



Autocuidado de la Salud

I Radiografía del Autocuidado de la Salud en España

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

Informe de resultados. Diciembre de 2024

ÍNDICE



Objetivo & Metodología



1. Conocimiento sobre el autocuidado



2. Salud y bienestar



3. Hábitos de autocuidado



4. Autocuidado en el ámbito laboral



5. Autocuidado en el entorno de ocio



6. Medioambiente y educación



7. Sanidad y futuro



Objetivo y metodología



Objetivo del estudio



El objetivo de este estudio es **conocer los hábitos y la percepción de la población española respecto al autocuidado de su salud**. Para ello, se plantean los siguientes contenidos de análisis:

- Conocimiento sobre el autocuidado
- Salud y bienestar
- Hábitos de autocuidado
- Autocuidado en el ámbito laboral
- Autocuidado en el entorno de ocio
- Medioambiente y educación
- Sanidad y futuro



Metodología

Estudio cuantitativo con las siguientes características técnicas:



Target: Población española de 18 y más años, residente en el territorio estatal.



Diseño muestral: muestra de 5.095 unidades con afijación aporportional simple de 250 unidades en primera etapa por comunidad autónoma (4.250 unidades), con sobrerrepresentación en las de Andalucía, Catalunya, Madrid y Comunitat Valenciana. En segunda etapa, la muestra se distribuye de modo proporcional por sexo. Este diseño aporta un margen de error del $\pm 1,39\%$, con $p=q=0,5$ y un nivel de confianza del 95,5%, lo que dota de una alta representatividad a los resultados generales de la encuesta.



Recogida de información: encuesta online por el método CAWI (Computer Assisted Web Interviewing), aplicando un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 18 minutos y medio, entre los días 9 y 18 de septiembre de 2024.



Metodología

Distribución de la muestra

Distribución por sexo



Distribución por edad

Edad	n	%
18-25 años	495	9,7%
26-40 años	1.120	22,0%
41-55 años	1.487	29,2%
56-70 años	1.152	22,6%
71 y más años	841	16,5%

Distribución de la muestra por comunidad autónoma (n=5.095)

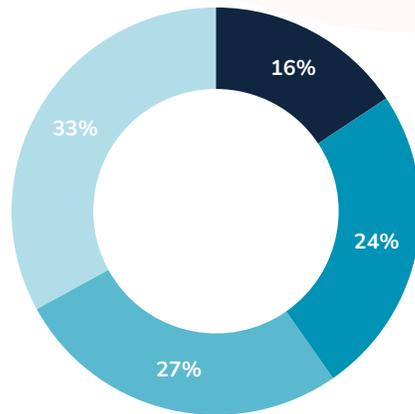




Metodología

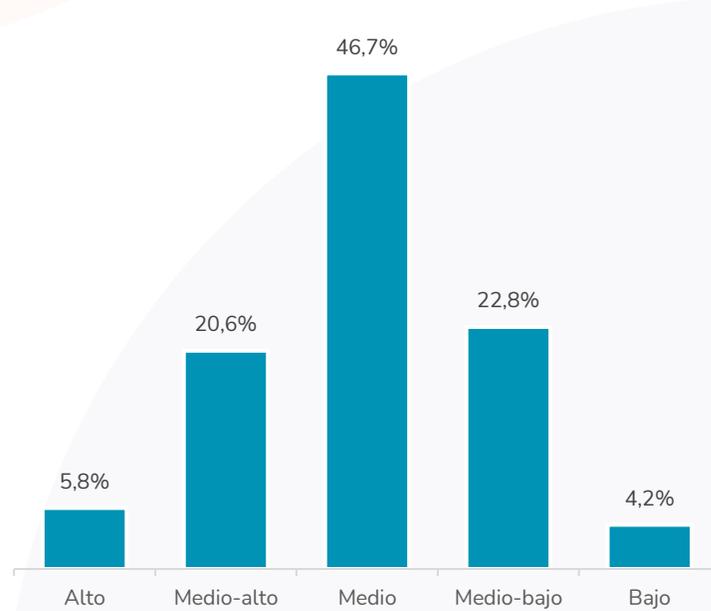
Perfil sociodemográfico de la muestra

Distribución de la muestra según habitad de residencia

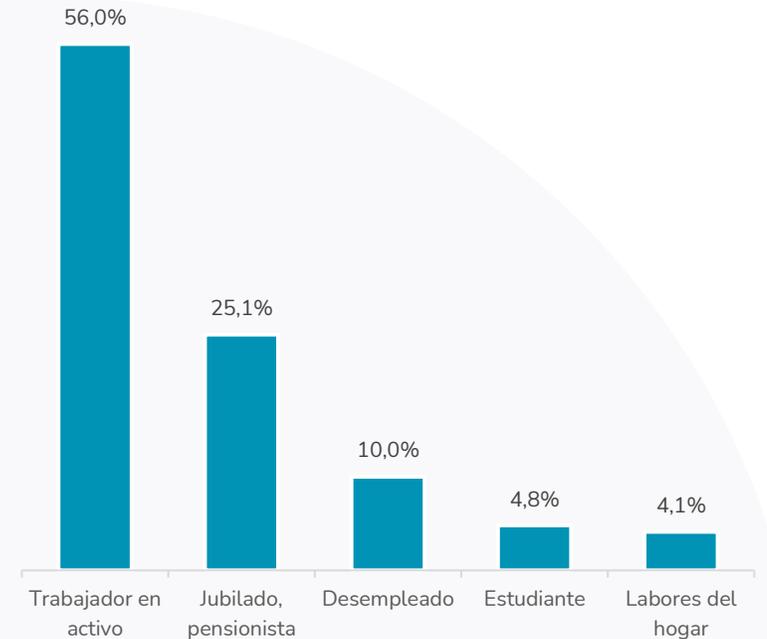


■ Hasta 10.000 hab
■ De 10.001 a 50.000 hab
■ De 50.001 a 200.000 hab
■ Más de 200.000 hab

Distribución de la muestra según poder adquisitivo



Distribución de la muestra según ocupación





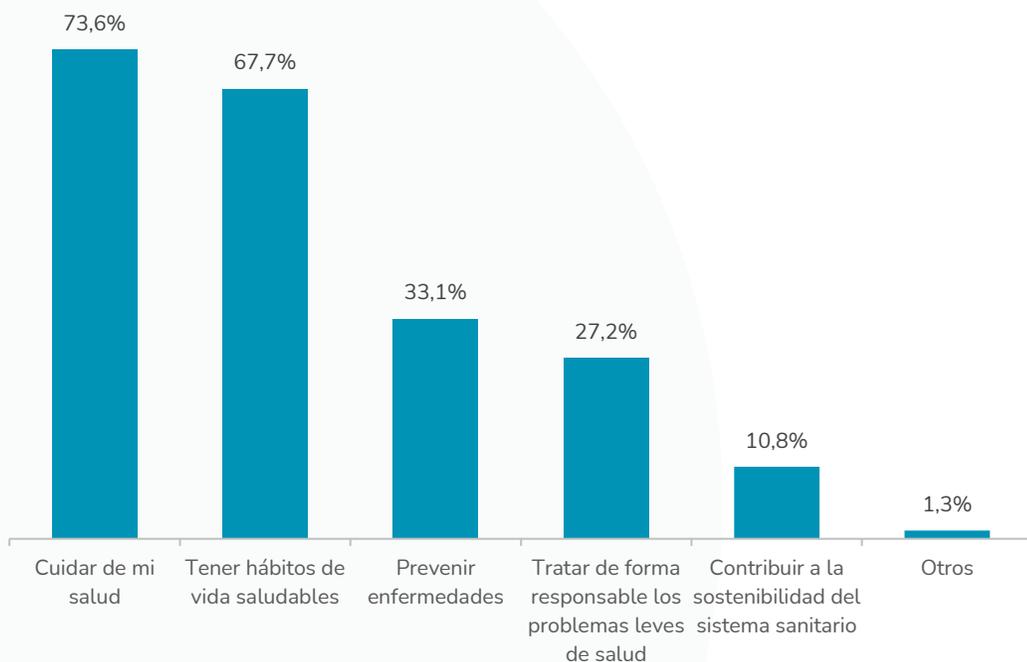
1. Conocimiento sobre el autocuidado

1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.1. Concepto de autocuidado

¿Qué entiendes por autocuidado?



La concepción más extendida de autocuidado es la de "cuidar de mi salud" (73,6%), junto a la de "tener hábitos de vida saludable" (67,7%), lo que subraya la importancia de las prácticas orientadas al cuidado de la salud.

Un 33,1% lo relaciona con la "prevención de enfermedades", enfatizando la importancia de medidas proactivas para mantener la salud; y el autocuidado entendido como "tratar de forma responsable los problemas leves de salud" es señalado por el 27,2% de los españoles.

En cambio, solo uno de cada diez (10,8%) entiende que el autocuidado es "contribuir a la sostenibilidad del sistema sanitario".

1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.1. Concepto de autocuidado

¿Qué entiendes por autocuidado?, según edad, poder adquisitivo y ocupación.

	Estrato de edad					Poder adquisitivo					Ocupación					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Alto	Medio-alto	Medio	Medio-bajo	Bajo	Trabajador en activo	Jubilado, pensionista	Desempleado	Estudiante	Labores del hogar	
Tener hábitos de vida saludables	73,3%	75,0%	68,1%	66,5%	55,6%	77,5%	74,9%	67,8%	60,6%	56,8%	72,0%	58,2%	68,1%	75,4%	56,5%	67,7%
Prevenir enfermedades	36,4%	38,0%	33,8%	28,8%	29,3%	39,9%	36,6%	32,9%	29,3%	29,1%	35,5%	28,8%	31,1%	41,8%	22,0%	33,1%
Tratar responsablemente los problemas leves de salud	27,7%	28,8%	26,8%	25,9%	27,2%	32,4%	30,3%	26,3%	25,6%	22,5%	27,6%	26,7%	26,2%	31,6%	21,1%	27,2%
Cuidar de mi salud	81,8%	82,0%	72,7%	66,0%	69,7%	72,7%	76,0%	74,4%	71,9%	63,8%	75,6%	68,2%	72,4%	85,2%	69,4%	73,6%
Contribuir a la sostenibilidad del sistema sanitario	9,7%	11,8%	11,2%	10,5%	10,0%	11,6%	12,1%	10,9%	9,8%	8,5%	11,8%	9,9%	9,8%	10,2%	6,2%	10,8%
Otros	0,8%	2,6%	1,3%	0,6%	0,6%	1,4%	1,1%	1,6%	0,7%	1,4%	1,6%	0,9%	0,6%	0,4%	1,0%	1,3%
Nº medio de acepciones de autocuidado	2,30	2,38	2,14	1,98	1,92	2,35	2,31	2,14	1,98	1,82	2,24	1,93	2,08	2,45	1,76	2,14

A medida que la edad es más joven y el poder adquisitivo más alto, se incrementa el número de menciones sobre lo que se entiende por autocuidado. También, entre los estudiantes y las personas trabajadoras en la actualidad.

Esto hace que estos grupos asocien en mayor medida, y en general, el autocuidado con los hábitos de vida saludable, el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades.

1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.1. Concepto de autocuidado

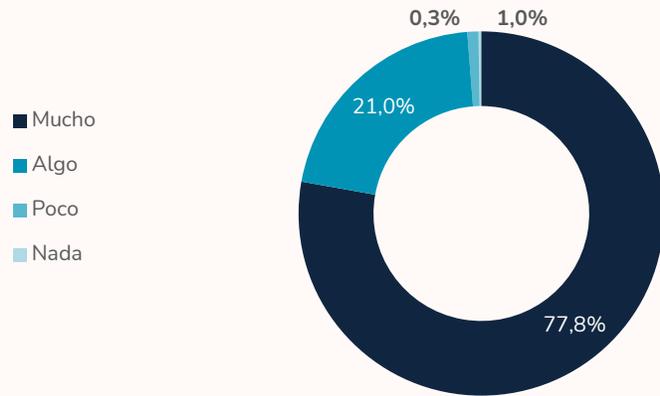
	CC. AA.																		Total	
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta		Melilla
Tener hábitos de vida saludables	64,2%	61,1%	71,3%	70,0%	73,4%	61,5%	64,9%	70,3%	66,8%	68,8%	65,1%	68,9%	66,9%	69,7%	68,0%	70,6%	71,2%	69,2%	77,8%	67,7%
Prevenir enfermedades	30,6%	27,6%	30,3%	34,8%	38,5%	34,7%	28,5%	36,9%	32,7%	34,8%	32,1%	32,1%	37,1%	35,2%	32,0%	34,0%	29,6%	23,1%	33,3%	33,1%
Prevenir enfermedades																				
Tratar responsablemente los problemas leves de salud	24,0%	20,2%	25,9%	28,1%	29,1%	26,4%	26,5%	24,7%	28,0%	31,7%	26,2%	27,6%	28,8%	31,1%	27,8%	31,2%	21,9%	30,8%	33,3%	27,2%
Cuidar de mi salud	73,0%	72,0%	69,3%	76,7%	77,7%	70,7%	68,4%	73,8%	71,6%	75,6%	71,8%	72,7%	77,3%	81,8%	78,0%	69,5%	70,4%	76,9%	66,7%	73,6%
Contribuir a la sostenibilidad del sistema sanitario	10,0%	8,9%	9,2%	7,1%	12,2%	14,2%	11,7%	9,3%	11,7%	13,3%	8,7%	8,2%	11,6%	11,7%	14,1%	11,0%	10,3%	7,7%	11,1%	10,8%
Otros	0,7%	1,2%	2,0%	1,6%	1,1%	1,3%	1,7%	0,4%	0,7%	2,0%	2,4%	1,4%	1,7%	1,9%	0,4%	1,1%	0,4%			1,3%
Nº medio de acepciones de autocuidado	2,02	1,91	2,08	2,18	2,32	2,09	2,02	2,15	2,12	2,26	2,06	2,11	2,23	2,31	2,20	2,17	2,04	2,08	2,22	2,14

1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.2. Importancia del autocuidado

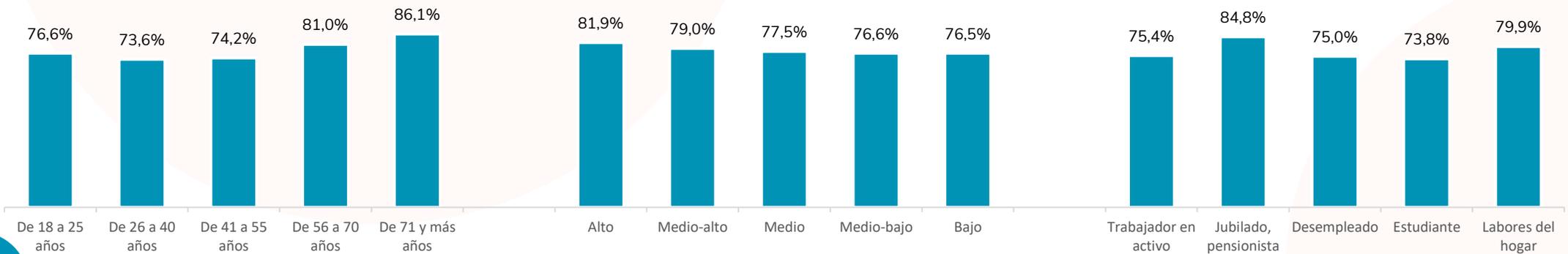
Porcentaje que otorga alguna y mucha importancia al autocuidado para mantener una buena salud



Ocho de cada diez personas (77,8%) considera que el autocuidado tiene mucha importancia para mantener una buena salud, y otro 21,0% indica que tiene alguna importancia. Apenas un 1,3% considera que el autocuidado tiene poca o ninguna importancia para tener una buena salud.

Esta percepción de la alta importancia del autocuidado para mantener una buena salud está muy generalizada en toda la población, pero es aún más intensa en los grupos de edad más avanzada, con poder adquisitivo medio o alto y entre los jubilados y pensionistas.

Porcentaje en cada grupo poblacional que considera muy importante el autocuidado para mantener una buena salud



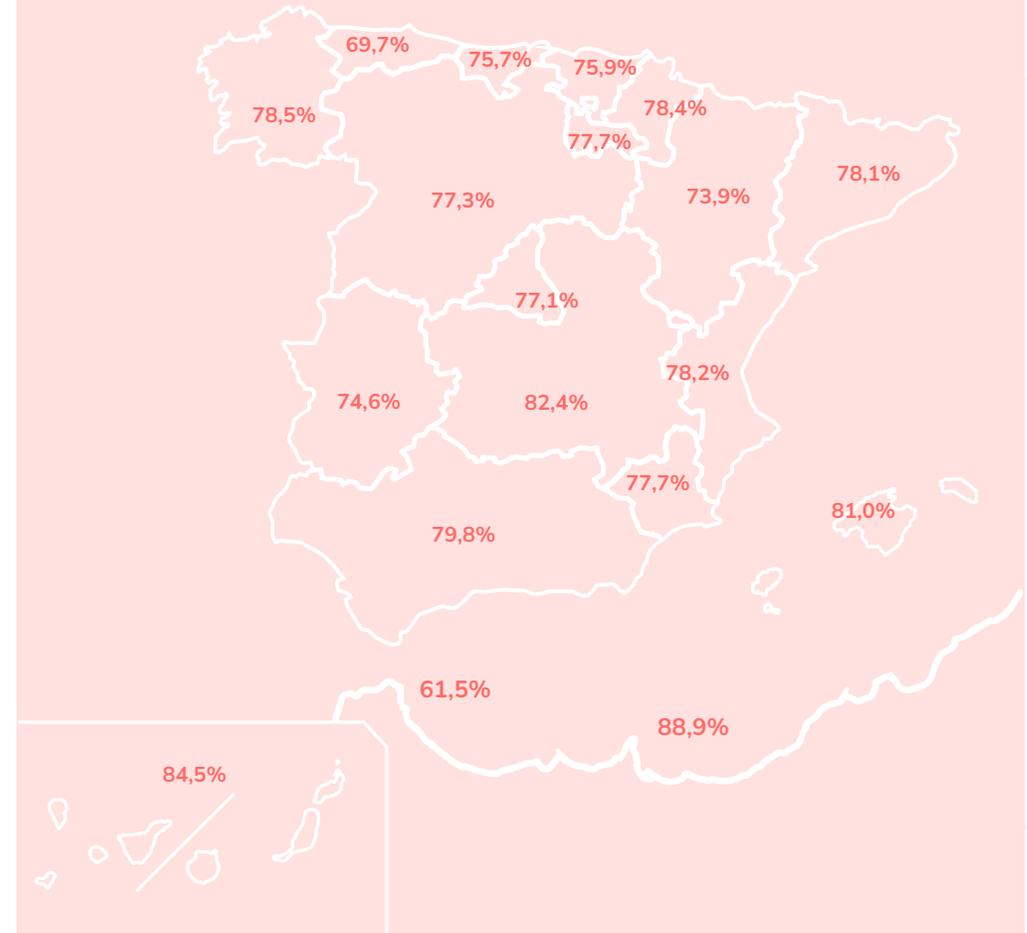
1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.2. Importancia del autocuidado

La percepción de la alta importancia del autocuidado para mantener una buena salud, mayoritaria en todas las comunidades autónomas, lo es más aún en Castilla-La Mancha (82,4%), Canarias (84,5%) e Illes Balears (81,0%), y menor en las de Aragón (73,9%) y, sobre todo, Asturias (69,7%).

Porcentaje en cada comunidad autónoma que considera muy importante el autocuidado para mantener una buena salud

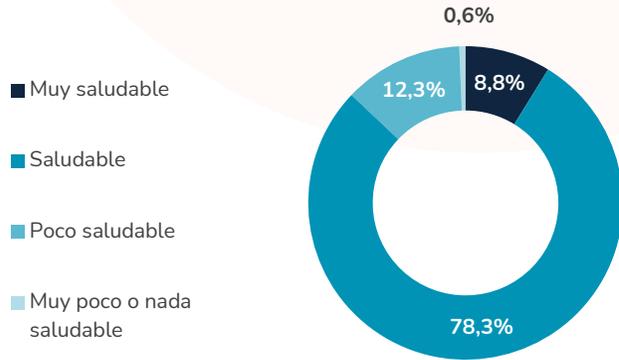


1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.3. Autopercepción de la alimentación

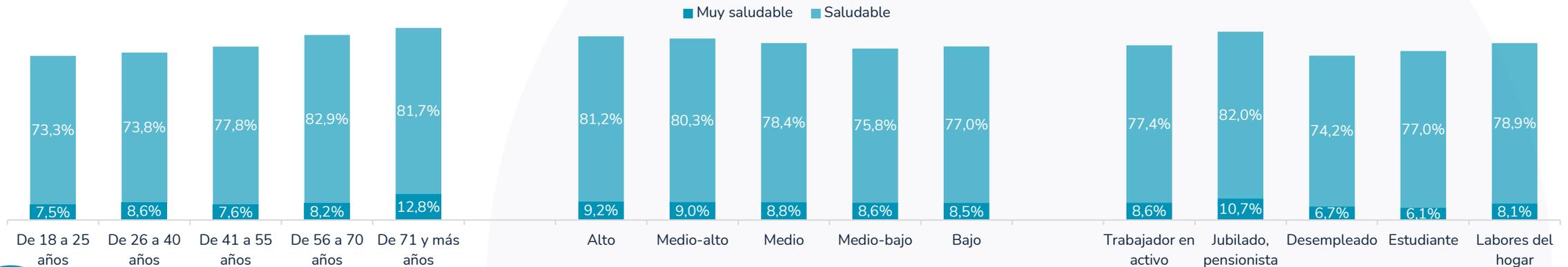
¿Cómo describirías tu alimentación habitual?



La mayoría de los españoles (78,3%) describe su alimentación como "saludable", junto al 8,8% que la califica como "muy saludable". Por tanto, un minoritario 12,9% percibe su alimentación como "poco o muy poco saludable".

También existe una percepción generalizada de llevar una alimentación saludable o muy saludable en el conjunto de la población, es aún mayor en las edades más avanzadas, con poder adquisitivo alto o medio-alto y entre los jubilados o pensionistas.

Porcentaje en cada grupo poblacional que considera su alimentación como saludable o muy saludable



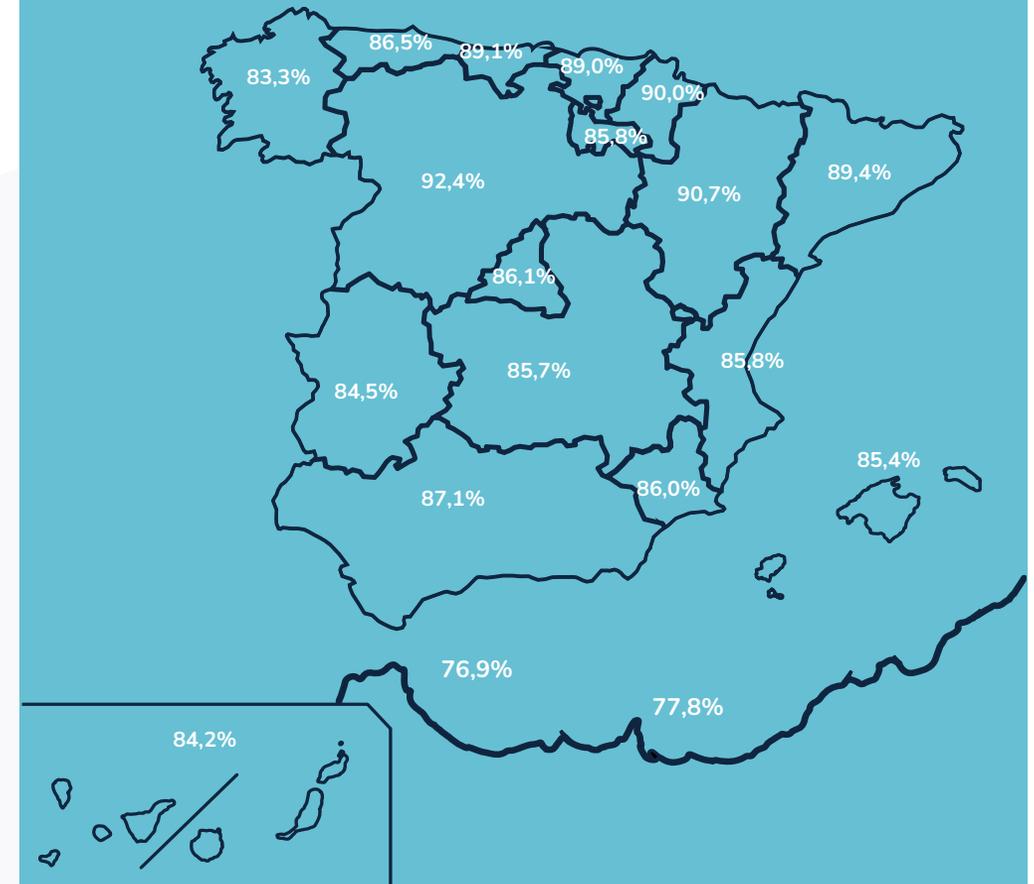
1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.3. Autopercepción de la alimentación

En todas las comunidades se percibe de modo muy mayoritario que la alimentación que lleva a cabo su población es saludable o muy saludable. No obstante, parece que esta tendencia es más elevada en el norte de España, en concreto en las comunidades de Castilla y León (92,4%), Aragón (90,7%), Navarra (90,0%), Catalunya (89,4%), Cantabria (89,1%) y Euskadi (89,0%).

Porcentaje en cada comunidad autónoma que considera que lleva a cabo una alimentación saludable o muy saludable

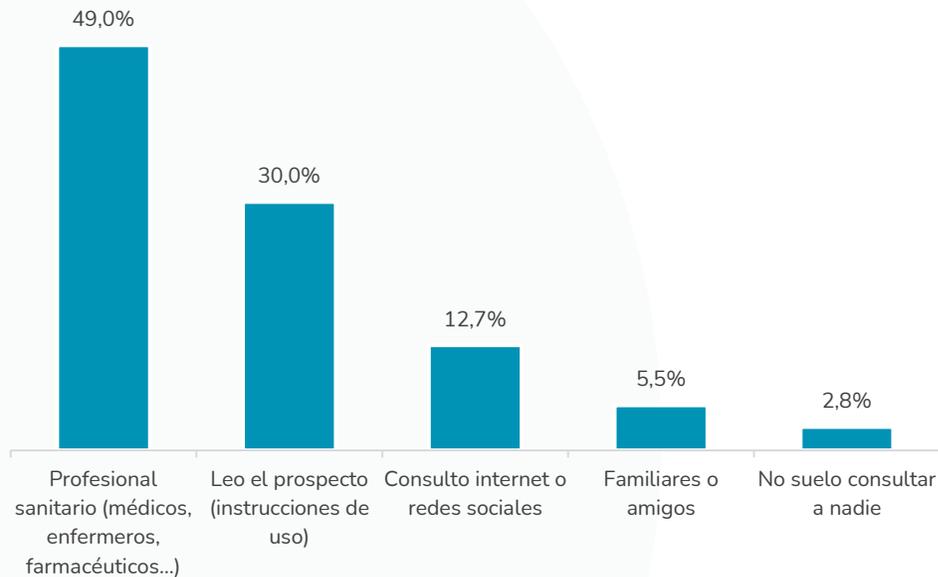


1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.4. Consultas ante el uso de medicamentos que no requieren receta y productos de autocuidado

Cuando tienes dudas sobre un medicamento que no requiere receta o producto de autocuidado (vitaminas y minerales, cremas, test COVID...) ¿a quién o qué consultas primero?



Ante las dudas sobre el uso de un medicamento sin receta o producto de autocuidado (vitaminas, minerales, cremas, test COVID, etc.) la mitad de los consultados (49,0%) optan por el consejo del experto y consultan a un profesional sanitario. Otro 30%, por su parte, prefiere leer el prospecto y, en contraste, uno de cada ocho (12,7%) confía en "internet o redes sociales" para obtener una información y un 5,5% consulta a familiares o amigos. Finalmente, un minoritario 2,8% reconoce que no suele realizar consultas en estas situaciones.

1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.4. Consultas ante el uso de medicamentos que no requieren receta y productos de autocuidado

¿A quién consultas primero?, según edad, poder adquisitivo y ocupación.

	Estrato de edad					Poder adquisitivo					Ocupación					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Alto	Medio-alto	Medio	Medio-bajo	Bajo	Trabajador en activo	Jubilado, pensionista	Desempleado	Estudiante	Labores del hogar	
Profesional sanitario	31,3%	37,0%	43,6%	61,9%	67,2%	46,1%	46,1%	48,5%	50,8%	62,0%	44,0%	65,5%	40,9%	32,4%	54,1%	49,0%
Familiares o amigos	13,5%	8,8%	4,2%	2,6%	2,5%	6,1%	5,0%	6,2%	4,8%	2,3%	6,3%	2,0%	6,7%	13,5%	2,9%	5,5%
Consulta internet o RRSS	18,8%	18,6%	14,5%	8,0%	4,8%	13,7%	13,0%	12,8%	12,8%	8,9%	14,9%	6,2%	15,9%	13,9%	13,9%	12,7%
Leo el prospecto	33,5%	32,9%	34,3%	25,6%	22,7%	32,4%	33,8%	29,8%	27,9%	22,5%	32,2%	23,6%	32,5%	36,9%	25,8%	30,0%
No suelo consultar a nadie	2,8%	2,9%	3,5%	1,9%	2,9%	1,7%	2,2%	2,7%	3,7%	4,2%	2,6%	2,7%	3,9%	3,3%	3,3%	2,8%

Las consultas a profesionales sanitarios son más frecuentes a medida que avanza la edad y con menor poder adquisitivo, al igual que entre los jubilados y pensionistas y quienes se dedican a las tareas del hogar.

La tendencia es contraria en las consultas a familiares o amigos, en recurrir a Internet o RRSS y en la lectura del prospecto, de manera que estas opciones se utilizan más a medida que las personas son más jóvenes y personas con poder adquisitivo medio-alto o alto.



1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.4. Consultas ante el uso de medicamentos que no requieren receta y productos de autocuidado

	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Profesional sanitario (médicos, enfermeros, farmacéuticos...)	50,3%	47,9%	51,4%	45,1%	47,5%	47,3%	51,5%	53,4%	45,6%	49,3%	49,6%	50,9%	45,6%	51,9%	49,4%	48,6%	49,4%	46,2%	66,7%	49,0%
Familiares o amigos	6,3%	3,5%	4,0%	5,5%	4,3%	4,2%	4,8%	5,0%	5,6%	6,2%	4,8%	3,8%	7,3%	5,7%	5,4%	9,6%	3,9%	7,7%	11,1%	5,5%
Consulta internet o redes sociales	12,7%	13,2%	8,8%	14,2%	13,3%	13,4%	12,4%	12,2%	12,4%	13,6%	15,1%	13,0%	13,7%	13,3%	14,5%	10,6%	9,0%	15,4%	11,1%	12,7%
Leo el prospecto (instrucciones de uso)	29,9%	31,9%	30,7%	31,6%	33,8%	31,8%	29,2%	26,5%	32,3%	26,6%	28,2%	29,4%	30,3%	26,9%	28,6%	29,1%	34,8%	30,8%	11,1%	30,0%
No suelo consultar a nadie	0,7%	3,5%	5,2%	3,6%	1,1%	3,3%	2,1%	2,9%	4,1%	4,2%	2,4%	3,1%	3,1%	2,3%	2,1%	2,1%	3,0%			2,8%

El porcentaje de población que decide consultar a un profesional sanitario cuando va a tomar un medicamento o un producto de autocuidado es más bajo en Illes Balears (45,1%), Catalunya y Madrid (45,6%), si bien en Melilla (66,7%) y Castilla-La Mancha (53,4%) se detecta el porcentaje más elevado de población que recurre a estas consultas.

Consulta a familiares: Euskadi (9,6%) y Madrid (7,3%) los que más acuden en comparación con el resto de CC. AA..



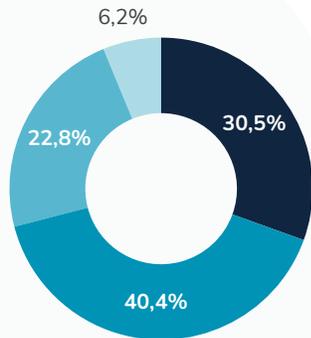
1. Conocimiento sobre el autocuidado



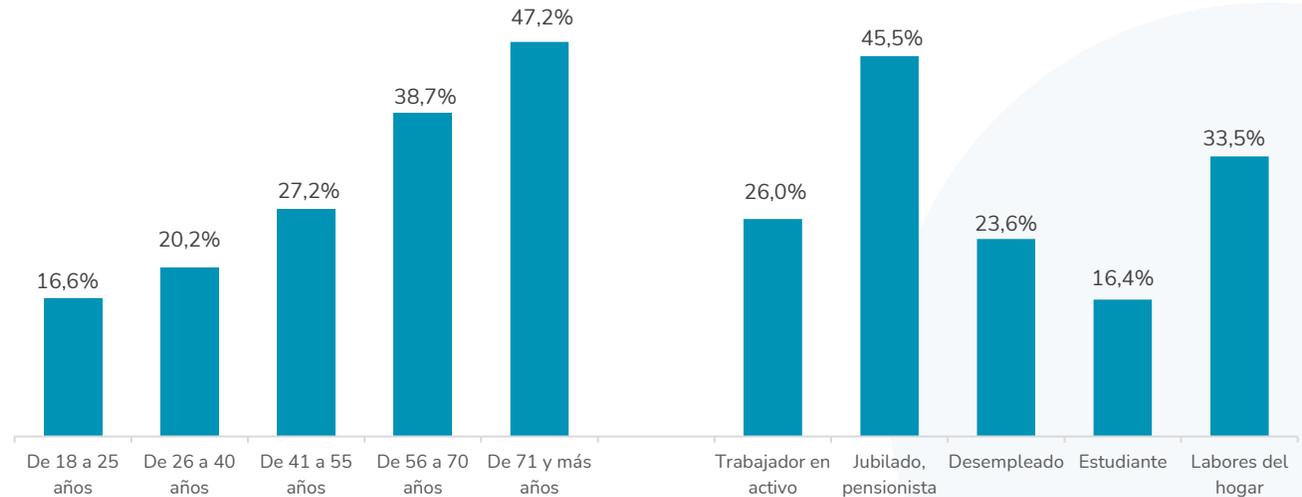
1.4. Consultas ante el uso de medicamentos que no requieren receta y productos de autocuidado

¿Con qué frecuencia consultas a profesionales sanitarios (médicos, enfermeros, farmacéuticos) cuando vas a tomar algún medicamento que no requiere receta, o producto de autocuidado?

■ Siempre ■ A veces ■ Muy pocas veces ■ Nunca



Porcentaje en cada grupo poblacional que consulta siempre a profesionales sanitarios



El 30,5% de los españoles afirma que siempre consulta a profesionales sanitarios, demostrando un fuerte compromiso con el uso responsable y seguro de estos productos. En cambio, un 40,4% afirma que solo lo hace "a veces" y un 22,8% señala que "muy pocas veces". **Solo un 6,2% no lo hace nunca.**

Claramente, esta tendencia hacia consultar siempre a profesionales sanitarios es más habitual a medida que avanza la edad y, en coherencia, entre las personas jubiladas o pensionistas.

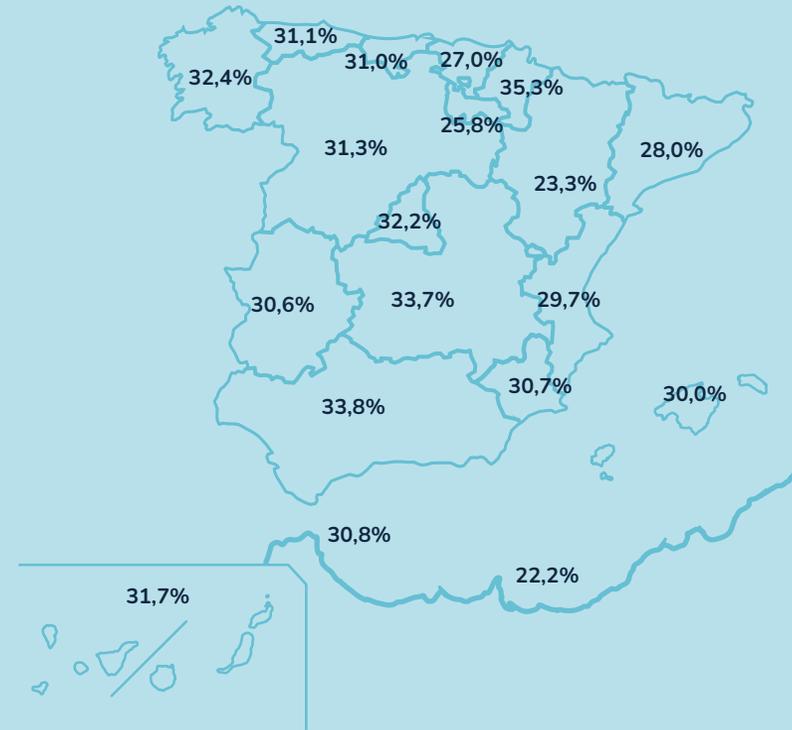
1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.4. Consultas ante el uso de medicamentos que no requieren receta y productos de autocuidado

El bajo porcentaje de población que decide consultar siempre a un profesional sanitario cuando va a tomar un medicamento que no requiere receta o un producto de autocuidado, es aún más bajo en las comunidades del noroeste de España, como Aragón (23,3%), La Rioja (25,8%), Euskadi (27,0%) y Catalunya (28,0%), si bien en Navarra (35,3%) se detecta el porcentaje más elevado de población que recurre siempre a estas consultas.

Porcentaje en cada comunidad autónoma que consulta siempre a profesionales sanitarios a la hora de tomar un medicamento que no requiere receta o producto de autocuidado

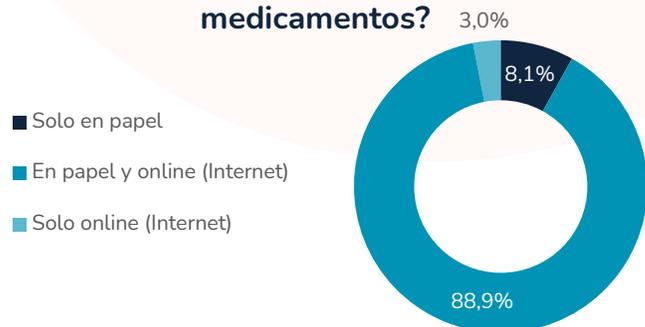


1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.4. Consultas ante el uso de medicamentos que no requieren receta y productos de autocuidado

¿Cómo crees que debería estar accesible el prospecto (indicaciones de uso) de los medicamentos?



Un muy mayoritario 88,9% considera que las indicaciones de uso de los medicamentos deberían estar disponibles tanto en papel como online. En menor medida, el 8,1% prefiere los prospectos solo en papel, en el formato tradicional impreso, y apenas el 3,0% opta por tener el prospecto "solo online".

La tendencia a mantener el formato tradicional de papel, aunque minoritaria con respecto a la dualidad papel-online, es más común entre las personas de más edad, de poder adquisitivo más bajo y entre los jubilados y pensionistas.

Preferencias por el formato del prospecto (indicaciones de uso) de los medicamentos, según edad, poder adquisitivo y ocupación

	Estrato de edad					Poder adquisitivo					Ocupación					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Alto	Medio-alto	Medio	Medio-bajo	Bajo	Trabajador en activo	Jubilado, pensionista	Desempleado	Estudiante	Labores del hogar	
Solo en papel	8,5%	5,1%	5,9%	8,4%	15,1%	4,8%	5,2%	7,8%	11,0%	13,6%	5,4%	12,8%	8,7%	10,7%	11,0%	8,1%
En papel y online (Internet)	87,7%	91,5%	91,2%	88,1%	83,1%	92,2%	91,2%	89,3%	86,6%	81,2%	91,2%	84,6%	88,4%	86,9%	87,1%	88,9%
Solo online (Internet)	3,8%	3,4%	2,9%	3,5%	1,8%	3,1%	3,5%	2,9%	2,4%	5,2%	3,4%	2,6%	3,0%	2,5%	1,9%	3,0%



1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.4. Consultas ante el uso de medicamentos que no requieren receta y productos de autocuidado

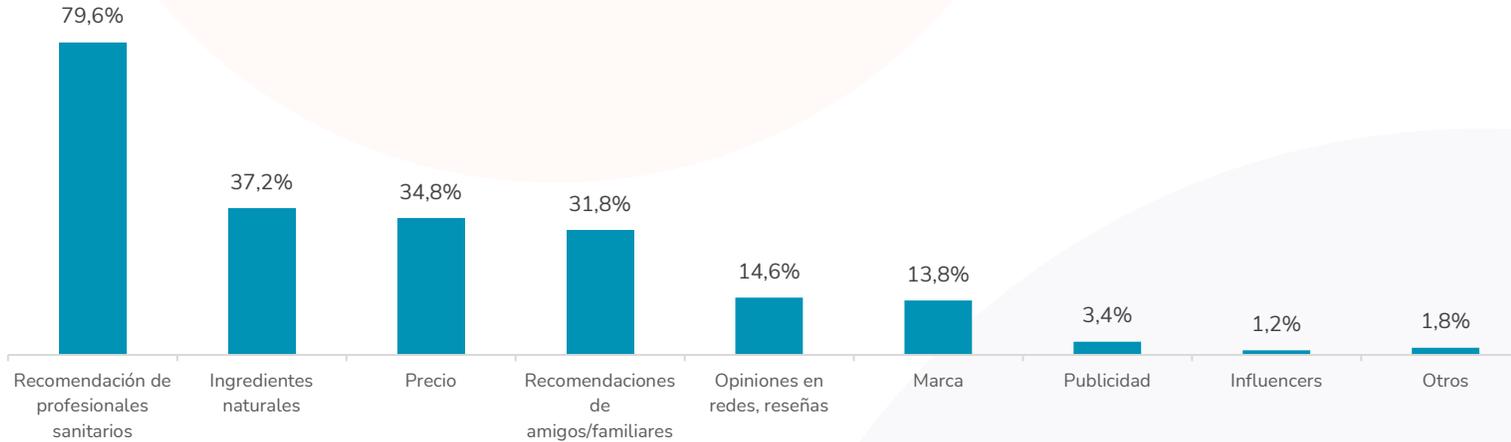
	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Solo en papel	5,9%	10,9%	9,6%	5,9%	6,5%	6,3%	11,7%	7,5%	6,5%	8,5%	10,3%	7,8%	10,4%	4,2%	7,9%	7,4%	11,2%		11,1%	8,1%
En papel y online (Internet)	92,1%	86,8%	88,8%	92,1%	88,5%	90,0%	84,9%	90,0%	89,8%	87,8%	85,7%	90,1%	86,1%	92,0%	88,8%	90,1%	86,3%	100,0%	88,9%	88,9%
Solo online (Internet)	2,0%	2,3%	1,6%	2,0%	5,0%	3,8%	3,4%	2,5%	3,6%	3,7%	4,0%	2,0%	3,5%	3,8%	3,3%	2,5%	2,6%			3,0%

1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.4. Consultas ante el uso de medicamentos que no requieren receta y productos de autocuidado

¿Qué factores influyen en tu elección de productos de autocuidado?



Sin duda, la población basa la decisión de elegir productos de autocuidado en la recomendación de profesionales sanitarios (79,6%), lo que subraya la confianza depositada en el asesoramiento profesional. El resto de los factores tienen bastante menos peso en esta decisión, si bien los ingredientes naturales (37,2%), el precio (34,8%) y las recomendaciones de amigos/familiares (31,8%), influyen en cierta medida en esta decisión.



1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.4. Consultas ante el uso de medicamentos que no requieren receta y productos de autocuidado

¿Qué factores influyen en tu elección de productos de autocuidado?, según edad, poder adquisitivo y ocupación.

	Estrato de edad					Poder adquisitivo					Ocupación					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Alto	Medio-alto	Medio	Medio-bajo	Bajo	Trabajador en activo	Jubilado, pensionista	Desempleado	Estudiante	Labores del hogar	
Recomendaciones de amigos o familiares	40,8%	38,0%	33,4%	26,4%	23,1%	37,2%	35,1%	33,2%	26,3%	23,5%	34,9%	23,8%	33,5%	43,0%	23,0%	31,8%
Recomendación de profesionales sanitarios	71,5%	72,1%	78,1%	85,3%	88,9%	81,6%	81,1%	79,7%	77,8%	77,0%	77,8%	87,2%	73,4%	73,8%	79,4%	79,6%
Publicidad	8,7%	3,9%	3,0%	2,3%	1,5%	5,8%	3,1%	3,0%	3,5%	4,2%	3,5%	1,8%	4,9%	7,0%	3,3%	3,4%
Influencers	4,4%	2,0%	0,6%	0,4%	0,1%	1,4%	1,1%	1,3%	0,9%	0,5%	1,3%	0,2%	2,0%	3,3%	0,5%	1,2%
Ingredientes naturales	32,9%	37,8%	37,3%	39,0%	36,5%	37,9%	35,9%	36,1%	39,7%	42,3%	36,4%	36,0%	40,6%	34,8%	50,2%	37,2%
Opiniones en redes, reseñas	24,2%	22,6%	14,7%	8,7%	6,2%	20,1%	16,4%	13,8%	13,9%	10,3%	16,0%	7,3%	20,5%	27,0%	11,0%	14,6%
Precio	54,5%	46,2%	33,5%	26,9%	21,0%	34,5%	35,6%	33,8%	35,5%	38,5%	36,8%	22,6%	44,9%	53,7%	35,4%	34,8%
Marca	16,8%	16,4%	13,3%	12,2%	11,9%	16,0%	14,0%	13,6%	13,2%	16,4%	14,0%	11,6%	15,2%	18,4%	16,3%	13,8%
Otros	0,2%	1,7%	1,9%	2,3%	2,4%	1,7%	1,8%	2,0%	1,7%	1,4%	1,9%	2,7%	0,6%	0,4%	1,0%	1,8%

La influencia de familiares y amigos es mayor cuanto más joven es la edad, entre los estudiantes, y cuanto más poder adquisitivo. Ocurre una tendencia similar por edad y poder adquisitivo con las opiniones en redes y reseñas, con la publicidad e, incluso, la marca.

También el precio tiene más influencia entre los más jóvenes y entre estudiantes y desempleados, pero no se reflejan diferencias por poder adquisitivo. En cambio, la recomendación de los profesionales sanitarios tiene todavía mayor influencia en la decisión de los más mayores y entre los jubilados y pensionistas.



1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.4. Consultas ante el uso de medicamentos que no requieren receta y productos de autocuidado

	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Recomendaciones de amigos/familiares	29,5%	28,4%	27,5%	34,4%	26,3%	25,5%	32,6%	31,9%	35,9%	35,7%	32,1%	28,7%	34,8%	32,2%	36,5%	36,5%	27,9%	46,2%	11,1%	31,8%
Recomendación de profesionales sanitarios	79,1%	78,6%	82,9%	84,2%	81,7%	75,7%	81,8%	76,3%	76,7%	79,9%	78,2%	80,9%	77,5%	80,7%	81,3%	78,4%	82,4%	84,6%	66,7%	79,6%
Publicidad	5,4%	4,7%	0,8%	2,4%	2,9%	3,3%	3,1%	3,9%	2,5%	3,7%	2,4%	4,1%	2,6%	2,3%	5,0%	3,2%	4,3%	7,7%		3,4%
Influencers	0,7%	1,2%	0,8%	0,4%	1,1%	1,7%	2,1%	1,8%	1,1%	2,3%	1,2%	0,3%	1,4%	0,8%	1,2%	1,1%	0,4%			1,2%
Ingredientes naturales	35,6%	37,0%	39,4%	37,5%	46,0%	41,8%	33,7%	44,8%	35,7%	27,8%	40,9%	36,5%	34,0%	40,2%	39,8%	33,7%	34,8%	61,5%	33,3%	37,2%
Opiniones en redes, reseñas	15,0%	15,6%	10,4%	15,4%	15,8%	14,2%	11,7%	15,1%	14,7%	14,7%	15,1%	14,7%	18,0%	17,0%	11,6%	13,5%	12,4%	23,1%	22,2%	14,6%
Precio	39,5%	32,7%	27,1%	36,4%	35,3%	31,4%	35,7%	34,4%	33,6%	36,5%	39,7%	35,5%	38,1%	37,9%	31,1%	27,3%	33,9%	30,8%	33,3%	34,8%
Marca	16,8%	16,7%	10,0%	13,0%	14,4%	12,6%	14,8%	16,8%	15,1%	16,7%	9,1%	13,0%	13,7%	11,0%	11,6%	11,3%	14,6%		22,2%	13,8%
Otros	1,6%	1,2%	3,2%	2,0%	0,7%	1,3%	1,4%	0,7%	2,3%	2,3%	1,6%	3,1%	2,6%	2,3%	2,1%	1,8%	0,9%			1,8%



1. Conocimiento sobre el autocuidado

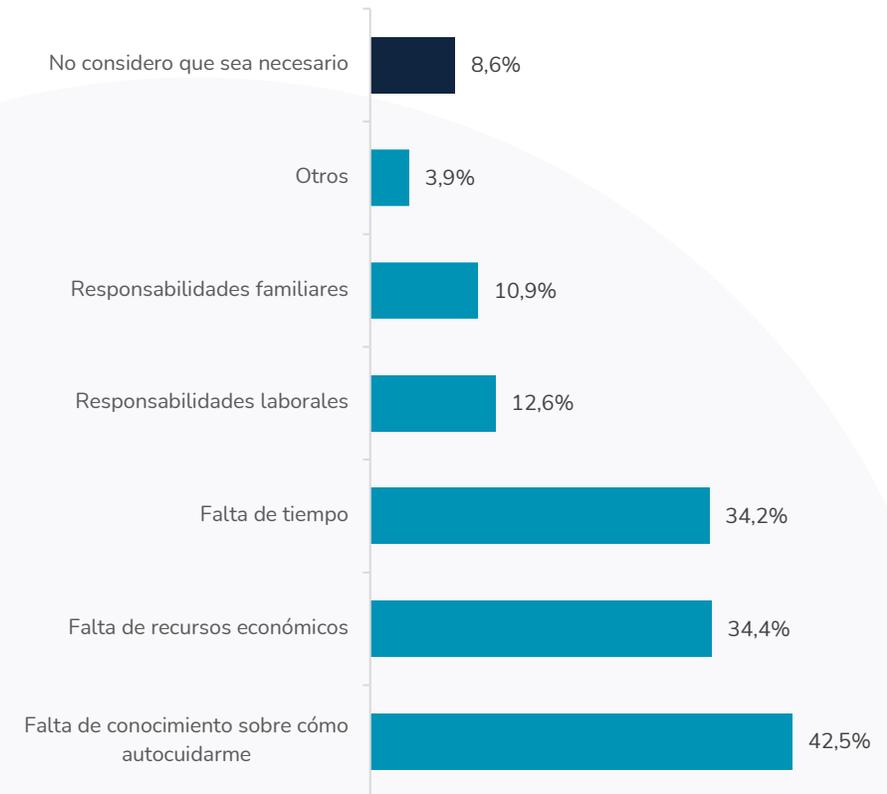


1.4. Consultas ante el uso de medicamentos que no requieren receta y productos de autocuidado

La dificultad más común para acceder al autocuidado es la falta de conocimiento sobre el autocuidado (42,5%), reflejando este dato una clara necesidad de formación entre la población para facilitar el autocuidado efectivo. También, la falta de tiempo (34,4%) y dinero (34,2%) son impedimentos significativos para adoptar prácticas de autocuidado. Por su parte, las responsabilidades familiares y responsabilidades laborales son indicadas por porcentajes más bajos (10,9% y 12,6%, respectivamente).

Destaca, no obstante, una minoría significativa (8,6%) que cree que el autocuidado no es necesario.

¿Qué barreras principales encuentras para practicar el autocuidado?



1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.5. Barreras para el autocuidado

Encuentran un mayor número de barreras las mujeres, los jóvenes, las personas con poder adquisitivo alto y los trabajadores en activo, desempleados y estudiantes.

La falta de conocimiento es aún más acusada entre los hombres, los mayores y los jubilados y pensionistas; la falta de recursos económicos, entre las mujeres, los jóvenes, las personas con menor poder adquisitivo y entre desempleados y estudiantes. Por su parte, la falta de tiempo afecta más a las mujeres, las personas de hasta 55 años, con alto poder adquisitivo, los trabajadores en activo y los estudiantes.

¿Qué barreras principales encuentras para practicar el autocuidado?, según género, edad, poder adquisitivo y ocupación.

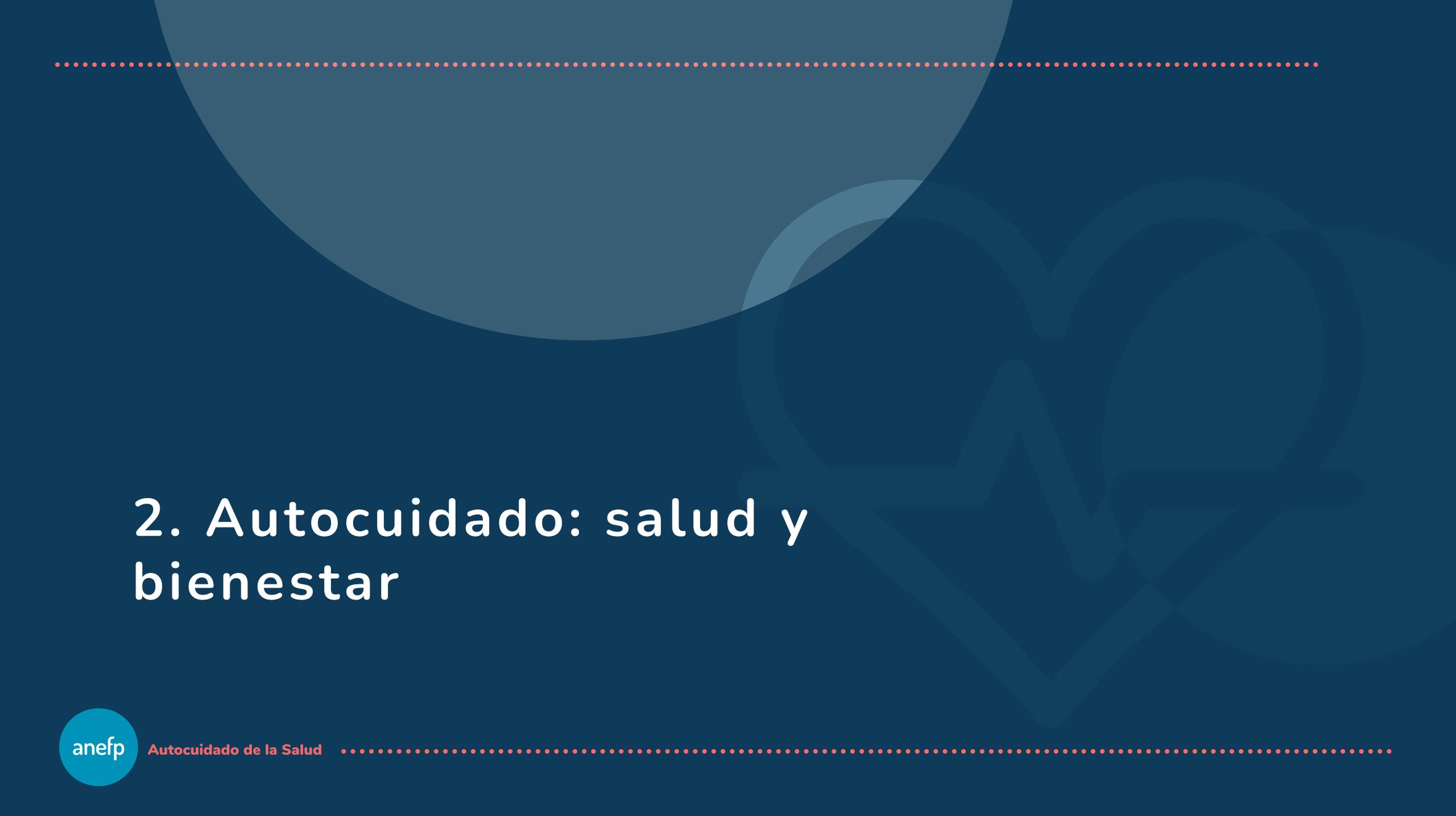
		Falta de conocimiento	Falta de recursos económicos	Falta de tiempo	Responsabilidades laborales	Responsabilidades familiares	Otros	No considero que sea necesario	Nº medio de barreras
Género	Hombre	47,4%	28,5%	27,8%	12,8%	8,5%	4,5%	10,6%	1,40
	Mujer	37,8%	40,0%	40,3%	12,4%	13,1%	3,4%	6,6%	1,54
Edad	De 18 a 25 años	45,9%	44,4%	50,1%	12,9%	8,7%	0,6%	5,1%	1,68
	De 26 a 40 años	33,1%	43,9%	48,1%	20,7%	12,5%	2,5%	4,1%	1,65
	De 41 a 55 años	38,0%	34,6%	41,0%	13,8%	12,0%	3,0%	5,6%	1,48
	De 56 a 70 años	48,1%	28,9%	22,6%	10,9%	8,9%	4,7%	11,1%	1,35
	De 71 y más años	53,3%	22,9%	9,9%	1,9%	10,7%	8,3%	18,2%	1,25
poder adquisitivo	Alto	41,0%	28,0%	48,8%	15,0%	13,0%	3,4%	6,5%	1,56
	Medio-alto	39,9%	27,9%	46,1%	16,9%	12,9%	2,9%	7,1%	1,54
	Medio	44,1%	34,5%	32,7%	11,7%	9,8%	4,6%	9,0%	1,46
	Medio-bajo	42,3%	38,1%	25,5%	10,7%	10,9%	4,0%	9,9%	1,41
Ocupación	Bajo	40,4%	54,0%	19,2%	8,9%	9,9%	1,9%	6,6%	1,41
	Trabajador en activo	38,3%	33,1%	45,1%	18,8%	10,3%	2,8%	5,9%	1,54
	Jubilado, pensionista	54,5%	26,3%	10,5%	1,9%	9,6%	7,3%	16,0%	1,26
	Desempleado	35,4%	55,1%	29,7%	10,8%	13,8%	3,3%	5,3%	1,54
	Estudiante	44,7%	44,7%	51,6%	7,8%	9,8%	0,8%	7,4%	1,67
	Labores del hogar	40,7%	39,7%	20,1%	3,8%	20,6%	3,8%	8,6%	1,37
Total general		42,5%	34,4%	34,2%	12,6%	10,9%	3,9%	8,6%	1,47

1. Conocimiento sobre el autocuidado



1.5. Barreras para el autocuidado

	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Falta de tiempo	32,9%	36,6%	32,3%	31,6%	33,1%	27,6%	31,3%	37,3%	33,0%	30,6%	39,3%	37,2%	35,5%	35,2%	36,9%	32,3%	40,3%	30,8%	44,4%	34,2%
Falta de recursos económicos	39,7%	26,5%	25,1%	37,2%	43,9%	32,6%	37,1%	34,1%	34,1%	34,0%	30,6%	38,2%	31,7%	40,9%	32,0%	30,9%	32,2%	46,2%	22,2%	34,4%
Falta de conocimiento sobre cómo autocuidarme	43,8%	41,6%	44,2%	43,5%	36,0%	43,5%	45,7%	40,9%	42,4%	41,9%	43,3%	40,6%	46,1%	39,4%	38,2%	49,3%	38,6%	61,5%	11,1%	42,5%
Responsabilidades familiares	9,5%	10,5%	7,2%	9,9%	11,9%	10,5%	11,7%	9,3%	11,1%	13,0%	10,7%	12,6%	12,1%	11,4%	12,4%	10,3%	9,4%	23,1%		10,9%
Responsabilidades laborales	10,9%	16,3%	14,7%	12,6%	11,5%	16,3%	12,0%	15,1%	7,9%	12,7%	11,1%	14,0%	12,1%	9,8%	12,9%	13,1%	15,9%	7,7%	33,3%	12,6%
Otros	3,4%	4,3%	4,4%	5,1%	3,2%	4,6%	3,8%	1,8%	4,1%	5,1%	2,4%	4,1%	4,0%	4,5%	6,2%	2,8%	3,0%		11,1%	3,9%
No considero que sea necesario	6,3%	9,7%	12,7%	8,3%	9,0%	7,9%	8,6%	7,9%	10,8%	10,2%	7,1%	5,8%	8,0%	8,3%	8,3%	8,2%	8,6%		11,1%	8,6%
	1,50	1,50	1,47	1,53	1,53	1,47	1,55	1,50	1,49	1,53	1,48	1,56	1,54	1,54	1,51	1,51	1,53	1,69	1,38	1,51



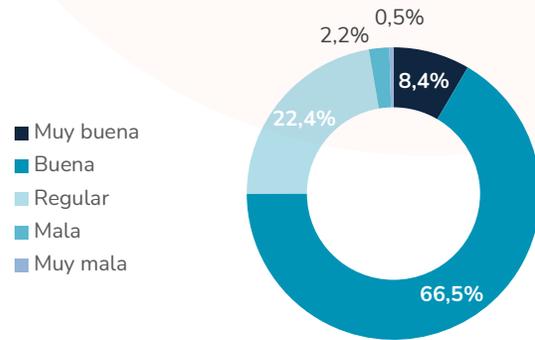
2. Autocuidado: salud y bienestar

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.1. Autopercepción del estado de salud

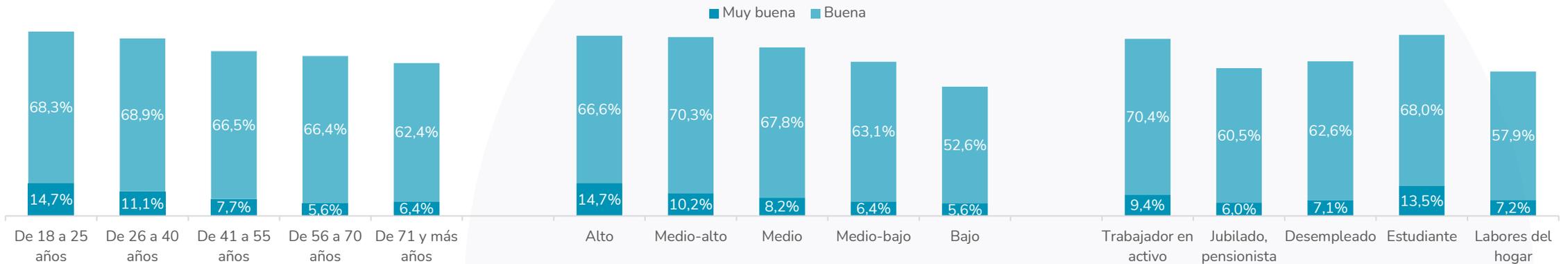
¿Cómo calificarías tu salud?



En cuanto a la autopercepción de la salud, tres de cada cuatro consideran que su salud es buena (66,5%) o muy buena (8,4%). Del resto, el 22,4% la percibe regular y un 2,7% mala o muy mala.

Esta percepción de buena salud está generalizada en todos los grupos poblacionales, pero se detecta cómo la edad es un factor influyente, de manera que, a mayor edad, la percepción de buena salud se debilita, y lo mismo sucede con el poder adquisitivo, con resultados más bajos cuanto menor es. En este sentido, jubilados y pensionistas y personas que realizan labores del hogar, también presentan resultados más moderados.

Porcentaje en cada grupo poblacional que considera su salud como buena o muy buena



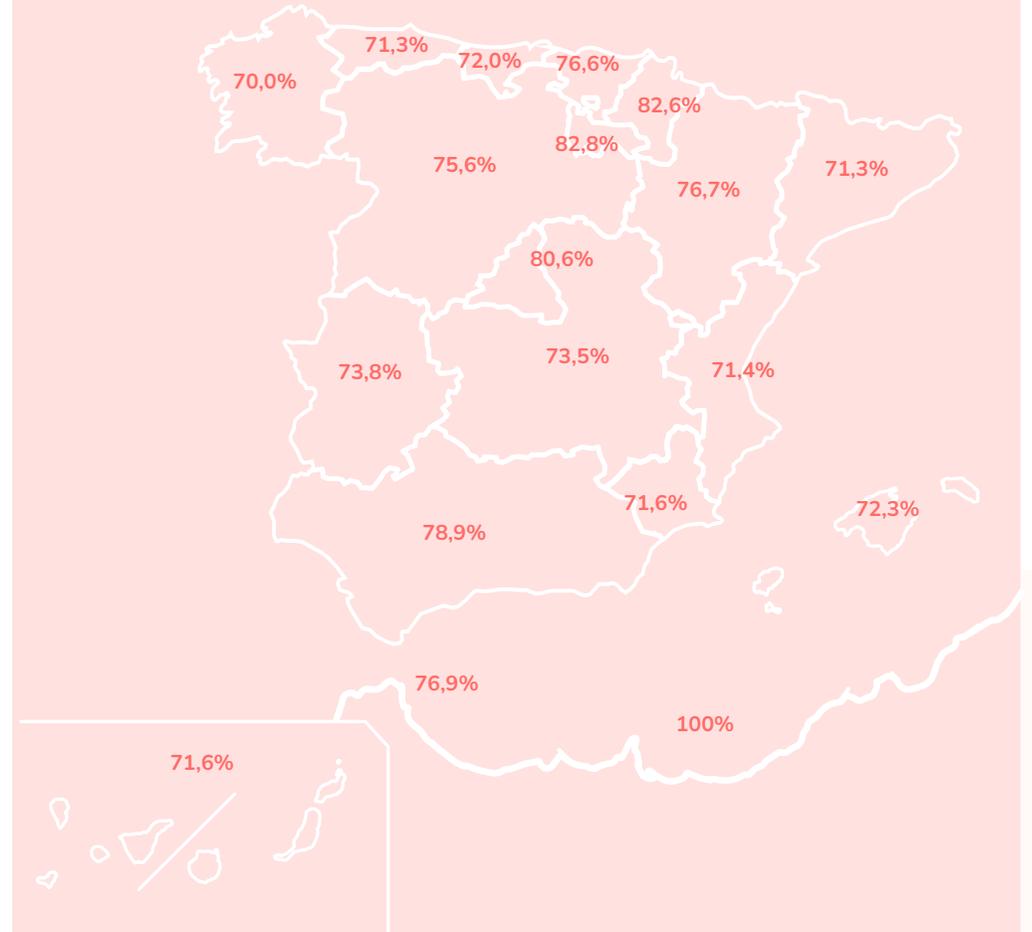
2. Autocuidado: salud y bienestar



2.1. Autopercepción del estado de salud

La alta percepción de una salud buena o muy buena (74,9%) en el conjunto de la población española está bastante generalizada por todas las comunidades autónomas, siendo más alta en La Rioja (82,8%), Navarra (82,6%) y Madrid (80,6%) y más moderada en Galicia (70,0%), Asturias (71,3%), Catalunya (71,3%), Comunitat Valenciana (71,4%), Murcia (71,6%) y Canarias (71,6%).

Porcentaje en cada comunidad autónoma que considera su salud como buena o muy buena

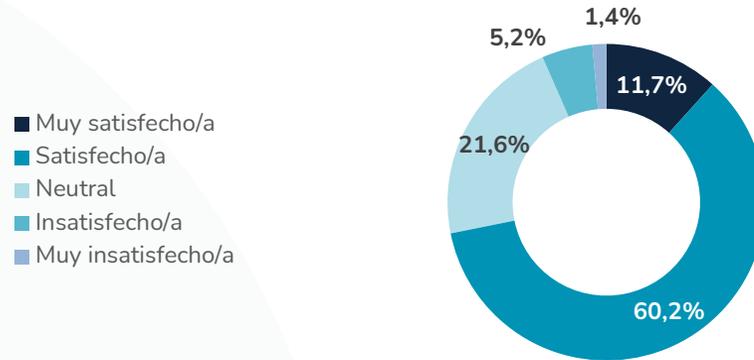


2. Autocuidado: salud y bienestar



2.1. Autopercepción del estado de salud

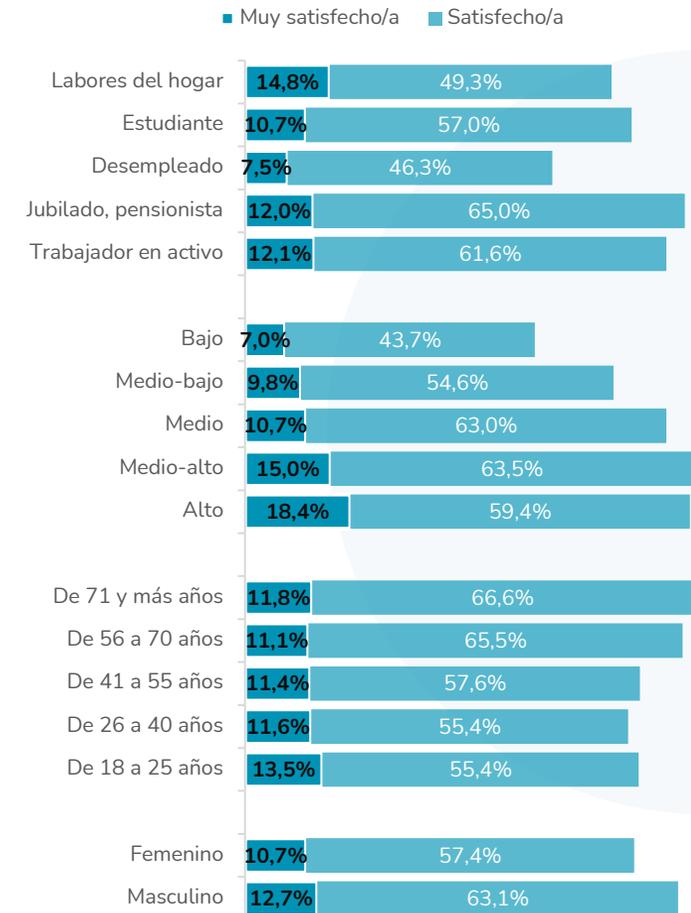
¿Cómo calificarías tu nivel de satisfacción con tu vida en general?



Siete de cada diez personas se muestran satisfechas (el 60,2%) o muy satisfechas (11,7%) con su vida. En cambio, el 21,6% mantiene una postura "neutral" respecto a su satisfacción, y un 6,6% se muestra insatisfecho o muy insatisfecho.

El grado de satisfacción general con la vida es mayor en los hombres que en las mujeres, en las personas de edades más avanzadas, entre los que pertenecen a poderes adquisitivos altos y entre los trabajadores en activo y jubilados o pensionistas.

Porcentaje en cada grupo poblacional que se siente satisfecho o muy satisfecho con su vida en general



2. Autocuidado: salud y bienestar

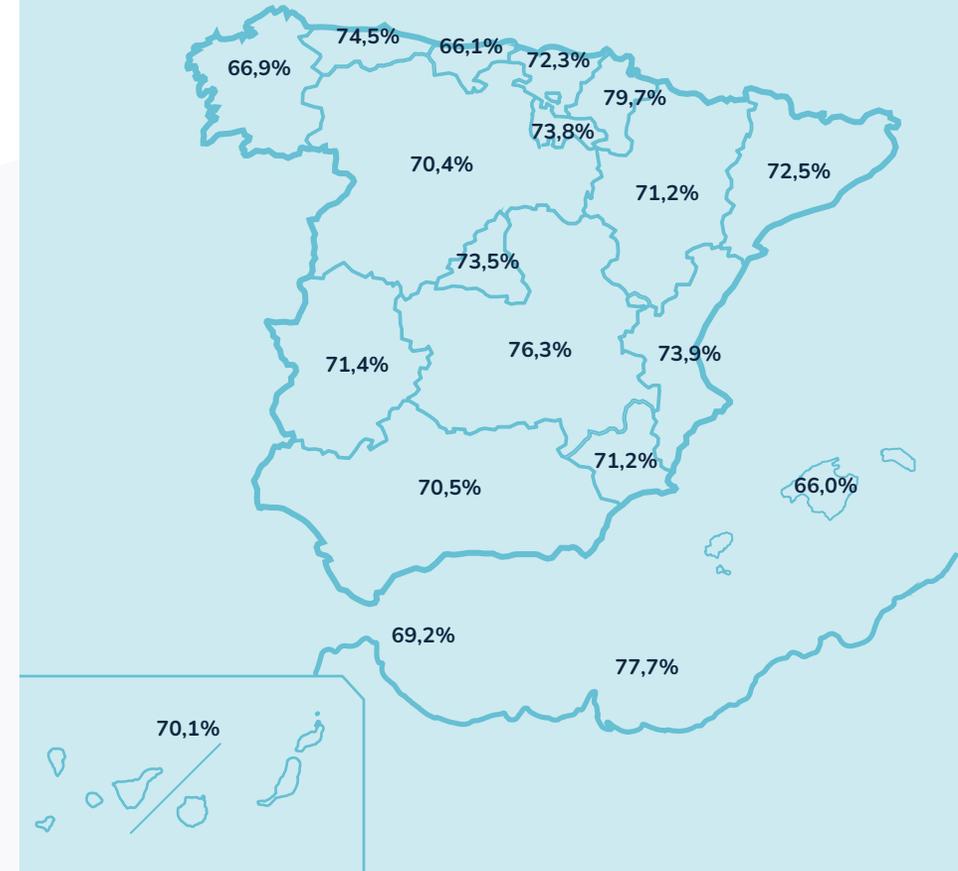


2.1. Autopercepción del estado de salud

El porcentaje de población que se encuentra satisfecha con la vida en general es más elevado en Navarra (79,7%).

En cambio, en las comunidades autónomas de Illes Balears (66,0%) Cantabria (66,1%), Galicia (66,9%), Canarias (70,1%), Castilla y León (70,4%) y Andalucía (70,5%) es claramente más bajo.

Porcentaje en cada comunidad autónoma que se siente satisfecho o muy satisfecho con su vida en general

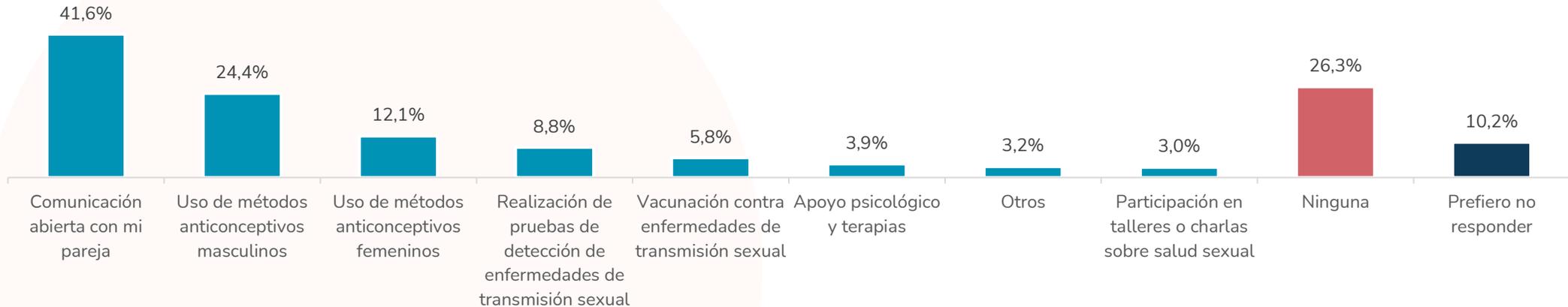


2. Autocuidado: salud y bienestar



2.2. Salud sexual

¿Qué prácticas de autocuidado tienes en relación con tu salud sexual?



La comunicación abierta con la pareja emerge como la práctica más prevalente, con un 41,6%, subrayando la importancia atribuida al diálogo para una salud sexual saludable y satisfactoria. Entre los métodos anticonceptivos, los masculinos predominan con un 24,4%, en comparación con los femeninos (12,1%). El resto de las prácticas son mencionadas por porcentajes minoritarios de población.

Por otro lado, un 26,3% reconoce no practicar ninguna medida de autocuidado respecto a su salud sexual, y un 10,2% prefiere no responder.

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.2. Salud sexual

¿Qué prácticas de autocuidado tienes en relación con tu salud sexual?, según edad, poder adquisitivo y ocupación.

	Estrato de edad					Poder adquisitivo					Ocupación					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Alto	Medio-Alto	Medio	Medio-bajo	Bajo	Trabajador en activo	Jubilado, pensionista	Desempleado	Estudiante	Labores del hogar	
Uso de métodos anticonceptivos masculinos	44,2%	35,4%	29,2%	13,5%	4,4%	32,4%	28,7%	23,2%	22,4%	16,4%	30,6%	7,0%	26,6%	44,7%	16,7%	24,4%
Uso de métodos anticonceptivos femeninos	21,0%	25,0%	12,7%	2,8%	1,1%	18,8%	13,5%	12,1%	9,8%	7,5%	15,2%	2,3%	16,7%	18,4%	9,6%	12,1%
Comunicación abierta con mi pareja	43,6%	49,9%	42,8%	41,2%	27,7%	47,8%	51,0%	43,1%	32,2%	20,7%	45,3%	33,0%	44,3%	42,6%	36,4%	41,6%
Vacunación contra enfermedades de transmisión sexual	14,5%	10,1%	4,7%	2,6%	1,0%	9,2%	6,8%	5,6%	4,2%	5,6%	7,3%	1,3%	6,3%	11,9%	3,3%	5,8%
Apoyo psicológico y terapias	5,7%	6,3%	3,7%	2,4%	2,3%	4,8%	5,0%	3,8%	2,9%	5,2%	4,6%	2,0%	5,3%	5,7%	1,9%	3,9%
Participación en talleres o charlas sobre salud sexual	7,1%	3,4%	2,9%	1,6%	2,0%	3,4%	2,7%	2,9%	3,1%	4,2%	3,1%	2,0%	3,5%	6,6%	1,9%	3,0%
Realización de pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual	13,9%	13,9%	8,5%	6,5%	2,4%	12,3%	10,4%	8,9%	6,5%	7,0%	10,5%	3,8%	11,0%	11,9%	6,7%	8,8%
Otros		2,3%	3,0%	3,9%	5,6%	3,4%	2,8%	2,6%	4,4%	4,7%	2,3%	5,4%	2,8%	1,2%	4,8%	3,2%
Ninguna	12,3%	10,4%	22,6%	34,9%	50,7%	19,5%	20,5%	27,5%	29,8%	32,4%	20,1%	44,7%	19,5%	15,2%	28,7%	26,3%
Prefiero no responder	11,1%	8,2%	9,3%	10,9%	13,0%	7,2%	5,5%	9,1%	14,8%	24,4%	8,3%	12,2%	11,6%	12,3%	18,7%	10,2%
Nº medio de prácticas adoptadas	1,96	1,80	1,58	1,38	1,27	1,80	1,63	1,61	1,54	1,65	1,66	1,32	1,69	1,97	1,55	1,62

A medida que avanza la edad y a medida que el poder adquisitivo es menor, desciende el número medio de medidas adoptadas para la salud sexual, del mismo modo que este hábito es menos frecuente entre las personas que se encargan de las tareas del hogar y, sobre todo, entre jubilados y pensionistas. De este modo, el uso de métodos anticonceptivos masculinos y femeninos, la comunicación abierta con la pareja y la realización de pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual son más frecuentes en personas jóvenes, de poder adquisitivo alto, y entre los trabajadores en activo y estudiantes.

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.2. Salud sexual

La comunidad autónoma en que hay una mayor tendencia a aplicar prácticas de autocuidado en salud sexual es Galicia donde solo un 17,7% de su población no lleva a cabo este tipo de prácticas.

En cambio, en la Comunitat Valenciana (32,9%), Asturias (30,7%), Illes Balears (28,1%) y Cantabria (28,0%), hay un porcentaje más alto de las personas que no realizan ningún tipo de práctica para el autocuidado de su salud sexual.

Porcentaje en cada comunidad autónoma que no lleva a cabo ninguna práctica de autocuidado para su salud sexual

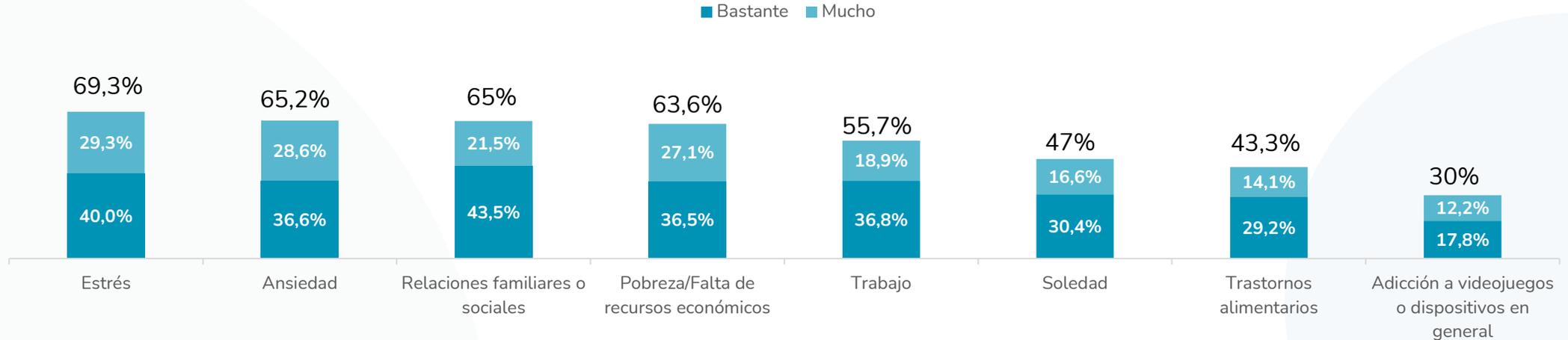


2. Autocuidado: salud y bienestar



2.3. Salud mental

Porcentaje de población que se ve o podría verse afectada bastante o mucho en su salud mental por las siguientes situaciones



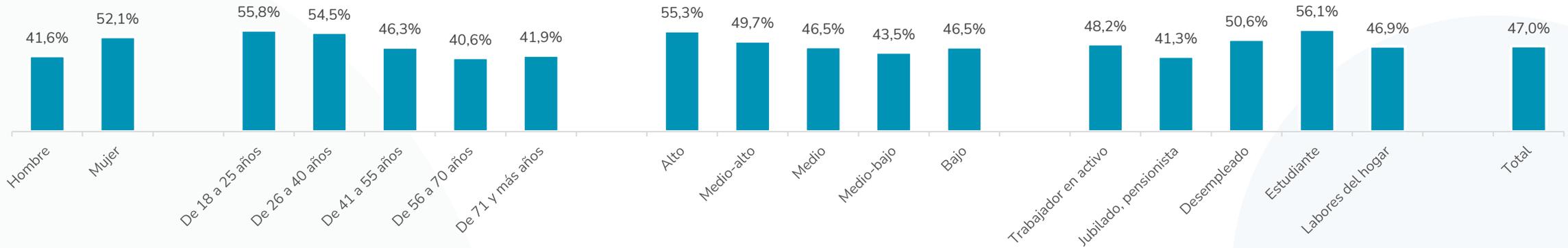
El estrés (69,3%) emerge como el factor más influyente en la salud mental, por delante de la ansiedad (65,2%), las relaciones familiares (65,0%) y la pobreza o falta de recursos económicos (63,6%). También el trabajo puede afectar a más de la mitad de la población (55,7%), mientras que los demás aspectos considerados afectan en menor medida, aunque, en cualquier caso, con un impacto significativo en una parte importante de la población: la soledad, al 47,0%; los trastornos alimentarios, al 43,3%; la adicción a videojuegos y pantallas, al 31,0%).

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.3. Salud mental

¿Cómo afecta o podría afectar la **soledad** a tu salud mental?, según género, edad, poder adquisitivo y ocupación.



¿Cómo afectan o podrían afectar la falta de **recursos económicos** a tu salud mental?, según género, edad, poder adquisitivo y ocupación.

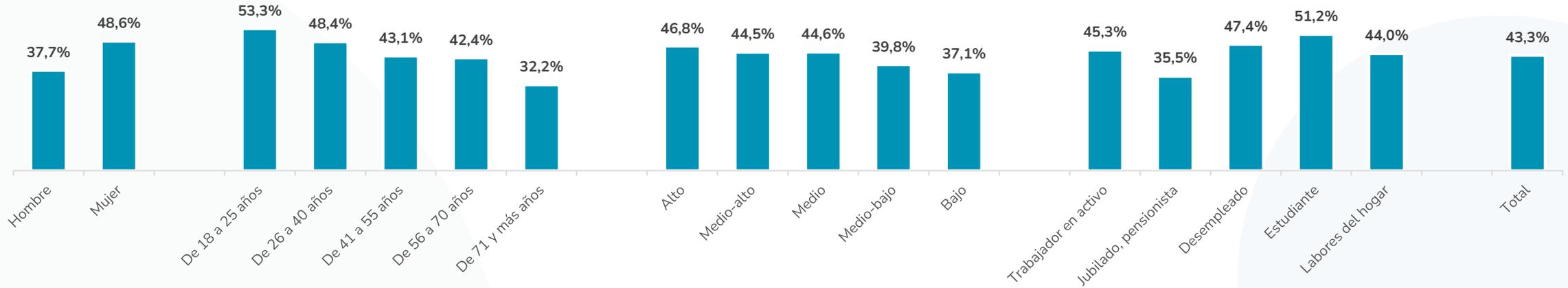


2. Autocuidado: salud y bienestar

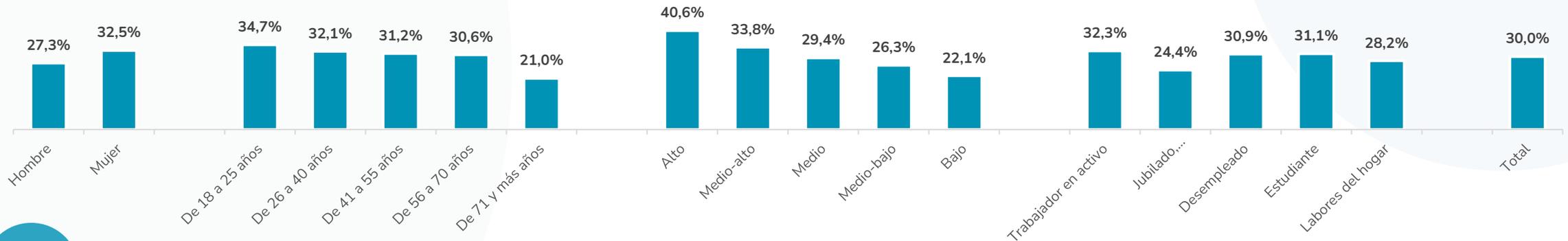


2.3. Salud mental

¿Cómo afectan o podrían afectar los trastornos alimentarios a tu salud mental?, según género, edad, poder adquisitivo y ocupación.



¿Cómo afecta o podría afectar la adicción a los videojuegos o dispositivos en general a tu salud mental?, según género, edad, poder adquisitivo y ocupación.

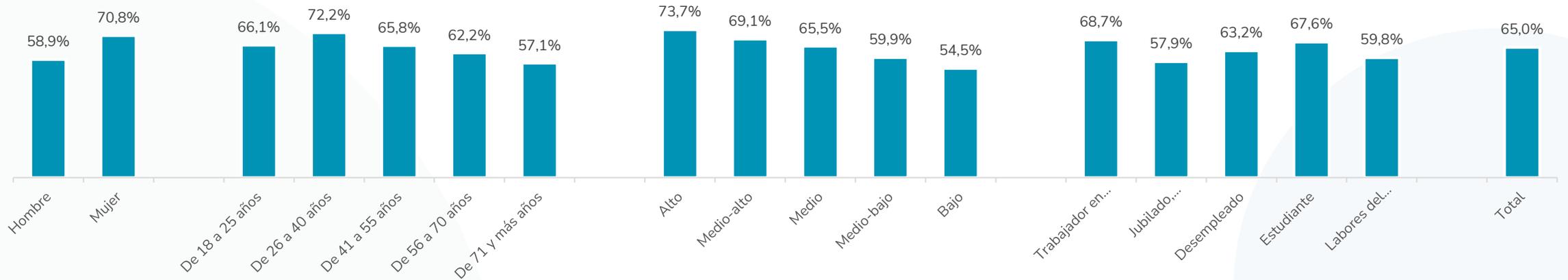


2. Autocuidado: salud y bienestar

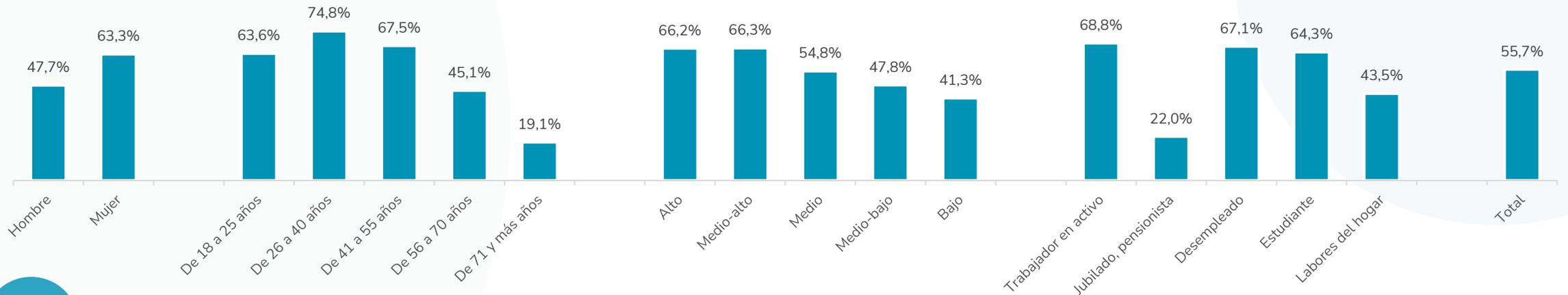


2.3. Salud mental

¿Cómo afectan o podrían afectar **las relaciones familiares y sociales** a tu salud mental?, según género, edad, poder adquisitivo y ocupación.



¿Cómo afecta o podría afectar **el trabajo** a tu salud mental?, según género, edad, poder adquisitivo y ocupación.

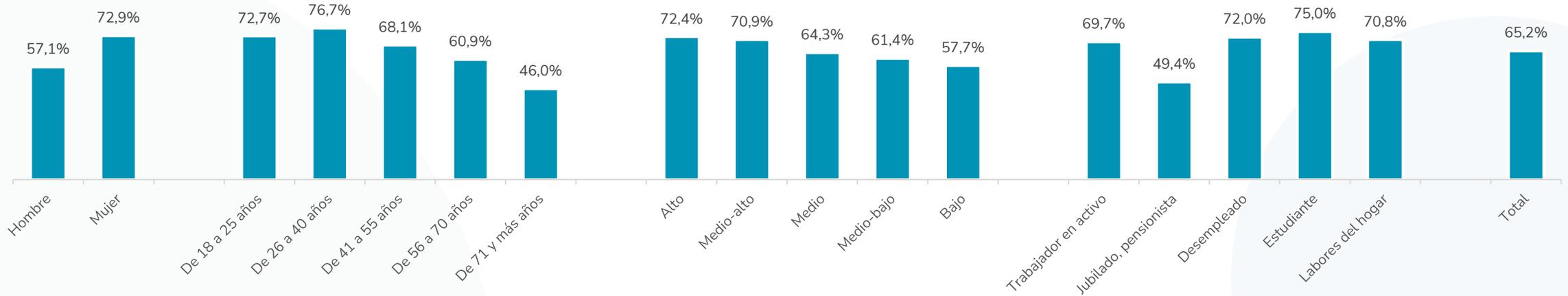


2. Autocuidado: salud y bienestar

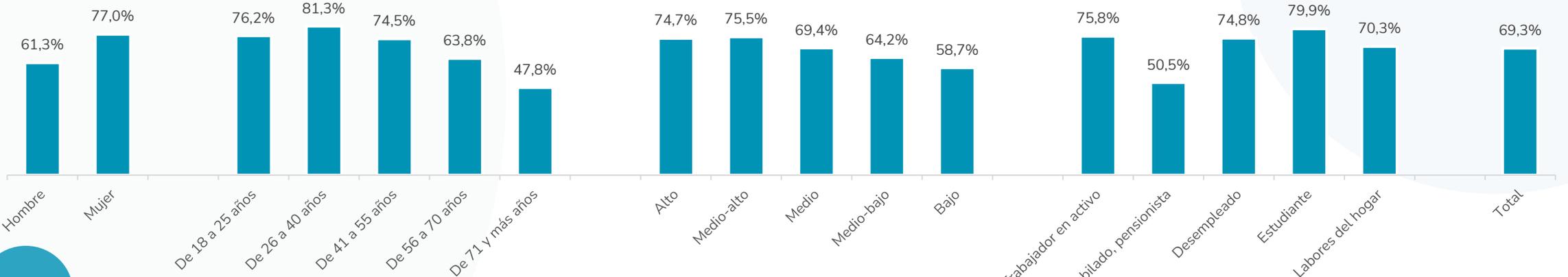


2.3. Salud mental

¿Cómo afecta o podría afectar **la ansiedad** a tu salud mental?, según género, edad, poder adquisitivo y ocupación.



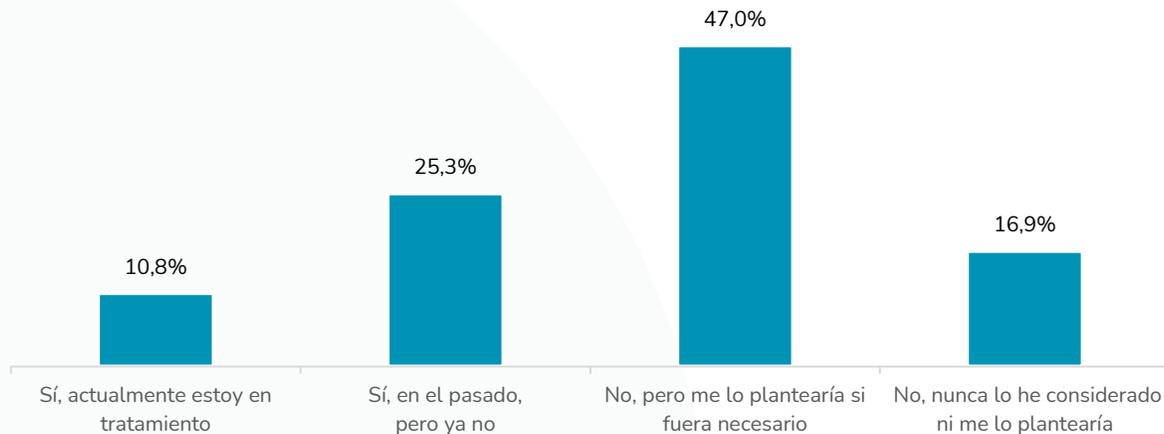
¿Cómo afecta o podría afectar **el estrés** a tu salud mental?, según género, edad, poder adquisitivo y ocupación.



2. Autocuidado: salud y bienestar

2.3. Salud mental

¿Alguna vez has buscado ayuda profesional para problemas relacionados con la salud mental, ansiedad, depresión, etc.?



Una de cada diez personas (10,8%) indica que actualmente están en tratamiento y otro 25,3% recibió ayuda en el pasado, aunque actualmente ya no.

Un 47,0% reconoce que no ha buscado ayuda, pero está abierto a considerarlo si fuera necesario y, en contraste, un 16,9% manifiesta no haber considerado ni plantearse la búsqueda de ayuda, lo que supone una barrera hacia el tratamiento profesional de problemas de salud mental.

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.3. Salud mental

Las mujeres y los jóvenes, en general, muestran una mayor predisposición hacia el tratamiento profesional para atender problemas de salud mental.

En cambio, hay una mayor resistencia a este aspecto entre los hombres, las personas de más edad, las que tienen poder adquisitivo bajo y entre las personas que realizan tareas del hogar y los jubilados y o pensionistas.

¿Alguna vez has buscado ayuda profesional para problemas relacionados con la salud mental, ansiedad, depresión, etc.?, según género edad, poder adquisitivo y ocupación.

		Sí, actualmente estoy en tratamiento	Sí, en el pasado, pero ya no	No, pero me lo plantearía si fuera necesario	No, nunca lo he considerado ni me lo plantearía
Género	Hombre	7,3%	20,3%	50,3%	22,1%
	Mujer	14,1%	30,1%	43,8%	12,0%
Edad	De 18 a 25 años	14,1%	27,5%	44,0%	14,3%
	De 26 a 40 años	13,6%	30,1%	46,6%	9,7%
	De 41 a 55 años	11,8%	26,4%	45,9%	15,9%
	De 56 a 70 años	9,5%	23,6%	47,2%	19,7%
	De 71 y más años	5,0%	18,2%	50,8%	26,0%
Poder adquisitivo	Alto	13,3%	23,9%	52,6%	10,2%
	Medio-alto	10,2%	26,3%	49,3%	14,1%
	Medio	10,0%	26,1%	47,8%	16,1%
	Medio-bajo	12,2%	22,7%	43,4%	21,7%
	Bajo	10,8%	27,7%	39,0%	22,5%
Ocupación	Trabajador en activo	11,0%	26,2%	48,5%	14,3%
	Jubilado, pensionista	8,2%	20,1%	48,2%	23,5%
	Desempleado	13,8%	33,9%	37,8%	14,6%
	Estudiante	13,5%	25,8%	46,3%	14,3%
	Labores del hogar	12,4%	24,9%	41,6%	21,1%
Total general		10,8%	25,3%	47,0%	16,9%

2. Autocuidado: salud y bienestar

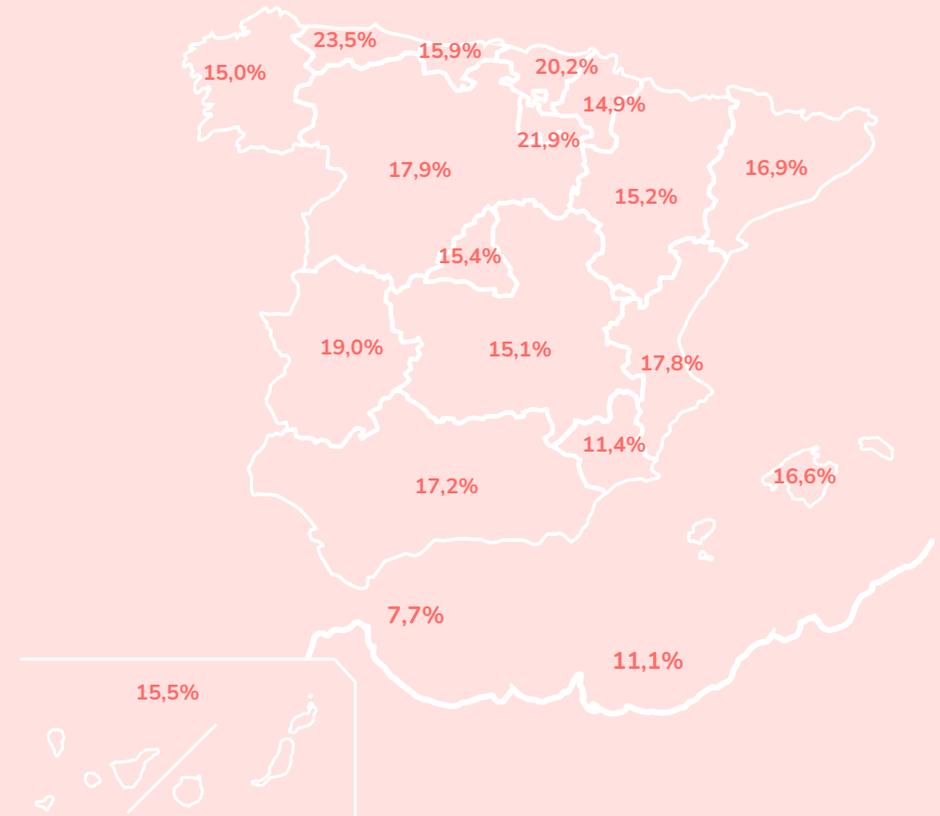


2.3. Salud mental

Asturias (23,5%) y La Rioja (21,9%) son las comunidades autónomas en que hay una mayor proporción de población que no se plantea acudir a ayuda profesional ante problemas de salud mental.

En cambio, este porcentaje de escépticos ante este tipo de recurso es menor en Murcia (11,4%), Navarra (14,9%), Galicia (15,0%), Castilla-La Mancha (15,1%), Aragón (15,2%) y Madrid (15,4%).

Porcentaje de población en cada comunidad autónoma que ni ha buscado ayuda profesional, ni tiene intención de hacerlo ante problemas de salud mental

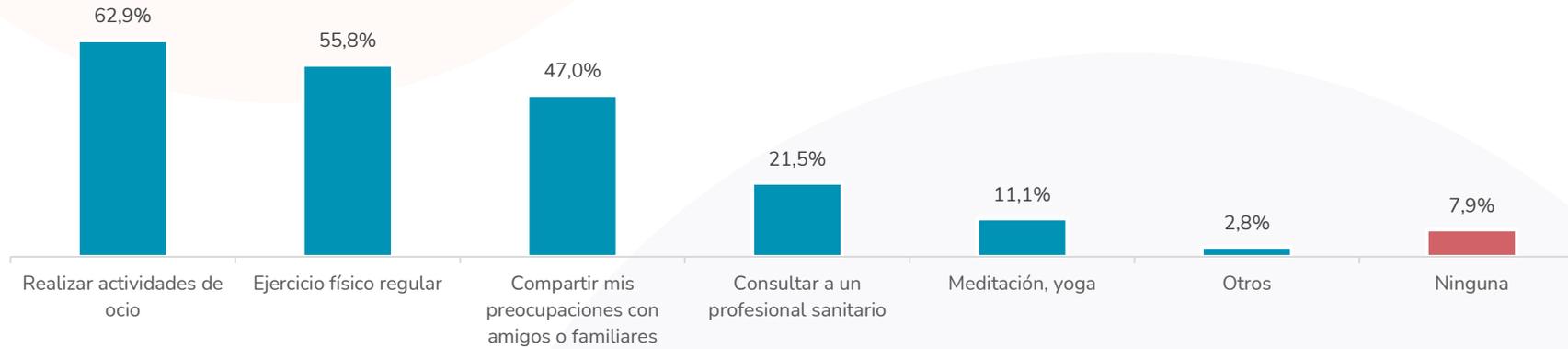


2. Autocuidado: salud y bienestar



2.3. Salud mental

Señala qué actividades realizas de manera habitual para mantener una buena salud mental



Para el 62,9% de los entrevistados, el tiempo de ocio es percibido como esencial para el bienestar mental. Le sigue en importancia el ejercicio físico regular (55,8%) y compartir las preocupaciones con familiares o amigos (47,0%). Otros aspectos como la meditación o la consulta a profesionales son menos mencionados. Destaca, en contraste, el 7,9% que asegura no realizar ninguna actividad específica para mantener su salud mental.

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.3. Salud mental

¿Qué actividades realizas de manera habitual para mantener una buena salud?, según género edad, poder adquisitivo y ocupación.

		Meditación, yoga	Ejercicio físico regular	Compartir mis preocupaciones con amigos o familiares	Consultar a un profesional sanitario	Realizar actividades de ocio	Otros	Ninguna
Género	Hombre	7,1%	60,9%	38,7%	20,6%	65,3%	2,5%	8,4%
	Mujer	14,8%	50,9%	54,9%	22,3%	60,6%	3,2%	7,4%
Edad	De 18 a 25 años	11,9%	52,7%	53,5%	23,4%	61,6%	2,4%	8,5%
	De 26 a 40 años	12,2%	53,3%	56,8%	20,2%	62,4%	2,9%	6,9%
	De 41 a 55 años	13,2%	54,6%	47,1%	20,6%	61,3%	2,5%	8,3%
	De 56 a 70 años	9,1%	58,5%	40,8%	22,0%	64,1%	2,9%	7,1%
	De 71 y más años	8,0%	59,2%	38,5%	22,8%	65,4%	3,7%	9,4%
Poder adquisitivo	Alto	11,6%	60,1%	56,0%	23,5%	66,6%	3,1%	5,1%
	Medio-alto	13,5%	62,7%	51,8%	19,7%	69,7%	2,7%	4,2%
	Medio	10,4%	55,9%	46,3%	21,2%	64,5%	2,7%	7,4%
	Medio-bajo	10,6%	50,5%	42,9%	22,3%	56,3%	2,9%	11,4%
	Bajo	8,9%	42,7%	41,3%	26,3%	42,7%	4,7%	16,4%
Ocupación	Trabajador en activo	12,5%	57,5%	49,9%	19,8%	64,2%	2,5%	6,3%
	Jubilado, pensionista	7,7%	59,6%	37,8%	24,3%	65,4%	3,8%	8,7%
	Desempleado	11,0%	43,9%	50,4%	21,9%	55,7%	3,3%	11,6%
	Estudiante	11,5%	53,3%	52,0%	27,0%	63,5%	0,8%	10,2%
	Labores del hogar	12,4%	41,1%	49,8%	20,1%	46,4%	2,9%	13,9%
Total general		11,1%	55,8%	47,0%	21,5%	62,9%	2,8%	7,9%

La meditación y el yoga es más habitual entre las mujeres, mientras que el ejercicio físico lo es entre los hombres, además de los poderes adquisitivos altos y los jubilados o pensionistas.

Comparten sus preocupaciones en mayor medida las mujeres, los de hasta 40 años, los estudiantes y las personas con poder adquisitivo alto. En cambio, tienen mayor tendencia a consultar a un profesional las personas con poder adquisitivo bajo y también los estudiantes.

Las actividades de ocio también son más frecuentes entre las personas con alto y medio-alto poder adquisitivo, mientras que los de bajo poder adquisitivo son los que en mayor medida no realizan ninguna actividad para mantener su salud.

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.3. Salud mental

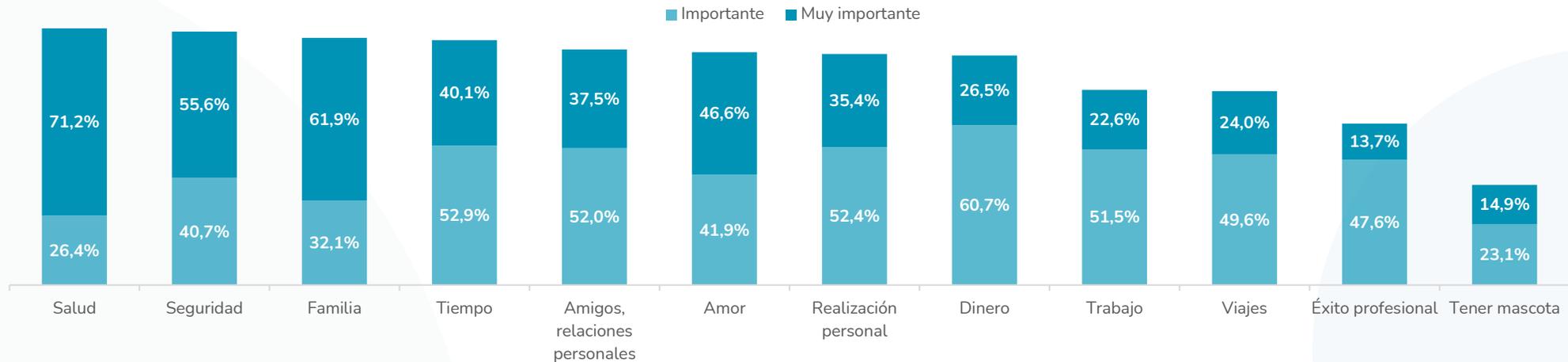
	CC. AA.																		Total	
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta		Melilla
Meditación, yoga	12,5%	11,3%	11,6%	15,8%	13,3%	9,6%	9,3%	11,5%	11,1%	13,3%	7,5%	8,9%	11,1%	9,1%	12,9%	8,2%	9,9%	15,4%	11,1%	11,1%
Ejercicio físico regular	57,1%	51,8%	52,2%	58,9%	52,9%	52,7%	54,6%	57,0%	56,2%	52,1%	50,0%	57,7%	61,7%	57,2%	54,4%	61,3%	53,2%	76,9%	88,9%	55,8%
Compartir mis preocupaciones con amigos o familiares	44,7%	44,0%	44,6%	42,3%	44,2%	38,5%	46,4%	50,2%	48,1%	46,5%	46,8%	50,5%	50,6%	50,4%	51,9%	46,8%	51,1%	46,2%	44,4%	47,0%
Consultar a un profesional sanitario	17,7%	20,2%	22,3%	25,3%	21,2%	20,9%	18,6%	20,4%	22,6%	21,8%	20,6%	24,2%	24,8%	23,5%	19,9%	21,3%	20,6%	7,7%		21,5%
Realizar actividades de ocio	55,3%	63,0%	62,2%	59,3%	64,0%	60,3%	62,2%	62,4%	65,9%	62,6%	59,1%	64,5%	62,2%	65,5%	70,5%	69,5%	64,8%	46,2%	55,6%	62,9%
Otros	2,7%	3,1%	2,8%	2,0%	1,8%	2,5%	3,4%	2,5%	2,9%	3,4%	3,6%	2,0%	3,3%	3,0%	3,3%	1,8%	3,9%	7,7%		2,8%
Ninguna	8,6%	7,0%	8,0%	8,7%	8,6%	12,1%	8,9%	5,7%	8,1%	8,5%	11,1%	6,8%	6,1%	6,4%	6,6%	7,1%	7,3%			7,9%

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.3. Salud mental

Impacto de distintos aspectos de la vida en la felicidad de las personas



En términos de ser considerados "muy importantes", la salud es el factor de felicidad más dimensionado (71,2%), lo que enfatiza la fuerte asociación entre bienestar físico y felicidad general. Le siguen de cerca la familia (61,9%) y el entorno de seguridad (55,6%), reflejando la importancia de la estabilidad y las relaciones familiares.

Aspectos como el amor (46,6%) y el tiempo libre (40,1%) son también significativos para el bienestar, mientras que el trabajo y éxito profesional tienen menor incidencia (22,6% y 13,7% respectivamente).

Cuando se analiza la categoría "importante", el dinero emerge con el mayor porcentaje (60,8%) sugiriendo que, aunque no está a la cabeza de lo "muy importante", mantiene una relevancia considerable en la percepción de felicidad. El factor menos crítico para la felicidad, en cambio, es el de tener mascota.

2. Autocuidado: salud y bienestar



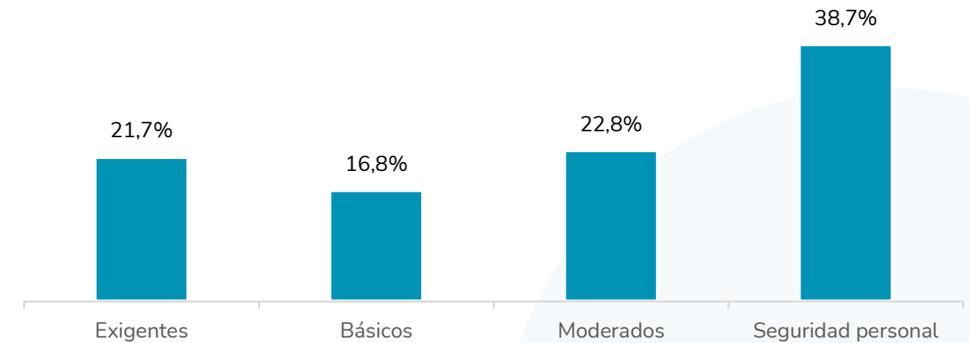
2.3. Salud mental

Se segmenta a la población según la importancia que conceden a cada aspecto para alcanzar la felicidad, analizando la importancia media (entre los valores 1-ninguna importancia- y 4-mucha importancia-) concedida a cada aspecto, detectando los siguientes cuatro grandes grupos de población:

Importancia media (entre 1 y 4) que conceden los componentes de cada segmento a cada aspecto para alcanzar la felicidad

	Exigentes	Básicos	Moderados	Seguridad personal	Total
Dinero	3,51	2,71	3,06	3,13	3,13
Amor	3,77	2,80	3,08	3,45	3,33
Salud	3,91	3,37	3,49	3,81	3,68
Seguridad	3,86	3,13	3,35	3,58	3,51
Trabajo	3,49	1,75	2,81	3,03	2,86
Éxito profesional	3,32	1,59	2,56	2,76	2,64
Tiempo	3,74	2,91	3,14	3,37	3,32
Realización personal	3,73	2,57	3,07	3,30	3,22
Familia	3,82	3,15	3,30	3,71	3,55
Amigos, relaciones personales	3,64	2,82	3,03	3,36	3,26
Viajes	3,47	2,30	2,74	3,01	2,93
Tener mascota	3,13	1,50	3,15	1,31	2,16

Porcentaje de población en cada segmento



- **Exigentes:** son el 21,7% de la población y conceden mucha importancia los distintos aspectos.
- **Básicos:** el 16,8% de la población se muestra feliz al garantizar la salud, el entorno de seguridad y la familia.
- **Moderados:** tienen en cuenta la mayoría de los aspectos para ser felices, aunque con una importancia media no muy elevada; representan al 22,8% de la población.
- **Seguridad personal:** el grupo más numeroso (38,7%) son aquellos que para ser felices ponen el acento en asuntos de estabilidad personal (dinero, amor, salud...) y las relaciones familiares y sociales.

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.3. Salud mental

Perfil sociodemográfico de los componentes de cada segmento

		Exigentes	Básicos	Moderados	Seguridad personal
Género	Hombre	15,5%	22,7%	20,6%	41,2%
	Mujer	27,7%	11,1%	24,9%	36,3%
Edad	De 18 a 25 años	35,4%	6,7%	28,5%	29,5%
	De 26 a 40 años	28,5%	9,5%	28,6%	33,5%
	De 41 a 55 años	21,3%	12,6%	23,3%	42,7%
	De 56 a 70 años	17,4%	19,0%	20,9%	42,6%
	De 71 y más años	11,4%	36,6%	13,2%	38,8%
Poder adquisitivo	Alto	29,4%	9,6%	19,8%	41,3%
	Medio-alto	21,9%	11,7%	21,6%	44,8%
	Medio	22,0%	16,2%	22,5%	39,3%
	Medio-bajo	19,5%	22,7%	24,8%	33,0%
	Bajo	20,2%	25,4%	24,9%	29,6%
Ocupación	Trabajador en activo	24,0%	10,3%	24,4%	41,3%
	Jubilado, pensionista	13,4%	34,3%	14,8%	37,5%
	Desempleado	25,4%	12,0%	31,1%	31,5%
	Estudiante	32,0%	9,8%	25,4%	32,8%
	Labores del hogar	21,5%	16,7%	25,8%	35,9%
Total general		21,7%	16,8%	22,8%	38,7%

El perfil sociodemográfico de estos segmentos se define del siguiente modo:

- **Exigentes:** segmento más representado por las mujeres, los jóvenes y personas de hasta 40 años, con poder adquisitivo alto y por los estudiantes.
- **Básicos:** en este segmento hay una mayor proporción de hombres, de personas mayores de 71 años, con poder adquisitivo bajo y de jubilados y pensionistas.
- **Moderados:** las personas de 18 a 40 años, con poder adquisitivo bajo y desempleadas, están más representadas en este grupo.
- **Seguridad personal:** en este grupo más amplio, es mayor la representación de personas con alto poder adquisitivo, de edades entre los 41 y los 70 años y, en cierto modo, de personas trabajadoras en activo.



2. Autocuidado: salud y bienestar



2.3. Salud mental

		CC. AA.																		Total	
		Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta		Melilla
Segmentos de felicidad	Exigentes	23,1%	19,5%	18,3%	21,7%	23,7%	23,4%	22,3%	26,9%	19,0%	19,5%	23,0%	22,5%	27,7%	23,1%	15,8%	18,4%	18,9%	15,4%	22,2%	21,7%
	Básicos	17,9%	20,6%	21,1%	12,3%	18,7%	15,1%	18,6%	13,6%	17,6%	18,4%	15,1%	14,0%	13,0%	15,2%	14,5%	22,7%	17,2%	7,7%	11,1%	16,8%
	Moderados	19,5%	22,2%	21,1%	31,2%	19,1%	22,2%	21,3%	23,7%	27,5%	26,6%	22,2%	28,0%	16,5%	24,2%	24,1%	18,8%	19,3%	38,5%	22,2%	22,8%
	Seguridad personal	39,5%	37,7%	39,4%	34,8%	38,5%	39,3%	37,8%	35,8%	35,9%	35,4%	39,7%	35,5%	42,8%	37,5%	45,6%	40,1%	44,6%	38,5%	44,4%	38,7%

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.4. Cualidades personales

Ordena de más a menos las siguientes cualidades personales, según las que consideres más importantes para valorar a otras personas

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Honestidad	26,0%	18,0%	12,9%	9,8%	8,9%
Familiar	18,0%	8,7%	8,4%	8,9%	7,9%
Empatía	17,8%	17,4%	13,2%	11,0%	8,9%
Humildad	11,1%	14,2%	13,3%	11,4%	9,6%
Optimismo	7,1%	9,2%	9,8%	10,6%	10,9%
Generosidad	5,6%	9,8%	13,2%	13,4%	12,1%
Paciencia	3,9%	6,4%	8,1%	9,6%	10,8%
Solidaridad	3,0%	6,5%	8,2%	8,9%	9,3%
Respetuoso con medio ambiente / animales	2,6%	3,2%	4,0%	5,2%	7,0%
Carisma	1,8%	2,5%	2,8%	3,6%	4,2%
Creatividad	1,6%	2,0%	2,8%	3,5%	4,6%
Determinación	1,5%	2,1%	3,2%	4,1%	5,8%

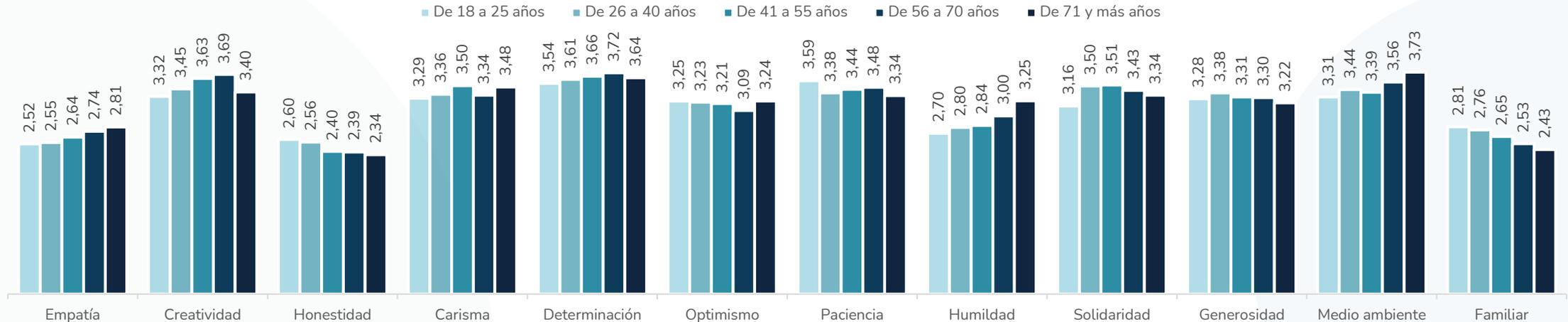
La honestidad, el carácter familiar y la empatía son los aspectos mejor valorados por la población para valorar positivamente a otras personas. En un segundo plano se sitúan la humildad, el optimismo y la generosidad, mientras que son menos valoradas cualidades como el carisma, la creatividad y la determinación o, incluso, ser respetuoso con los animales y el medioambiente.

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.4. Cualidades personales

Valor medio (de 1-más importante- a 5-menos importante) de distintas cualidades personales para valorar a otras personas, según la edad



Cuanto más cercano a 1 sea este valor medio, mayor es la importancia concedida a la cualidad.

De este modo, a medida que avanza la edad, se reduce la importancia de la empatía, la creatividad, la determinación, la humildad y a preocupación por el medio ambiente y los animales, como cualidades de las personas. En cambio, son más importantes, a medida que la edad es más elevada, aspectos como la honestidad, la solidaridad, la generosidad y la familia.

Por su parte, el optimismo y la paciencia son cualidades cuya importancia no se ve condicionada por la edad.

2. Autocuidado: salud y bienestar



2.4. Cualidades personales

CC. AA.	Media											
	Empatía	Creatividad	Honestidad	Carisma	Determinación	Optimismo	Paciencia	Humildad	Solidaridad	Generosidad	Respetuoso con medio ambiente / animales	Familiar
Andalucía	2,57	3,34	2,45	3,59	3,42	3,18	3,53	2,85	3,45	3,43	3,56	2,55
Aragón	2,66	3,62	2,40	3,64	3,60	3,05	3,25	2,87	3,35	3,20	3,51	2,92
Principado de Asturias	2,67	3,94	2,32	3,28	3,36	3,36	3,42	2,94	3,39	3,15	3,64	2,89
Illes Balears	2,58	3,77	2,46	2,97	3,79	3,14	3,40	3,01	3,45	3,32	3,58	2,63
Canarias	2,64	3,60	2,34	3,47	3,55	3,23	3,53	2,93	3,48	3,20	3,31	2,72
Cantabria	2,70	3,64	2,40	3,54	4,02	2,95	3,54	3,07	3,53	3,25	3,06	2,63
Castilla y León	2,82	3,38	2,22	3,41	3,80	3,35	3,63	2,72	3,34	3,22	3,58	2,52
Castilla-La Mancha	2,85	3,10	2,69	3,34	3,72	3,04	3,29	2,96	3,10	3,28	3,34	2,57
Catalunya	2,66	3,55	2,37	3,47	3,87	3,33	3,37	3,01	3,47	3,30	3,37	2,47
Comunitat Valenciana	2,64	3,47	2,45	3,41	3,91	3,22	3,55	2,97	3,31	3,08	3,47	2,66
Extremadura	2,65	3,61	2,67	3,27	3,81	3,33	3,50	2,69	3,17	3,30	3,73	2,57
Galicia	2,48	3,57	2,31	3,24	3,58	3,24	3,56	2,86	3,43	3,44	3,72	2,69
Madrid	2,68	3,32	2,45	3,68	3,41	3,19	3,16	2,83	3,51	3,25	3,53	2,70
Murcia	2,69	3,64	2,57	3,26	3,56	3,17	3,31	2,92	3,39	3,40	3,46	2,41
Navarra	2,41	3,94	2,49	3,12	3,10	3,23	3,64	2,73	3,67	3,41	3,66	2,64
Euskadi	2,57	3,78	2,48	3,35	3,49	3,04	3,45	2,92	3,55	3,53	3,37	2,42
La Rioja	2,86	3,09	2,44	3,29	3,66	3,03	3,33	3,06	3,43	3,37	3,38	2,49
Ceuta	2,00	2,50	2,30	5,00		3,25	3,40	3,50	4,17	3,09	4,50	3,17
Melilla	2,33		1,88	2,50	4,75	2,75	4,00	3,17	3,67	4,60	1,00	2,60
Total	2,65	3,52	2,44	3,40	3,64	3,19	3,43	2,91	3,42	3,30	3,49	2,61



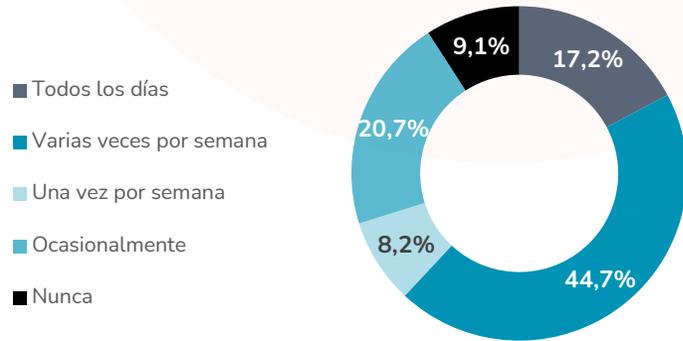
3. Hábitos de autocuidado

3. Hábitos de autocuidado



3.1. Ejercicio físico

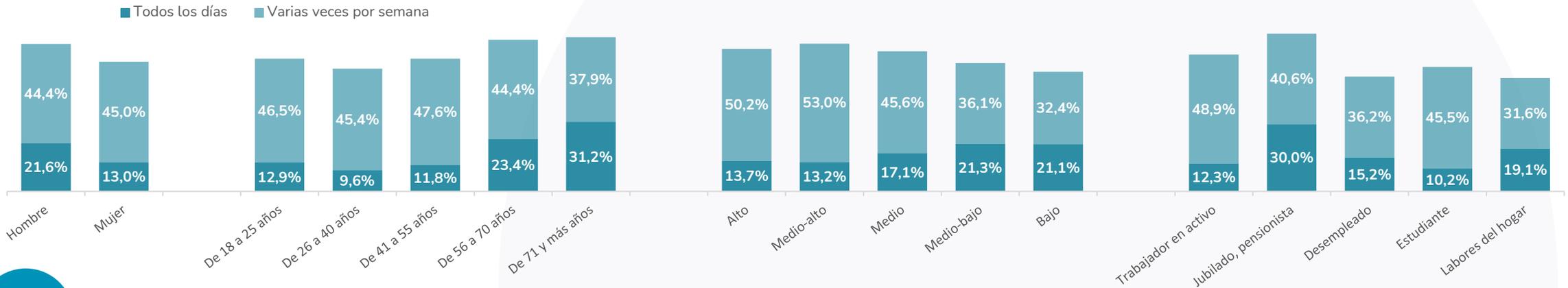
¿Con qué frecuencia semanal realizas ejercicio para mantener tu bienestar?



La frecuencia del ejercicio semanal para el bienestar personal muestra una tendencia clara hacia la actividad regular: el 44,7% realiza ejercicio físico varias veces por semana y, sobre todo, un 17,2% lo hace todos los días. Tras ellos, un 20,7% realiza ejercicio ocasionalmente, sin regularidad y un 8,2% lo hace una vez por semana. Un 9,1% reconoce que nunca realiza ejercicio.

Hay un mayor hábito de realizar ejercicio físico entre los hombres, entre las personas de más edad, con poder adquisitivo alto y entre los jubilados y pensionistas.

Porcentaje que realiza ejercicio todos los días o varias veces por semana en cada grupo poblacional, según género, edad, poder adquisitivo y ocupación.



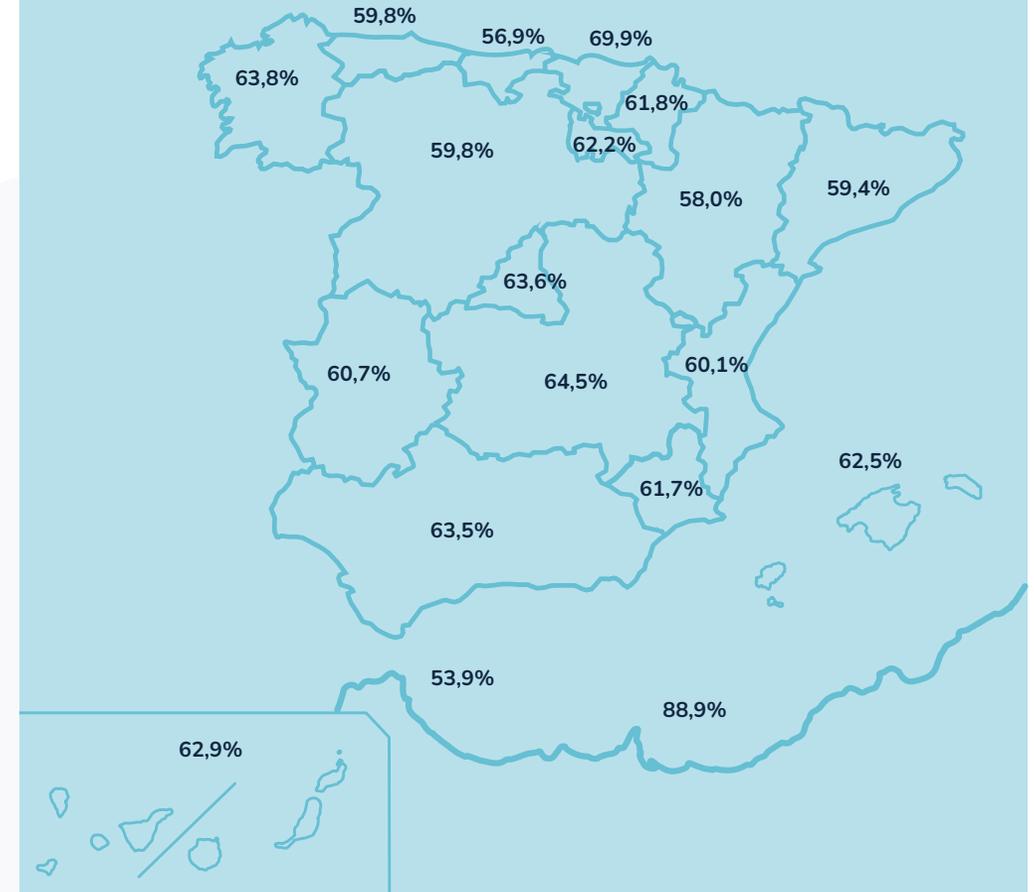
3. Hábitos de autocuidado



3.1. Ejercicio físico

El porcentaje de personas que hace ejercicio con alta frecuencia (todos los días, o varios días a la semana) es más elevado en el Euskadi (69,9%), y más bajo en las comunidades de Cantabria (56,9%), Aragón (58,0%), Catalunya (59,4%) y en Asturias y Catilla y León (en ambos casos, un 59,8%).

Porcentaje de población en cada comunidad autónoma que realiza ejercicio todos los días o varios días a la semana



3. Hábitos de autocuidado



3.1. Ejercicio físico

¿Qué tipo de ejercicio realizas a la semana?



La mayor parte de las personas que hacen ejercicio físico optan por la opción de caminar (65,7%), siendo la opción claramente preferida por la población.

Un 30,2% acude al gimnasio, como actividad principal tras la de caminar, y cerca del 18% sale en bicicleta o realiza senderismo. También un 14% sale a correr y un 11,3% va a nadar, siendo minoritarias las opciones de deportes competitivos y de equipo.

3. Hábitos de autocuidado



3.1. Ejercicio físico

Porcentaje en cada grupo poblacional que realiza cada tipo de ejercicio físico a la semana

		Caminar	Senderismo	Correr	Otras disciplinas de atletismo	Ir al gimnasio	Natación	Bicicleta	Deportes de equipo	Tenis, pádel	Otros	Nº medio de tipos de ejercicio físico realizados
Género	Hombre	65,3%	21,9%	17,7%	1,5%	25,8%	10,8%	23,6%	5,9%	7,5%	10,2%	1,90
	Mujer	66,2%	13,5%	10,0%	0,9%	34,7%	11,8%	11,9%	1,7%	3,6%	20,6%	1,75
Edad	De 18 a 25 años	45,9%	9,6%	23,8%	2,5%	51,0%	11,6%	17,0%	12,2%	7,9%	15,0%	1,97
	De 26 a 40 años	54,0%	15,7%	20,5%	1,6%	48,1%	8,6%	14,5%	5,1%	8,2%	16,0%	1,92
	De 41 a 55 años	60,7%	18,0%	17,7%	0,7%	29,4%	11,2%	21,6%	4,1%	7,1%	17,1%	1,88
	De 56 a 70 años	77,7%	22,1%	7,2%	0,7%	19,7%	11,5%	19,2%	1,3%	3,1%	14,0%	1,77
	De 71 y más años	82,4%	18,7%	4,0%	1,3%	12,5%	13,9%	15,1%	0,6%	2,1%	13,3%	1,64
Poder adquisitivo	Alto	59,9%	19,8%	20,3%	1,8%	46,1%	14,7%	18,4%	6,9%	6,9%	16,6%	2,12
	Medio-alto	62,2%	19,5%	17,0%	1,3%	38,0%	11,4%	18,4%	3,9%	7,3%	16,2%	1,95
	Medio	65,0%	16,8%	12,8%	1,3%	29,2%	11,7%	18,4%	3,5%	5,1%	15,0%	1,79
	Medio-bajo	70,6%	18,1%	12,3%	0,8%	22,4%	10,0%	16,8%	3,6%	4,1%	14,9%	1,74
	Bajo	78,8%	14,4%	9,1%	0,8%	13,6%	6,8%	15,2%	3,8%	6,8%	12,9%	1,62
Ocupación	Trabajador en activo	58,1%	18,3%	18,7%	1,4%	36,7%	10,7%	19,0%	4,8%	7,1%	16,1%	1,91
	Jubilado, pensionista	82,5%	19,9%	4,2%	0,8%	14,2%	14,2%	16,9%	0,8%	1,9%	13,3%	1,69
	Desempleado	69,7%	16,9%	14,0%	1,0%	28,7%	6,5%	15,0%	2,3%	4,6%	16,9%	1,76
	Estudiante	49,1%	7,8%		0,6%	49,7%	10,2%	17,4%	13,8%	12,6%	15,6%	1,95
	Labores del hogar	73,9%	8,7%	6,1%	0,9%	24,3%	11,3%	15,7%	1,7%	1,7%	11,3%	1,56
Total general		65,7%	17,8%	14,0%	1,2%	30,2%	11,3%	17,9%	3,8%	5,6%	15,2%	1,83

Los mayores de 56 años, los de bajo poder adquisitivo y los jubilados y pensionistas en mayor medida salen a caminar. Los hombres, los de alto poder adquisitivo y los más jóvenes salen más a correr; y al gimnasio van más las mujeres, los jóvenes y los de alto poder adquisitivo. La bicicleta la usan también los hombres en mayor medida y los jóvenes hacen en mayor proporción deportes de equipo.

3. Hábitos de autocuidado



3.1. Ejercicio físico

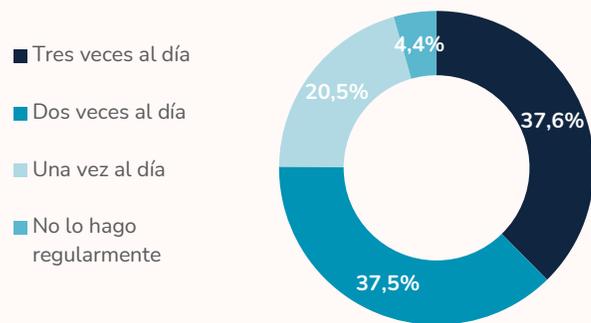
	CC. AA.																		Total	
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta		Melilla
Caminar	62,4%	68,0%	65,2%	63,8%	69,9%	61,9%	69,7%	71,2%	63,1%	62,1%	73,5%	68,9%	59,9%	65,9%	60,6%	68,5%	70,3%	75,0%	62,5%	65,7%
Senderismo	16,6%	16,3%	16,5%	16,1%	18,1%	25,2%	21,2%	15,7%	16,2%	15,3%	14,8%	12,3%	14,7%	21,6%	27,4%	22,8%	18,8%			17,8%
Correr	18,8%	14,5%	7,9%	19,0%	11,9%	13,5%	13,0%	15,7%	10,4%	14,0%	19,1%	9,9%	14,7%	11,9%	16,6%	12,3%	12,1%	25,0%	37,5%	14,0%
Otras disciplinas	1,0%			0,6%	0,5%	1,9%	1,0%	1,5%	2,3%	1,3%	1,9%	0,9%	1,3%	1,6%	1,7%	1,4%	0,6%			1,2%
Gimnasio	29,9%	33,7%	28,7%	31,6%	33,7%	28,4%	26,9%	26,8%	30,1%	28,5%	27,2%	30,7%	37,9%	31,9%	29,7%	28,3%	23,6%	12,5%	37,5%	30,2%
Natación	8,6%	13,4%	9,8%	14,4%	14,0%	7,1%	12,0%	7,1%	13,9%	11,5%	6,8%	11,3%	13,2%	11,4%	10,3%	13,2%	10,9%	25,0%		11,3%
Bicicleta	20,4%	17,4%	14,6%	19,5%	6,7%	16,8%	28,8%	17,7%	14,9%	23,0%	13,0%	14,2%	12,5%	17,3%	33,7%	15,1%	21,2%	25,0%	37,5%	17,9%
Deportes de equipo	4,5%	2,3%	4,3%	3,4%	2,1%	3,2%	1,9%	5,1%	4,2%	3,8%	4,3%	6,1%	7,2%	0,5%	4,6%	2,3%	2,4%			3,8%
Tenis, pádel	7,3%	3,5%	3,7%	4,6%	4,7%	7,7%	6,3%	8,1%	4,5%	5,1%	3,7%	6,6%	8,5%	3,8%	6,9%	3,7%	3,0%		12,5%	5,6%
Otros	12,4%	11,0%	16,5%	19,5%	16,1%	18,7%	11,1%	16,7%	14,2%	18,3%	17,3%	17,5%	18,5%	14,6%	12,6%	13,7%	11,5%	12,5%		15,2%

3. Hábitos de autocuidado



3.2. Salud bucal

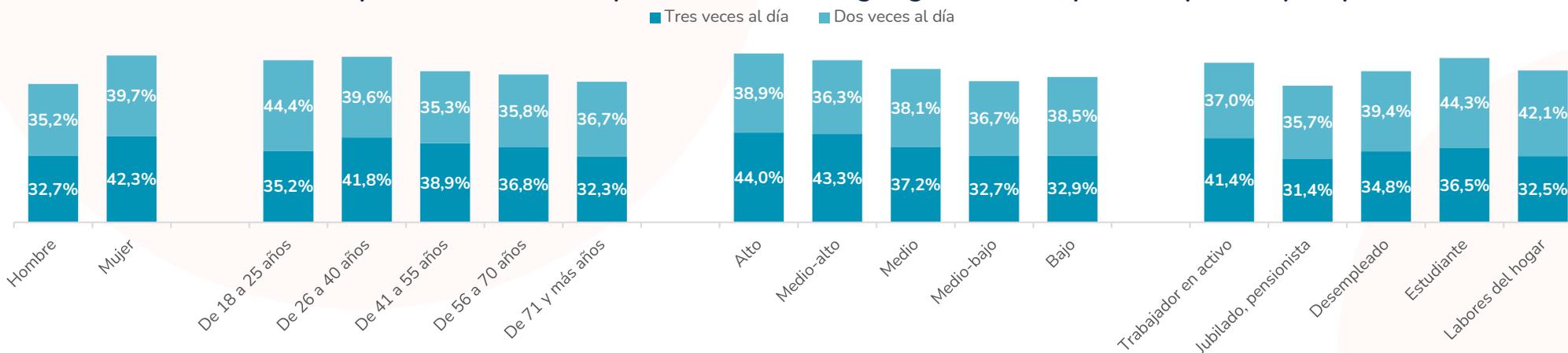
¿Con qué frecuencia diaria te cepillas los dientes?



Tres de cada cuatro personas (75,1%) realiza el cepillado dos o tres veces al día, cumpliendo así con las recomendaciones estándar de higiene bucal que sugieren cepillarse al menos dos veces al día. En cambio, un 20,5% lo hace solo una vez al día y el 4,4% restante admite que no lleva a cabo esta práctica de forma regular.

El hábito del cepillado está más consolidado entre las mujeres, las personas de hasta 40 años, entre los que tienen mayor poder adquisitivo y entre los estudiantes y trabajadores en activo.

Frecuencia de cepillado dental de dos y tres veces al día, según género, edad, poder adquisitivo y ocupación



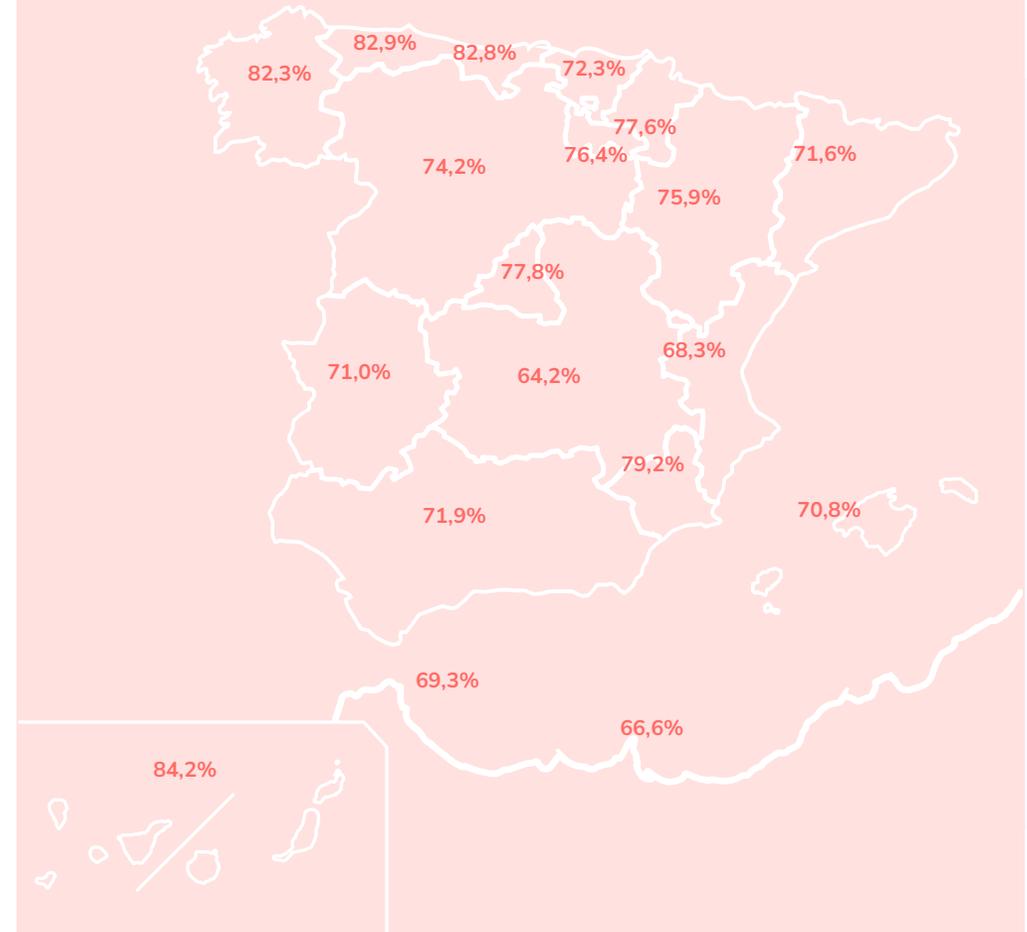
3. Hábitos de autocuidado



3.2. Salud bucal

El porcentaje de población que se cepilla los dientes al menos dos veces al día es más elevado en las comunidades autónomas de Canarias (84,2%), Asturias (82,9%), Cantabria (82,8%) y Galicia (82,3%) y claramente inferior en Castilla-La Mancha (64,2%) Comunitat Valenciana (68,3%) e Illes Balears (70,8%).

Porcentaje de población en cada comunidad autónoma que realiza el cepillado dental, al menos, dos veces al día





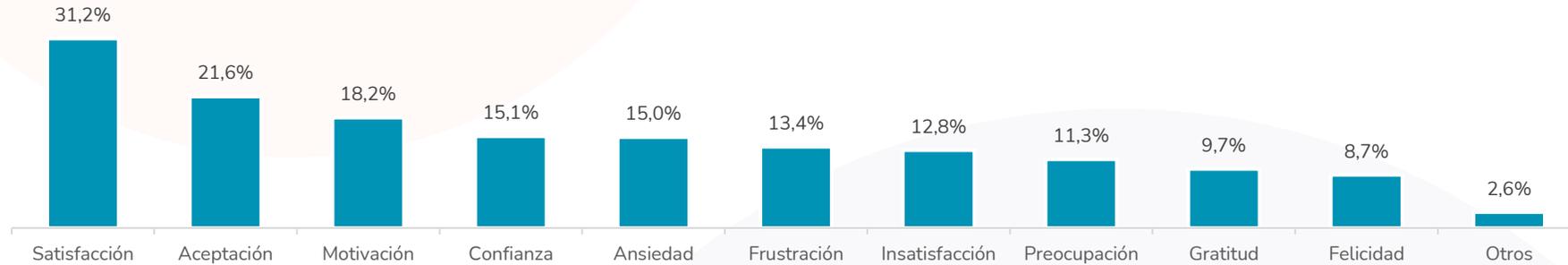
4. Autocuidado en el ámbito laboral

4. Autocuidado en el ámbito laboral



4.1. Sentimiento ante el trabajo

¿Qué sentimiento te produce actualmente tu trabajo?



El análisis de los sentimientos relacionados con el trabajo muestra una diversidad de emociones: la satisfacción es el sentimiento más común (el 31,2% de los trabajadores) y otro 18,2% dice sentirse motivado por su trabajo, aunque las otras emociones positivas como la gratitud y la felicidad apenas las mencionan el 9,7% y el 8,7%, respectivamente, de los trabajadores.

En un entorno neutro, un 21,6% menciona la aceptación, lo que puede interpretarse como una conformidad con la situación laboral.

Por su parte, las emociones negativas como ansiedad (15,0%), frustración (13,4%) o insatisfacción (12,8%) muestran preocupación sobre la salud laboral, aunque afectan a porcentajes moderados de trabajadores. Además, un 11,3% siente preocupación, sugiriendo incertidumbre relacionada con el trabajo.

4. Autocuidado en el ámbito laboral



4.1. Sentimiento ante el trabajo

	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Satisfacción	28,4%	28,8%	32,6%	31,8%	31,8%	33,6%	28,6%	36,2%	30,6%	30,8%	35,6%	33,5%	30,0%	33,8%	31,2%	28,6%	28,8%		66,7%	31,2%
Insatisfacción	11,9%	10,4%	10,6%	20,6%	11,6%	16,4%	9,0%	10,9%	16,1%	10,3%	15,1%	9,5%	12,4%	10,1%	12,4%	14,3%	13,5%	20,0%		12,8%
Gratitud	11,0%	15,3%	7,8%	9,4%	14,0%	5,5%	9,8%	9,4%	11,2%	12,2%	13,0%	11,4%	6,0%	10,8%	2,9%	9,3%	8,2%	10,0%	16,7%	9,7%
Preocupación	10,6%	9,8%	10,6%	13,5%	9,3%	7,5%	15,8%	5,8%	8,7%	13,5%	10,3%	10,8%	17,2%	9,5%	14,1%	13,0%	10,0%		16,7%	11,3%
Felicidad	9,6%	9,8%	11,3%	9,4%	9,3%	4,1%	11,3%	10,9%	6,2%	6,4%	13,0%	9,5%	8,8%	8,8%	6,5%	5,0%	10,0%		33,3%	8,7%
Frustración	14,2%	11,0%	9,2%	17,1%	13,2%	19,2%	12,8%	10,9%	12,0%	13,5%	11,6%	12,0%	15,2%	16,9%	11,8%	15,5%	10,0%	30,0%		13,4%
Confianza	15,1%	11,7%	14,2%	11,8%	13,2%	13,7%	15,0%	22,5%	18,6%	14,1%	13,0%	10,1%	12,0%	19,6%	18,8%	18,0%	16,5%	10,0%		15,1%
Ansiedad	19,3%	17,2%	15,6%	13,5%	10,1%	15,1%	18,0%	15,9%	14,0%	18,6%	10,3%	14,6%	17,2%	9,5%	7,1%	18,6%	14,7%	50,0%	16,7%	15,0%
Motivación	18,3%	22,1%	17,7%	15,3%	19,4%	17,1%	15,8%	23,9%	19,0%	19,2%	15,8%	20,3%	19,6%	18,9%	17,6%	12,4%	17,6%			18,2%
Aceptación	20,6%	20,2%	20,6%	17,1%	17,1%	26,0%	23,3%	14,5%	23,1%	24,4%	20,5%	19,0%	23,2%	19,6%	28,2%	23,0%	24,7%	30,0%		21,6%
Satisfacción	1,8%	2,5%	5,0%	2,4%	4,7%	3,4%	0,8%	2,9%	2,9%	1,9%	1,4%	3,2%	0,8%	2,0%	3,5%	3,1%	4,1%			2,6%

4. Autocuidado en el ámbito laboral

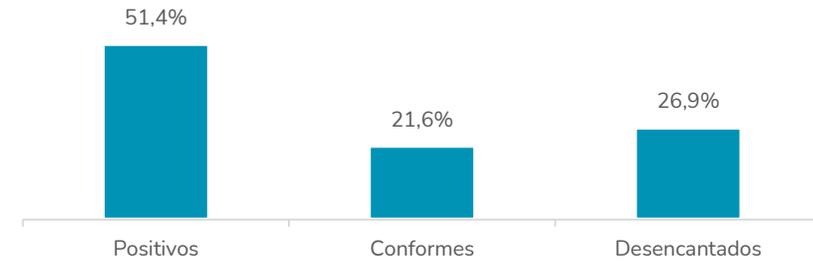


4.1. Sentimiento ante el trabajo

Porcentaje que percibe cada sentimiento sobre su trabajo en cada segmento

	Positivos	Conformes	Desencantados	Total
Satisfacción	55,9%	11,5%		31,2%
Insatisfacción		3,1%	45,1%	12,8%
Gratitud	14,9%	6,1%	2,9%	9,7%
Preocupación	10,6%	5,2%	17,6%	11,3%
Felicidad	15,9%	1,6%	0,7%	8,7%
Frustración	0,9%	3,9%	44,9%	13,4%
Confianza	23,4%	11,8%	2,0%	15,1%
Ansiedad	2,0%	4,4%	48,1%	15,0%
Motivación	29,7%	7,3%	4,9%	18,2%
Aceptación		100,0%		21,6%
Otros	3,7%	1,3%	1,6%	2,6%

Porcentaje de población trabajadora en cada segmento



Existen tres grandes grupos de población trabajadora en activo, según el sentimiento experimentado hacia su trabajo actual.

- **Positivos:** representan a más de la mitad de los trabajadores (51,4%) y la mayor parte de ellos se encuentran satisfechos con su trabajo, destacando además otras sensaciones positivas como la gratitud la felicidad, la confianza y la motivación.
- **Conformes:** el 21,6% de los trabajadores pertenecen a este segmento caracterizado, fundamentalmente, porque la totalidad de sus componentes aceptan el trabajo que tienen, sin demostrar en gran medida otras sensaciones.
- **Desencantados:** el 26,9% de la población trabajadora se siente desencantada con su trabajo, mencionando sensaciones como la insatisfacción, la preocupación, la frustración o la ansiedad.

4. Autocuidado en el ámbito laboral



4.1. Sentimiento ante el trabajo

Perfil sociodemográfico de los componentes de cada segmento

		Positivos	Conformes	Desencantados
Género	Hombre	51,8%	23,6%	24,6%
	Mujer	51,1%	19,9%	29,0%
Edad	De 18 a 25 años	54,7%	16,5%	28,8%
	De 26 a 40 años	47,6%	21,3%	31,1%
	De 41 a 55 años	49,5%	22,9%	27,7%
	De 56 a 70 años	59,6%	21,7%	18,7%
	De 71 y más años	73,9%	17,4%	8,7%
Poder adquisitivo	Alto	59,7%	17,0%	23,3%
	Medio-alto	52,6%	22,6%	24,8%
	Medio	51,3%	21,2%	27,5%
	Medio-bajo	45,9%	23,9%	30,2%
	Bajo	57,1%	9,5%	33,3%
Total general		51,4%	21,6%	26,9%

El perfil de los tres segmentos se caracteriza por lo siguiente:

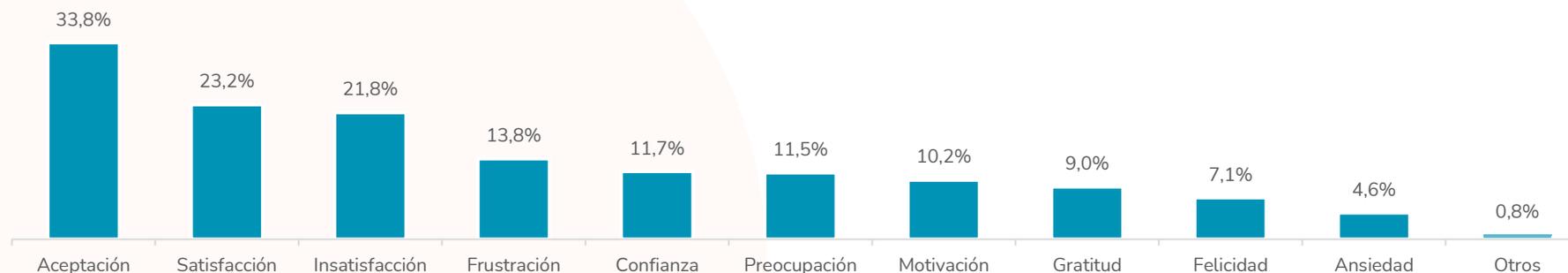
- **Positivos:** mayor representación en este grupo de los jóvenes de 18 a 25 años, pero, sobre todo, en los mayores de 56 años. También hay una mayor proporción de los que pertenecen tanto a alto como a bajo poder adquisitivo.
- **Conformes:** apenas hay diferenciaciones en el perfil de los conformes con respecto al perfil general de los trabajadores, detectando una ligera mayor representación de hombres que de mujeres.
- **Desencantados:** en este caso, hay una ligera mayor representación de mujeres, de los estratos de edades más jóvenes y, especialmente, de poder adquisitivo bajo.

4. Autocuidado en el ámbito laboral



4.1. Sentimiento ante el trabajo

¿Qué sentimiento te produce actualmente tu salario?



En cuanto al análisis de los sentimientos relacionados con el salario, la mayor parte de los profesionales muestran aceptación (33,8%). Además, el porcentaje de satisfechos (23,2%) es muy similar al de insatisfechos (21,8%), lo que refleja una disparidad a este respecto.

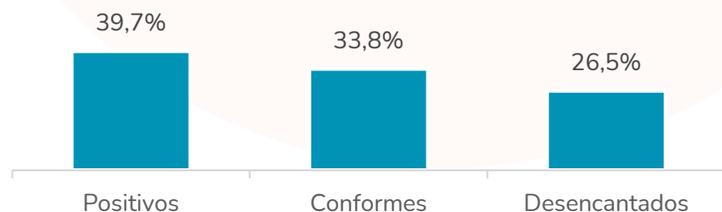
Por otra parte, si sumamos las sensaciones positivas (satisfacción, gratitud, felicidad, confianza y motivación), el porcentaje es ligeramente superior (61,2%) que el de las negativas de insatisfacción, preocupación, frustración y ansiedad (51,7%), lo que puede sugerir una cierta aceptación de las condiciones salariales de los trabajadores.

4. Autocuidado en el ámbito laboral



4.1. Sentimiento ante el trabajo

Porcentaje de población trabajadora en cada segmento



Porcentaje que percibe cada sentimiento sobre su salario en cada segmento

	Positivos	Conformes	Desencantados	Total
Satisfacción	55,9%	11,5%		31,2%
Insatisfacción		3,1%	45,1%	12,8%
Gratitud	14,9%	6,1%	2,9%	9,7%
Preocupación	10,6%	5,2%	17,6%	11,3%
Felicidad	15,9%	1,6%	0,7%	8,7%
Frustración	0,9%	3,9%	44,9%	13,4%
Confianza	23,4%	11,8%	2,0%	15,1%
Ansiedad	2,0%	4,4%	48,1%	15,0%
Motivación	29,7%	7,3%	4,9%	18,2%
Aceptación		100,0%		21,6%
Otros	3,7%	1,3%	1,6%	2,6%

Se detectan los tres mismos segmentos que se identificaron en el análisis sobre el sentimiento al trabajo, si bien en esta ocasión referente al salario, la dimensión varía significativamente, sobre todo en los positivos y en los conformes.

- **Positivos:** representan a cuatro de cada diez trabajadores (el 39,7%, cuando en el caso del trabajo representaban el 51,4%) y se muestran sobre todo satisfechos con su sueldo, además de aportarles confianza, motivación y, en menor grado, gratitud y felicidad, aunque también algo de preocupación.
- **Conformes:** se incrementa el porcentaje de los conformes del 21,6% en el caso de las sensaciones hacia el trabajo, hasta el 33,8% respecto al salario, mostrando también de modo unánime una aceptación del sueldo.
- **Desencantados:** se mantienen en un 26,5% (26,9% en el caso del trabajo), mostrando las sensaciones de insatisfacción, frustración, ansiedad y, en menor medida, preocupación.

4. Autocuidado en el ámbito laboral



4.1. Sentimiento ante el trabajo

Perfil sociodemográfico de los componentes de cada segmento

		Positivos	Conformes	Desencantados
Género	Hombre	38,4%	35,4%	26,2%
	Mujer	40,8%	32,3%	26,8%
Edad	De 18 a 25 años	35,8%	35,4%	28,8%
	De 26 a 40 años	41,2%	32,0%	26,8%
	De 41 a 55 años	39,2%	33,9%	26,9%
	De 56 a 70 años	40,2%	35,2%	24,6%
	De 71 y más años	30,4%	52,2%	17,4%
Poder adquisitivo	Alto	41,7%	33,0%	25,2%
	Medio-alto	43,0%	33,6%	23,5%
	Medio	38,7%	34,2%	27,1%
	Medio-bajo	34,7%	34,3%	31,0%
	Bajo	66,7%	14,3%	19,0%
Total general		39,7%	33,8%	26,5%

No existen grandes desviaciones en el análisis del perfil de los tres segmentos de sensaciones ante el salario, aunque se detectan algunos aspectos significativos:

- **Positivos:** hay mayor representación de este grupo en personas con alto poder adquisitivo, pero también con bajo.
- **Conformes:** principalmente están representados en este segmento las personas trabajadoras entre 18 y 70 años.
- **Desencantados:** con mayor representación de los trabajadores de con medio-bajo poder adquisitivo, su impacto es muy similar en todos los grupos poblacionales.

4. Autocuidado en el ámbito laboral



4.1. Sentimiento ante el trabajo

	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Satisfacción	17,4%	16,6%	22,7%	25,9%	24,8%	26,7%	16,5%	26,8%	23,6%	16,7%	27,4%	23,4%	21,2%	28,4%	23,5%	26,1%	27,6%	30,0%	50,0%	23,2%
Insatisfacción	24,3%	22,7%	19,9%	24,7%	20,9%	22,6%	24,8%	15,9%	23,6%	24,4%	16,4%	20,9%	24,0%	19,6%	16,5%	23,6%	22,9%	10,0%		21,8%
Gratitud	8,7%	14,7%	7,8%	8,2%	11,6%	7,5%	9,0%	8,7%	7,4%	9,0%	9,6%	8,9%	9,2%	10,1%	7,6%	9,3%	6,5%	30,0%		9,0%
Preocupación	9,2%	9,8%	9,2%	8,8%	10,1%	11,0%	11,3%	10,1%	14,0%	11,5%	7,5%	12,7%	16,4%	12,2%	16,5%	11,8%	8,8%	10,0%		11,5%
Felicidad	8,7%	6,1%	7,1%	8,2%	3,9%	7,5%	6,8%	5,8%	7,4%	7,1%	10,3%	6,3%	8,0%	3,4%	4,7%	7,5%	8,8%		66,7%	7,1%
Frustración	15,1%	13,5%	9,2%	14,1%	10,9%	15,8%	17,3%	15,9%	14,9%	17,9%	13,0%	15,2%	14,0%	13,5%	12,9%	12,4%	8,8%	20,0%		13,8%
Confianza	14,2%	7,4%	12,8%	14,1%	17,8%	13,0%	10,5%	9,4%	10,3%	10,3%	16,4%	8,9%	11,2%	8,1%	10,6%	14,3%	10,0%	20,0%		11,7%
Ansiedad	6,4%	3,1%	5,7%	5,3%	3,1%	4,1%	5,3%	7,2%	3,7%	2,6%	4,8%	5,1%	6,4%	2,7%	4,1%	5,0%	2,4%			4,6%
Motivación	13,3%	7,4%	12,1%	8,8%	14,0%	7,5%	9,8%	11,6%	9,9%	10,3%	8,9%	9,5%	9,2%	12,8%	11,2%	11,8%	6,5%		16,7%	10,2%
Aceptación	30,3%	38,0%	29,1%	30,6%	28,7%	36,3%	36,8%	36,2%	33,9%	40,4%	32,2%	35,4%	29,2%	37,2%	34,7%	30,4%	39,4%	30,0%	16,7%	33,8%
Otros	0,5%	1,2%	2,8%		3,1%	0,7%	0,8%		0,8%	0,6%	1,4%	0,6%		0,7%	0,6%	1,2%				0,8%

4. Autocuidado en el ámbito laboral



4.2. Conciliación laboral

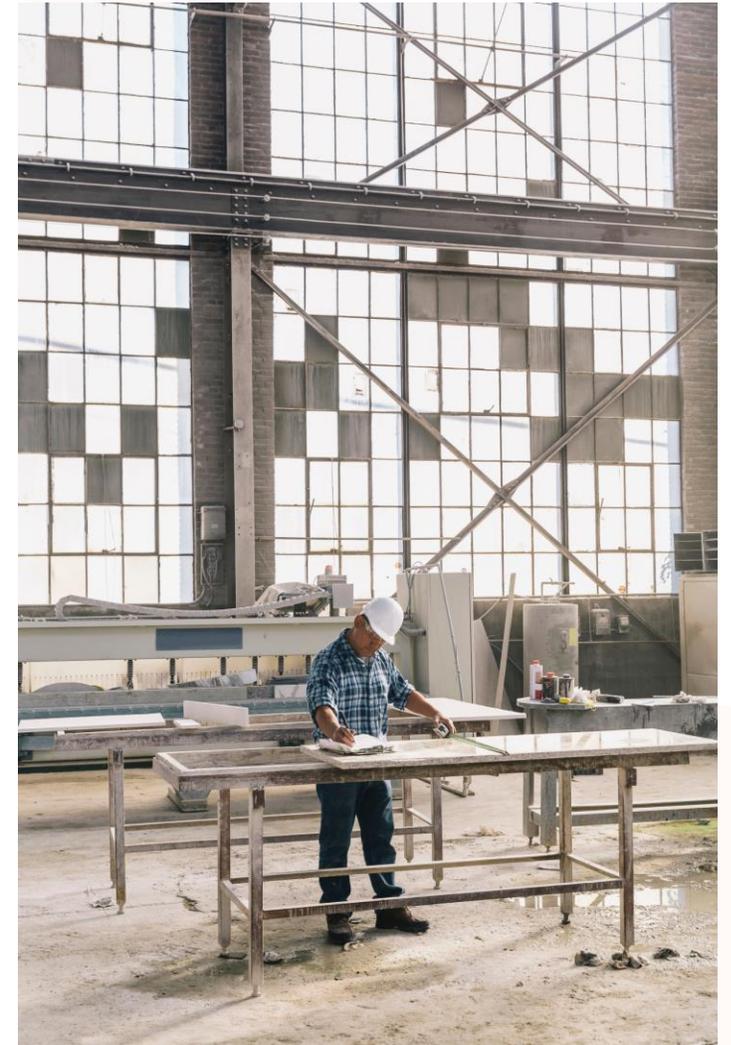
Ordena de más a menos importante las siguientes medidas de conciliación laboral y personal

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5	Opción 6
Flexibilidad de horarios	34,5%	26,3%	18,8%	10,6%	6,7%	3,2%
Políticas de vacaciones y días libres flexibles	16,6%	21,9%	21,8%	18,1%	14,7%	6,9%
Acceso a beneficios para el cuidado de hijos/as o familiares	13,9%	12,1%	15,6%	17,1%	19,9%	21,5%
Oportunidades de teletrabajo	13,8%	14,3%	12,4%	13,0%	15,2%	31,3%
Programas de jornada laboral reducida	11,1%	12,9%	18,0%	21,6%	21,1%	15,3%
Apoyo para el desarrollo profesional y formación continua	10,3%	12,5%	13,5%	19,6%	22,4%	21,8%

La flexibilidad en forma de horarios, principalmente, o en política de vacaciones y días libres, son las medidas de conciliación laboral y personal consideradas más importantes.

Los programas de jornada laboral reducida y, sobre todo, el apoyo para el desarrollo profesional y la formación continua, en cambio, son los aspectos menos valorados por los trabajadores en activo para conciliar su vida laboral y personal.

No se detectan diferencias significativas a este respecto entre los distintos perfiles sociodemográficos.



4. Autocuidado en el ámbito laboral



4.2. Conciliación laboral

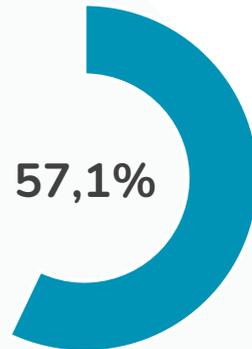
CC. AA.	Flexibilidad de horarios	Oportunidades de teletrabajo	Programas de jornada laboral reducida	Acceso a beneficios para el cuidado de hijos/as o familiares	Políticas de vacaciones y días libres flexibles	Apoyo para el desarrollo profesional y formación continua
Andalucía	2,48	3,74	3,64	3,86	3,31	3,97
Aragón	2,33	4,06	3,71	3,80	2,90	4,21
Principado de Asturias	2,36	4,18	3,74	4,09	2,72	3,91
Illes Balears	2,35	4,15	3,99	3,59	3,07	3,84
Canarias	2,50	3,69	3,89	4,02	3,01	3,89
Cantabria	2,47	4,23	3,68	3,62	3,05	3,95
Castilla y León	2,45	4,07	3,63	3,74	3,26	3,86
Castilla-La Mancha	2,52	4,08	3,63	3,63	3,19	3,95
Catalunya	2,34	3,62	3,88	3,94	3,28	3,95
Comunitat Valenciana	2,54	4,01	3,40	3,80	3,22	4,02
Extremadura	2,33	4,13	3,70	3,77	2,97	4,10
Galicia	2,23	3,99	3,82	3,96	3,29	3,70
Madrid	2,20	3,37	3,90	4,10	3,29	4,13
Murcia	2,57	3,80	3,78	3,38	3,47	4,00
Navarra	2,28	4,38	3,62	3,65	3,05	4,02
Euskadi	2,31	4,12	3,55	3,88	3,00	4,14
La Rioja	2,36	4,24	3,88	3,82	2,96	3,74
Ceuta	2,60	3,80	5,00	3,10	2,90	3,60
Melilla	2,83	3,17	4,67	4,33	2,67	3,33
Total	2,38	3,96	3,75	3,82	3,13	3,97

4. Autocuidado en el ámbito laboral

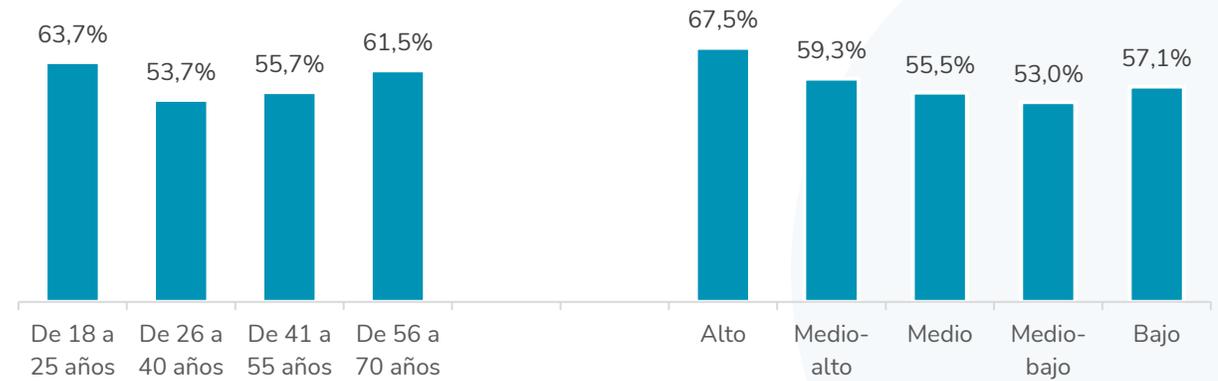


4.2. Conciliación laboral

Porcentaje de trabajadores que consideran que tienen suficiente flexibilidad laboral (teletrabajo, gestión del tiempo...) para conciliar su vida personal y profesional



Porcentaje de trabajadores que consideran que tienen suficiente flexibilidad laboral para conciliar su vida personal y profesional, según edad y poder adquisitivo.



El 57,1% de los trabajadores consideran que tienen suficiente flexibilidad laboral para conciliar su vida personal y profesional, lo que supone que el otro 42,9% restante indica que no dispone de la flexibilidad necesaria y, por tanto, se enfrentan a ciertas dificultades en este aspecto.

Los que más perciben posibilidades de conciliación son los trabajadores de 18 a 25 años, seguidos de los de 56 a 70, así como las personas con medio-alto y alto poder adquisitivo.

4. Autocuidado en el ámbito laboral

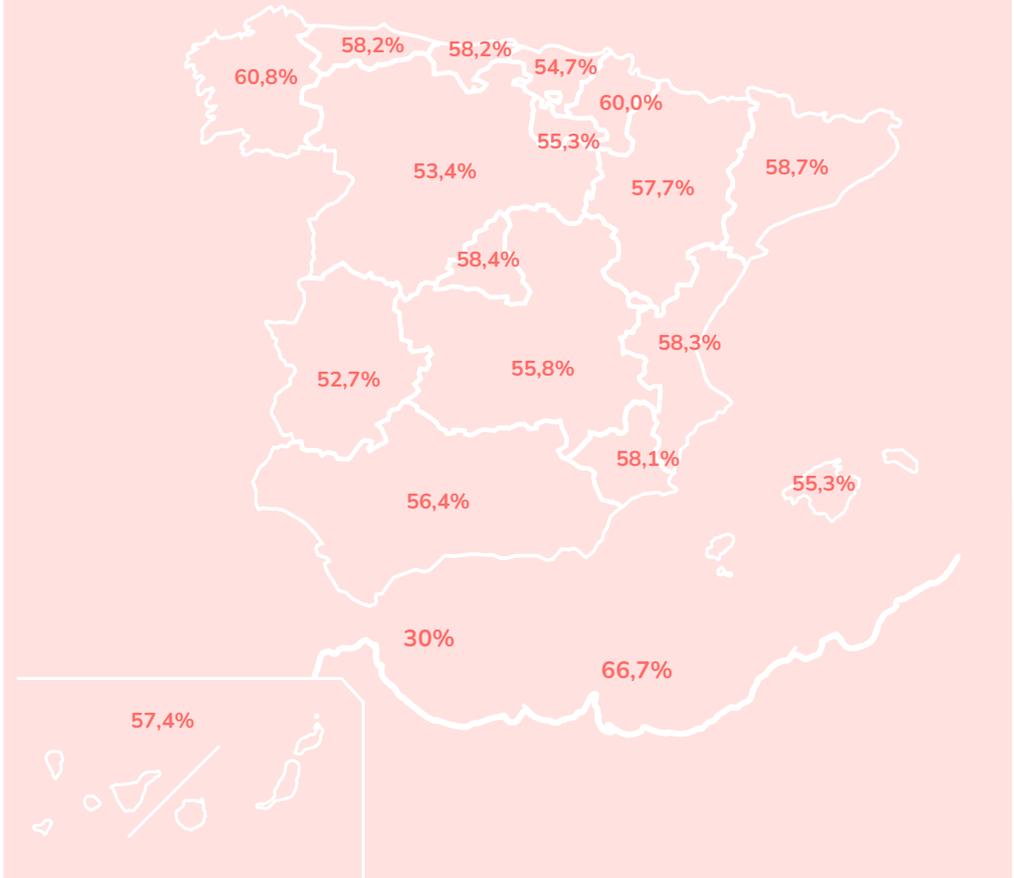


4.2. Conciliación laboral

Los trabajadores gallegos (60,8%), navarros (60,0%), catalanes (58,7%), madrileños (58,4%), valencianos (58,3%), cántabros y asturianos (58,2%) y murcianos (58,1%) tienen una mayor percepción de que disponen de la suficiente flexibilidad laboral para poder conciliar su vida personal y profesional.

En cambio, esta percepción es menor entre los trabajadores de Extremadura (52,7%) y Castilla y León (53,4%).

Porcentaje de trabajadores que consideran que tienen suficiente flexibilidad laboral para conciliar su vida personal y profesional, según comunidad autónoma

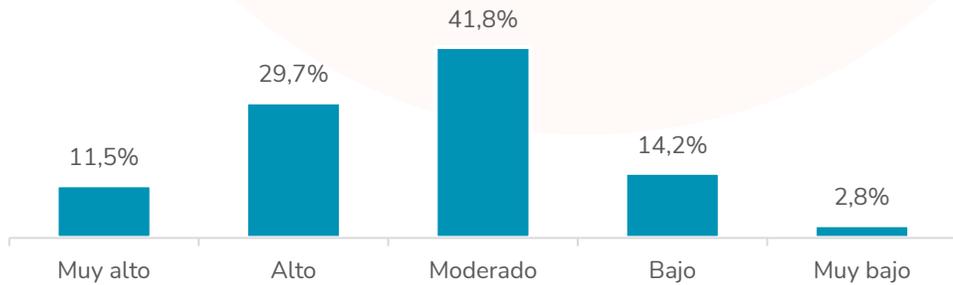


4. Autocuidado en el ámbito laboral



4.3. Estrés en el trabajo

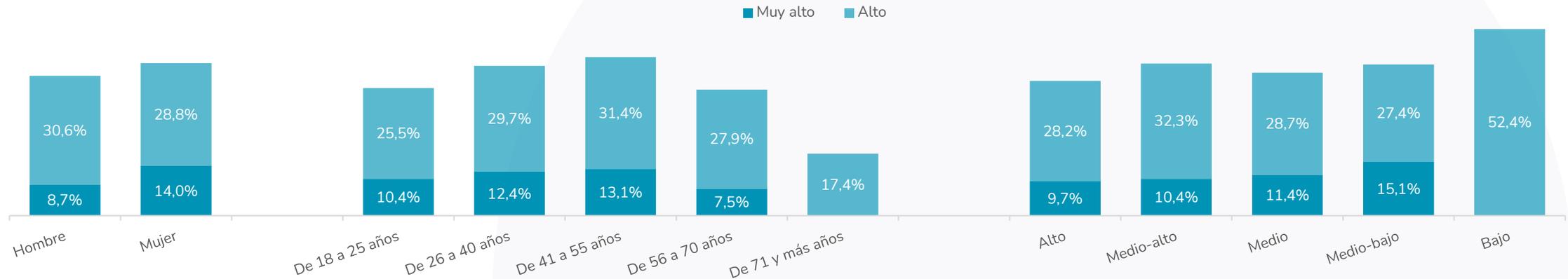
¿Cómo calificarías el nivel de estrés en tu trabajo?



El 41,8% de la población activa califica su nivel de estrés como moderado, sugiriendo que experimenta un nivel de estrés manejable o común en su entorno laboral. Sin embargo, son bastantes más los que describen un estrés laboral alto o muy alto (40,2%), que los que apenas se sienten estresados (17,0%).

El nivel de estrés es más alto en las mujeres que en los hombres; se incrementa con la edad hasta los 55 años, pero baja a partir de esa edad y se incrementa a medida que el poder adquisitivo es más alto.

Porcentaje de profesionales con nivel de estrés alto y muy alto, según género, edad y poder adquisitivo



4. Autocuidado en el ámbito laboral

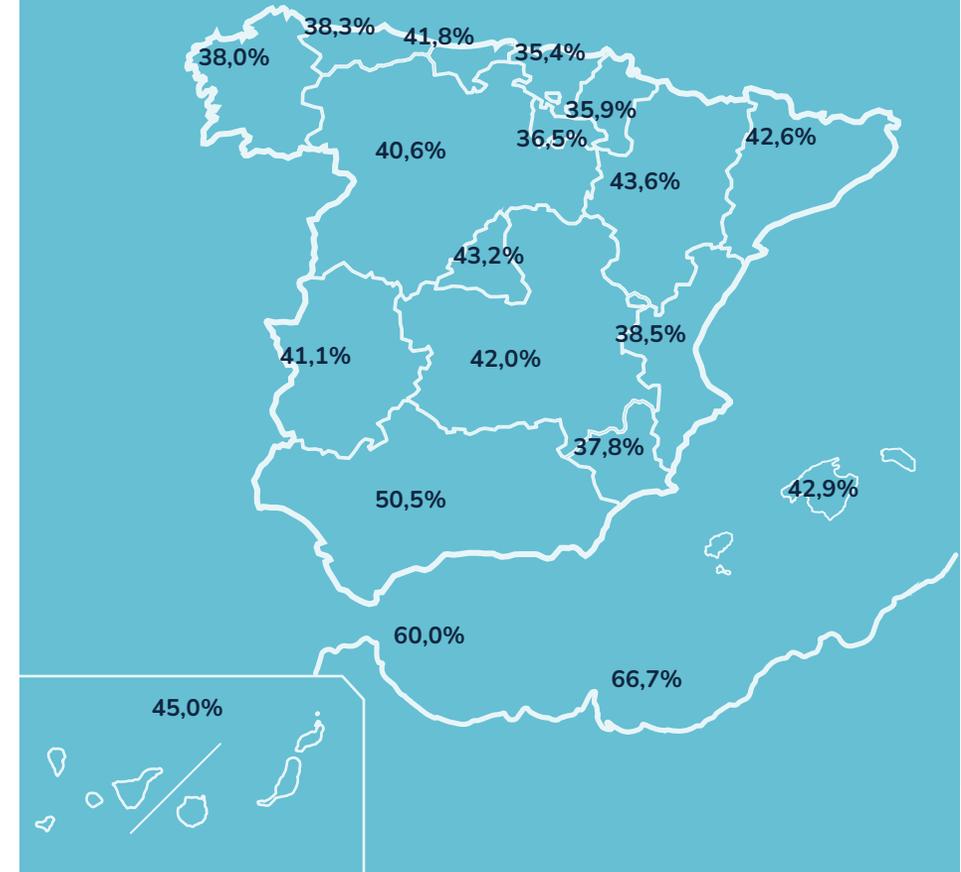


4.3. Estrés en el trabajo

Existe una más alta percepción de estrés en el trabajo, con diferencia sobre el resto, en Andalucía (50,5%).

En cambio, esta percepción es más moderada entre los trabajadores de las comunidades del Euskadi (35,4%), Navarra (35,9%) y La Rioja (36,5%).

Porcentaje de trabajadores que consideran que su nivel de estrés en el trabajo es alto o muy alto





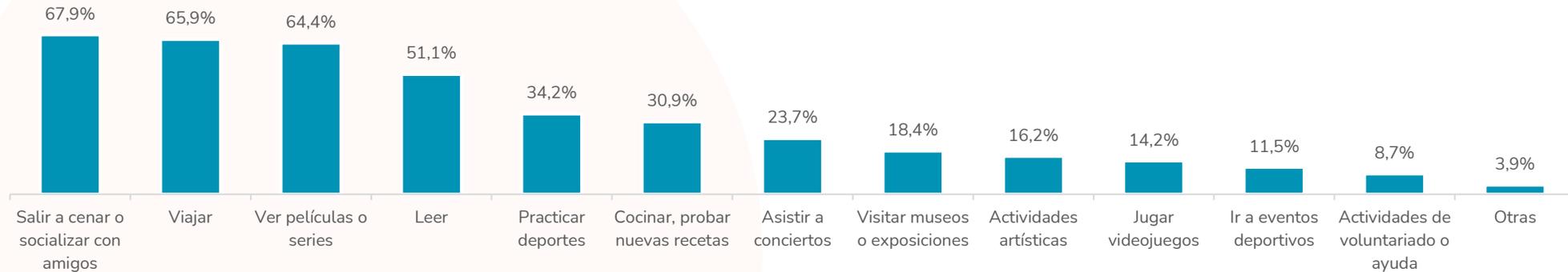
5. Autocuidado en el entorno de ocio

5. Autocuidado en el entorno de ocio



5.1. Actividades que aportan bienestar

De las siguientes actividades de ocio, indica aquellas que te aportan más bienestar



Las actividades preferidas por mayores porcentajes de población son las de salir a cenar o socializar con amigos y familia (67,9%), viajar (65,9%) y ver películas o series (64,4%). A un nivel inferior, pero por encima de la mitad de la población, el 51,1% señala la lectura.

El resto de las actividades de ocio son mencionadas por porcentajes menos amplios, destacando el 34,2% que practica deportes y el 30,9 % que prefiere cocinar y probar nuevas recetas.

Las actividades menos elegidas por la población son las de voluntariado y ayuda (8,7%), asistir a eventos deportivos (11,5%), jugar a videojuegos (14,2%) y, algo más comunes, otras culturales como visitar museos y exposiciones (18,4%) y asistir a conciertos (23,7%).

5. Autocuidado en el entorno de ocio



5.1. Actividades que aportan bienestar

Porcentaje en cada grupo poblacional que indica cada actividad de ocio que le reporta mayor bienestar

		Leer	Ver películas o series	Practicar deportes	Salir a cenar o socializar con amigos	Visitar museos o exposiciones	Cocinar, probar nuevas recetas	Actividades artísticas	Jugar videojuegos	Ir a eventos deportivos	Viajar	Asistir a conciertos	Actividades de voluntariado o ayuda	Otras	Nº medio de actividades
Género	Hombre	43,2%	61,1%	41,8%	64,5%	18,6%	29,6%	12,2%	18,6%	18,0%	62,3%	19,8%	7,8%	3,7%	4,01
	Mujer	58,6%	67,5%	26,8%	71,1%	18,3%	32,1%	20,0%	10,1%	5,4%	69,3%	27,5%	9,5%	4,2%	4,20
Edad	De 18 a 25 años	40,6%	64,4%	39,0%	65,9%	13,7%	29,9%	22,6%	29,1%	12,9%	58,8%	28,9%	9,3%	1,4%	4,17
	De 26 a 40 años	45,3%	67,1%	36,3%	73,4%	13,8%	29,6%	19,0%	21,8%	10,4%	66,7%	30,0%	7,9%	2,9%	4,24
	De 41 a 55 años	49,6%	67,1%	40,4%	68,0%	15,7%	29,1%	15,2%	13,3%	12,7%	65,5%	23,7%	7,5%	4,6%	4,13
	De 56 a 70 años	54,3%	62,2%	31,8%	68,1%	21,5%	34,5%	12,4%	8,1%	10,8%	70,9%	20,3%	7,8%	3,6%	4,06
	De 71 y más años	63,1%	58,7%	20,7%	61,1%	27,8%	31,3%	15,6%	5,5%	11,1%	62,8%	17,2%	12,7%	6,2%	3,94
Poder adquisitivo	Alto	52,6%	66,9%	39,6%	71,0%	18,4%	31,4%	21,2%	14,3%	11,9%	71,0%	29,7%	9,6%	3,4%	4,41
	Medio-alto	50,1%	64,2%	41,0%	70,2%	17,7%	28,8%	15,8%	12,4%	12,9%	71,1%	25,4%	8,8%	2,9%	4,21
	Medio	51,7%	64,2%	34,8%	69,4%	19,2%	30,4%	15,8%	14,8%	11,2%	67,9%	24,3%	7,4%	3,8%	4,15
	Medio-bajo	50,2%	64,3%	27,5%	63,9%	18,0%	32,4%	16,4%	14,4%	11,4%	58,2%	20,1%	10,0%	5,1%	3,92
	Bajo	51,6%	63,8%	22,5%	56,3%	15,5%	36,6%	14,6%	15,5%	8,0%	52,6%	21,1%	14,1%	5,6%	3,78
Ocupación	Trabajador en activo	47,6%	64,7%	41,1%	70,8%	15,7%	28,6%	15,3%	15,8%	12,5%	69,8%	27,0%	7,2%	3,3%	4,19
	Jubilado, pensionista	58,5%	59,9%	23,5%	63,0%	26,4%	32,4%	14,7%	6,5%	11,3%	63,6%	17,7%	11,6%	5,6%	3,95
	Desempleado	53,1%	68,5%	26,6%	65,4%	16,5%	35,2%	20,1%	18,3%	10,6%	58,1%	22,0%	9,3%	3,3%	4,07
	Estudiante	45,5%	66,8%	36,5%	67,2%	13,9%	28,3%	26,6%	30,7%	7,4%	52,9%	25,4%	11,5%	1,6%	4,14
	Labores del hogar	54,1%	73,7%	20,1%	64,6%	16,3%	44,5%	15,3%	11,0%	6,7%	60,3%	19,1%	7,2%	6,2%	3,99
Total general		51,1%	64,4%	34,2%	67,9%	18,4%	30,9%	16,2%	14,2%	11,5%	65,9%	23,7%	8,7%	3,9%	4,11

5. Autocuidado en el entorno de ocio



5.1. Actividades que aportan bienestar

La lectura es más frecuente entre las mujeres, las personas de más edad y los jubilados y pensionistas, mientras que el seguimiento de series y películas es más común entre las personas que realizan las labores del hogar.

Practican deporte en mayor medida los hombres, los de 41 a 55 años, las personas con poder adquisitivo alto y que actualmente trabajan. También, salen a cenar y socializar con amigos la mayoría de las personas de 26 a 40 años.

Los museos y las exposiciones los visitan en mayor medida las personas de más edad y jubilados y pensionistas. En cambio, realizan más actividades artísticas los jóvenes de 18 a 25 años, los de poder adquisitivo alto y los estudiantes. Por su parte, los videojuegos son escogidos por los desempleados, estudiantes y personas entre 18 y 40 años.

Los que realizan las tareas del hogar y los desempleados, en mayor medida dedican su tiempo a cocinar y probar nuevas recetas. A eventos deportivos acuden sobre todo los hombres. Los que más viajan son los de poder adquisitivo alto, de 56 a 70 años y trabajadores en activo.

Por último, los de hasta 40 años y los de poder adquisitivo alto acuden en mayor proporción a conciertos, mientras que las actividades de voluntariado son más comunes entre las personas mayores de 70 años y con bajo poder adquisitivo.

5. Autocuidado en el entorno de ocio



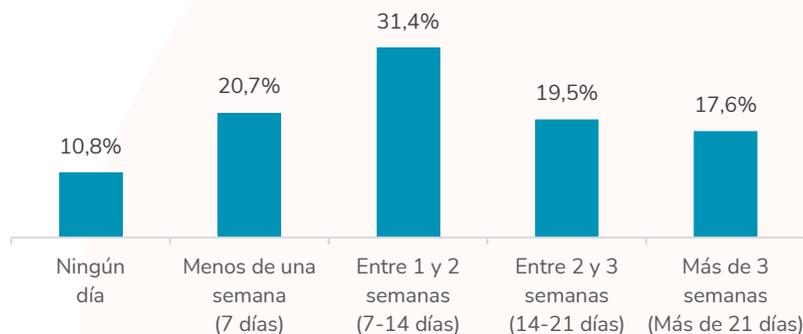
5.1. Actividades que aportan bienestar

	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Leer	46,0%	59,1%	55,4%	49,8%	54,3%	48,5%	47,4%	53,0%	51,5%	51,8%	46,8%	50,9%	50,4%	54,2%	49,8%	47,2%	57,1%	38,5%	44,4%	51,1%
Ver películas o series	66,4%	63,0%	65,3%	62,5%	69,4%	59,8%	61,5%	59,9%	67,9%	60,9%	66,3%	64,8%	64,8%	68,6%	65,1%	58,9%	67,8%	38,5%	66,7%	64,4%
Practicar deportes	36,5%	28,0%	29,1%	36,4%	31,7%	32,2%	36,1%	31,5%	33,0%	35,4%	34,5%	38,2%	34,3%	32,6%	35,3%	36,5%	36,5%	38,5%	55,6%	34,2%
Salir a cenar o socializar con amigos	63,9%	65,0%	68,1%	69,6%	62,2%	68,2%	65,3%	67,4%	69,8%	70,0%	69,8%	61,4%	68,8%	73,5%	74,7%	68,1%	71,2%	61,5%	44,4%	67,9%
Visitar museos o exposiciones	17,9%	20,2%	16,3%	15,0%	16,9%	16,3%	24,7%	20,8%	18,3%	19,8%	14,7%	16,7%	24,6%	16,7%	14,1%	18,4%	14,6%	38,5%	22,2%	18,4%
Cocinar, probar nuevas recetas	33,6%	30,4%	25,9%	35,2%	31,3%	28,0%	32,3%	37,6%	29,1%	29,7%	30,6%	32,1%	30,3%	32,2%	30,3%	29,8%	25,3%	23,1%	22,2%	30,9%
Actividades artísticas	14,3%	18,7%	15,1%	17,4%	14,7%	12,1%	18,6%	15,1%	20,3%	20,7%	12,7%	18,4%	14,2%	13,3%	17,4%	13,5%	16,3%	23,1%	11,1%	16,2%
Jugar videojuegos	18,4%	12,1%	13,1%	10,3%	13,3%	15,1%	15,1%	10,0%	15,8%	15,6%	13,5%	14,7%	15,1%	12,5%	13,7%	14,2%	13,7%	7,7%	44,4%	14,2%
Ir a eventos deportivos	10,9%	10,9%	10,8%	10,3%	10,1%	13,0%	9,6%	14,3%	10,4%	9,9%	9,1%	15,7%	14,2%	9,5%	10,8%	14,5%	11,2%	15,4%	11,1%	11,5%
Viajar	61,7%	70,4%	66,9%	66,8%	66,2%	68,2%	65,3%	64,9%	63,4%	62,3%	66,3%	64,2%	65,7%	67,8%	69,3%	68,8%	69,1%	76,9%	44,4%	65,9%
Asistir a conciertos	23,4%	23,3%	17,9%	23,7%	27,7%	26,8%	17,2%	24,0%	23,5%	22,7%	25,0%	28,0%	22,2%	23,1%	29,9%	25,9%	22,7%	15,4%		23,7%
Actividades de voluntariado o ayuda	7,9%	12,1%	4,8%	10,3%	6,5%	8,8%	7,6%	6,5%	12,4%	10,8%	9,5%	7,5%	9,7%	8,3%	9,5%	5,3%	6,9%	23,1%	11,1%	8,7%
Otras	3,6%	2,7%	4,8%	4,7%	6,1%	2,5%	2,7%	4,3%	4,1%	4,5%	3,2%	3,4%	3,5%	3,0%	3,7%	3,9%	6,4%		11,1%	3,9%

5. Autocuidado en el entorno de ocio

5.2. Viajar como forma de ocio

¿Cuántos días al año sueles viajar por ocio?



La mayor parte de la población (31,4%) suele viajar entre una y dos semanas al año, y entre dos y tres semanas suele hacerlo el 19,5%. Por su parte, son más los que viajan pocos días (menos de una semana, el 20,7%), que los que salen de viaje de ocio más de tres semanas al año (17,6%). Sin embargo, un 10,8% no realiza viajes de ocio.

Salen menos a menudo las personas de más edad y de bajo poder adquisitivo, así como los desempleados y personas que realizan las tareas del hogar. En cambio, los que más viajan son, por un lado (entre dos y tres semanas), las personas con poder adquisitivo alto y medio alto y, por otro (más de tres semanas al año), los de edad más avanzada y jubilados y pensionistas.

Días al año que suelen viajar por ocio, según edad, poder adquisitivo y ocupación

	Estrato de edad					Poder adquisitivo					Ocupación					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Alto	Medio-alto	Medio	Medio-bajo	Bajo	Trabajador en activo	Jubilado, pensionista	Desempleado	Estudiante	Labores del hogar	
Ningún día	11,3%	9,4%	10,8%	9,4%	14,3%	5,8%	4,7%	8,2%	19,4%	28,6%	6,4%	13,3%	22,4%	10,7%	26,8%	10,8%
Menos de una semana (7 días)	26,9%	22,7%	22,0%	18,1%	15,5%	21,2%	13,8%	20,3%	26,0%	28,6%	19,7%	16,0%	30,7%	32,0%	24,4%	20,7%
Entre 1 y 2 semanas (7-14 días)	32,3%	33,1%	33,1%	31,6%	25,3%	32,8%	35,9%	31,4%	28,9%	20,7%	36,4%	26,3%	22,6%	26,6%	21,1%	31,4%
Entre 2 y 3 semanas (14-21 días)	17,6%	20,7%	19,6%	19,6%	18,9%	24,6%	25,0%	20,6%	12,8%	10,8%	22,2%	18,8%	11,4%	14,3%	13,9%	19,5%
Más de 3 semanas (+21 días)	11,9%	14,1%	14,5%	21,3%	26,0%	15,7%	20,6%	19,4%	12,8%	11,3%	15,3%	25,6%	12,8%	16,4%	13,9%	17,6%

5. Autocuidado en el entorno de ocio

5.2. Viajar como forma de ocio

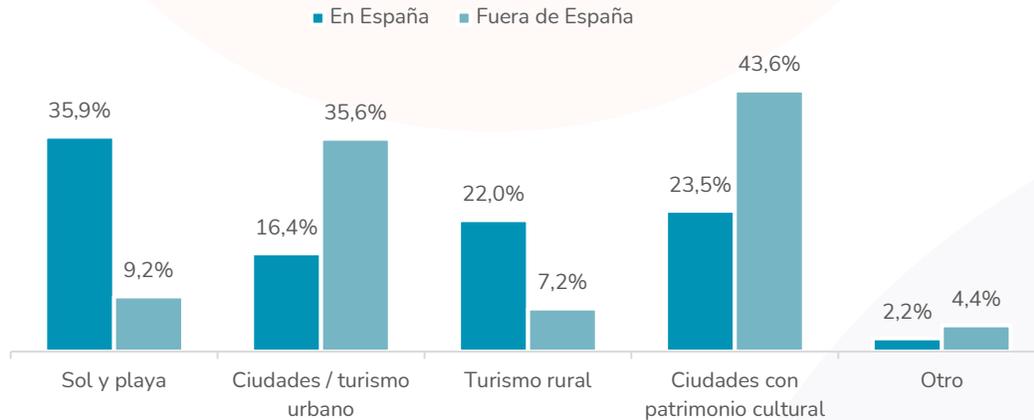
	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Menos de una semana (7 días)	24,7%	16,0%	21,1%	27,7%	22,7%	23,4%	20,6%	20,4%	19,0%	25,8%	19,4%	28,7%	10,9%	29,5%	16,6%	10,3%	15,9%	23,1%	33,3%	20,7%
Entre 1 y 2 semanas (7-14 días)	28,8%	37,7%	34,7%	27,3%	28,1%	31,0%	31,3%	34,4%	30,5%	31,2%	33,3%	32,8%	25,1%	32,2%	34,0%	30,1%	39,5%	38,5%	11,1%	31,4%
Entre 2 y 3 semanas (14-21 días)	17,5%	21,8%	17,9%	17,4%	15,5%	20,9%	19,9%	19,4%	19,4%	17,8%	18,7%	12,3%	25,3%	18,6%	23,7%	25,2%	19,7%	30,8%	33,3%	19,5%
Más de 3 semanas (+21 días)	15,4%	19,8%	17,1%	14,6%	17,3%	13,0%	18,2%	16,5%	18,7%	9,3%	16,7%	14,0%	31,2%	9,1%	19,1%	27,0%	18,0%	7,7%		17,6%
Ningún día	13,6%	4,7%	9,2%	13,0%	16,5%	11,7%	10,0%	9,3%	12,4%	15,9%	11,9%	12,3%	7,6%	10,6%	6,6%	7,4%	6,9%		22,2%	10,8%

5. Autocuidado en el entorno de ocio



5.2. Viajar como forma de ocio

Independientemente de que realices viajes de ocio, ¿cuál es tu tipo de turismo preferido para viajar en España y fuera de España?



El análisis sobre las preferencias de turismo, tanto dentro como fuera de España, revela diferencias marcadas. Así, en España, el turismo de sol y playa predomina con un 35,9% y se reparte de modo más o menos similar el resto de las alternativas: ciudades con patrimonio cultural (23,5%), turismo rural (22,0%) y ciudades o turismo urbano (16,4%).

En cambio, al considerar las opciones fuera de España, ocho de cada diez viajeros se decantan por ciudades con patrimonio cultural (43,6%) y por las ciudades y el turismo urbano (35,6%).

5. Autocuidado en el entorno de ocio

5.2. Viajar como forma de ocio

¿Cuál es tu tipo de turismo preferido para viajar en España?, según edad.

	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Total general
Sol y playa	45,1%	38,8%	38,9%	32,9%	25,6%	35,9%
Ciudades / turismo urbano	15,8%	15,9%	16,3%	16,6%	17,5%	16,4%
Turismo rural	20,6%	24,2%	23,3%	21,2%	18,5%	22,0%
Ciudades con patrimonio cultural	17,6%	18,7%	19,4%	27,5%	35,4%	23,5%
Otro.	1,0%	2,5%	2,2%	1,8%	3,0%	2,2%

¿Cuál es tu tipo de turismo preferido para viajar fuera de España?, según edad.

	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Total general
Sol y playa	11,7%	12,8%	9,4%	7,1%	5,7%	9,2%
Ciudades / turismo urbano	40,0%	39,4%	35,8%	34,1%	29,5%	35,6%
Turismo rural	10,9%	9,2%	7,0%	6,0%	4,5%	7,2%
Ciudades con patrimonio cultural	35,8%	36,0%	43,8%	47,4%	52,7%	43,6%
Otro.	1,6%	2,7%	4,0%	5,4%	7,6%	4,4%

La edad es la variable que más discrimina las preferencias de viaje dentro y fuera de España.

De este modo, en España, a mayor juventud, mayor preferencia por realizar viajes de sol y playa, mientras que sucede lo contrario con las visitas a ciudades con patrimonio cultural y, también, aunque no de modo tan acusado, con el turismo urbano.

En cuanto a los viajes fuera de España, a medida que avanza la edad, aumenta la preferencia por las ciudades con patrimonio cultural y otro tipo de viajes sin especificar, mientras que sucede lo contrario con los viajes de sol y playa, turismo urbano y turismo rural.

5. Autocuidado en el entorno de ocio

5.2. Viajar como forma de ocio

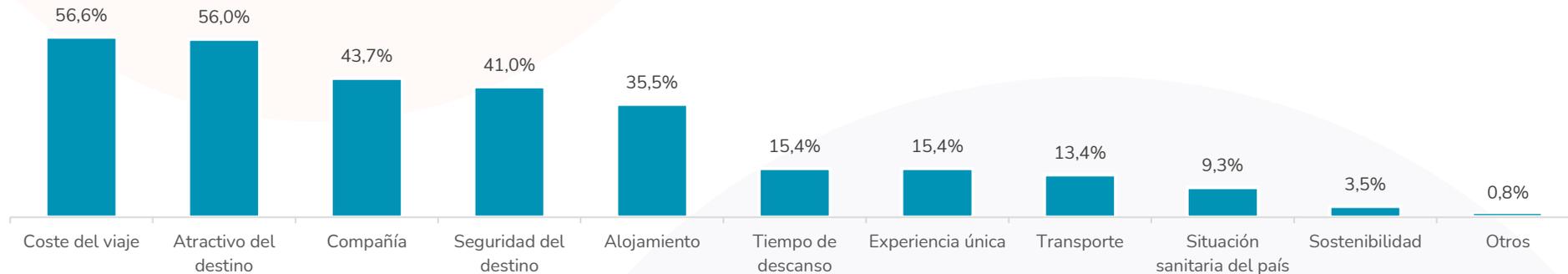
	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Sol y playa	37,4%	42,8%	34,7%	15,4%	26,3%	27,2%	42,6%	43,0%	27,5%	26,3%	44,8%	33,1%	47,5%	27,3%	45,2%	42,6%	48,9%	15,4%	33,3%	35,9%
Ciudades / turismo urbano	14,1%	12,1%	20,3%	28,1%	25,2%	18,8%	18,2%	13,3%	14,0%	17,3%	14,7%	18,1%	13,7%	15,2%	13,3%	15,2%	12,0%	15,4%		16,4%
Turismo rural	20,4%	19,1%	18,3%	27,3%	19,8%	20,9%	19,2%	19,4%	28,0%	29,2%	23,0%	21,5%	18,9%	24,2%	22,0%	18,4%	21,0%	15,4%	22,2%	22,0%
Ciudades con patrimonio cultural	26,3%	24,1%	22,7%	26,5%	27,0%	28,9%	18,9%	22,2%	26,9%	24,9%	15,9%	24,9%	18,7%	32,6%	16,6%	21,6%	17,6%	38,5%	44,4%	23,5%
Otro.	1,8%	1,9%	4,0%	2,8%	1,8%	4,2%	1,0%	2,2%	3,6%	2,3%	1,6%	2,4%	1,2%	0,8%	2,9%	2,1%	0,4%	15,4%		2,2%

5. Autocuidado en el entorno de ocio



5.2. Viajar como forma de ocio

¿Cuáles son tus prioridades a la hora de viajar?



El coste del viaje (56,6%) y el atractivo del destino (56,0%) son los aspectos prioritarios a la hora de realizar un viaje. También, en un segundo plano, tienen importancia la compañía (43,7%), la seguridad del destino (41,0%) y el alojamiento (35,5%). El resto de los aspectos analizados representan una prioridad de bastante menor peso en la decisión del viaje.

Parece, por tanto, que la planificación de un viaje se presenta como un balance entre coste, atractivo y seguridad, mientras que otros factores, aunque significativos en contextos individuales, tienen menor peso general.

5. Autocuidado en el entorno de ocio

5.2. Viajar como forma de ocio

Prioridades para viajar, según edad, poder adquisitivo y ocupación.

	Estrato de edad					Poder adquisitivo					Ocupación					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Alto	Medio-alto	Medio	Medio-bajo	Bajo	Trabajador en activo	Jubilado, pensionista	Desempleado	Estudiante	Labores del hogar	
Coste del viaje	64,6%	62,9%	59,4%	53,1%	43,4%	52,9%	56,4%	57,5%	56,7%	53,1%	59,3%	46,6%	61,6%	65,6%	59,3%	56,6%
Atractivo del destino	47,3%	54,3%	56,9%	58,6%	58,1%	62,1%	61,5%	58,7%	46,8%	39,4%	59,4%	57,2%	43,7%	46,7%	42,6%	56,0%
Seguridad del destino	31,1%	34,8%	39,6%	47,8%	48,2%	38,9%	41,2%	41,6%	39,8%	42,7%	38,0%	49,9%	39,8%	33,2%	39,2%	41,0%
Experiencia única	25,1%	21,3%	15,1%	10,9%	8,3%	16,4%	16,2%	15,9%	13,3%	15,0%	17,8%	8,6%	16,9%	24,2%	10,0%	15,4%
Tiempo de descanso	13,5%	15,1%	20,3%	13,7%	10,5%	17,7%	15,5%	13,8%	17,6%	17,4%	17,7%	10,0%	14,8%	14,3%	19,1%	15,4%
Alojamiento	34,3%	31,1%	34,8%	36,5%	42,1%	29,0%	32,2%	35,5%	40,4%	35,2%	32,2%	40,3%	39,4%	34,0%	45,0%	35,5%
Transporte	16,0%	12,6%	11,0%	12,1%	18,8%	14,0%	11,0%	12,9%	15,6%	17,4%	11,7%	16,8%	13,4%	16,4%	12,0%	13,4%
Sostenibilidad	5,1%	3,8%	2,9%	3,6%	3,0%	4,1%	3,8%	3,0%	3,3%	6,6%	3,4%	3,1%	4,7%	3,7%	2,9%	3,5%
Situación sanitaria del país	8,3%	6,6%	8,2%	11,4%	12,8%	11,6%	9,4%	8,2%	9,9%	15,5%	8,1%	12,4%	8,9%	7,8%	11,0%	9,3%
Compañía	42,8%	45,8%	40,6%	44,6%	45,5%	46,8%	43,9%	44,3%	42,7%	37,1%	42,5%	45,5%	43,1%	44,3%	49,8%	43,7%
Otros	0,4%	0,6%	1,3%	0,3%	1,3%	0,3%	0,9%	0,5%	1,3%	2,3%	0,6%	1,2%	1,2%	0,4%	1,4%	0,8%

El coste supone una prioridad mayor para los de hasta 40 años y desempleados y estudiantes. El atractivo del viaje, por su parte, es especialmente prioritario para las personas de alto poder adquisitivo, y la seguridad en el destino, para personas de más de 56 años y los jubilados y pensionistas.

También, para los mayores de 70 años es importante el alojamiento (junto a los de poder adquisitivo medio-bajo, y jubilados y personas que se dedican a las tareas del hogar) y el transporte, mientras que la situación sanitaria les importa especialmente a las personas de bajo poder adquisitivo, y la compañía, a las personas que realizan las labores del hogar.

5. Autocuidado en el entorno de ocio

5.2. Viajar como forma de ocio

	CC. AA.																		Total	
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta		Melilla
Coste del viaje	52,4%	58,0%	55,0%	56,9%	58,6%	55,2%	56,7%	55,9%	58,0%	60,6%	57,9%	62,1%	54,4%	56,8%	58,1%	55,0%	51,9%	53,8%	55,6%	56,6%
Atractivo del destino	51,2%	57,2%	54,6%	62,8%	47,1%	59,0%	53,3%	55,2%	59,8%	53,8%	53,2%	54,3%	58,9%	51,9%	63,1%	59,2%	57,5%	76,9%	55,6%	56,0%
Seguridad del destino	41,3%	38,1%	48,2%	47,4%	56,5%	40,2%	38,8%	40,1%	35,7%	39,1%	36,5%	39,2%	36,9%	44,7%	35,7%	44,0%	41,2%	30,8%	33,3%	41,0%
Experiencia única	17,5%	13,6%	12,7%	15,0%	17,6%	15,1%	15,1%	15,1%	15,8%	16,7%	15,1%	9,2%	15,6%	15,5%	20,3%	13,1%	17,2%	23,1%		15,4%
Tiempo de descanso	16,3%	17,1%	20,7%	11,5%	11,9%	20,1%	15,8%	16,1%	10,8%	13,6%	19,4%	13,3%	15,1%	13,6%	16,2%	13,5%	21,5%	15,4%	22,2%	15,4%
Alojamiento	34,9%	34,6%	37,5%	29,2%	29,5%	31,8%	37,1%	38,4%	37,7%	38,2%	42,5%	38,6%	38,5%	35,2%	30,3%	31,6%	33,9%	23,1%	55,6%	35,5%
Transporte	13,8%	17,1%	13,5%	13,4%	12,6%	9,2%	12,4%	9,7%	16,5%	15,6%	11,1%	11,6%	14,4%	14,4%	14,9%	11,7%	12,4%	7,7%		13,4%
Sostenibilidad	5,2%	3,1%	2,8%	5,9%	4,0%	5,4%	1,7%	3,6%	3,2%	3,7%	2,0%	3,1%	4,0%	3,4%	1,7%	3,5%	1,3%			3,5%
Situación sanitaria del país	9,5%	6,6%	9,2%	8,7%	12,9%	10,9%	8,9%	9,3%	9,5%	9,1%	7,5%	12,6%	8,0%	11,4%	5,0%	9,9%	9,4%	15,4%		9,3%
Compañía	43,8%	43,2%	38,6%	39,1%	41,4%	45,2%	48,8%	40,9%	41,1%	41,6%	43,7%	46,4%	44,4%	42,0%	47,3%	48,6%	47,6%	53,8%	44,4%	43,7%
Otros	1,4%	0,4%	0,4%	1,2%	0,7%	0,8%	1,4%	0,7%	1,1%	1,1%	0,8%	1,4%	0,5%	0,8%		0,7%				0,8%

5. Autocuidado en el entorno de ocio

5.2. Viajar como forma de ocio

Porcentaje que suele llevar botiquín cuando viaja

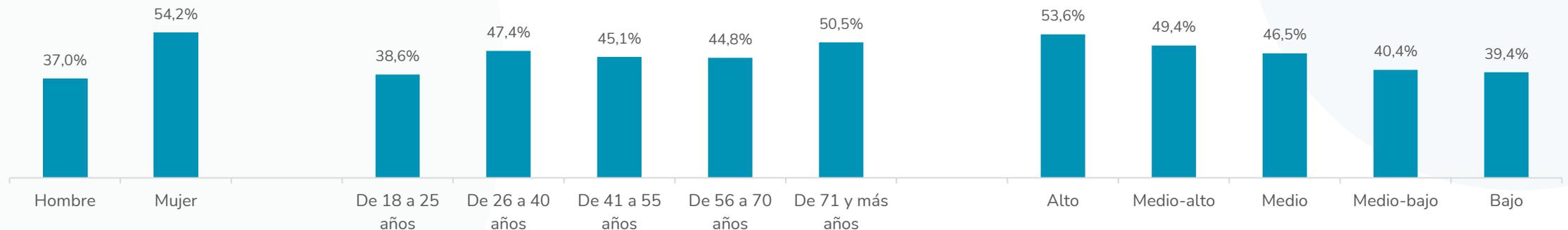
45,8%

El 45,8% de las personas que viajan suelen llevar botiquín en sus viajes.

Este porcentaje es claramente superior en las mujeres (54,2%), frente a los hombres (37,0%) y también se detecta un mayor uso entre las personas de 71 y más años (50,5%).

Por otra parte, el hábito de llevar botiquín en los viajes es mayor a medida que el poder adquisitivo es más alto.

Porcentaje que suele llevar botiquín en sus viajes, según género, edad y poder adquisitivo



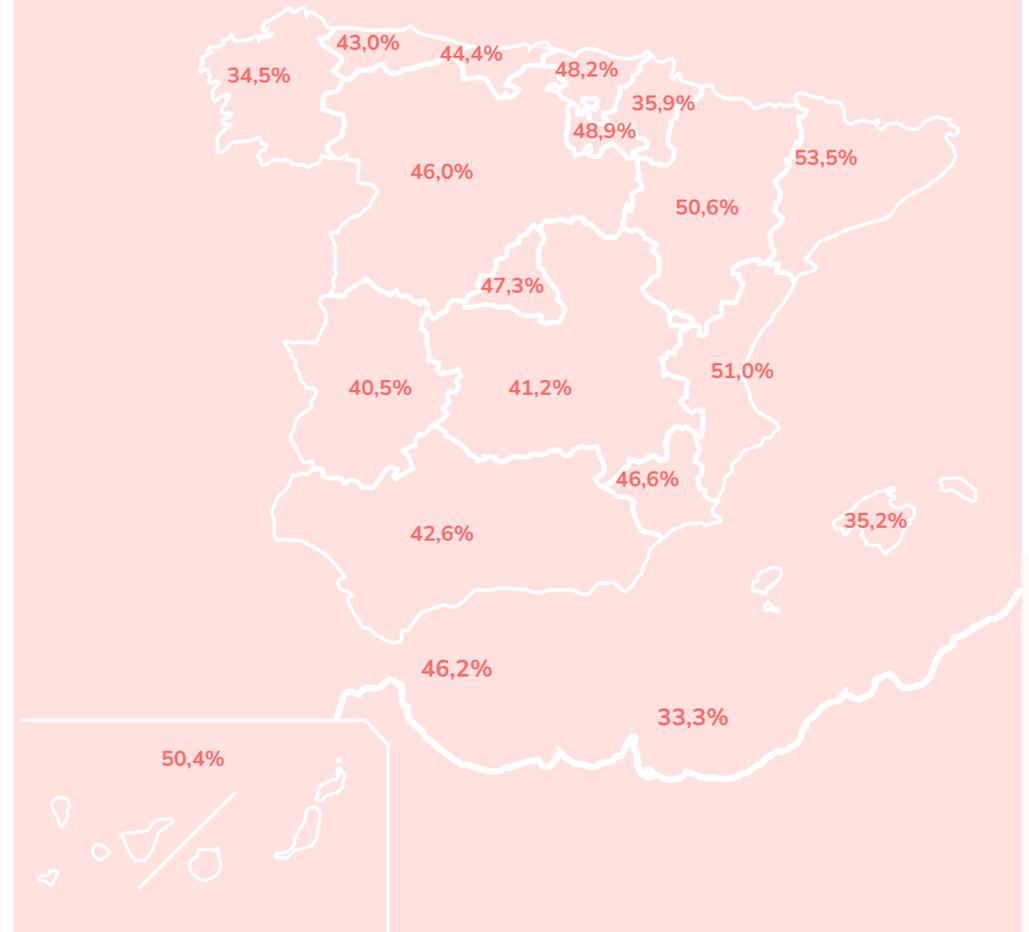
5. Autocuidado en el entorno de ocio



5.2. Viajar como forma de ocio

El hábito de llevar botiquín al salir de viaje está más extendido entre la población de Catalunya (53,5%), Comunitat Valenciana (51,0%), Aragón (50,6%) y Canarias (50,4%), mientras que es menos común entre los gallegos (34,5%), Illes Balears (35,2%) y navarros (35,9%).

Porcentaje de población en cada comunidad autónoma que suele llevar botiquín cuando viaja

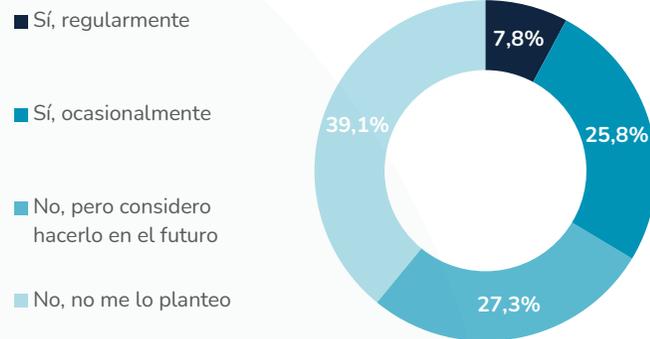


5. Autocuidado en el entorno de ocio

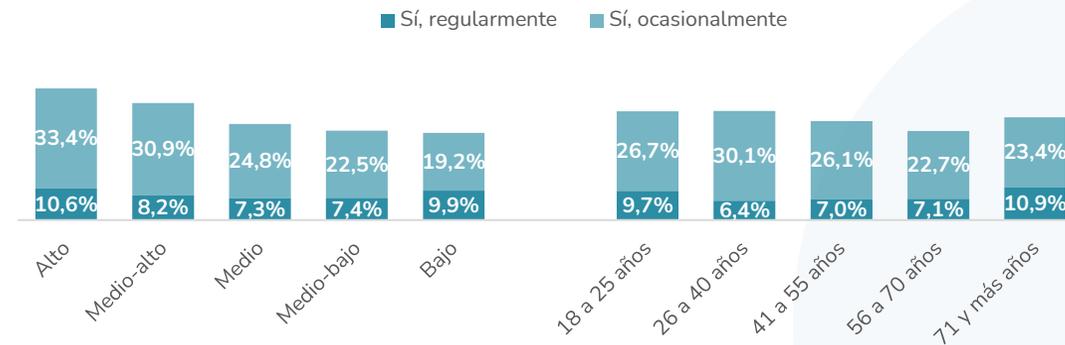


5.3. Voluntariado

¿Participas o has participado alguna vez en actividades de voluntariado?



Porcentaje que participa en actividades de voluntariado, según poder adquisitivo



La mayor parte de la población, un 39,1%, indica que no ha participado en labores de voluntariado ni se lo plantea. En cambio, otro significativo 27,3% señala que, aunque no ha participado, considera hacerlo en el futuro. Por tanto, un tercio de la población (33,6%), o bien participa de modo ocasional (25,8%), o lo hace regularmente (7,8%).

Existe una relación directa entre la mayor participación en este tipo de actividades y el poder adquisitivo más alto.

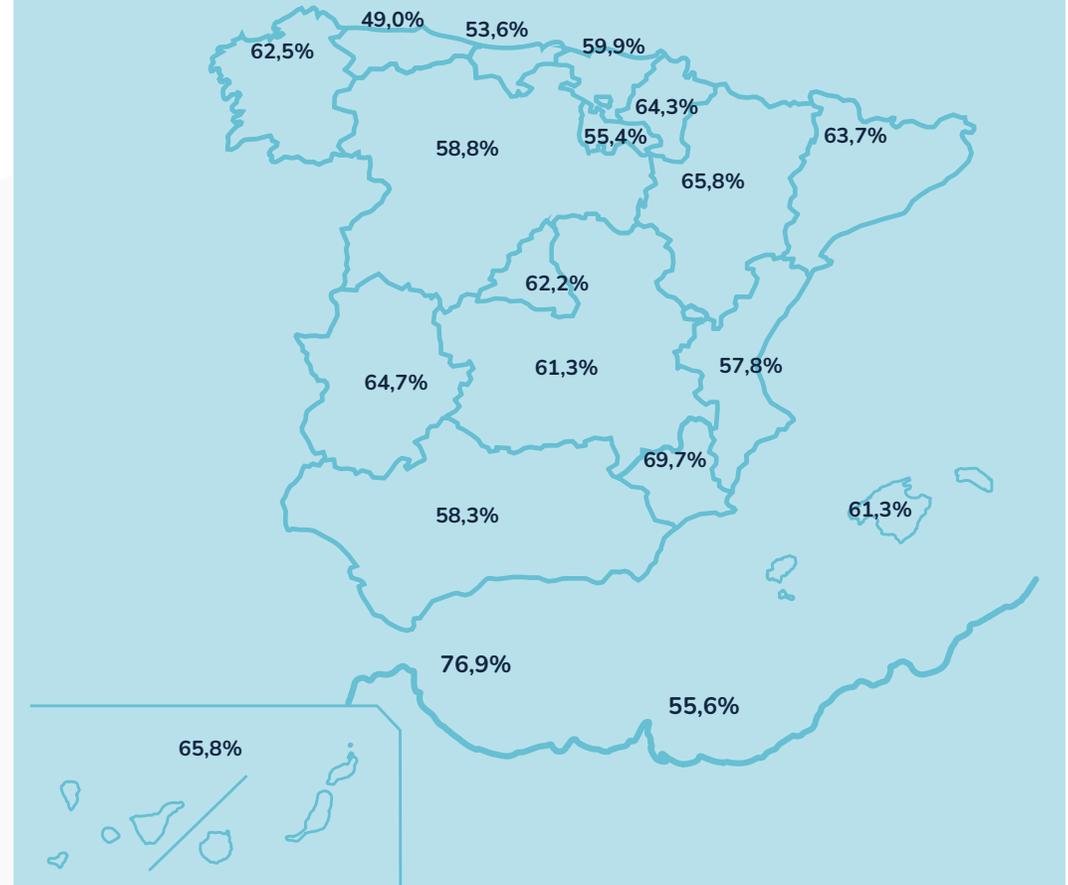
5. Autocuidado en el entorno de ocio



5.3. Voluntariado

El porcentaje de personas que tienen o quieren tener alguna vinculación con el voluntariado es más elevado en las comunidades de Murcia (69,7%), Aragón y Canarias (65,8%), Extremadura (64,7%) y La Rioja (64,3%) mientras que hay una menor tendencia a participar en estas actividades de voluntariado en las comunidades de Asturias (49,0%) y Cantabria (53,6%).

Porcentaje de población en cada comunidad autónoma que participa, ha participado o se plantea hacerlo en el futuro en actividades de voluntariado

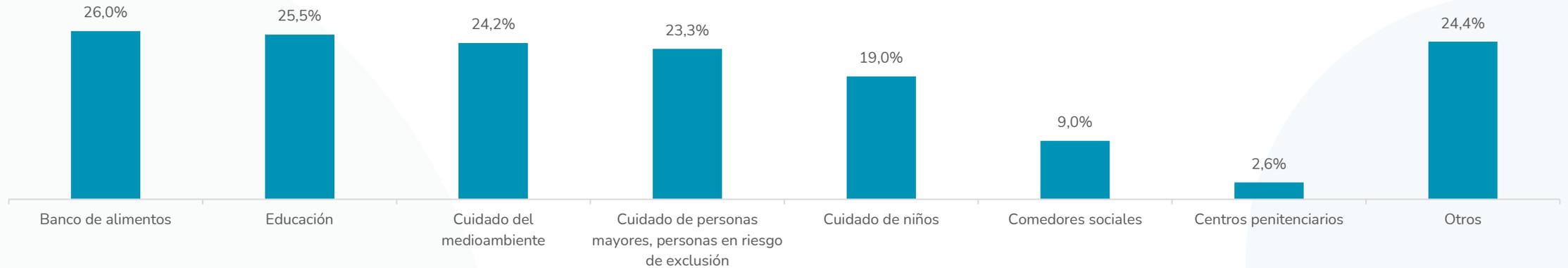


5. Autocuidado en el entorno de ocio



5.3. Voluntariado

¿En qué actividades de voluntariado participas o has participado?



Cada persona que ha participado en alguna ocasión en actividades de voluntariado ha intervenido en una media de 1,30 actividades distintas. Las más comunes son los bancos de alimentos (26,0%), la educación (25,5%) y el cuidado del medio ambiente (24,2%) y el cuidado de personas mayores (23,3%), en los que ha participado, aproximadamente, la cuarta parte de personas interviniente en estas actividades.

La intervención en el cuidado de niños y, sobre todo, en comedores sociales y centros penitenciarios es bastante menor. Y un amplio grupo (24,4%) ha participado en otras actividades de diversa índole.



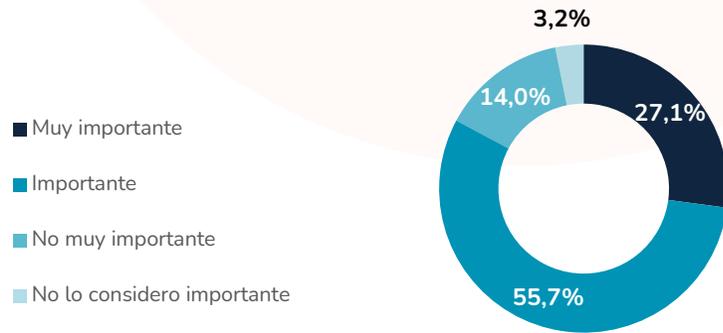
6. Autocuidado: medioambiente y educación

6. Autocuidado: medioambiente y educación



6.1. Sostenibilidad y cuidado del medioambiente

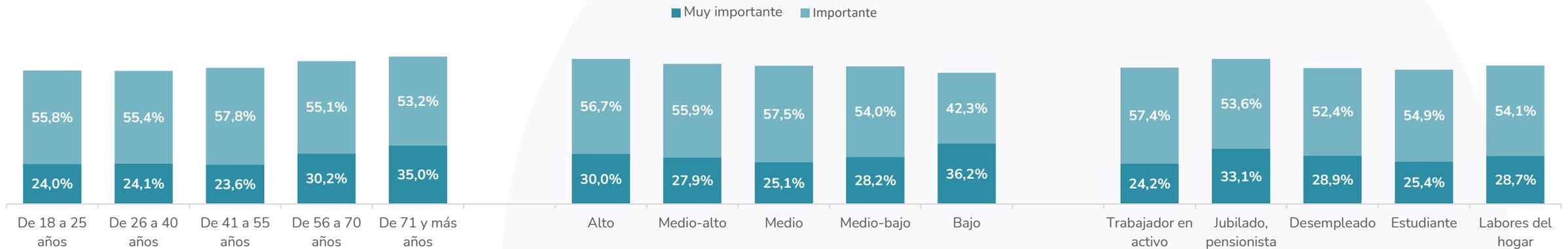
¿Qué importancia le das a la sostenibilidad y al cuidado del medio ambiente en tu vida diaria?



La gran mayoría de los españoles considera que la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente es importante (55,7%) o muy importante (27,1%) en su vida diaria. En contraste, un menor 17,2% indica que estos temas no son importantes.

Mayoritaria entre todos los grupos poblacionales, esta tendencia es aún más grande a medida que avanza la edad y se reduce ligeramente cuanto más bajo es el poder adquisitivo. Del mismo modo, los jubilados y pensionistas son los que más importancia conceden al cuidado del medio ambiente para su vida diaria.

Porcentaje que da mucha o bastante importancia a la sostenibilidad en su vida diaria, según edad, poder adquisitivo y ocupación



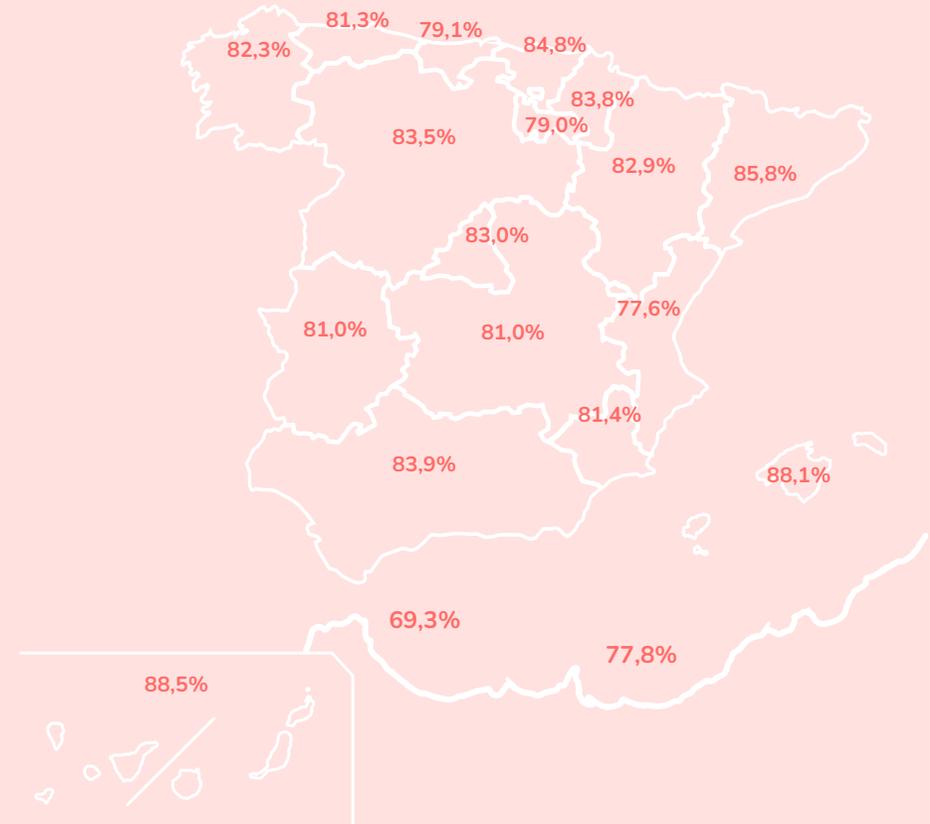
6. Autocuidado: medioambiente y educación



6.1. Sostenibilidad y cuidado del medioambiente

Aunque la población de todas las comunidades autónomas considera mayoritariamente que la sostenibilidad es bastante o muy importante para su vida diaria, lo es aún más en Canarias (88,5%) e Illes Balears(88,1%). En cambio, este porcentaje es más moderado en la Comunitat Valenciana (77,6%), La Rioja (79,0%) y Cantabria (79,1%).

Porcentaje de población en cada comunidad autónoma que considera importante y muy importante la sostenibilidad en su vida diaria

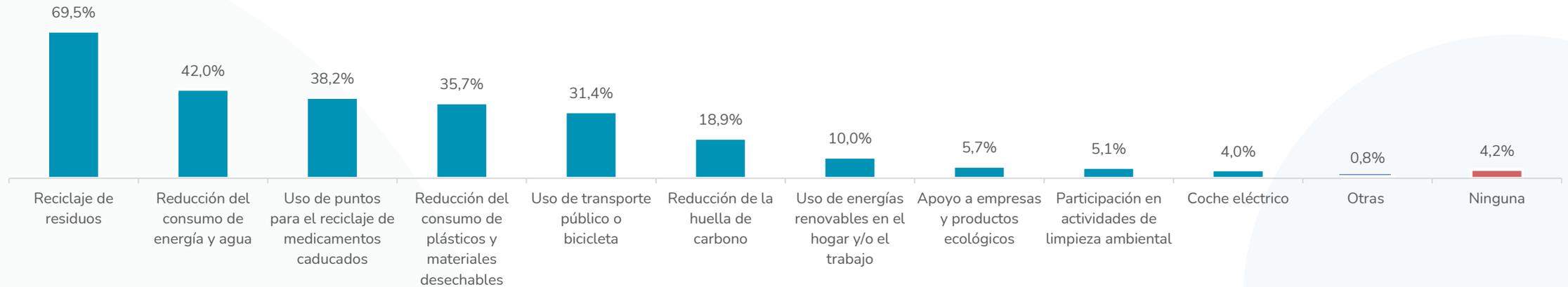


6. Autocuidado: medioambiente y educación



6.1. Sostenibilidad y cuidado del medioambiente

¿Cuáles de las siguientes acciones realizas para cuidar el medioambiente y promover la sostenibilidad?



El reciclaje de residuos (69,5%) es la acción sostenible más implantada entre la sociedad. Le sigue la reducción del consumo de agua y energía (42,0%), el uso del Punto SIGRE para el reciclaje de medicamentos caducados en farmacias (38,2%), la reducción del consumo de plásticos y materiales desechables (35,7%) y el uso de transporte público o bicicleta (31,4%). De las acciones menos comunes, destaca el 18,9% que reduce la huella de carbono mediante la compra de productos locales.

Finalmente, el uso de energías renovables (10,0%) y el apoyo a empresas y productos ecológicos (5,7%) o el uso de coche eléctrico (4,0%) tienen menos adherencia, posiblemente por limitaciones de infraestructura o accesibilidad.

6. Autocuidado: medioambiente y educación



6.1. Sostenibilidad y cuidado del medioambiente

Porcentaje de personas en cada grupo de edad que realiza cada una de las distintas acciones para promover la sostenibilidad

	Estrato de edad					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	
Reciclaje de residuos	54,3%	64,2%	71,1%	75,2%	75,1%	69,5%
Uso de energías renovables en el hogar y/o el trabajo	12,1%	10,0%	9,9%	10,0%	8,7%	10,0%
Coche eléctrico	5,7%	4,1%	4,5%	3,4%	2,7%	4,0%
Uso de transporte público o bicicleta	48,3%	32,1%	26,4%	25,4%	37,5%	31,4%
Reducción del consumo de plásticos y materiales desechables	31,9%	37,0%	34,8%	37,6%	35,1%	35,7%
Reducción del consumo de energía y agua	34,1%	40,6%	46,5%	42,9%	39,5%	42,0%
Apoyo a empresas y productos ecológicos	14,5%	6,8%	5,5%	3,4%	2,3%	5,7%
Participación en actividades de limpieza ambiental	8,5%	6,8%	5,3%	3,7%	2,6%	5,1%
Reducción de la huella de carbono	17,8%	17,3%	18,8%	20,1%	20,0%	18,9%
Uso de puntos para el reciclaje de medicamentos caducados	16,6%	29,9%	37,7%	46,2%	52,0%	38,2%
Otras	1,0%	0,9%	0,9%	0,5%	0,8%	0,8%
Ninguna	6,1%	5,1%	3,8%	4,0%	2,7%	4,2%
Nº medio de acciones realizadas	2,51	2,55	2,65	2,72	2,79	2,65

Existe una relación directa entre la mayor edad y el incremento del número medio de acciones realizadas. De este modo, los de más edad, en mayor medida reciclan residuos, reducen la huella de carbono o, sobre todo, utilizan los puntos de reciclaje de medicamentos caducados. Dentro de esta lógica, el porcentaje de los que no realizan ninguna acción sostenible, aunque minoritario en todo caso, es mayor en los grupos de edad más jóvenes.

No obstante, otras acciones se relacionan con la juventud, como el uso de transporte público y bicicleta o el coche eléctrico.

6. Autocuidado: medioambiente y educación



6.1. Sostenibilidad y cuidado del medioambiente

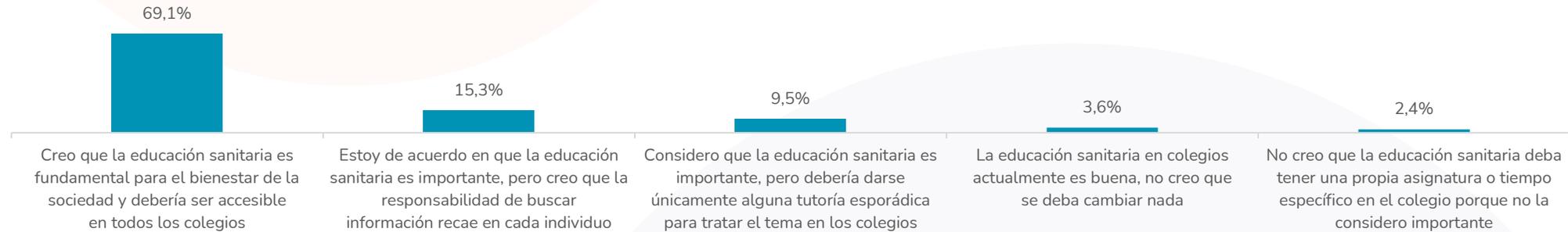
	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Reciclaje de residuos	65,3%	72,8%	75,7%	72,3%	69,4%	70,3%	70,1%	62,4%	73,1%	63,7%	66,7%	67,6%	71,4%	63,6%	75,5%	70,2%	76,4%	69,2%	44,4%	69,5%
Uso de energías renovables en el hogar y/o el trabajo	14,1%	8,6%	7,2%	12,3%	10,1%	4,2%	10,7%	14,7%	9,9%	7,9%	14,7%	6,8%	10,9%	11,7%	8,3%	5,7%	8,2%	7,7%	22,2%	10,0%
Coche eléctrico	3,9%	2,7%	2,4%	5,1%	4,7%	3,8%	4,8%	7,9%	3,6%	4,8%	6,0%	2,0%	4,7%	4,5%	2,1%	2,1%	2,1%			4,0%
Uso de transporte público o bicicleta	27,4%	42,0%	28,7%	32,0%	27,7%	21,8%	28,9%	22,6%	33,0%	37,7%	15,1%	28,0%	45,9%	24,6%	36,1%	47,2%	23,2%	53,8%	22,2%	31,4%
Reducción del consumo de plásticos y materiales desechables	32,4%	37,0%	40,2%	41,9%	41,4%	33,5%	33,7%	39,4%	33,4%	32,6%	38,9%	36,5%	34,5%	36,4%	32,8%	33,0%	34,8%	30,8%	22,2%	35,7%
Reducción del consumo de energía y agua	49,4%	40,1%	36,7%	46,2%	46,8%	40,2%	40,9%	38,7%	45,6%	38,2%	44,0%	41,6%	40,2%	47,3%	33,6%	33,7%	47,2%	38,5%	33,3%	42,0%
Apoyo a empresas y productos ecológicos	7,5%	3,1%	3,2%	6,3%	4,3%	7,1%	6,2%	6,5%	5,9%	3,7%	6,3%	6,5%	5,4%	7,6%	5,4%	6,4%	3,0%	7,7%	22,2%	5,7%
Participación en actividades de limpieza ambiental	7,3%	3,9%	2,8%	3,2%	6,1%	6,3%	5,5%	6,5%	4,7%	5,9%	4,4%	5,1%	3,8%	5,7%	5,4%	6,0%	3,9%		11,1%	5,1%
Reducción de la huella de carbono	17,5%	18,3%	20,3%	20,6%	17,3%	18,8%	14,4%	17,2%	18,1%	15,3%	25,4%	20,8%	10,6%	18,2%	31,1%	22,0%	26,6%			18,9%
Uso de puntos para el reciclaje de medicamentos caducados	38,5%	38,1%	40,6%	35,2%	35,3%	37,7%	46,7%	35,8%	39,7%	35,1%	37,3%	44,7%	37,6%	39,4%	37,3%	33,0%	37,3%	30,8%	22,2%	38,2%
Otras		0,4%	1,6%	0,8%	0,4%	0,4%	2,1%	1,1%	0,5%	1,7%	0,8%	0,3%	0,9%	0,8%	0,8%	1,1%	0,4%			0,8%
Ninguna	3,4%	2,7%	3,2%	1,6%	3,2%	10,0%	3,4%	5,7%	3,6%	6,8%	5,6%	4,8%	2,8%	3,4%	3,3%	4,6%	3,0%	7,7%	11,1%	4,2%

6. Autocuidado: medioambiente y educación



6.2. Educación en autocuidado

¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor tu opinión sobre la educación en salud?



La mayoría (69,1%) sostiene que la educación sanitaria es esencial para el bienestar social y debería ser accesible en todos los colegios, reflejando un fuerte consenso sobre la necesidad de integrar la salud en la educación formal. El resto de las opciones son minoritarias, destacando entre ellas al 15,3% que se decanta por que la educación sanitaria es responsabilidad individual, y por delante del 9,5% que considera que la educación sanitaria es importante, pero prefiere que se aborde mediante tutorías esporádicas.

La minoría opina que la educación sanitaria en colegios es adecuada y no necesita cambios (3,6%) o no cree necesario dedicar tiempo específico a ello en las escuelas (2,4%).

6. Autocuidado: medioambiente y educación



6.2. Educación en autocuidado

	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Creo que la educación sanitaria es fundamental para el bienestar de la sociedad y debería ser accesible en todos los colegios	66,9%	65,4%	64,9%	71,9%	75,5%	65,3%	64,6%	63,8%	72,9%	69,7%	66,3%	77,5%	66,7%	72,0%	78,0%	65,2%	68,7%	84,6%	44,4%	69,1%
Considero que la educación sanitaria es importante, pero debería darse únicamente alguna tutoría esporádica para tratar	10,7%	9,3%	10,4%	6,3%	6,8%	12,6%	11,7%	10,0%	9,9%	8,2%	8,3%	9,2%	12,1%	9,1%	5,0%	10,3%	9,9%		11,1%	9,5%
Estoy de acuerdo en que la educación sanitaria es importante, pero creo que la responsabilidad de buscar información recae principalmente en cada individuo/familia	16,8%	18,3%	17,9%	12,6%	13,3%	17,2%	18,9%	16,5%	12,6%	15,3%	17,1%	9,6%	15,8%	14,4%	11,6%	18,4%	13,3%	15,4%	44,4%	15,3%
La educación sanitaria en colegios actualmente es buena, no creo que se deba cambiar nada	3,2%	3,9%	3,2%	6,3%	2,9%	2,9%	2,4%	5,0%	2,5%	3,7%	6,3%	2,0%	3,8%	3,0%	2,9%	3,2%	6,4%			3,6%
No creo que la educación sanitaria deba tener una propia asignatura o tiempo específico en el colegio porque no la considero importante	2,5%	3,1%	3,6%	2,8%	1,4%	2,1%	2,4%	4,7%	2,0%	3,1%	2,0%	1,7%	1,7%	1,5%	2,5%	2,8%	1,7%			2,4%

6. Autocuidado: medioambiente y educación



6.2. Educación en autocuidado

Cuando tienes un medicamento caducado, ¿qué haces con él?



Porcentaje de personas en cada grupo de edad que gestiona los medicamentos caducados de distinto modo

	Estrato de edad					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	
Lo llevo a la farmacia (punto SIGRE)	49,9%	66,5%	77,9%	87,0%	88,6%	76,5%
Lo deposito en el contenedor amarillo	4,0%	2,2%	2,3%	1,5%	1,3%	2,1%
Lo deposito en el contenedor de cartón	1,8%	1,3%	0,8%	0,6%	0,8%	1,0%
Lo tiro directamente a la basura	30,9%	21,7%	11,6%	6,1%	4,3%	13,2%
Lo llevo al punto limpio	10,3%	6,9%	6,9%	4,7%	4,4%	6,3%
Me deshago de él en el cuarto de baño	3,0%	1,3%	0,5%	0,2%	0,6%	0,9%

Cuando se pregunta directamente sobre los medicamentos caducados, los resultados sobre la gestión muestran una correcta gestión de residuos farmacéuticos, ya que el 76,5% lleva los medicamentos caducados a la farmacia, utilizando el punto SIGRE. No obstante, un 13,2% opta por tirar los medicamentos directamente a la basura, un 3,1% lo deposita en contenedores de cartón o envases y otro 0,9% se deshace de estos medicamentos caducados en el cuarto de baño. Por tanto, si bien la mayoría de los españoles sigue la práctica recomendada de llevar los medicamentos al punto SIGRE de las farmacias, aún hay un porcentaje de población (17,2%) que no gestiona correctamente los residuos de medicamentos.

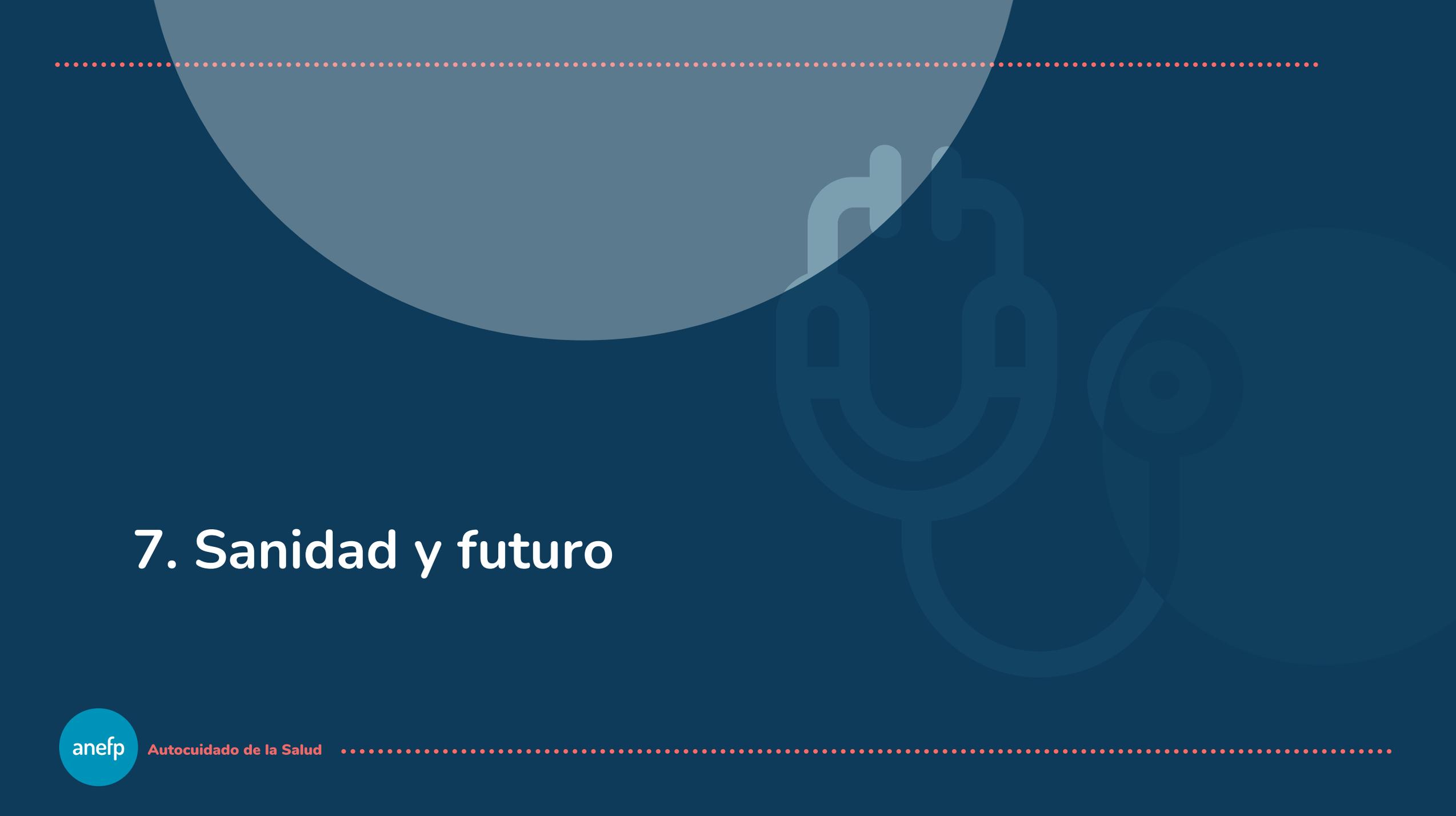
El porcentaje de la correcta gestión de los medicamentos caducados se incrementa significativamente con la edad, de manera que en los grupos de edades más jóvenes hay altos porcentajes de una gestión errónea de estos residuos.

6. Autocuidado: medioambiente y educación



6.2. Educación en autocuidado

	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Lo llevo a la farmacia (punto SIGRE)	73,5%	81,7%	81,3%	72,7%	76,6%	78,7%	78,7%	77,8%	73,4%	72,2%	73,8%	77,5%	78,0%	75,0%	79,3%	76,6%	79,4%	69,2%	66,7%	76,5%
Lo deposito en el contenedor amarillo	2,5%	0,8%	0,8%	2,4%	3,2%	1,7%	3,1%	1,8%	1,8%	2,0%	2,4%	3,4%	1,9%	1,9%	1,2%	2,8%	1,7%			2,1%
Lo deposito en el contenedor de cartón	0,5%	0,8%	0,4%	0,8%	1,8%	0,8%	0,7%	2,2%	1,1%	0,8%	0,8%	1,0%	0,9%	1,1%	0,8%	1,1%	0,9%		11,1%	1,0%
Lo tiro directamente a la basura	15,4%	11,3%	11,2%	15,0%	14,4%	11,3%	11,0%	12,5%	15,6%	15,3%	13,5%	11,6%	13,0%	15,2%	10,4%	12,1%	12,4%	15,4%	11,1%	13,2%
Lo llevo al punto limpio	7,3%	5,1%	6,4%	8,3%	2,9%	6,3%	4,8%	5,0%	7,9%	7,1%	9,1%	6,1%	4,5%	6,1%	7,9%	7,1%	4,7%	15,4%	11,1%	6,3%
Me deshago de él en el cuarto de baño	0,9%	0,4%		0,8%	1,1%	1,3%	1,7%	0,7%	0,2%	2,5%	0,4%	0,3%	1,7%	0,8%	0,4%	0,4%	0,9%			0,9%



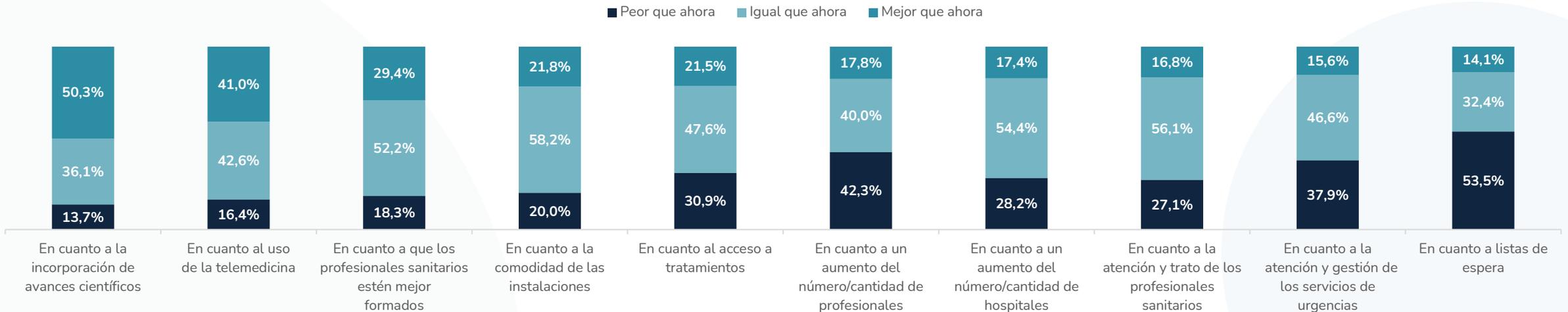
7. Sanidad y futuro

7. Sanidad y futuro



7.1. Percepción de la evolución del Sistema sanitario

Indica cómo crees que evolucionarán los servicios sanitarios en España en los próximos cinco años, en cada uno de los siguientes conceptos



La incorporación de los avances científicos y el uso de la telemedicina (50,3% y 41,0%, respectivamente) son los aspectos que se perciben que más mejorarán dentro de los servicios sanitarios en los próximos cinco años en nuestro país. De todos modos, se piensa mayoritariamente que los servicios seguirán igual en la mayoría de los conceptos tratados, especialmente en la comodidad de las instalaciones (58,2%), la atención y el trato de los profesionales sanitarios (56,1%), el número de hospitales (54,4%) y la propia mejora de la formación de los profesionales sanitarios (52,2%).

Los aspectos que más se percibe que empeorarán son las listas de espera (53,5%), el número de profesionales (42,3%), la atención y gestión de los servicios de urgencias (37,9%) y el acceso a tratamientos (30,9%).

7. Sanidad y futuro



7.1. Percepción de la evolución del Sistema sanitario

Percepción media (entre 1 –empeora- y 3 –mejora-) de la evolución del Sistema sanitario en cada concepto, por parte de los componentes de cada segmento

	Neutros	Pesimistas	Mayores avances, peores servicios	Optimistas	Total general
Listas de espera	1,89	1,05	1,10	2,49	1,61
Atención y trato de los profesionales sanitarios	2,03	1,27	1,75	2,57	1,90
Incorporación de avances científicos	2,27	1,53	2,68	2,91	2,37
Mejor formación de los profesionales sanitarios	2,10	1,43	2,19	2,71	2,11
Aumento del número de profesionales	2,00	1,11	1,37	2,64	1,75
Aumento del número de hospitales	2,01	1,24	1,75	2,60	1,89
Comodidad de las instalaciones	2,08	1,36	1,98	2,66	2,02
Acceso a tratamientos	2,06	1,19	1,70	2,74	1,91
Uso de la Telemedicina	2,10	1,59	2,53	2,72	2,25
Atención y gestión de los servicios de urgencias	2,03	1,11	1,44	2,61	1,78

Existen cuatro segmentos de población, según la percepción de la evolución del sistema sanitario, analizando la percepción media (entre los valores 1-empeorará- y 4-mejorará-) en cada uno de los diferentes aspectos.

- **Neutros:** son el 29,5% de la población y perciben una marcada estabilidad del sistema sanitario en todos los conceptos.
- **Pesimistas:** representan el 20,8% de la población y perciben un empeoramiento global del sistema sanitarios español.
- **Mayores avances, peores servicios:** el 29,6% de la población cree que mejorarán los avances científicos, la telemedicina y la formación de los profesionales, pero empeorarán las listas de espera, la atención y el trato, el número de profesionales y hospitales, el acceso a tratamientos y los servicios de urgencias.
- **Optimistas:** el 20,1% de la población que pertenece a este grupo tiene una percepción de mejora integral del sistema sanitario.

7. Sanidad y futuro

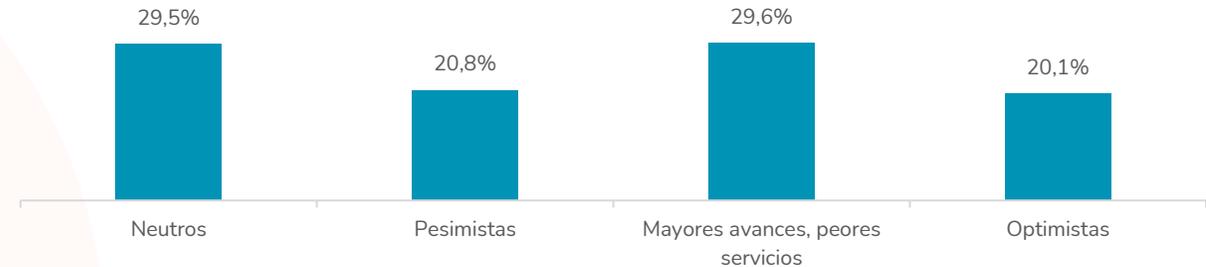


7.1. Percepción de la evolución del Sistema sanitario

El perfil de estos segmentos queda determinado, principalmente, por la variable de la edad.

- **Neutros:** los grupos más jóvenes de hasta 40 años y los estudiantes representan en mayor medida a este grupo.
- **Pesimistas:** De edad intermedia (entre 41 y 55 años, y, en cierta medida, desempleados y trabajadores en activo).
- **Mayores avances, peores servicios:** no existe una diferenciación de perfil en este grupo, bastante similar a la media general en todas las variables sociodemográficas.
- **Optimistas:** las personas mayores de 70 años están más representadas en este grupo, así como los jubilados y pensionistas.

Porcentaje de población en cada segmento



Perfil sociodemográfico de los componentes de cada segmento

		Neutros	Pesimistas	Mayores avances, peores servicios	Optimistas
Edad	De 18 a 25 años	40,6%	12,9%	25,9%	20,6%
	De 26 a 40 años	32,1%	22,9%	30,3%	14,7%
	De 41 a 55 años	27,6%	26,3%	30,4%	15,7%
	De 56 a 70 años	25,3%	20,4%	31,7%	22,6%
	De 71 y más años	28,3%	13,4%	26,9%	31,4%
Ocupación	Trabajador en activo	29,5%	23,6%	30,4%	16,5%
	Jubilado, pensionista	26,8%	15,7%	28,8%	28,7%
	Desempleado	30,7%	23,2%	28,7%	17,3%
	Estudiante	39,8%	11,1%	28,7%	20,5%
	Labores del hogar	30,6%	19,1%	27,3%	23,0%
Total general		29,5%	20,8%	29,6%	20,1%

7. Sanidad y futuro



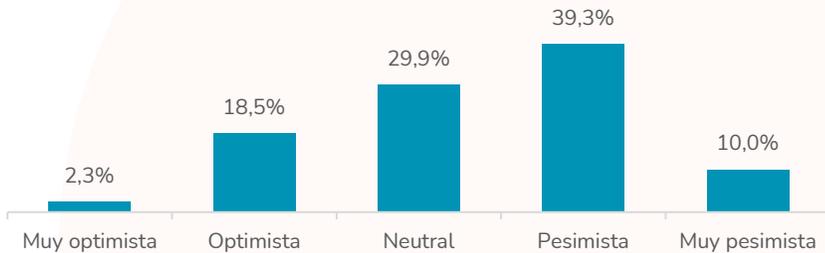
7.1. Percepción de la evolución del Sistema sanitario

	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Neutros	32,4%	26,5%	29,9%	30,0%	30,2%	32,6%	23,7%	33,0%	31,2%	30,3%	31,3%	25,3%	26,2%	34,1%	27,4%	28,0%	29,2%	7,7%	44,4%	29,5%
Pesimistas	23,6%	20,6%	19,5%	19,8%	19,1%	23,8%	19,2%	21,5%	19,4%	17,6%	23,4%	23,5%	18,0%	17,8%	18,3%	21,6%	29,6%	15,4%	22,2%	20,8%
Mayores avances, peores servicios	25,4%	33,9%	33,5%	32,0%	26,6%	25,9%	33,7%	24,7%	30,5%	29,2%	27,0%	32,1%	31,2%	29,9%	35,3%	28,0%	24,9%	69,2%	11,1%	29,6%
Optimistas	18,6%	19,1%	17,1%	18,2%	24,1%	17,6%	23,4%	20,8%	19,0%	22,9%	18,3%	19,1%	24,6%	18,2%	19,1%	22,3%	16,3%	7,7%	22,2%	20,1%



7.2. Percepción de futuro para los más jóvenes

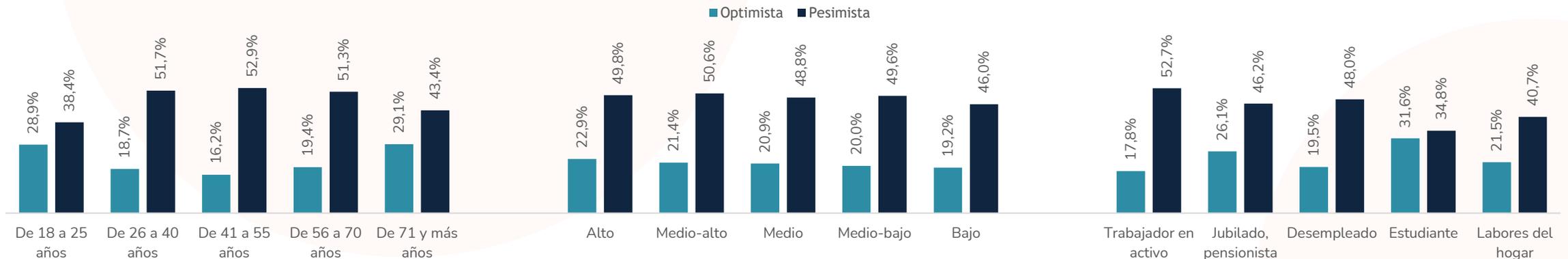
¿Cuál es tu percepción sobre el futuro de la generación más joven en cuanto a oportunidades y calidad de vida?



Predomina una percepción pesimista (49,3%) de la población española respecto al futuro de la generación más joven en términos de oportunidades y calidad de vida, frente a un 20,8% que se muestra optimista a este respecto. Por su parte, la percepción neutral representa al 29,9% de la población.

Esta percepción pesimista es más acusada en los grupos de edad de 26 a 70 años. En cambio, los jóvenes y personas de avanzada edad son más optimistas. Es ligeramente más pesimista a medida que el poder adquisitivo es más bajo y también entre los trabajadores en activo y los desempleados.

Porcentaje de optimistas y pesimistas sobre el futuro de la generación más joven en cuanto a oportunidades y calidad de vida, en cada grupo poblacional



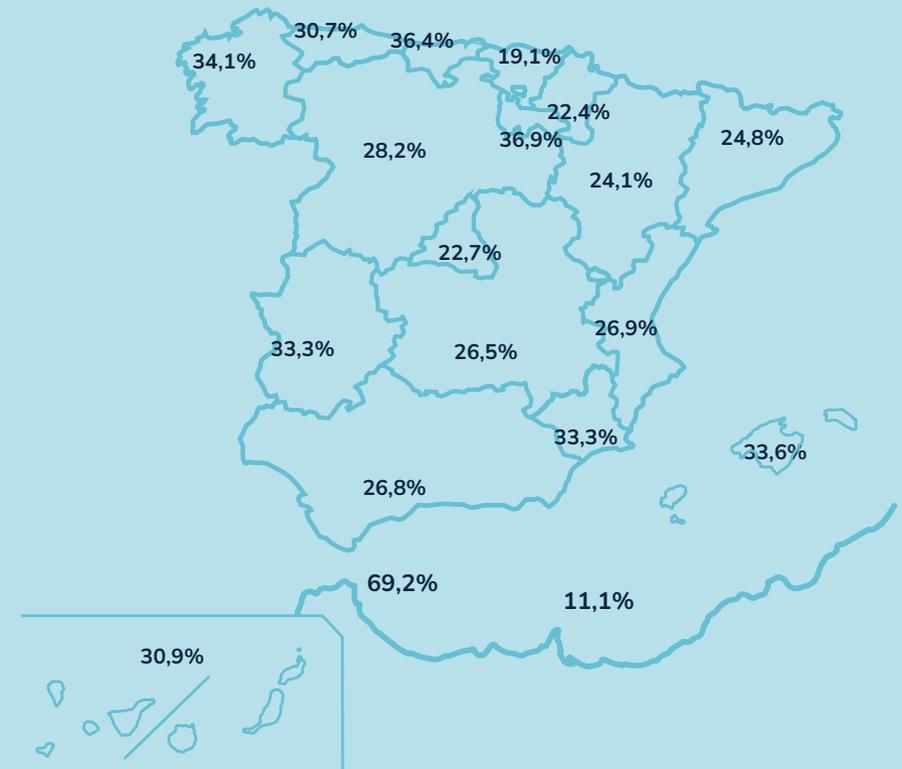


7.2. Percepción de futuro para los más jóvenes

En el conjunto del Estado, el porcentaje de los que tienen una visión pesimista respecto a las oportunidades y calidad de vida de la generación más joven en nuestro país en el futuro es 28,4 puntos superior (49,2%) al de los que tienen una percepción optimista (20,8%).

Esta distancia es común en todas las comunidades autónomas, pero mientras es más moderada en las de Euskadi (19,1%), Navarra (22,4%), Madrid (22,7%), Aragón (24,1%) y Catalunya (24,8%), es también más elevada en las comunidades de La Rioja (36,9%), Cantabria (36,4%) y Galicia (34,1%).

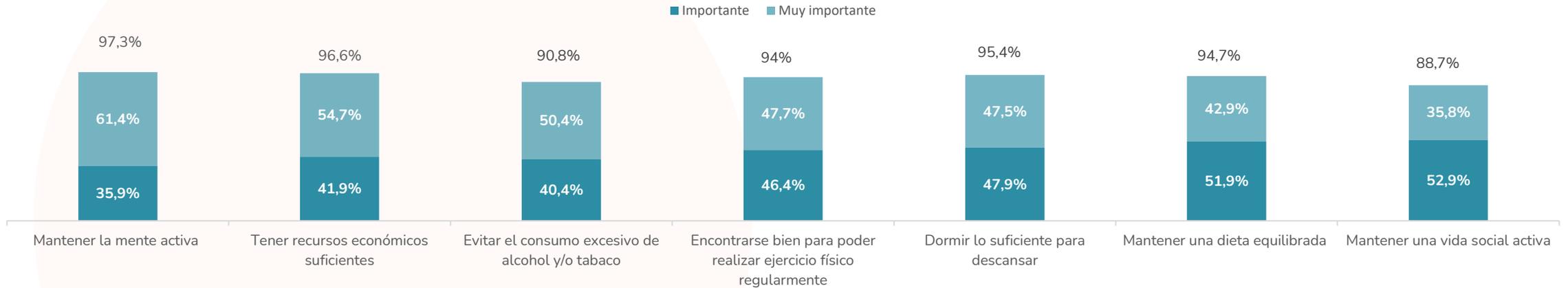
Diferencia de optimistas – pesimistas respecto a las oportunidades y calidad de vida en el futuro de la generación más joven, en cada comunidad autónoma





7.3. Perspectivas para la jubilación

De cara a tu jubilación, ¿qué importancia concedes a cada uno de los siguientes aspectos para tener una buena salud y bienestar emocional en esa etapa de la vida?



Todos los aspectos considerados se valoran como muy importantes para alcanzar una buena salud y bienestar emocional en la etapa de la jubilación, pero especialmente mantener la mente activa sobresale en importancia, con un 61,4% que lo considera muy importante. Del mismo modo, tener recursos económicos suficientes se considera crucial, con un 54,7% que lo considera muy importante.

Se detecta, en general, un equilibrio perceptual que también destaca el rol de la actividad social, el ejercicio y el descanso. Estas diversas áreas parecen interdependientes y, en general, representan un esquema conjunto para garantizar una jubilación saludable y con bienestar emocional.

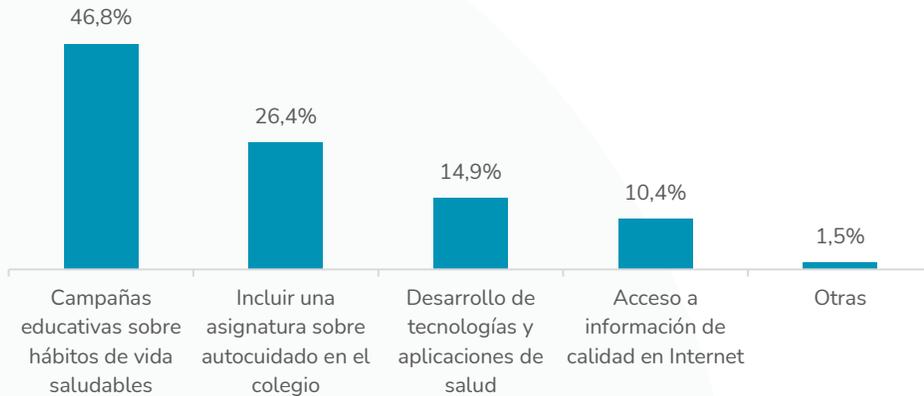
El alto consenso sobre la importancia de estos aspectos hace que no existan diferencias significativas entre los distintos perfiles sociodemográficos.

7. Sanidad y futuro



7.4. Medidas de prevención y fomento del autocuidado

De las siguientes medidas, indica la que crees que más podría ayudar a fomentar el autocuidado y la prevención de enfermedades en la sociedad



La medida que se percibe como más efectiva para fomentar el autocuidado y la prevención de enfermedades es la implementación de campañas educativas (46,8%), por delante de la inclusión de asignaturas sobre autocuidado en el currículum escolar (26,4%). Tienen menos apoyo el desarrollo de tecnologías y aplicaciones de salud (14,9%) y el acceso a información de calidad en Internet (10,4%).

Las campañas educativas encuentran más apoyo cuanto mayor es la edad, mientras que el acceso a información de calidad en Internet y la inclusión de una asignatura sobre autocuidado en el colegio tiene más apoyo cuanto más joven es la edad.

Porcentaje en cada grupo poblacional que menciona cada una de las medidas que más podrían ayudar a fomentar el autocuidado y la prevención de enfermedades

	Estrato de edad					Ocupación					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Trabajador en activo	Jubilado, pensionista	Desempleado	Estudiante	Labores del hogar	
Campañas educativas sobre hábitos de vida saludables	33,1%	38,8%	45,7%	54,0%	57,8%	44,3%	55,7%	43,9%	34,4%	48,8%	46,8%
Acceso a información de calidad en Internet	16,8%	12,9%	10,1%	8,0%	7,5%	10,9%	7,4%	12,0%	17,6%	10,5%	10,4%
Incluir una asignatura sobre autocuidado en el colegio	33,1%	33,3%	28,6%	20,6%	17,1%	28,4%	19,4%	30,3%	33,2%	24,4%	26,4%
Desarrollo de tecnologías y aplicaciones de salud	16,6%	13,3%	13,7%	16,4%	15,9%	14,9%	16,0%	12,0%	14,3%	15,3%	14,9%
Otros	0,4%	1,7%	1,8%	1,0%	1,7%	1,5%	1,5%	1,8%	0,4%	1,0%	1,5%



7. Sanidad y futuro



7.4. Medidas de prevención y fomento del autocuidado

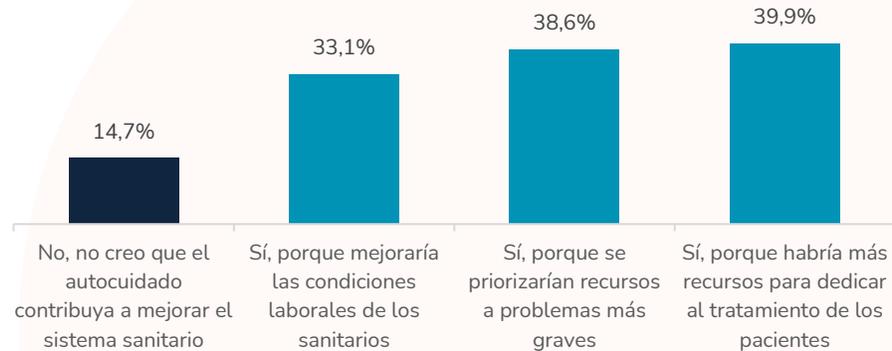
	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Campañas educativas sobre hábitos de vida saludables	46,0%	46,3%	47,8%	47,4%	45,7%	49,8%	47,8%	47,0%	47,2%	49,9%	50,0%	40,6%	45,9%	42,8%	46,1%	47,9%	50,2%	46,2%	33,3%	46,8%
Acceso a información de calidad en Internet	10,7%	9,7%	10,0%	9,5%	11,5%	13,0%	10,3%	9,7%	7,7%	12,7%	7,9%	12,6%	9,7%	14,0%	10,8%	7,8%	10,7%	7,7%	33,3%	10,4%
Incluir una asignatura sobre autocuidado en el colegio	24,9%	25,3%	24,7%	28,5%	27,3%	22,6%	23,0%	25,4%	30,5%	20,1%	23,0%	33,1%	29,8%	27,7%	30,7%	25,5%	22,7%	46,2%	22,2%	26,4%
Desarrollo de tecnologías y aplicaciones de salud	17,7%	18,3%	16,3%	14,2%	11,5%	14,6%	17,2%	17,2%	13,5%	15,0%	17,1%	11,6%	13,7%	13,3%	11,6%	16,7%	13,7%		11,1%	14,9%
Otros (especificar)	0,7%	0,4%	1,2%	0,4%	4,0%		1,7%	0,7%	1,1%	2,3%	2,0%	2,0%	0,9%	2,3%	0,8%	2,1%	2,6%			1,5%

7. Sanidad y futuro



7.5. Autocuidado como mejora del Sistema sanitario

¿Crees que el autocuidado puede contribuir a tener una mejor asistencia sanitaria?



La gran mayoría de los españoles (85,3%) reconoce algún beneficio del autocuidado en la asistencia sanitaria. Estos beneficios son percibidos de modo similar por la población, de manera que un 39,9% considera que habría más recursos para el tratamiento de los pacientes, un 38,6% cree que se priorizarían recursos a problemas más graves y un 33,1% opina que mejorarían las condiciones laborales de los sanitarios.

Hay una mayor tendencia a percibir este impacto positivo entre los más jóvenes y en las personas con alto poder adquisitivo, así como entre los estudiantes.

Percepción de la contribución del autocuidado a la mejora de la asistencia sanitaria, según edad, poder adquisitivo y ocupación

	Estrato de edad					Poder adquisitivo					Ocupación					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Alto	Medio-alto	Medio	Medio-bajo	Bajo	Trabajador en activo	Jubilado, pensionista	Desempleado	Estudiante	Labores del hogar	
Sí, porque mejoraría las condiciones laborales de los sanitarios	45,9%	37,1%	30,7%	30,5%	28,2%	40,3%	33,8%	32,9%	32,0%	28,2%	33,4%	29,0%	34,1%	48,4%	34,4%	33,1%
Sí, porque habría más recursos para dedicar al tratamiento de los pacientes	44,0%	41,8%	36,6%	39,5%	41,3%	49,8%	40,2%	39,5%	37,8%	40,8%	39,8%	41,0%	39,8%	43,0%	31,6%	39,9%
Sí, porque se priorizarían recursos a problemas más graves	37,4%	39,6%	36,9%	37,8%	42,1%	39,6%	40,6%	38,3%	37,3%	37,1%	38,6%	41,1%	36,4%	37,7%	28,7%	38,6%
No, no creo que el autocuidado contribuya a mejorar el sistema sanitario	7,7%	11,8%	18,2%	16,5%	14,0%	7,8%	13,3%	14,6%	17,6%	16,4%	14,2%	15,2%	16,9%	6,6%	22,5%	14,7%
Nº medio de mejoras mencionadas	1,38	1,34	1,27	1,29	1,30	1,41	1,32	1,30	1,30	1,27	1,30	1,31	1,33	1,38	1,22	1,31

7. Sanidad y futuro



7.5. Autocuidado como mejora del Sistema sanitario

	CC. AA.																			Total
	Andalucía	Aragón	Principado de Asturias	Illes Balears	Canarias	Cantabria	Castilla y León	Castilla-La Mancha	Catalunya	Comunitat Valenciana	Extremadura	Galicia	Madrid	Murcia	Navarra	Euskadi	La Rioja	Ceuta	Melilla	
Sí, porque mejoraría las condiciones laborales de los sanitarios	35,6%	28,8%	31,5%	36,8%	34,5%	29,7%	33,3%	34,1%	37,0%	30,9%	32,5%	33,1%	32,4%	34,1%	29,5%	29,8%	33,9%	69,2%	33,3%	33,1%
Sí, porque habría más recursos para dedicar al tratamiento de los pacientes	35,6%	38,9%	39,8%	40,7%	45,3%	45,2%	41,2%	40,5%	35,0%	39,7%	41,7%	43,3%	44,4%	38,6%	39,0%	39,4%	33,5%	23,1%	22,2%	39,9%
Sí, porque se priorizarían recursos a problemas más graves	35,1%	43,6%	37,5%	37,2%	41,0%	32,6%	43,3%	38,7%	38,8%	37,7%	32,9%	38,9%	38,1%	39,0%	45,2%	37,9%	40,3%	30,8%	55,6%	38,6%
No, no creo que el autocuidado contribuya a mejorar el sistema sanitario	17,2%	14,4%	17,1%	15,4%	11,2%	18,0%	13,4%	12,9%	14,9%	15,6%	16,7%	10,6%	12,5%	15,2%	14,1%	16,0%	15,9%		11,1%	14,7%



7.6. Educación en autocuidado

Tres de cada cuatro personas (75,2%) perciben un impacto favorable de la digitalización en la relación entre pacientes y profesionales sanitarios. La mejora del acceso a atención en áreas remotas es el impacto más reconocido (39,6%), junto a facilitar la comunicación entre ambos, mejorando la experiencia del paciente (31,3%).

Por otro lado, un 24,4% percibe la digitalización como fundamental para la actualización con los avances tecnológicos y científicos en medicina, un 18,4% cree que puede ayudar a reducir los errores médicos, mejorando la seguridad del paciente, y otro 17,4% cree que la digitalización es crucial para mejorar la eficiencia y calidad de la atención médica.

En la relación digital entre pacientes y profesionales sanitarios, señala las dos afirmaciones con las que estás más de acuerdo



7. Sanidad y futuro



7.6. Educación en autocuidado

Percepción del impacto de la digitalización en la relación entre pacientes y profesionales sanitarios, según edad, poder adquisitivo y ocupación.

	Estrato de edad					Poder adquisitivo					Ocupación					Total general
	De 18 a 25 años	De 26 a 40 años	De 41 a 55 años	De 56 a 70 años	De 71 y más años	Alto	Medio-alto	Medio	Medio-bajo	Bajo	Trabajador en activo	Jubilado, pensionista	Desempleado	Estudiante	Labores del hogar	
La digitalización es crucial para mejorar la eficiencia y la calidad de la atención médica	18,6%	18,9%	15,4%	17,9%	17,5%	22,5%	18,7%	16,9%	16,4%	15,5%	17,2%	18,6%	15,7%	18,4%	14,8%	17,4%
La digitalización puede ayudar a reducir los errores médicos y mejorar la seguridad del paciente	23,8%	22,0%	16,1%	16,7%	16,8%	20,5%	18,0%	18,9%	17,7%	15,0%	18,8%	16,6%	19,5%	26,6%	10,5%	18,4%
La digitalización es fundamental para mantenerse al día con los avances tecnológicos y científicos en la medicina	27,3%	25,4%	22,4%	23,4%	26,4%	22,2%	24,1%	24,4%	25,9%	21,6%	23,5%	26,6%	24,0%	25,0%	24,4%	24,4%
La digitalización puede mejorar el acceso a la atención médica en áreas remotas o desatendidas	32,5%	35,5%	38,1%	43,2%	46,6%	40,3%	41,9%	39,7%	37,5%	37,1%	37,8%	44,9%	39,4%	36,1%	35,9%	39,6%
La digitalización facilita la comunicación entre pacientes y profesionales de la salud, mejorando así la experiencia del paciente	27,5%	32,3%	30,7%	31,1%	33,5%	28,7%	33,2%	31,7%	29,8%	30,0%	31,5%	33,1%	27,6%	28,7%	30,6%	31,3%
No creo que la digitalización esté mejorando la sanidad, todo sigue igual o peor que antes	21,8%	21,4%	27,4%	26,6%	23,9%	21,8%	22,3%	25,1%	26,6%	27,7%	24,7%	24,2%	28,5%	19,7%	26,3%	24,8%
Nº medio de impactos percibidos	1,66	1,71	1,69	1,80	1,85	1,72	1,75	1,75	1,73	1,65	1,71	1,84	1,77	1,68	1,58	1,74

Los jóvenes perciben un mayor impacto de la digitalización como ayuda a reducir los errores médicos y como herramienta fundamental para mantener la actualización en avances tecnológicos y científicos, mientras que los mayores creen que este impacto será mayor en el acceso a la atención en áreas remotas o desatendidas.

Por su parte, las personas de alto poder adquisitivo destacan su percepción de la digitalización para la mejora de la eficiencia y la calidad de la atención médica.

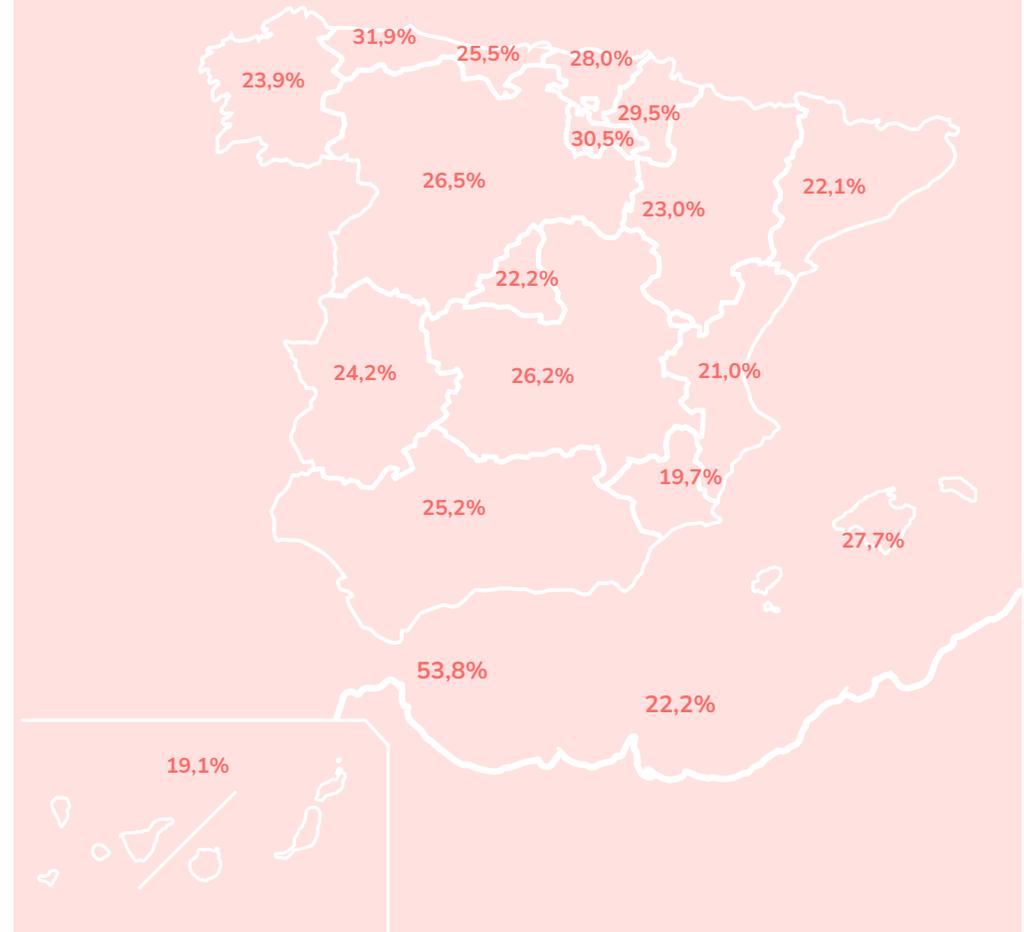


7.6. Educación en autocuidado

En las comunidades de Murcia (19,7%) y Canarias (19,1%) hay una mayor sensación de que la digitalización traerá mejoras en el sistema sanitario.

Sin embargo, los porcentajes más altos de los que creen que la digitalización no servirá para mejorar la sanidad en nuestro país son más elevados en el norte de España, en las comunidades de Asturias (31,9%), La Rioja (30,5%), Navarra (29,5%) y Euskadi (28,0%).

Porcentaje de población en cada comunidad autónoma que no cree que la digitalización aporte ventajas al sistema sanitario





8. Conclusiones



8.1. Conocimiento sobre el autocuidado

- Un 73,6% de los españoles entiende por autocuidado “cuidar de mi salud”, seguido de la opción “tener hábitos de vida saludable” (67,7%)
- El 77,8% de la población considera que el autocuidado tiene “mucho” impacto en mantener una buena salud
- Un 87,1% de los españoles describe su alimentación como saludable o muy saludable
- Ante las dudas sobre un medicamento que no requiere receta o un producto de autocuidado, la mitad de los españoles opta por consultar a un profesional sanitario. Destaca un 30% que prefiere leer el prospecto
- El 40,4% consulta “a veces” a un profesional sanitario cuando va a tomar un medicamento que no requiere receta o producto de autocuidado. Destaca un 30,5% que afirma que “siempre” consulta a estos profesionales. Sin embargo, un 22,8% lo hace muy pocas veces.



8.1. Conocimiento sobre el autocuidado

- Un 79,6% de los españoles considera la recomendación de profesionales sanitarios como el factor que más influye en la elección de productos de autocuidado
 - Destaca, por el contrario, el impacto minoritario de las opiniones en redes sociales (14,6%) o de la publicidad (3,4%).
- Un 42,5% de los españoles considera que la principal barrera para practicar el autocuidado es la falta de conocimiento. A este factor, lo siguen de cerca la falta de recursos económicos, un 34,3%, y la falta de tiempo, con un 34,2%



8.2. Autocuidado: salud y bienestar

- Un 74,9% de los españoles considera que goza de una buena o muy buena salud
- El 60,2% de los españoles se muestra satisfecho con la vida en general, sumado al 11,7% que se considera muy satisfecho
 - Destaca un 21,6% que mantiene una postura neutral respecto a su satisfacción
- Un 41,6% de los españoles considera la comunicación abierta con la pareja la práctica de autocuidado con relación a la salud sexual más prevalente. Destaca, además un 26,3% que considera que no practica ninguna medida de autocuidado en este ámbito
- El estrés (69,3%) emerge como el factor más influyente en la salud mental, por delante de la ansiedad (65,2%), las relaciones familiares (65,0%) y la pobreza o falta de recursos económicos (62,6%). También el trabajo afecta a la salud mental de más de la mitad de la población (55,7%)
- En relación a la salud mental, un 46,7% de los españoles reconoce que no ha buscado ayuda profesional, pero está abierto a considerarlo si fuera necesario. Un 25,3% ha buscado ayuda en el pasado, pero ya no está en tratamiento
 - En contraste, solo 1 de cada diez españoles (10,8%) actualmente está en terapia psicológica



8.2. Autocuidado: salud y bienestar

- El 62,9% de los españoles realiza actividades de ocio para mantener el bienestar mental, seguido muy de cerca por la práctica de ejercicio físico regular (55,8%).
 - Un 47% prefiere compartir preocupaciones con amigos o familiares.
- Para un 71,2% de los españoles la salud es el factor que más contribuye a su propia felicidad. Además, la familia y un entorno seguro y en paz también son relevantes, con un 61,9% y un 55,6%, respectivamente.
- La honestidad, el carácter familiar y la empatía son los aspectos mejor valorados por la población para valorar positivamente a otras personas.



8.3. Hábitos de autocuidado

- El 44,7% de los españoles realiza ejercicio físico varias veces por semana y un 17,2% lo hace todos los días. Destaca un 20,7% que lo practica ocasionalmente
- De las personas que hacen ejercicio semanalmente, un 46,1% opta por la opción de caminar. Siguiéndolo de cerca, destaca un 21,1% que acude al gimnasio
- Un 37,6% de los españoles se cepilla los dientes tres veces al día y un 37,5% lo hace dos veces.
 - Destaca un 20,5% de los españoles que se cepilla los dientes tan solo una vez al día.



8.4. Autocuidado en el ámbito laboral

- Un 17,5% de los españoles considera que su trabajo le produce “satisfacción”, seguido de cerca de “aceptación” (12,1%) y, en menor medida, “motivación” (10,2%)
- Un 18,9% de los españoles considera que su salario les produce “aceptación”. Sin embargo, el porcentaje de personas satisfechas con su salario (13%) es casi el mismo que de insatisfechas (12,2%)
- La flexibilidad en forma de horarios, principalmente, o en política de vacaciones y días libres, son las medidas de conciliación laboral y personal consideradas más importantes por los españoles
- En cuanto a la flexibilidad laboral, hay una división clara: un 57,1% considera que tiene suficiente flexibilidad, pero un 42,9% indica que no dispone de la necesaria.
- Un 83% de los españoles considera que el nivel de estrés en su trabajo es moderado, alto o muy alto. Por el contrario, solo un 17% indica que tiene niveles bajos o muy bajos de estrés.



8.5. Autocuidado en el entorno de ocio

- Un 67,9% de los españoles considera que salir a cenar o socializar con amigos es la actividad de ocio que les produce más bienestar. Seguido de cerca por viajar (65,9%) y ver películas o series (64,4%)
- La mayor parte de la población (31,4%) refleja que, en un año, suele viajar entre 1 y 2 semanas (7-14 días). Destaca que en segundo lugar se sitúan los que viajan menos de una semana, el 20,7%
- Un 35,9% de los encuestado prefiere turismo de sol y playa en España mientras que, fuera de España, un 43,6% se decanta por ciudades con patrimonio cultural y un 35,6% por turismo urbano
- El 56,6% de los españoles considera el coste del viaje como la principal prioridad a la hora de viajar, seguido de cerca por el atractivo del destino, un 56%
 - Al viajar, un 54,2% de los españoles no lleva botiquín de viaje, mientras que un significativo 45,8% sí que lo lleva.
- Un 39,1% de los españoles indica que no ha participado en actividades de voluntariado ni se lo plantea. En cambio, el 27,3% indica que, aunque no ha participado, se lo plantea en el futuro
 - Destaca que el 33,6% de los españoles participa ocasional o regularmente
- Las actividades de voluntariado en las que más participan son: bancos de alimentos, educación y cuidado del medioambiente.



8.6. Autocuidado: medioambiente y educación

- Un 82,8% de los españoles considera que la sostenibilidad y el cuidado del medioambiente es importante o muy importante en su vida diaria
- Entre las acciones para cuidar el medioambiente, un 69,5% de los españoles indica el reciclaje de residuos, seguido de la reducción del consumo de agua y energía (42%)
 - Un 38,2% afirma depositar los medicamentos caducados en el Punto SIGRE de las farmacias para su reciclaje
- Un 69,1% de los españoles indica que la educación sobre autocuidado es esencial para el bienestar social y debería ser accesible en todas las escuelas



8.7. Sanidad y futuro

- Un 53,5% de los españoles percibe que las listas de espera de los servicios sanitarios irán a peor y un 42,3% considera que lo hará el aumento del número de profesionales. En cambio, un 50,3% considera que los avances científicos mejorarán y un 41% indica que lo hará la telemedicina
- El 28,9% de los jóvenes y el 29,1% de los mayores, los más optimistas de cara al futuro de las próximas generaciones. Las personas entre 26 y 70 años, los más pesimistas (en torno al 52%).
- De cara a la jubilación, un 61,4% de los españoles considera muy importante mantener la mente activa, mientras que un 35,8% considera muy importante mantener una vida social activa.
- Respecto a las medidas más efectivas para fomentar el autocuidado y la prevención de enfermedades, se observa una clara inclinación hacia la implementación de campañas educativas por un 46,8% de los españoles
- Un 39,3% de los españoles considera que el autocuidado será importante para tener más recursos que dedicar al tratamiento de los pacientes. Un 38,6% indica que permitiría priorizar recursos a problemas más graves.
- Un 39,6% de los españoles indica que la digitalización puede mejorar el acceso a la atención médica en áreas remotas o desatendidas
 - Destaca un 31,3% que indica que la digitalización facilita la comunicación entre médicos y pacientes, mejorando así la experiencia de los pacientes



Autocuidado de la Salud



anefp.org



[anefp_org](https://twitter.com/anefp_org)



[anefp_org](https://www.instagram.com/anefp_org)



[anefp](https://www.linkedin.com/company/anefp)



[anefp](https://www.youtube.com/anefp)

ATREVIA™