

I RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

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

ISLAS BALEARES



MUESTRA:



Fecha: diciembre 2024



Total de ciudadanos: 253

¿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 casi duplica a los femeninos.

El **42,9%** de los jóvenes usa los **masculinos**, mientras que solo el **14,3%** usa los **femeninos**.



El **14,3%** de los jóvenes se realiza **pruebas** de detección de **enfermedades de transmisión sexual**.

¿Cómo se ejercitan los balears?



El **84,6%** de los balears reconoce que el **autocuidado** puede contribuir a una **mejor asistencia sanitaria**.



El **30%** de los balears afirma que **siempre consulta a profesionales sanitarios** sobre medicamentos y productos de autocuidado. Un **37,5%** afirma que solo lo hace "a veces".



SALUD MENTAL

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



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

- 72,7% Estrés
- 68,8% Ansiedad
- 64,9% Relaciones familiares o sociales



CONCILIACIÓN LABORAL

El **55,3%** de los balears 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 BENEFICIOS PARA EL CUIDADO DE FAMILIARES

MEDIOAMBIENTE

7 de cada 10 balears **recicla residuos** como acción de **sostenibilidad**.



TOP ACCIONES PARA CUIDAR EL MEDIOAMBIENTE:

- 1º RECICLAJE RESIDUOS
- 2º REDUCCIÓN DE CONSUMOS DE ENERGÍA Y AGUA
- 3º REDUCCIÓN CONSUMOS PLÁSTICOS Y MATERIAL DESECHABLE

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

SOLIDARIDAD

Un **33,2%** participa en **actividades de voluntariado** de forma regular u ocasional.



TOP ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO:

- 3 CUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE
- 1 BANCO DE ALIMENTOS
- 2 CUIDADO DE PERSONAS MAYORES O EN RIESGO DE EXCLUSIÓN

EDUCACIÓN SANITARIA



El **71,9%** sostiene que la **educación sobre autocuidado es esencial** para el **bienestar social** y debería ser accesible en todos los colegios.



SANIDAD Y FUTURO

La incorporación de los **avances científicos** **45,1%** y el uso de la **telemedicina** **39,5%** son los aspectos que se perciben que más **mejorarán** dentro de los **servicios sanitarios** en los próximos cinco años en nuestro país.

