



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 LA MANCHA

MUESTRA:

Fecha: diciembre 2024

Total de ciudadanos: 279

SALUD Y BIENESTAR

E términos generales el uso de **métodos anticonceptivos** masculinos casi triplicaca a los femeninos.

El **48,7%** de los jóvenes usa los **masculinos**, mientras que solo el **25,6%** usa los **femeninos**.

El **10,3%** de los jóvenes se realiza **pruebas** de detección de **enfermedades de transmisión sexual**.

.



El **87,1%** de los castellanomanchegos reconoce que el **autocuidado** puede contribuir a una **mejor asistencia sanitaria**.

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

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

.

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

- 66,7% Estrés
- 62,4% Relaciones personales
- 61,3% Falta de recursos económicos

.

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:

1
FLEXIBILIDAD DE HORARIOS

2
POLÍTICA DE VACACIONES Y DÍAS LIBRES

3
BENEFICIOS PARA EL CUIDADO DE FAMILIARES

MEDIOAMBIENTE

6 de cada 10 castellanomanchegos **reciclan residuos** como acción de **sostenibilidad**.

TOP ACCIONES PARA CUIDAR EL MEDIOAMBIENTE:

1º RECICLAJE RESIDUOS

2º REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE PLÁSTICOS Y MATERIAL DESECHABLE

3º REDUCCIÓN DEL CONSUMO ENERGÍA Y AGUA

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

.

SOLIDARIDAD

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

.

TOP ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO:

3
CUIDADO DE PERSONAS MAYORES O EN RIESGO DE EXCLUSIÓN

1
EDUCACIÓN

2
BANCO DE ALIMENTOS

EDUCACIÓN SANITARIA

El **63,8%** 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** **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.

.

