



Autocuidado de la Salud

II RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

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

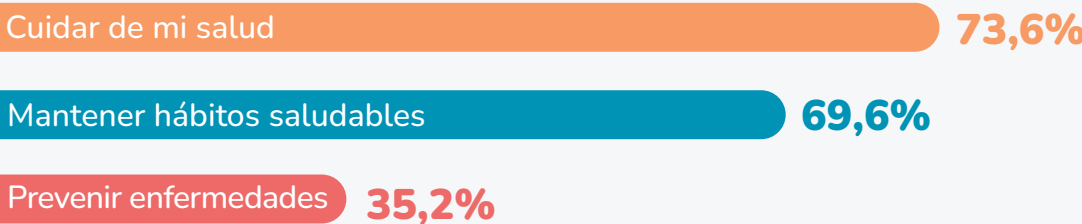
GALICIA



¿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:



76%
"es muy importante para mantener una buena salud"

CÓMO NOS VEMOS

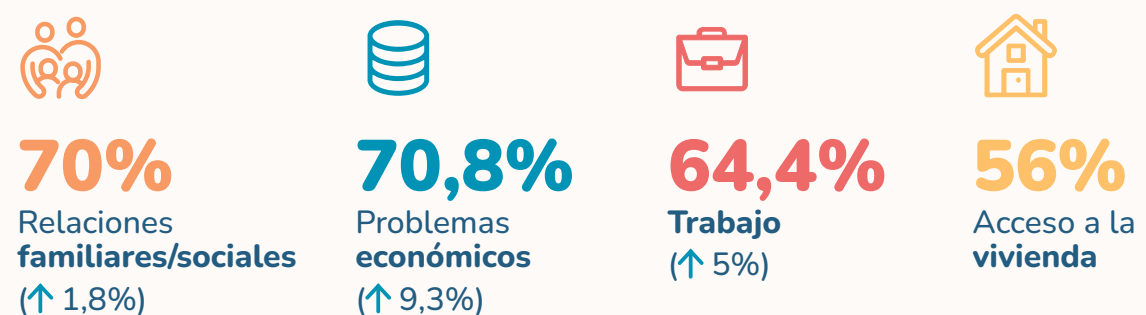


SALUD Y BIENESTAR

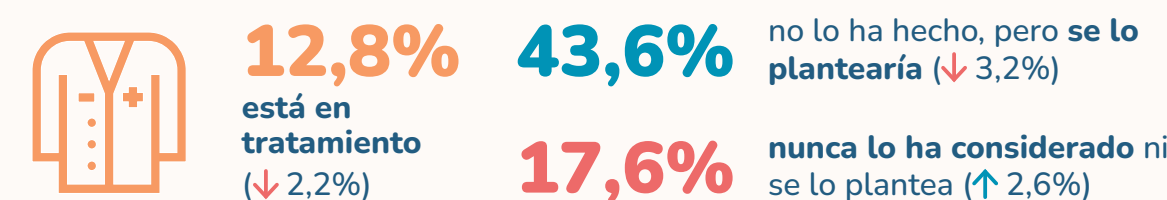
↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

SALUD MENTAL

Factores que afectan bastante o mucho a la salud mental



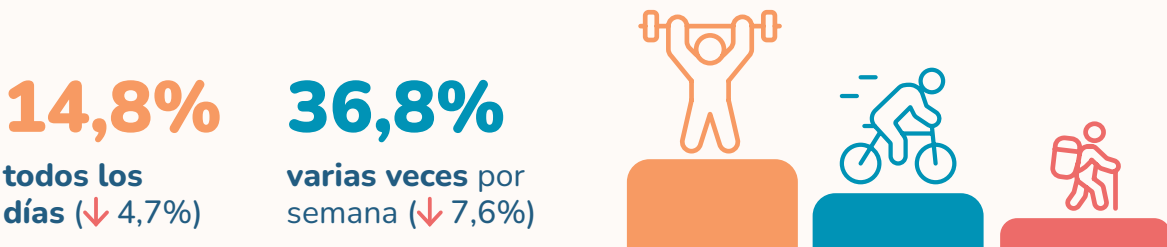
Búsqueda de ayuda profesional



SALUD SEXUAL



CUÁNTO SE EJERCITAN LOS GALLEGOS



CHEQUEOS MÉDICOS



¿Qué pruebas se realizan?



DESCANSO NOCTURNO

Calidad del descanso



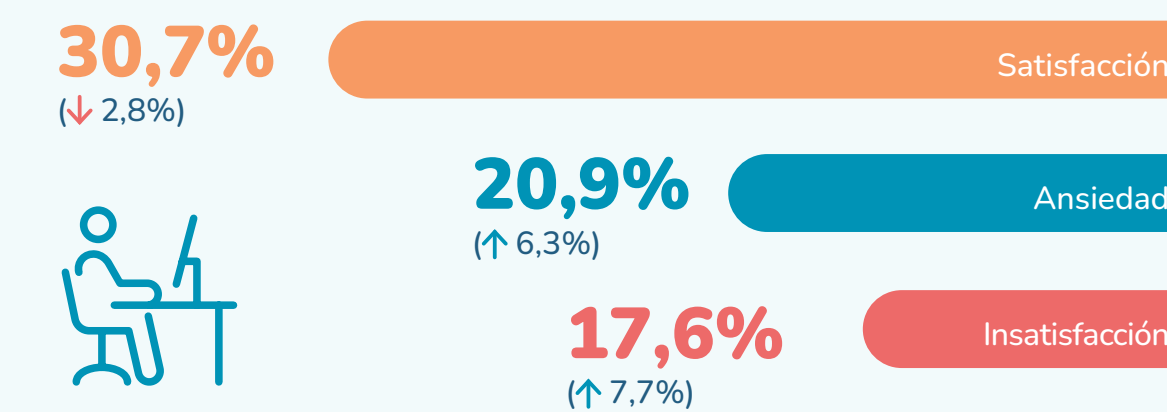
Factores que afectan negativamente al descanso



AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

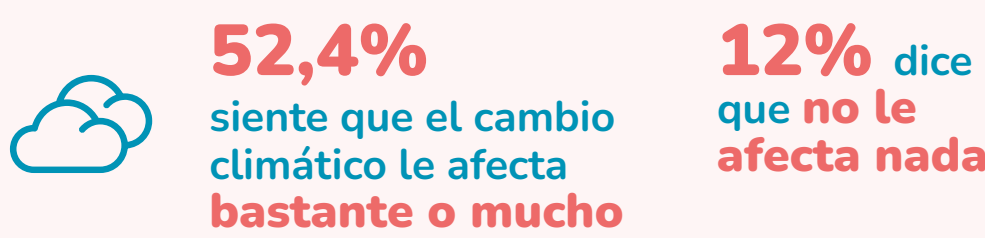
↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

Sentimientos hacia el trabajo



MEDIOAMBIENTE

81,2% considera importante o muy importante el cuidado del medio ambiente en la vida diaria



Acciones para cuidar el medioambiente



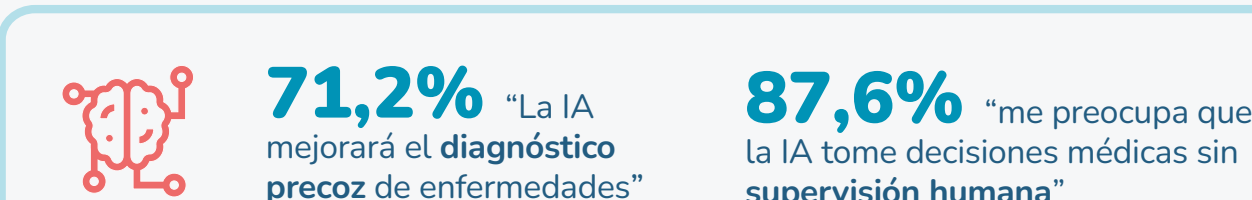
SANIDAD Y FUTURO

↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

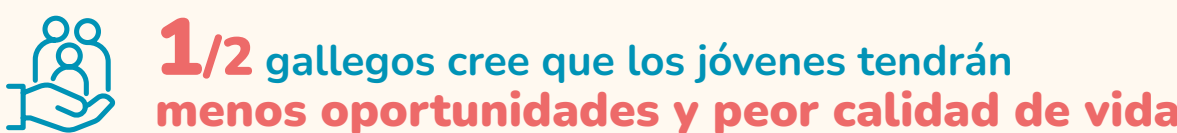
EDUCACIÓN EN SALUD



INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y AUTOCUIDADO



FUTURO DE LAS GENERACIONES JÓVENES



MUESTRA

Fecha: diciembre 2025

Total de ciudadanos: 250

