



## Encuesta Global de WIN y Voices! en Argentina para el Día Mundial de la Salud

**La mayoría de la población a nivel mundial se autopercibe como saludable, a pesar de que un tercio de las personas declara que no duerme bien con frecuencia o sufre de estrés.**

**En Argentina crecen el mal dormir y los niveles de estrés y el consumo de bebidas alcohólicas se mantiene en alza.**

---

WIN Internacional, la asociación líder en investigación de mercado y encuestas de opinión, publicó junto a Voices! en Argentina los resultados de su encuesta anual WIN World Survey que explora la autopercepción de 33.236 ciudadanos de 39 países alrededor del mundo acerca de su salud y la realización de hábitos como comer bien, ejercitarse, dormir, sufrir de estrés, fumar y tomar bebidas alcohólicas.

### LA AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD COMO CONCEPTO HOLÍSTICO

La pandemia del COVID-19 transformó el mundo en el que vivimos e impactó sin lugar a dudas en múltiples dimensiones de la vida, siendo la salud una de las principales.

A fines de 2021, el estudio de WIN y Voices en Argentina indaga una vez más acerca del propio estado de salud y diferentes hábitos saludables. A la hora de consultar acerca de **la percepción general sobre su salud se observa que 8 de cada 10 encuestados a nivel global dicen que es saludable, manteniéndose estable** en comparación con los resultados de 2020 (del 79% al 77%). Los **hombres se perciben más sanos que las mujeres** (80% y 75% respectivamente).

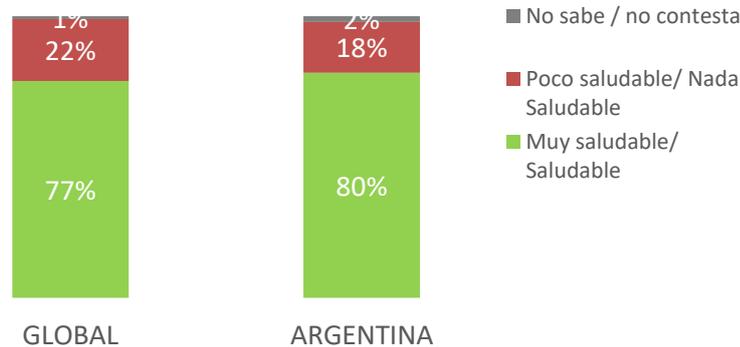
Cuando analizamos los resultados por países, aquellos con mayores porcentajes de personas que se consideran sanas son Vietnam (93%) y Nigeria (92%). Por el contrario, entre los países en los que la gente se considera menos sana se encuentran Chile (con un 57%) y Polonia (con un 55%).

En el caso de **Argentina, 80% de los encuestados evalúa positivamente su propia salud**, lo que ubica a nuestro país cerca de la media global. Dentro de la región, **México (87%), y Paraguay (84%) superan la media general, Brasil se alinea a ella (76%)**, mientras que **Ecuador (72%), Perú (72%) y Colombia (72%) y finalmente Chile (57%) muestran valores por debajo** del promedio global.

En la edición anterior del estudio, la proporción de argentinos que señalaba tener un estado de salud positivo era del 83%, lo que muestra una **tendencia hacia la baja para este indicador en nuestro país**.

Al analizar los grupos sociodemográficos, vemos que en todos los segmentos la gran mayoría se percibe saludable, pero esta percepción **crece entre los hombres** (84% vs 75% de las mujeres), entre los de **35 y 49 años** (88% vs 73% de los de 18 a 24 y de los de 65 años y más) y a **mayor nivel educativo** de los entrevistados (88% universitarios vs 70% de los de nivel primario).

“AUTOPERCEPCION DEL ESTADO DE SALUD”  
¿Cómo considera su estado de salud en general?



Encuesta Global de WIN. VOICES! en Argentina

## HÁBITOS ESPECÍFICOS

La encuesta consultó acerca de **hábitos saludables y no saludables** como: comer sano, hacer ejercicio, dormir bien, sufrir estrés, fumar y beber alcohol, para los cuales se tienen en su mayoría, datos de tendencia, mostrando el posible impacto de la pandemia de COVID-19 sobretodo sobre la salud mental.

### Alimentación saludable | Argentina por debajo del promedio global

A nivel global, el **67% de las personas encuestadas afirma mantener una alimentación saludable. Son las mujeres quienes más declaran comer sano siempre o regularmente** (69% vs 66% de los hombres) **al igual que los mayores de 65 años** (76%). Los países que registran los mayores porcentajes de personas que declaran que se alimentan de forma saludable son Vietnam (97%) y Kenia (88%).

Cuando analizamos los **países latinoamericanos, Paraguay se posiciona a la cabeza con el 80%** de la población que señala comer saludablemente, seguido por Colombia (74%), Ecuador (71%) y Perú (69%). Luego caen por debajo de la media global México (58%), Argentina (56%), Brasil (50%) y Chile (46%).

**En nuestro país, mientras que el 56% de la población indica comer saludablemente con mucha frecuencia o regularmente, 33% dice hacerlo algunas veces y 10% casi nunca o nunca.** La alimentación saludable es **más frecuente en las mujeres** (61% vs 52% de los hombres), **a mayor edad** de los encuestados (83% de los de 65 años y más vs 46% entre los de 18 a 24 años), y también a **mayor nivel educativo** (71% de los universitarios vs 48% de quienes alcanzaron educación primaria).



## **Actividad física | Cuatro de cada 10 argentinos dicen realizar ejercicio frecuentemente, mientras que un tercio declara no realizarlo nunca o casi nunca**

En línea con la medición anterior, el **40% de los participantes a nivel global en esta encuesta** afirma hacer ejercicio físico frecuentemente. Los **hombres (43%) indican hacer ejercicio con mayor frecuencia que las mujeres (37%)**. También se observa que los **individuos con mayor nivel de estudios** indican que hacen ejercicio físico más frecuentemente (54%). En lo que respecta a los países, **India (64%), Finlandia (59%) y Paraguay (56%)** son los que registran las puntuaciones más altas de personas que dicen hacer ejercicio con regularidad.

**Paraguay y Colombia se destacan entre los países latinoamericanos** liderando la proporción de quienes declaran ejercitarse con regularidad. Todos los otros países de la región están por debajo de la media global.

¿Qué pasa en Argentina? **El sondeo de Voces muestra que el 36% de los entrevistados indica que realiza ejercicio con mucha frecuencia o regularmente** (3 puntos más que la edición anterior del estudio), el 30% que lo hace algunas veces y el 33% nunca o casi nunca. Quienes declaran una mayor frecuencia de actividad física **son las personas de entre 35 y 64 años** (42% vs 33% de los jóvenes de 18 a 24 años y 31% de los mayores de 65) y los **universitarios** (49% vs 29% de los primarios).

## **Dormir bien | Los argentinos declaran dormir peor que en 2020**

La calidad del sueño tiene un impacto directo en el estado de salud física y mental. De acuerdo a la encuesta realizada por WIN-Voces! hacia el final del 2021, **el 65% de la población global reconoció dormir bien con frecuencia**. Según este relevamiento, **los hombres declaran dormir bien con mayor frecuencia que las mujeres (67% vs. 63%)**.

Visto a nivel regional, **África y Asia-Pacífico son las regiones en las que se registra mejor calidad de sueño** (80% y 71% respectivamente dice dormir bien con frecuencia) mientras que lo opuesto ocurre en la región de MENA (54%).

Entre los países latinoamericanos relevados varios se encuentran por encima de la media global del buen dormir: Paraguay (80%), Colombia (77%) y Ecuador (72%); y, por debajo Argentina (56%), Brasil (55%), México (53%) y, bastante por detrás, Chile (40%).

**En Argentina, se registra una caída muy importante de la proporción que dice dormir bien frecuentemente**, cayendo 18 puntos porcentuales entre las dos mediciones: **mientras que en 2020 el 74% de la población indicaba dormir bien frecuentemente, un año después el 56% declara lo mismo**. Son los **mayores** (63% entre los mayores de 35 años vs 46% de los menores de 35), los **universitarios** (66% vs 51% de los de nivel primario alcanzado) quienes indican en mayor medida tener un buen sueño.



## **Sufrir de estrés | En Argentina se registra un crecimiento de la declaración de estrés, ubicando al país entre los que tienen mayores niveles de este padecimiento, y siendo las mujeres y los jóvenes los que más declaran sufrirlo**

Hoy en día, el **33% de las personas a nivel global afirma sufrir de estrés (vs 31% en 2020)**. Las mujeres son las más afectadas en este sentido, ya que el 38% del segmento femenino de todo el mundo señala sufrir estrés. Lo mismo ocurre con las personas con menores ingresos económicos (37%) y los estudiantes (40%).

Al ver qué pasa en las regiones, **Medio Oriente y Norte de África (MENA) y Europa** tienen los porcentajes **más altos de personas que registran estrés** (42% y 35% respectivamente). Y si vemos los países de manera individual, **Japón (49%), Serbia (49%) y Croacia (48%)** son los países donde la gente parece sufrir más estrés; y Vietnam (5%) y Tailandia (9%) los países en los que sus poblaciones declaran menos niveles de estrés.

**En Latinoamérica, Argentina (42%) y Chile (39%) se encuentran por arriba de la media global y registran las tasas más altas de estrés de la región.** Por debajo de la media general, se ubican México (27%), Ecuador (26%) y Brasil (25%).

**Al analizar este aspecto de la salud mental en nuestro país, las cifras son preocupantes ya que la proporción de quienes declaran padecer estrés siempre o regularmente crece significativamente desde la medición realizada en 2020 por Voices cuando el 31% (11 puntos porcentuales menos), declaraba lo mismo.** Los números actuales nos posicionan en el puesto quinto del ranking de los 39 países que participaron en esta medición.

**La mitad de las mujeres de nuestro país declara sufrir estrés siempre o regularmente (49%),** proporción que supera en 14 puntos a lo señalado por los hombres (35%). Al analizar las edades de los encuestados, vemos que **la frecuencia de este padecimiento también crece a menor edad:** mientras que el 50% de los de 18 a 24 años señala padecer estrés siempre o regularmente, el 30% de los mayores de 65 declara lo mismo.

El nivel de estrés declarado crece versus la edición anterior en todos los segmentos. Excepto en los mayores de 65 que muestran el mismo nivel de estrés que en 2020. Por su parte, además de ser las **mujeres y los más jóvenes** los que declaran los mayores niveles de estrés, en estos segmentos se da un **crecimiento superior versus a los demás grupos sociodemográficos.** Mientras que en 2020 el 32% de las mujeres declaraba estresarse con regularidad, hoy lo declara el 49%, 18 puntos más. Lo mismo sucede con los más jóvenes entre quienes crece la declaración 20 puntos entre una medición y la otra.

## **Fumar | Crece la proporción de mujeres y jóvenes argentinos que declaran fumar**

A nivel global, mientras que **el 18% de los encuestados dice que fuma regularmente** o con más frecuencia, el 74% plantea que fumar no es un hábito, ya que fuman ocasionalmente o nunca. Los hombres (22%) tienden a fumar más regularmente en comparación con las mujeres (13%). Entre los



países, **Grecia, Palestina y Turquía** son los que ocupan los primeros puestos (37%, 36% y 34% respectivamente) con personas que declaran fumar muy a menudo.

En la región latinoamericana, **Chile (20%) y Argentina (20%) se ubican cercanos a la media global de fumadores**, mientras que Brasil (14%), México (10%), Ecuador (6%), Colombia (6%), Paraguay (5%) y Perú (5%) se ubican por debajo

En nuestro país **el consumo de tabaco declarado tiene una tendencia a la baja luego de la suba registrada en 2020 (18% en 2019, 23% en 2020 y 20% en 2021)**. Al contrario de lo observado en ediciones anteriores, **la proporción de fumadores parece ser algo más alta entre las mujeres que entre los hombres**. Por su parte, los jóvenes de 18 a 24 son los que declaran fumar en menor medida (11%), y aunque esta cifra es menor que la de los demás segmentos etarios, es preocupante si la analizamos contra lo que declaraban los jóvenes en 2020 cuando solo el 2% de ellos indicaba que fumaba con alguna frecuencia.

Si comparamos el porcentaje de mujeres argentinas que en 2020 señalaba fumar con lo declarado a fines de 2021 vemos que la proporción de fumadoras aumentó mientras que por el contrario, la proporción de hombres que declaran fumar tuvo el movimiento inverso. Es importante seguir realizando mediciones para ver si se verifica o cambia esta tendencia incipiente.

### **Beber alcohol | En Argentina se observa una tendencia de crecimiento desde el 2019**

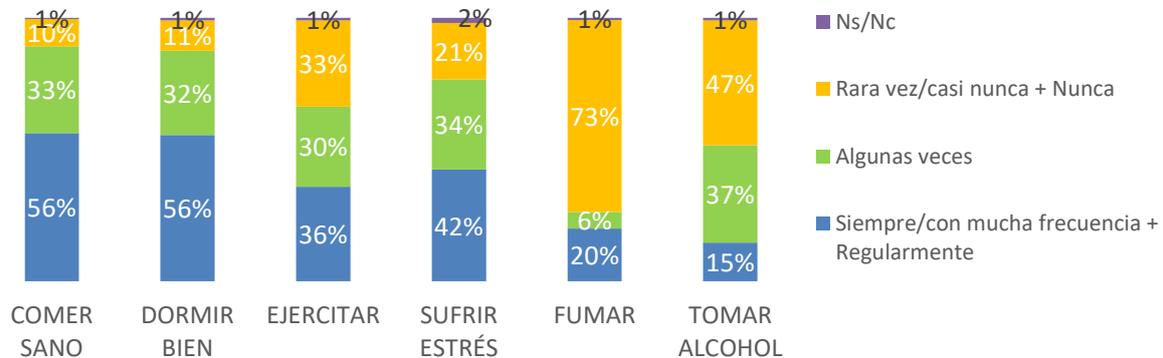
El consumo indiscriminado de alcohol está asociado a múltiples enfermedades, algunas de ellas crónicas. Sin embargo, **beber sigue siendo un hábito muy extendido en algunos países**, como Japón que supera ampliamente la media global (46% de los encuestados en Japón indica que toma siempre o regularmente vs **16% a nivel global**). Además, el número de **hombres que declara beber alcohol (20%) es casi el doble** que el de las mujeres (11%). En Europa, el 20% de las personas afirma que el consumo de alcohol es un hábito frecuente, y en la región de Medio Oriente y Norte de África (MENA), el 89% asegura hacerlo ocasionalmente o casi nunca.

Respecto al consumo de bebidas alcohólicas en Latinoamérica, no destaca en la región: **Paraguay** con 16% de personas que afirman que toman regularmente alcohol **encabeza el ranking regional**, seguida de cerca por Brasil (15%) y Argentina (15%), Ecuador (10%), Chile (9%), México (9%), Colombia (6%) y Perú (5%).

En nuestro país **el consumo de alcohol parece seguir una tendencia en alza (9% en 2019, 13% en 2020, 15% en 2021)**. Al igual que a nivel global, **son los hombres quienes declaran beber alcohol mucho más que las mujeres (20% vs 10% las mujeres)**. En cuanto a la edad, el segmento de 35 a 49 años es el que señala en mayor medida consumir bebidas alcohólicas frecuentemente (19% vs 14% de los mayores de 65 y 9% de los de 18 a 24 años), al igual que los universitarios (19% vs 13% de los primarios).



## “HABITOS SALUDABLES” ¿Con qué frecuencia diría usted que...?



Encuesta Global de WIN. VOICES! en Argentina

Al analizar el estudio, Constanza Cilley, Directora Ejecutiva de Voices! comentó: *“Aunque la autopercepción de la salud es positiva a nivel global y en nuestro país, los resultados de este estudio prenden algunas alertas. En Argentina se observan mayores niveles de estrés y peores hábitos de sueño respecto del 2020, y son las mujeres y los más jóvenes los que se muestran más frágiles en general. Otros estudios de Voices realizados en el contexto de la pandemia mostraban a estos dos segmentos como los que sufrieron más fuertemente los efectos de la pandemia y el ASPO, lo que queda confirmado con los resultados de este sondeo.”*



## Síntesis

		ARGENTINA				
		GLOBAL	2021	2020	2021 vs 2020	CRECE LA FRECUENCIA ENTRE
<b>Autopercepción del estado de salud como saludable o muy saludable</b>		77%	80%	83%		Hombres 35 a 49 años Universitarios
<b>HABITOS SALUDABLES</b>	 <b>Come Sano</b>	67%	56%	-	-	Mujeres Mayores de 50 Universitarios Interior
	 <b>Duerme bien</b>	65%	56%	74%	↓	Mayores de 35 Universitarios Interior
	 <b>Realiza ejercicio</b>	40%	36%	33%		50 a 54 años Universitarios GBA e interior
<b>HABITOS NO SALUDABLES</b>	 <b>Sufre estrés</b>	33%	42%	31%	↑	Mujeres 18 a 24 años Nivel primario
	 <b>Fuma</b>	18%	20%	23%		Mujeres Nivel primario
	 <b>Toma alcohol</b>	16%	15%	13%		Hombres 35 a 49 años Universitarios

### Nota:

- los datos en rojo de Argentina en 2021 están por debajo de la media mundial para los hábitos saludables, o por encima de la media mundial para los hábitos no saludables.
- las flechas indican movimientos en Argentina versus la medición del 2020.



## Ranking de países por indicadores de salud

	Nº	Top 5 mejores indicadores	%	Nº	Top 5 peores indicadores	%
<b>Auto percepción de salud</b> (% muy saludable + saludable)	1	VIETNAM	93%	35	GRAN BRETAÑA	63%
	2	NIGERIA	92%	36	FINLANDIA	62%
	3	PAKISTÁN	91%	37	HONG KONG	60%
	4	COREA DEL SUR	89%	38	CHILE	57%
	5	INDONESIA	89%	39	POLONIA	55%
	<b>17</b>	<b>ARGENTINA</b>	<b>80%</b>			
<b>Comer saludablemente</b> (% come bien siempre/con mucha frecuencia + regularmente)	1	VIETNAM	97%	35	BRASIL	50%
	2	KENIA	88%	36	T. PALESTINA	50%
	3	FILIPINAS	86%	37	HONG KONG	46%
	4	NIGERIA	85%	38	CHILE	46%
	5	ESPAÑA	84%	39	TAILANDIA	36%
	<b>29</b>	<b>ARGENTINA</b>	<b>56%</b>			
<b>Hacer ejercicio</b> (% ejercita siempre/con mucha frecuencia + regularmente)	1	INDIA	64%	35	CROACIA	27%
	2	FINLANDIA	59%	36	COREA DEL SUR	26%
	3	PARAGUAY	56%	37	TURQUÍA	24%
	4	ESPAÑA	55%	38	TAILANDIA	24%
	5	KENIA	53%	39	CHILE	21%
	<b>24</b>	<b>ARGENTINA</b>	<b>36%</b>			
<b>Dormir</b> (% duerme bien siempre/con mucha frecuencia + regularmente)	1	VIETNAM	91%	35	CHINA	52%
	2	FILIPINAS	87%	36	GRAN BRETAÑA	52%
	3	NIGERIA	83%	37	TURQUÍA	50%
	4	TAILANDIA	81%	38	HONG KONG	49%
	5	INDIA	81%	39	CHILE	40%
	<b>31</b>	<b>ARGENTINA</b>	<b>56%</b>			
<b>Estrés</b> (% sufre siempre/con mucha frecuencia + regularmente)	35	INDONESIA	22%	1	JAPÓN	49%
	36	PAKISTÁN	16%	2	SERBIA	49%
	37	DINAMARCA	16%	3	CROACIA	48%
	38	TAILANDIA	9%	4	LÍBANO	46%
	39	VIETNAM	5%	<b>5</b>	<b>ARGENTINA</b>	<b>42%</b>
<b>Consumo tabaco</b> (% fuma siempre/con mucha frecuencia + regularmente)	35	ECUADOR	6%	1	GRECIA	37%
	36	COLOMBIA	6%	2	T. PALESTINA	36%
	37	PARAGUAY	5%	3	TURQUÍA	34%
	38	PERU	5%	4	SERBIA	32%
	39	NIGERIA	4%	5	LÍBANO	31%
	<b>15</b>	<b>ARGENTINA</b>	<b>20%</b>			
<b>Consumo alcohol</b> (% bebe alcohol siempre/con mucha frecuencia + regularmente)	35	PERÚ	5%	1	JAPÓN	46%
	36	TURQUÍA	5%	2	IRLANDA	31%
	37	INDONESIA	1%	3	GRAN BRETAÑA	28%
	38	T. PALESTINA	1%	4	DINAMARCA	28%
	39	PAKISTÁN*	0%	5	CANADÁ	25%
	<b>18</b>	<b>ARGENTINA</b>	<b>15%</b>			



---

### **Consultas de los medios de comunicación:**

Constanza Cilley, Directora Ejecutiva de Voices!

[constanzacilley@voicesconsultancy.com](mailto:constanzacilley@voicesconsultancy.com)

+ 116 572 4467

### **NOTAS PARA LOS EDITORES**

#### **Metodología**

La encuesta se realizó en 39 países utilizando métodos de encuesta CAWI / CATI / F2F/ TAPI /online.

#### **Tamaño muestral y metodología de campo:**

Se entrevistó a un total de 33.326 personas. Véase a continuación los detalles de la muestra.

El trabajo de campo se realizó entre el 15 de octubre y el 18 de diciembre de 2021. El margen de error de la encuesta está entre 4,4 y 2,5 con un nivel de confianza del 95%.

La media global se ha calculado en función de la población adulta cubierta de los países encuestados.

#### **Acerca de la Encuesta WIN:**

La Red Mundial Independiente de Estudios de Mercado (WIN) es una red mundial que realiza estudios de mercado y encuestas de opinión en todos los continentes.

Nuestros activos son

- Liderazgo intelectual: acceso a un grupo de los más destacados expertos y empresarios en Investigación de Mercados, Encuestas y Consultoría
- Flexibilidad: soluciones globales y locales a medida para satisfacer las necesidades de los clientes
- Innovación: acceso a lo último en consultoría estratégica, desarrollo de herramientas y soluciones de marca
- Expertos locales: acceso a una red de expertos que comprenden realmente la cultura, el mercado y las necesidades empresariales locales
- Confianza: máxima calidad de los miembros con talento en todos los países cubiertos

A lo largo de los años, WIN ha demostrado una amplia competencia y capacidad para realizar encuestas en varios países siguiendo los más altos estándares exigidos por el mercado. La experiencia acumulada por la Asociación es formidable: entre otros, los temas investigados son la igualdad de género y los jóvenes, la investigación sobre la comunicación y los medios de comunicación, y los estudios de marca.

#### **ACERCA DE VOICES!**

Voices! Research & Consultancy es una empresa con foco en la investigación social, política y de mercado, con el objetivo de proporcionar consultoría a las organizaciones usando rigurosas metodologías y enfoques innovadores. El equipo de VOICES! tiene una amplia experiencia en estudios nacionales e internacionales y ha participado en las investigaciones con encuestas más importantes del mundo.

Voices! es integrante de la red realizando los estudios en Argentina.

<http://www.voicesconsultancy.com/>