4º Informe del Instituto Coca-Cola de la FELICIDAD

La FELICIDAD y la percepción de la SALUD

Instituto Coca-Cola de la Felicidad

1 INTRODUCCIÓN

Si estás más feliz ¿Tienes mejor estado de salud?

El estudio realizado por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad y la Universidad Complutense de Madrid tiene como objetivo, entre otros, encontrar las relaciones existentes entre el estado de salud percibido y el nivel de felicidad de los españoles y si las personas felices son menos proclives a los problemas de salud.

El trabajo, dirigido por el profesor Carmelo Vázquez y cuyos resultados se resumen en este documento, concluye que, ante un problema de salud, las personas más felices se sienten más saludables que los menos felices. También se confirma la relación entre bienestar y salud y la importancia de familia y amigos como factor que ayuda a sentirse bien.

Determinados problemas de salud no están relacionados con la satisfacción vital

2 LAS PERSONAS QUE ESTÁN MÁS SATISFECHAS CON SU VIDA **PERCIBEN QUE SU ESTADO DE SALUD ES MEJOR**

El primer dato destacado del estudio es que la relación entre el estado percibido de salud y la satisfacción con la vida es moderada y positiva, con una correlación de 0,23. La cifra demuestra que, de manera general, las personas que están más satisfechas con su vida son las que perciben que su estado de salud es mejor. Las conclusiones del estudio señalan que esta correlación es esperable, ya que la investigación ha vinculado de manera evidente estado general percibido y satisfacción vital.

¿Tienen efecto en la satisfacción vital variables objetivas como padecer o no un problema médico o psicológico? Los resultados afirman que sí, afectando especialmente los de índole psicológico, que tienen un mayor impacto en el bienestar. Sin embargo, problemas de salud como hipertensión, diabetes o problemas relacionados con la vista, entre otros, no están relacionados con la satisfacción vital.

Tabla 1:
Problemas de salud relacionados con la satisfacción vital de los españoles
Ordenadas por tamaño del efecto

Problemas de salud cuya presencia está relacionada con la satisfacción vital	Problemas de salud que no están relacionados con la satisfacción vital
Depresión	Hipertensión
Problemas de Concentración Mental	Diabetes
Estrés / Ansiedad / Nerviosismo	Bajo Peso
Insomnio	Bulimia
Cansancio / Debilidad	Problemas Neuropsiquiátricos
Adicciones	Problemas relacionados con la Vista
Anorexia	Estreñimiento
Problemas Cardiovasculares	Problemas Digestivos
Dolor de Estomago	Reuma / Artrosis
Dolores de cabeza / Migraña / Cefalea	Otros Problemas Dermatológicos
Síntomas de Menopausia	Alergias e Intolerancias
Osteoporosis	Disfunción Sexual
Minusvalía Motora	
Sobrepeso	
Cáncer	
Dolores de Espalda	
Colesterol	
Problemas Respiratorios	
Acné	
Minusvalía Sensorial	
Obesidad	
Alopecia	

Todos los problemas de salud están más presentes en el grupo de los menos felices

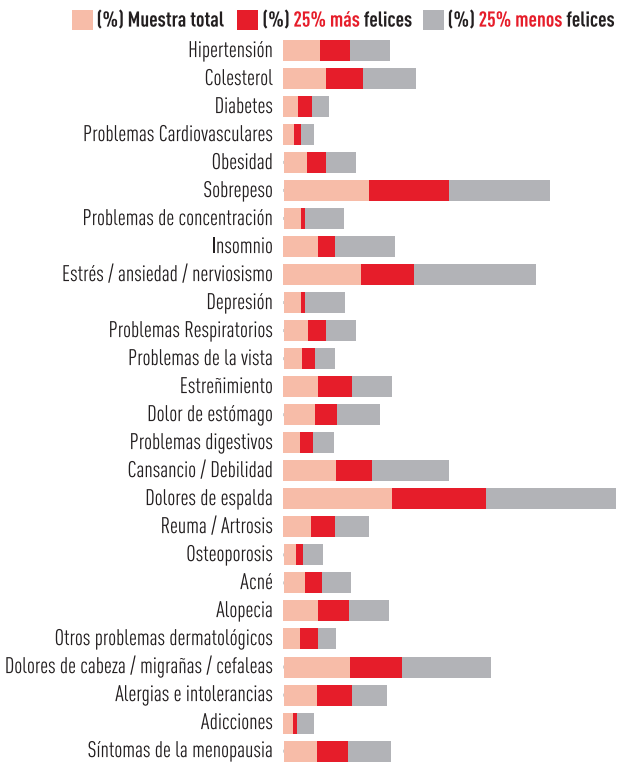
3 ¿SIENTEN TENER DETERMINADOS PROBLEMAS DE SALUD LOS QUE SON **MÁS O MENOS FELICES?**

Otra conclusión relevante del estudio es que, en general, todos los problemas de salud están más presentes en el grupo de los menos felices. Este hecho **confirma la relación entre bienestar y salud**, pese a que no indica si hay influencia del bienestar hacia la enfermedad o viceversa.

Debe recalcarse que todos los problemas de salud –excepto alergias y problemas dermatológicos– están menos presentes en la población más feliz que en la muestra general y en los menos felices. Por otro lado, los problemas de tipo psicológico están mucho más relacionados con la infelicidad que los problemas físicos.

Tabla 2:

Porcentaje de personas afectadas por problemas de salud en función de su nivel de bienestar



Los problemas de tipo psicológico están mucho más relacionados con la infelicidad que los problemas físicos

De este modo, por cada persona del grupo más feliz que tiene depresión, nueve personas del grupo de los menos felices presentan este problema de salud. Las proporciones varían del 8 al 1 en problemas de concentración, del 4,5 a 1 en adicciones o del 4 a 1 en insomnio. En las enfermedades físicas, la proporción a favor de los menos felices es de 3 a 1 en osteoporosis y 2 a 1 en dolor de estómago, de cabeza, migrañas, cefaleas y acné.

Tabla 3:

Probabilidad de padecer un problema de salud en función del nivel de bienestar

Tipo de Enfermedad o Condición	Proporciones Menos felices : Más felices
Psicológicas	
Depresión	9 : 1
Problemas de concentración	8 : 1
Adicciones	4,5 : 1
Insomnio	4 : 1
Estrés / ansiedad / nerviosismo	2,5 : 1
Cansancio / Debilidad	2 : 1
Físicas	
Osteoporosis	3 : 1
Dolor de estómago	2 : 1
Dolores de cabeza / migrañas / cefaleas	2 : 1
Acné	2 : 1
Síntomas de la menopausia	1,5 : 1
Colesterol	1,5 : 1

Ante un problema de salud, las personas más felices se sienten más saludables que las menos felices

4 CÓMO MEJORA LA PERCEPCIÓN DEL **ESTADO DE SALUD CON LA FELICIDAD**

El informe constata la importancia de la salud mental como componente tanto o más importante que la salud física en la percepción de la propia salud (Tabla 4). Y, lo que es más relevante: **ante un problema de salud, las personas más felices se sienten más saludables que las menos felices** (Gráfico 1). Además, entre los encuestados que padecen un problema de salud, los más satisfechos con su vida se sienten más saludables que los menos satisfechos.

Un aspecto muy relevante es la influencia de la familia y los amigos en el proceso ya que, los que se sienten acompañados, se sienten más saludables que los que sienten que tienen menos apoyo.

Gráfico 1:

Diferencias en salud percibida entre personas con un estado saludable y con problemas de salud en función de su nivel de satisfacción vital

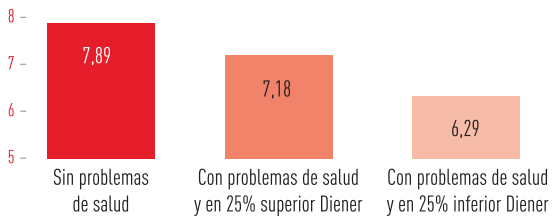


Tabla 4:

Condiciones de salud que afectan a la salud percibida de los pacientes

Ordenadas por tamaño del efecto

Problemas de salud cuya presencia está relacionada con una disminución en la salud	**Problemas de salud que no están relacionados con la salud percibida**
Cansancio, debilidad	Minusvalía sensorial
Estrés, ansiedad, nerviosismo	Probl. rel. con la vista
Dolores de espalda	Probl. digestivos
Insomnio	Otros probl. dermatológicos
Depresión	Adicciones
Probl. de concentración mental	Acné
Sobrepeso	Alergias
Reuma, artrosis	Alopecia
Hipertensión	Bajo peso
Obesidad	Anorexia
Dolores de cabeza	Bulimia
Colesterol	Probl. neuropsiquiátricos
Problemas cardiovasculares	
Osteoporosis	
Dolor de estómago	
Sínts. menopausia	
Estreñimiento	
Diabetes	
Disfunción sexual	
Minusvalía motora	
Cáncer	
Problemas respiratorios	

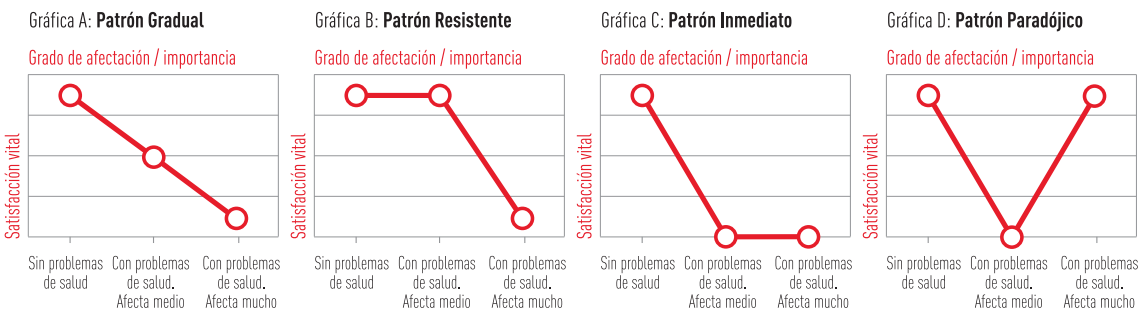
La mayoría de los problemas de salud tiene el mismo patrón de repercusión en el bienestar

5 PAPEL DE LA IMPORTANCIA Y PREOCUPACIÓN SUBJETIVAS EN LOS PROBLEMAS DE SALUD

Las conclusiones del estudio han constatado que el nivel de satisfacción vital de los participantes en el estudio no muestra ninguna relación con la importancia, preocupación y grado en que un problema de salud les afecta, en caso de hacerlo. La relación entre estas tres variables es positiva, de modo que debe tenerse en cuenta que la importancia de un problema de salud afecta al funcionamiento cotidiano por la preocupación que causa.

Una de las hipótesis de trabajo era si la importancia dada a la enfermedad juega un papel clave en otros problemas de salud en los que se presenta una relación entre padecerlas y el nivel de satisfacción vital. En general, se cumplía la relación 'más afectado-menos satisfecho' y 'más importancia dada-menos satisfecho', aunque se encontraron cuatro patrones distintos entre el grado en el que afecta una enfermedad y la satisfacción vital: gradual, inmediato, resistente y paradójico.

Gráfico 2:
Cuatro patrones distintos respecto a la relación entre el grado en que afecta un problema de salud y la satisfacción vital



Dar una importancia excesiva a un problema de salud cardiovascular que no ha afectado demasiado parece asociarse a un menor nivel de felicidad

En función de estos patrones, la mayoría de los problemas de salud tiene el mismo patrón de repercusión en el bienestar tanto en el grado en que afecta a la vida diaria como en la importancia dada a la enfermedad.

Sin embargo, algunas enfermedades presentan un patrón distinto en ambas variables. Por ejemplo, el insomnio sigue un patrón gradual cuando se hace referencia al grado en que afecta a la vida diaria —el nivel de satisfacción vital desciende progresivamente en función del grado— y un patrón inmediato cuando se hace referencia a la importancia dada a la enfermedad —aún dando una importancia moderada, el descenso en la satisfacción es máximo—. En el caso del cáncer, la situación es inversa, pasando de patrón gradual a inmediato.

En las personas con problemas de salud cardiovascular se produce otro cambio de patrón, con diferencias significativas en términos de satisfacción vital entre las personas moderadamente afectadas y las que no tienen un problema de salud, hecho que no se produce entre las muy afectadas y las que no tienen un problema de salud.

De este modo, dar una importancia excesiva a un problema cardiovascular que no ha afectado demasiado parece asociarse a un menor nivel de felicidad. Este dato, según el estudio, debe tenerse en cuenta en la rehabilitación de estos pacientes.

Las personas optimistas y con capacidad de dar sentido a la vida no ven reducida su felicidad ante la desgracia

6 PROTEGER LA FELICIDAD

El resultado de las entrevistas realizadas constata que el nivel de satisfacción vital de las personas que habían sufrido una desgracia en fechas recientes era significativamente menor que el de las personas que no habían sufrido un suceso de este tipo.

Sin embargo, el papel de la familia y de los amigos vuelve a cobrar especial importancia, ya que el apoyo social protege la felicidad ante la desgracia, con un efecto amortiguador del impacto de los eventos desgraciados.

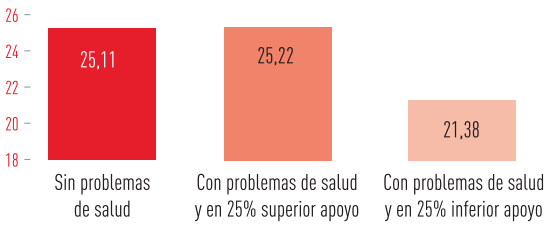
Además, las personas optimistas, con 'resiliencia' (capacidad de sobreponerse a la adversidad) y capacidad de dar sentido a la vida no ven reducida su felicidad ante la desgracia. Un dato que confirma estos resultados es que las personas que puntúan alto en sentido vital se sienten significativamente más satisfechas con su propia vida tras sufrir una desgracia que las personas que no la han sufrido.

Sentirse acompañado protege nuestra felicidad ante los problemas de salud

De este modo, pensar que la vida tiene sentido, encontrar un sentido a las desgracias que nos pasan y aprender de ellas, hace que sufrir este tipo de eventos no sólo no se convierte en una causa de disminución de felicidad, sino en una oportunidad para su aumento y crecimiento personal.

Gráfico 3:

Diferencias en satisfacción vital entre personas con un estado saludable y con problemas de salud, en función de su nivel de apoyo social



Por último, los datos del informe reiteran la importancia del entorno de familia y amigos, ya que los autores señalan que **sentirse acompañado protege nuestra felicidad ante los problemas de salud** (Gráfico 3) Así, las personas que cuentan con apoyos de este tipo preservan, en gran medida, su nivel de satisfacción cuando sufren un problema de salud.

FICHA **TÉCNICA**

UNIVERSO
Población de 18 a 65 años residente en España insular y peninsular.

MUESTRA
3.600 entrevistas diseñadas, 3.000 entrevistas realizadas entre los días 22 de mayo y 16 de julio de 2007. En ella participaron 121 entrevistadores y 18 supervisores de campo.

ERROR MUESTRAL ASOCIADO
El conjunto de la muestra es representativo a nivel nacional con un error real de muestreo del 1,8% para un nivel de confianza del 95% y p=q en el supuesto de máxima indeterminación. Las muestras de las distintas comunidades autónomas suponen un error distinto en función del número de entrevistas realizadas.

MÉTODO DE MUESTREO
Polietápico estratificado por comunidades autónomas y hábitat. La selección final de la unidad muestral fue realizada por cuotas de sexo, edad y clase social (se utilizaron como referencia los datos del censo 2001, actualización 2006).

MÉTODO DE RECOGIDA DE LA INFORMACIÓN
Todas las entrevistas fueron realizadas en los "hogares" de los entrevistados. Las entrevistas fueron realizadas en dos momentos (visitas) diferentes: en la primera la entrevista fue en papel, en la segunda se recurrió al sistema CAPI (Computer Assisted Personal Interview).

INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN
Investigación realizada íntegramente por Millward Brown España.

Promovido por el **Instituto Coca-Cola de la Felicidad** en colaboración con la **Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid**

Edita el Instituto Coca-Cola de la Felicidad

Para más información:
www.institutodelafelicidad.com

Instituto Coca-Cola de la Felicidad

www.institutodelafelicidad.com

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C014381