

El 63,7% de los hombres fue preguntado sobre el ejercicio físico que realizaba y el 38,5% de los mismos fue aconsejado sobre ejercicio físico adecuado a su situación particular. De la misma forma, el 40,1% de los hombres fueron aconsejados sobre su peso corporal.

Con respecto a los hábitos sexuales, el 9,6% de los hombres refirió haber sido preguntado sobre los mismos y el 8,3% recibió información sobre el SIDA.

En el caso de las mujeres, el 60,2% refirió haber sido preguntada sobre el hábito tabáquico y el 61,7%, de las fumadoras habituales, recibió la re-

3.6.2. taula / tabla 3.6.2

Osasunarekin zerikusia duten bizi-aztura batzuei buruzko aholkuak eman zaizkien biztanleak (%), sexua eta adin-taldeak kontuan hartuta, 2007

Población (%) que ha sido aconsejada sobre ciertos hábitos de vida relacionados con la salud por sexo y grupos de edad, 2007

	Gizona / Hombre					Emakumea / Mujer				
	16-24	25-44	45-64	>=65	Guztira Total	16-24	25-44	45-64	>=65	Guztira Total
Bere pisua Su peso	28,9	32,4	47,0	47,7	40,1	27,5	30,7	41,2	44,5	37,2
Ariketa fisikoa El ejercicio físico	25,6	29,1	43,9	52,6	38,5	25,1	30,7	45,8	47,7	39,2
HIESa El SIDA	16,5	8,6	7,4	5,2	8,3	17,7	9,3	9,8	4,7	9,0
Erretzeari uztea* Dejar de fumar*	41,6	51,1	68,1	74,1	58,1	56,4	61,5	63,5	66,9	61,7
Alkoholaren kontsumoa* El consumo de alcohol*	31,3	35,9	52,3	51,1	44,2	30,9	29,2	30,5	32,7	30,4

* Proportzio horien izendatzailea erretzeari uztearen kasuan ohiko erretzaileak dira, eta alkoholaren kontsumorako ohiko edaleak.

* El denominador de esas proporciones son en el caso de dejar de fumar la población fumadora habitual, para el consumo de alcohol la población bebedora habitual.

zuen. %48,8k gogoratu zuen alkoholaren kontsumoari buruz galdetu zitzaizela, eta ohiko edaleen %30,4ri alkoholaren gehiegizko kontsumoak osasunean dituen kalteei buruzko informazioa eman zitzaion. Emakumezkoen %54,4k gogoratu zuten ariketa egiteari buruz galdetu zitzaizela, eta %39,2k ariketa egiteko praktika egokiari buruzko aholkuak jaso zuen. Emakumezkoen %37,2ri haien gorputz-pisu egokiari buruz aholkatu zitzaion.

Sexu-ohiturei dagokienez, lehen mailako atenzioko kontsultetara joan ziren emakumezkoen %11,5ari euren sexu-ohiturei buruz galdetu zitzaion, eta %9ri HIESari buruzko aholkuak eman zitzaion.

Talde sozioekonomikoaren arabera, bizi-azturei buruz galdetutako pazienteen proportzioan zenbait desberdintasun nabaritu ziren. Beraz, bai gizonezkoen kasuan bai emakumezkoen kasuan, tabakoaren eta alkoholaren kontsumoaz eta jarduera fisikoaz maiztasun gutxiagorekin galdetu zitzaion egoera txarragoan zeuden taldekoei. Sexu-ohiturei dagokienez, egoera txarragoan zeuden taldeetako gizonezkoen gutxiago galdetu zitzaion, eta egoera hori emakumezkoen kasuan alderantzikatu egiten da (3.6.3. taula).

3.6.4. taulan jasotako emaitzetan ikusten den moduan, gomendioen kasuan, nabaritu zen egoera hobea dauden taldeak (HIESaren kasuan izan ezik, emakumezkoetan) direla proportzio handia-

comendación de dejar de fumar. El 48,8% recordó haber sido preguntada sobre el consumo de alcohol y el 30,4% de las bebedoras habituales, recibió información sobre los perjuicios en la salud del consumo excesivo de alcohol. El 54,4% de las mujeres recordaron haber sido preguntadas sobre la realización de ejercicio y el 39,2% recibió consejo sobre la práctica adecuada del mismo. El 37,2% de las mujeres recibieron consejo sobre su peso corporal adecuado

Con respecto a los hábitos sexuales, el 11,5% de las mujeres que acudieron a las consultas de atención primaria fueron preguntadas sobre sus hábitos sexuales y el 9% recibió consejo sobre el SIDA.

Por grupo socioeconómico se observaron algunas diferencias en cuanto a la proporción de pacientes preguntados/as por los hábitos de vida. Así, tanto en los hombres como en las mujeres se preguntó con menor frecuencia a los grupos menos favorecidos por el consumo de tabaco, alcohol y actividad física. Con respecto a los hábitos sexuales, los hombres de los grupos más favorecidos fueron preguntados en menor proporción, situación que se invierte en el caso de las mujeres (Tabla 3.6.3.).

Tal y como se observa en los resultados recogidos en la tabla 3.6.4., en el caso de las recomendaciones, se observó que son los grupos menos favorecidos (excepto en el SIDA para las mujeres) quienes

3.6.3. taula / tabla 3.6.3

Osasunarekin zerikusia duten bizi-aztura batzuei buruz galdetutako biztanleak (%), sexua eta talde sozioekonomikoa kontuan hartuta, 2007

Población (%) que ha sido preguntada sobre ciertos hábitos de vida relacionados con la salud por sexo y grupo socioeconómico, 2007

	Gizona / Hombre				Emakumea / Mujer			
	I-II taldea Grupo I-II	III taldea Grupo III	IV-V taldea Grupo IV-V	Guztira Total	I-II taldea Grupo I-II	III taldea Grupo III	IV-V taldea Grupo IV-V	Guztira Total
Erretzen duen ala ez Si fuma	73,4	71,3	71,1	71,7	64,0	58,7	59,0	60,2
Alkohol-kopurua Cuánto alcohol bebe	65,6	61,1	64,6	64,4	53,1	46,3	47,6	48,8
Ariketarik egiten duen Si hace ejercicio	65,5	63,8	62,9	63,7	57,4	56,5	52,9	54,4
Bere sexu-ohiturak Sus hábitos sexuales	8,7	9,9	9,9	9,6	13,8	10,2	10,9	11,5

3.6.4. taula / tabla 3.6.4

Osasunarekin zerikusia duten bizi-aztura batzuei buruzko aholkuak eman zaizkien biztanleak (%), sexua eta talde sozioekonomikoa kontuan hartuta, 2007

Población (%) que ha sido aconsejada sobre ciertos hábitos de vida relacionados con la salud por sexo y grupos socioeconómico, 2007

	Gizona / Hombre				Emakumea / Mujer			
	I-II taldea Grupo I-II	III taldea Grupo III	IV-V taldea Grupo IV-V	Guztira Total	I-II taldea Grupo I-II	III taldea Grupo III	IV-V taldea Grupo IV-V	Guztira Total
Bere pisua Su peso	38,9	39,1	40,7	40,1	35,9	32,9	38,5	37,2
Ariketa fisikoa El ejercicio físico	37,4	37,3	39,2	38,5	37,5	36,4	40,3	39,2
HIESa El SIDA	8,1	8,1	8,3	8,3	10,0	7,0	9,0	9,0
Erretzeari uztea* Dejar de fumar*	55,6	55,2	59,4	58,1	61,8	58,1	62,4	61,7
Alkoholaren kontsumoa* El consumo de alcohol *	40,3	42,1	46,5	44,2	29,9	28,2	31,1	30,4

* Proporzio horien izendatzailea erretzeari uztearen kasuan ohiko erretzaileak dira, eta alkoholaren kontsumorako ohiko edaleak.

* El denominador de esas proporciones son en el caso de dejar de fumar la población fumadora habitual, para el consumo de alcohol la población bebedora habitual.

goan honako aholku hauek jasotzen dituztenak: erretzeari uztea, alkoholaren kontsumoa murriztea, euren egoerarako egokia den jarduera fisikoa egitea edo gorputz-pisu egokia mantentzea.

en mayor proporción reciben consejo para dejar de fumar, disminuir el consumo de alcohol, realizar actividad física adecuada a su situación o mantener un peso corporal adecuado.

EBOLUZIOA 2002-2007

Azken bi inkestek hartzen duten denboraldian, gora egin du medikuaren kontsultan edo erizain-

EVOLUCIÓN 2002-2007

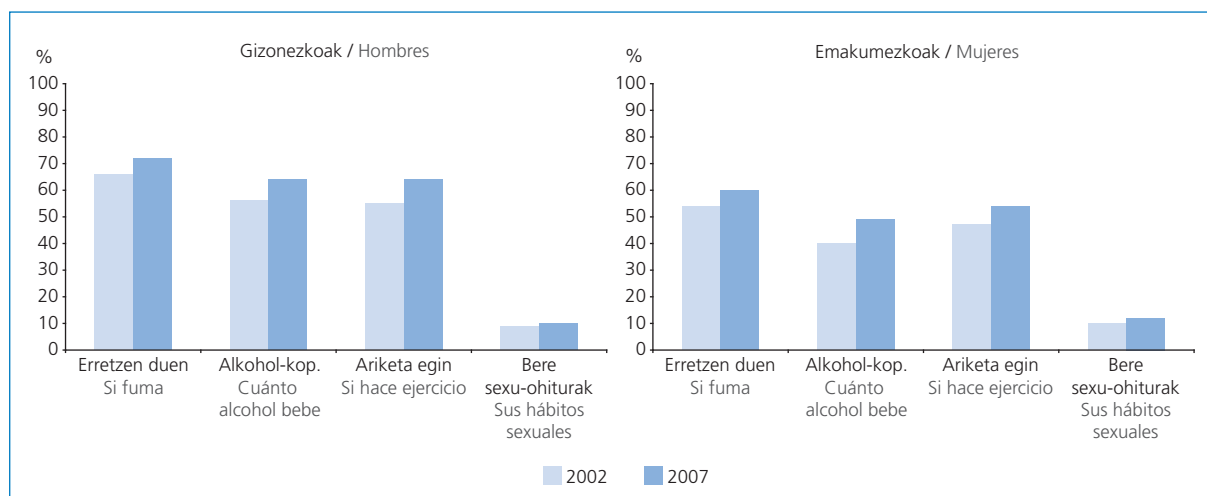
En el periodo recogido por las dos últimas encuestas, ha aumentado la proporción de población que

tzakoan osasunarekin zerikusia duten bizi-azturei buruz galdetutako biztanleriaren proportzioak, gizonetzkoen zein emakumezkoen kasuan. Hain garrantzitsuak ez diren igoerak sexu-ohituren arloan gertatu dira, eta gehikuntzarik handienak jarduera fisikoan gizonetzkoen kasuan eta alkoholaren kontsumoan emakumezkoen kasuan.

ha sido preguntada en la consulta médica o de enfermería sobre los hábitos de vida relacionados con la salud tanto en hombres como en mujeres. Los aumentos menos importantes se han producido en relación a los hábitos sexuales y los mayores incrementos en relación a la actividad física en el caso de los hombres y al consumo de alcohol en el caso de las mujeres.

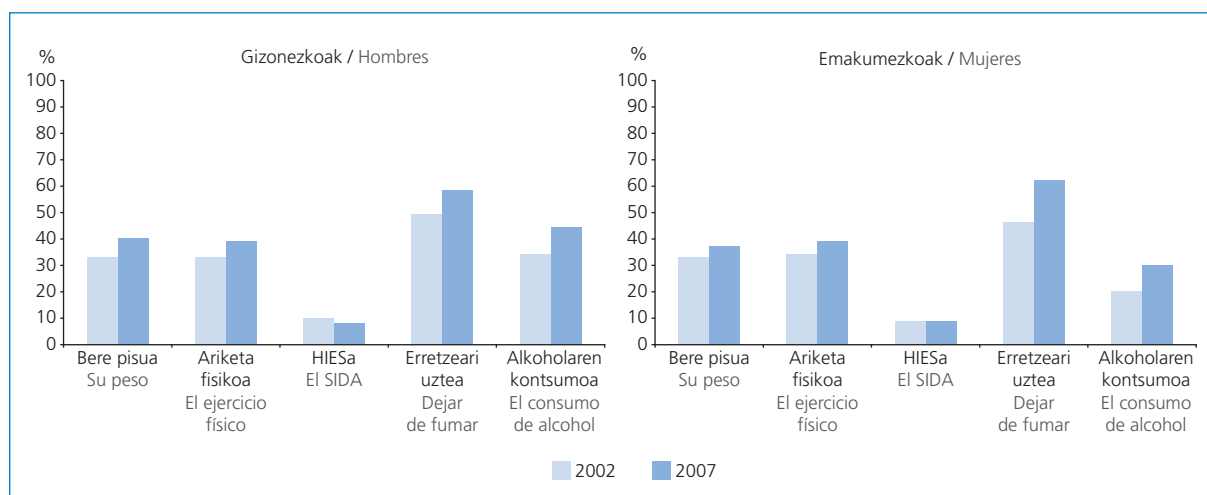
3.6.1. irudia / figura 3.6.1

Euren mediku edo erizainen kontsultetan honako gai hauei buruz galdetu zaien biztanleak (%):
Población (%) que en las consultas de su médico/a o enfermero/a han sido preguntados por:



3.6.2. irudia / figura 3.6.2

Euren mediku edo erizainen kontsultetan honako aholku hauek eman zaizkien biztanleak (%):
Población (%) que en las consultas de su médico/a o enfermero/a han sido aconsejados sobre:



Osasunarekin zerikusia duten bizi-azturei buruz jasotako aholkuak emateko joerak ere gora egin du gizonetako eta emakumezkoetan, gai hauei buruz hitz egin delarik: erretzeari uztea, alkoholaren kon-

Los consejos recibidos sobre hábitos de vida relacionados con la salud se han visto también incrementados en hombres y mujeres con respecto al abandono del hábito tabáquico, el consumo de

tsumoa, gorputz-pisu egokia eta jarduera fisikoa egitea. Azken bost urte hauetan, gizonezkoetan nahiz emakumezkoetan, behera egin du HIESaren prebentzioari buruz aholkatutako pertsonen proportzioak.

Datuak talde sozioekonomikoa kontuan hartuta aztertzen baditugu, ikusten da, sexu-ohituren kasuan salbuespenen bat egon arren, talde sozioekonomiko guztietan eta arrazoi guztien arabera, osasunarekin zerikusia duten bizi-azturei buruz galdetu zaien pertsonen portzentajeak iagoera esanguratsua izan duela.

Bizi-azturei buruzko aholkua jaso duten pertsonen portzentajeari dagokionez, talde sozioekonomiko guztietan iagoera gertatu zela ikusi zen, gizonezkoetan zein emakumezkoetan, gai hauek kontuan hartu zirenean: erretzeari uztea, alkoholaren kontsumoaren murrizketa, jarduera fisikoa egitea eta gorputz-pisu egokia mantentzeko gomendioa. Hala ere, HIESaren kasuan informazio gutxiago eman da edozein talde sozioekonomikoko gizonezkoetan eta III. taldeko emakumezkoetan.

alcohol, sobre el peso corporal adecuado y la realización de actividad física. En estos últimos cinco años, tanto en hombres como en mujeres, ha disminuido la proporción de personas aconsejadas sobre prevención del SIDA

Si analizamos los datos por grupo socioeconómico, se observa que, con alguna excepción en el caso de los hábitos sexuales, en todos los grupos socioeconómicos y por todas las causas se ha producido un aumento significativo del porcentaje de personas que han sido preguntadas por hábitos de vida relacionados con la salud.

Con respecto al porcentaje de personas que han recibido consejo sobre hábitos de vida, se observó un aumento en todos los grupos socioeconómicos tanto en hombres como en mujeres con respecto al abandono del hábito tabáquico, la disminución del consumo de alcohol, la práctica de actividad física y la recomendación de mantener un peso corporal adecuado. Sin embargo, en el caso del SIDA se ha dado algo menos información en los hombres de cualquier grupo socioeconómico y en las mujeres del grupo III.