

INFORME DE SALUD DALÍAS

Introducción	3
Sociodemografía	4
• Índice de dependencia	6
• Índice de envejecimiento	7
• Desempleo	7
Medio Ambiente	8
Morbilidad	9
• Enfermedades crónicas	9
• Cáncer	10
• Salud mental	13
• Obesidad	13
• Enfermedades de Declaración Obligatoria	15
Mortalidad	16
Estilos de vida	19
• Alimentación	20
• Actividad física	21
• Tabaco	23
• Consumo de alcohol	24
• Higiene del sueño	25
Interrupción Voluntaria del Embarazo	27
Conclusiones y recomendaciones	28

Introducción

Dalías es un municipio almeriense ubicado en la parte centro-norte de la comarca de Poniente. Comprende los núcleos de Dalías y Celín.

Los primeros núcleos habitados de la zona estarían situados, probablemente, en El Cerroncillo y El Cerrón donde se han encontrado restos de la época del Bronce, un poblado ibérico y restos de cerámica romana. Será en la época de dominación árabe cuando aparece Dalías en su actual emplazamiento con el nombre de Dalyat.

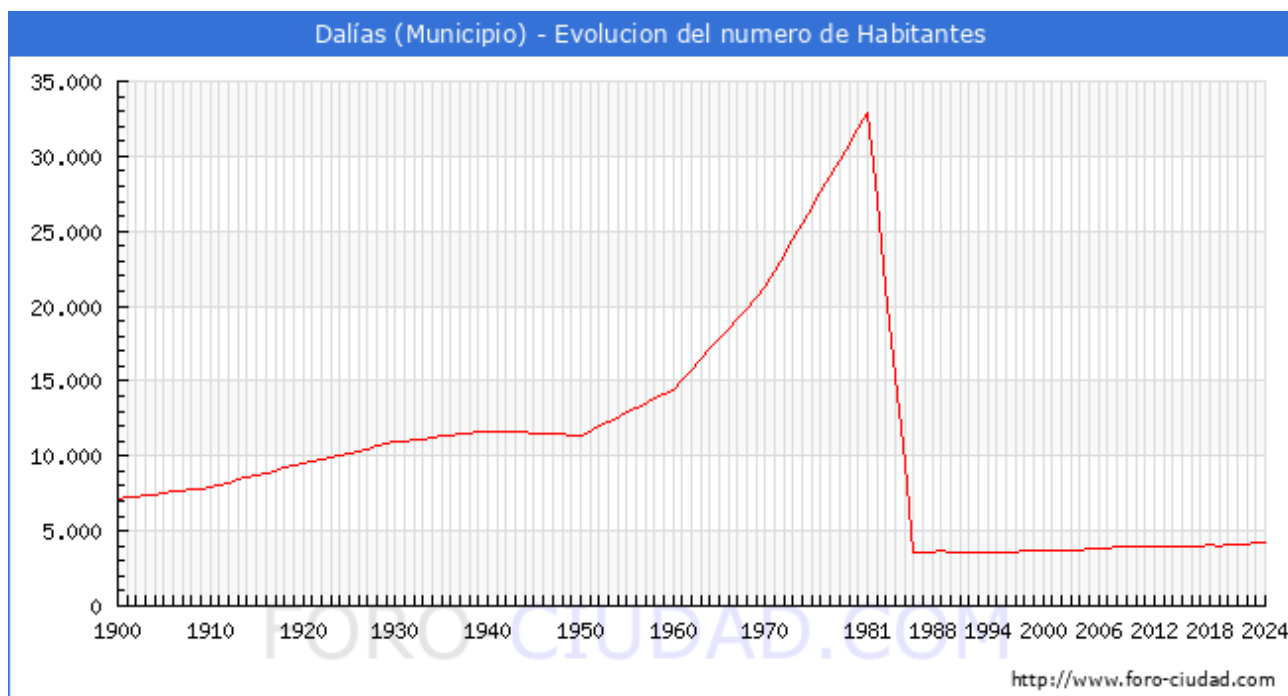
Durante este período los acuíferos de Celín propician la expansión del regadío en las estribaciones de la Sierra de Gádor con el correspondiente aumento de población.

La montaña siempre fue fuente de riqueza, desde los fenicios a los romanos y musulmanes que explotaron su mineral, pastos y leñas hasta las grandes explotaciones mineras del siglo XIX que extraían fundamentalmente la galena argentífera. Con el declive de la minería, el agua subterránea impulsa una nueva actividad agrícola cubriéndose el piedemonte de huertos y parrales transformándose con el tiempo en cultivos extratempranos bajo invernadero, principal eje de la actividad económica del municipio en la actualidad.

Dalías fue la capital de un municipio que abarcaba el actual término municipal junto con el de El Ejido. En 1981, en sesión plenaria y con posterior acuerdo del gobierno autonómico se trasladó a El Ejido la capitalidad y el 1982 por Real Decreto se establece la segregación de los núcleos de Celín y Dalías que se constituyeron en un nuevo municipio.

Socio demografía

Según los datos del INE a 1 de enero de 2024, cuenta con 4169 habitantes (2076 hombres y 2093 mujeres), 33 habitantes menos que en 2023.



La media de edad es de 42,12: 0,01 años más que hace un lustro (42,11).

- La población menor de 18 años es de 760 (380 h y 380 m) = 18,4 %
- La población entre **18 y 65 años** es de 2646 (**1351 h y 1295 m**) = **63,9 %**
- La población mayor de 65 años es de 735 (316 h y 419 m) = 17,7 %

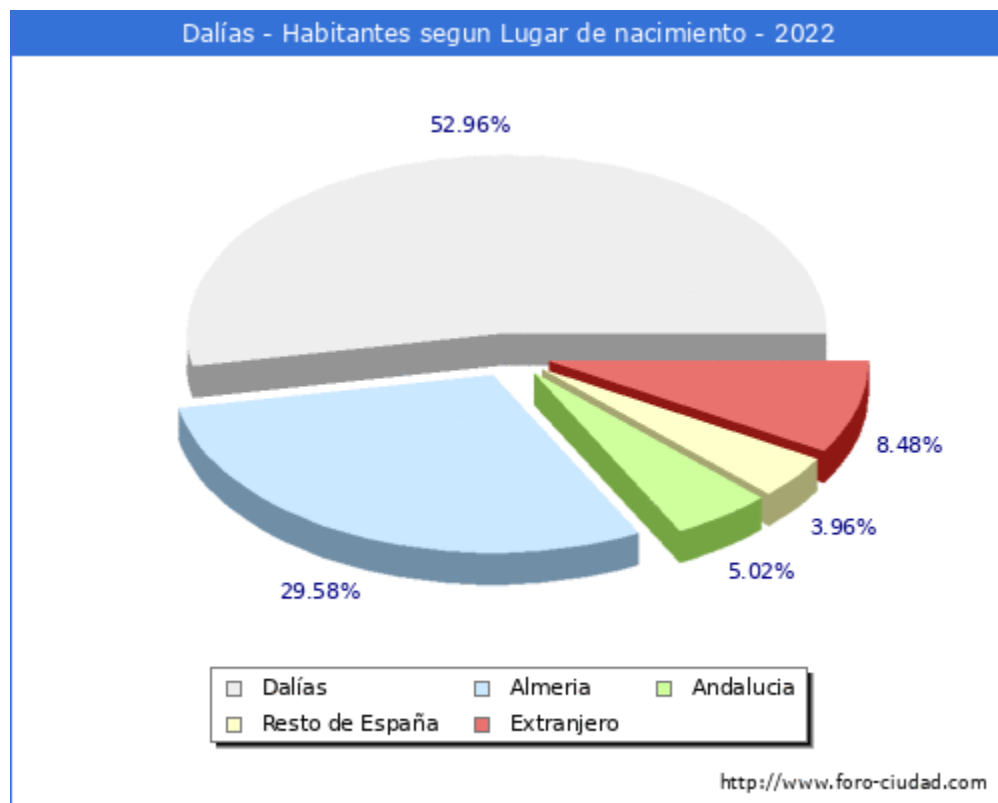
El crecimiento natural o vegetativo de la población según los datos publicados por el INE en 2023 ha sido negativo (20 defunciones más que nacimientos)

Hombres			Mujeres			Total		
Nacimientos	Defunciones	C.V.	Nacimientos	Defunciones	C.V	Nacimientos	Defunciones	C.V
18	25	-7	18	31	-13	36	56	-20

Según los datos publicados por el INE procedentes del padrón municipal de 2022, el 52,96% (2193) de los habitantes empadronados han nacido en Dalías, el 38,57 % ha emigrado al municipio procedentes de otros municipios de España:

- el 29,58% (1225) desde otros municipios de la provincia de Almería
- el 5,02 % (208) desde otras provincias de Andalucía
- el 3,96% (164) desde otras comunidades

El 8,48 % (351) proceden de otros países.



Según el noménclator del INE, en 2023 la población de Dalías se distribuye de la siguiente manera

Núcleos			Diseminados		
Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total
2.021	2.061	4.082	52	24	76

Índice de dependencia

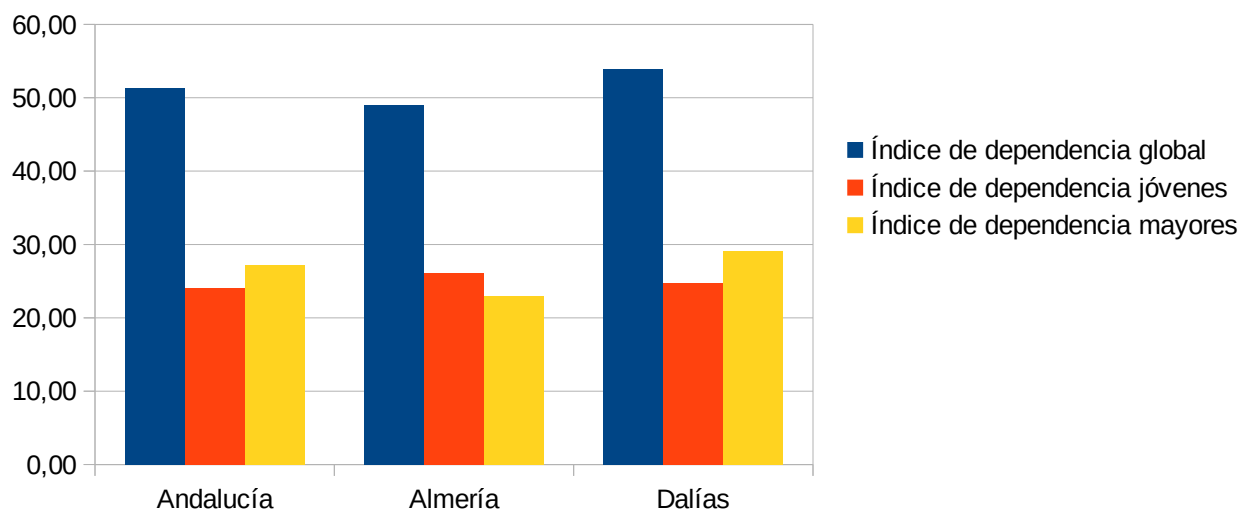
- El índice de dependencia global hace referencia a la proporción de personas potencialmente dependientes (menores de 15 años o mayores de 64 años) respecto al grupo de población en edad potencialmente activa (entre 15 y 64 años)
- El índice de dependencia de jóvenes hace referencia a la proporción de la población menor de 16 años respecto al total de la población potencialmente activa (entre 16 y 64 años)
- El índice de dependencia de mayores, hace referencia a la proporción de las personas mayores de 64 años con respecto a la población potencialmente activa (entre 16 y 64 años)

Según los datos del padrón municipal de habitantes del INE de 2022, en el caso de Dalías, el Índice de dependencia global y el de dependencia de mayores está por encima de la medida tanto Almería provincia como de Andalucía. En el caso del índice de dependencia de jóvenes, está por debajo de la media de Almería y ligeramente por encima del de Andalucía.

Lugar de residencia	Índice de dependencia global	Índice de dependencia jóvenes	Índice de dependencia mayores
Andalucía	51,27	24,10	27,17
Almería	49,01	26,07	22,94
Dalías	53,94	24,76	29,18

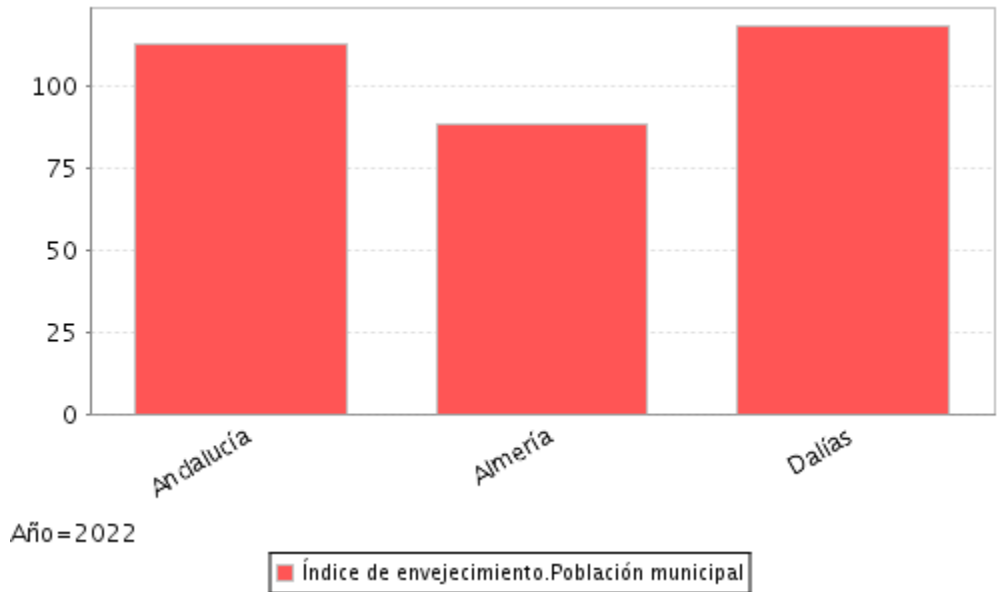
Índice de dependencia

Año 2022



Índice de envejecimiento

El índice de envejecimiento se refiere al porcentaje que representa la población mayor de 64 años con respecto a la menor de 16 años. Según los datos del Padrón municipal de habitantes del INE, en 2022 este valor ascendía a **117,9 en Dalías**, ligeramente superior al índice en **Andalucía (112,8)** y más elevado que el de **Almería (88)**.



Fuente IECA

Desempleo

Según los datos publicados por el Servicio Público de Empleo Estatal y del Servicio Andaluz de Empleo en 2024, el número de personas desempleadas en Dalías asciende a **206 (84 H y 122 M)**

Por edades:

Edad	16-29 años	30-44 años	45-64 años	Total
Hombres	12	18	54	84
Mujeres	15	45	62	122

Como se puede comprobar en la tabla, el paro afecta más a las mujeres que a los hombres y en el tramo de edad comprendido entre los 45-64 años en ambos casos

Medio Ambiente

Los residuos¹ en recogida selectiva en 2022 según los datos aportados por el Ministerio de Política Territorial y Función Pública fueron:

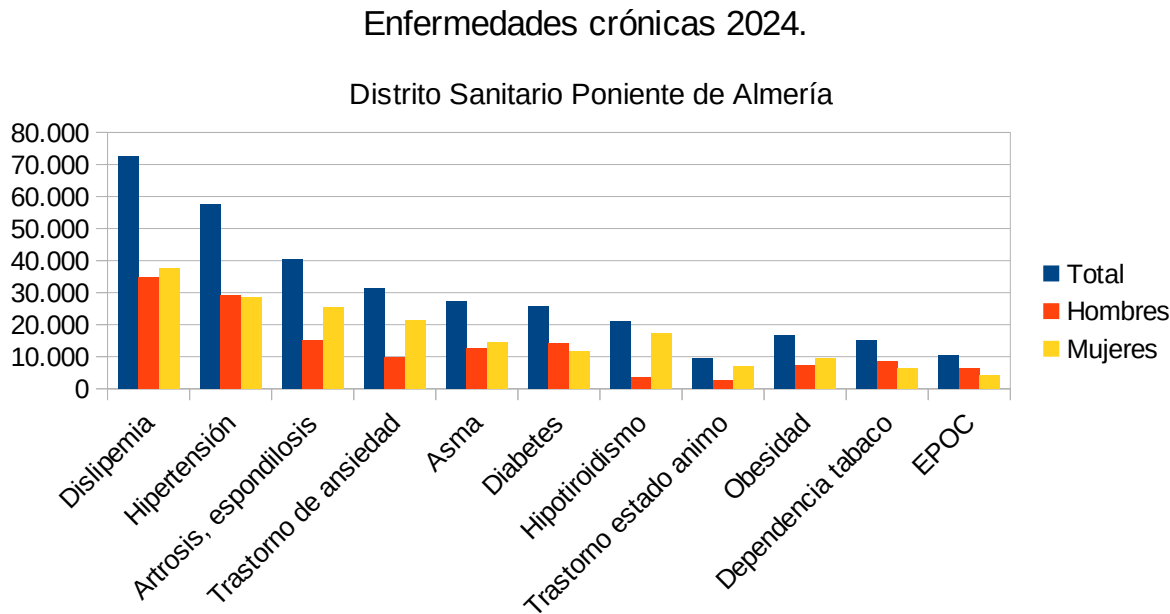
Envases y plásticos	Contenedores	41
	Producción de basura	41,4
Papel y cartón	Contenedores	25
	Producción de basura	37
Vidrio	Contenedores	18
	Producción de basura	29,2
Pilas	Contenedores	12
	Producción de basura	0,3
Otros tipos	Contenedores	8
	Producción de basura	38,7
No selectiva	Contenedores	76
	Producción de basura	1519,6
Total	Contenedores	180
	Producción de basura	1666,2

1 Unidad de medida: Contenedores TM/año

Morbilidad

Enfermedades crónicas

En la siguiente tabla se contempla la prevalencia de las **enfermedades crónicas** más frecuentes en la población de Distrito Sanitario Poniente de Almería usuaria del Servicio Andaluz de Salud por sexo con datos de 2024.



Fuente: elaboración propia con datos de la BPS

Tal y como aparece en el gráfico, las principales enfermedades están relacionadas con la dislipemia, la hipertensión y la artrosis, además de los trastornos de ansiedad.

Patologías	Ambos sexos		Hombres		Mujeres	
	Total	Prevalencia %	Total	Prevalencia %	Total	Prevalencia %
Dislipemia	72.449	23	34.825	20	37.624	26
Hipertensión	57.528	18	29.146	17	28.382	20
Artrosis, espondilosis	40.556	13	15.271	9	25.285	18
Trastorno de ansiedad	31.272	9	9.861	5	21.411	14
Asma	27.298	9	12.697	8	14.601	10
Diabetes	25.739	8	14.086	8	11.653	8
Hipotiroidismo	20.905	7	3.668	2	17.237	12
Trastorno estado animo	9.517	3	2.628	2	6.889	5
Obesidad	16.581	5	7.177	4	9.404	6
Dependencia tabaco	15.199	5	8.673	5	6.526	4
EPOC	10.513	3	6.292	4	4.221	3

Fuente: elaboración propia con datos de la BPS

Tal y como se observa en la tabla la prevalencia de estas enfermedades es mayor en las mujeres respecto a los hombres salvo en el caso de la diabetes, la dependencia al tabaco y la EPOC.

Analizando estas patologías, por categorías, 4 de las enfermedades más prevalentes corresponden al sistema endocrinológico (naranja), dos a salud mental (verde), dos al sistema respiratorio (rojo), una al sistema circulatorio (morado) y una al osteomuscular (azul).

Patología	Total	Hombres	Mujeres
Dislipemia	72.449	34.825	37.624
Hipertensión	57.528	29.146	28.382
Artrosis, espondilosis	40.556	15.271	25.285
Trastorno de ansiedad	31.272	9.861	21.411
Asma	27.298	12.697	14.601
Diabetes	25.739	14.086	11.653
Hipotiroidismo	20.905	3.668	17.237
Trastorno estado animo	9.517	2.628	6.889
Obesidad	16.581	7.177	9.404
EPOC	10.513	6.292	4.221

Fuente: elaboración propia con datos de la BPS

Cáncer

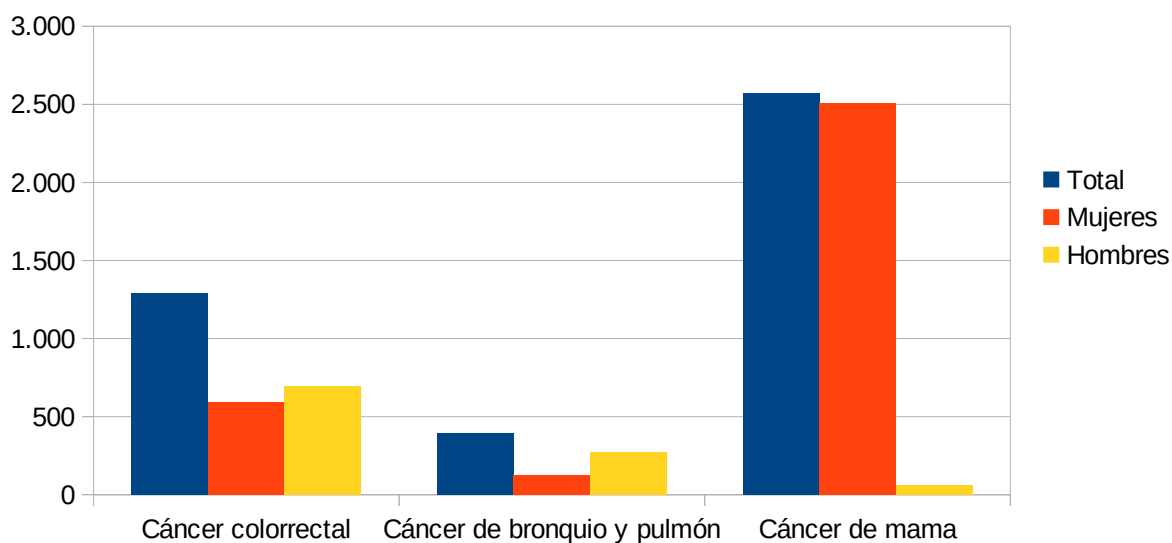
El tipo de cáncer que presenta más prevalencia en la población de Distrito Sanitario Poniente es el de mama, seguido del colorrectal y el de bronquio y pulmón.

Patología	Ambos sexos			Mujeres			Hombres		
	Total	Prevalencia	Nuevos	Total	Prevalencia	Nuevos	Total	Prevalencia	Nuevos
Cáncer colorrectal	1.292	0,38	154	594	0,39	65	698	0,37	89
Cáncer de bronquio y pulmó	395	0,09	126	122	0,06	41	273	0,12	85
Cáncer de mama	2.569	0,81	189	2.511	1,72	187	58	0,03	SE

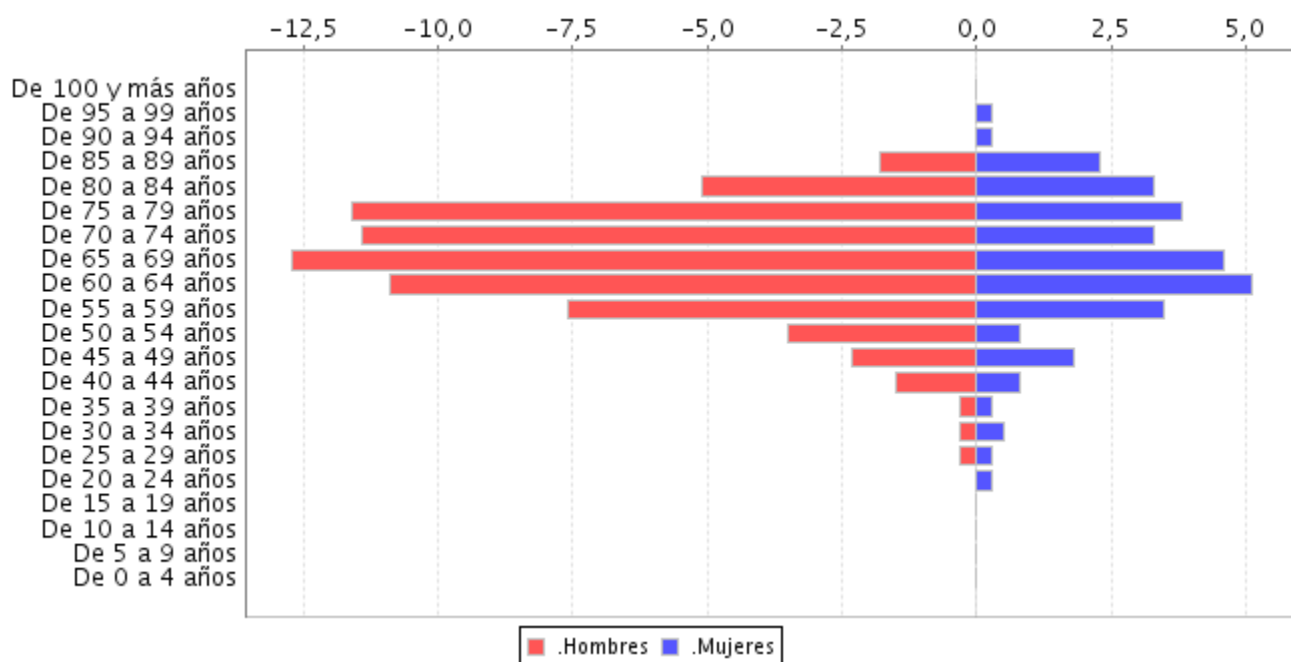
SE: menos de 5

Nuevos: nuevos casos diagnosticados en 2024

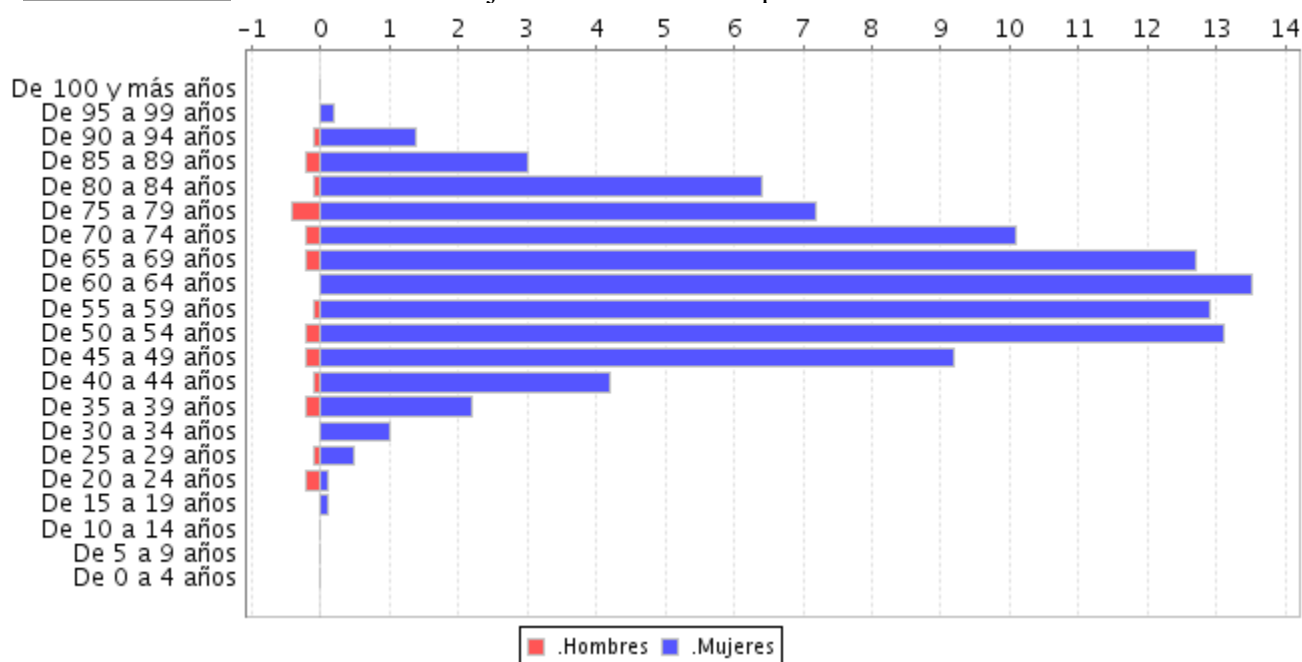
Casos de cáncer en 2024 Distrito Sanitario Poniente de Almería



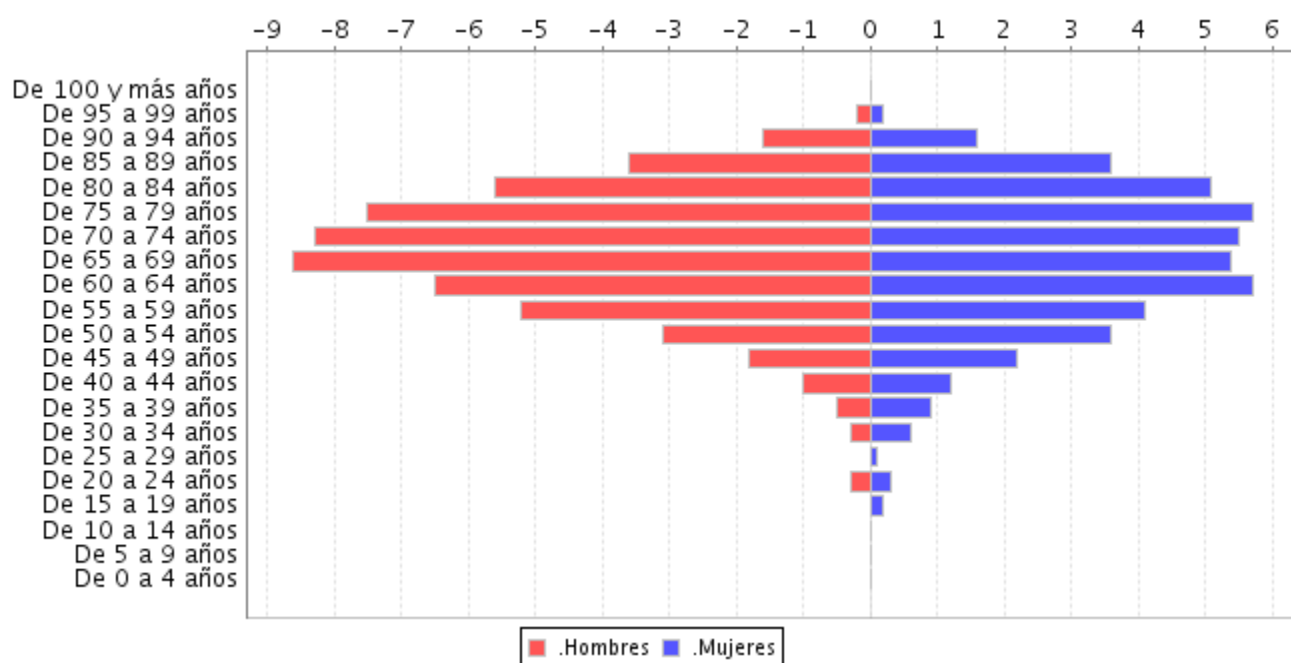
Por edades, el cáncer de bronquio y pulmón afecta de manera más acusada a los hombres en el tramo de edad entre 65-69 años seguidos del tramo de 75-79 años.



El cáncer de mama afecta más a las mujeres con edades comprendidas entre los 60-64 años

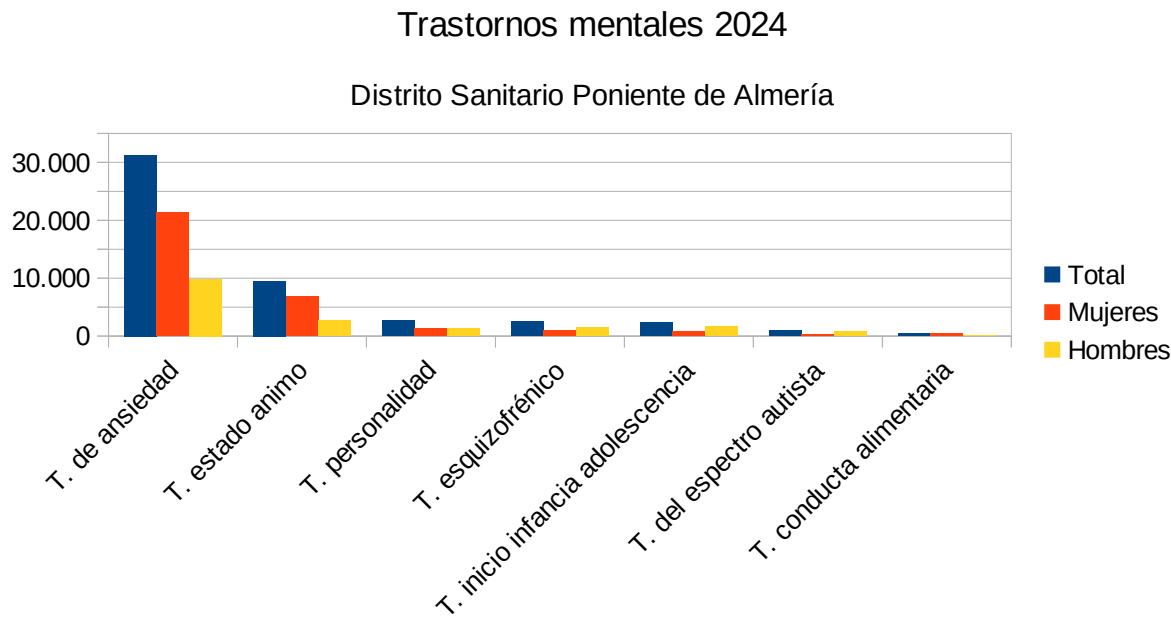


El cáncer colorrectal afecta más a los hombres con edades comprendidas entre los 65-79 años.



Salud mental

Con respecto a **trastornos mentales** en la población usuaria de Servicio Andaluz de Salud de Distrito Poniente de Almería en 2024, en el siguiente gráfico se presentan las principales patologías según sexo:



El trastorno de la **ansiedad** y el trastorno del **estado de ánimo** son las patologías que más afectan dentro del apartado de trastornos mentales. Se da la circunstancia de que, en ambos casos, afecta en mayor medida a las mujeres.

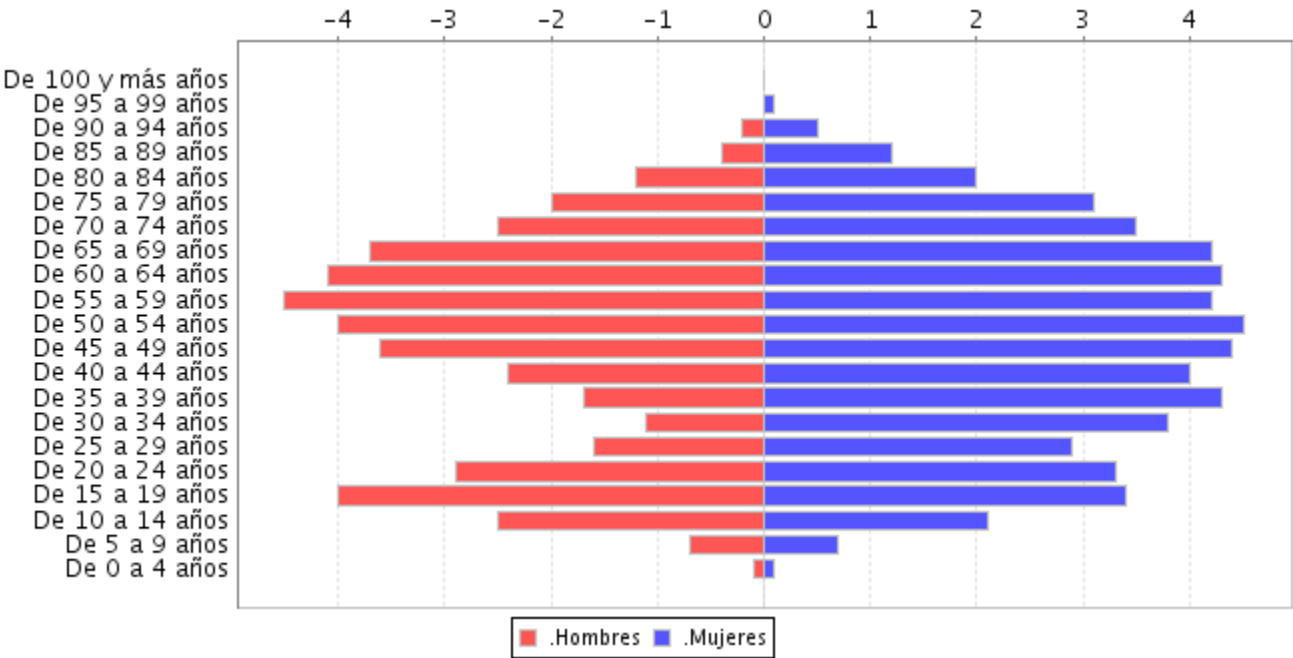
Patologías	Ambos sexos			Mujeres			Hombres		
	Total	Prevalencia	Nuevos	Total	Prevalencia	Nuevos	Total	Prevalencia	Nuevos
T. de ansiedad	31.272	9,02	7.814	21.411	13,59	5.190	9.861	5,18	2.624
T. estado animo	9.517	2,98	780	6.889	4,74	547	2.628	1,51	233
T. personalidad	2.646	0,83	209	1.294	0,89	98	1.352	0,77	111
T. esquizofrénico	2.431	0,76	159	979	0,67	69	1.452	0,84	90
T. inicio infancia adolescencia	2.372	0,68	625	776	0,47	232	1.596	0,85	393
T. del espectro autista	946	0,29	150	207	0,14	36	739	0,41	114
T. conducta alimentaria	473	0,14	88	395	0,26	71	78	0,04	17

Obesidad

Con respecto a la obesidad, el mayor número de diagnósticos es de mujeres.

Edad	Ambos sexos			Mujeres			Hombres		
	Total	Prevalencia	Nuevos	Total	Prevalencia	Nuevos	Total	Prevalencia	Nuevos
TOTAL	16.581	5,03	2.428	9.404	6,18	1.566	7.177	4,07	862
De 0 a 14	1.031	1,94	294	492	1,90	144	539	1,98	150
De 15 a 29	3.013	4,99	311	1.597	6,02	244	1.416	4,21	67
De 30 a 44	2.888	3,30	692	2.015	5,32	566	873	1,82	126
De 45 a 64	5.568	5,85	702	2.886	6,57	382	2.682	5,24	320
De 65 y más	4.081	10,97	429	2.414	12,12	230	1.667	9,63	199

Por **edades**, hay que destacar la elevada prevalencia en jóvenes con edades comprendidas entre los 15 y 19 años en ambos sexos. El siguiente tramo de edad con más casos es el de 55-59 años en el caso de los hombres y 50-54 años en el de las mujeres.

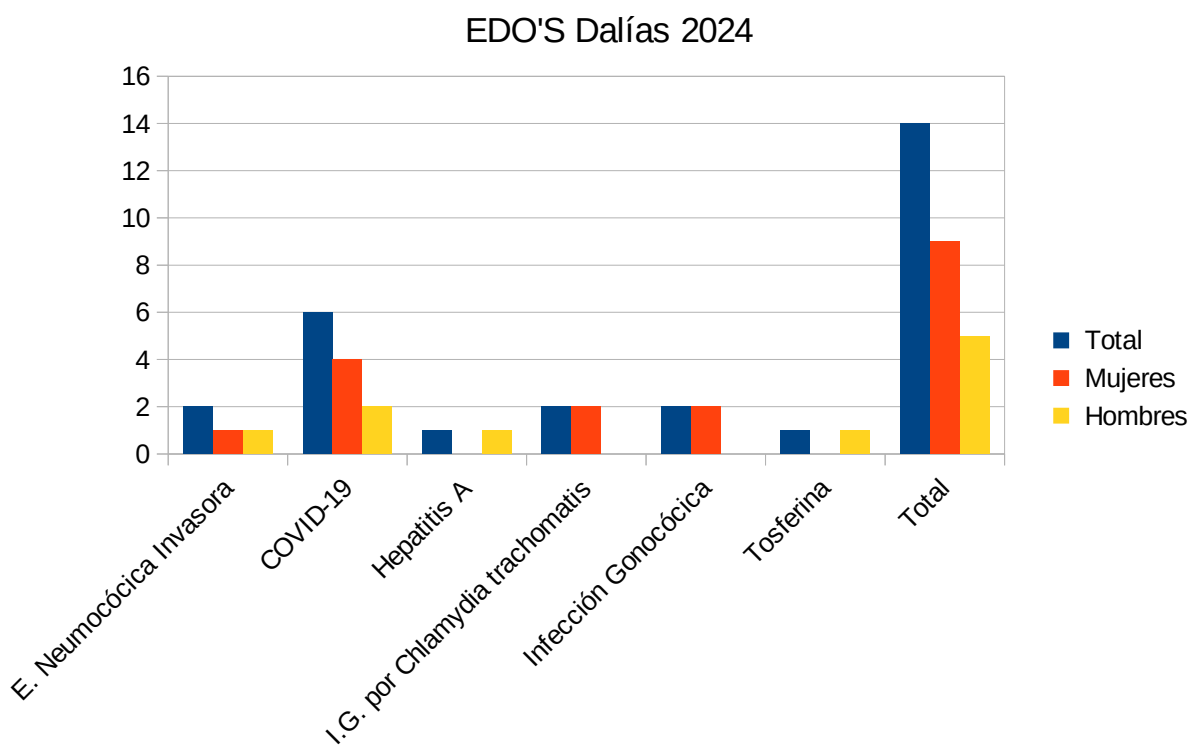


Enfermedades de Declaración Obligatoria (EDO's)

Las EDO's constituyen un grupo heterogéneo de enfermedades infectocontagiosas en cuanto a prevalencia y gravedad. Su característica común es el hecho de ser enfermedades que suponen un riesgo para la salud pública. Por ello, se encuentran sometidas a vigilancia con el propósito de detectar de forma precoz cambios en las tendencias temporales de presentación, en su distribución geográfica o en sus características epidemiológicas y establecer así medidas de prevención y control.

EDO's Dalías 2024			
Evento sospechoso, probable y/o confirmado	Total	Mujeres	Hombres
Enfermedad Neumocócica Invasora	2	1	1
COVID-19	6	4	2
Hepatitis A	1	0	1
Infección genital por Chlamydia trachomatis	2	2	0
Infección Gonocócica	2	2	0
Tosferina	1	0	1
Total	14	9	5

Fuente: elaboración propia a partir de la aplicación RedAlerta del servicio de Vigilancia Epidemiológica de la Junta de Andalucía

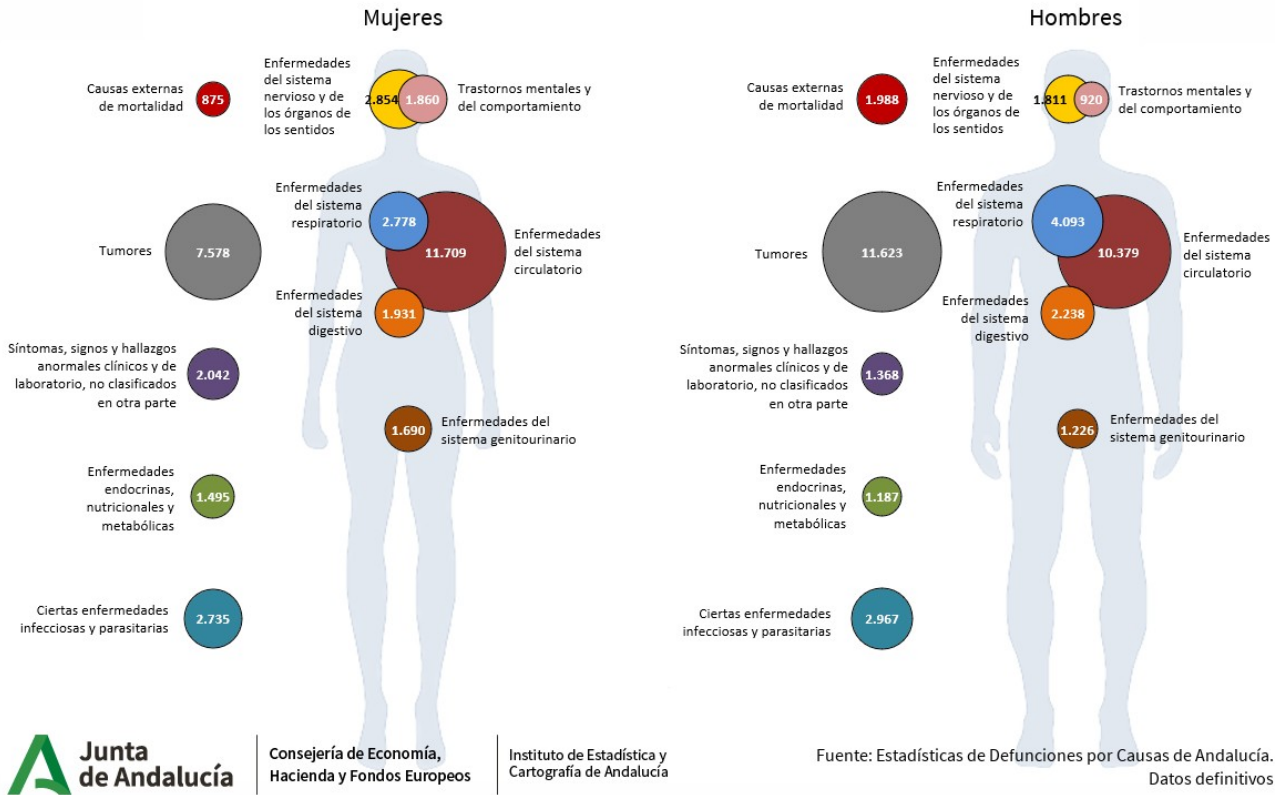


Se comprueba que los primeros casos se tratan de enfermedades vacunables (prevenibles con vacuna) e Infecciones de Transmisión Sexual.

Mortalidad

Los datos de mortalidad a nivel de Andalucía muestran que la primera causa de muerte en ambos sexos son las de origen circulatorio, seguidas de tumores (mayor proporción en el caso de los hombres) y en tercer lugar las muertes de origen infeccioso.

Defunciones de residentes en Andalucía según principales causas de muerte. Año 2022



Fuente: IECA. Datos publicados el 21 de diciembre de 2023

A nivel provincial, las principales causas de muerte en el último trimestre del año han sido los **tumores**, las **enfermedades del sistema circulatorio** y las enfermedades del **sistema respiratorio**:

Causa de muerte (capítulos CIE 10ª)	Total	Mujeres	Hombres
I. Ciertas enfermedades infecciosas y parasitarias	44	18	26
II. Tumores	373	141	232
III. Enfermedades de la sangre	6	5	1
IV. Enf. Endocrinas, nutricionales y metabólicas	53	18	35
V. Trastornos mentales y del comportamiento	49	27	22
VI-VIII. Enf. Del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	72	49	23
IX. Enf. Del sistema circulatorio	344	148	196

X. Enf. Del sistema respiratorio	124	59	65
XI. Enf. del sistema digestivo	72	36	36
XII. Enf. De la piel y del tejido subcutáneo	3	2	1
XIII. Enf. del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	18	14	4
XIV. Enf. Del sistema genitourinario	60	31	29
XV. Embarazo, parto y puerperio	0	0	
XVI. Afecciones en el período perinatal	6	3	3
XVII. Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	3	0	3
XVIII. Síntomas, signos y hallazgos anormales clínicos y de laboratorio, no clasificados en otra parte	104	66	38
Causas externas de mortalidad	67	23	44

Por causas, las principales **enfermedades** que han causado **muerte** en el último trimestre en la provincia de **Almería** en 2023 han sido:

Causa de muerte	Total	Mujeres	Hombres
018. Tumor maligno de la tráquea, bronquios y pulmón	68	14	54
044. Diabetes mellitus	38	15	23
046. Trastornos mentales orgánicos, senil y presenil	46	27	19
051. Enfermedad de Alzheimer	48	35	13
054. Enfermedades hipertensivas	38	25	13
055. Infarto agudo de miocardio	50	18	32
056. Otras enfermedades isquémicas del corazón	44	13	31
057. Insuficiencia cardíaca	59	29	30
058. Otras enfermedades del corazón	81	32	49
059. Enfermedades cerebrovasculares	52	21	31
067. Otras enfermedades del sistema respiratorio	52	32	20
086. Paro cardíaco, muerte sin asistencia y otra causa desconocida de mortalidad	63	44	19

En el caso de **Dalías**, las principales causas de muerte en 2023 han estado relacionadas con enfermedades del sistema circulatorio, del sistema respiratorio y tumores:

Causa de muerte (capítulos CIE 10ª)	Total
I. Ciertas enfermedades infecciosas y parasitarias	1
II. Tumores	9
IV. Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	3
V. Trastornos mentales y del comportamiento	5
IX. Enfermedades del sistema circulatorio	12
X. Enfermedades del sistema respiratorio	10
XI. Enfermedades del sistema digestivo	4
XIII. Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	3
XIV. Enfermedades del sistema genitourinario	2
XVIII. Síntomas, signos y hallazgos anormales clínicos y de laboratorio, no clasificados en otra parte	4
XX. Causas externas de mortalidad	3
Total	56

Los **Años Potenciales de Vida Perdidos (APVP)** es un indicador que señala el tiempo potencialmente perdido, o lo que es lo mismo, los años que se han dejado de vivir por haber muerto de manera prematura. Se toma como medida las muertes ocurridas entre 1 y 69 años de edad.

Según datos de IECA y la Consejería de Salud y Consumo, los datos correspondientes a Distrito Poniente en los años 2023 y 2022 son los siguientes:

	Total				Hombres				Mujeres			
Año	Defunciones	Nº APVP	TB APVP	TE APVP	Defunciones	Nº APVP	TB APVP	TE APVP	Defunciones	Nº APVP	TB APVP	TE APVP
2023	530	7.623	2.933,94	2.923,06	382	5.359	3.893,48	3.955,44	148	2.264	1.853,09	1.777,19
2022	524	7563	2954,86	3021,15	360	5358	3951,36	4069,94	164	2204	1831,9	1843,28

- Defunciones: nº total de defunciones ocurridas en la población de 1 a 69 años de edad
- Nº APVP: nº de años potenciales perdidos en el grupo población de 1 a 69 años
- TB APVP: tasa bruta de años potenciales de vida perdidos por 100,000 personas de 1 a 69 años
- TE APVP: tasa estandarizada de años potenciales de vida perdidos por 100,000 personas de 1 a 69 años

La **Mortalidad Prematura Potencialmente Evitable (MPPE)** se refiere a las defunciones ocurridas en la población de 0 a 74 años que se considerarían potencialmente evitables por deberse a causas evitables mediante intervenciones de Salud Pública y Prevención Primaria (con capacidad para evitar el inicio de la enfermedad).

Según datos de IECA y la Consejería de Salud y Consumo, los datos correspondientes a Distrito Poniente en los años 2023, 2022 y 2021 son los siguientes:

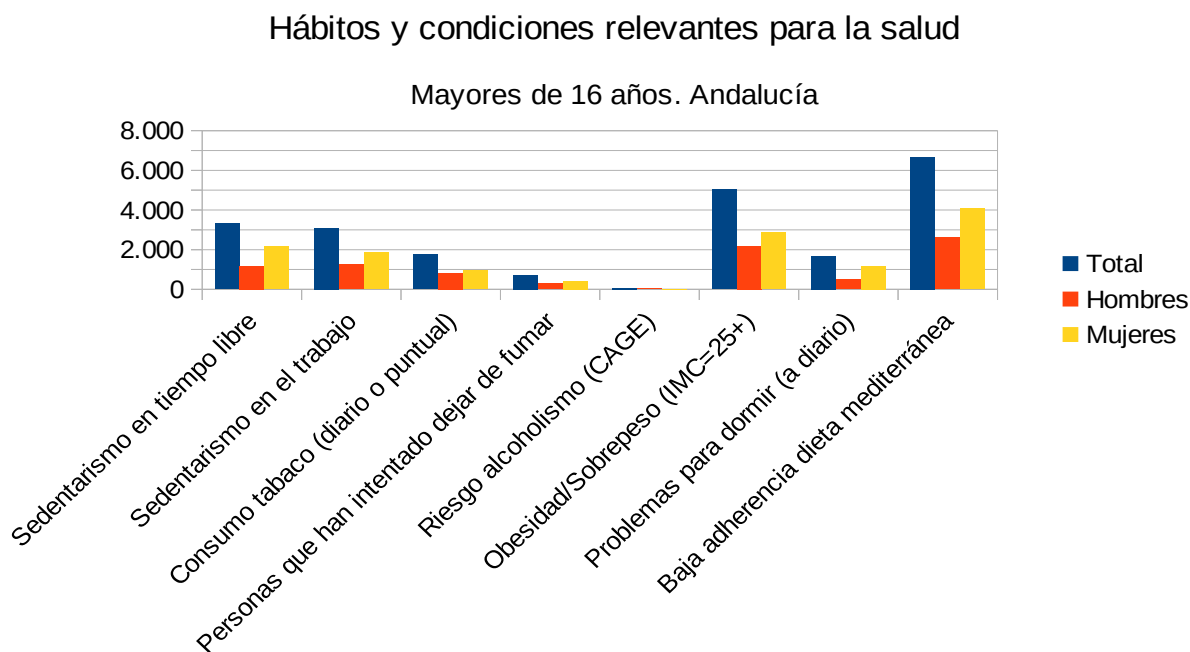
	Total			Hombres			Mujeres		
Año	N.º Def MPPE SPR	TB MPPE SPR	TE MPPE SPR	N.º def MPPE SPR	TB MPPE SPR	TE MPPE SPR	N.º Def MPPE SPR	TB MPPE SPR	TE MPPE SPR
2023	284	104,69	128,79	222	155,58	200,18	61	47,74	56,49
2022	266	99,93	129,96	212	150,88	204,59	54	42,91	54,79
2021	254	97,75	128,28	196	143,5	195,69	58	47,06	60,71

- N° Def MPPE SPR: número defunciones por mortalidad prematura potencialmente evitable (MPPE) por causas sensibles a la prevención (SPR)
- TB MPPE SPR: Tasa Bruta de MPPE por causas SPR por 100,000 habitantes
- TE MPPE SPR: Tasa Estandarizada de MPPE por causas SPR por 100,000 habitantes

Se contempla en ambos indicadores que las tasas son superiores en el caso de los hombres con respecto a las mujeres en todos los períodos.

Estilos de vida

Según los datos de la VI Encuesta Andaluza de Salud elaborada entre 2022-2023, en el caso de personas mayores de 16 años, tanto en la provincia de Almería como en Andalucía la mayor incidencia en hábitos de vida está relacionada con el sedentarismo y la baja adherencia a la dieta mediterránea:

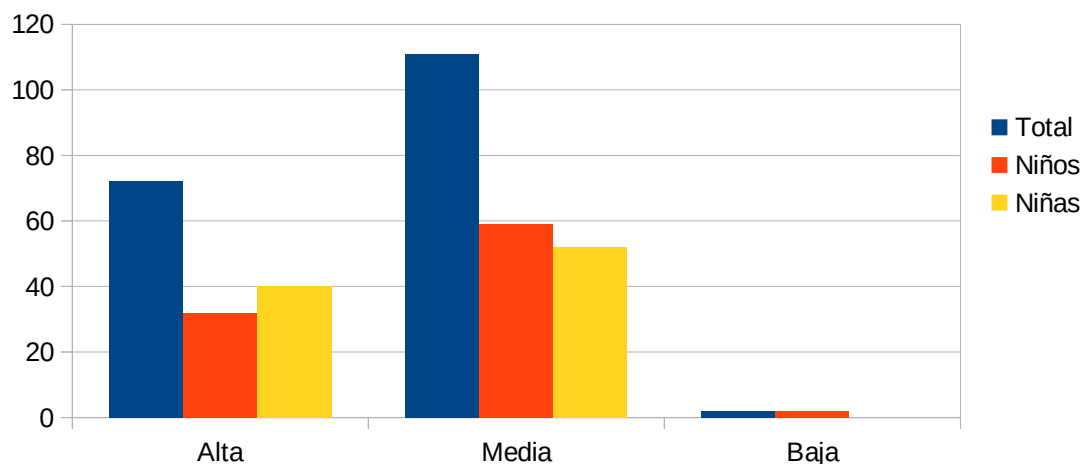


Alimentación

En los gráficos se contempla que en el caso de la provincia de Almería, el grado mayor de adherencia a la dieta mediterránea por parte de menores de 16 años es medio en comparación con Andalucía que la mayor parte de menores afirman disfrutar de una adherencia alta.

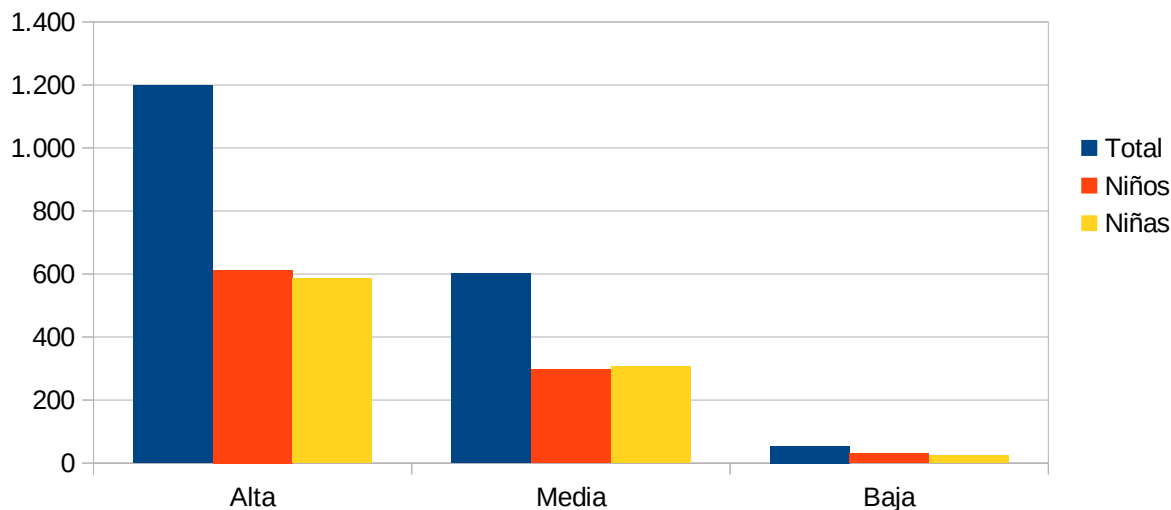
Adherencia a la dieta mediterránea

Menores 16 años. Almería



Adherencia a la dieta mediterránea

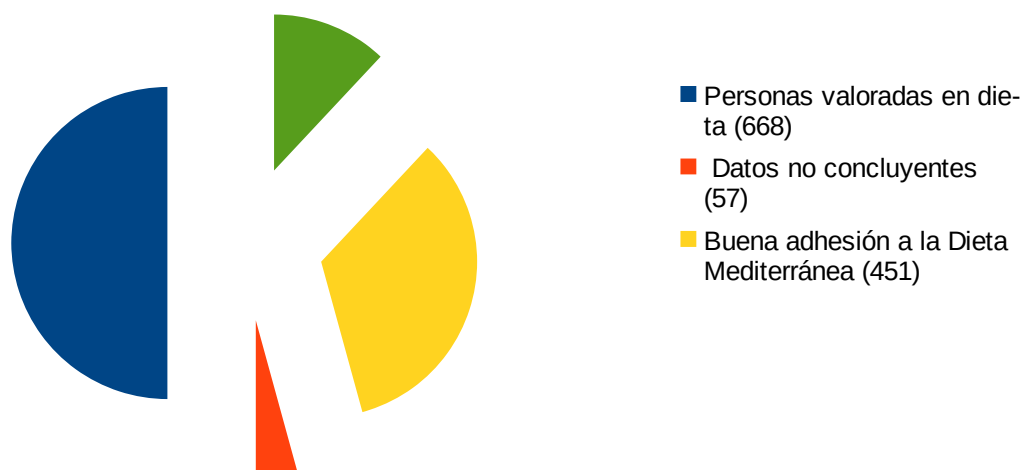
Menores 16 años. Andalucía



En Distrito Poniente, según los datos extraídos de INFOWEB, el mayor porcentaje de personas valoradas en consulta de Atención Primaria, refieren una buena adhesión a la dieta mediterránea.

Alimentación

Distrito Poniente. 2024



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos en INFOWEB

Con respecto al consumo de **bebidas energéticas**, la última Encuesta sobre Alcohol y otras Drogas en España (EDADES 2024) afirma que ha sufrido un aumento progresivo en los últimos años. Su consumo está más extendido entre hombres que entre mujeres y entre los más jóvenes donde la prevalencia supera el 50% entre los hombres de 15 a 24 años, disminuyendo su consumo conforme aumenta la edad.

Actividad física

Para calcular el grado de actividad física se utilizan varios indicadores siendo uno de ellos el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

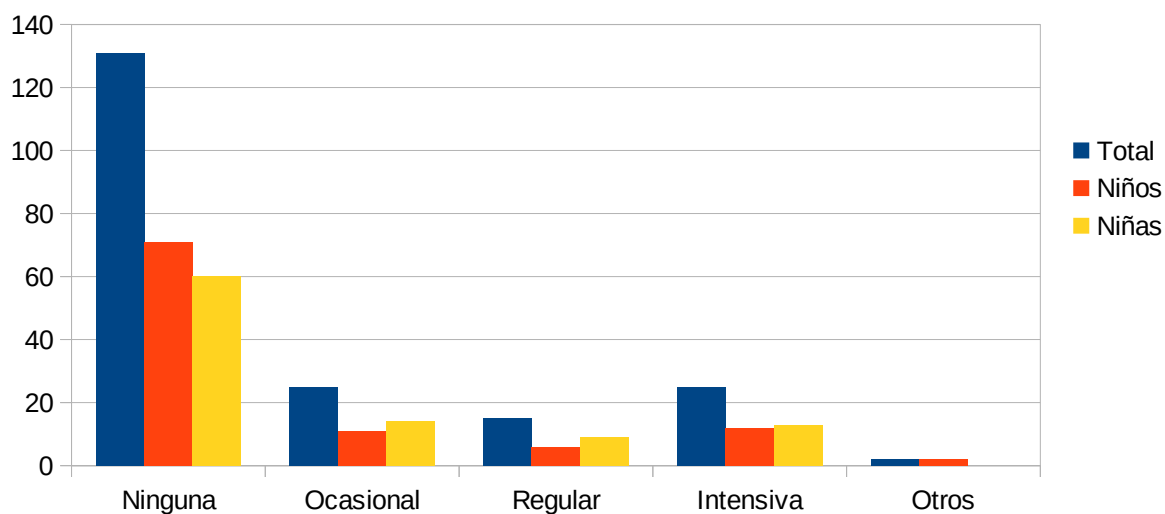
En 2023 se contempla un importante incremento del nivel alto, especialmente en mujeres de 65-74 años. El nivel moderado se mantiene en el caso de los hombres y en la provincia de Almería, también en mujeres.

Hay un importante subida en el hábito de caminar, sobretodo en hombres y mujeres menores de 45 años. En el caso de la actividad física moderada o deportiva, los hombres las practican más que las mujeres.

Con respecto a menores de 16 años, es llamativo el elevado número que refiere no practicar Actividad física en su tiempo libre en la provincia de Almería.

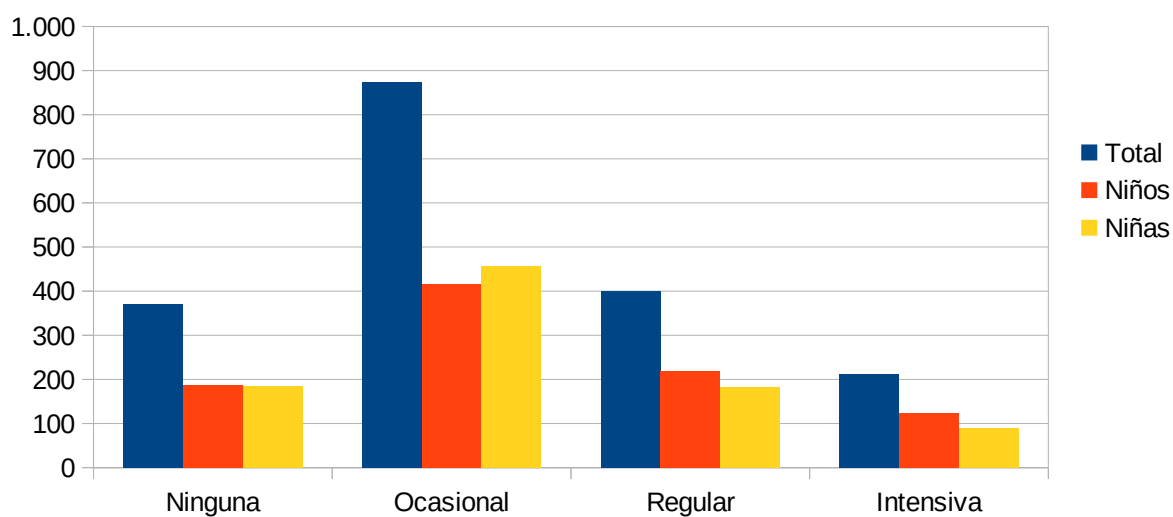
Práctica habitual AF en tiempo libre

Menores de 16 años. Almería

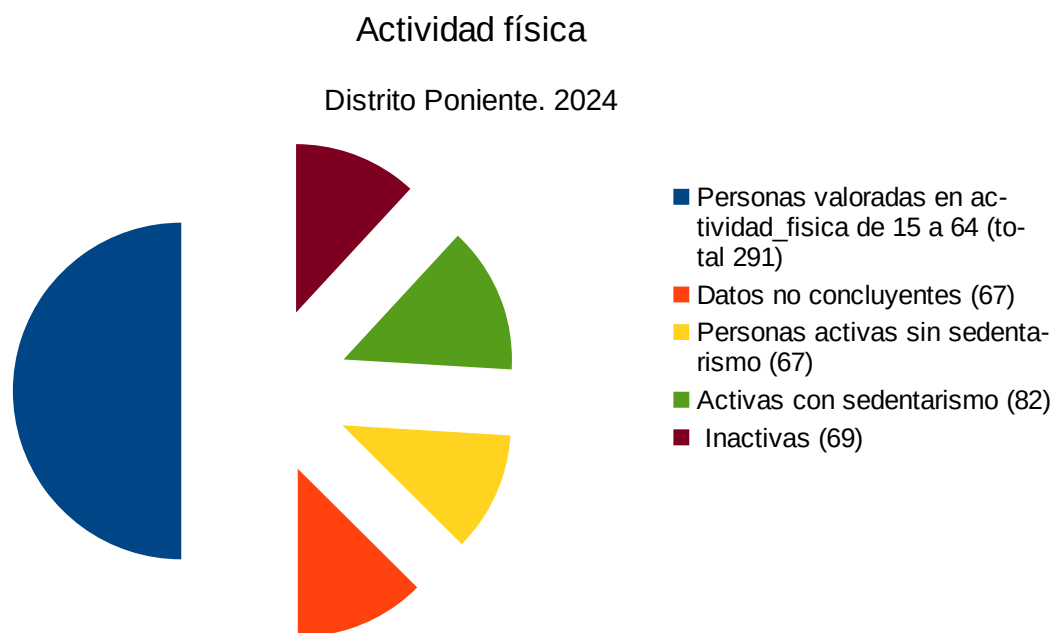


Práctica habitual AF en tiempo libre

Menores de 16 años. Andalucía



En Distrito Poniente, el mayor porcentaje de personas valoradas en consulta de Atención Primaria resultan inactivas o activas con sedentarismo.



Fuente: elaboración propia a partir de datos extraídos de INFOWEB

Tabaco

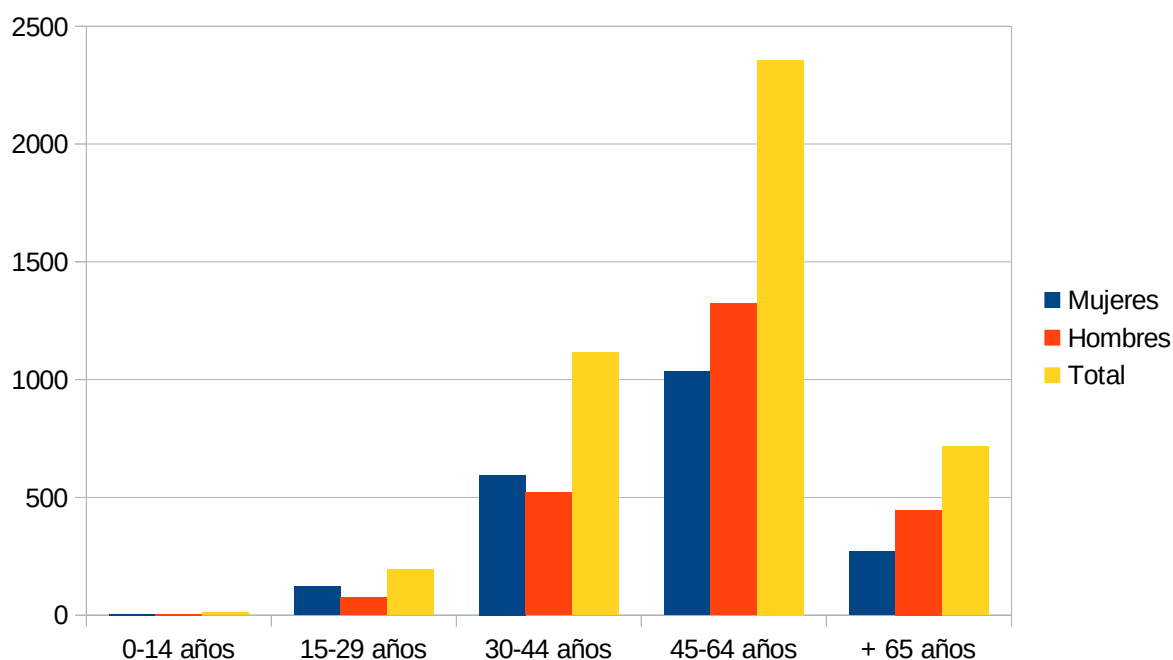
El 20,9 % de la población andaluza mayor de 16 años consume tabaco (18,9 % a diario y 2% de forma esporádica). La prevalencia es mayor en hombres (24,1%) que en mujeres (17,8%). La prevalencia global ha disminuido 11,2 puntos porcentuales con respecto a 2007. La tendencia es descendente, a excepción de las personas mayores de 55 años, donde las prevalencias se mantienen en el caso de los hombres e incluso suben en el de las mujeres.

Almería, junto a Jaén, son las dos provincias andaluzas con mayor prevalencia de personas fumadores, algo más del 23%.

La edad de inicio en el consumo de tabaco es ligeramente inferior en el caso de los hombres (16,9) que en el de las mujeres (17,5) que inician el consumo 2 o 3 años antes que las mujeres que ahora tienen más de 65 años que lo comenzaban a los 19-20 años

En general, el consumo de tabaco sigue teniendo un gradiente social (es mayor en las clases sociales más bajas).

En siguiente gráfico se recoge la dependencia al tabaco de la población usuaria del Servicio Andaluz de Salud de Roquetas de Mar en 2023. Se contempla que la mayor incidencia se da en el tramo de edad comprendido entre los 45-64 años. Las mujeres con edades entre los 15 y los 44 años, fuman más que los hombres.



Fuente: elaboración propia con datos de la BPS

Tabaco no convencional

Se incluye en esta categoría pipas de agua, cachimbas, vapeadores y cigarrillos electrónicos. El 10% de la población refiere consumir (6%) o haber consumido (4,5%) este tipo de producto, un 15% en el caso de los hombres y 5,9% en el de las mujeres.

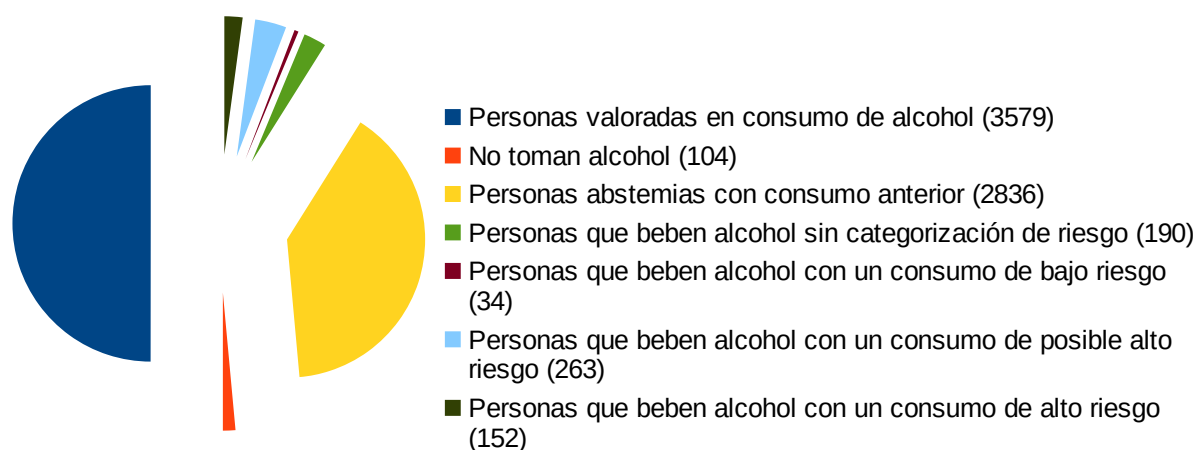
Entre la población que fuma tabaco no convencional se observa un gradiente social en el que la población universitaria fuma más (1,4%) que la población con estudios primarios (0,2%). También se contempla un aumento conforme aumenta el nivel de hábitat (0,44% en menos de 10.000 hab. Frente al 1,2% en capitales).

Consumo de alcohol

En Distrito Poniente, el mayor porcentaje de personas valoradas en consulta de Atención Primaria refieren ser abstemias con consumo anteriormente.

Consumo de alcohol

Distrito Poniente. 2024



Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos de INFOWEB

Higiene del sueño

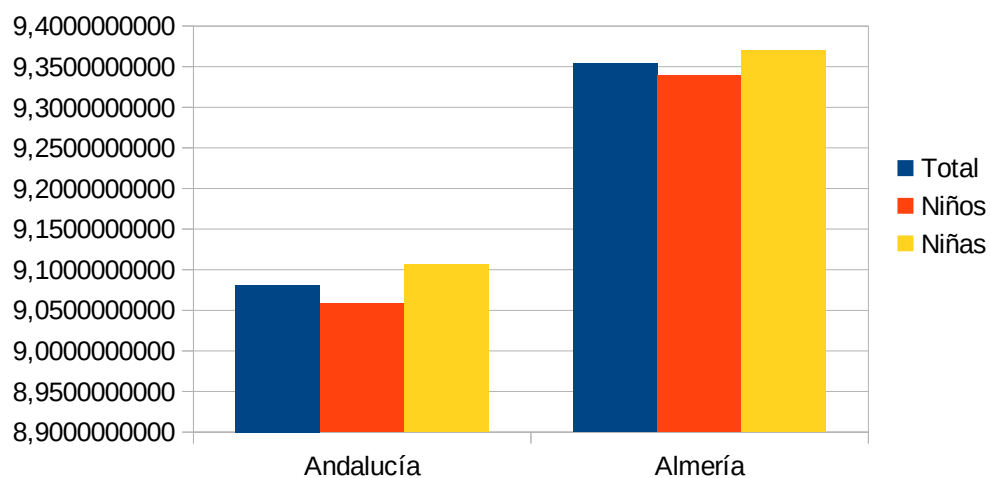
El sueño es una necesidad biológica del organismo que permite restablecer durante la noche las funciones físicas y psicológicas esenciales para disfrutar de pleno bienestar al día siguiente. La falta de sueño puede acarrear algunos problemas de salud: acelerar y promover el envejecimiento prematuro y la predisposición a enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión arterial o enfermedades arteriales. Durante el sueño se realizan funciones inmunológicas, endocrinas, de aprendizaje y memoria, se recupera energía y se relajan posturalmente los músculos.

La sociedad española del sueño recomienda las siguientes horas según la franja de edad:

- escolares (6-13 años): 9-11 horas
- adolescentes (14-17 años): 8-10 horas
- adultos (18-64 años): 7-9 años
- personas mayores (a partir de 65 años): 7-8 horas.

Según la VI Encuesta Andaluza de Salud, los menores de 16 años refieren dormir una media de 9 horas diarias, tanto en Andalucía como en la provincia de Almería.

Horas de sueño menores 16 años

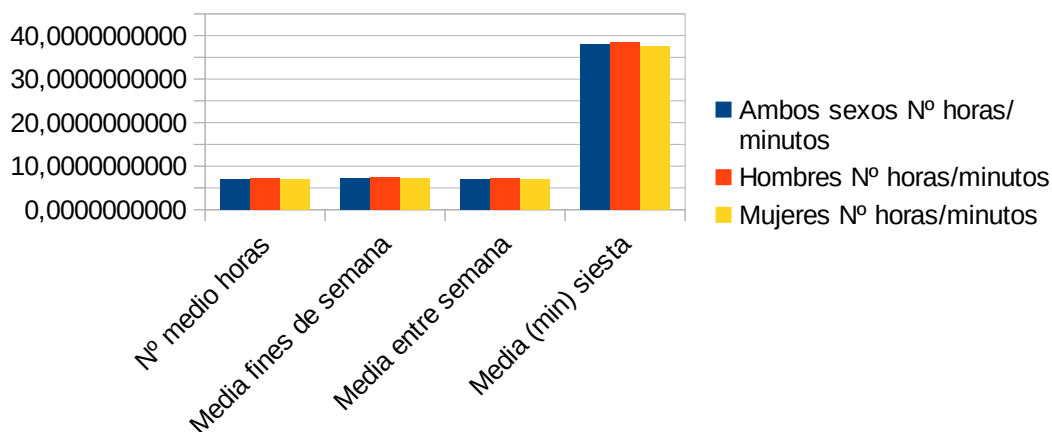


En el caso de mayores de 16 años, la media se sitúa entorno a las 7 horas en ambos casos y en ambos sexos:

	Ambos sexos Nº horas/minutos	Hombres Nº horas/minutos	Mujeres Nº horas/minutos
Nº medio horas	7,1055858585	7,1716097589	7,0431170923
Media fines de semana	7,319607465	7,3846214017	7,257959071
Media entre semana	7,0644132616	7,1264190495	7,005746248
Media (min) siesta	38,0097453343	38,4383380972	37,5131400912
	Ambos sexos Nº horas/minutos	Hombres Nº horas/minutos	Mujeres Nº horas/minutos
Nº medio horas	7,0827795277	7,1583232998	7,0065701807
Media fines de semana	7,1347553943	7,2194715707	7,0492928297
Media entre semana	7,0611495369	7,1377528556	6,9838713081
Media (min) siesta	44,4281874683	38,5151610748	51,9716477133

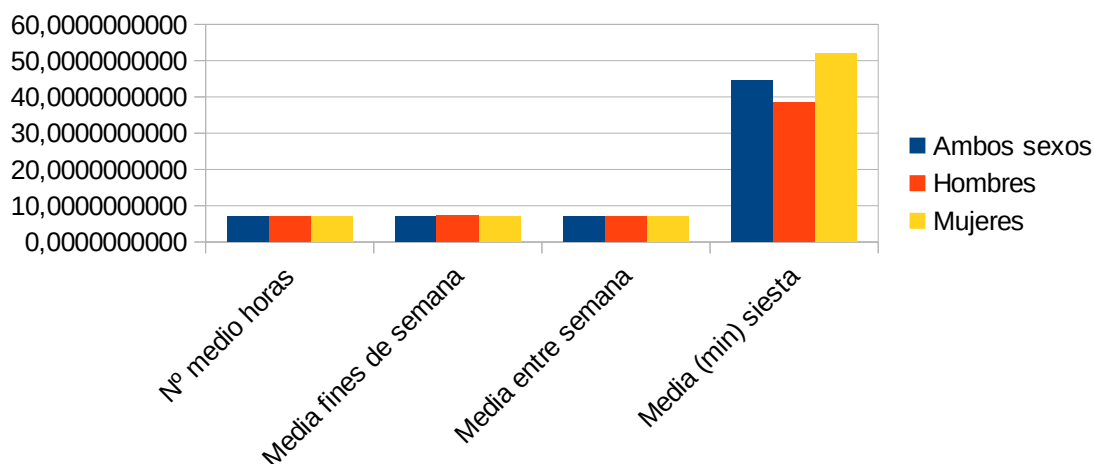
Tiempo dedicado al sueño

Andalucía. Mayores 16 años



Tiempo dedicado al sueño

Almería. Mayores 16 años



Interrupción voluntaria del embarazo

Según los datos recogidos en Distrito Poniente, las IVE's solicitadas en Dalías y en la totalidad del Distrito en los último tres años han sido:

	2022	2023	2024
Dalías	5	1	2
Distrito Poniente	720	811	767

Conclusiones y recomendaciones

La **dislipemia** y la **hipertensión** destacan como las principales patologías crónicas de la población sin clara distinción por sexos, seguidas de la **artrosis** y los **trastornos de ansiedad** predominando entre las **mujeres**. Respecto a esto último, se debe fomentar en Atención Primaria los Grupos Socioeducativos (GRUSE), destinados a fomentar el bienestar emocional de la población adulta.

Dentro de las neoplasias, el cáncer de mama es el más prevalente, seguido del cáncer de colorrectal y de pulmón.

Respecto a los hábitos de vida saludables predomina una baja adherencia a la dieta mediterránea, la obesidad y el sedentarismo en mayores de 16 años según la VI encuesta de Salud. En cambio en menores de 16 años donde la adherencia a la dieta mediterránea en Andalucía es alta, en Almería en este rango de edad es media. Se debería dotar a la población de conocimientos de alimentación saludable y consumo responsable, aportando habilidades para hacer una lectura correcta del etiquetado y una conservación correcta de los alimentos.

Promover una alimentación basada en el patrón de Dieta Mediterránea. Fomentar el ocio saludable, la actividad y ejercicio físico, mejorando el acceso al transporte activo y disponibilidad a instalaciones deportivas, parques y otros recursos de ocio activo.

Durante 2024 las ITS han encabezado la lista de EDOs. El diagnóstico de ITS está en aumento de forma global en Andalucía desde 2016, estimando aún un infradiagnóstico relevante en mujeres. Se deberían impulsar iniciativas de formación y prevención del VIH y otras ITS, así como programas de sensibilización con el objetivo de detener la transmisión, así como erradicar el estigma y la discriminación asociada con el VIH/SIDA.