



Autocuidado de la Salud

II RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

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

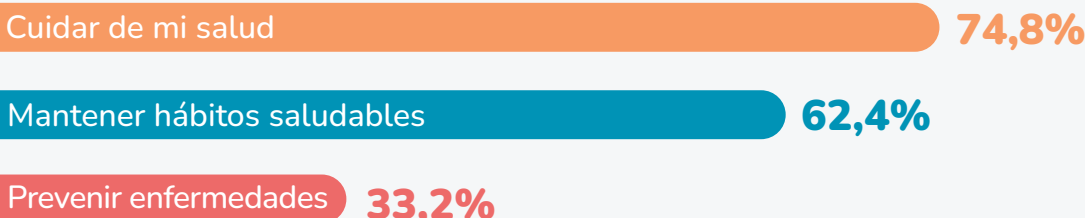
CASTILLA Y LEÓN



¿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:



70%
“es muy importante para mantener una buena salud”

CÓMO NOS VEMOS

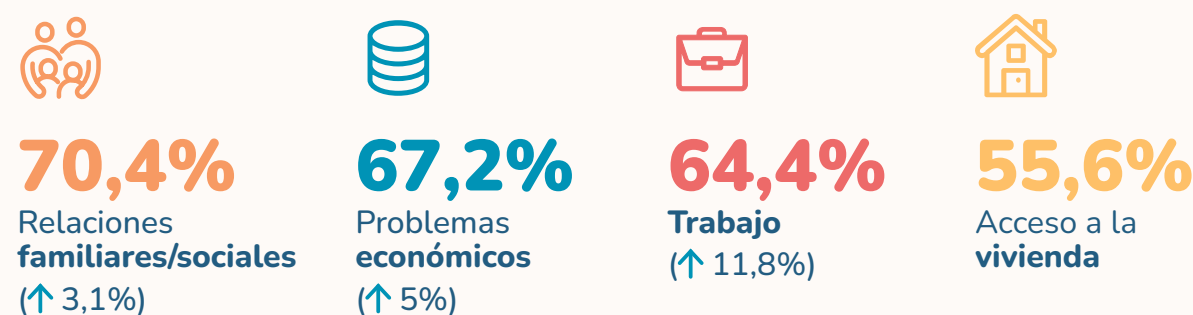


SALUD Y BIENESTAR

↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

SALUD MENTAL

Factores que afectan bastante o mucho a la salud mental



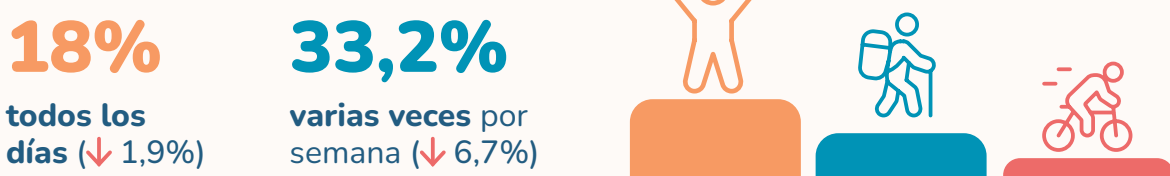
Búsqueda de ayuda profesional



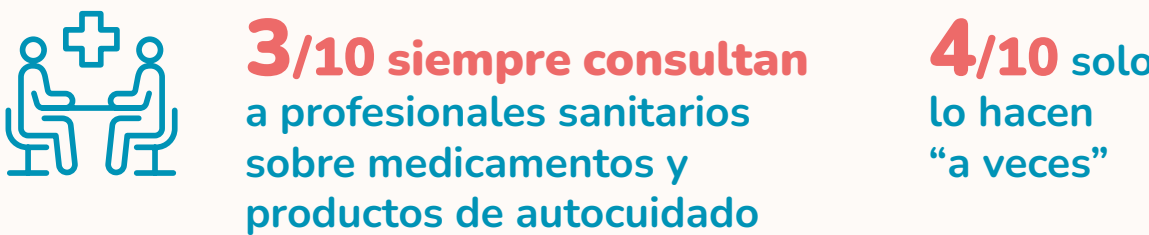
SALUD SEXUAL



CUÁNTO SE EJERCITAN LOS CASTELLANO-LEONESES



CHEQUEOS MÉDICOS



¿Qué pruebas se realizan?



DESCANSO NOCTURNO

Calidad del descanso



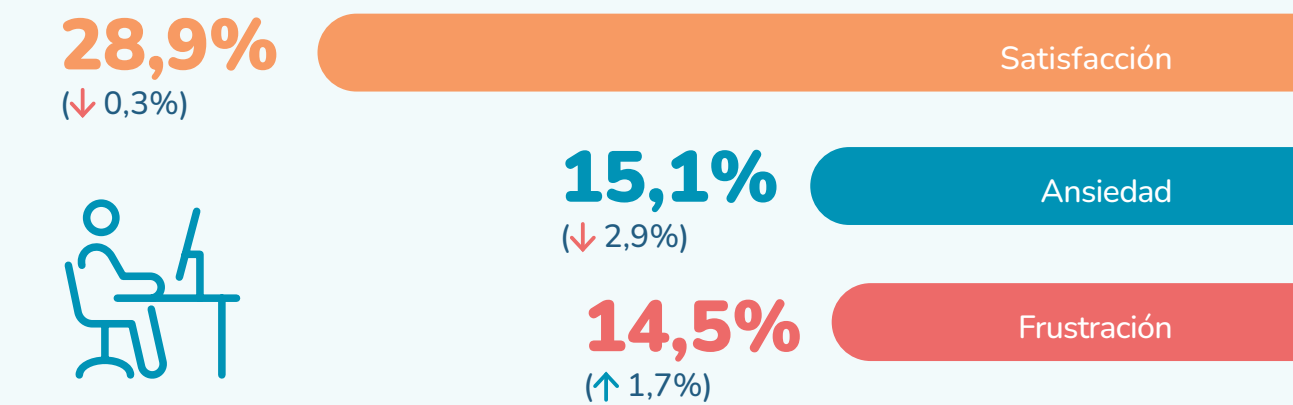
Factores que afectan negativamente al descanso



AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

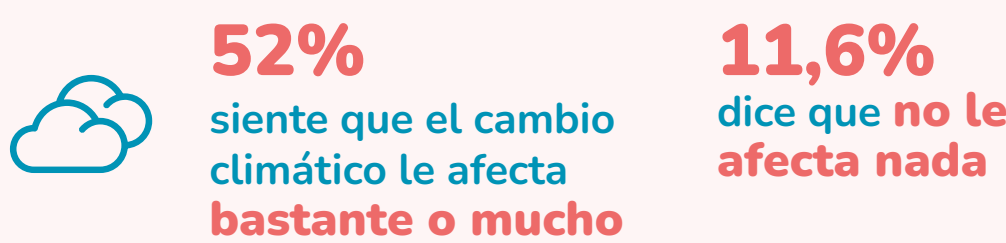
↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

Sentimientos hacia el trabajo

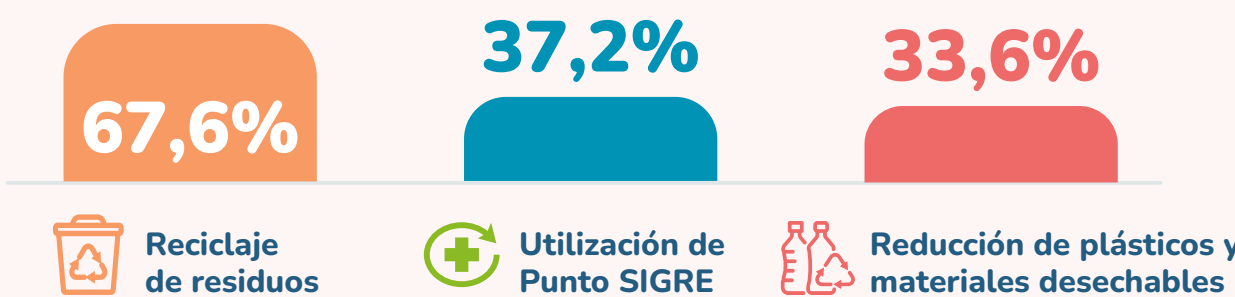


MEDIOAMBIENTE

78% 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

