

# I RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

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

CANTABRIA



MUESTRA:



Fecha: diciembre 2024

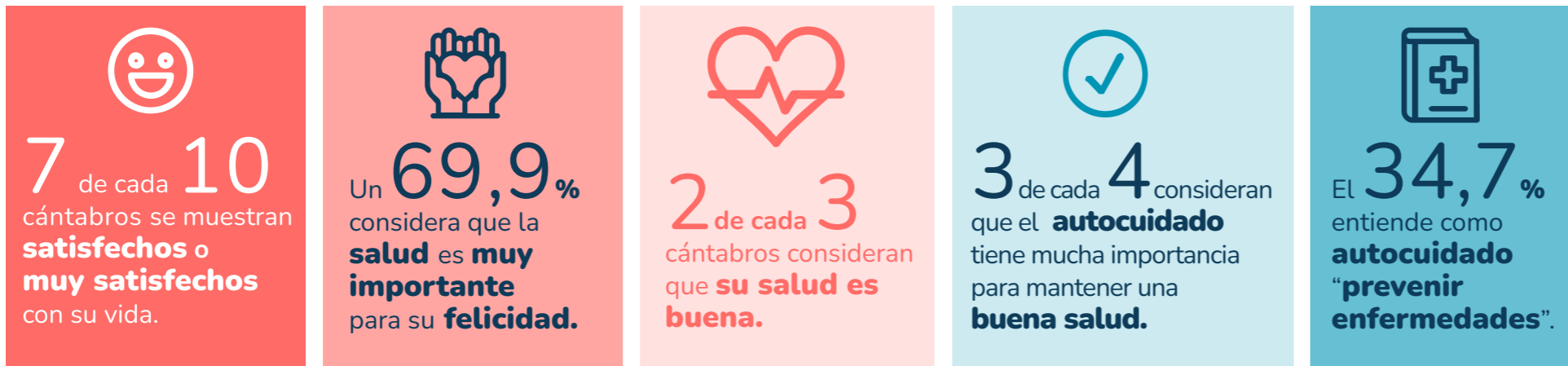


Total de ciudadanos: 239

## ¿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.

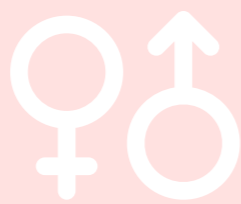
## ¿CÓMO NOS VEMOS?



## SALUD Y BIENESTAR

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

El **21,3%** usa los **masculinos**, mientras que solo el **11,3%** usa los **femeninos**.



El **10,5%** se realiza **pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual**.

### ¿Cómo se ejercitan los cántabros?



BICICLETA



GIMNASIO



SENDERISMO

El **82%** de los cántabros reconoce que el **autocuidado** puede contribuir a una **mejor asistencia sanitaria**.



El **31%** de los cántabros afirma que **siempre consulta a profesionales sanitarios** sobre medicamentos y productos de autocuidado. Un **39,7%** afirma que solo lo hace **“a veces”**.



## SALUD MENTAL

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



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

- 73,2%** Falta de recursos económicos
- 72,8%** Estrés
- 68,2%** Relaciones familiares o sociales



## CONCILIACIÓN LABORAL

El **58,2%** de los cántabros 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** cántabros **reciclan residuos** como acción de **sostenibilidad**.



**4** de cada **10** 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

## SOLIDARIDAD

Un **30,9%** participa en **actividades de voluntariado** de forma regular u ocasional.



TOP ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO:

3

CUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE

1

EDUCACIÓN

2

BANCOS DE ALIMENTOS

## SANIDAD Y FUTURO

La incorporación de los **avances científicos** **46%** y el uso de la **telemedicina** **31,4%** son los aspectos que se perciben que más **mejorarán** dentro de los **servicios sanitarios** en los próximos cinco años en nuestro país.

