

# I RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

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

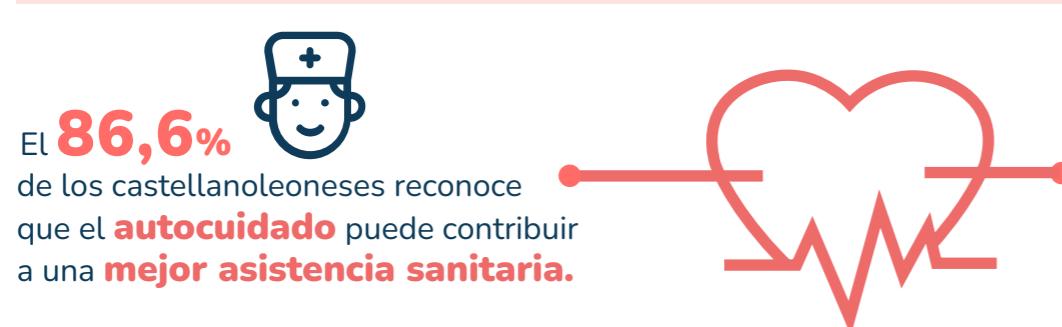
## ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

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?



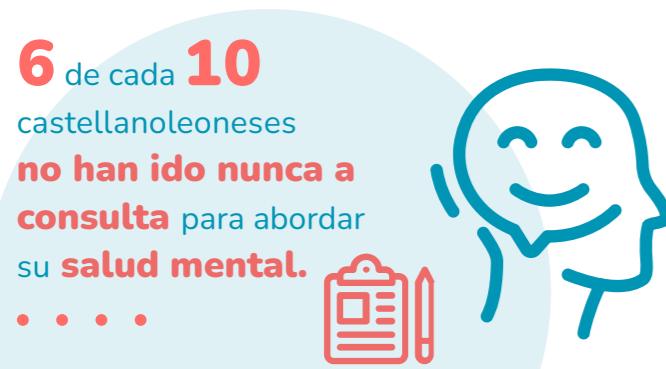
## SALUD Y BIENESTAR



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



## 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                        | 2   | 3  |
| FLEXIBILIDAD DE HORARIOS | APOYO AL DESARROLLO PROFESIONAL Y FORMACIÓN | BENEFICIOS PARA EL CUIDADO DE FAMILIARES |



## MEDIOAMBIENTE

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



### TOP ACCIONES PARA CUIDAR EL MEDIOAMBIENTE:

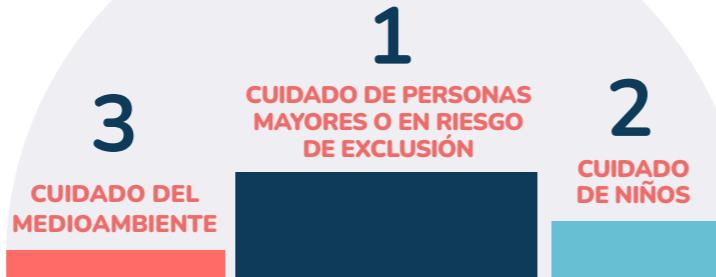
- 1º RECICLAJE RESIDUOS
- 2º REDUCCIÓN DEL CONSUMO ENERGÍA
- 3º REDUCCIÓN DEL CONSUMO AGUA

## SOLIDARIDAD

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



### TOP ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO:



## EDUCACIÓN SANITARIA



## 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.

