

I RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

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

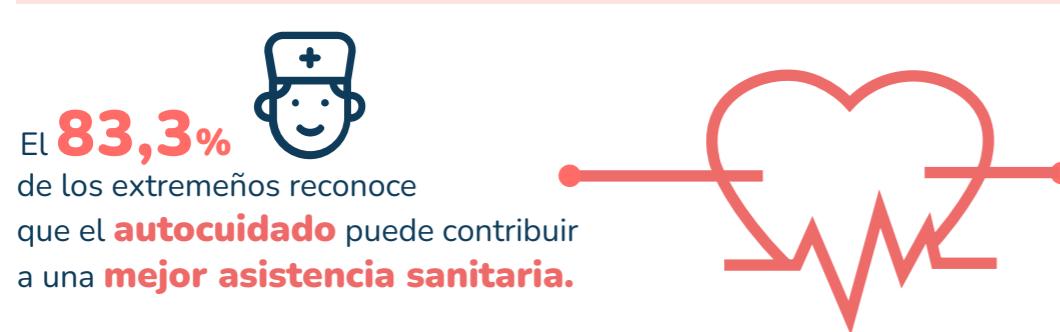
¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El conjunto de acciones y actividades que desarrollamos, con una actitud activa y responsable, para mejorar nuestra salud y nuestra calidad de vida.

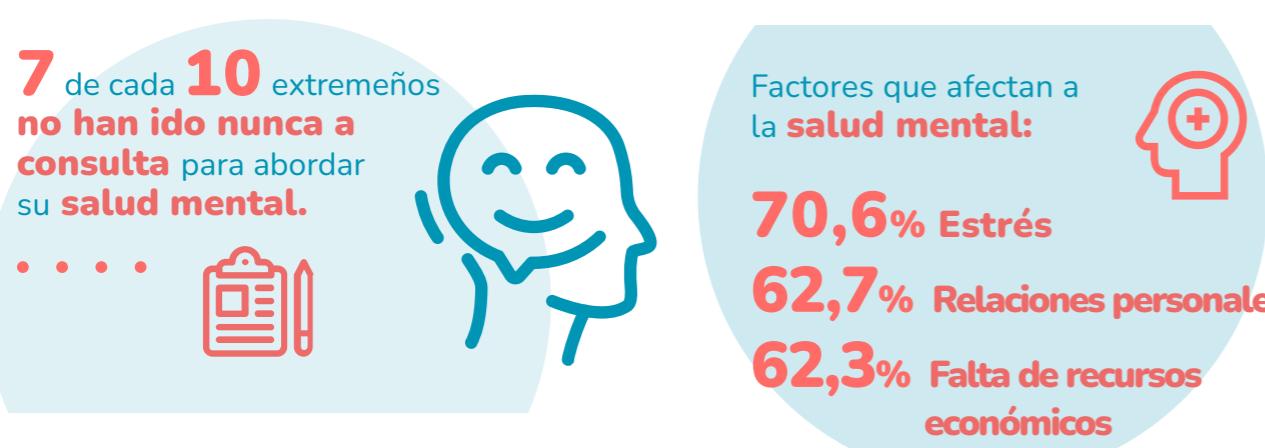
¿CÓMO NOS VEMOS?



SALUD Y BIENESTAR



SALUD MENTAL



MEDIOAMBIENTE



SOLIDARIDAD

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



EXTREMADURA



¿CÓMO SE EJERCITAN LOS EXTREMEÑOS?



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



EDUCACIÓN SANITARIA



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.

