



Autocuidado de la Salud

INFORME DE TENDENCIAS

II RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

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

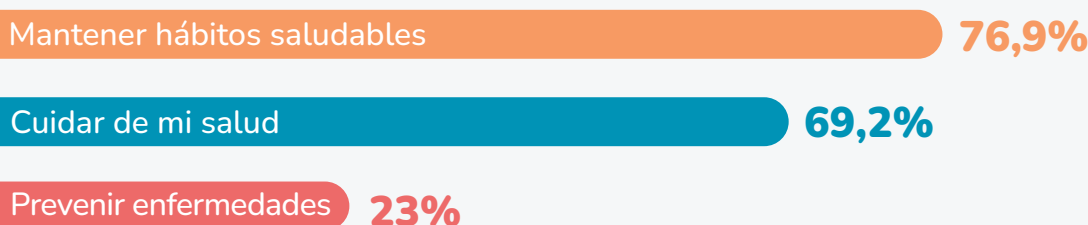
CEUTA



¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

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

El autocuidado se entiende como:



69,2%
"es muy importante para mantener una buena salud"

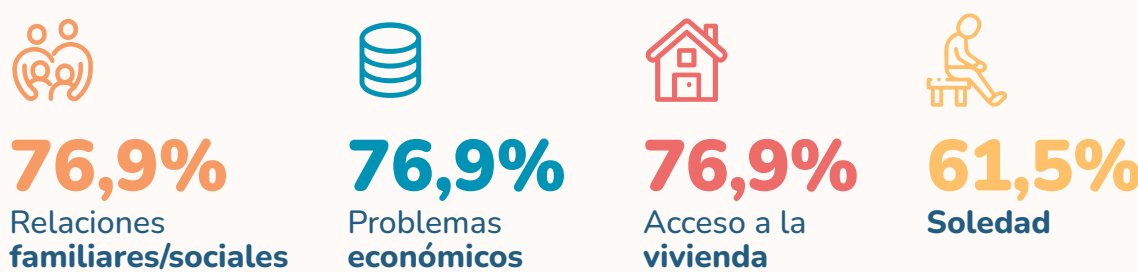
CÓMO NOS VEMOS



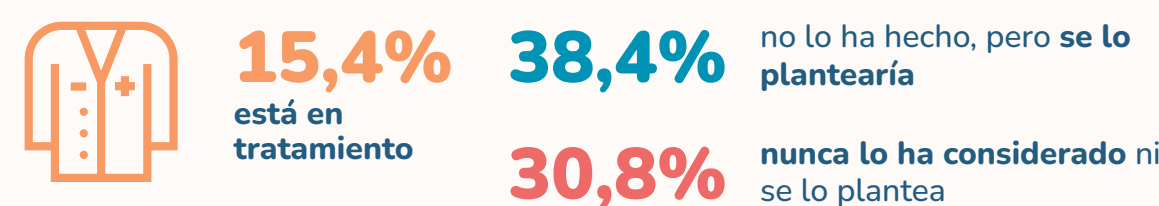
SALUD Y BIENESTAR

SALUD MENTAL

Factores que afectan bastante o mucho a la salud mental



Búsqueda de ayuda profesional



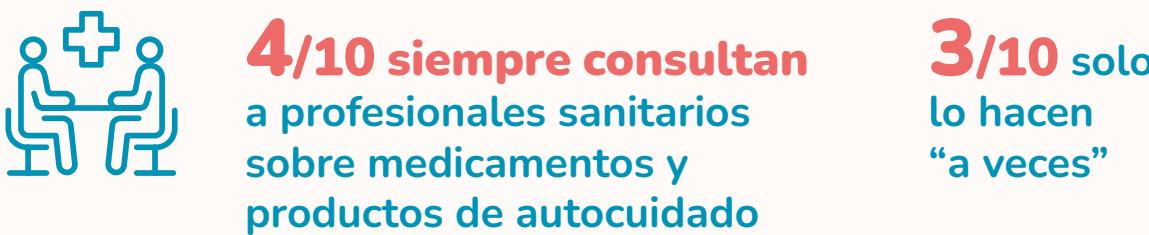
SALUD SEXUAL



CUÁNTO SE EJERCITAN LOS CEUTÍES



CHEQUEOS MÉDICOS

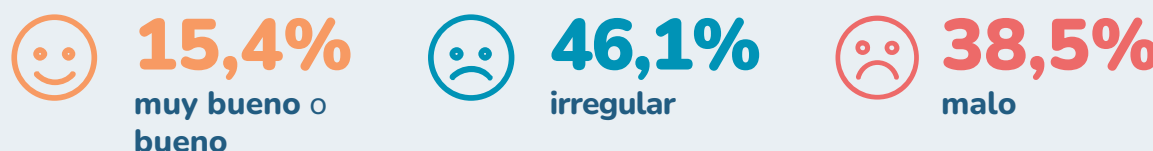


¿Qué pruebas se realizan?



DESCANSO NOCTURNO

Calidad del descanso

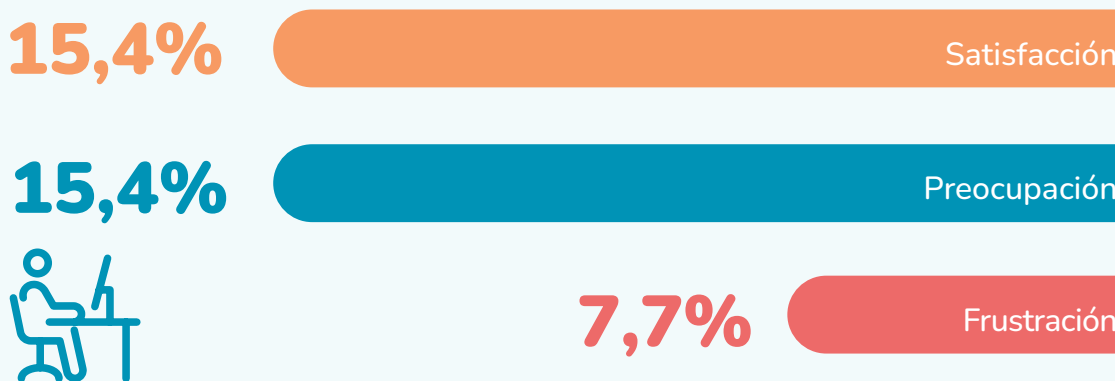


Factores que afectan negativamente al descanso



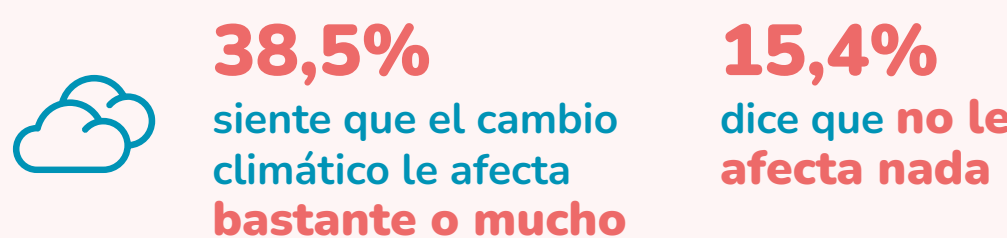
AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

Sentimientos hacia el trabajo

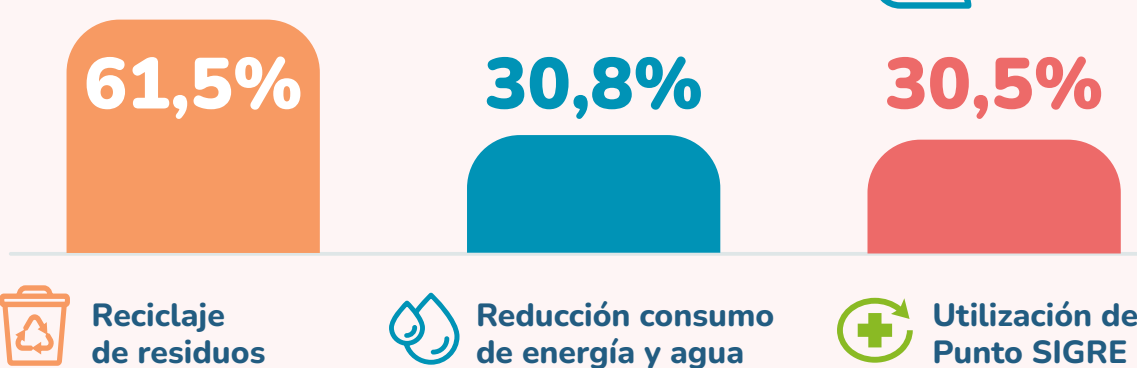


MEDIOAMBIENTE

61,5% **considera importante o muy importante** el cuidado del medio ambiente en la vida diaria



Acciones para cuidar el medioambiente



SANIDAD Y FUTURO

EDUCACIÓN EN SALUD



INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y AUTOCUIDADO



FUTURO DE LAS GENERACIONES JÓVENES



76,8% de ceutíes cree que los jóvenes tendrán **menos oportunidades y peor calidad de vida**



MUESTRA

Fecha: diciembre 2025

Total de ciudadanos: 5.103

