



II RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

Autocuidado de la Salud

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

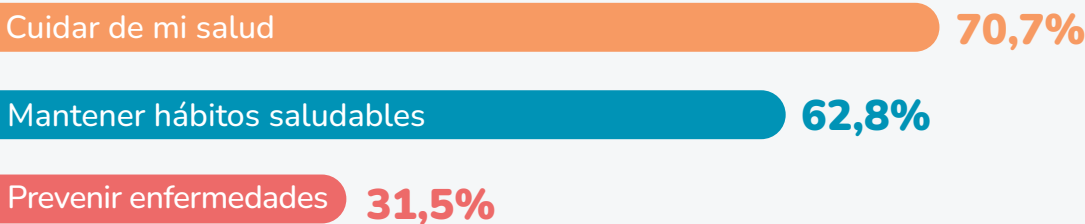
CATALUÑA



¿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:



79,6%
"es muy importante para mantener una buena salud"

CÓMO NOS VEMOS

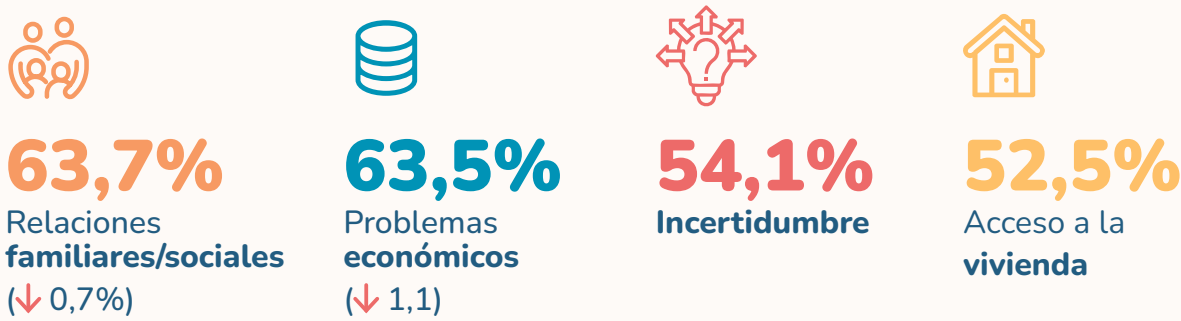


SALUD Y BIENESTAR

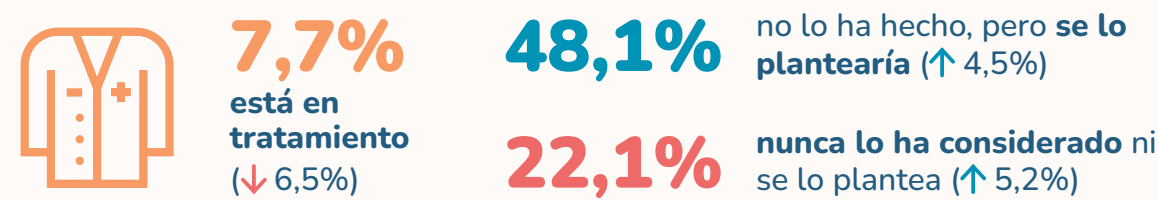
↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

SALUD MENTAL

Factores que afectan bastante o mucho a la salud mental



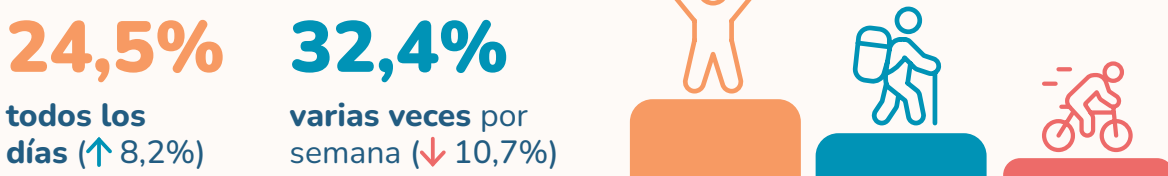
Búsqueda de ayuda profesional



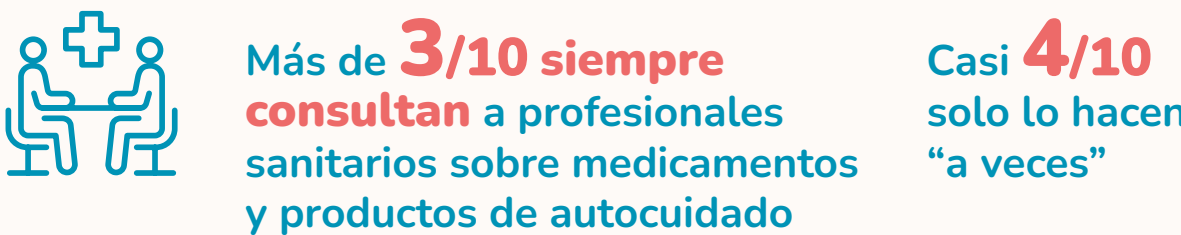
SALUD SEXUAL



CUÁNTO SE EJERCITAN LOS CATALANES



CHEQUEOS MÉDICOS



¿Qué pruebas se realizan?



DESCANSO NOCTURNO

Calidad del descanso



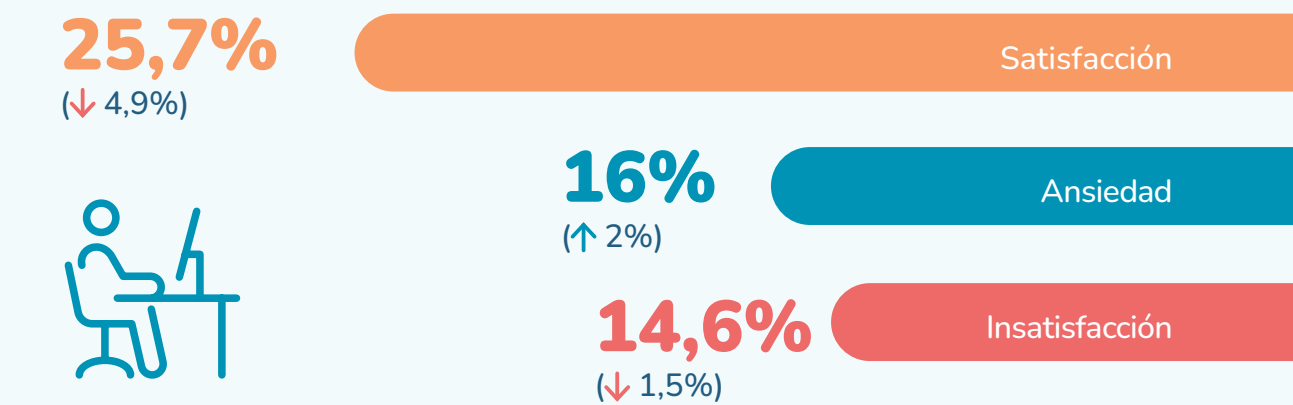
Factores que afectan negativamente al descanso



AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

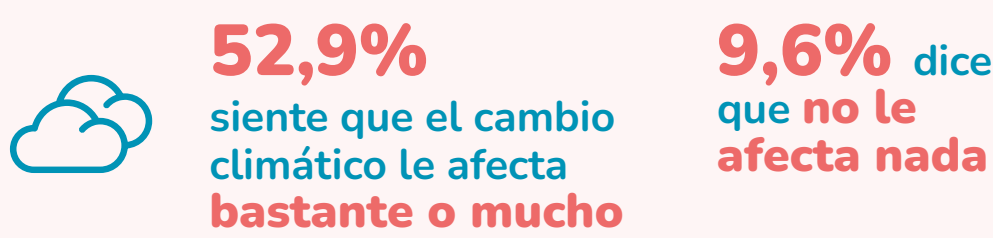
↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

Sentimientos hacia el trabajo



MEDIOAMBIENTE

81,8% 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



73,1% (↑ 0,2%) considera que la educación sanitaria es fundamental y debería ser accesible en todos los colegios

INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y AUTOCUIDADO



74,8% "La IA mejorará el diagnóstico precoz de enfermedades"

82,7% "me preocupa que la IA tome decisiones médicas sin supervisión humana"

FUTURO DE LAS GENERACIONES JÓVENES



1/2 catalanes cree que los jóvenes tendrán menos oportunidades y peor calidad de vida



MUESTRA

Fecha: diciembre 2025

Total de ciudadanos: 457

