

ESTUDIO SOBRE EL ESTADO DE SALUD DE LA POBLACIÓN NAVARRA DURANTE EL CONFINAMIENTO

INFORME DE RESULTADOS

Departamento de Salud
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)
Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra (OSCN)

Mayo 2020

Índice

1. Presentación y objetivos	3
2. Metodología	5
3. Resultados de la encuesta.....	8
3.1. Contexto socio-sanitario del hogar	8
3.2. Estado de salud global	13
3.2.1. Problemas de salud	13
3.2.2. Estrés.....	18
3.2.3. Autoubicación en la escala de salud	21
3.2.4. Valoración de aspectos y necesidades del confinamiento	23
3.3. Estilos de vida.....	29
3.4. Apoyo social y voluntariado.....	36
4. Resumen de resultados.....	47

1. Presentación y objetivos

El 14 de marzo de 2020, debido a la evolución de la pandemia de COVID-19 en España, se decretó un estado de alarma que incluía entre sus medidas el confinamiento general de la población en el domicilio, especificando un número limitado de excepciones para salir a la calle. La adopción del confinamiento general, por primera vez en la historia reciente del país, buscaba reducir el contacto social para evitar el contagio de la enfermedad. A partir del 26 de abril se permitió a los menores de 14 años salir a pasear bajo ciertas condiciones, y el 2 de mayo la medida se hizo extensiva al resto de la población. El 4 de mayo comenzó oficialmente el proceso de desescalada, guiado por el Plan para la Transición hacia una Nueva Normalidad, aún inconcluso.

El confinamiento ha contribuido a contener la expansión de la epidemia y ha evitado muchos fallecimientos. Sin embargo, también ha tenido consecuencias en la salud física, mental y social y en el bienestar de la ciudadanía navarra de todas las edades a corto plazo, y las tendrá a medio y largo plazo.

En este contexto, el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra llevó a cabo durante el mes de abril un Estudio sobre el Estado de Salud de la Población Navarra durante el Confinamiento. El objetivo era conocer algunas de las repercusiones que el confinamiento podría haber tenido en la salud física, mental y social de la población de Navarra, en relación con la situación previa al mismo.

El estudio consistió en una encuesta a población de 18 y más años residente en Navarra, encargada a la empresa CÍES. A lo largo del mes de abril se realizaron 1.200 entrevistas telefónicas repartidas en cuatro oleadas semanales de 300 entrevistas cada una, sobre una muestra representativa de Navarra por sexo, edad, zona geográfica y hábitat o tamaño de municipio.

Los objetivos de la encuesta fueron los siguientes:

- Conocer el contexto socio-sanitario de los hogares navarros durante el confinamiento.
- Comparar el estado de salud física y mental de la población durante el confinamiento con la situación previa al mismo, en referencia a malestares y problemas de salud concretos, al nivel de estrés y a la autopercepción del estado general de salud.
- Detectar aspectos positivos y negativos del confinamiento, así como necesidades de la población en esta etapa.
- Conocer las variaciones que el confinamiento hubiera podido producir en los diferentes estilos de vida relacionados con la salud.
- Valorar el apoyo social que ha recibido la población desde su familia, sus amistades y su barrio o pueblo, así como la implicación de la ciudadanía en actividades de voluntariado.

El presente informe analiza los resultados de la encuesta. El siguiente apartado recoge la metodología llevada a cabo tanto en el diseño de la encuesta, incluyendo la caracterización sociodemográfica de la muestra, como en el análisis de la misma. El capítulo de resultados se estructura en cuatro apartados: contexto socio-sanitario del hogar, estado de salud global, estilos de vida y, finalmente, apoyo social y voluntariado. El apartado de estado de salud global, dada su extensión, se articula a su vez en: problemas de salud, estrés, autoubicación en la escala de salud y, por último, valoración de aspectos positivos, negativos y necesidades del confinamiento. Cada uno de los cuatro grandes bloques finaliza con un resumen de los principales resultados, que son recopilados en las páginas finales de este informe.

2. Metodología

La Tabla 1 recoge los principales aspectos metodológicos de la encuesta que sustenta el Estudio sobre el Estado de Salud de la Población Navarra durante el Confinamiento. Se trata de una encuesta en cuatro oleadas, realizadas cada una de ellas en una semana diferente del mes de abril. Cada oleada aporta 300 personas al estudio para alcanzar una muestra final de 1.200 personas. El estudio permite monitorizar una situación mientras evoluciona en el tiempo y analizar una muestra completa cuando ha finalizado el periodo de observación, la cual es expresión de la situación media durante el periodo. Además, en la muestra total la oleada puede ser tenida en cuenta como variable de análisis para detectar variaciones entre diferentes momentos del fenómeno.

Tabla 1. Ficha técnica del estudio

Elemento	Descripción
Ámbito	Comunidad Foral de Navarra
Universo	Población de 18 y más años residente en Navarra: 532.564 habitantes (Padrón de habitantes de 1/1/2019)
Tipo de estudio	Estudio por oleadas (4 oleadas)
Procedimiento de muestreo	Muestras de cada oleada representativas del universo en función del sexo, la edad, las zonas de Navarra y el hábitat o tamaño de los municipios. Selección de los individuos en los hogares por cuotas de sexo y edad.
Tamaño de muestra	1.200 entrevistas (300 entrevistas por oleada en 4 oleadas)
Margen de error	En el supuesto de máxima dispersión $p=q$ y con un nivel de confianza del 95%, el margen de error para el conjunto de la muestra de 1.200 casos es $\pm 2,8\%$. Bajo el mismo supuesto y con el mismo nivel de confianza, el margen de error para cada una de las oleadas por separado es $\pm 5,7\%$.
Técnica entrevista	Entrevista telefónica asistida por tablet (CATI-INTEGRA).
Cuestionario	25 preguntas
Fechas del trabajo de campo	Oleada 1: 1-3 de abril de 2020 Oleada 2: 6-7 de abril de 2020 Oleada 3: 14-15 de abril de 2020 Oleada 4: 20-21 de abril de 2020

La composición sociodemográfica de la muestra no presenta grandes variaciones entre oleadas. La Tabla 2 ofrece un resumen detallado de las frecuencias y porcentajes para cada variable.

Tabla 2. Composición sociodemográfica de la muestra total y por oleadas

		TOTAL		Oleada 1		Oleada 2		Oleada 3		Oleada 4	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Total		1200	100	300	100	300	100	300	100	300	100
Sexo	Hombre	587	48,9	147	49,0	147	49,0	146	48,7	147	49,0
	Mujer	613	51,1	153	51,0	153	51,0	154	51,3	153	51,0
Edad	18-29	175	14,6	44	14,7	44	14,7	43	14,3	44	14,7
	30-45	332	27,7	81	27,0	84	28,0	83	27,7	84	28,0
	46-65	422	35,2	107	35,7	104	34,7	105	35,0	106	35,3
	66 y +	271	22,6	68	22,7	68	22,7	69	23,0	66	22,0
Personas confinadas en el hogar	1	120	10,0	31	10,3	27	9,0	28	9,3	34	11,3
	2	377	31,4	86	28,7	104	34,7	97	32,3	90	30,0
	3	274	22,8	79	26,3	55	18,3	70	23,3	70	23,3
	4	303	25,3	73	24,3	79	26,3	71	23,7	80	26,7
	5 o más	126	10,5	31	10,3	35	11,7	34	11,3	26	8,7
Con quién está viviendo¹	Sólo/a	120	10,0	31	10,3	27	9,0	28	9,3	34	11,4
	Pareja sin hijos	322	26,9	78	26,0	89	29,7	82	27,3	73	24,4
	Pareja con hijos	548	45,7	138	46,0	131	43,7	133	44,3	146	48,8
	Monoparental con hijos	59	4,9	16	5,3	17	5,7	12	4,0	14	4,7
	Unidad familiar con otros parientes	122	10,2	31	10,3	30	10,0	38	12,7	23	7,7
	Dos familias o más	15	1,3	5	1,7	1	0,3	5	1,7	4	1,3
	Sin vínculo familiar	19	1,6	6	2,0	5	1,7	2	0,7	6	2,0
Actividad del entrevistado	Trabajo por cuenta propia	140	11,7	38	12,7	36	12,0	26	8,7	40	13,3
	Trabajo por cuenta ajena	532	44,3	129	43,0	137	45,7	135	45,0	131	43,7
	En paro	52	4,3	10	3,3	16	5,3	13	4,3	13	4,3
	Estudiante	114	9,5	34	11,3	25	8,3	30	10,0	25	8,3
	Jubilado/a o pensionista	319	26,6	81	27,0	74	24,7	82	27,3	82	27,3
	Inactivo/a	43	3,6	8	2,7	12	4,0	14	4,7	9	3,0
Estatus²	Medio-alto y alto	385	32,1	101	33,7	91	30,3	101	33,7	92	30,7
	Medio	456	38,0	113	37,7	114	38,0	112	37,3	117	39,0
	Medio-bajo y bajo	359	29,9	86	28,7	95	31,7	87	29,0	91	30,3
Estudios finalizados	Primarios	208	17,4	44	14,8	49	16,3	54	18,0	61	20,3
	Secundarios	634	53,0	164	55,2	164	54,7	153	51,0	153	51,0
	Universitarios	355	29,7	89	30,0	87	29,0	93	31,0	86	28,7

		TOTAL		Oleada 1		Oleada 2		Oleada 3		Oleada 4	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Zona	Montaña	138	11,5	35	11,7	33	11,0	35	11,7	35	11,7
	Media	134	11,2	34	11,3	34	11,3	33	11,0	33	11,0
	Ribera	267	22,3	66	22,0	67	22,3	67	22,3	67	22,3
	Pamplona y comarca	661	55,1	165	55,0	166	55,3	165	55,0	165	55,0
Hábitat	Menos de 1.000	94	7,8	23	7,7	24	8,0	24	8,0	23	7,7
	De 1.000 a 5.000	285	23,8	72	24,0	70	23,3	71	23,7	72	24,0
	De 5.000 a 10.000	121	10,1	31	10,3	30	10,0	30	10,0	30	10,0
	Más de 10.000	328	27,3	83	27,7	82	27,3	81	27,0	82	27,3
	Capital (Pamplona)	372	31,0	91	30,3	94	31,3	94	31,3	93	31,0

(1) Pregunta con posibilidad de respuesta múltiple.

(2) El estatus o nivel socioeconómico se ha elaborado a partir de la profesión de la persona que aporta más ingresos al hogar.

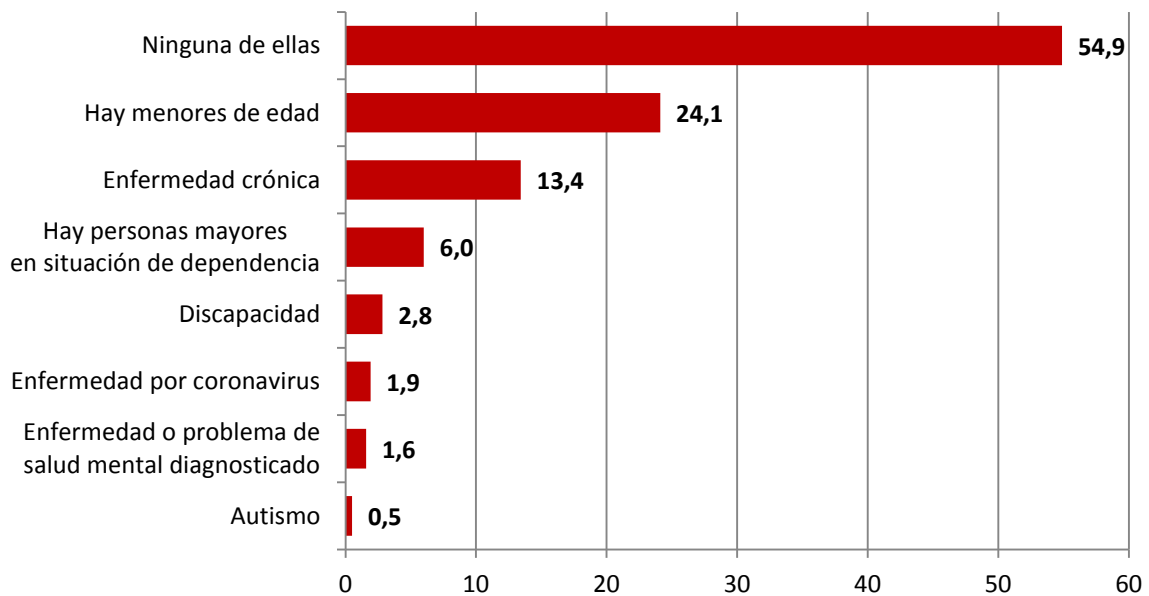
El análisis de resultados que se lleva a cabo en las siguientes páginas se basa en la descripción de los datos mediante tablas de contingencia que cruzan cada pregunta de la encuesta con diez variables de interés. Estas variables son: oleada, sexo, edad, personas en el hogar, zona, hábitat, estatus, nivel de estudios, actividad y tipología de hogar. También se emplean gráficos de apoyo que facilitan la visualización de la información.

Para explorar la significatividad se observan los residuos estandarizados corregidos de cada casilla en el cruce de variables categóricas, calculados con el programa SPSS. En **azul** aparecen los porcentajes de las casillas cuyos residuos estandarizados corregidos indican una frecuencia observada **significativamente superior** a la frecuencia esperada. En **rojo** aparecen los porcentajes de las casillas cuyos residuos estandarizados corregidos indican una frecuencia observada **significativamente inferior** a la frecuencia esperada. En ambos casos el límite de significación de los residuos se ha establecido para un nivel de confianza del 95%. Las tablas que contienen medias o diferencias/balances de porcentajes no incluyen pruebas de significación.

3. Resultados de la encuesta

3.1. Contexto socio-sanitario del hogar

Gráfico 1. Contexto socio-sanitario: personas en el hogar durante el confinamiento con las siguientes cuestiones (posible respuesta múltiple)



Fallecimiento de familiar cercano por coronavirus: **4,6%**

Tabla 3. Contexto socio-sanitario: personas en el hogar durante el confinamiento con las siguientes cuestiones (posible respuesta múltiple). Total y por oleada.

	TOTAL		Oleada 1	Oleada 2	Oleada 3	Oleada 4	
	N	%	%	%	%	%	
Enfermedad o problema de salud mental diagnosticado	19	1,6	1,0	0,7	3,0	1,7	
Enfermedad crónica	161	13,4	13,0	11,4	13,7	15,7	
Discapacidad	34	2,8	2,3	3,3	2,7	3,0	
Autismo	6	0,5	0,7	0,3	0,3	0,7	
Enfermedad por coronavirus	23	1,9	1,7	2,7	1,7	1,7	
Hay menores de edad	289	24,1	26,0	23,7	23,0	23,7	
Hay personas mayores en situación de dependencia	72	6,0	8,7	6,4	4,7	4,3	
Ninguna de ellas	658	54,9	52,3	55,9	56,7	54,7	
Fallecimiento de familiar cercano por coronavirus	Sí	55	4,6	4,3	5,0	4,3	4,7
	No	1145	95,4	95,7	95,0	95,7	95,3

Tabla 4. Contexto socio-sanitario: personas en el hogar durante el confinamiento con las siguientes cuestiones (posible respuesta múltiple) según sexo, edad y personas en el hogar.

	TOTAL	Sexo		Edad				Personas en el hogar				
		Hombre	Mujer	18-29	30-45	46-65	66 y +	1	2	3	4 o más	
	N	1.200	587	613	175	332	422	271	120	377	274	429
	% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Enfermedad o problema de salud mental diagnosticado	1,6	1,2	2,0	1,1	0,3	2,1	2,6	1,7	1,6	2,6	0,9	
Enfermedad crónica	13,4	11,8	15,0	9,1	9,6	11,4	24,1	20,0	16,0	10,9	11,0	
Discapacidad	2,8	2,4	3,3	2,9	2,7	2,8	3,0	1,7	1,9	3,3	3,7	
Autismo	0,5	0,7	0,3	0,0	0,0	0,9	0,7	0,0	0,5	1,1	0,2	
Enfermedad por coronavirus	1,9	2,4	1,5	1,7	1,5	2,4	1,9	1,7	2,1	1,8	1,9	
Hay menores de edad	24,1	24,1	24,1	29,7	42,2	22,0	1,5	0,0	1,1	24,5	50,8	
Hay personas mayores en situación de dependencia	6,0	5,1	6,9	1,7	3,0	5,9	12,6	5,8	6,6	9,5	3,3	
Ninguna de ellas	54,9	56,8	53,0	58,9	47,3	57,8	57,0	71,7	71,5	52,2	37,3	
Fallecimiento de familiar cercano por coronavirus	Sí	4,6	4,3	4,9	2,9	2,1	5,9	6,6	8,3	5,8	2,2	4,0
	No	95,4	95,7	95,1	97,1	97,9	94,1	93,4	91,7	94,2	97,8	96,0



Tabla 5. Contexto socio-sanitario: personas en el hogar durante el confinamiento con las siguientes cuestiones (posible respuesta múltiple) según zona, hábitat y estatus.

	N	Zona			Hábitat		Capital	Medio- alto y alto	Estatus	
		TOTAL	Pamplona y comarca	Resto de Navarra	Menos de 5.000	Más de 5.000			Medio	Medio- bajo y bajo
	1.200	661	539	379	449	372	385	456	359	
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
Enfermedad o problema de salud mental diagnosticado	1,6	2,0	1,1	1,6	1,8	1,3	1,3	2,0	1,4	
Enfermedad crónica	13,4	12,7	14,3	16,7	10,2	14,0	11,7	12,7	16,2	
Discapacidad	2,8	3,2	2,4	1,9	3,3	3,2	2,3	2,2	4,2	
Autismo	0,5	0,8	0,2	0,3	0,4	0,8	0,8	0,0	0,8	
Enfermedad por coronavirus	1,9	2,4	1,3	1,3	2,4	1,9	1,8	2,0	2,0	
Hay menores de edad	24,1	23,4	24,9	26,5	23,4	22,6	29,6	22,6	20,1	
Hay personas mayores en situación de dependencia	6,0	4,5	7,8	5,8	7,3	4,6	4,9	5,7	7,5	
Ninguna de ellas	54,9	55,7	53,9	52,6	55,2	56,7	54,0	57,0	53,1	
Fallecimiento de familiar cercano por coronavirus	Sí	4,6	3,3	5,6	4,8	4,3	5,0	5,5	5,5	2,5
	No	95,4	96,7	94,4	95,2	95,7	95,0	94,5	94,5	97,5

Tabla 6. Contexto socio-sanitario: personas en el hogar durante el confinamiento con las siguientes cuestiones (posible respuesta múltiple) según nivel de estudios y actividad.

	N	Nivel de estudios				Actividad	
		TOTAL	Primarios	Secundarios	Universitarios	Ocupados	No ocupados
	1.200	208	634	355	672	528	
% columna	%	%	%	%	%	%	
Enfermedad o problema de salud mental diagnosticado	1,6	1,0	2,2	0,8	1,0	2,3	
Enfermedad crónica	13,4	22,7	12,8	9,3	10,1	17,6	
Discapacidad	2,8	6,3	2,4	1,7	2,2	3,6	
Autismo	0,5	0,5	0,3	0,8	0,6	0,4	
Enfermedad por coronavirus	1,9	0,5	2,5	1,7	1,8	2,1	
Hay menores de edad	24,1	8,2	26,0	29,9	33,0	12,7	
Hay personas mayores en situación de dependencia	6,0	14,5	4,6	3,7	4,0	8,5	
Ninguna de ellas	54,9	50,7	54,7	57,5	52,7	57,7	
Fallecimiento de familiar cercano por coronavirus	Sí	4,6	4,8	4,3	5,1	4,6	4,5
	No	95,4	95,2	95,7	94,9	95,4	95,5



Tabla 7. Contexto socio-sanitario: personas en el hogar durante el confinamiento con las siguientes cuestiones (posible respuesta múltiple) según tipología del hogar.

	N	Tipología de hogar							
		TOTAL	Sólo/a	Pareja sin hijos	Pareja con hijos	Monoparental con hijos	Unidad familiar con otros parientes	Dos familias o más	Sin vínculo familiar
		%	%	%	%	%	%	%	%
Enfermedad o problema de salud mental diagnosticado		1,6	1,7	1,6	1,3	0,0	3,3	6,7	0,0
Enfermedad crónica		13,4	20,0	16,2	9,5	6,8	18,9	20,0	15,8
Discapacidad		2,8	1,7	1,9	3,1	1,7	5,7	6,7	0,0
Autismo		0,5	0,0	0,6	0,5	1,7	0,0	0,0	0,0
Enfermedad por coronavirus		1,9	1,7	2,5	1,6	1,7	1,6	6,7	0,0
Hay menores de edad		24,1	0,0	1,9	44,2	16,9	23,0	33,3	0,0
Hay personas mayores en situación de dependencia		6,0	5,8	5,9	2,4	5,1	22,1	20,0	21,1
Ninguna de ellas		54,9	71,7	70,4	42,9	69,5	44,3	13,3	78,9
Fallecimiento de familiar cercano por coronavirus	Sí	4,6	8,3	5,3	2,9	5,1	6,6	0,0	0,0
	No	95,4	91,7	94,7	97,1	94,9	93,4	100,0	100,0

Principales resultados del capítulo 'Contexto socio-sanitario del hogar'

- Durante el confinamiento, en uno de cada cuatro hogares había menores de edad, en uno de cada siete personas con enfermedades crónicas y en un 6,0% mayores en situación de dependencia. Otras situaciones de las consideradas eran menos frecuentes: en un 2,8% de los hogares residían personas con discapacidad, en un 1,6% personas con problemas de salud mental diagnosticados y en un 0,5% personas con autismo.
- La presencia de enfermedades crónicas se acentuaba en los hogares unipersonales, de entrevistados mayores de 65 años, con estudios primarios y desocupados.
- Las situaciones de mayores con dependencia también eran más probables en hogares de entrevistados con estudios primarios y en hogares de personas desocupadas, pero esta vez entre las familias extensas, con varios núcleos o incluso sin vínculo familiar. Cabe reseñar que las situaciones de mayores con dependencia tenían un peso relativo mayor fuera de la comarca de Pamplona.
- Destaca la presencia de menores de edad entre los hogares de entrevistados entre 30 y 45 años, universitarios, ocupados y de estatus medio-alto y alto. Hay menores de edad en la mitad de los hogares de 4 o más personas y en casi la mitad de hogares compuestos por una pareja con hijos.
- Respecto al coronavirus, en un 1,9% de los hogares había personas con esta enfermedad y un 4,6% de las personas encuestadas habían sufrido el fallecimiento de algún familiar cercano a causa de ella, porcentaje que aumentaba hasta el 8,3% en el caso de personas que vivían solas.

3.2. Estado de salud global

3.2.1. Problemas de salud

Gráfico 2. ¿Cuáles de los siguientes problemas de salud padeces de forma habitual con cierta frecuencia? ¿Algunos de ellos se han incrementado durante el confinamiento? (Posible respuesta múltiple).

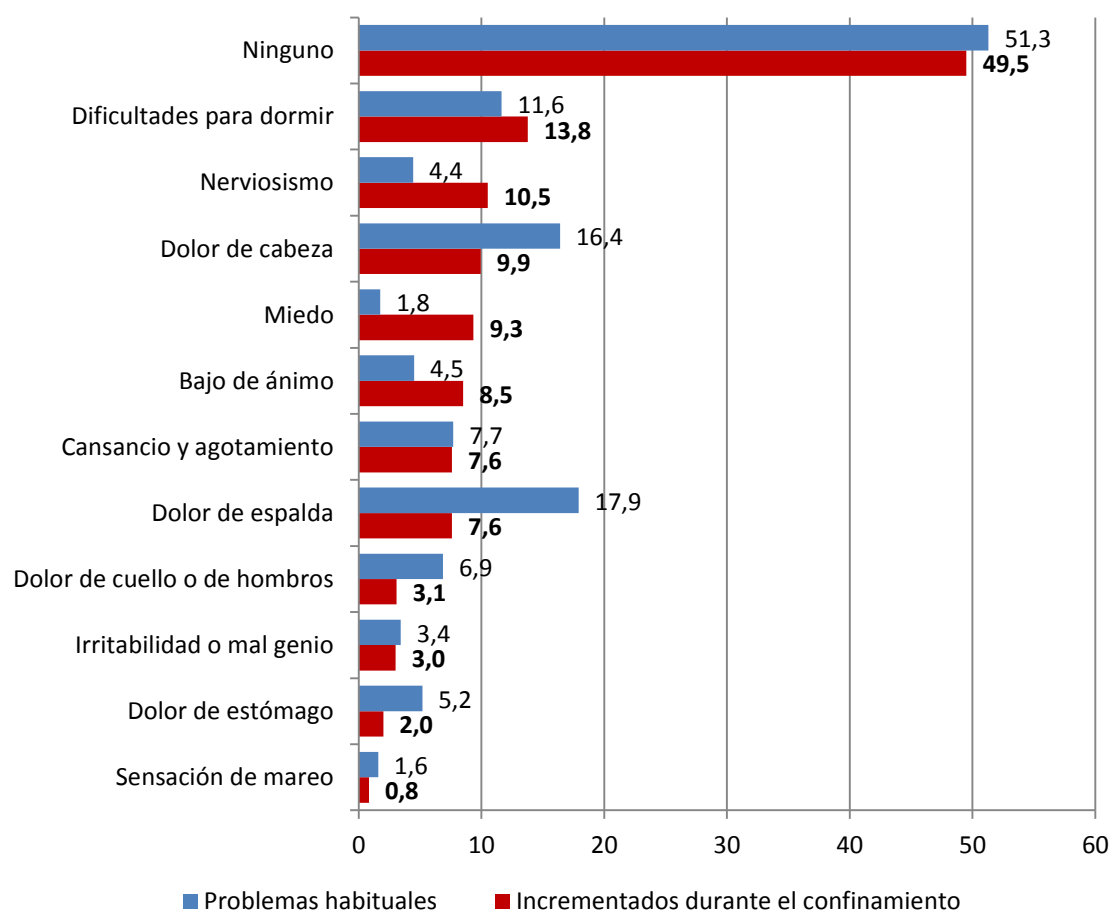




Tabla 8. ¿Cuáles de los siguientes problemas de salud padeces de forma habitual con cierta frecuencia? ¿Algunos de ellos se han incrementado durante el confinamiento? (Posible respuesta múltiple). Total y por oleada.

	Problemas habituales		Incrementados durante el confinamiento			
	TOTAL	TOTAL	Oleada 1	Oleada 2	Oleada 3	Oleada 4
	%	%	%	%	%	%
Dolor de cabeza	16,4	9,9	14,0	9,4	8,0	8,3
Dolor de estómago	5,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Dolor de espalda	17,9	7,6	8,0	9,4	6,7	6,3
Bajo de ánimo	4,5	8,5	11,3	10,1	6,7	6,0
Irritabilidad o mal genio	3,4	3,0	5,0	2,7	2,0	2,3
Nerviosismo	4,4	10,5	12,3	10,4	9,7	9,7
Dificultades para dormir	11,6	13,8	12,3	13,8	12,7	16,3
Sensación de mareo	1,6	0,8	0,7	1,0	0,7	1,0
Dolor de cuello o de hombros	6,9	3,1	3,7	3,0	2,7	3,0
Miedo	1,8	9,3	10,3	9,7	9,0	8,3
Cansancio y agotamiento	7,7	7,6	9,3	7,0	6,7	7,3
Ninguno	51,3	49,5	51,3	48,0	49,7	49,0

Tabla 9. ¿Cuáles de los siguientes problemas de salud padeces de forma habitual con cierta frecuencia? ¿Algunos de ellos se han incrementado durante el confinamiento? (Posible respuesta múltiple). Según sexo, edad y personas en el hogar.

	TOTAL	Sexo		Edad				Personas en el hogar			
		Hombre	Mujer	18-29	30-45	46-65	66 y +	1	2	3	4 o más
		N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
	1.200	587	613	175	332	422	271	120	377	274	429
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Problemas habituales											
Dolor de cabeza	16,4	13,7	19,0	20,6	19,1	16,4	10,4	11,7	13,6	17,6	19,4
Dolor de estómago	5,2	3,9	6,4	7,4	4,6	4,5	5,6	6,7	4,8	4,4	5,6
Dolor de espalda	17,9	17,0	18,8	12,6	19,5	16,6	21,5	18,3	19,3	18,3	16,4
Bajo de ánimo	4,5	3,9	5,1	5,7	4,0	4,8	4,1	5,0	4,3	4,0	4,9
Irritabilidad o mal genio	3,4	3,1	3,8	6,9	2,7	3,6	1,9	2,5	2,4	4,4	4,0
Nerviosismo	4,4	3,9	4,9	3,4	2,7	5,7	5,2	5,0	5,1	4,8	3,5
Dificultades para dormir	11,6	10,1	13,1	16,0	9,4	11,9	11,1	14,2	10,7	12,1	11,4
Sensación de mareo	1,6	0,9	2,3	1,7	0,9	2,6	0,7	0,0	1,3	1,5	2,3
Dolor de cuello o de hombros	6,9	5,8	7,9	5,7	6,4	7,1	7,8	9,2	7,2	6,2	6,3
Miedo	1,8	1,4	2,1	1,7	1,5	2,4	1,1	0,8	1,6	2,6	1,6
Cansancio y agotamiento	7,7	6,7	8,7	13,7	6,1	6,4	7,8	5,0	7,2	8,1	8,6
Ninguno	51,3	54,1	48,6	45,1	52,3	52,7	51,9	52,5	51,1	49,5	52,3
Incrementados durante el confinamiento											
Dolor de cabeza	9,9	8,3	11,5	13,2	11,4	9,0	7,4	6,7	9,5	11,8	10,0
Dolor de estómago	2,0	1,7	2,3	1,1	1,8	2,4	2,2	1,7	1,9	2,2	2,1
Dolor de espalda	7,6	6,8	8,3	4,6	9,0	6,9	8,9	5,8	9,0	6,3	7,7
Bajo de ánimo	8,5	7,7	9,3	4,0	7,2	10,0	10,7	13,3	9,0	8,5	6,8
Irritabilidad o mal genio	3,0	2,6	3,4	4,6	3,3	3,8	0,4	4,2	1,1	3,7	4,0
Nerviosismo	10,5	9,7	11,3	6,9	9,9	12,8	10,0	20,0	9,0	9,6	9,8



	TOTAL	Sexo		Edad				Personas en el hogar			
		Hombre	Mujer	18-29	30-45	46-65	66 y +	1	2	3	4 o más
N	1.200	587	613	175	332	422	271	120	377	274	429
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Dificultades para dormir	13,8	11,8	15,7	20,1	13,3	13,8	10,3	8,3	13,8	16,2	13,8
Sensación de mareo	0,8	0,3	1,3	1,1	0,9	1,0	0,4	0,0	0,8	0,7	1,2
Dolor de cuello o de hombros	3,1	2,6	3,6	1,7	3,0	3,3	3,7	2,5	2,9	4,0	2,8
Miedo	9,3	7,2	11,5	5,2	7,8	10,5	12,2	10,8	10,6	8,1	8,6
Cansancio y agotamiento	7,6	6,0	9,2	7,5	9,0	6,4	7,7	5,0	5,8	9,9	8,4
Ninguno	49,5	55,9	43,4	46,6	45,5	53,4	50,2	47,5	49,9	49,3	49,9

Tabla 10. ¿Cuáles de los siguientes problemas de salud padeces de forma habitual con cierta frecuencia? ¿Algunos de ellos se han incrementado durante el confinamiento? (Posible respuesta múltiple). Según zona, hábitat y estatus.

	TOTAL	Zona		Hábitat			Estatus		
		Pamplona y comarca	Resto de Navarra	Menos de 5.000	Más de 5.000	Capital	Medio-alto y alto	Medio	Medio-bajo y bajo
N	1.200	661	539	379	449	372	385	456	359
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Problemas habituales									
Dolor de cabeza	16,4	17,9	14,5	14,0	17,9	17,0	14,9	15,4	19,4
Dolor de estómago	5,2	5,3	5,0	4,0	5,6	5,9	5,7	4,8	5,1
Dolor de espalda	17,9	19,5	16,0	16,7	19,0	17,8	14,9	18,4	20,5
Bajo de ánimo	4,5	4,4	4,7	4,8	5,8	2,7	3,9	3,9	5,9
Irritabilidad o mal genio	3,4	3,0	3,9	2,6	5,1	2,2	2,3	4,4	3,4
Nerviosismo	4,4	2,9	6,3	4,2	6,3	2,4	3,1	5,3	4,8
Dificultades para dormir	11,6	12,9	10,1	10,3	13,9	10,3	10,4	12,3	12,1
Sensación de mareo	1,6	1,7	1,5	1,3	2,2	1,1	1,6	1,1	2,2
Dolor de cuello o de hombros	6,9	7,3	6,3	6,6	5,8	8,4	6,3	6,4	8,1
Miedo	1,8	1,1	2,6	1,9	2,2	1,1	1,0	2,4	1,7
Cansancio y agotamiento	7,7	7,9	7,4	5,6	9,4	7,8	7,0	8,6	7,3
Ninguno	51,3	47,4	56,1	57,1	46,1	51,6	56,1	50,7	46,9
Incrementados durante el confinamiento									
Dolor de cabeza	9,9	11,1	8,5	7,4	11,0	11,3	10,6	10,7	8,1
Dolor de estómago	2,0	1,8	2,2	1,8	2,2	1,9	2,3	2,2	1,4
Dolor de espalda	7,6	8,0	7,1	8,2	5,4	9,7	8,1	6,1	9,0
Bajo de ánimo	8,5	7,9	9,3	8,7	8,1	8,9	7,8	9,4	8,1
Irritabilidad o mal genio	3,0	3,2	2,8	2,6	2,9	3,5	2,9	3,5	2,5
Nerviosismo	10,5	9,4	11,9	10,8	11,6	8,9	9,1	12,9	9,0
Dificultades para dormir	13,8	15,3	11,9	11,9	11,0	19,1	14,5	15,1	11,2
Sensación de mareo	0,8	0,9	0,7	0,5	0,9	1,1	0,8	0,7	1,1
Dolor de cuello o de hombros	3,1	3,3	2,8	3,2	2,2	4,0	3,4	2,6	3,4
Miedo	9,3	7,9	11,1	7,7	9,8	10,5	7,8	11,0	9,0
Cansancio y agotamiento	7,6	8,2	6,9	5,3	6,7	11,0	7,8	8,8	5,9
Ninguno	49,5	48,1	51,2	54,6	49,7	44,1	51,2	44,5	54,1

Tabla 11. ¿Cuáles de los siguientes problemas de salud padeces de forma habitual con cierta frecuencia? ¿Algunos de ellos se han incrementado durante el confinamiento? (Posible respuesta múltiple). Según nivel de estudios y actividad.

	Nivel de estudios				Actividad	
	TOTAL	Primarios	Secundarios	Universitarios	Ocupados	No ocupados
	N	1.200	208	634	355	672
% columna	%	%	%	%	%	%
Problemas habituales						
Dolor de cabeza	16,4	11,7	18,2	16,1	17,8	14,6
Dolor de estómago	5,2	6,3	4,6	5,6	4,9	5,5
Dolor de espalda	17,9	18,9	18,5	16,4	17,1	19,0
Bajo de ánimo	4,5	5,8	3,5	5,6	4,0	5,1
Irritabilidad o mal genio	3,4	2,9	3,8	3,1	3,3	3,6
Nerviosismo	4,4	7,8	4,1	3,1	3,9	5,1
Dificultades para dormir	11,6	9,7	12,5	11,3	11,1	12,3
Sensación de mareo	1,6	1,9	1,3	2,0	1,8	1,3
Dolor de cuello o de hombros	6,9	8,7	6,2	7,1	6,1	7,8
Miedo	1,8	1,9	1,7	1,7	1,9	1,5
Cansancio y agotamiento	7,7	9,7	8,4	5,4	7,0	8,5
Ninguno	51,3	53,4	50,0	52,0	52,5	49,7
Incrementados durante el confinamiento						
Dolor de cabeza	9,9	7,2	9,6	11,9	10,4	9,3
Dolor de estómago	2,0	4,3	1,1	2,3	1,8	2,3
Dolor de espalda	7,6	7,7	7,6	7,6	6,4	9,1
Bajo de ánimo	8,5	11,1	8,1	7,9	8,5	8,5
Irritabilidad o mal genio	3,0	2,4	2,8	3,7	3,7	2,1
Nerviosismo	10,5	13,9	9,8	9,6	11,3	9,5
Dificultades para dormir	13,8	9,1	15,5	13,6	13,4	14,2
Sensación de mareo	0,8	1,4	0,6	0,8	0,7	0,9
Dolor de cuello o de hombros	3,1	3,4	3,3	2,5	2,7	3,6
Miedo	9,3	11,1	9,6	7,6	8,8	10,1
Cansancio y agotamiento	7,6	7,7	7,7	7,3	7,2	8,2
Ninguno	49,5	51,9	48,7	49,7	51,1	47,4

Tabla 12. ¿Cuáles de los siguientes problemas de salud padeces de forma habitual con cierta frecuencia? ¿Algunos de ellos se han incrementado durante el confinamiento? (Posible respuesta múltiple). Según tipología de hogar.

	TOTAL	Tipología de hogar							
		Sólo/a	Pareja sin hijos	Pareja con hijos	Mono- parental con hijos	Unidad familiar con otros parientes	Dos familias o más	Sin vínculo familiar	
N	1.200	120	322	548	59	122	15	19	
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	
Problemas habituales									
Dolor de cabeza	16,4	11,7	14,1	17,9	15,5	22,1	0,0	15,8	
Dolor de estómago	5,2	6,7	5,0	5,1	0,0	6,6	0,0	10,5	
Dolor de espalda	17,9	18,3	20,3	16,7	17,2	17,2	46,7	10,5	
Bajo de ánimo	4,5	5,0	4,7	4,6	5,2	4,1	0,0	0,0	
Irritabilidad o mal genio	3,4	2,5	2,5	4,4	3,4	3,3	0,0	0,0	
Nerviosismo	4,4	5,0	5,6	4,0	1,7	4,9	0,0	0,0	
Dificultades para dormir	11,6	14,2	10,3	11,5	8,6	14,8	6,7	5,3	
Sensación de mareo	1,6	0,0	1,6	1,3	0,0	4,9	0,0	5,3	
Dolor de cuello o de hombros	6,9	9,2	7,5	6,0	8,6	8,2	0,0	0,0	
Miedo	1,8	0,8	1,6	2,2	0,0	3,3	0,0	0,0	
Cansancio y agotamiento	7,7	5,0	6,9	7,0	13,8	13,1	13,3	5,3	
Ninguno	51,3	52,5	49,1	53,1	50,0	46,7	53,3	57,9	
Incrementados durante el confinamiento									
Dolor de cabeza	9,9	6,7	9,0	10,6	10,2	10,7	0,0	26,3	
Dolor de estómago	2,0	1,7	1,9	2,4	0,0	1,6	6,7	0,0	
Dolor de espalda	7,6	5,8	9,6	7,3	5,1	5,7	20,0	5,3	
Bajo de ánimo	8,5	13,3	8,7	7,5	6,8	9,0	6,7	5,3	
Irritabilidad o mal genio	3,0	4,2	0,9	4,0	3,4	2,5	6,7	0,0	
Nerviosismo	10,5	20,0	9,9	11,2	5,1	4,1	0,0	5,3	
Dificultades para dormir	13,8	8,3	13,4	14,8	11,9	16,4	6,7	15,8	
Sensación de mareo	0,8	0,0	0,6	0,5	0,0	2,5	6,7	5,3	
Dolor de cuello o de hombros	3,1	2,5	2,8	3,3	3,4	2,5	0,0	10,5	
Miedo	9,3	10,8	11,2	8,8	6,8	9,0	13,3	0,0	
Cansancio y agotamiento	7,6	5,0	6,2	8,6	8,5	8,2	13,3	10,5	
Ninguno	49,5	47,5	49,4	48,5	52,5	55,7	46,7	47,4	

3.2.2. Estrés

Gráfico 3. En general y teniendo en cuenta las condiciones de tu vida (estudios, trabajo, vida familiar), ¿en qué medida dirías que antes del confinamiento experimentabas estrés? ¿Y en estos días de confinamiento?

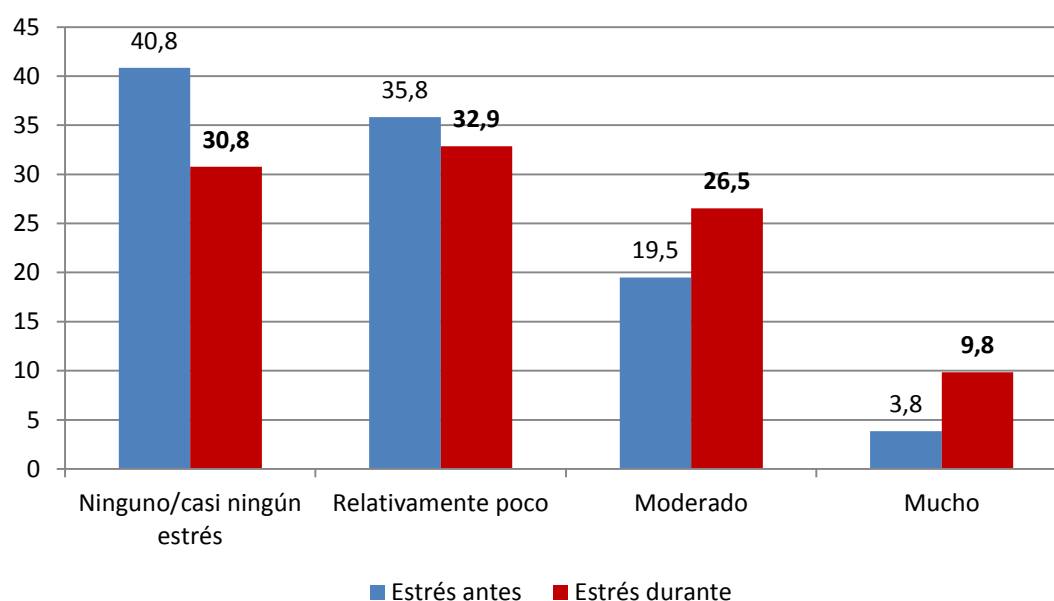


Tabla 13. En general y teniendo en cuenta las condiciones de tu vida (estudios, trabajo, vida familiar), ¿en qué medida dirías que antes del confinamiento experimentabas estrés? ¿Y en estos días de confinamiento? Total y por oleada.

	Estrés antes	TOTAL Estrés durante	Diferencia total	Oleada 1 Diferencia	Oleada 2 Diferencia	Oleada 3 Diferencia	Oleada 4 Diferencia
	%	%	%	%	%	%	%
Ninguno/casi ningún estrés	40,8	30,8	-10,1	-10,3	-6,7	-13,9	-9,3
Relativamente poco	35,8	32,9	-3,0	-3,7	-5,7	2,1	-4,7
Moderado	19,5	26,5	7,0	5,3	7,7	7,4	7,7
Mucho	3,8	9,8	6,0	8,7	4,7	4,4	6,3

Tabla 14. En general y teniendo en cuenta las condiciones de tu vida (estudios, trabajo, vida familiar), ¿en qué medida dirías que antes del confinamiento experimentabas estrés? ¿Y en estos días de confinamiento? Según sexo, edad y número de personas en el hogar.

	TOTAL	Sexo		Edad				Personas en el hogar			
		Hombre	Mujer	18-29	30-45	46-65	66 y +	1	2	3	4 o más
N	1.200	587	613	175	332	422	271	120	377	274	429
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Estrés antes del confinamiento											
Ninguno/casi ningún estrés	40,8	42,2	39,5	38,3	29,5	39,3	58,7	38,3	54,4	34,7	33,6
Relativamente poco	35,8	36,3	35,4	36,0	40,4	35,5	30,6	37,5	30,5	40,9	36,8
Moderado	19,5	16,5	22,3	20,6	25,0	21,6	8,9	19,2	13,8	21,2	23,5
Mucho	3,8	4,9	2,8	5,1	5,1	3,6	1,8	5,0	1,3	3,3	6,1
Estrés durante el confinamiento											
Ninguno/casi ningún estrés	30,8	30,7	30,8	32,6	22,4	29,9	41,3	29,2	39,3	26,3	26,6
Relativamente poco	32,9	35,7	30,2	37,1	35,6	29,4	32,1	31,7	32,9	35,8	31,3
Moderado	26,5	25,1	27,9	20,6	30,5	30,6	19,2	27,5	19,6	27,4	31,8
Mucho	9,8	8,5	11,1	9,7	11,5	10,2	7,4	11,7	8,2	10,6	10,3

Tabla 15. En general y teniendo en cuenta las condiciones de tu vida (estudios, trabajo, vida familiar), ¿en qué medida dirías que antes del confinamiento experimentabas estrés? ¿Y en estos días de confinamiento? Según zona, hábitat y estatus.

	TOTAL	Zona		Hábitat		Estatus			
		Pamplona y comarca	Resto de Navarra	Menos de 5.000	Más de 5.000	Capital	Medio-alto y alto	Medio	Medio-bajo y bajo
N	1.200	661	539	379	449	372	385	456	359
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Estrés antes del confinamiento									
Ninguno/casi ningún estrés	40,8	36,6	46,0	51,5	31,6	41,1	33,8	37,3	52,9
Relativamente poco	35,8	38,4	32,7	29,0	43,0	34,1	36,4	38,8	31,5
Moderado	19,5	20,3	18,6	16,1	22,3	19,6	24,2	21,1	12,5
Mucho	3,8	4,7	2,8	3,4	3,1	5,1	5,7	2,9	3,1
Estrés durante el confinamiento									
Ninguno/casi ningún estrés	30,8	26,6	35,9	40,2	23,2	30,4	23,9	24,0	46,8
Relativamente poco	32,9	35,6	29,6	28,6	36,1	33,3	34,3	35,6	27,9
Moderado	26,5	27,2	25,7	22,8	31,2	24,7	30,4	29,2	18,9
Mucho	9,8	10,6	8,9	8,5	9,6	11,6	11,4	11,2	6,4

Tabla 16. En general y teniendo en cuenta las condiciones de tu vida (estudios, trabajo, vida familiar), ¿en qué medida dirías que antes del confinamiento experimentabas estrés? ¿Y en estos días de confinamiento? Según nivel de estudios y actividad.

	Nivel de estudios				Actividad	
	TOTAL	Primarios	Secundarios	Universitarios	Ocupados	No ocupados
	N	1.200	208	634	355	672
% columna	%	%	%	%	%	%
Estrés antes del confinamiento						
Ninguno/casi ningún estrés	40,8	53,8	41,3	31,8	32,0	52,1
Relativamente poco	35,8	31,3	36,1	38,3	38,7	32,2
Moderado	19,5	13,5	18,3	25,4	24,6	13,1
Mucho	3,8	1,4	4,3	4,5	4,8	2,7
Estrés durante el confinamiento						
Ninguno/casi ningún estrés	30,8	41,5	32,3	21,4	24,3	39,0
Relativamente poco	32,9	27,5	32,6	36,3	34,1	31,3
Moderado	26,5	22,2	26,2	29,9	30,3	21,8
Mucho	9,8	8,7	8,8	12,4	11,3	8,0

Tabla 17. En general y teniendo en cuenta las condiciones de tu vida (estudios, trabajo, vida familiar), ¿en qué medida dirías que antes del confinamiento experimentabas estrés? ¿Y en estos días de confinamiento? Según tipología del hogar.

	TOTAL	Tipología de hogar						
		Sólo/a	Pareja sin hijos	Pareja con hijos	Mono-parental con hijos	Unidad familiar con otros parientes	Dos familias o más	Sin vínculo familiar
		N	1.200	120	322	548	59	122
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%
Estrés antes del confinamiento								
Ninguno/casi ningún estrés	40,8	38,3	54,0	32,5	40,7	44,3	46,7	36,8
Relativamente poco	35,8	37,5	30,7	40,1	32,2	32,8	46,7	15,8
Moderado	19,5	19,2	13,4	23,2	22,0	16,4	6,7	42,1
Mucho	3,8	5,0	1,9	4,2	5,1	6,6	0,0	5,3
Estrés durante el confinamiento								
Ninguno/casi ningún estrés	30,8	29,2	36,0	24,9	40,7	39,3	40,0	21,1
Relativamente poco	32,9	31,7	34,5	33,5	25,4	29,5	40,0	42,1
Moderado	26,5	27,5	20,5	31,6	20,3	23,8	20,0	21,1
Mucho	9,8	11,7	9,0	10,1	13,6	7,4	0,0	15,8

3.2.3. Autoubicación en la escala de salud

Gráfico 4. En una escala de 0 a 100, siendo 0 'muy malo' y 100 'muy bueno', indica cómo era tu estado de salud hace 30 días y cómo es hoy.

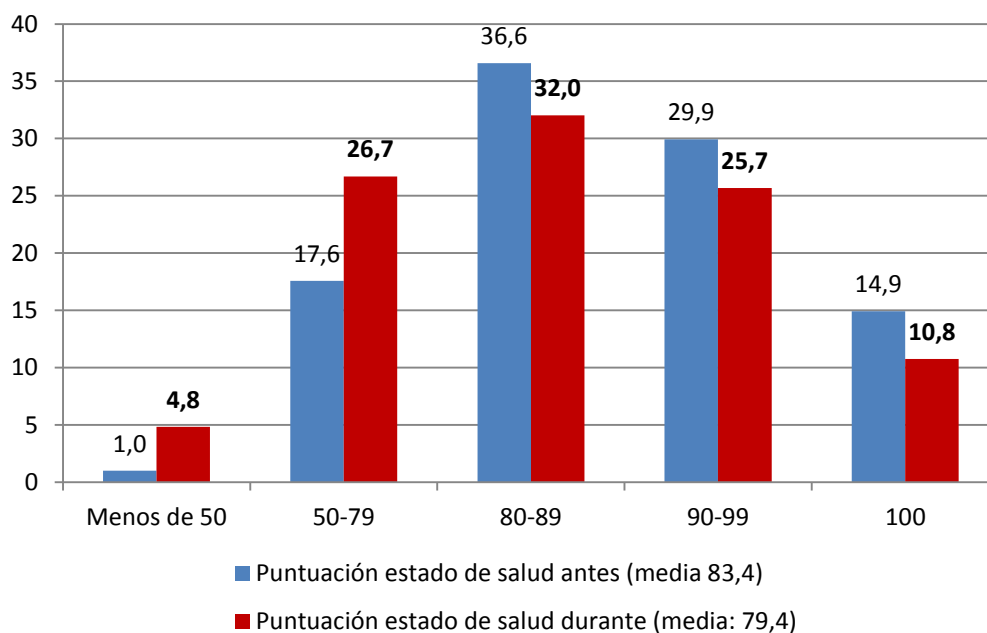


Tabla 18. En una escala de 0 a 100, siendo 0 'muy malo' y 100 'muy bueno', indica cómo era tu estado de salud hace 30 días y cómo es hoy. Total y por oleada.

	TOTAL			Oleada 1	Oleada 2	Oleada 3	Oleada 4
	Puntuación salud antes	Puntuación salud durante	Diferencia total	Diferencia	Diferencia	Diferencia	Diferencia
	%	%	%	%	%	%	%
Menos de 50	1,0	4,8	3,8	3,7	4,0	4,3	3,3
50-79	17,6	26,7	9,1	8,1	9,7	7,3	11,3
80-89	36,6	32,0	-4,6	-4,2	-6,3	-6,0	-1,7
90-99	29,9	25,7	-4,2	-2,9	-3,3	-3,7	-7,0
100	14,9	10,8	-4,2	-4,6	-4,0	-2,0	-6,0
Media	83,4	79,4	-4,0	-4,2	-4,3	-3,6	-4,1



Tabla 19. En una escala de 0 a 100, siendo 0 ‘muy malo’ y 100 ‘muy bueno’, indica cómo era tu estado de salud hace 30 días y cómo es hoy. Según variables sociodemográficas.

		TOTAL			Oleada 1	Oleada 2	Oleada 3	Oleada 4	
		N	Puntuación salud antes Media	Puntuación salud hoy Media	Diferencia total Puntos	Diferencia Puntos	Diferencia Puntos	Diferencia Puntos	
Sexo	Hombre	587	83,6	79,8	-3,7	-4,2	-4,6	-2,4	-3,8
	Mujer	613	83,3	78,9	-4,4	-4,2	-4,0	-4,7	-4,5
Edad	18-29	175	87,6	84,2	-3,4	-3,7	-1,6	-2,5	-5,9
	30-45	332	86,4	81,9	-4,5	-4,9	-5,2	-4,6	-3,6
	46-65	422	81,5	77,6	-3,9	-4,8	-3,4	-3,1	-4,2
	66 y +	271	79,9	75,8	-4,1	-2,8	-6,4	-3,7	-3,6
Personas en el hogar	1	120	79,7	75,4	-4,2	-5,3	-3,9	-4,9	-2,9
	2	377	83,0	78,3	-4,6	-2,6	-6,3	-4,6	-4,6
	3	274	83,1	78,6	-4,5	-4,5	-4,8	-3,6	-5,2
	4 o más	429	85,1	81,8	-3,2	-5,1	-2,3	-2,2	-3,5
Zona	Pamplona y comarca	661	83,5	78,9	-4,6	-5,0	-4,9	-4,0	-4,5
	Resto de Navarra	539	83,4	79,9	-3,4	-3,3	-3,6	-3,1	-3,8
Hábitat	Menos de 5.000	379	83,7	80,5	-3,2	-2,3	-3,7	-2,8	-4,1
	Más de 5.000	449	83,2	78,7	-4,5	-4,2	-4,5	-4,2	-5,2
	Capital	372	83,3	79,0	-4,3	-6,2	-4,7	-3,6	-2,9
Estatus	Medio-alto y alto	385	83,6	79,5	-4,1	-3,2	-4,8	-3,9	-4,6
	Medio	456	83,5	78,7	-4,8	-6,3	-5,5	-2,9	-4,6
	Medio-bajo y bajo	359	83,1	80,0	-3,0	-2,6	-2,4	-4,0	-3,1
Nivel de estudios	Primarios	208	81,2	78,0	-3,3	-2,2	-4,2	-4,3	-2,5
	Secundarios	634	83,3	79,2	-4,1	-5,0	-3,8	-2,7	-5,0
	Universitarios	355	84,8	80,4	-4,4	-3,8	-5,4	-4,6	-3,8
Actividad	Ocupados	672	84,6	80,5	-4,1	-4,7	-3,9	-3,2	-4,4
	No ocupados	528	81,9	77,9	-4,0	-3,6	-4,8	-4,0	-3,8
Tipología de hogar	Sólo/a	120	79,7	75,4	-4,2	-5,3	-3,9	-4,9	-2,9
	Pareja sin hijos	322	82,7	77,7	-5,0	-2,8	-7,4	-4,6	-4,6
	Pareja con hijos	548	84,4	80,6	-3,8	-4,7	-3,5	-2,4	-4,3
	Mono-parental con hijos	59	84,3	80,2	-4,1	-10,6	0,0	-1,7	-3,6
	Unidad familiar con otros parientes	122	84,3	80,9	-3,3	-1,3	-2,1	-5,5	-4,1
	Dos familias o más	15	82,0	78,7	-3,3	-2,0	0,0	-2,0	-7,5
	Sin vínculo familiar	19	86,1	84,1	-1,9	-1,7	-2,0	0,0	-2,8

3.2.4. Valoración de aspectos y necesidades del confinamiento

Gráfico 5. Aspectos positivos del confinamiento (posible respuesta múltiple).

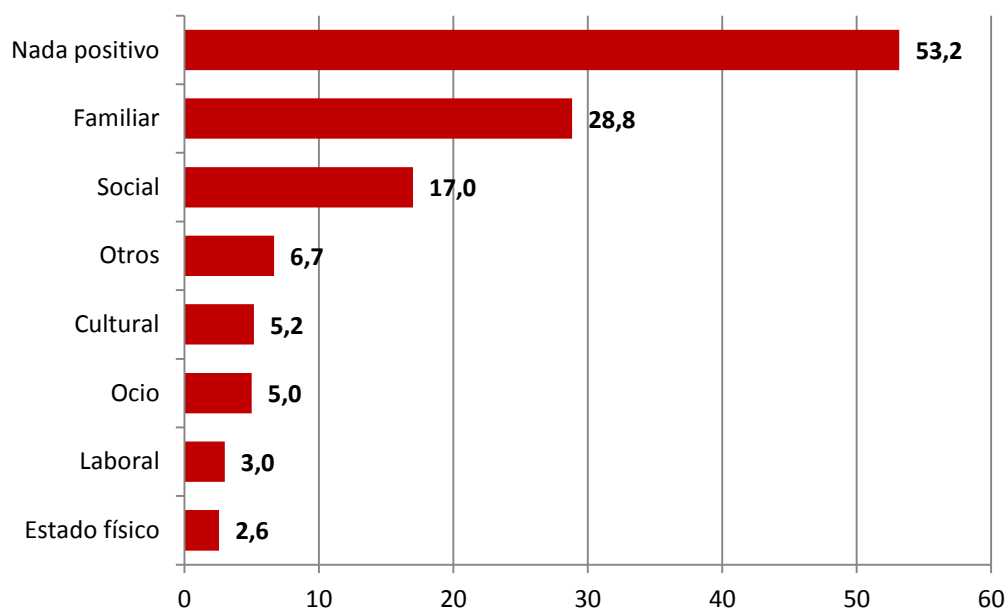


Tabla 20. Aspectos positivos del confinamiento (posible respuesta múltiple). Total y por oleada.

	TOTAL		Oleada 1	Oleada 2	Oleada 3	Oleada 4
	N	%	%	%	%	%
Familiar	346	28,8	29,3	29,3	27,7	29,0
Social	204	17,0	11,7	18,3	19,3	18,7
Cultural	62	5,2	8,0	5,0	3,7	4,0
Ocio	60	5,0	7,3	3,7	5,3	3,7
Estado físico	31	2,6	2,3	2,7	1,3	4,0
Laboral	36	3,0	4,0	2,3	2,3	3,3
Otros	80	6,7	8,3	6,7	6,0	5,7
Nada positivo	638	53,2	49,0	50,7	56,3	56,7

Tabla 21. Aspectos positivos del confinamiento (posible respuesta múltiple) según sexo, edad y número de personas en el hogar.

	Sexo			Edad				Personas en el hogar			
	Total	Hombre	Mujer	18-29	30-45	46-65	66 y +	1	2	3	4 o más
N	1.200	587	613	175	332	422	271	120	377	274	429
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Familiar	28,8	25,0	32,5	34,3	38,9	27,7	14,8	11,7	20,7	29,6	40,3
Social	17,0	14,7	19,2	21,7	18,7	16,1	13,3	15,0	16,4	17,5	17,7
Cultural	5,2	5,1	5,2	5,7	6,3	4,7	4,1	5,0	5,3	4,4	5,6
Ocio	5,0	4,8	5,2	8,6	5,7	3,8	3,7	3,3	4,5	5,1	5,8
Estado físico	2,6	2,7	2,4	4,6	4,2	1,9	0,4	1,7	1,6	2,6	3,7
Laboral	3,0	3,4	2,6	3,4	4,2	3,8	0,0	3,3	1,3	4,4	3,5
Otros	6,7	6,1	7,2	8,0	7,2	6,6	5,2	12,5	6,1	5,8	6,1
Nada positivo	53,2	57,6	48,9	43,4	43,1	54,7	69,4	61,7	60,2	54,0	44,1

Tabla 22. Aspectos positivos del confinamiento (posible respuesta múltiple) según zona, hábitat y estatus.

	Total	Zona		Hábitat		Capital	Medio-alto y alto	Estatus	
		Pamplona y comarca	Resto de Navarra	Menos de 5.000	Más de 5.000			Medio	Medio-bajo y bajo
N	1.200	661	539	379	449	372	385	456	359
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Familiar	28,8	28,3	29,5	23,5	37,6	23,7	30,1	32,0	23,4
Social	17,0	15,7	18,6	16,9	18,9	14,8	15,8	17,8	17,3
Cultural	5,2	4,4	6,1	4,7	6,2	4,3	7,0	5,7	2,5
Ocio	5,0	6,1	3,7	3,4	4,2	7,5	4,2	7,0	3,3
Estado físico	2,6	3,0	2,0	1,8	3,1	2,7	2,1	3,7	1,7
Laboral	3,0	2,9	3,2	2,4	3,1	3,5	3,9	3,5	1,4
Otros	6,7	8,3	4,6	6,1	5,3	8,9	8,8	6,4	4,7
Nada positivo	53,2	52,2	54,4	58,8	47,7	54,0	49,9	50,0	60,7



Tabla 23. Aspectos positivos del confinamiento (posible respuesta múltiple) según estudios y ocupación.

	Total	Nivel de estudios			Actividad	
		Primarios	Secundarios	Universitarios	Ocupados	No ocupados
N	1.200	208	634	355	672	528
% columna	%	%	%	%	%	%
Familiar	28,8	23,1	28,7	32,4	35,4	20,5
Social	17,0	15,9	16,1	19,4	17,6	16,3
Cultural	5,2	4,3	5,0	5,9	5,7	4,5
Ocio	5,0	2,4	5,2	6,2	4,8	5,3
Estado físico	2,6	1,0	2,7	3,4	3,1	1,9
Laboral	3,0	0,5	2,1	6,2	4,3	1,3
Otros	6,7	2,9	6,0	9,9	6,7	6,6
Nada positivo	53,2	63,5	53,9	45,9	48,4	59,3

Tabla 24. Aspectos positivos del confinamiento (posible respuesta múltiple) según tipo de hogar.

	Total	Tipología de hogar						
		Sólo/a	Pareja sin hijos	Pareja con hijos	Mono-parental con hijos	Unidad familiar con otros parientes	Dos familias o más	Sin vínculo familiar
N	1.200	120	322	548	59	122	15	19
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%
Familiar	28,8	11,7	20,2	37,4	39,0	26,2	26,7	26,3
Social	17,0	15,0	16,1	17,3	15,3	15,6	40,0	36,8
Cultural	5,2	5,0	5,9	4,2	8,5	5,7	20,0	5,3
Ocio	5,0	3,3	4,7	4,6	10,2	6,6	0,0	10,5
Estado físico	2,6	1,7	1,6	3,3	5,1	4,1	0,0	0,0
Laboral	3,0	3,3	1,6	4,0	5,1	0,0	0,0	10,5
Otros	6,7	12,5	6,2	6,2	0,0	7,4	0,0	10,5
Nada positivo	53,2	61,7	59,9	48,0	55,9	51,6	40,0	36,8

Tabla 25. Necesidades de atención durante el confinamiento (respuesta abierta). Total y por oleada.

	TOTAL		Oleada 1	Oleada 2	Oleada 3	Oleada 4
	N	%	%	%	%	%
Asistencia médica (post operatorio, seguimiento de embarazo, diabetes, arritmias...)	16	1,3	2,7	0,7	0,3	1,7
Compras por ser dependiente/ de riesgo	12	1,0	1,3	0,0	1,3	1,3
Medicamentos	11	0,9	0,0	1,7	1,0	1,0
Ayuda a llevar la casa	8	0,7	1,0	1,0	0,0	0,7
Social (trabajo, problemas económicos, ayuda en empresa)	4	0,3	0,0	0,3	0,7	0,3
Cuidados (dependencia, discapacidad)	2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,3
Pasear a niños y niñas	5	0,4	1,3	0,0	0,3	0,0
Combatir la soledad	3	0,3	1,0	0,0	0,0	0,0
Masajista/Dolores musculares	2	0,2	0,3	0,3	0,0	0,0
Hacerse la prueba porque sigue trabajando	1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0
Peluquería	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
Ninguna/ No sé	1136	94,7	91,7	95,7	96,3	95,0

Principales resultados del capítulo 'Estado de salud global'

- La mitad de la población estudiada ha visto incrementado algún problema de salud o malestar. Las dificultades para dormir empeoraron en una de cada siete personas. Tanto el nerviosismo como los dolores de cabeza, el miedo y el bajo ánimo empeoraron para una de cada diez personas. El 7,6% declararon un incremento del cansancio y el agotamiento, e idéntica proporción un aumento del dolor de espalda.
- A principios de abril hubo una cifra significativamente superior respecto al resto del mes de personas que declaraban un incremento del dolor de cabeza (14%), un bajo estado de ánimo (11,3%) e irritabilidad o mal genio (5,0%). Estas diferencias hicieron que los dolores de cabeza escalaran a la primera posición de los malestares agravados en los inicios del confinamiento.
- Durante el confinamiento las mujeres experimentaron más incrementos que los hombres en las dificultades para dormir, el miedo y el cansancio y agotamiento. Los jóvenes de 18 a 29 años también tuvieron más dificultades para dormir, pero su ánimo y su miedo empeoraron menos que en otras edades.
- Además de en mujeres y en jóvenes, las dificultades para dormir sufrieron un incremento mayor entre los habitantes de la capital, quienes además se vieron más cansados y agotados de lo habitual que en el resto de Navarra.
- En los hogares unipersonales el empeoramiento del estado de ánimo y el nerviosismo fueron comparativamente mayores respecto a otras composiciones de hogar.
- Durante el confinamiento la población navarra con ninguno o casi ningún estrés descendió diez puntos porcentuales (del 40,8% al 30,8%), mientras que la población con mucho estrés

creció del 3,8% al 9,8%. El impacto del estrés fue mayor a principios de abril, con un 8,7% de personas más que antes del confinamiento en la categoría de ‘mucho estrés’.

- La autoevaluación del estado de salud empeoró durante el confinamiento. En una escala donde 0 es ‘muy malo’ y 100 es ‘muy bueno’, la puntuación media cayó cuatro puntos al pasar de 83,4 a 79,4. Para todas las características sociodemográficas consideradas y en todas las oleadas del estudio se redujo la puntuación media del estado de salud autopercibido.
- Aunque la mitad de la población no encontró en el confinamiento ningún aspecto positivo, casi un tercio identificó aspectos positivos en el ámbito familiar y casi un quinto en el ámbito social.
- Al principio del confinamiento la proporción de personas que identificaban aspectos sociales positivos fue significativamente más baja que en el resto del mes. Sin embargo, era más sencillo encontrar aspectos culturales y de ocio positivos al principio el confinamiento que en su transcurso.
- Las mujeres encontraron más cosas positivas en lo familiar y lo social que los hombres. Los jóvenes agradecieron en mayor medida que otros grupos las oportunidades de ocio, mientras que ser mayor de 65 años influyó negativamente en la capacidad de ver cosas positivas del confinamiento en lo familiar. Esta última situación se dio también en los hogares unipersonales y entre las personas con estatus medio-bajo y bajo, estudios primarios y desocupados, a diferencia del casi 40% de los hogares conformados por parejas con hijos, que vieron aspectos familiares positivos.
- Las necesidades de atención durante el confinamiento más veces indicadas por la población se vinculan a la atención médica (1,3%) y a la asistencia para realizar compras (1,0%).

3.3. Estilos de vida

Gráfico 6. ¿Cómo ha sido durante el confinamiento su comportamiento respecto a hace un mes en las siguientes cuestiones? Resta del porcentaje 'más' menos el porcentaje 'menos'.

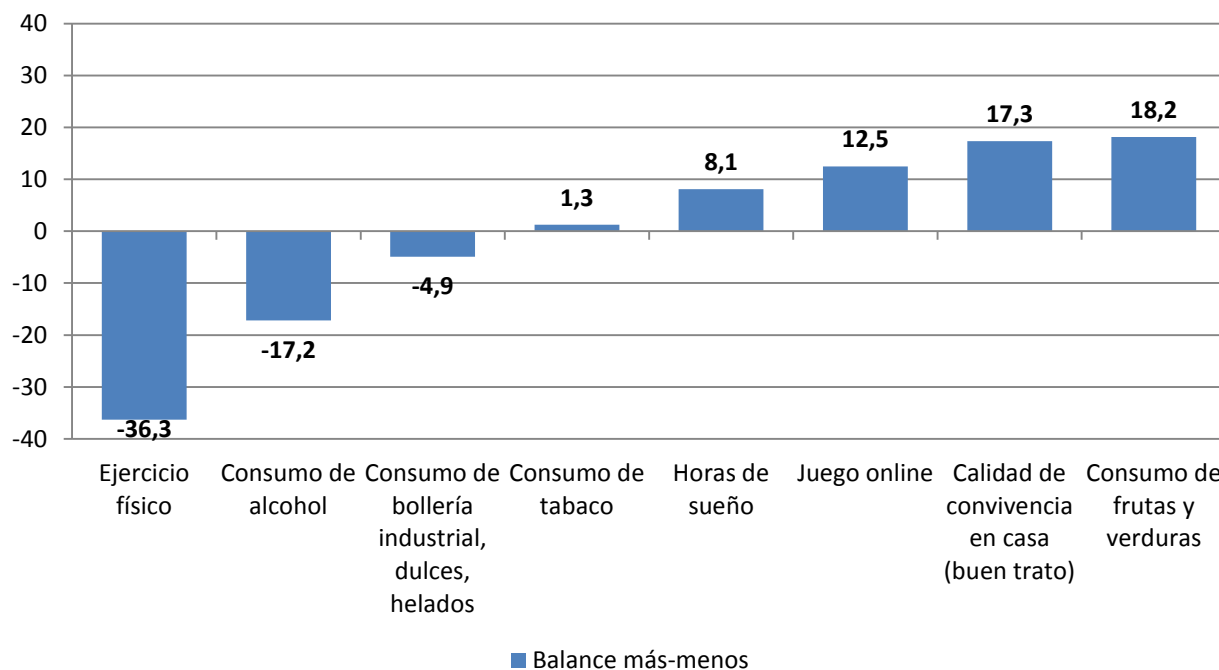


Tabla 26. ¿Cómo ha sido durante el confinamiento su comportamiento respecto a hace un mes en las siguientes cuestiones? Total y por oleada (porcentajes horizontales, balance entre 'más' y 'menos').

	TOTAL					Balance más-menos total	Oleada 1 Balance	Oleada 2 Balance	Oleada 3 Balance	Oleada 4 Balance
	Más	Igual	Menos	No ha lugar						
	% horizontal	%	%	%						
Consumo de frutas y verduras	23,8	70,7	5,6	0,0	18,2	22,7	19,3	10,3	20,3	
Consumo de bollería industrial, dulces, helados	17,8	39,9	22,8	19,5	-4,9	-3,0	-2,7	-4,0	-10,0	
Ejercicio físico	17,8	24,5	54,1	3,7	-36,3	-38,7	-33,3	-39,7	-33,7	
Consumo de tabaco	7,5	19,9	6,3	66,3	1,3	3,3	1,7	0,7	-0,7	
Consumo de alcohol	4,8	25,2	22,0	48,0	-17,2	-20,3	-13,7	-16,3	-18,3	
Juego online	15,0	19,9	2,5	62,6	12,5	15,0	14,7	9,7	10,7	
Horas de sueño	25,3	57,3	17,3	0,1	8,1	17,0	14,0	0,3	1,0	
Calidad de convivencia en casa (buen trato)	21,8	70,3	4,5	3,3	17,3	17,3	20,7	16,3	15,0	



Tabla 27. ¿Cómo ha sido durante el confinamiento su comportamiento respecto a hace un mes en las siguientes cuestiones? Según sexo, edad, y número de personas en el hogar.

	Sexo			Edad				Personas en el hogar			
	Total	Hombre	Mujer	18-29	30-45	46-65	66 y +	1	2	3	4 o más
N	1.200	587	613	175	332	422	271	120	377	274	429
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Consumo de fruta y verduras											
Más	23,8	24,0	23,5	29,7	27,4	21,3	19,2	22,5	23,6	20,4	26,3
Igual	70,7	69,8	71,5	62,9	64,2	74,6	77,5	70,8	71,1	75,9	66,9
Menos	5,6	6,1	5,1	7,4	8,4	4,0	3,3	6,7	5,3	3,6	6,8
No ha lugar	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Consumo de bollería industrial, dulces, helados											
Más	17,8	17,9	17,8	28,0	24,4	17,1	4,4	17,5	12,5	17,9	22,6
Igual	39,9	42,4	37,5	34,9	41,6	43,1	36,2	35,8	37,7	41,6	42,0
Menos	22,8	22,8	22,7	26,3	20,8	21,3	25,1	19,2	23,9	22,6	22,8
No ha lugar	19,5	16,9	22,0	10,9	13,3	18,5	34,3	27,5	26,0	17,9	12,6
Ejercicio físico											
Más	17,8	16,0	19,4	30,3	21,1	13,7	11,8	15,0	14,3	16,4	22,4
Igual	24,5	24,5	24,5	21,1	23,5	26,1	25,5	23,3	28,9	22,6	22,1
Menos	54,1	56,6	51,7	46,9	54,5	56,9	53,9	55,0	51,7	58,0	53,4
No ha lugar	3,7	2,9	4,4	1,7	0,9	3,3	8,9	6,7	5,0	2,9	2,1
Consumo de tabaco											
Más	7,5	8,3	6,7	9,1	11,1	6,6	3,3	10,0	6,1	7,3	8,2
Igual	19,9	23,3	16,6	22,3	22,3	19,9	15,5	24,2	17,5	23,0	18,9
Menos	6,3	6,1	6,4	9,7	8,4	5,9	1,8	5,8	5,0	5,8	7,7
No ha lugar	66,3	62,2	70,3	58,9	58,1	67,5	79,3	60,0	71,4	63,9	65,3
Consumo de alcohol											
Más	4,8	5,5	4,2	3,4	8,1	4,7	1,8	5,8	4,8	5,5	4,2
Igual	25,2	28,4	22,0	17,1	26,8	28,0	24,0	25,0	25,2	26,6	24,2
Menos	22,0	25,0	19,1	34,3	28,0	18,5	12,2	18,3	19,4	20,8	26,1
No ha lugar	48,0	41,1	54,6	45,1	37,0	48,8	62,0	50,8	50,7	47,1	45,5
Juego online											
Más	15,0	16,9	13,2	47,4	16,9	9,2	0,7	11,7	9,0	13,5	22,1
Igual	19,9	21,8	18,1	17,1	27,4	18,2	15,1	25,0	17,2	18,6	21,7
Menos	2,5	2,7	2,3	3,4	2,7	2,8	1,1	1,7	1,9	4,0	2,3
No ha lugar	62,6	58,6	66,4	32,0	53,0	69,7	83,0	61,7	71,9	63,9	53,8
Horas de sueño											
Más	25,3	29,3	21,5	40,0	31,3	20,6	15,9	20,8	23,6	19,7	31,7
Igual	57,3	54,2	60,4	42,3	48,5	63,3	68,6	55,0	60,7	63,5	51,0
Menos	17,3	16,4	18,1	17,7	20,2	15,9	15,5	24,2	15,4	16,8	17,2
No ha lugar	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0
Calidad de convivencia en casa (buen trato)											
Más	21,8	18,4	25,1	28,6	24,4	21,3	15,1	4,2	19,1	21,2	29,6
Igual	70,3	72,4	68,4	63,4	67,5	70,4	78,2	60,0	78,2	74,5	63,6
Menos	4,5	5,1	3,9	8,0	4,2	5,0	1,8	2,5	2,7	4,4	6,8
No ha lugar	3,3	4,1	2,6	0,0	3,9	3,3	4,8	33,3	0,0	0,0	0,0



Tabla 28. ¿Cómo ha sido durante el confinamiento su comportamiento respecto a hace un mes en las siguientes cuestiones? Según zona, hábitat y estatus.

	Zona			Hábitat			Estatus		
	Total	Pamplona y comarca	Resto de Navarra	Menos de 5.000	Más de 5.000	Capital	Medio-alto y alto	Medio	Medio-bajo y bajo
N	1.200	661	539	379	449	372	385	456	359
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Consumo de fruta y verduras									
Más	23,8	24,2	23,2	20,6	28,3	21,5	25,5	25,4	19,8
Igual	70,7	68,8	72,9	75,5	64,6	73,1	70,4	69,1	73,0
Menos	5,6	7,0	3,9	4,0	7,1	5,4	4,2	5,5	7,2
No ha lugar	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Consumo de bollería industrial, dulces, helados									
Más	17,8	19,1	16,3	16,1	19,2	18,0	21,8	18,9	12,3
Igual	39,9	40,5	39,1	39,1	38,1	43,0	37,7	42,1	39,6
Menos	22,8	20,0	26,2	24,3	25,4	18,0	22,3	20,2	26,5
No ha lugar	19,5	20,4	18,4	20,6	17,4	21,0	18,2	18,9	21,7
Ejercicio físico									
Más	17,8	18,8	16,5	12,1	25,4	14,2	16,9	17,8	18,7
Igual	24,5	23,4	25,8	23,7	24,3	25,5	22,6	27,4	22,8
Menos	54,1	55,1	52,9	58,8	45,9	59,1	57,7	52,0	52,9
No ha lugar	3,7	2,7	4,8	5,3	4,5	1,1	2,9	2,9	5,6
Consumo de tabaco									
Más	7,5	8,2	6,7	6,1	6,9	9,7	8,8	6,8	7,0
Igual	19,9	18,6	21,5	15,0	27,4	15,9	19,0	22,4	17,8
Menos	6,3	7,3	5,0	4,7	6,0	8,1	7,8	5,7	5,3
No ha lugar	66,3	66,0	66,8	74,1	59,7	66,4	64,4	65,1	69,9
Consumo de alcohol									
Más	4,8	5,9	3,5	3,2	5,1	6,2	5,2	4,6	4,7
Igual	25,2	25,7	24,5	20,6	28,5	25,8	27,8	25,4	22,0
Menos	22,0	24,4	19,1	21,4	16,0	29,8	23,6	23,7	18,1
No ha lugar	48,0	44,0	52,9	54,9	50,3	38,2	43,4	46,3	55,2
Juego online									
Más	15,0	16,6	13,0	13,2	12,5	19,9	16,9	13,6	14,8
Igual	19,9	20,1	19,7	12,9	21,8	24,7	22,3	23,7	12,5
Menos	2,5	3,2	1,7	1,6	2,4	3,5	1,8	3,5	1,9
No ha lugar	62,6	60,1	65,7	72,3	63,3	51,9	59,0	59,2	70,8
Horas de sueño									
Más	25,3	27,8	22,3	20,3	27,6	27,7	28,8	25,7	21,2
Igual	57,3	54,0	61,4	63,1	55,5	53,8	52,5	57,5	62,4
Menos	17,3	18,2	16,1	16,6	16,7	18,5	18,4	16,9	16,4
No ha lugar	0,1	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
Calidad de convivencia en casa (buen trato)									
Más	21,8	23,0	20,4	13,5	34,3	15,3	22,9	24,3	17,5
Igual	70,3	68,2	72,9	77,6	61,7	73,4	67,3	68,0	76,6
Menos	4,5	5,0	3,9	5,0	2,7	6,2	6,5	4,4	2,5
No ha lugar	3,3	3,8	2,8	4,0	1,3	5,1	3,4	3,3	3,3



Tabla 29. ¿Cómo ha sido durante el confinamiento su comportamiento respecto a hace un mes en las siguientes cuestiones? Según estudios y actividad.

	Nivel de estudios				Actividad	
	Total	Primarios	Secundarios	Universitarios	Ocupados	No ocupados
N	1.200	208	634	355	672	528
% columna	%	%	%	%	%	%
Consumo de fruta y verduras						
Más	23,8	19,7	26,2	21,7	26,2	20,6
Igual	70,7	75,5	67,5	73,5	67,7	74,4
Menos	5,6	4,8	6,3	4,8	6,1	4,9
No ha lugar	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Consumo de bollería industrial, dulces, helados						
Más	17,8	11,5	18,9	19,7	20,5	14,4
Igual	39,9	40,4	39,0	41,4	43,2	35,8
Menos	22,8	27,4	22,7	20,0	22,3	23,3
No ha lugar	19,5	20,7	19,4	18,9	14,0	26,5
Ejercicio físico						
Más	17,8	11,5	18,1	20,6	17,4	18,2
Igual	24,5	26,9	25,2	22,0	25,4	23,3
Menos	54,1	52,4	53,5	56,1	55,2	52,7
No ha lugar	3,7	9,1	3,2	1,4	1,9	5,9
Consumo de tabaco						
Más	7,5	7,2	6,9	8,7	9,4	5,1
Igual	19,9	20,2	21,8	16,3	23,1	15,9
Menos	6,3	2,9	6,6	7,6	7,4	4,7
No ha lugar	66,3	69,7	64,7	67,3	60,1	74,2
Consumo de alcohol						
Más	4,8	2,9	4,6	6,5	6,8	2,3
Igual	25,2	27,9	21,9	29,6	27,7	22,0
Menos	22,0	9,1	25,7	22,8	24,4	18,9
No ha lugar	48,0	60,1	47,8	41,1	41,1	56,8
Juego online						
Más	15,0	7,2	19,1	12,1	14,7	15,3
Igual	19,9	18,8	20,2	20,3	23,8	15,0
Menos	2,5	0,5	2,8	3,1	2,7	2,3
No ha lugar	62,6	73,6	57,9	64,5	58,8	67,4
Horas de sueño						
Más	25,3	15,9	27,6	26,8	27,5	22,5
Igual	57,3	68,8	55,4	54,1	53,9	61,7
Menos	17,3	15,4	17,0	18,9	18,5	15,7
No ha lugar	0,1	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0
Calidad de convivencia en casa (buen trato)						
Más	21,8	17,8	22,6	22,5	22,9	20,5
Igual	70,3	76,4	69,2	69,0	69,2	71,8
Menos	4,5	2,9	4,9	4,8	4,6	4,4
No ha lugar	3,3	2,9	3,3	3,7	3,3	3,4



Tabla 30. ¿Cómo ha sido durante el confinamiento su comportamiento respecto a hace un mes en las siguientes cuestiones? Según tipo de hogar.

	Total	Sólo/a	Tipología de hogar						
			Pareja sin hijos	Pareja con hijos	Mono-parental con hijos	Unidad familiar con otros parientes	Dos familias o más	Sin vínculo familiar	
N	1.200	120	322	548	59	122	15	19	
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	
Consumo de fruta y verduras									
Más	23,8	22,5	23,0	22,8	25,4	25,4	20,0	57,9	
Igual	70,7	70,8	72,4	71,5	71,2	67,2	73,3	36,8	
Menos	5,6	6,7	4,7	5,7	3,4	7,4	6,7	5,3	
No ha lugar	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Consumo de bollería industrial, dulces, helados									
Más	17,8	17,5	11,2	20,4	30,5	17,2	6,7	26,3	
Igual	39,9	35,8	37,3	43,1	39,0	37,7	46,7	31,6	
Menos	22,8	19,2	24,5	22,6	15,3	25,4	26,7	21,1	
No ha lugar	19,5	27,5	27,0	13,9	15,3	19,7	20,0	21,1	
Ejercicio físico									
Más	17,8	15,0	14,9	20,6	18,6	16,4	6,7	21,1	
Igual	24,5	23,3	28,6	22,1	27,1	23,8	26,7	21,1	
Menos	54,1	55,0	51,2	55,3	52,5	54,1	66,7	57,9	
No ha lugar	3,7	6,7	5,3	2,0	1,7	5,7	0,0	0,0	
Consumo de tabaco									
Más	7,5	10,0	6,2	7,1	10,2	9,8	0,0	10,5	
Igual	19,9	24,2	16,8	20,1	30,5	15,6	13,3	36,8	
Menos	6,3	5,8	5,0	6,6	5,1	9,8	6,7	0,0	
No ha lugar	66,3	60,0	72,0	66,2	54,2	64,8	80,0	52,6	
Consumo de alcohol									
Más	4,8	5,8	4,3	4,0	10,2	3,3	6,7	21,1	
Igual	25,2	25,0	26,1	25,7	28,8	22,1	20,0	10,5	
Menos	22,0	18,3	19,6	25,4	22,0	18,9	6,7	21,1	
No ha lugar	48,0	50,8	50,0	44,9	39,0	55,7	66,7	47,4	
Juego online									
Más	15,0	11,7	6,5	17,9	25,4	21,3	13,3	26,3	
Igual	19,9	25,0	17,4	21,2	20,3	15,6	20,0	21,1	
Menos	2,5	1,7	1,6	2,6	5,1	3,3	6,7	5,3	
No ha lugar	62,6	61,7	74,5	58,4	49,2	59,8	60,0	47,4	
Horas de sueño									
Más	25,3	20,8	24,8	27,0	27,1	23,0	20,0	26,3	
Igual	57,3	55,0	59,9	55,5	54,2	62,3	66,7	52,6	
Menos	17,3	24,2	14,9	17,5	18,6	14,8	13,3	21,1	
No ha lugar	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Calidad de convivencia en casa (buen trato)									
Más	21,8	4,2	20,2	27,7	22,0	18,0	13,3	10,5	
Igual	70,3	60,0	76,7	67,0	74,6	76,2	80,0	73,7	
Menos	4,5	2,5	3,1	5,3	3,4	5,7	6,7	15,8	
No ha lugar	3,3	33,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

Principales resultados del capítulo 'Estilos de vida'

- El confinamiento ha tenido un impacto desigual en los estilos de vida relacionados con la salud, que se ha observado a partir del balance entre quienes declararon haber acentuado y minimizado cada comportamiento. Se produjeron descensos netos en el ejercicio físico (-36,3%), el consumo de alcohol (-17,2%) y el consumo de bollería industrial, dulces y helados (-4,9%). Se produjeron aumentos netos en el consumo de fruta y verduras (+18,2%), la calidad de la convivencia en casa o buen trato (+17,3%), el juego online (+12,5%), las horas de sueño (+8,1%) y el consumo de tabaco (+1,3%).
- En cuanto al ejercicio físico, destaca la proporción de quienes han reducido su práctica en la capital y en los pueblos de menos de 5.000 habitantes, aguantando mejor las localidades de tamaño intermedio. Por edades, no se ha reducido tanto entre los jóvenes de 18 a 29 años.
- La proporción de quienes declaran haber consumido más alcohol es especialmente alta entre los adultos jóvenes de 30 a 45 años, los ocupados, los hogares sin vínculo familiar y las familias monoparentales.
- La proporción de quienes consumieron más bollería industrial, dulces y helados fue especialmente alta entre las personas de 18 a 45 años, en hogares con hijos/as, de 4 o más personas, entre familias de estatus medio-alto y alto y entre los ocupados. Hubo más personas que la redujeron fuera de la comarca de Pamplona y con estatus medio-bajo y bajo.
- El consumo de fruta y verduras creció especialmente entre los jóvenes, los residentes en poblaciones de tamaño medio y los ocupados. Hubo más personas que lo redujeron fuera de la comarca de Pamplona.

- La proporción de quienes percibieron una mayor calidad en la convivencia (buen trato) fue especialmente alta para las mujeres, las parejas con hijos y las poblaciones de tamaño intermedio. Por el contrario, la proporción de quienes empeoraron fue mayor en hogares sin vínculo familiar.
- Las categorías que incrementaron significativamente su juego online fueron los jóvenes de 18 a 30 años (un 47,4% de ellos, si bien es cierto que no se especificaba en la pregunta que el juego fuera necesariamente con dinero), los hogares de 4 o más personas, con hijos/as, los residentes en Pamplona y con estudios secundarios.
- En horas de sueño, hay una proporción significativamente mayor de personas que las han aumentado entre los hombres, los menores de 45, los hogares de 4 o más personas, los residentes en la comarca de Pamplona y los ocupados. Hay una proporción significativamente mayor de personas que han reducido sus horas de sueño en hogares unipersonales.
- Respecto al consumo de tabaco, se ha incrementado en mayor medida entre las personas ocupadas y de 30 a 45 años, encontrándose mayores proporciones significativas de reducción del consumo entre los jóvenes de 18 a 29 años.



3.4. Apoyo social y voluntariado

Tabla 31. Apoyo familiar antes y durante el confinamiento. Total y por oleada.

	Antes	TOTAL Ahora	Diferencia ahora-antes total	Oleada 1 Diferencia ahora-antes	Oleada 2 Diferencia ahora-antes	Oleada 3 Diferencia ahora-antes	Oleada 4 Diferencia ahora-antes
% columna	%	%	%	%	%	%	%
Apoyo familiar							
Mucho	54,2	62,2	8,0	7,7	9,3	7,0	8,0
Bastante	42,8	34,6	-8,2	-7,0	-9,7	-7,3	-8,7
Poco	2,3	2,6	0,3	0,0	0,7	0,0	0,7
Nada	0,8	0,7	-0,2	-0,7	-0,3	0,3	0,0

Tabla 32. Apoyo de amistades y del entorno antes y durante el confinamiento. Total y por oleada.

	Antes	TOTAL Ahora	Diferencia ahora-antes total	Oleada 1 Diferencia ahora-antes	Oleada 2 Diferencia ahora-antes	Oleada 3 Diferencia ahora-antes	Oleada 4 Diferencia ahora-antes
% columna	%	%	%	%	%	%	%
Apoyo de amistades, entorno							
Mucho	30,9	34,2	3,3	6,7	5,3	-0,7	1,7
Bastante	62,3	55,8	-6,5	-14,0	-8,3	0,7	-4,3
Poco	6,3	8,8	2,6	6,3	2,7	-0,7	2,0
Nada	0,6	1,3	0,7	1,0	0,3	0,7	0,7

Tabla 33. Apoyo del barrio o pueblo antes y durante el confinamiento. Total y por oleada.

	Antes	TOTAL Ahora	Diferencia ahora-antes total	Oleada 1 Diferencia ahora-antes	Oleada 2 Diferencia ahora-antes	Oleada 3 Diferencia ahora-antes	Oleada 4 Diferencia ahora-antes
% columna	%	%	%	%	%	%	%
Apoyo del barrio, pueblo							
Mucho	14,8	15,6	0,8	3,7	2,0	0,7	-3,0
Bastante	39,3	40,1	0,8	-0,3	-3,0	1,7	5,0
Poco	33,2	30,4	-2,8	-2,3	-1,0	-4,3	-3,3
Nada	12,8	13,9	1,1	-1,0	2,0	2,0	1,3



Tabla 34. Apoyo familiar antes y durante el confinamiento, según sexo, edad y número de personas en el hogar.

	Sexo			Edad				Personas en el hogar			
	Total	Hombre	Mujer	18-29	30-45	46-65	66 y +	1	2	3	4 o más
N	1.200	587	613	175	332	422	271	120	377	274	429
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Apoyo familiar antes del confinamiento											
Mucho	54,2	52,3	56,0	50,3	57,2	52,8	55,0	42,5	55,4	56,6	54,8
Bastante	42,8	44,0	41,6	45,7	39,8	44,3	42,1	48,3	43,2	41,6	41,5
Poco	2,3	2,9	1,6	3,4	3,0	1,4	1,8	5,0	0,8	1,8	3,0
Nada	0,8	0,9	0,8	0,6	0,0	1,4	1,1	4,2	0,5	0,0	0,7
Apoyo familiar ahora											
Mucho	62,2	60,5	63,8	55,4	64,8	60,7	65,7	52,5	64,5	61,3	63,4
Bastante	34,6	36,1	33,1	41,1	32,2	35,5	31,7	35,8	33,7	37,2	33,3
Poco	2,6	2,7	2,4	2,9	2,7	2,8	1,8	8,3	1,9	1,5	2,3
Nada	0,7	0,7	0,7	0,6	0,3	0,9	0,7	3,3	0,0	0,0	0,9

Tabla 35. Apoyo familiar antes y durante el confinamiento, según la zona, el hábitat y el estatus.

	Zona			Hábitat		Estatus			
	Total	Pamplona y comarca	Resto de Navarra	Menos de 5.000	Más de 5.000	Capital	Medio-alto y alto	Medio	Medio-bajo y bajo
N	1.200	661	539	379	449	372	385	456	359
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Apoyo familiar antes del confinamiento									
Mucho	54,2	54,0	54,4	52,2	59,5	49,7	56,4	58,8	46,0
Bastante	42,8	43,0	42,5	44,1	37,9	47,3	41,3	39,3	48,7
Poco	2,3	2,4	2,0	2,1	2,4	2,2	1,8	1,5	3,6
Nada	0,8	0,6	1,1	1,6	0,2	0,8	0,5	0,4	1,7
Apoyo familiar ahora									
Mucho	62,2	62,3	62,0	60,4	64,8	60,8	64,7	65,4	55,4
Bastante	34,6	35,1	34,0	36,1	31,2	37,1	32,2	31,6	40,9
Poco	2,6	2,1	3,2	2,4	3,6	1,6	3,1	2,4	2,2
Nada	0,7	0,5	0,9	1,1	0,4	0,5	0,0	0,7	1,4

Tabla 36. Apoyo familiar antes y durante el confinamiento, según nivel de estudios y ocupación.

	Nivel de estudios				Actividad	
	Total	Primarios	Secundarios	Universitarios	Ocupados	No ocupados
N	1.200	208	634	355	672	528
% columna	%	%	%	%	%	%
Apoyo familiar antes del confinamiento						
Mucho	54,2	55,8	51,9	57,7	56,3	51,5
Bastante	42,8	41,8	44,5	39,7	41,2	44,7
Poco	2,3	1,0	2,7	2,3	2,1	2,5
Nada	0,8	1,4	0,9	0,3	0,4	1,3
Apoyo familiar ahora						
Mucho	62,2	66,3	60,1	63,7	63,5	60,4
Bastante	34,6	32,2	36,4	32,4	33,3	36,2
Poco	2,6	1,0	2,7	3,4	2,7	2,5
Nada	0,7	0,5	0,8	0,6	0,4	0,9

Tabla 37. Apoyo familiar antes y durante el confinamiento, según tipo de hogar.

	Total	Tipología de hogar						
		Sólo/a	Pareja sin hijos	Pareja con hijos	Mono-parental con hijos	Unidad familiar con otros parientes	Dos familias o más	Sin vínculo familiar
N	1.200	120	322	548	59	122	15	19
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%
Apoyo familiar antes del confinamiento								
Mucho	54,2	42,5	56,8	58,0	55,9	46,7	60,0	15,8
Bastante	42,8	48,3	41,6	39,4	42,4	50,0	40,0	73,7
Poco	2,3	5,0	1,2	2,2	1,7	1,6	0,0	10,5
Nada	0,8	4,2	0,3	0,4	0,0	1,6	0,0	0,0
Apoyo familiar ahora								
Mucho	62,2	52,5	64,9	65,5	61,0	56,6	60,0	26,3
Bastante	34,6	35,8	33,5	32,3	35,6	40,2	33,3	68,4
Poco	2,6	8,3	1,6	1,5	3,4	3,3	6,7	5,3
Nada	0,7	3,3	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0



Tabla 38. Apoyo de amistades y entorno antes y durante el confinamiento, según sexo, edad y número de personas en el hogar.

	Sexo			Edad				Personas en el hogar			
	Total	Hombre	Mujer	18-29	30-45	46-65	66 y +	1	2	3	4 o más
N	1.200	587	613	175	332	422	271	120	377	274	429
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Apoyo amistades, entorno antes del confinamiento											
Mucho	30,9	32,2	29,7	39,4	32,5	29,4	25,8	28,3	28,4	31,4	33,6
Bastante	62,3	62,2	62,3	56,6	60,8	63,0	66,4	61,7	64,5	62,8	60,1
Poco	6,3	5,3	7,2	4,0	6,3	6,4	7,4	8,3	6,9	5,8	5,4
Nada	0,6	0,3	0,8	0,0	0,3	1,2	0,4	1,7	0,3	0,0	0,9
Apoyo amistades, compañeros, ahora											
Mucho	34,2	33,7	34,6	41,7	37,0	32,7	28,0	32,5	31,6	35,0	36,4
Bastante	55,8	55,7	55,8	46,9	52,7	58,3	61,3	52,5	58,1	56,9	53,8
Poco	8,8	9,7	8,0	10,3	9,3	7,1	10,0	12,5	9,8	7,3	7,9
Nada	1,3	0,9	1,6	1,1	0,9	1,9	0,7	2,5	0,5	0,7	1,9

Tabla 39. Apoyo de amistades y entorno antes y durante el confinamiento, según la zona, el hábitat y el estatus.

	Total	Zona		Hábitat		Estatus		Medio-bajo y bajo	
		Pamplona y comarca	Resto de Navarra	Menos de 5.000	Más de 5.000	Capital	Medio-alto y alto		Medio
N	1.200	661	539	379	449	372	385	456	359
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Apoyo amistades, entorno antes del confinamiento									
Mucho	30,9	31,6	30,1	29,0	39,4	22,6	31,2	33,3	27,6
Bastante	62,3	62,3	62,2	62,3	56,3	69,4	62,9	61,2	63,0
Poco	6,3	5,6	7,1	7,9	4,0	7,3	6,0	5,5	7,5
Nada	0,6	0,5	0,7	0,8	0,2	0,8	0,0	0,0	1,9
Apoyo amistades, compañeros, ahora									
Mucho	34,2	35,9	32,1	32,5	37,2	32,3	36,9	36,6	28,1
Bastante	55,8	54,6	57,1	57,3	54,6	55,6	54,0	56,4	56,8
Poco	8,8	8,6	9,1	8,2	7,8	10,8	8,6	6,6	12,0
Nada	1,3	0,9	1,7	2,1	0,4	1,3	0,5	0,4	3,1



Tabla 40. Apoyo de amistades y entorno antes y durante el confinamiento, según nivel de estudios y ocupación.

	Nivel de estudios				Actividad	
	Total	Primarios	Secundarios	Universitarios	Ocupados	No ocupados
N	1.200	208	634	355	672	528
% columna	%	%	%	%	%	%
Apoyo amistades, entorno antes del confinamiento						
Mucho	30,9	29,8	31,4	31,0	33,9	27,1
Bastante	62,3	65,9	60,4	63,1	60,3	64,8
Poco	6,3	3,8	7,6	5,4	5,5	7,2
Nada	0,6	0,5	0,6	0,6	0,3	0,9
Apoyo amistades, compañeros, ahora						
Mucho	34,2	31,3	34,2	35,8	38,2	29,0
Bastante	55,8	59,6	54,6	55,8	52,4	60,0
Poco	8,8	7,7	9,8	7,6	8,5	9,3
Nada	1,3	1,4	1,4	0,8	0,9	1,7

Tabla 41. Apoyo de amistades y entorno antes y durante el confinamiento, según tipo de hogar.

	Total	Tipología de hogar						
		Sólo/a	Pareja sin hijos	Pareja con hijos	Monoparental con hijos	Unidad familiar con otros parientes	Dos familias o más	Sin vínculo familiar
N	1.200	120	322	548	59	122	15	19
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%
Apoyo amistades, entorno antes del confinamiento								
Mucho	30,9	28,3	28,6	33,4	33,9	29,5	33,3	10,5
Bastante	62,3	61,7	64,9	61,3	55,9	61,5	66,7	73,7
Poco	6,3	8,3	6,2	4,6	10,2	9,0	0,0	15,8
Nada	0,6	1,7	0,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Apoyo amistades, compañeros, ahora								
Mucho	34,2	32,5	32,0	37,0	35,6	26,2	26,7	42,1
Bastante	55,8	52,5	57,1	54,2	57,6	62,3	73,3	42,1
Poco	8,8	12,5	10,2	6,9	6,8	11,5	0,0	15,8
Nada	1,3	2,5	0,6	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0

Tabla 42. Apoyo del barrio o pueblo antes y durante el confinamiento, según sexo, edad y número de personas en el hogar.

	Sexo				Edad				Personas en el hogar			
	Total	Hombre	Mujer	18-29	30-45	46-65	66 y +	1	2	3	4 o más	
N	1.200	587	613	175	332	422	271	120	377	274	429	
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
Apoyo barrio, pueblo antes del confinamiento												
Mucho	14,8	14,8	14,7	14,3	18,7	14,0	11,4	12,5	13,0	16,1	16,1	
Bastante	39,3	39,2	39,3	29,1	31,0	41,5	52,4	43,3	40,6	41,6	35,4	
Poco	33,2	33,4	33,0	36,6	37,7	33,9	24,4	31,7	31,3	33,9	34,7	
Nada	12,8	12,6	13,1	20,0	12,7	10,7	11,8	12,5	15,1	8,4	13,8	
Apoyo barrio, pueblo ahora												
Mucho	15,6	15,2	16,0	12,6	18,1	15,9	14,0	12,5	13,8	17,2	17,0	
Bastante	40,1	39,5	40,6	30,3	36,7	41,5	48,3	42,5	44,3	39,1	36,4	
Poco	30,4	32,2	28,7	33,1	31,3	31,8	25,5	30,8	26,8	33,2	31,7	
Nada	13,9	13,1	14,7	24,0	13,9	10,9	12,2	14,2	15,1	10,6	14,9	

Tabla 43. Apoyo del barrio o pueblo antes y durante el confinamiento, según la zona, el hábitat y el estatus.

	Total	Zona		Hábitat		Estatus			
		Pamplona y comarca	Resto de Navarra	Menos de 5.000	Más de 5.000	Capital	Medio-alto y alto	Medio	Medio-bajo y bajo
N	1.200	661	539	379	449	372	385	456	359
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Apoyo barrio, pueblo antes del confinamiento									
Mucho	14,8	14,4	15,2	9,2	21,8	11,8	13,0	16,2	14,8
Bastante	39,3	33,1	46,8	48,5	37,9	31,5	36,1	35,1	47,9
Poco	33,2	38,4	26,7	30,3	35,0	33,9	35,6	37,5	25,1
Nada	12,8	14,1	11,3	11,9	5,3	22,8	15,3	11,2	12,3
Apoyo barrio, pueblo ahora									
Mucho	15,6	14,8	16,5	11,6	20,7	13,4	17,1	15,1	14,5
Bastante	40,1	36,0	45,1	45,9	38,1	36,6	36,6	39,9	44,0
Poco	30,4	33,7	26,3	28,8	35,6	25,8	31,2	33,6	25,6
Nada	13,9	15,4	12,1	13,7	5,6	24,2	15,1	11,4	15,9



Tabla 44. Apoyo del barrio o pueblo antes y durante el confinamiento, según nivel de estudios y ocupación.

	Nivel de estudios				Actividad	
	Total	Primarios	Secundarios	Universitarios	Ocupados	No ocupados
N	1.200	208	634	355	672	528
% columna	%	%	%	%	%	%
Apoyo barrio, pueblo antes del confinamiento						
Mucho	14,8	16,3	14,7	14,1	16,7	12,3
Bastante	39,3	52,4	37,1	35,5	35,6	43,9
Poco	33,2	23,6	33,8	37,7	36,2	29,4
Nada	12,8	7,7	14,5	12,7	11,6	14,4
Apoyo barrio, pueblo ahora						
Mucho	15,6	19,2	14,2	16,1	17,9	12,7
Bastante	40,1	44,7	40,4	37,2	37,4	43,6
Poco	30,4	26,9	30,6	32,1	32,7	27,5
Nada	13,9	9,1	14,8	14,6	12,1	16,3

Tabla 45. Apoyo del barrio o pueblo antes y durante el confinamiento, según tipo de hogar.

	Total	Tipología de hogar						
		Sólo/a	Pareja sin hijos	Pareja con hijos	Mono-parental con hijos	Unidad familiar con otros parientes	Dos familias o más	Sin vínculo familiar
N	1.200	120	322	548	59	122	15	19
% columna	%	%	%	%	%	%	%	%
Apoyo barrio, pueblo antes del confinamiento								
Mucho	14,8	12,5	13,7	16,2	8,5	13,1	20,0	26,3
Bastante	39,3	43,3	38,8	38,1	33,9	45,1	53,3	31,6
Poco	33,2	31,7	31,1	33,6	49,2	30,3	26,7	31,6
Nada	12,8	12,5	16,5	12,0	8,5	11,5	0,0	10,5
Apoyo barrio, pueblo ahora								
Mucho	15,6	12,5	13,4	18,6	8,5	13,9	13,3	15,8
Bastante	40,1	42,5	43,5	36,3	35,6	43,4	73,3	47,4
Poco	30,4	30,8	26,7	31,0	49,2	32,0	13,3	21,1
Nada	13,9	14,2	16,5	14,1	6,8	10,7	0,0	15,8

Gráfico 7. En estos días de confinamiento, ¿has participado en alguna actividad de voluntariado?

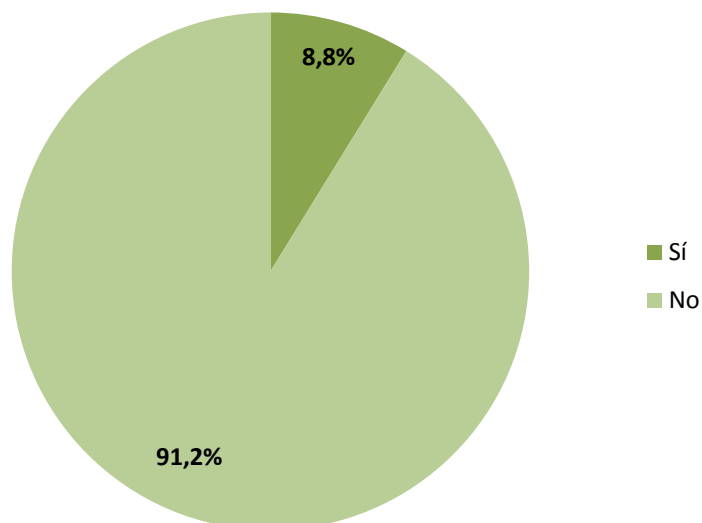


Tabla 46. Actividades de voluntariado durante el confinamiento. Total y por oleada.

	TOTAL		Oleada 1	Oleada 2	Oleada 3	Oleada 4
	N	%	%	%	%	%
Sí	106	8,8	9,0	10,7	8,0	7,7
No	1094	91,2	91,0	89,3	92,0	92,3

	TOTAL		Oleada 1	Oleada 2	Oleada 3	Oleada 4
	N	%	%	%	%	%
Sí	106	8,8	9,0	10,7	8,0	7,7
Hacer la compra o repartir comida para otros	47	3,9	6,0	5,0	2,7	2,0
Hacer o repartir mascarillas, batas, delantales y/o geles	24	2,0	0,7	2,7	2,3	2,3
Colaborar con asociaciones, ongs o residencias	17	1,4	0,7	2,0	1,3	1,7
Con sus empleos esenciales (limpieza, cuidados)	8	0,7	0,0	1,0	1,0	0,7
Ofrecen servicios a domicilio (farmacia, material escolar)	3	0,3	0,0	0,3	0,0	0,7
Dando apoyo emocional	7	0,6	1,3	0,0	0,7	0,3
No	1094	91,2	91,0	89,3	92,0	92,3

Tabla 47. Actividades de voluntariado durante el confinamiento según variables sociodemográficas (% horizontales).

		TOTAL	Sí ha participado	No ha participado
		N	% horizontal	% horizontal
Sexo	Hombre	587	7,2	92,8
	Mujer	613	10,4	89,6
Edad	18-29	175	9,1	90,9
	30-45	332	11,4	88,6
	46-65	422	9,5	90,5
	66 y +	271	4,4	95,6
Personas en el hogar	1	120	7,5	92,5
	2	377	7,2	92,8
	3	274	8,8	91,2
	4 o más	429	10,7	89,3
Zona	Pamplona y comarca	661	8,5	91,5
	Resto de Navarra	539	9,3	90,7
Hábitat	Menos de 5.000	379	8,4	91,6
	Más de 5.000	449	10,2	89,8
	Capital	372	7,5	92,5
Estatus	Medio-alto y alto	385	11,2	88,8
	Medio	456	7,9	92,1
	Medio-bajo y bajo	359	7,5	92,5
Nivel de estudios	Primarios	208	4,3	95,7
	Secundarios	634	8,2	91,8
	Universitarios	355	12,7	87,3
Actividad	Ocupados	672	10,0	90,0
	No ocupados	528	7,4	92,6
Tipología de hogar	Sólo/a	120	7,5	92,5
	Pareja sin hijos	322	6,5	93,5
	Pareja con hijos	548	9,7	90,3
	Mono-parental con hijos	59	11,9	88,1
	Unidad familiar con otros parientes	122	11,5	88,5
	Dos familias o más	15	13,3	86,7
	Sin vínculo familiar	19	0,0	100,0



Tabla 48. Perfil de las personas que hacen voluntariado. Porcentajes sobre el total de voluntarios/as (n=106; 8,8% del total de la muestra).

		Perfil de quienes hacen voluntariado
		% columna
Sexo	Hombre	39,6
	Mujer	60,4
Edad	18-29	15,1
	30-45	35,8
	46-65	37,7
	66 y +	11,3
Personas en el hogar	1	8,5
	2	25,5
	3	22,6
	4 o más	43,4
Zona	Pamplona y comarca	52,8
	Resto de Navarra	47,2
Hábitat	Menos de 5.000	30,2
	Más de 5.000	43,4
	Capital	26,4
Estatus	Medio-alto y alto	40,6
	Medio	34,0
	Medio-bajo y bajo	25,5
Nivel de estudios	Primarios	8,5
	Secundarios	49,1
	Universitarios	42,5
Actividad	Ocupados	63,2
	No ocupados	36,8
Tipología de hogar	Sólo/a	8,6
	Pareja sin hijos	20,0
	Pareja con hijos	50,5
	Mono-parental con hijos	6,7
	Unidad familiar con otros parientes	13,3
	Dos familias o más	1,9
	Sin vínculo familiar	0,0

Principales resultados del capítulo 'Apoyo social y voluntariado'

- El confinamiento incrementó ocho puntos porcentuales el porcentaje de personas que se sienten muy apoyadas por su familia: desde el 54,2% previo hasta el 62,2%. El efecto en el apoyo de las amistades y el entorno es más difuso, mientras que el apoyo que proviene del barrio o pueblo no ha variado sustancialmente.
- La proporción de personas que se han sentido muy apoyadas por su familia durante el confinamiento fue comparativamente mayor en las parejas con hijos. Los hogares unipersonales tuvieron porcentajes de poco o ningún apoyo superiores a los de otras configuraciones de hogar.
- La proporción de personas que se han sentido muy apoyadas por sus amistades y su entorno durante el confinamiento fue comparativamente mayor entre los jóvenes de 18 a 29 años, los ocupados y los hogares formados por parejas con hijos/as, y menor en las personas de estatus medio-bajo y bajo.
- La proporción de personas que se han sentido muy apoyadas por su barrio o pueblo durante el confinamiento fue comparativamente mayor en municipios de tamaño intermedio. Por el contrario, las mayores proporciones de nulo apoyo son para los jóvenes de 18 a 29 años y los residentes en la capital.
- A pesar de la situación de confinamiento, un 8,8% de la población declara haber realizado actividades de voluntariado. Las más señaladas fueron hacer la compra o repartir comida para otros (3,9%); hacer o repartir mascarillas, batas, delantales y/o geles (2,0%); y colaborar con asociaciones, ongs o residencias (1,4%).
- Destaca la participación en estas actividades de las mujeres (10,4%), las personas de 30-45 años (11,4%), las personas de estatus medio-alto/alto (11,2%) y los universitarios (12,7%).

4. Resumen de resultados

Contexto socio-sanitario del hogar

- Durante el confinamiento, en uno de cada cuatro hogares había menores de edad, en uno de cada siete personas con enfermedades crónicas y en un 6,0% mayores en situación de dependencia. Otras situaciones de las consideradas eran menos frecuentes: en un 2,8% de los hogares residían personas con discapacidad, en un 1,6% personas con problemas de salud mental diagnosticados y en un 0,5% personas con autismo.
- La presencia de enfermedades crónicas se acentuaba en los hogares unipersonales, de entrevistados mayores de 65 años, con estudios primarios y desocupados.
- Las situaciones de mayores con dependencia también eran más probables en hogares de entrevistados con estudios primarios y en hogares de personas desocupadas, pero esta vez entre las familias extensas, con varios núcleos o incluso sin vínculo familiar. Cabe reseñar que las situaciones de mayores con dependencia tenían un peso relativo mayor fuera de la comarca de Pamplona.
- Destaca la presencia de menores de edad entre los hogares de entrevistados entre 30 y 45 años, universitarios, ocupados y de estatus medio-alto y alto. Hay menores de edad en la mitad de los hogares de 4 o más personas y en casi la mitad de hogares compuestos por una pareja con hijos.
- Respecto al coronavirus, en un 1,9% de los hogares había personas con esta enfermedad y un 4,6% de las personas encuestadas habían sufrido el fallecimiento de algún familiar cercano a causa de ella, porcentaje que aumentaba hasta el 8,3% en el caso de personas que vivían solas.

Estado de salud global

- La mitad de la población estudiada ha visto incrementado algún problema de salud o malestar. Las dificultades para dormir empeoraron en una de cada siete personas. Tanto el nerviosismo como los dolores de cabeza, el miedo y el bajo ánimo empeoraron para una de cada diez personas. El 7,6% declararon un incremento del cansancio y el agotamiento, e idéntica proporción un aumento del dolor de espalda.
- A principios de abril hubo una cifra significativamente superior respecto al resto del mes de personas que declaraban un incremento del dolor de cabeza (14%), un bajo estado de ánimo (11,3%) e irritabilidad o mal genio (5,0%). Estas diferencias hicieron que los dolores de cabeza escalaran a la primera posición de los malestares agravados en los inicios del confinamiento.
- Durante el confinamiento las mujeres experimentaron más incrementos que los hombres en las dificultades para dormir, el miedo y el cansancio y agotamiento. Los jóvenes de 18 a 29 años también tuvieron más dificultades para dormir, pero su ánimo y su miedo empeoraron menos que en otras edades.
- Además de en mujeres y en jóvenes, las dificultades para dormir sufrieron un incremento mayor entre los habitantes de la capital, quienes además se vieron más cansados y agotados de lo habitual que en el resto de Navarra.
- En los hogares unipersonales el empeoramiento del estado de ánimo y el nerviosismo fueron comparativamente mayores respecto a otras composiciones de hogar.
- Durante el confinamiento la población navarra con ninguno o casi ningún estrés descendió diez puntos porcentuales (del 40,8% al 30,8%), mientras que la población con mucho estrés creció del 3,8% al 9,8%. El impacto del estrés fue mayor a principios de abril, con un 8,7% de personas más que antes del confinamiento en la categoría de ‘mucho estrés’.

- La autoevaluación del estado de salud empeoró durante el confinamiento. En una escala donde 0 es 'muy malo' y 100 es 'muy bueno', la puntuación media cayó cuatro puntos al pasar de 83,4 a 79,4. Para todas las características sociodemográficas consideradas y en todas las oleadas del estudio se redujo la puntuación media del estado de salud autopercebido.
- Aunque la mitad de la población no encontró en el confinamiento ningún aspecto positivo, casi un tercio identificó aspectos positivos en el ámbito familiar y casi un quinto en el ámbito social.
- Al principio del confinamiento la proporción de personas que identificaban aspectos sociales positivos fue significativamente más baja que en el resto del mes. Sin embargo, era más sencillo encontrar aspectos culturales y de ocio positivos al principio del confinamiento que en su transcurso.
- Las mujeres encontraron más cosas positivas en lo familiar y lo social que los hombres. Los jóvenes agradecieron en mayor medida que otros grupos las oportunidades de ocio, mientras que ser mayor de 65 años influyó negativamente en la capacidad de ver cosas positivas del confinamiento en lo familiar. Esta última situación se dio también en los hogares unipersonales y entre las personas con estatus medio-bajo y bajo, estudios primarios y desocupados, a diferencia del casi 40% de los hogares conformados por parejas con hijos, que vieron aspectos familiares positivos.
- Las necesidades de atención durante el confinamiento más veces indicadas por la población se vinculan a la atención médica (1,3%) y a la asistencia para realizar compras (1,0%).

Estilos de vida

- El confinamiento ha tenido un impacto desigual en los estilos de vida relacionados con la salud, que se ha observado a partir del balance entre quienes declararon haber acentuado y minimizado cada comportamiento. Se produjeron descensos netos en el ejercicio físico (-36,3%), el consumo de alcohol (-17,2%) y el consumo de bollería industrial, dulces y helados (-4,9%). Se produjeron aumentos netos en el consumo de fruta y verduras (+18,2%), la calidad de la convivencia en casa o buen trato (+17,3%), el juego online (+12,5%), las horas de sueño (+8,1%) y el consumo de tabaco (+1,3%).
- En cuanto al ejercicio físico, destaca la proporción de quienes han reducido su práctica en la capital y en los pueblos de menos de 5.000 habitantes, aguantando mejor las localidades de tamaño intermedio. Por edades, no se ha reducido tanto entre los jóvenes de 18 a 29 años.
- La proporción de quienes declaran haber consumido más alcohol es especialmente alta entre los adultos jóvenes de 30 a 45 años, los ocupados, los hogares sin vínculo familiar y las familias monoparentales.
- La proporción de quienes consumieron más bollería industrial, dulces y helados fue especialmente alta entre las personas de 18 a 45 años, en hogares con hijos/as, de 4 o más personas, entre familias de estatus medio-alto y alto y entre los ocupados. Hubo más personas que la redujeron fuera de la comarca de Pamplona y con estatus medio-bajo y bajo.
- El consumo de fruta y verduras creció especialmente entre los jóvenes, los residentes en poblaciones de tamaño medio y los ocupados. Hubo más personas que lo redujeron fuera de la comarca de Pamplona.

- La proporción de quienes percibieron una mayor calidad en la convivencia (buen trato) fue especialmente alta para las mujeres, las parejas con hijos y las poblaciones de tamaño intermedio. Por el contrario, la proporción de quienes empeoraron fue mayor en hogares sin vínculo familiar.
- Las categorías que incrementaron significativamente su juego online fueron los jóvenes de 18 a 30 años (un 47,4% de ellos, si bien es cierto que no se especificaba en la pregunta que el juego fuera necesariamente con dinero), los hogares de 4 o más personas, con hijos/as, los residentes en Pamplona y con estudios secundarios.
- En horas de sueño, hay una proporción significativamente mayor de personas que las han aumentado entre los hombres, los menores de 45, los hogares de 4 o más personas, los residentes en la comarca de Pamplona y los ocupados. Hay una proporción significativamente mayor de personas que han reducido sus horas de sueño en hogares unipersonales.
- Respecto al consumo de tabaco, se ha incrementado en mayor medida entre las personas ocupadas y de 30 a 45 años, encontrándose mayores proporciones significativas de reducción del consumo entre los jóvenes de 18 a 29 años.

Apoyo social y voluntariado

- El confinamiento incrementó ocho puntos porcentuales el porcentaje de personas que se sienten muy apoyadas por su familia: desde el 54,2% previo hasta el 62,2%. El efecto en el apoyo de las amistades y el entorno es más difuso, mientras que el apoyo que proviene del barrio o pueblo no ha variado sustancialmente.

- La proporción de personas que se han sentido muy apoyadas por su familia durante el confinamiento fue comparativamente mayor en las parejas con hijos. Los hogares unipersonales tuvieron porcentajes de poco o ningún apoyo superiores a los de otras configuraciones de hogar.
- La proporción de personas que se han sentido muy apoyadas por sus amistades y su entorno durante el confinamiento fue comparativamente mayor entre los jóvenes de 18 a 29 años, los ocupados y los hogares formados por parejas con hijos/as, y menor en las personas de estatus medio-bajo y bajo.
- La proporción de personas que se han sentido muy apoyadas por su barrio o pueblo durante el confinamiento fue comparativamente mayor en municipios de tamaño intermedio. Por el contrario, las mayores proporciones de nulo apoyo son para los jóvenes de 18 a 29 años y los residentes en la capital.
- A pesar de la situación de confinamiento, un 8,8% de la población declara haber realizado actividades de voluntariado. Las más señaladas fueron hacer la compra o repartir comida para otros (3,9%); hacer o repartir mascarillas, batas, delantales y/o geles (2,0%); y colaborar con asociaciones, ongs o residencias (1,4%).
- Destaca la participación en estas actividades de las mujeres (10,4%), las personas de 30-45 años (11,4%), las personas de estatus medio-alto/alto (11,2%) y los universitarios (12,7%).