



# 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.

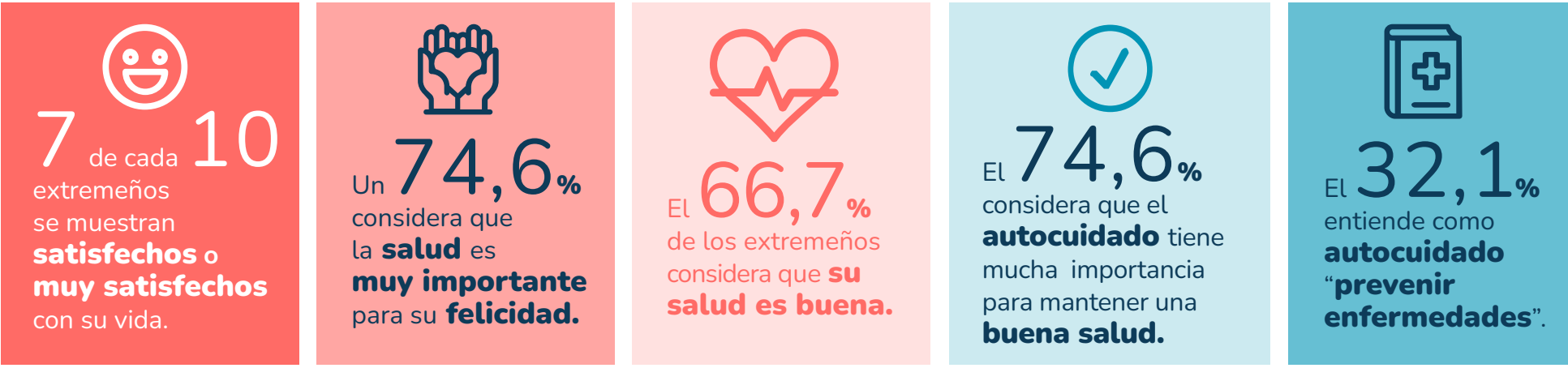
EXTREMADURA

MUESTRA:

Fecha: diciembre 2024

Total de ciudadanos: 252

## ¿CÓMO NOS VEMOS?



## SALUD Y BIENESTAR

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

El **43,8%** de los jóvenes usa los **masculinos**, mientras que solo el **18,8%** usa los **femeninos**.

El **12,5%** de los jóvenes se realiza **pruebas** de detección de **enfermedades de transmisión sexual**.

. . . . .



El **83,3%** de los extremeños reconoce que el **autocuidado** puede contribuir a una **mejor asistencia sanitaria**.

El **30,6%** de los extremeños afirma que **siempre consulta a profesionales sanitarios** sobre medicamentos y productos de autocuidado. Un **34,1%** afirma que solo lo hace “**a veces**”.

## SALUD MENTAL

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

. . . . .

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

70,6% Estrés

62,7% Relaciones personales

62,3% Falta de recursos económicos

. . . . .

## CONCILIACIÓN LABORAL

El **52,7%** de los extremeños 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

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

TOP ACCIONES PARA CUIDAR EL MEDIOAMBIENTE:

1º RECICLAJE RESIDUOS

2º REDUCCIÓN DEL CONSUMO AGUA

3º REDUCCIÓN CONSUMO PLÁSTICOS Y MATERIAL DESECHABLE

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

. . . . .

## SOLIDARIDAD

Un **29,7%** participa en **actividades de voluntariado** de forma regular u ocasional.

. . . . .

TOP ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO:

3  
EDUCACIÓN

1  
CUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE

2  
BANCOS DE ALIMENTOS

## EDUCACIÓN SANITARIA

El **66,3%** 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** **43,7%** y el uso de la **telemedicina** **37,7%** son los aspectos que se perciben que más **mejorarán** dentro de los **servicios sanitarios** en los próximos cinco años en nuestro país.

. . . . .

