

ESTILO DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DEL MAR DEL LITORAL CATALÁN

Estopá Pujol, H. Instituto Social de la Marina (Barcelona)

Alcolea García, R. M. CAP Besós (Barcelona)

Orduña Casado, J. Sistema de Emergencias Médicas (Barcelona)

López Marina, V. ABS. Piera (Barcelona)

Pizarro Romero, G. ABS Llefià-Badalona

Herrera Carro, MJ. Instituto Social de la Marina (Barcelona)



OBJETIVOS



Describir el estado de salud de los trabajadores del mar del Litoral Catalán

METODOLOGÍA

DISEÑO: estudio descriptivo retrospectivo entre los meses de diciembre 2010 a mayo 2011.

ÁMBITO DE ESTUDIO: Sanidad Marítima de Barcelona (Instituto Social de la Marina).

SUJETOS: marineros mayores de 18 años, que se embarcaron en 2010-2011.

FUENTE DE INFORMACIÓN: Reconocimientos médicos previos al embarque.

VARIABLES

- Sexo
- Edad
- Cargo
- Consumo de carne, pescado, fruta y leche
- Consumo de líquidos (agua y refrescos)
- Actividad física.
- Descanso
- Nacionalidad

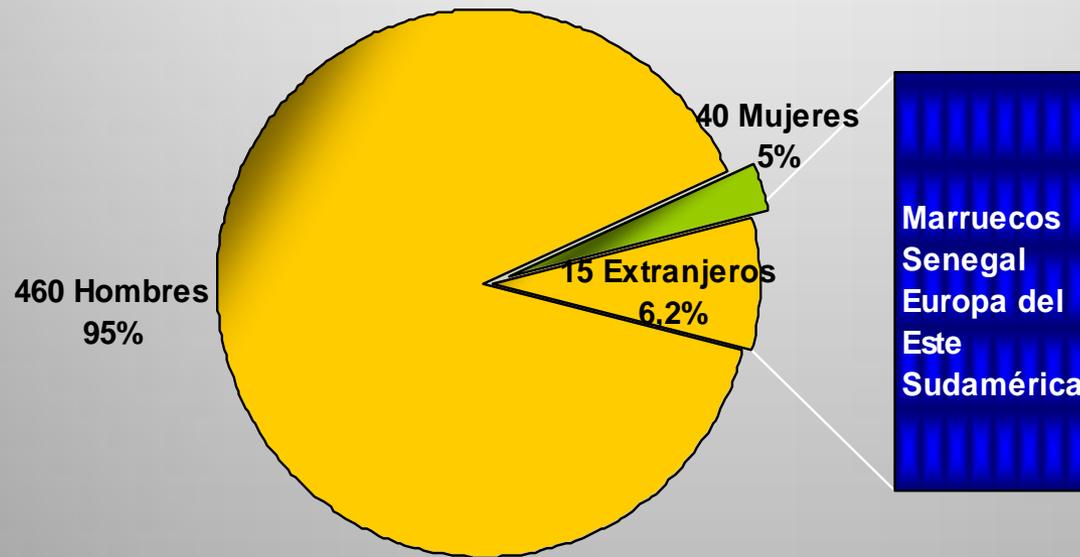
ANÁLISIS ESTADÍSTICO

- Estadística descriptiva con frecuencias absolutas, medias (\bar{X}) e IC [95%].
- En la estadística inferencial, se ha utilizado la χ^2 .

RESULTADOS

- Respondieron a la encuesta 500 usuarios.
- El 46% (263), con una edad media de 40 ± 10 años (rango 18-71 años).

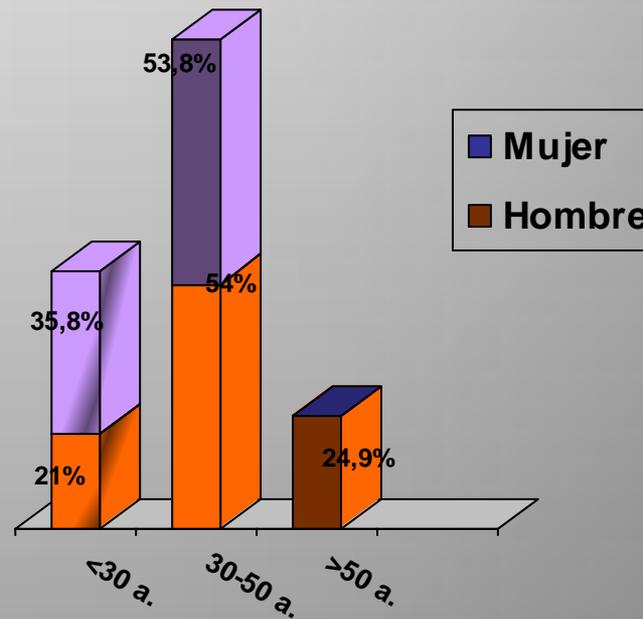
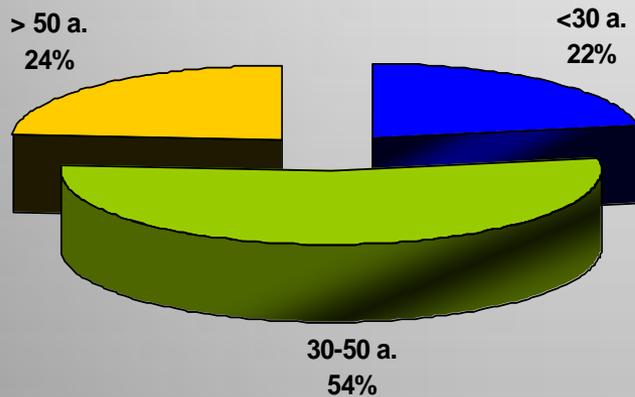
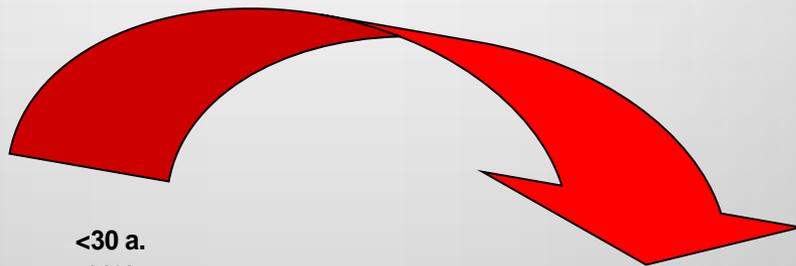
RESULTADOS



N= 500

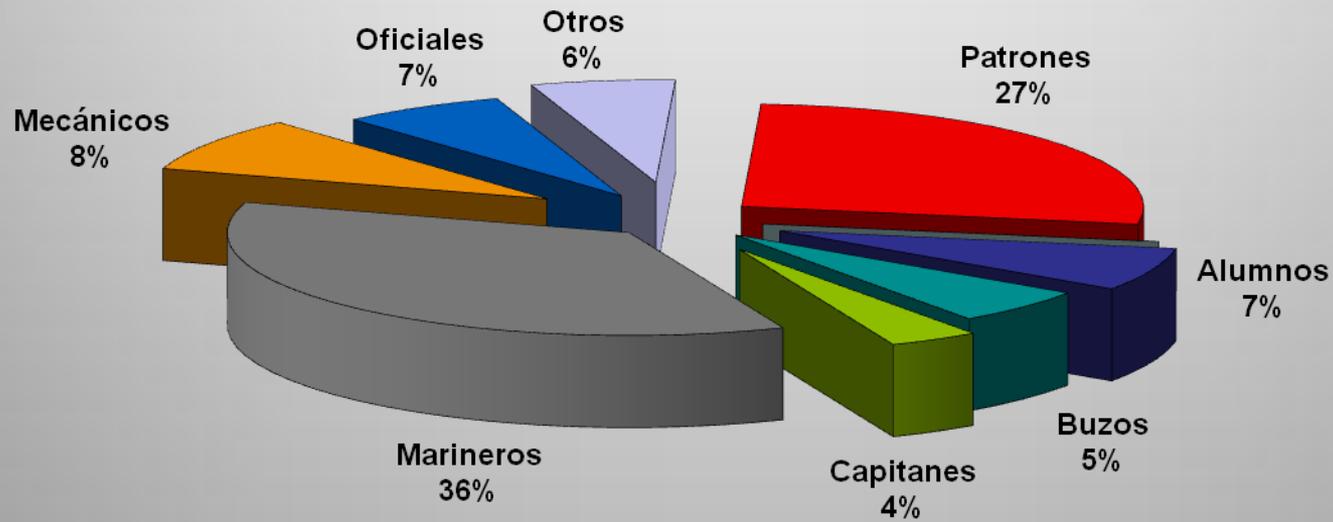
Responden 500 trabajadores (95% hombres, 6,2% extranjeros)

EDAD



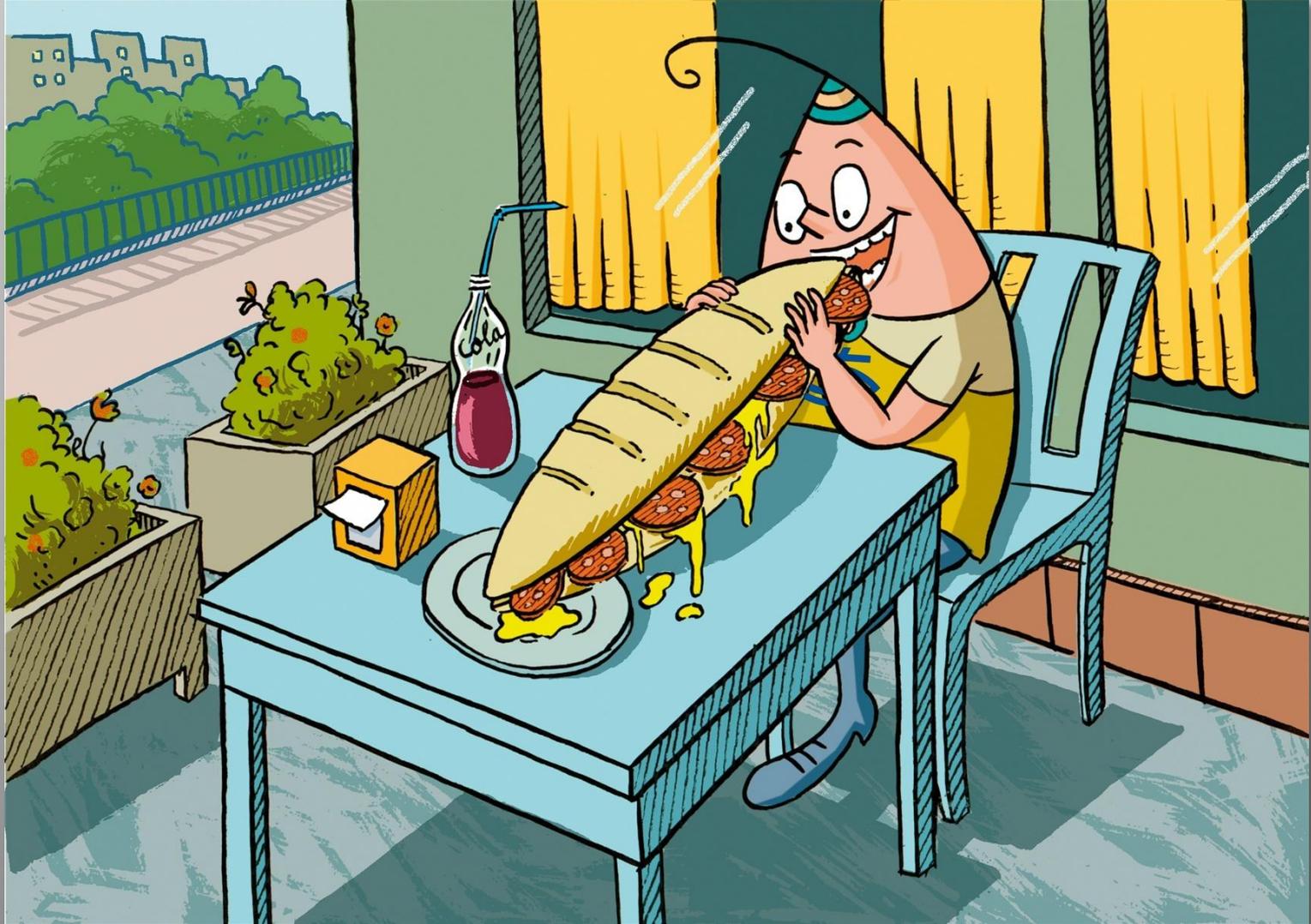
N = 500

CARGO

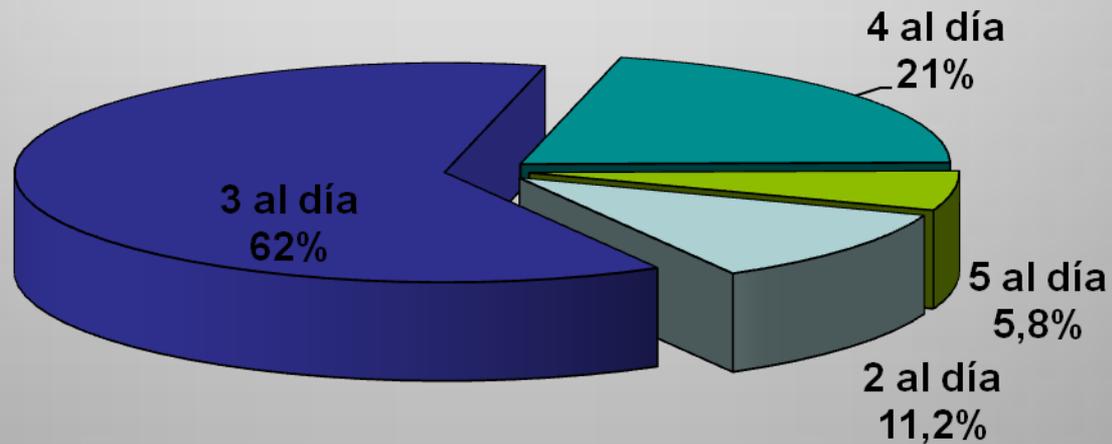


N= 500

ALIMENTACIÓN

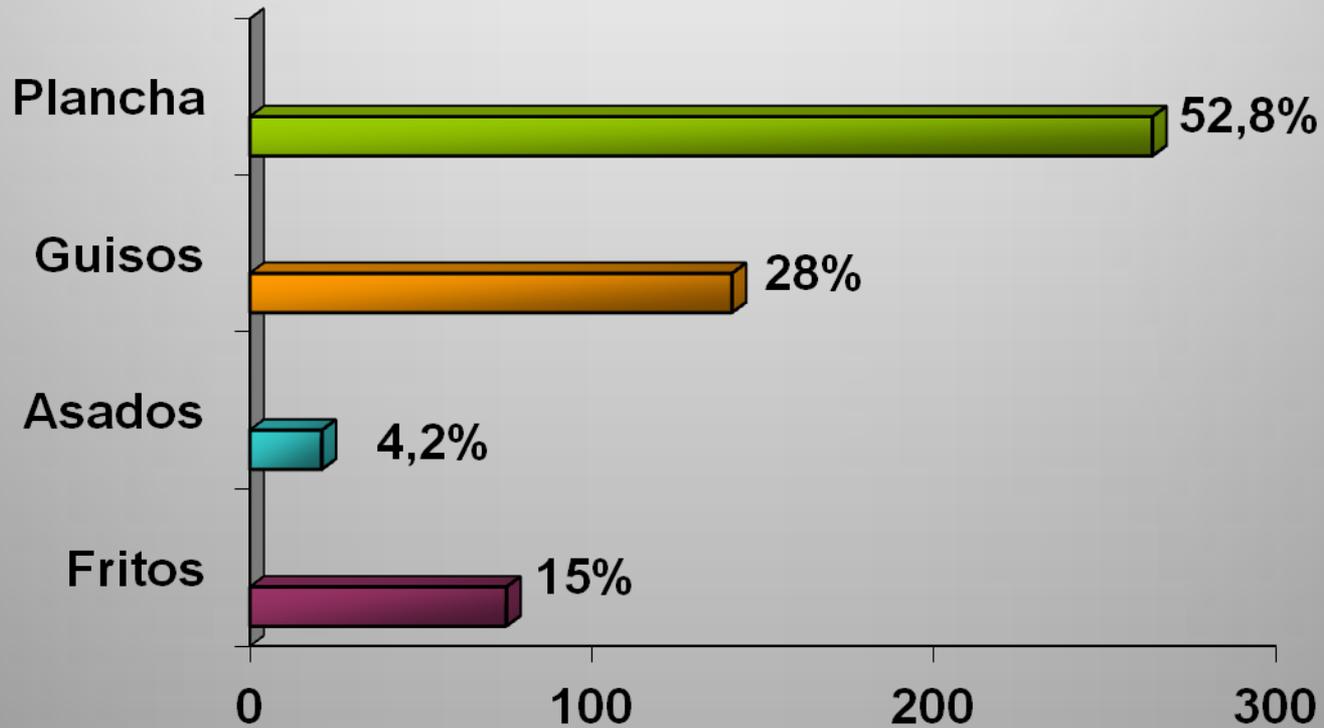


¿Cuántas veces come usted, al día?

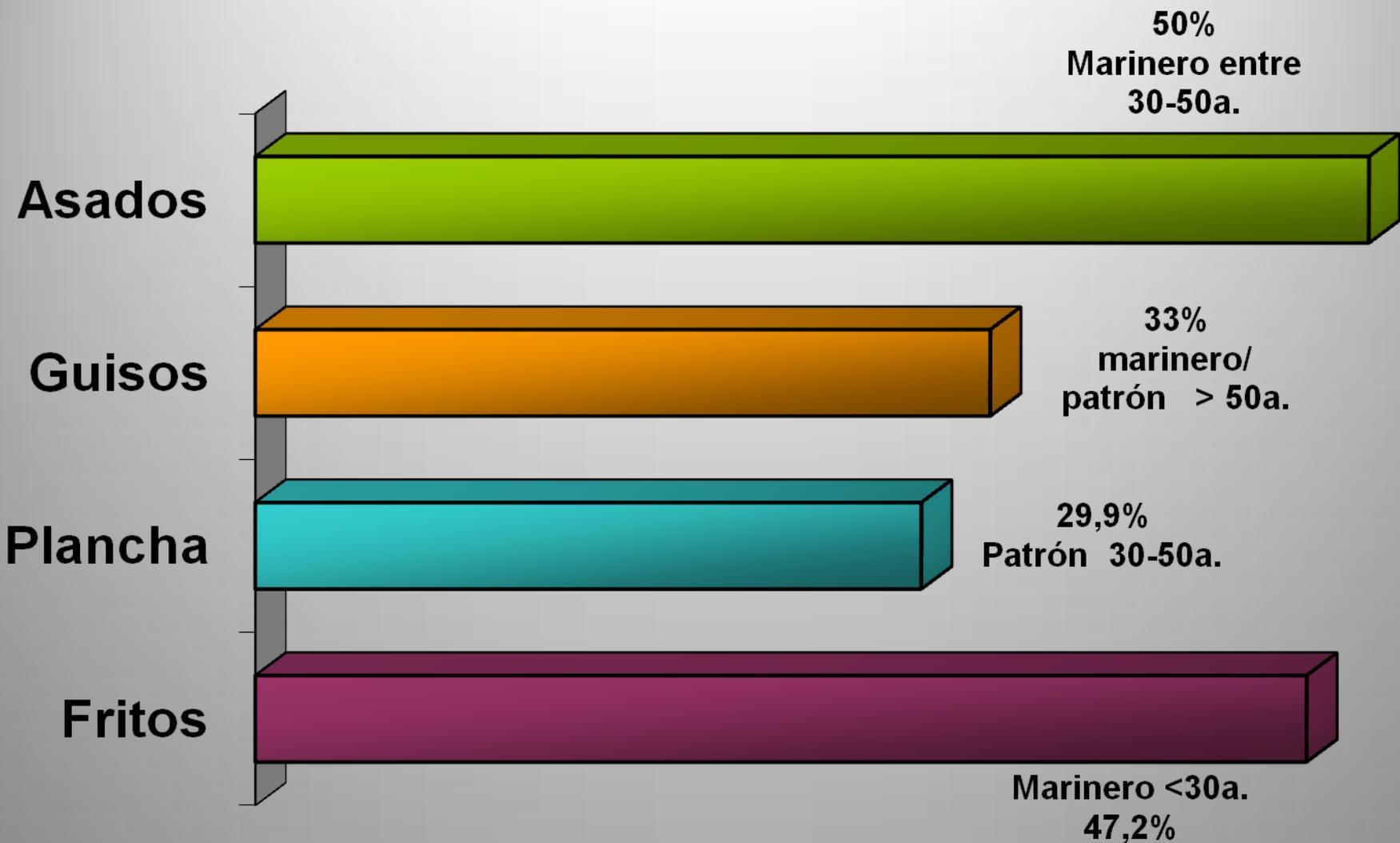


N = 500

¿Que come con más frecuencia?

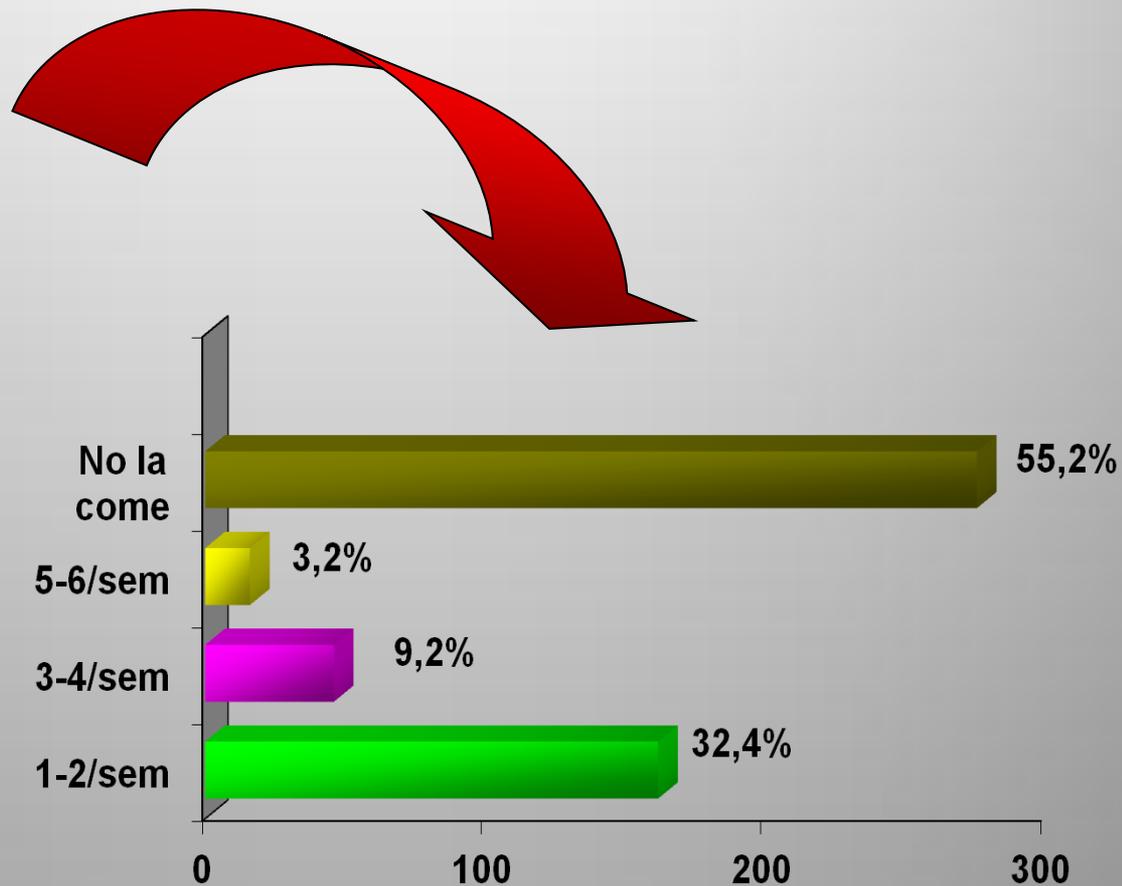
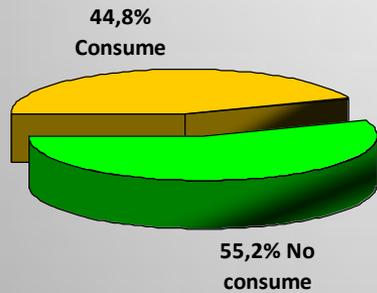


N= 500



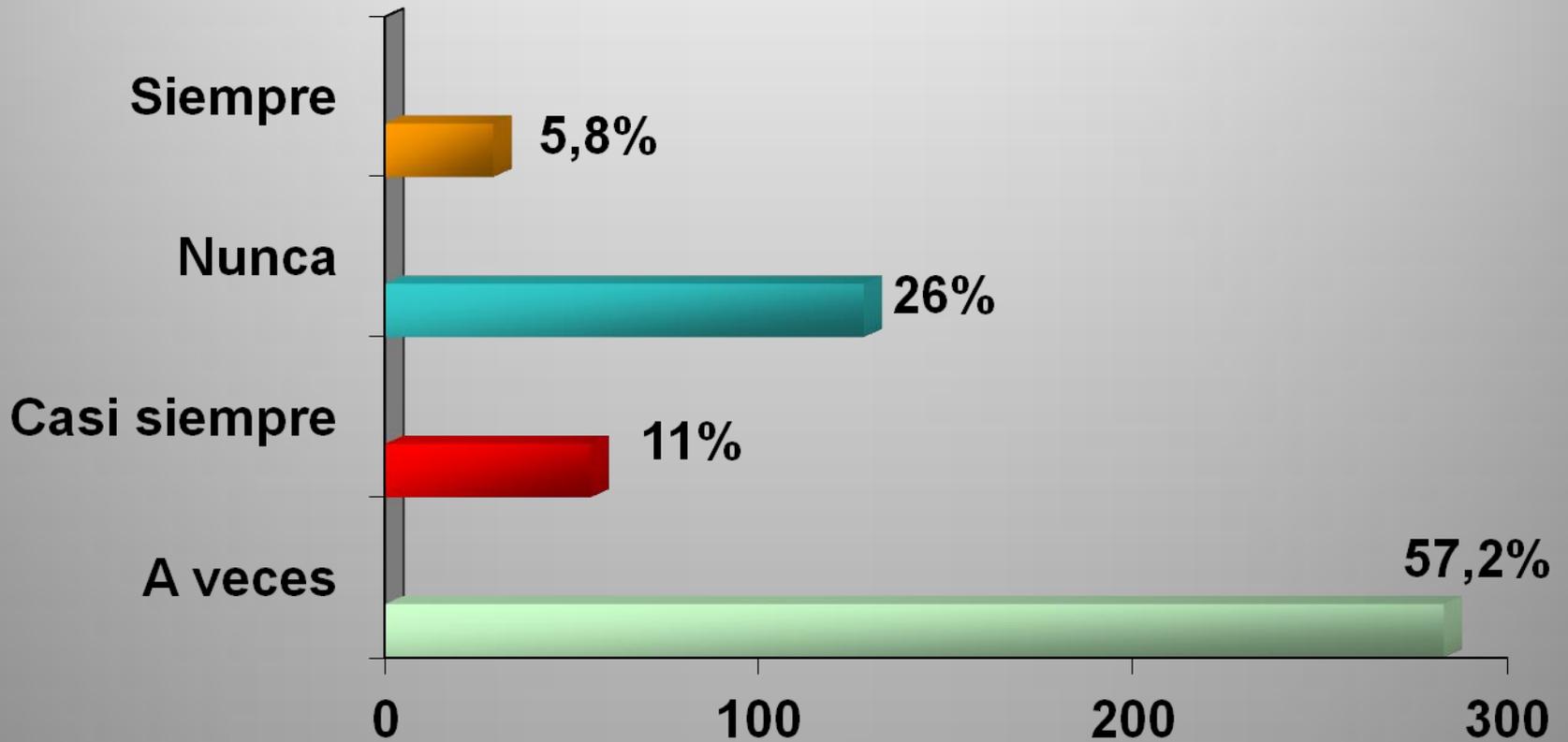
N = 500

¿Come comida rápida?



N= 500

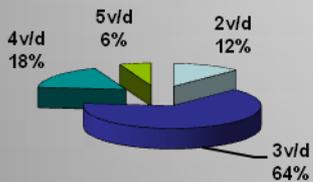
¿Come entre comidas?



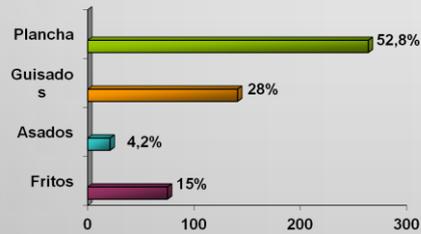
N = 500

Resumiendo

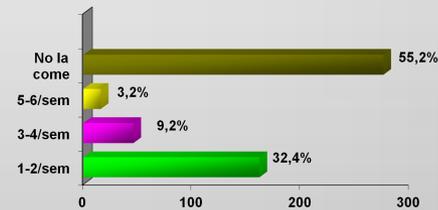
¿Cuántas veces al día come usted?



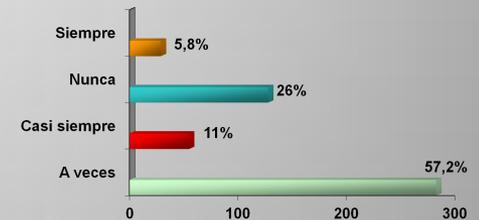
¿que come con más frecuencia?



¿Come comida rápida?



¿Come entre comidas?



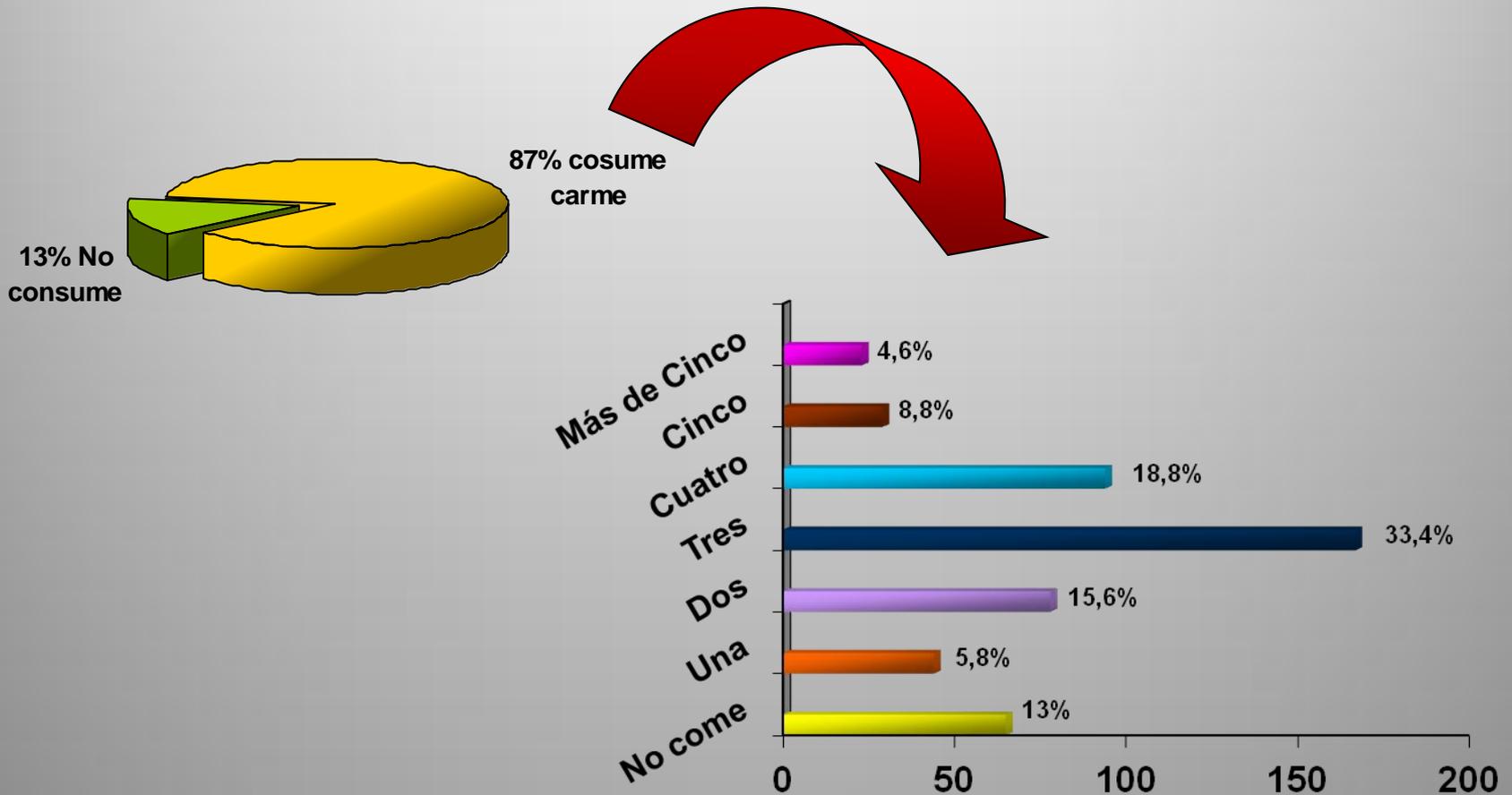
1. Normalmente, comen 3 veces al día
2. Preferentemente, a la plancha
3. De vez en cuando comida rápida
4. “Pican” entre comidas

ALIMENTACIÓN



¿Come carne?

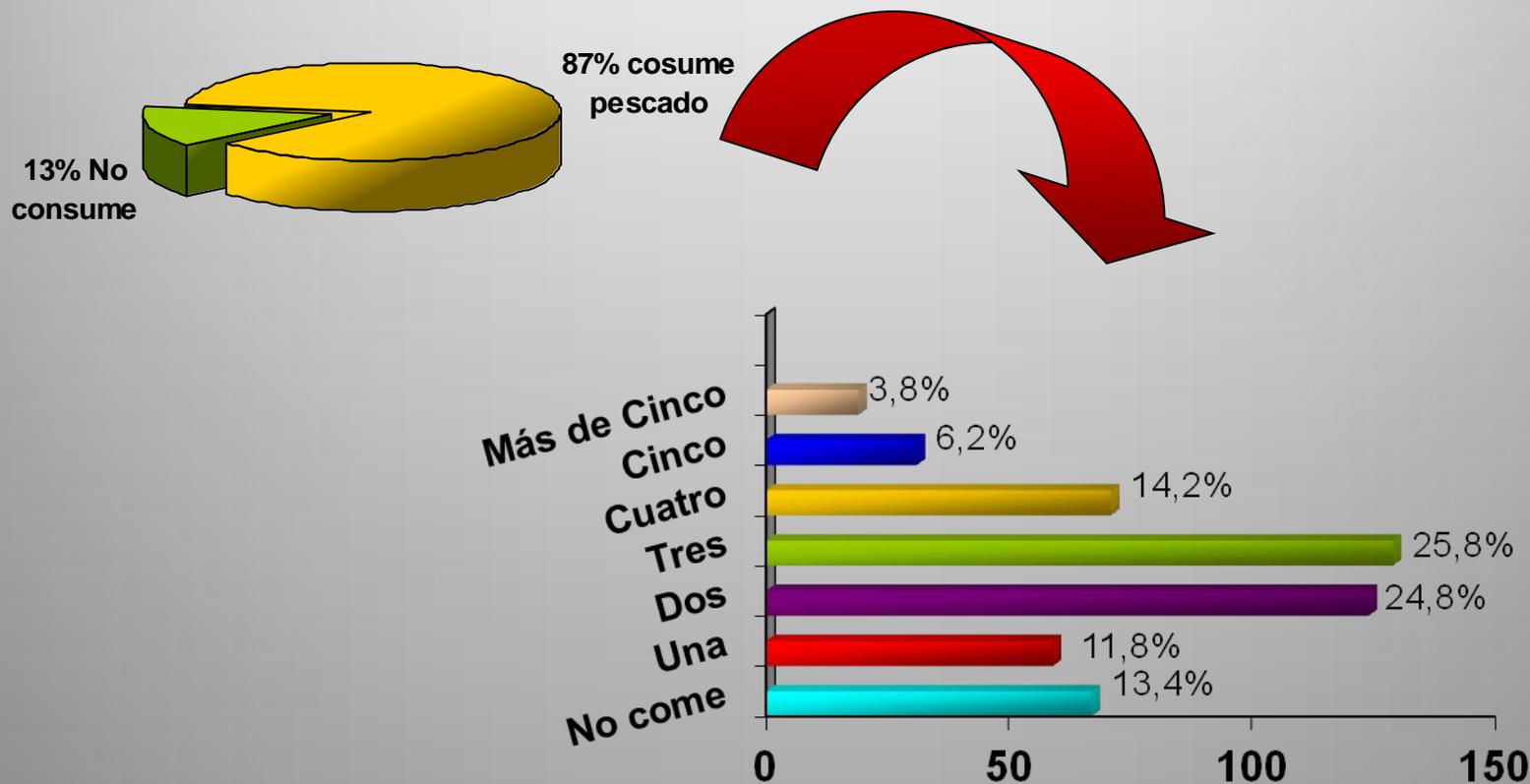
¿Cuántas veces por semana?



N = 500

¿Come pescado?

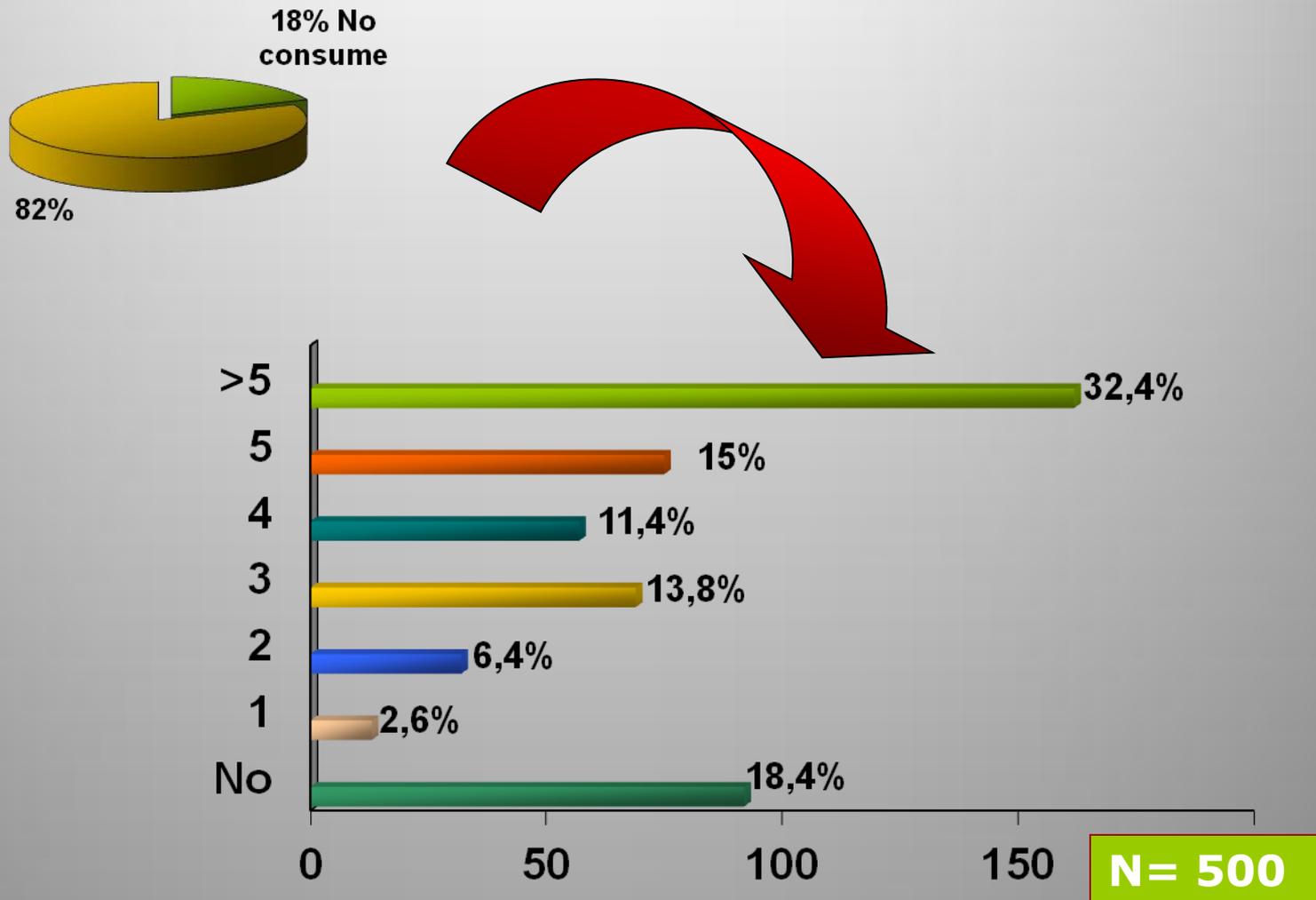
¿Cuántas veces por semana?



N = 500

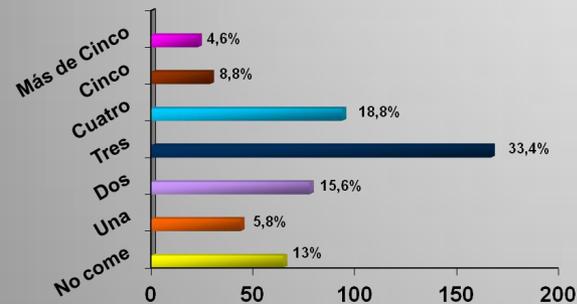
¿Toma fruta?

¿Cuántas veces por semana?

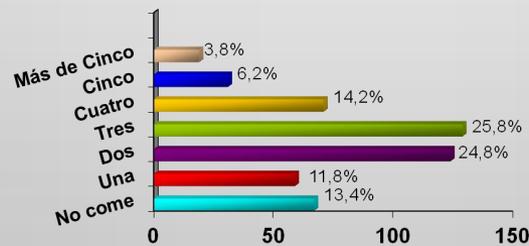


Resumiendo

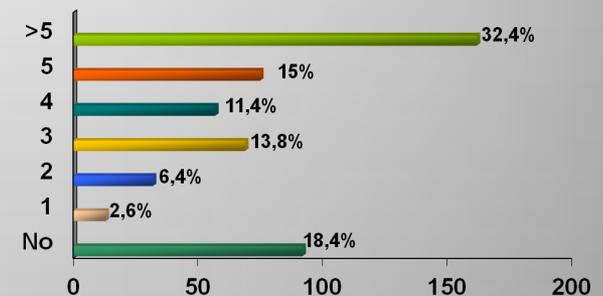
¿Come carne?
¿Cuántas veces por semana?



¿Come pescado?
¿Cuántas veces por semana?

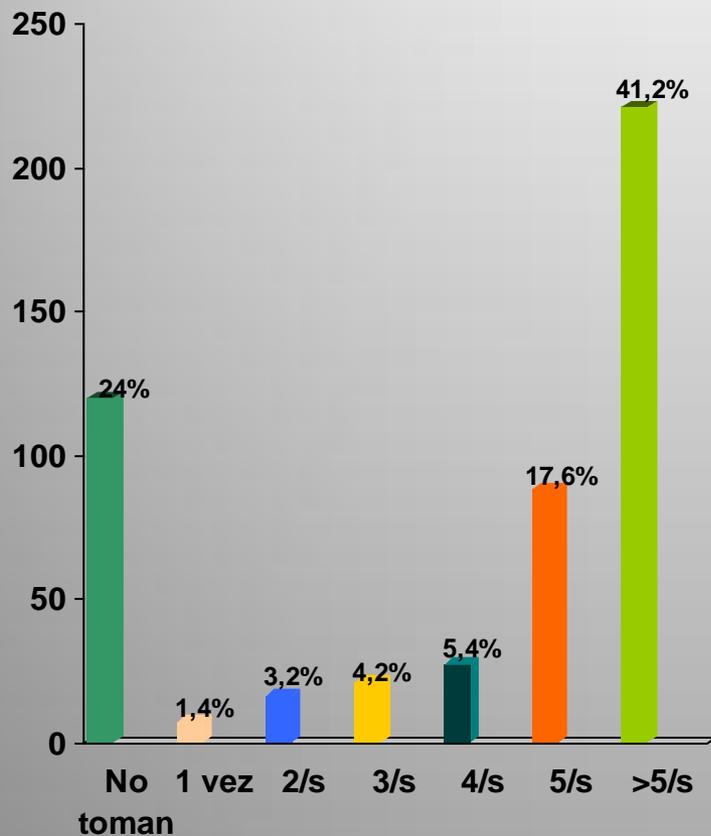


¿Toma fruta?
¿Cuántas veces por semana?

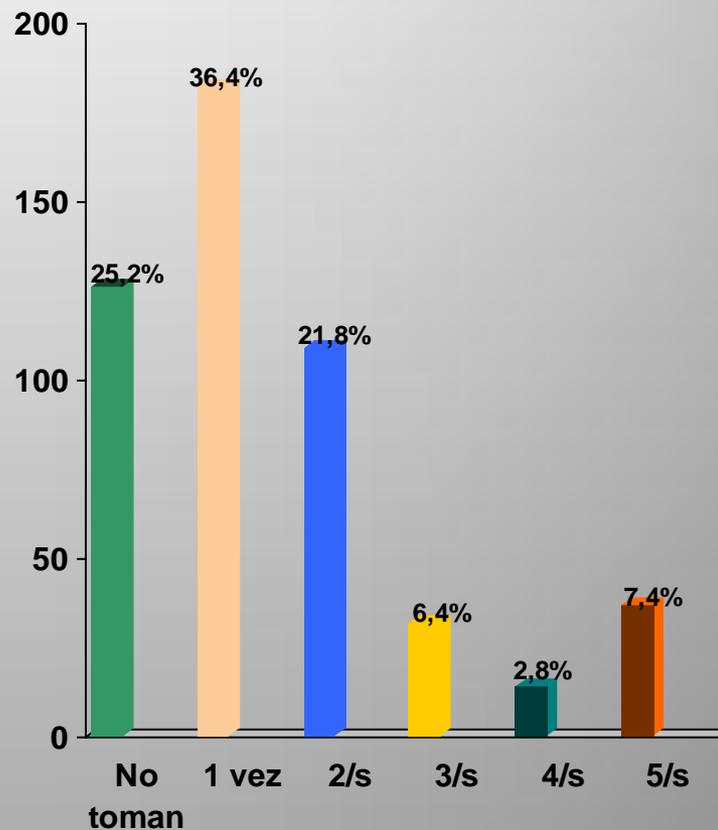


1. Realizan una buena dieta rica en proteínas
2. El consumo de fruta es superior a 3 veces a la semana

¿Cuántas veces a la semana toma leche?

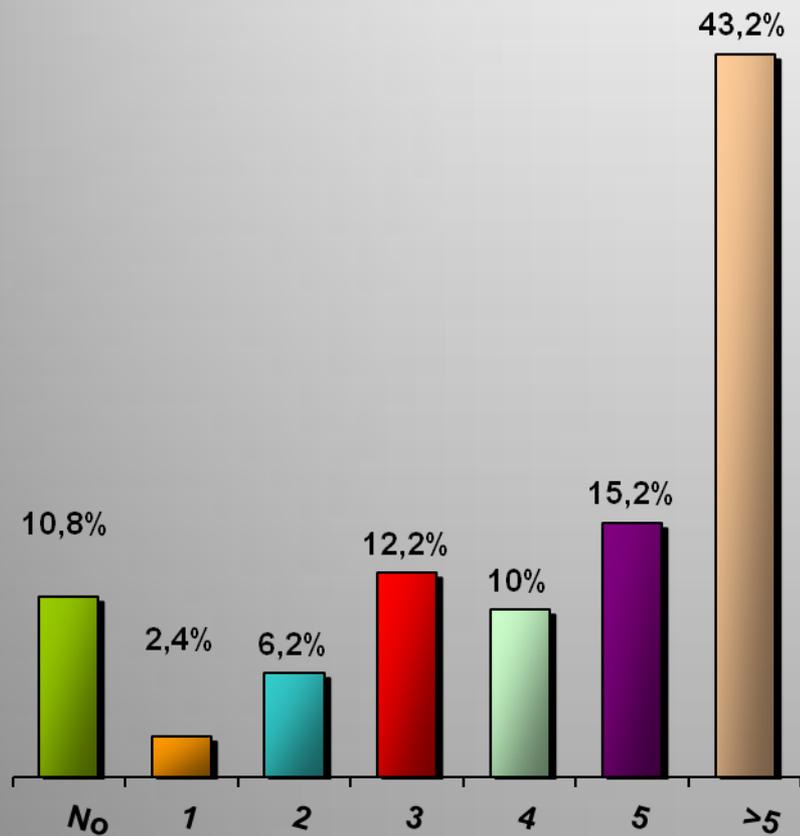


¿Cuántas veces al día toma leche?

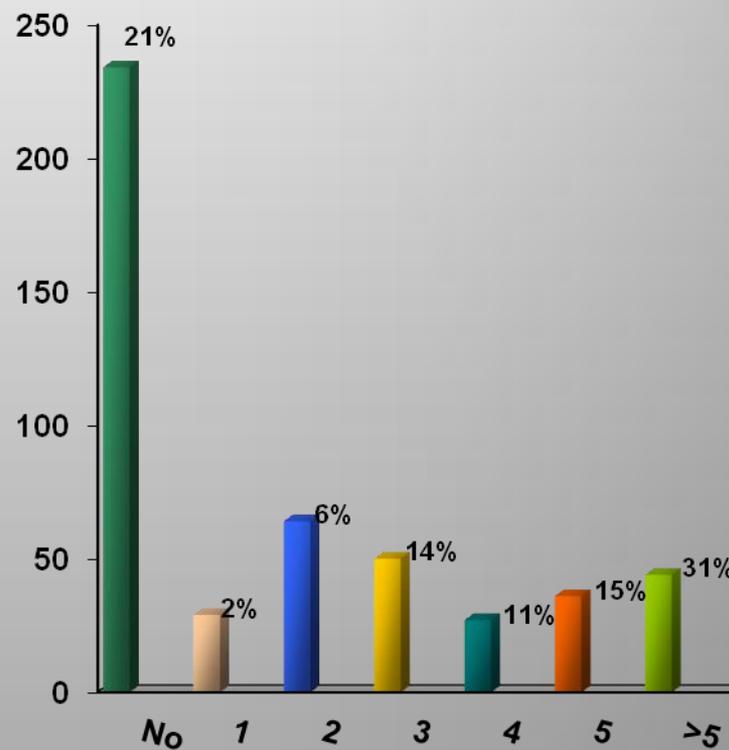


N = 500

¿Cuántas al día bebe agua?



¿Cuántas veces a la semana toma refrescos?

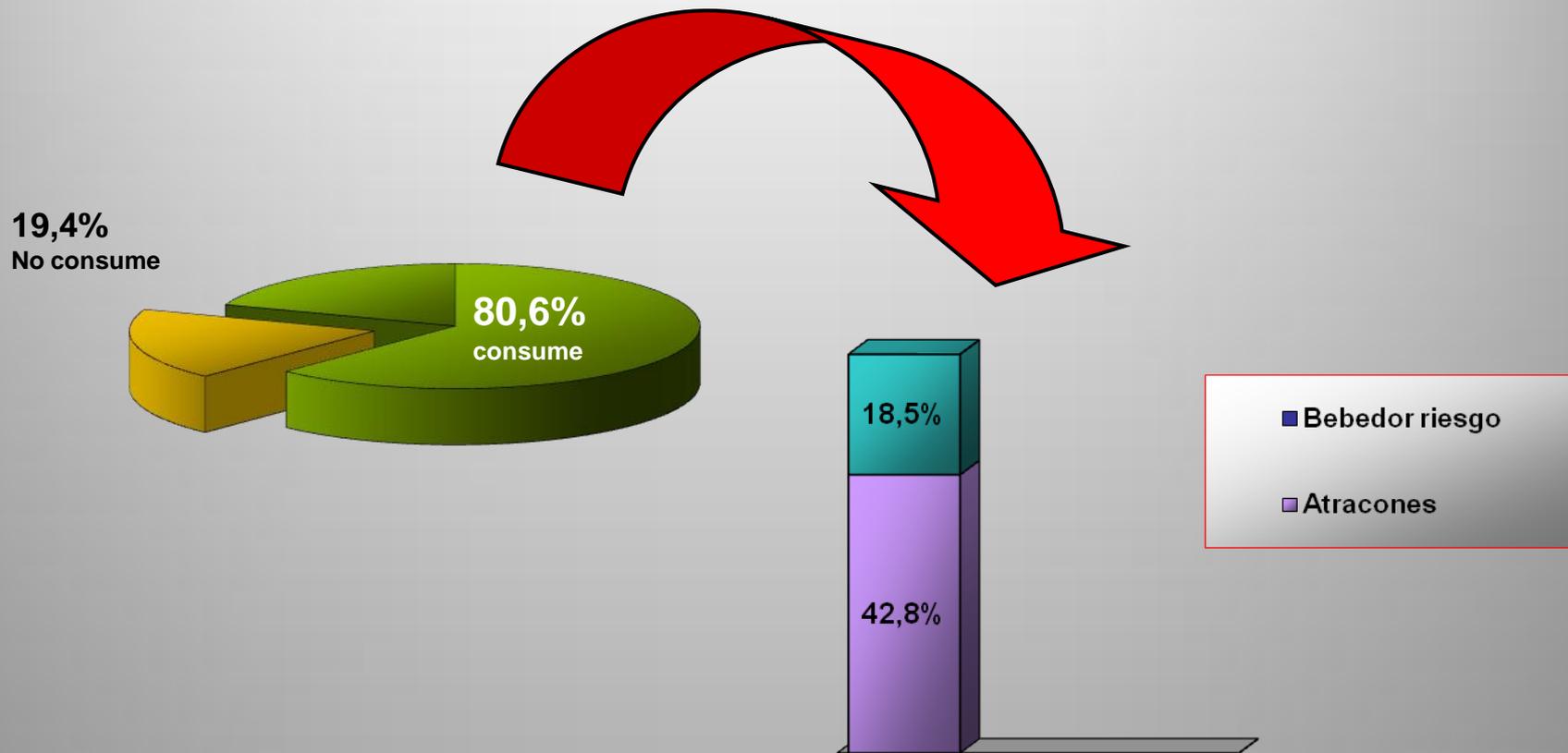


N = 500

CONSUMO DE ALCOHOL

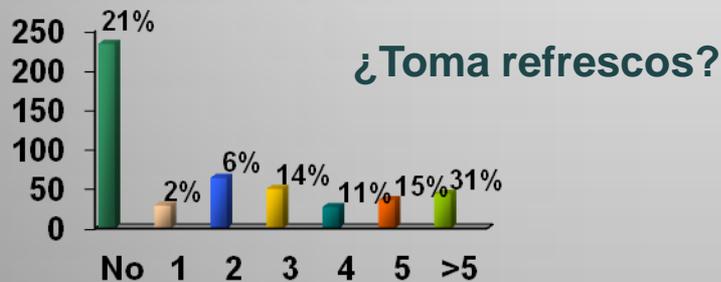
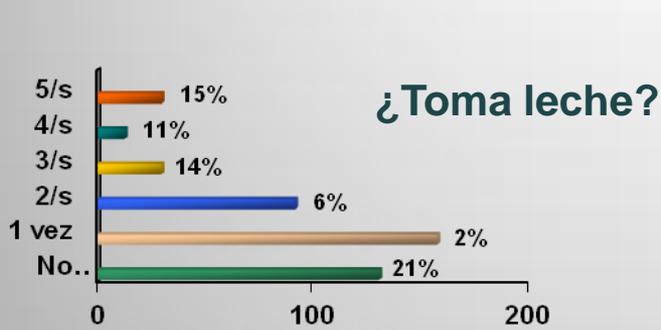


CONSUMO DE ALCOHOL

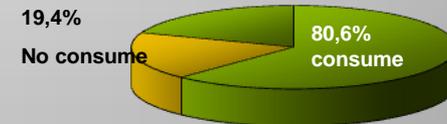


N= 500

Resumiendo



¿Qué bebe?

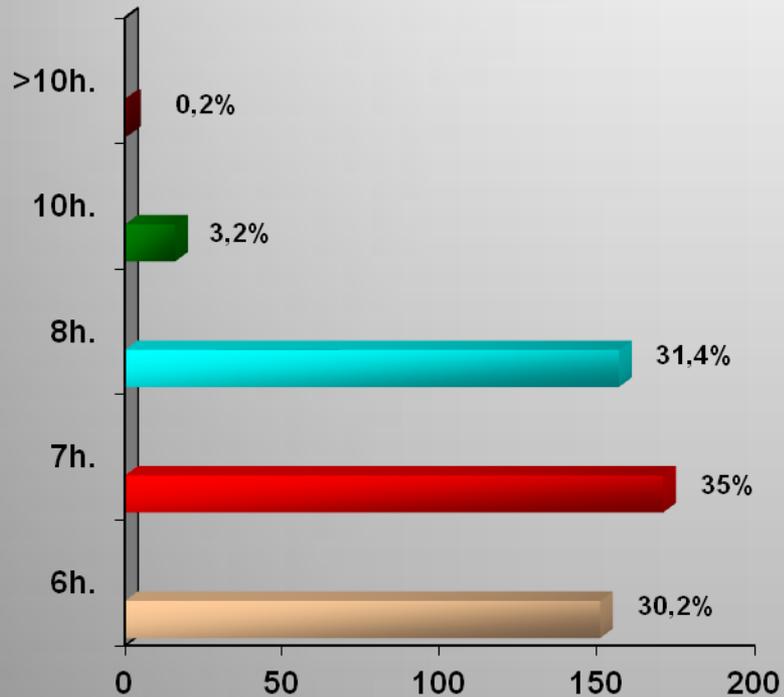


1. Toman más de 5 veces por semana leche, al menos una vez al día
2. Casi la mitad beben agua más de 5 veces al día
3. Un 80% consume alcohol, y de estos el 46% realiza “atracones”.

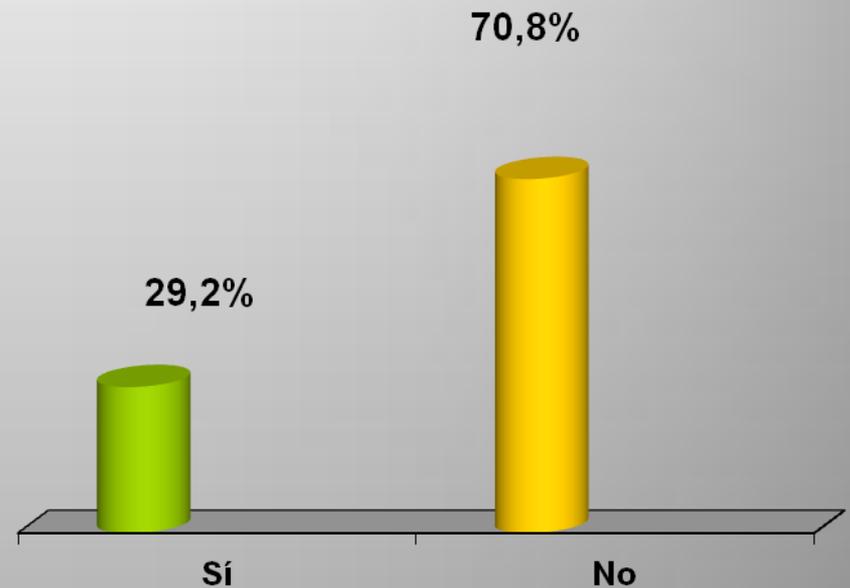
DESCANSO



¿Cuántas horas duerme?



¿Duerme la siesta?

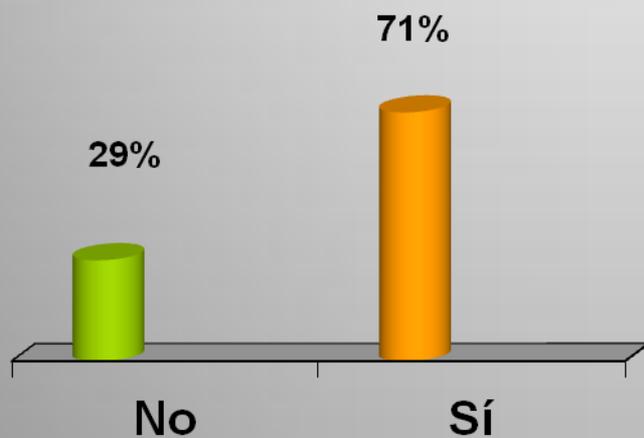


N = 500

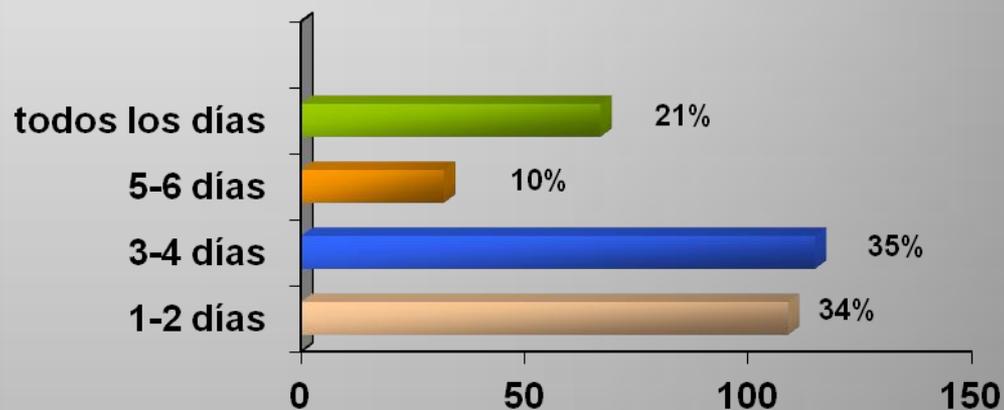
EJERCICIO FÍSICO



¿Realiza actividad física?



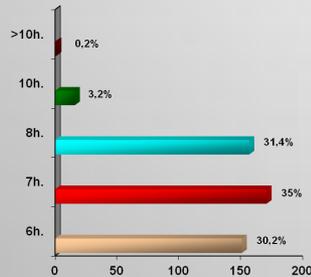
¿Cuántas veces por semana?



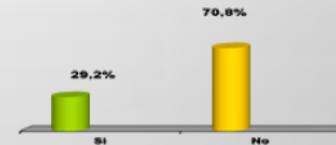
N = 500

Resumiendo

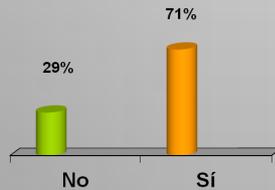
¿Cuántas horas duerme?



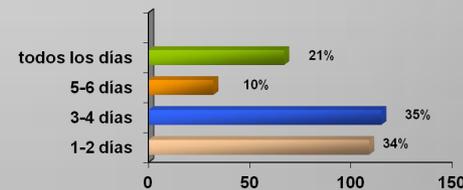
¿Duerme la siesta?



¿Realiza actividad física?



¿Cuántas veces por semana, realiza actividad física?



1. Duermen entre 7-8h, no hacen siesta
2. Realizan actividad física, 3-4 veces por semana.

1. Toman más de 5 veces por semana leche, al menos una vez al día
2. Casi la mitad beben agua más de 5 veces al día
3. Un 80% consume alcohol, y de estos el 46% realiza “atracones”.
4. Duermen entre 7-8h, no hacen siesta
5. Realizan actividad física, 3-4 veces por semana

Edad/ comida/sueño	%	p
30-50/ comida a la plancha	26,4	0.08
30-50/ “pica” a veces	30,8	0.190
<30 y >50/ come fruta	60,4	0.050
30-50/ toman leche	35,2	<0.0001*
< 30/ Toma refrescos	45	<0.0001*
30-50/ duerme 7-8 h	17,4	<0.001*

Cargo/ comida	%	p
oficial, patrón “picar” entre comidas	57	0.0004*
Capitán, no come comida rápida	83,3	0.005*
Mecánico, consumir carne 3v/semana	41,8	0.002*
Oficiales y otros /consumo leche	82	0,04
Otros y Marineros/consumo de refrescos	76	0.0006*
No toma refrescos/ni comida rápida	56,1	<0.0001*

N = 500

CONCLUSIONES



CONCLUSIONES

1. Los trabajadores del mar constituyen un colectivo de riesgo de presentar problemas de transgresiones dietéticas.
2. La gran mayoría, realiza una dieta saludable, con diferencias significativas con cargo y edad.
3. Según los resultados, se ha de seguir realizando seguimiento de la salud de los trabajadores del mar, y medidas preventivas, en los trabajadores de riesgo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Lalonde m. A. new prespective of the health Canadian. Office of the Canadian minister of nacional health and welfare. Ottawa 1974.
2. OMS: "Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud". Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud. Ottawa 1986
3. Sundquist J; Johansson SE. The influence of socioeconomic status, ethnicity and lifestyle on body mass index in a longitudinal study. Int J Epidemiol 1998; 27:57–63
4. Robledo de Dios T, Ortega R, Cabezas C, Forés D, Nebot M, Córdoba R. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Aten Primaria 2003; 32 (Supl 2): 30 – 44
5. Lawrie T, Matheson C, Ritchie L, Murphy E, Bond C. The health and lifestyle of Scottish fishermen: a need for health promotion. Health Education Research 2004; Vol 19 (4): 373 – 379.
6. OMS: “Salud 21. Salud para Todos en el siglo XXI”. Ginebra 1998

An aerial view of an offshore oil rig deck. The deck is green and features a large white crane structure on the left with 'MANISES' and 'lorlift' branding. A tall yellow tower is visible in the background. The rig is surrounded by a white wake in the blue ocean.

**AGRADECEMOS A
TODAS LAS
PERSONAS QUE HAN
PARTICIPADO EN ESTE
ESTUDIO SU SOPORTE
Y COLABORACIÓN.**