

I RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

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

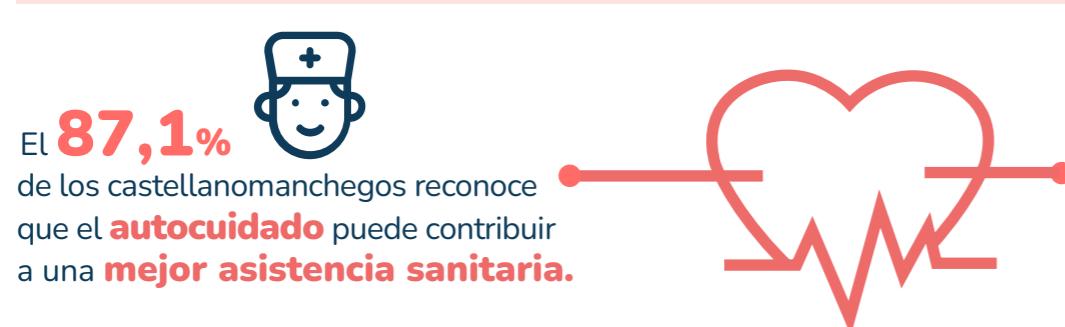
¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

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?

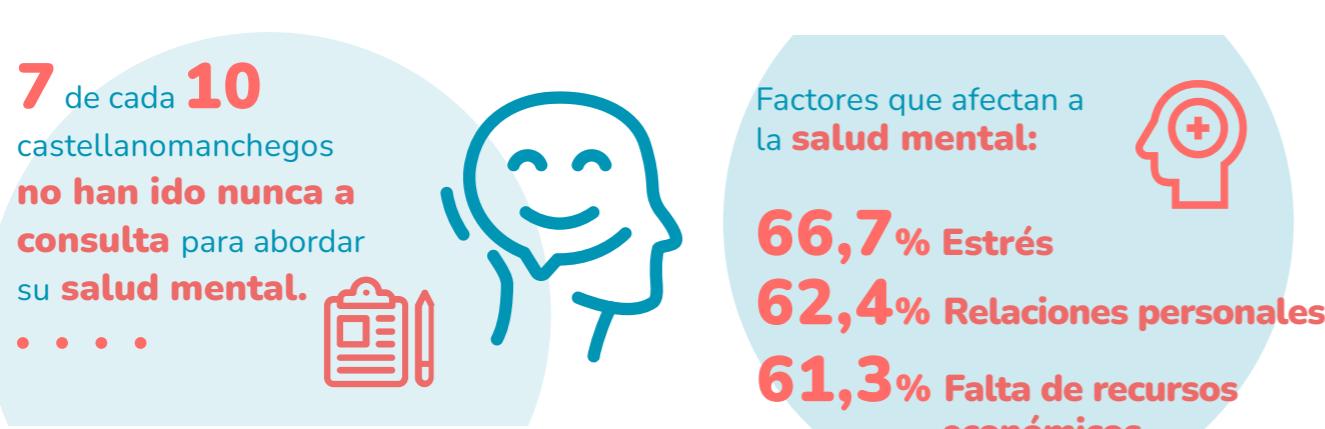


SALUD Y BIENESTAR



El 33,7% de los castellanomanchegos afirma que **siempre consulta a profesionales sanitarios** sobre medicamentos y productos de autocuidado. Un 39,8% afirma que solo lo hace **"a veces"**.

SALUD MENTAL



MEDIOAMBIENTE



SOLIDARIDAD

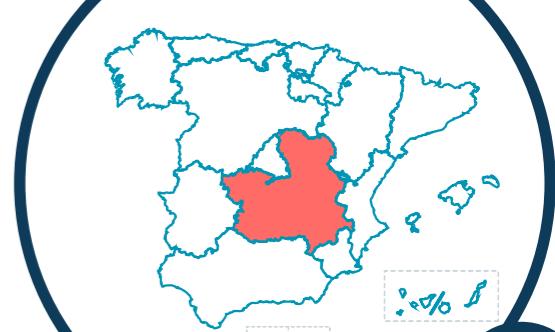
Un 29,4% participa en **actividades de voluntariado** de forma regular u ocasional.



TOP ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO:



CASTILLA LA MANCHA



MUESTRA:

Fecha: diciembre 2024

Total de ciudadanos: 279

¿Cómo se ejercitan los castellanomanchegos?



CONCILIACIÓN LABORAL

El 55,8% de los castellanomanchegos considera que tiene suficiente flexibilidad laboral para conciliar su vida personal y profesional.

TOP MEDIDAS DE CONCILIACIÓN:



EDUCACIÓN SANITARIA



SANIDAD Y FUTURO

La incorporación de los avances científicos 52,7% y el uso de la telemedicina 37,3% son los aspectos que se perciben que más mejorarán dentro de los servicios sanitarios en los próximos cinco años en nuestro país.

