

Estilo de vida y hábitos de las personas con discapacidad en ESPAÑA

LAS DISCAPACIDADES MÁS COMUNES EN ESPAÑA

La EISS de 2012 (Encuesta de Integración Social y Salud) establece que 6.333.670 personas de 15 y más años, de las cuales 3.866.888 son mujeres, viven con alguna discapacidad (EISS2012, 2012). Este informe se centra en las personas con problemas de salud mental o discapacidad psicosocial.

Tipo de enfermedad	Nº de mujeres	Nº de hombres	Nº de personas no registradas por género	Total	Tasa de frecuencia de mujeres por 1000 habitantes	Tasa de frecuencia de hombres por 1000 habitantes	Tasa de prevalencia por 1000 habitantes
Trastorno osteoarticular	777.101	594.786	6	1.371.893	32,62	25,98	29,36
Enfermedades neuromusculares	263.263	257.560	3	520.826	11,05	11,25	11,15
Enfermedades crónicas	634.216	579.401	7	1.213.624	26,62	25,31	25,97
Discapacidades intelectuales y del desarrollo	159.759	209.191	0	368.950	6,71	9,14	7,90
DEMIENCIAS, DISCAPACIDADES PSICOSOCIALES	516.167	431.129	7	947.303	21,66	18,33	20,27
Trastornos de la vista	214.655	177.655	3	392.313	9,01	7,76	8,40
Discapacidades auditivas	167.260	159.796	2	327.058	7,02	6,98	7,00
Sordoceguera	239	222	0	461	0,01	0,01	0,01
Trastornos del lenguaje expresivo	22.396	38.858	1	61.255	0,94	1,70	1,31
Comorbilidad	60.408	43.950	0	104.358	2,54	1,92	2,23
Otras enfermedades	96.028	105.026	0	201.054	4,03	4,59	4,30
No registrados	27.114	27.730	0	54.844	1,14	1,21	1,17
Total	1.562.510	1.552.041	15	3.114.566	65,58	67,78	66,66

PRINCIPALES ORGANISMOS NACIONALES DE PROTECCIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL

Existen dos organismos principales que definen y coordinan las políticas públicas para las personas con discapacidad en general en España:

- Observatorio Nacional de la Discapacidad: <https://www.observatoriodeladiscapacidad.info/>
- Comité Español de Representantes de personas con discapacidad: <https://www.cermi.es/en>

EVALUACIÓN GENERAL DE LA SALUD

El 41% de los participantes en este estudio con discapacidad psicosocial se sentían insatisfechos o muy insatisfechos con su estilo de vida. Más del 60% consumen bebidas estimulantes y más del 50% son fumadores con un porcentaje importante de ellos (casi el 20%) que fuman más de 20 cigarrillos diarios.

PARTICIPACIÓN DEPORTIVA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

Cuando preguntamos a los participantes cuántas horas dedican a actividades deportivas/recreativas al día, el 64% practica deporte menos de una hora, de los cuales el 30% no practica ningún deporte. Algunos factores que contribuyen a aumentar su actividad son la prescripción del médico y la influencia de la familia y los amigos. En el lado opuesto, los principales obstáculos son la enfermedad/lesión (27%), la falta de interés (25%), la falta de tiempo (17%) y la falta de confianza en sí mismos (15%). De hecho, cuando les preguntamos por su estado de salud, el 55% de ellos declaró que su estado de salud limita realmente sus actividades de la vida diaria o el desempeño de un trabajo.

LAS PRINCIPALES ORGANIZACIONES QUE FACILITAN EL ACCESO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL A LA SANIDAD, EDUCACIÓN Y OTROS SERVICIOS PERTINENTES

- Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) <https://www.cermi.es>
- Fundación ONCE - <https://www.fundaciononce.es/>
- Confederación Salud Mental España - <https://consaludmental.org/>
- Fundación INTRAS - <https://www.intras.es/>
- Fundación Manantial - <https://www.fundacionmanantial.org/nosotros/>
- Special Olympics España - <http://w.specialolympics.es/>
- Fundación Deporte y Desafío - <https://deporteydesafio.com/>
- Fundación Eusebio Sacristán - <https://fundacioneusebiosacritan.es>

PARTICIPACIÓN DEPORTIVA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

Cuando preguntamos a los participantes cuántas horas dedican a actividades deportivas/recreativas al día, el 64% practica deporte menos de una hora, de los cuales el 30% no practica ningún deporte. Algunos factores que contribuyen a aumentar su actividad son la prescripción del médico y la influencia de la familia y los amigos. En el lado opuesto, los principales obstáculos son la enfermedad/lesión (27%), la falta de interés (25%), la falta de tiempo (17%) y la falta de confianza en sí mismos (15%). De hecho, cuando les preguntamos por su estado de salud, el 55% de ellos declaró que su estado de salud limita realmente sus actividades de la vida diaria o el desempeño de un trabajo.

BARRERAS INTERNAS Y EXTERNAS

Las principales barreras que impiden a las personas con discapacidad psicosocial participar en actividades deportivas son: el diseño de los equipamientos/lugares públicos para la práctica deportiva, que no suelen ser inclusivos por diferentes razones (accesibilidad, barreras sociales, etc.), la falta de información, la situación económica individual y la falta de apoyo social.

RECOMENDACIONES CLAVE:

- Aumentar la motivación intrínseca y las creencias personales en los beneficios de la práctica deportiva en la salud y el bienestar físico y mental, así como la contribución de los médicos y los profesionales de la salud, son necesarios para aumentar el tiempo dedicado a las actividades físicas y activar a las personas con discapacidad psicosocial.
- Estar activo se considera una parte crucial de un estilo de vida saludable y las personas con discapacidad psicosocial que son físicamente activas pueden esperar, como cualquier persona, cambios de humor motivados por la conexión con otras personas y su entorno. En esta encuesta, las personas preguntadas están dispuestas a practicar deportes o actividades recreativas.
- Hay consenso en que los programas de entrenamiento físico deben ser individualizados y supervisados para evitar lesiones y abandonos. Las aplicaciones electrónicas para el entrenamiento físico también pueden ayudar cuando se establece la rutina.

