

# I RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

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

CATALUÑA



MUESTRA:

Fecha: diciembre 2024

Total de ciudadanos: 443

## ¿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.

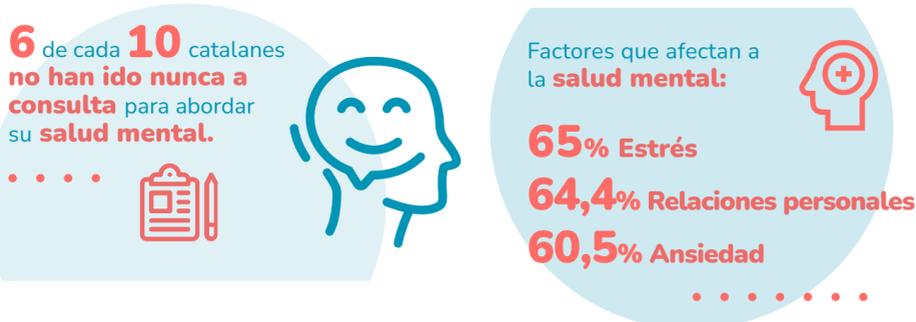
## ¿CÓMO NOS VEMOS?



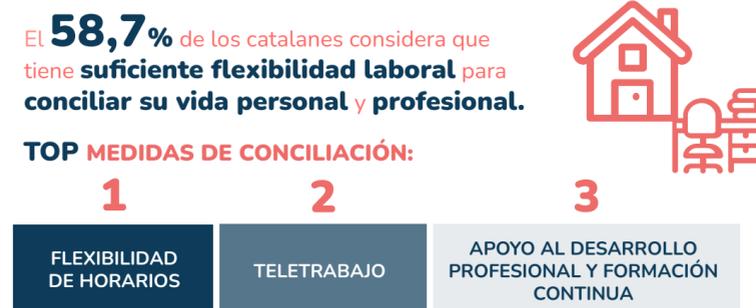
## SALUD Y BIENESTAR



## SALUD MENTAL



## CONCILIACIÓN LABORAL



## MEDIOAMBIENTE



## EDUCACIÓN SANITARIA



## SOLIDARIDAD



## SANIDAD Y FUTURO

