

‘Jubilennials’:

El impacto de la jubilación en la salud a partir de los 65 años.

28 de octubre de 2019



Pide más a tu seguro de salud



Índice

- 1.** Objetivo del estudio y metodología.
- 2.** Envejecimiento demográfico y salud.
- 3.** Principales resultados.
- 4.** El estado emocional al final de la vida laboral.
- 5.** Estilo de vida antes y después de la jubilación.
- 6.** Percepción de la salud y uso de recursos sanitarios.
- 7.** Conclusiones.
- 8.** Recomendaciones.

Objetivo del estudio y metodología



Objetivo

¿Por qué este estudio?



- Porque **no existen estudios en España** que relacionen la salud psicológica con los hábitos de vida, el estado de salud y el uso de recursos sanitarios en la población entre **55 y 75 años**.
- Porque queremos saber cómo afecta **la etapa crítica de cambio que supone la jubilación** en el estado emocional y en las conductas de riesgo para la salud.
- Porque queremos **analizar el estilo de vida** de la población que se encuentra antes y después del final de la vida laboral.
- Porque queremos **conocer mejor el perfil y los hábitos** de la nueva generación de jubilados españoles: los **‘Jubillennials’**.
- Porque **el envejecimiento de la población** representa un **reto** para el **sistema sanitario español**. La población de más de 65 años supondrá el 25% del total en el año 2033.

Metodología

MUESTRA

n=1.700 entrevistas completadas

- Distribución proporcional para garantizar la representatividad de la población a nivel nacional (España), con cuotas por sexo, edad y Comunidad Autónoma.
- Error muestral: +/- 2,38% con un nivel de confianza del 95%.
- Resultados ponderados para ajustarlo al público objeto de estudio.

PERFIL ENTREVISTADO/A

- Hombres (48%) y mujeres (52%).
- Entre 55 y 75 años (-/+ 10 años la edad de jubilación).

SUBMUESTRA COMPARADA

n=1.295 sujetos

- Trabajadores (581) y jubilados (714).

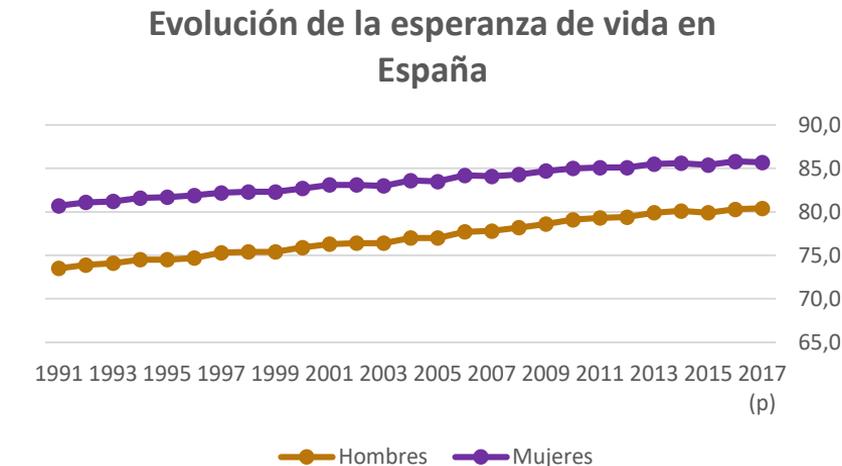


Envejecimiento demográfico y salud



Somos uno de los países más longevos...

La esperanza de vida en España va en aumento...



Vivimos 83 años de media



Somos el país más longevo del mundo (sólo superado por Japón).

100 años



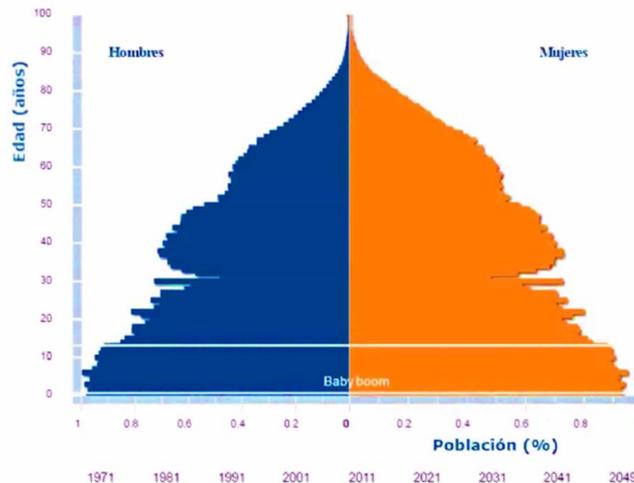
Además, en menos de 15 años se multiplicará **x3** la población centenaria en España.

Tenemos un reto con la transición demográfica...

El aumento de la longevidad representa un reto importante para el Sistema Nacional de Salud (SNS)...

Pirámide de población de España

Estructura por sexo y edad.
España, 1971 - 2049



...es creciente el número de personas que se aproximan a esta edad consecuencia del 'baby boom'.

+ 24.000 millones:
gasto sanitario asociado al envejecimiento en los próximos 30 años*.

**Y, además,
somos el país
más sano del
mundo...**

	Health Grade
1° España	92.75
2° Italia	91.59
3° Islandia	91.44
4° Japón	91.38
5° Suiza	90.93
6° Suecia	90.24
7° Australia	89.75
8° Singapur	89.29
9° Noruega	89.09
10° Israel	88.15

**Por lo tanto,
estamos ante una
nueva generación
de jubilados...**



#Jubillennials

- **Jubilados en el s. XXI.**
- **La generación más longeva de la historia.**
- **Con una vida más cómoda gracias, entre otras cosas, a la tecnología.**
- **Una generación más activa.**
- **Mayor calidad de vida.**

Estudio Vivaz, Seguros de Salud

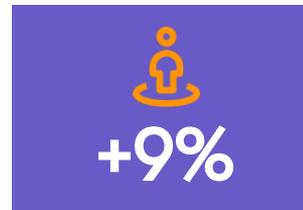
Principales Resultados



Principales Resultados...



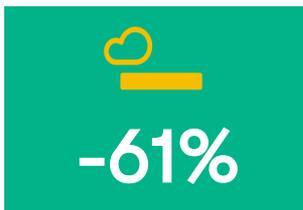
Aumenta la **práctica de ejercicio** a partir de los 65 años (3 veces/sem).



Satisfacción con la **vida social** a partir de los 65 años.



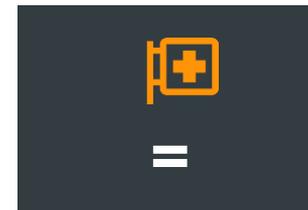
Síntomas depresivos cuando finaliza la vida laboral.



Consumo diario de **tabaco** después de la jubilación.



Consumo de **alcohol**.



No hay diferencias significativas en el **uso del SNS** antes y después de la jubilación.

El estado emocional al final de la vida laboral



La depresión a lo largo de la vida...

Etapas de la vida con riesgo elevado de sufrir trastornos psicológicos:

Adolescencia

Postparto

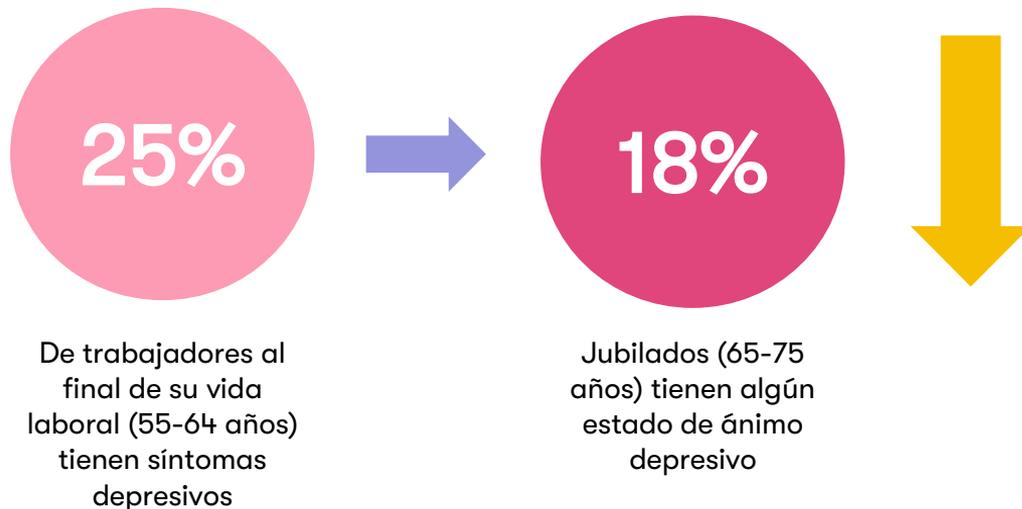
Síndrome
“Nido vacío”

Jubilación

La depresión en la etapa cercana a la jubilación...

...llegamos “agotados” al final de nuestra vida laboral...

...pero, a diferencia de lo que se piensa, cuando nos jubilamos, se reduce un 27% las personas con síntomas depresivos...



Estilo de vida antes y después de la jubilación

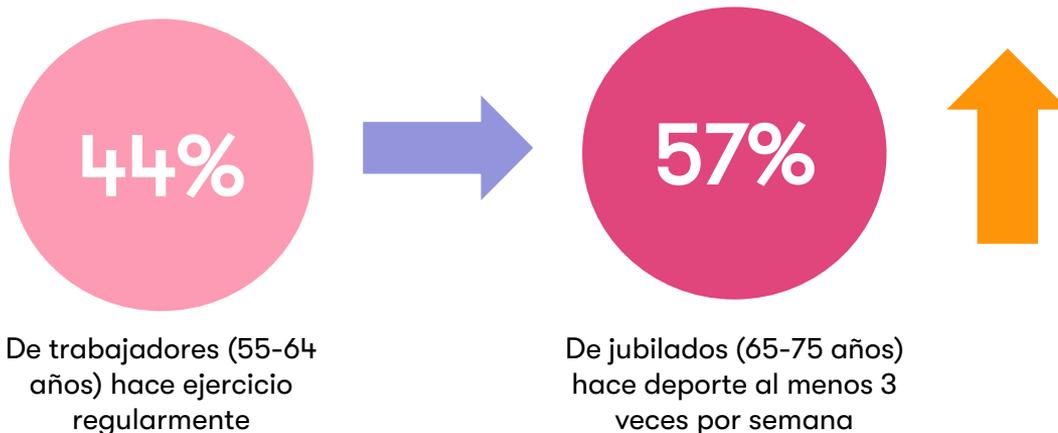


Actividad Física



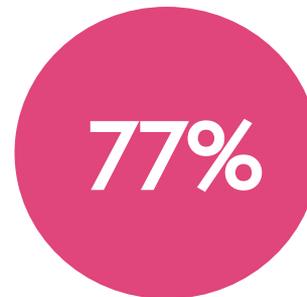
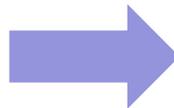
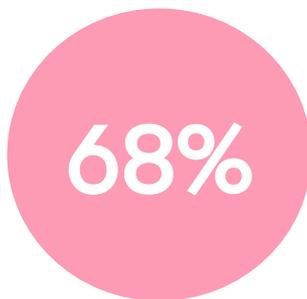
...además, con la jubilación se recuperan los hábitos saludables...

Se hace más ejercicio de forma regular...
(+28% de personas)



Dieta

Se sigue más la “dieta mediterránea”...
(+12% de personas)



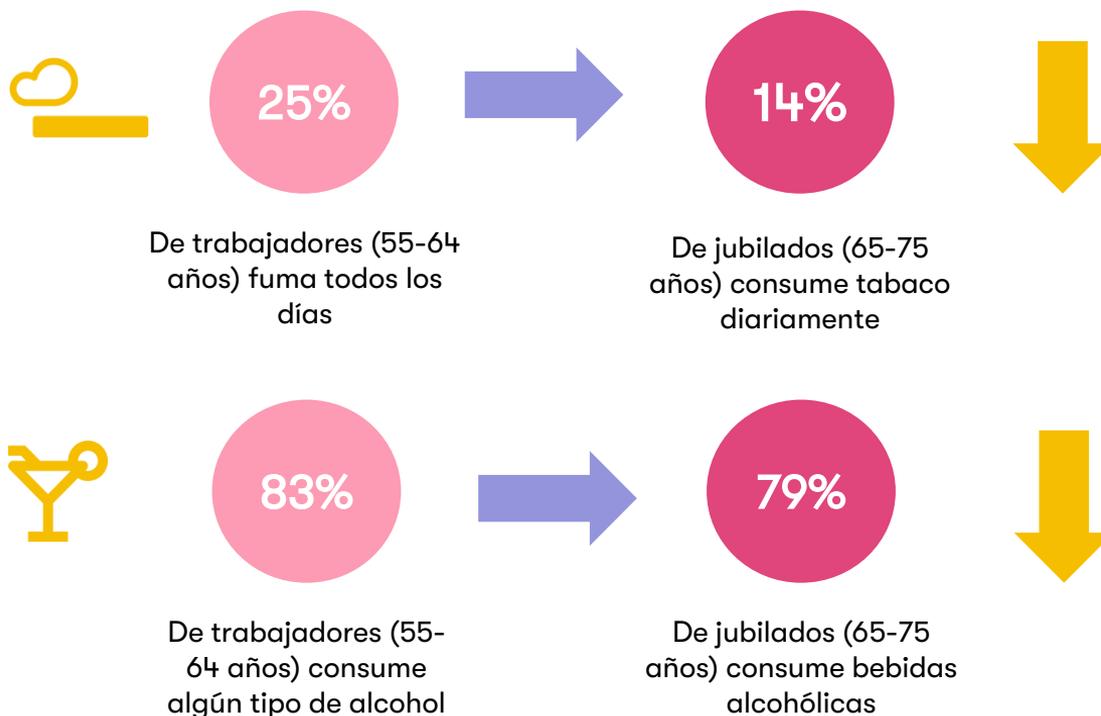
De trabajadores (55-64 años) consume suficiente fruta, verdura etc.

De jubilados (65-75 años) sigue una dieta estilo “mediterránea”

Tabaco y Alcohol

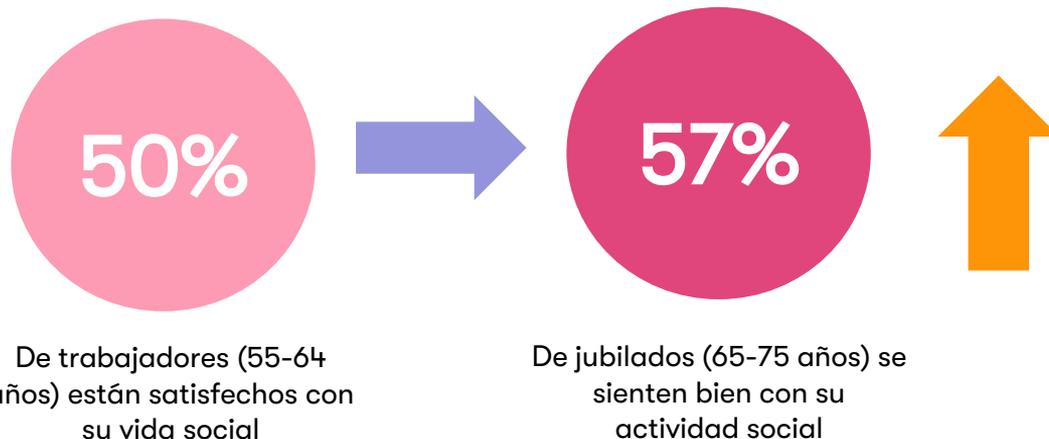


Menos consumo de tabaco diariamente (-61% de personas) y de alcohol (-6% de personas)...



Vida social

Aumenta la satisfacción con la vida social...
(+9% de personas)



Estudio Vivaz, Seguros de Salud

Percepción de la salud y uso de recursos sanitarios



Como es lógico, la edad nos pasa factura...



...y, quizás por causas económicas, solemos consultar menos a los especialistas...

- **Psiquiatras** (igual)
- **Psicólogos** (-62%)
- **Enfermeras** (+36%)
- **Fisioterapia** (-29%)
- **Rehabilitación** (-37%)

**Sin embargo,
somos más
conscientes de la
importancia de
la prevención...**



+199%

Vacunación gripal



+9%

Cheques generales



+44%

Mejora detección
precoz del cáncer

...Y mantenemos un nivel parecido en el uso de servicios sanitarios, desde urgencias hasta la hospitalización.

Después de la jubilación somos más proclives al consumo de medicamentos y a la polimedicación



+107%

La **polimedicación** (consumo diario de 5 medicamentos o más) aumenta más del doble tras la jubilación.



+21%

Con la jubilación el **consumo general de medicamentos** se incrementa más de un 20%.

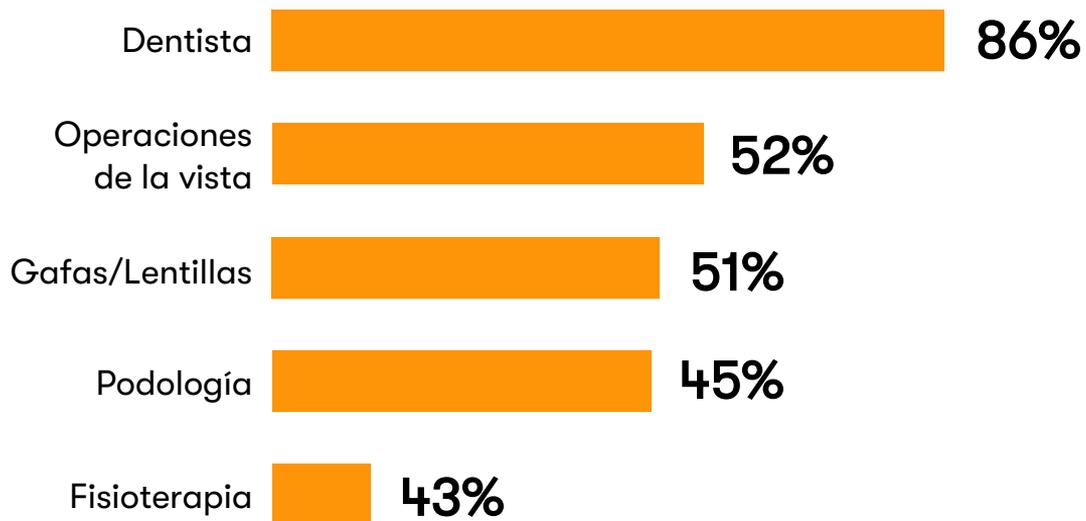


Aumento

significativo de **analíticas** (10%), **ecografías** (20%) y **radiografías** (28%).

¿Y qué prestaciones incluirían?

El 85% (9,4 millones) de las personas entre 55 y 75 años pide incluir el dentista en el SNS.



Estudio Vivaz, Seguros de Salud

Principales conclusiones Y recomendaciones



Conclusiones



- A diferencia de lo que se cree, **la calidad de vida de las personas no empeora** después de la jubilación.
- La jubilación genera **menos malestar psicológico** que la etapa final de la vida laboral (55-64 años), donde se observa una mayor tasa de depresión.
- Cuando llega la jubilación se recuperan hábitos clave para la salud: **actividad física y “dieta mediterránea”**.
- No existe una diferencia significativa en el **uso de recursos sanitarios** entre las etapas “pre” y “post” jubilación.
- Sin embargo, la edad pasa factura y **aumenta el consumo de medicamentos**, por lo que fomentar la práctica de hábitos saludables en la vejez es clave.

Recomendaciones y perspectivas de futuro



- Presta atención a tu **salud emocional** y acude a un profesional si es necesario.
- Realiza **revisiones médicas periódicas** para evitar enfermedades en la vejez.
- **Nunca es tarde** para llevar un estilo de vida saludable. No esperes a la jubilación para recuperar las buenas rutinas.
- Aumenta el **ejercicio físico** (3 veces a la semana) y establece hábitos sencillos que combatan el sedentarismo (andar, subir escaleras etc.).
- Cuida de tu **vida social y sexual**. También son importantes en la edad adulta para una buena calidad de vida.

vivaz

The logo for Vivaz features the word "vivaz" in a white, lowercase, sans-serif font. The letters "v", "i", and "v" are positioned above a thick, yellow, upward-curving arc that resembles a smile. The letters "a" and "z" are positioned to the right of the arc.

Pide más a tu seguro de salud

Contacto para Prensa.



Para más información:

Santiago Velázquez

Director de Comunicación

santiago.velazquez@vivaz.com

Tel. 91 807 20 15 / 682 19 69 53

Beatriz Acevedo

beatriz.acevedo@vivaz.com

Tel. 91 807 19 67 / 636 65 86 41



Síguenos en:



Facebook.com/VivazSeguros



Twitter.com/VivazSeguros



Instagram.com/VivazSeguros



Youtube.com/VivazSeguros

