# anefp

# I RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO **DE LA SALUD EN ESPAÑA**

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

## ¿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?











### **ESPAÑA**







**Hombres:** Mujeres: 2.605 2.490

#### 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

#### 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?









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:** 

**FLEXIBILIDAD** POLÍTICA DE VACACIONES **DE HORARIOS** Y DÍAS LIBRES



**TELETRABAJO** 

### **MEDIOAMBIENTE**

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











4 de cada 10 españoles depositan los medicamentos

# 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.



#### **RESIDUOS CONSUMO ENERGÍA**

**1º** RECICLAJE

2° REDUCCIÓN DEL

**TOP ACCIONES PARA CUIDAR EL MEDIOAMBIENTE:** 

**3° REDUCCIÓN DEL CONSUMO AGUA**  caducados en el **Punto SIGRE.** 

SOLIDARIDAD

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



TOP

**ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO:** 

**CUIDADO DEL** 

**BANCO DE** 

**EDUCACIÓN** 

#### **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.













