



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)

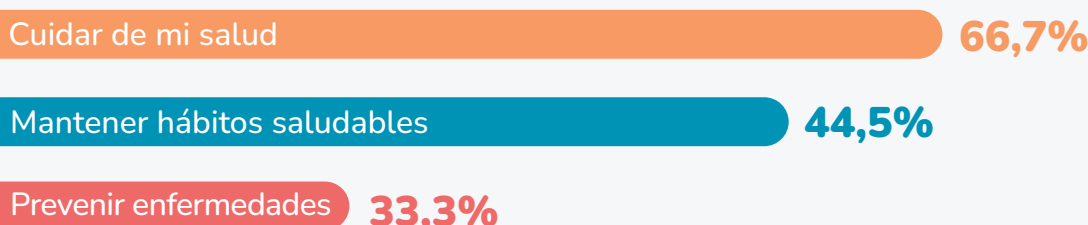
MELILLA



¿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:



55,6%
"es muy importante para mantener una buena salud"

CÓMO NOS VEMOS



44,5%
percibe su salud como buena o muy buena

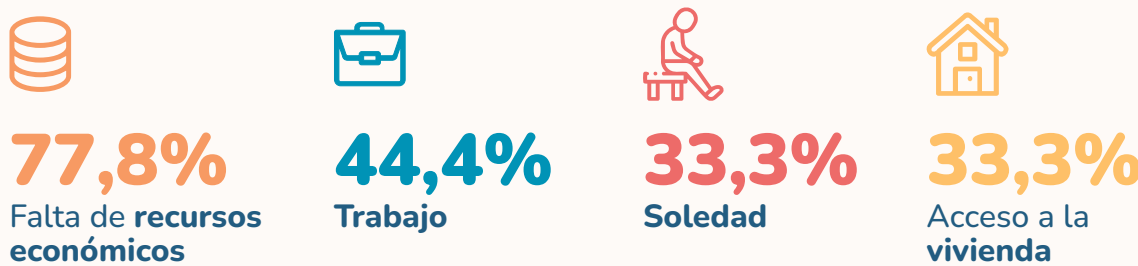
55,6%
está satisfecho o muy satisfecho con su vida

66,7%
considera la salud "muy importante" para su felicidad

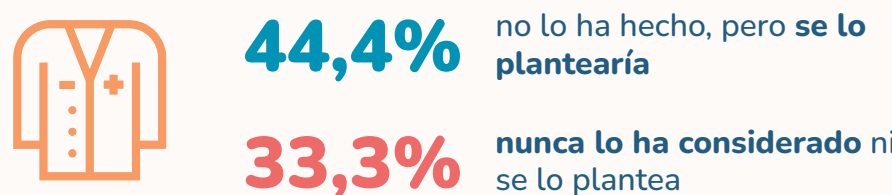
SALUD Y BIENESTAR

SALUD MENTAL

Factores que afectan bastante o mucho a la salud mental



Búsqueda de ayuda profesional



SALUD SEXUAL

22% usa anticonceptivos masculinos



Un 55,4% no realiza ninguna práctica de autocuidado

CUÁNTO SE EJERCITAN LOS MELILLENCES

11% todos los días

33% varias veces por semana



CHEQUEOS MÉDICOS

4/10 van a revisión cada año sin tener síntomas

2/10 van cuando notan algún síntoma



1/3 siempre consulta a profesionales sanitarios sobre medicamentos y productos de autocuidado

2/3 solo lo hacen "a veces"

¿Qué pruebas se realizan?



44,4% analíticas generales



11% dentista



22,2% oculista



DESCANSO NOCTURNO

Calidad del descanso



Factores que afectan negativamente al descanso



AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

Sentimientos hacia el trabajo

22,2%

Preocupación



11,2%

Confianza

11,1%

Insatisfacción



MEDIOAMBIENTE

66,7% considera importante o muy importante el cuidado del medio ambiente en la vida diaria



44,5% siente que el cambio climático le afecta bastante o mucho

11% dice que no le afecta nada

Acciones para cuidar el medioambiente



55,6%



Reciclaje de residuos

30,5%



Utilización de Punto SIGRE

11%



Reducción consumo de energía y agua



SANIDAD Y FUTURO

EDUCACIÓN EN SALUD



55,4% considera que la educación sanitaria es fundamental y debería ser accesible en todos los colegios

INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y AUTOCUIDADO



88,9% "La IA mejorará el diagnóstico precoz de enfermedades"

66,7% "me preocupa que la IA tome decisiones médicas sin supervisión humana"

FUTURO DE LAS GENERACIONES JÓVENES



33% de melillenses cree que los jóvenes tendrán menos oportunidades y peor calidad de vida



MUESTRA

Fecha: diciembre 2025

Total de ciudadanos: 5.103



Autocuidado de la Salud

