

# Info Mujeres

# 54

Alcaldía de Bogotá

© Secretaría Distrital de la  
Mujer, 2019

Observatorio de  
Mujeres y Equidad de  
Género de Bogotá, OMEG

Dirección de Gestión del  
Conocimiento

Avenida El Dorado,  
calle 26 No. 69-76, torre 1, piso 9  
PBX: 316 90 01

Sitio web  
<http://omeg.sdmujer.gov.co/OMEG/>  
Correo electrónico  
[dir\\_gestionconocimiento@sdmujer.gov.co](mailto:dir_gestionconocimiento@sdmujer.gov.co)



Elaboración  
Brigide Monroy Olmos  
Martha Patricia Jiménez R.

Procesamientos  
Brigide Monroy Olmos

Revisión, diseño y diagramación  
Martha Patricia Jiménez R.

## Hábitos, salud y satisfacción en la calidad de vida de las mujeres



Tirachard Kumtanom from Pexels

**H**ablar de los hábitos en las rutinas de las personas es hablar de la salud. En tal sentido, un lugar principal en la buena salud lo ocupan los buenos hábitos, pero los fenómenos propios de la vida moderna, entre los que se encuentran extensas jornadas laborales, largos tiempos de desplazamiento, el estrés, las preocupaciones y la oferta indiscriminada de alimentos insanos, inciden de manera negativa en la salud de las personas, en particular en la de las mujeres trabajadoras, mediada por los roles de género asignados social y culturalmente –léase doble y hasta triple jornada–, que las dejan sin tiempo libre para su recreación y adecuado descanso. Este tipo de factores dan paso a malos hábitos que dañan la salud: comer a deshoras, fumar, consumir bebidas azucaradas, frituras, bebidas alcohólicas, comidas rápidas, exceso de proteínas de origen animal y alimentos altos en calorías y en azúcares, así como dormir poco, tener adicciones a la red de internet y llevar una vida sedentaria, solo por nombrar algunos. A los elementos ya mencionados, deben agregarse aquellos relacionados con la salud mental, entre los cuales se hallan los grados de satisfacción con diferentes aspectos de su vida.

En este número de InfoMujeres, se analizan algunos de los resultados de la Encuesta Nacional de Calidad de Vida 2018 que guardan relación con determinados hábitos y niveles de satisfacción entre las mujeres con respecto a los hombres y entre las principales regiones de Colombia.

## Consumo de bebidas azucaradas

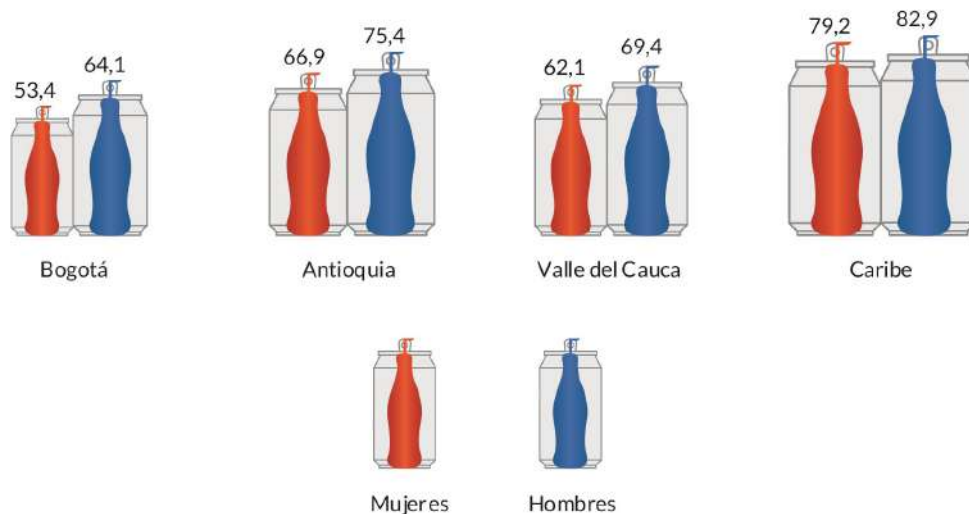
Son aquellas que contienen azúcar añadida y, entre las más consumidas, se encuentran las gaseosas, los té endulzados, los refrescos de fruta y los que vienen en polvo y las energizantes, las cuales son consumidas a diario por la población de todas las edades en el país. Estas no solo proporcionan una gran cantidad de calorías, sino que además su aporte nutricional es mínimo; en principio, brindan una sensación de satisfacción al consumirlas, pero al poco tiempo la saciedad disminuye y se incrementa la sensación de hambre o de sed, tema sobre el que la Organización Mundial de la Salud<sup>1</sup> se refiere en los siguientes términos: “Las calorías aportadas por las bebidas azucaradas tienen poco valor nutricional y pueden no proporcionar la misma sensación de plenitud que ofrece el alimento sólido. Como resultado, puede aumentar el consumo total de energía, lo que a su vez puede llevar a un aumento malsano de peso”.

Algunas de estas bebidas, que se encuentran por doquier en el mercado, se ofrecen como alimentos sanos y bajos en conservantes y azúcares, pero diversos estudios han demostrado que su consumo está asociado con el sobrepeso, la obesidad y enfermedades como la diabetes tipo 2 y otras solo de mujeres como el cáncer de endometrio, de ovarios y de mama.

La Fundación Interamericana del Corazón - Argentina (FIC Argentina) realizó en 2016 una investigación sobre 184 bebidas azucaradas, con el objetivo de conocer el contenido de azúcar en cada una de ellas. El dato más relevante corresponde a las gaseosas, ya que una botella de 500 mililitros aporta en promedio 65 gramos de azúcar, que equivalen a 13 cucharaditas. Solo con el consumo de una botella de 600 mililitros de gaseosa, una persona supera ampliamente la cantidad recomendada de azúcar agregado por día<sup>2</sup> (50 gramos de azúcar por día o 10 cucharaditas, para una dieta promedio de 2.000 calorías, según la OMS).

Al enfocarse en Bogotá y en las tres principales regiones colombianas (gráfico 1), los resultados de la Encuesta Nacional de Calidad de Vida 2018 permiten observar que, en Bogotá, más de la mitad de las mujeres de dos años o más (53,4%) consumen bebidas azucaradas, frente al 64,1% de los hombres. De las mujeres que afirman consumir bebidas azucaradas, el 15,2% lo hacen todos los días de la semana y dos o más veces diarias y el 23,5% lo hacen al menos una vez cada día de la semana. Al comparar estas cifras de consumo de bebidas

**Gráfico 1. Distribución porcentual de personas que consumen bebidas azucaradas según sexo. Bogotá y las tres principales regiones de Colombia, 2018**



Fuente: DANE, Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV). Cálculos del OMEG, SDMujer.

azucaradas con las de Antioquia, Valle del Cauca y el Caribe, se encuentra que, en todas, los hombres consumen más de estas bebidas que ellas y que las mujeres de Bogotá lo hacen en menor proporción que las de las demás regiones (25,8 puntos porcentuales menos que las mujeres de la región Caribe); sin embargo, estas cifras siguen siendo muy elevadas.

## Acerca del tabaquismo

Pero no solo las bebidas azucaradas hacen parte de los hábitos que afectan la salud; también fumar es uno insano y común. Muchas mujeres empiezan a fumar en la adolescencia o en la juventud<sup>3</sup>, bien por curiosidad, esnobismo o influencia de personas fumadoras de la familia y amigas, sin conocer la adicción que la nicotina produce. Esta sustancia actúa en el cerebro y en el sistema nervioso central influyendo directamente en el estado de ánimo de la persona fumadora; puede provocar sensaciones placenteras y poco después desencadenar en posibles estados depresivos. Es fácil escuchar comentarios como “el cigarrillo me tranquiliza”, pero las sensaciones satisfactorias van desapareciendo cuando disminuyen los niveles de nicotina presentes en la sangre, seguidas de un síndrome de abstinencia, caracterizado por “una serie de síntomas con los que su organismo responde ante la falta de administración de una droga, en este caso, de la nicotina”<sup>4</sup>, que se puede manifestar en ansiedad, mal humor, deseo mayúsculo de fumar y aumento del apetito.

Colombia tiene uno de los precios de los cigarrillos más bajos de América y del mundo: en promedio, 6.000 pesos por cajetilla de 20 cigarrillos, que genera un impuesto de aproximadamente 2.253 pesos (certificación 04 de 2018, de la Dirección General de Apoyo Fiscal, adscrita al Ministerio de Hacienda) y por los que el Estado recauda cerca de 1,2 billones, suma inferior a la de los costos médicos de las enfermedades propias de las personas fumadoras, según el Instituto Nacional de Cancerología: “En nuestro país, las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco representan un costo directo anual al sistema de salud de más de 4,5 billones de pesos”<sup>5</sup>.

No obstante, según datos de la OMS 2016, la tasa de mujeres fumadoras colombianas (4,7%) es menor que la de sus congéneres de la mayor parte de países latinoamericanos, como se observa en el cuadro 1 (29,5 p.p. menos que las chilenas).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Calidad de Vida 2018, también las mujeres fuman en menores proporciones que los hombres

*Algunas de estas bebidas, que se encuentran por doquier en el mercado, se ofrecen como alimentos sanos y bajos en conservantes y azúcares, pero diversos estudios han demostrado que su consumo está asociado con el sobrepeso, la obesidad y enfermedades como la diabetes tipo 2 y otras solo de mujeres como el cáncer de endometrio, de ovarios y de mama*

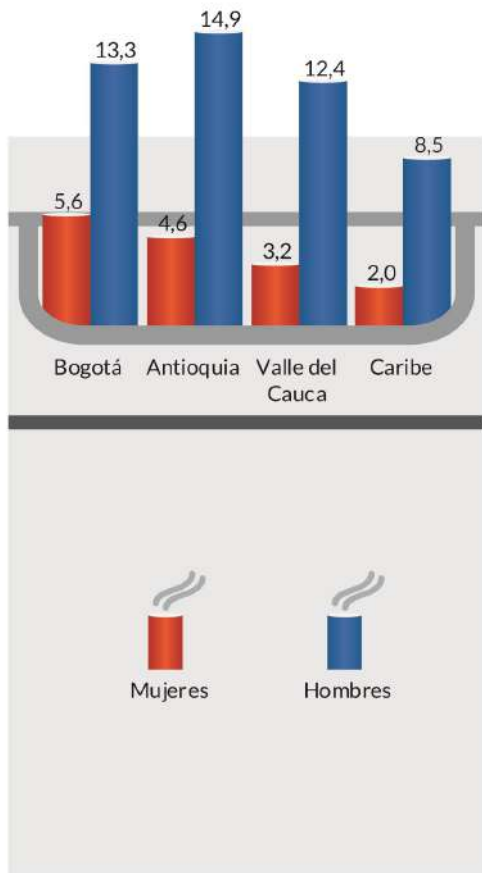
**Cuadro 1. Tasa de tabaquismo según sexo. América Latina, 2016**

	Mujeres	Hombres	Tasa general
Chile	34,2	41,5	37,9
Cuba	17,1	53,3	35,2
Argentina	16,2	27,7	22,0
Uruguay	14,0	19,9	17,0
Bolivia	10,5	67,3	38,9
Brasil	10,1	17,9	14,0
República Dominicana	8,5	19,1	13,8
México	6,9	21,4	14,2
Costa Rica	6,4	17,4	11,9
Jamaica	5,3	28,6	17,0
Paraguay	5,0	21,6	13,3
Colombia	4,7	13,5	9,1
Haití	2,9	23,1	13,0
El Salvador	2,5	18,8	10,7
Panamá	2,4	9,9	6,2
Ecuador	2,0	12,3	7,2

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2016.

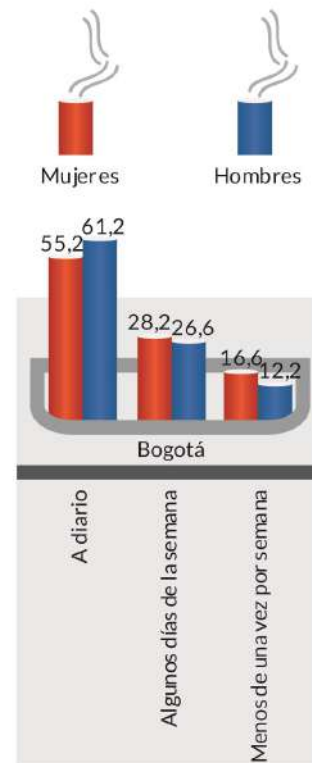
(gráfico 2) en Bogotá y las tres regiones estudiadas, aunque las de Bogotá fuman más que las otras (3,6 p.p. más que las caribeñas). De las mujeres de 10 años y más que fuman en Bogotá, más de la mitad (55,2%) lo hacen todos los días (gráfico 3), el 28,2% algunos días de la semana y el 16,6% menos de una vez a la semana.

**Gráfico 2. Distribución porcentual de personas que fuman según sexo. Bogotá y las tres principales regiones de Colombia, 2018**



Fuente: DANE, Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV).  
Cálculos del OMEG, SDMujer.

**Gráfico 3. Distribución porcentual de personas que fuman según frecuencia y sexo. Bogotá, 2018**



Fuente: DANE, Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV).  
Cálculos del OMEG, SDMujer.

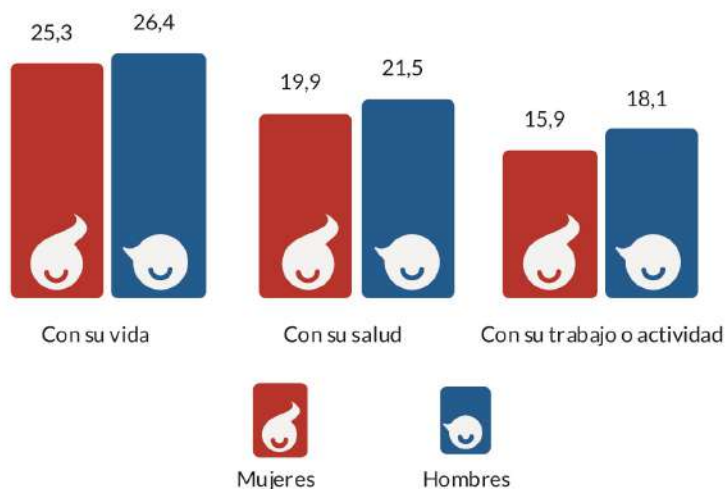
## Las satisfacciones

“La satisfacción personal es el estado más alto de bienestar y armonía interna que una persona pueda tener”<sup>6</sup>, que puede depender de qué tan complacidas se sienten con su vida, con su cuerpo, con sus metas y logros, con su actividad principal y con su estabilidad emocional, entre otros múltiples aspectos. Muchos de estos modelos responden a estereotipos, en particular para las mujeres, como es el caso de ser o no madres y de tener o no una pareja estable.

Para determinar la satisfacción de las personas, la Encuesta Nacional de Calidad de Vida 2018 preguntó por los niveles de satisfacción de mujeres y hombres con respecto a diferentes variables. Una de las preguntas fue: “En general, ¿qué tan satisfecho(a) se siente con su vida actualmente?”; en una escala de 0 a 10, en la que 0 es totalmente insatisfecho(a) y 10 totalmente satisfecho(a), en Bogotá, el 98,4% de las personas de 15 años y más (sin diferencias significativas entre sexos) respondieron que su nivel de satisfacción con su vida se encuentra entre 5 y 10. En el nivel 10, se encuentran el 25,3% de las mujeres de 15 años o más (gráfico 4), 1,1 p.p. por debajo de los hombres.

La ENCV también indaga sobre la satisfacción de las personas con su estado de salud. Al respecto el 96,6% de las personas encuestadas en Bogotá se hallan en el rango entre 5 y 10, sin mayores diferencias entre mujeres

#### Gráfico 4. Distribución porcentual de personas totalmente satisfechas en la actualidad con... según sexo. Bogotá y las tres principales regiones de Colombia, 2018



Fuente: DANE, Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV). Cálculos del OMEG, SDMujer.

y hombres; no obstante, en el nivel 10 la brecha entre ellas y ellos es de 1,5 p.p.

Por otra parte, la ENCV 2018 preguntó por la satisfacción con el trabajo. Este clase de satisfacción puede definirse como la actitud y los sentimientos que tiene una persona frente a su trabajo<sup>7</sup> y se relaciona con una serie de factores que influyen en ella de forma positiva, como un horario que le permita compartir tiempo de calidad con su familia, un ingreso que le ofrezca condiciones de vida digna, un contexto intelectualmente estimulante que cree desafíos y la posibilidad de demostrar capacidades y un buen ambiente laboral. Al respecto, en Bogotá la proporción de mujeres que declararon niveles de satisfacción con su trabajo o actividad entre 5 y 10 supera la de los hombres (90,6% versus 86,5%). Sin embargo, en el máximo grado de satisfacción, el

comportamiento se invierte: la cifra de hombres es mayor que la de las mujeres en 2,2 p.p.

También los niveles de satisfacción se encuentran asociados al valor que cada cual atribuye a su vida y a sus actos. Una persona que sienta que lo que hace no vale la pena puede experimentar emociones negativas que conducen a la depresión y hasta al suicidio. En oposición, quienes consideran que su vida tiene sentido permanecen con sensaciones de alegría y de plenitud. La Encuesta Nacional de Calidad de Vida 2018 preguntó: “¿Qué tanto considera que las cosas que hace en su vida valen la pena?”, en una escala en la que 0 es no valen la pena y 10 es valen totalmente la pena. Al respecto, las mayores cifras de mujeres y hombres se ubican entre 5 y 10, aunque llama la atención que, para el 34,4% de las mujeres en Bogotá, lo que hacen vale totalmente la pena, 1,2 p.p. por encima de la proporción de hombres.

### Reflexión

Sustraerse de los hábitos no saludables no solo depende de la voluntad de cada persona, pues en ellos intervienen factores determinantes, como el bombardeo publicitario, pero de forma principal el marco normativo, las políticas públicas y la acción institucional, que no siempre responden al cuidado de la salud de las personas (y la del planeta), sino a intereses particulares de grandes capitales y, en consecuencia, políticos. Invertir ese comportamiento es el reto monumental, máximo si se trata de cuidar la salud de las mujeres.

### Notas

- 1) Tomado de [https://www.who.int/elena/titles/ssbs\\_childhood\\_obesity/es/](https://www.who.int/elena/titles/ssbs_childhood_obesity/es/)
- 2) Ecoportal (2016). Nueva investigación sobre 184 bebidas azucaradas. Tomado de <https://www.bioecoactual.com/2016/09/21/nueva-investigacion-sobre-184-bebidas-azucaradas/>
- 3) Según la Encuesta Nacional de Tabaquismo en Jóvenes (ENTJ), realizada en 2018 por el Ministerio de Salud, el consumo de tabaco en Colombia inicia en la pubertad y la adolescencia (en promedio, entre 12 y 13 años), el 22% de las personas jóvenes encuestadas han fumado cigarrillo en algún momento de su vida y el 9% han fumado al menos una vez en el último mes (Peña y Durán, 2019).
- 4) Zazo Díaz, Susana (2013). Reflexiones sobre el consumo de tabaco. Tomado de <http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/tabaco.html>
- 5) Peña Torres, Esperanza y Durán, José Francisco (2019). Que entre colores y sabores el tabaco no te enamore. Hoja Informativa, Subdirección de Investigación, Vigilancia Epidemiológica, Promoción y Prevención del Instituto Nacional de Cancerología. Bogotá.
- 6) Celis Maya, Juan Sebastián (sf). Cómo alcanzar la satisfacción personal. En Desarrollo Personal, disponible en <https://www.sebascelis.com/satisfaccion-personal/>
- 7) Atalaya Pisco, María Clotilde (1999). Satisfacción laboral y productividad. Revista de Psicología, año III (5). Tomado de <https://www.eoi.es/blogs/madeon/2013/03/12/satisfaccion-laboral-y-productividad/>