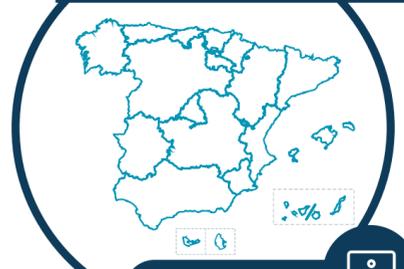


# I RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

Estudio de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp)

ESPAÑA



MUESTRA:

Fecha: diciembre 2024

Total de ciudadanos: 5.095

Hombres: 2.490 Mujeres: 2.605

Distribución por edad:

- 18-25 años: 495
- 26-40 años: 1.120
- 41-55 años: 1.487
- 56-70 años: 1.152
- 71 y más: 841

## ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El conjunto de acciones y actividades que desarrollamos, con una actitud activa y responsable, para mejorar nuestra salud y nuestra calidad de vida.

## ¿CÓMO NOS VEMOS?



## SALUD Y BIENESTAR

En términos generales el uso de **métodos anticonceptivos** masculinos duplica a los femeninos.

El **44,2%** de los jóvenes usa los **masculinos**, mientras que solo el **21%** usa los **femeninos**.

El **13,9%** de los jóvenes se realiza **pruebas** de detección de **enfermedades de transmisión sexual**.

¿Por qué tipo de ejercicio apuestan los españoles?

- 3 SENDERISMO
- 1 GIMNASIO
- 2 BICICLETA

El **85,3%** de los españoles reconoce que el **autocuidado** puede contribuir a una **mejor asistencia sanitaria**.

El **30,5%** de los españoles afirma que **siempre consulta a profesionales sanitarios** sobre medicamentos y productos de autocuidado. Un **40,4%** afirma que solo lo hace **"a veces"**.

## SALUD MENTAL

6 de cada 10 españoles **no han ido nunca a consulta** para abordar su **salud mental**.

Factores que afectan a la **salud mental**:

- 69,3% Estrés
- 65,2% Ansiedad
- 65% Relaciones personales

## CONCILIACIÓN LABORAL

El **57,1%** considera que tiene **suficiente flexibilidad laboral** para **conciliar su vida personal y profesional**.

TOP MEDIDAS DE CONCILIACIÓN:

- 1 FLEXIBILIDAD DE HORARIOS
- 2 POLÍTICA DE VACACIONES Y DÍAS LIBRES
- 3 TELETRABAJO

## MEDIOAMBIENTE

7 de cada 10 españoles **reciclan residuos** como acción de **sostenibilidad**.

4 de cada 10 españoles **depositan los medicamentos caducados** en el **Punto SIGRE**.

TOP ACCIONES PARA CUIDAR EL MEDIOAMBIENTE:

- 1º RECICLAJE RESIDUOS
- 2º REDUCCIÓN DEL CONSUMO ENERGÍA
- 3º REDUCCIÓN DEL CONSUMO AGUA

## EDUCACIÓN SANITARIA

El **69,1%** sostiene que la **educación sobre autocuidado es esencial** para el **bienestar social** y debería ser accesible en todos los colegios.

## SOLIDARIDAD

Un **33,6%** participa en **actividades de voluntariado** de forma regular u ocasional.

TOP ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO:

- 1 BANCO DE ALIMENTOS
- 2 EDUCACIÓN
- 3 CUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE

## SANIDAD Y FUTURO

La incorporación de los **avances científicos** **50,3%** y el uso de la **telemedicina** **41,0%** son los aspectos que se perciben que más **mejorarán** dentro de los **servicios sanitarios** en los próximos cinco años en nuestro país.

