

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?



CASTILLA Y LEÓN

MUESTRA:

Fecha: diciembre 2024

Total de ciudadanos: 291

SALUD Y BIENESTAR

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

El **58,3%** de los jóvenes usa los **masculinos**, mientras que solo el **14,2%** usa los **femeninos**.

El **25%** de los jóvenes se realiza **pruebas** de detección de **enfermedades de transmisión sexual**.



El **86,6%** de los castellanoleoneses reconoce que el **autocuidado** puede contribuir a una **mejor asistencia sanitaria**.

El **31,3%** de los castellanoleoneses afirma que **siempre consulta a profesionales sanitarios** sobre medicamentos y productos de autocuidado. Un **36,4%** afirma que solo lo hace “**a veces**”.

SALUD MENTAL

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

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

67,3% Relaciones personales
66,6% Ansiedad
64,3% Estrés

CONCILIACIÓN LABORAL

El **53,4%** de los castellanoleoneses considera que tiene **suficiente flexibilidad laboral** para **conciliar su vida personal y profesional**.

TOP MEDIDAS DE CONCILIACIÓN:

1 FLEXIBILIDAD DE HORARIOS

2 APOYO AL DESARROLLO PROFESIONAL Y FORMACIÓN

3 BENEFICIOS PARA EL CUIDADO DE FAMILIARES

MEDIOAMBIENTE

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

5 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 **35,1%** participa en **actividades de voluntariado** de forma regular u ocasional.

TOP ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO:

3 CUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE

1 CUIDADO DE PERSONAS MAYORES O EN RIESGO DE EXCLUSIÓN

2 CUIDADO DE NIÑOS

EDUCACIÓN SANITARIA

El **64,6%** 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** **53,6%** y el uso de la **telemedicina** **41,6%** son los aspectos que se perciben que más **mejorarán** dentro de los **servicios sanitarios** en los próximos cinco años en nuestro país.