



Autocuidado de la Salud

# II RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

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

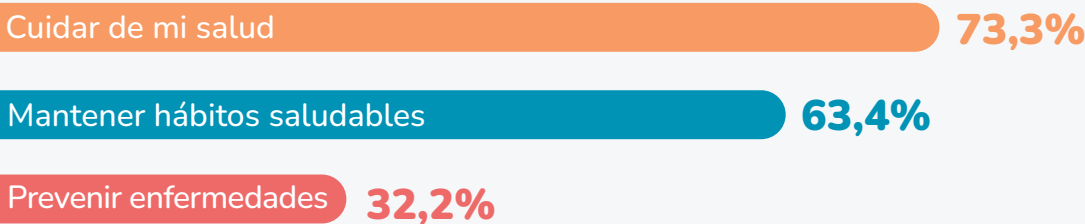
ESPAÑA



## ¿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:



**77,6%**  
"es muy importante para mantener una buena salud"

## CÓMO NOS VEMOS

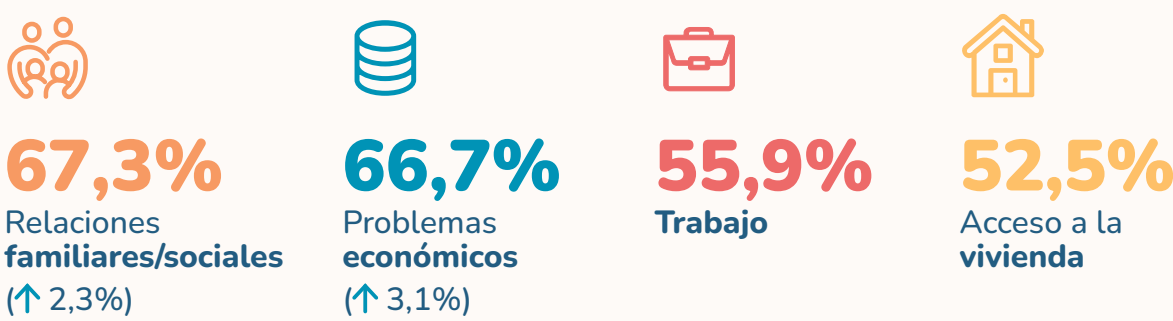


## SALUD Y BIENESTAR

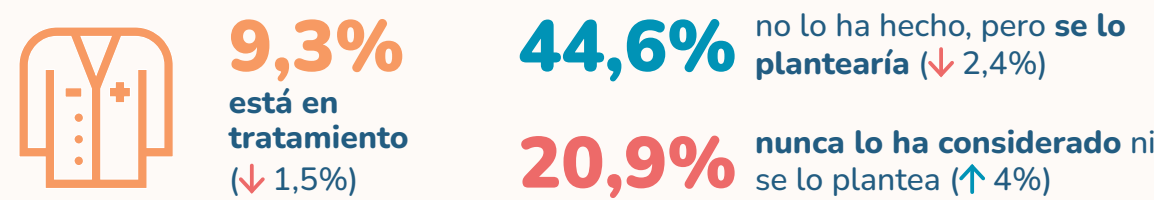
↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

### SALUD MENTAL

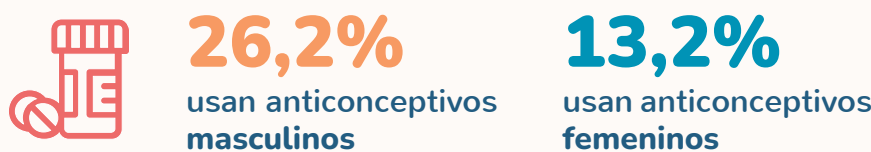
Factores que afectan bastante o mucho a la salud mental



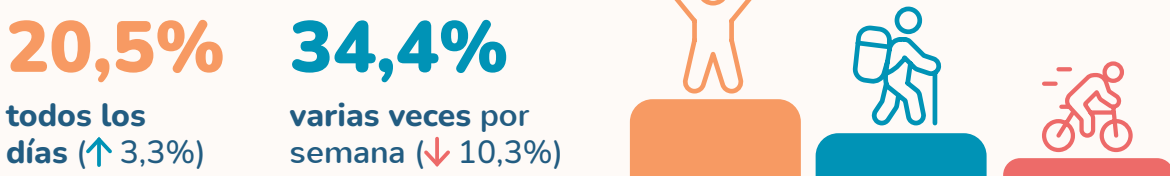
Búsqueda de ayuda profesional



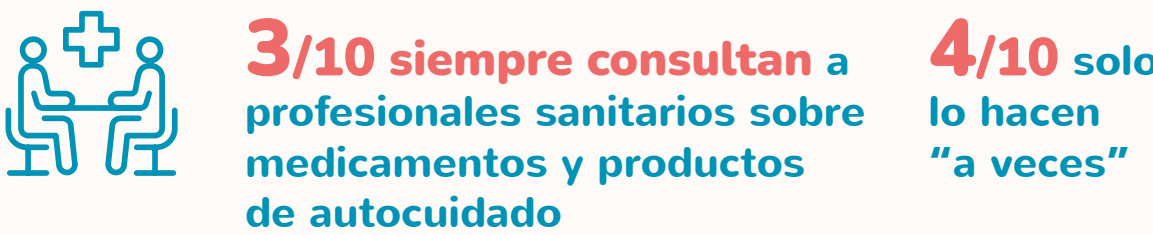
### SALUD SEXUAL



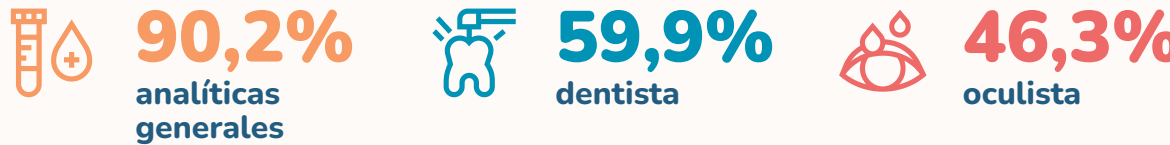
### CUÁNTO SE EJERCITAN LOS ESPAÑOLES



### CHEQUEOS MÉDICOS



¿Qué pruebas se realizan?



## DESCANSO NOCTURNO

Calidad del descanso



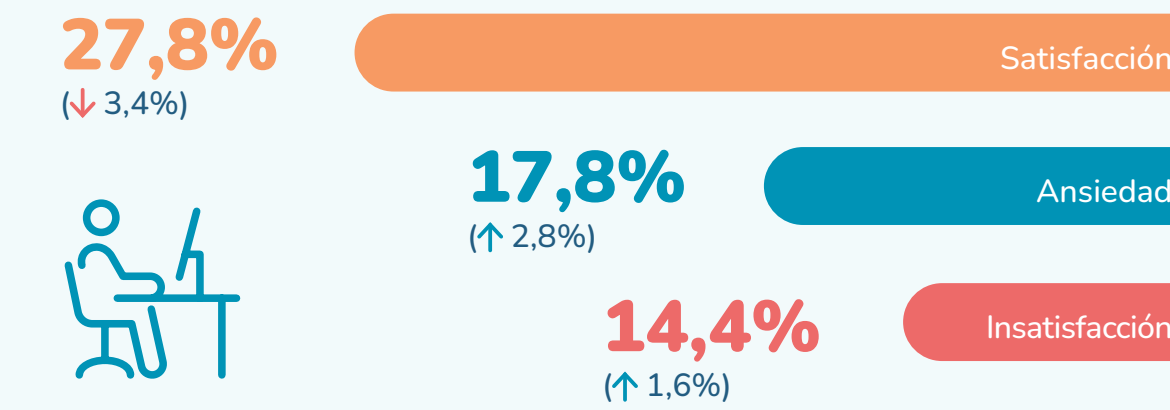
Factores que afectan negativamente al descanso



## AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

Sentimientos hacia el trabajo



## MEDIOAMBIENTE

**80,4%** considera importante o muy importante el cuidado del medio ambiente en la vida diaria



**53,4%** siente que el cambio climático le afecta bastante o mucho

Acciones para cuidar el medioambiente



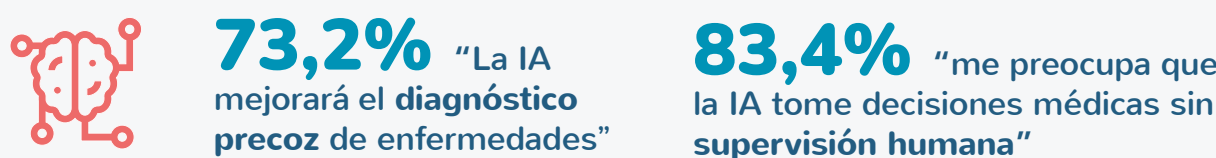
## SANIDAD Y FUTURO

↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

### EDUCACIÓN EN SALUD



### INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y AUTOCUIDADO



## FUTURO DE LAS GENERACIONES JÓVENES



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



**MUESTRA** Fecha: **diciembre 2025** Total de ciudadanos: **5.103** Hombres: **2.502** | Mujeres: **2.601**  
Distribución por edad: 18-25 años: **506** | 26-40 años: **1.135** | 41-55 años: **1.484** | 56-70 años: **1.139** | 71 y más: **839**

