





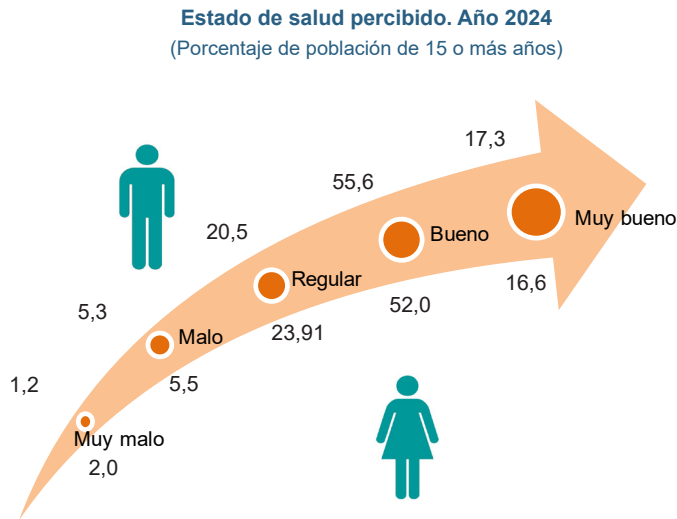
# Salud y Hábitos saludables

Algunas variables de salud

		Hombre	Mujer
	Alguna enfermedad o problemas de salud crónicos	34,29	38,81
	Se ha visto limitado debido a un problema de salud para realizar las actividades habituales	18,25	23,85
	Necesitó consultar a un médico (excepto dentista) pero no lo hizo	3,34	4,52
	Necesitó consultar a un dentista pero no lo hizo	4,53	6,43

Fuente: Encuesta de Condiciones de Vida 2024

La **percepción de la salud** se ve influenciada por factores como las condiciones económicas, culturales o ambientales, pero también varía de forma clara con el sexo. Las mujeres consideran que su salud es ligeramente peor que la de los hombres según la Encuesta de Condiciones de Vida de 2024.



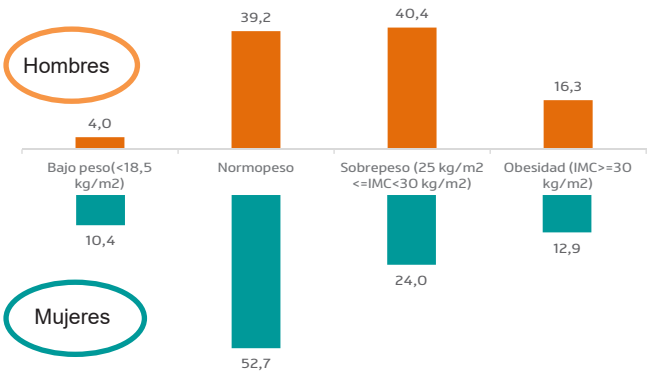
Según la Encuesta de Condiciones de Vida 2024, el 17,3% de los varones de 16 o más años en La Rioja consideran su salud muy buena frente a un 16,6% de las mujeres. Sin embargo, el 52,0% de las mujeres se sienten bien, a la vez que lo hace el 55,6% de los varones. Es decir, el 68,6% de las mujeres y el 72,9% de los hombres valoran su salud como buena o muy buena. La diferencia es menor entre los que creen tener una salud mala o muy mala, son el 6,4% de los riojanos y el 7,5% de las riojanas.

Según la misma encuesta el 38,8% de las mujeres declaran sufrir una enfermedad crónica mientras que los varones con esa percepción son el 34,3%.

En 2023, la **esperanza de vida al nacimiento** es de 86,9 años para las mujeres y de 81,4 años para los hombres, mientras que la esperanza de vida a los 65 años 21,9 años (19,8 en hombres y 23,9 en mujeres). Con respecto a 2022, la esperanza de vida a los 65 años en hombres y mujeres observó un aumento de 0,4 y 0,7 años, respectivamente mientras que con respecto a 2019, en los hombres se recuperan 0,1 años y en el caso de las mujeres permanece invariable.

Los años de vida saludable al nacer en La Rioja en el año 2022 fueron 79,6, lo que supuso un descenso de 0,7 años con respecto a 2018. En hombres, los años de vida saludables en 2022 fueron 78,0 mientras que en mujeres fueron 80,9 años. Si nos reducimos a la población de 65 y más años, los años de vida saludable se cifran en 18,2 en el caso de los hombres y 19,6 en el de las mujeres.

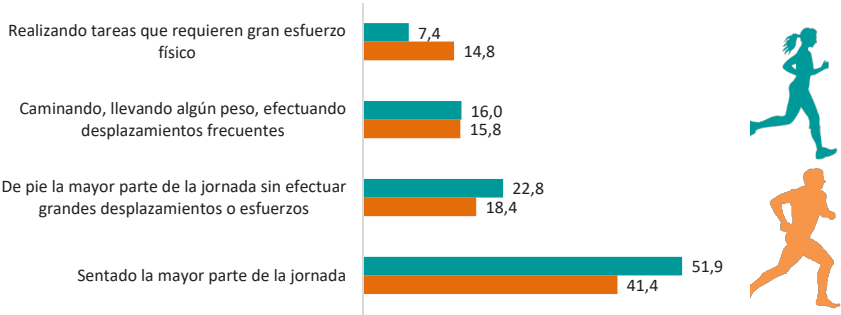
**Distribución de la población adulta según Índice de masa corporal. Año 2023**



En 2022, según el módulo de la Encuesta de Condiciones de vida un 40,3% de los varones presenta sobrepeso y un 16,3% obesidad, sin embargo, en el caso de las mujeres estos porcentajes son del 24,0% y 12,9%. Por otro lado, un 4,0% de los varones presenta bajo peso frente al 10,4% de las mujeres con un ICM inferior a 18,5 Kg/m2.

Otro aspecto que repercute directamente en la salud es la realización de alguna actividad física de forma regular, ya sea durante la jornada laboral o durante el tiempo de ocio, ya que la falta de actividad o sedentarismo repercute muy negativamente en la salud.

**Ejercicio físico en el trabajo. Año 2023**  
(Porcentaje de población de 15 o más años)



Consumo de tabaco y alcohol. Año 2023



Consumo diario de tabaco

Hombres  
(%)

Mujer  
(%)

22,9

18,1



Consumo diario de alcohol

46,2

27,1

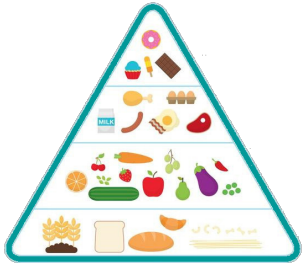
Entre la población de 16 y más años residente en La Rioja en 2022, el consumo de tabaco y alcohol es mayor entre los hombres que entre las mujeres.

El 22,9% de los hombres de 16 y más años fuman a diario frente al 18,14% de las mujeres. En cuanto al consumo de alcohol, consumen alcohol prácticamente a diario el 46,2% de los hombres frente al 27,1% de las mujeres.

También aparecen diferencias por género en el patrón de **consumo de alimentos**. En 2022, el 74,3% de las mujeres comen fruta fresca al menos una vez al día frente al 66,9% de los hombres; adicionalmente, el 60,5% de las mujeres y el 50,8% de los varones comen verdura, ensaladas y hortalizas al menos una vez al día.

HÁBITOS DE CONSUMO (%)	Consumo de frutas		Consumo de verduras	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Dos o más veces al día	34,1	37,5	13,0	17,8
Una vez al día	32,7	36,8	37,8	42,8
De 4 a 6 veces a la semana	7,1	7,7	25,1	25,7
De 1 a 3 veces a la semana	18,2	12,6	19,2	11,8
Menos de una vez a la semana	3,4	3,9	2,6	1,0
Nunca	3,5	1,3	1,3	0,4
NS/NC	0,9	0,3	0,9	0,5

En cuanto al **personal sanitario**, se aprecia una clara feminización. En 2023, se registraron 4.506 profesionales sanitarias, es decir, un 72,6% del total de técnicos y técnicas de este sector, lo que supone un incremento del 8,3% respecto a 2019 que en términos porcentuales son 0,1 pp más. Las mujeres tienen mayor peso relativo que los hombres en la mayoría de las ramas sanitaria, sin embargo, especialistas en Química, Prótesis Dentales o en Física, aún son campos claramente masculinizados (57,1%, 74,1% y 100% respectivamente).



Distribución de los profesionales de la sanidad por sexo. Año 2023

Enfermería con especialidad de Matronería  
Logopedia  
Enfermería  
Terapia ocupacional  
Psicología  
Podología  
Farmacia  
Fisioterapia  
Óptica  
Biología  
Medicina  
Veterinaria  
Odontología  
Química  
Prostodoncia  
Física

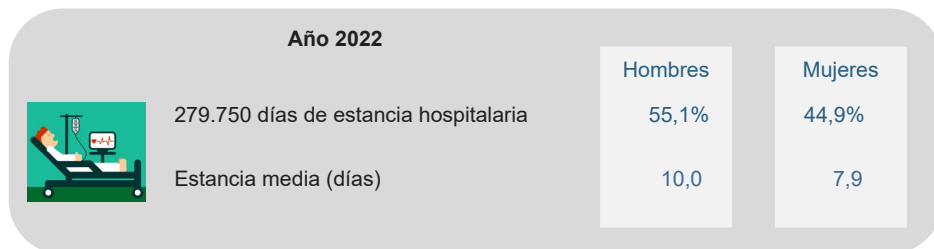


4,7  
9,0  
9,2  
10,0  
16,0  
25,0  
28,0  
31,2  
33,3  
37,5  
43,8  
47,0  
47,8  
57,1  
74,1  
100,0



95,3  
91,0  
90,8  
90,0  
84,0  
75,0  
72,0  
68,8  
66,7  
62,5  
56,2  
53,0  
52,2  
42,9  
25,9  
0,0

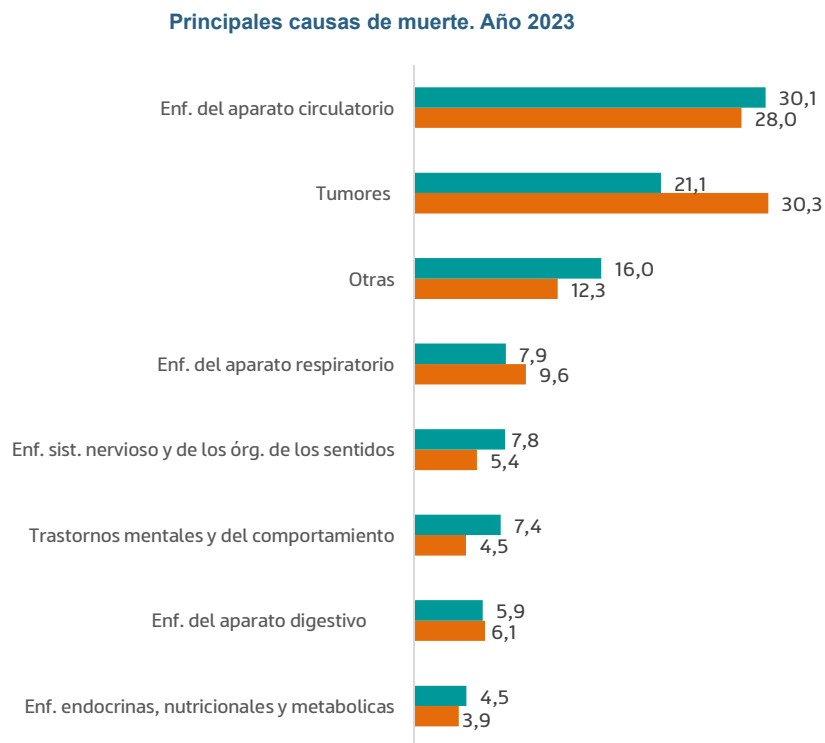
A lo largo de 2022 (último dato disponible) se produjeron en La Rioja 125.644 **estancias hospitalarias** de riojanas frente a 154.106 de riojanos. La principal causa fueron las enfermedades del aparato digestivo 25.939 de las que un 53,4% correspondieron a hombres u el 46,6% restante a mujeres.



Las neoplasias, por su parte, son la segunda causa, con un 59,1% de estancias masculinas y en tercer lugar, las enfermedades Infecciosas y parasitarias (20.816) de las que el 54,3% corresponden a riojanos.

La **estancia media** es de 10,0 días para hombres y de 7,9 para mujeres, lo que supone 1,1 días y 0,4 días menos que en 2018 respectivamente

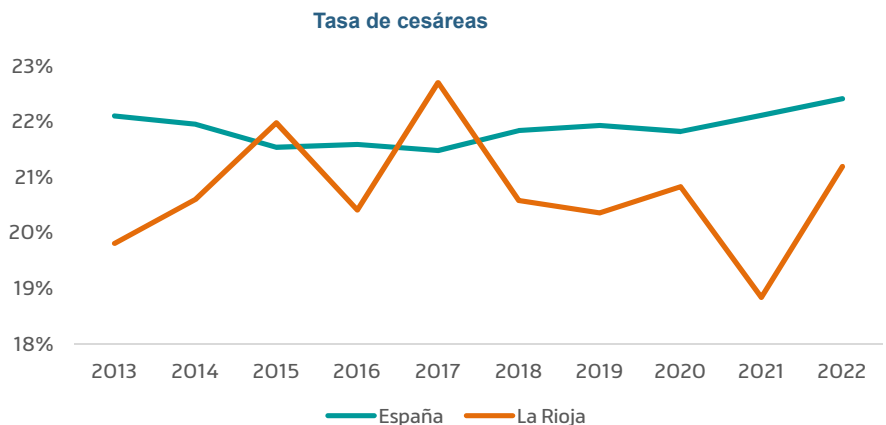
En cuanto a las causas de muerte, las principales entre la población riojana fueron Enfermedades del sistema circulatorio, Tumores y Enfermedades del sistema respiratorio.



Así, los tumores son la principal **causa de muerte** para los hombres al provocar el 28,0% de los fallecimientos mientras que entre las mujeres este porcentaje aumenta respecto a 2022, alcanzando el 21,1%. Por su parte, las enfermedades del sistema circulatorio causan el 30,1% de los decesos femeninos y el 28,0% de los de varones. Las enfermedades del aparato respiratorio son la tercera causa de muerte entre la población riojana y que afectó a un 9,6% de los hombres y un 7,9% de las mujeres

Los suicidios en 2023 se incrementaron un 66,7%, este porcentaje se ve claramente influenciado por los suicidios de hombres (60% del total). Las cifras de suicidios en 2023 fueron 18 hombres y 12 mujeres.

En 2023, La Rioja registró un total de 446 interrupciones voluntarias del embarazo (IVE), lo que representa un aumento del 24,6% en comparación con 2022 y un 63,9% más que en 2019. En 2023, la tasa de interrupciones voluntarias del embarazo (IVE) en La Rioja alcanzó 8,25 por cada 1.000 mujeres entre 15 y 44 años. Este dato, extraído del estudio sobre IVE es la más alta de los últimos diez años. La tasa de incidencia más elevada se registró en el grupo de 25 a 29 años (13,3%). El 92,8% de las IVE se realizaron a petición de la mujer. El Ministerio de Sanidad destaca la importancia de seguir trabajando en la educación sexual y reproductiva, así como en el acceso a métodos anticonceptivos, para reducir el número de embarazos no deseados.



En 2022, la tasa de cesáreas realizadas en los hospitales del SNS en La Rioja., alcanzó el 21,2%, 2,4 puntos porcentuales más que en 2021 pero continua por debajo de la media española (22,4%) como durante todo el decenio observado, salvo para los años 2015 y 2017.

El cáncer de mama constituye un problema de salud pública mundial, el tratamiento del cáncer de mama operable se ha modificado en las últimas décadas hacia procedimientos menos agresivos, como la cirugía conservadora de mama (CCM). En La Rioja, durante 2023, se han realizado un un 76,3% de cirugías conservadoras del cáncer de mama, por encima de la media nacional (60,0%) cifra que refleja un aumento de 14,8 pp respecto a 2014