



Autocuidado de la Salud

# II RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA

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

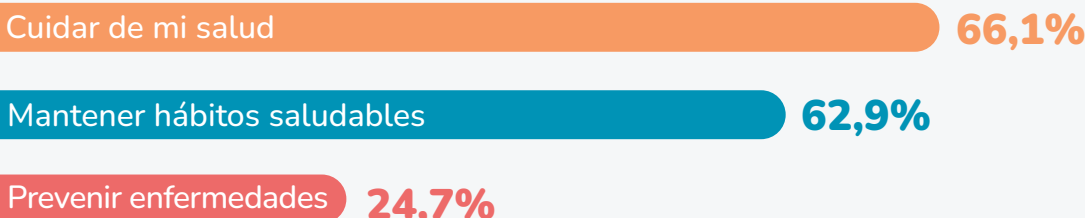
EXTREMADURA



## ¿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:



78,1%  
"es muy importante para mantener una buena salud"

## CÓMO NOS VEMOS

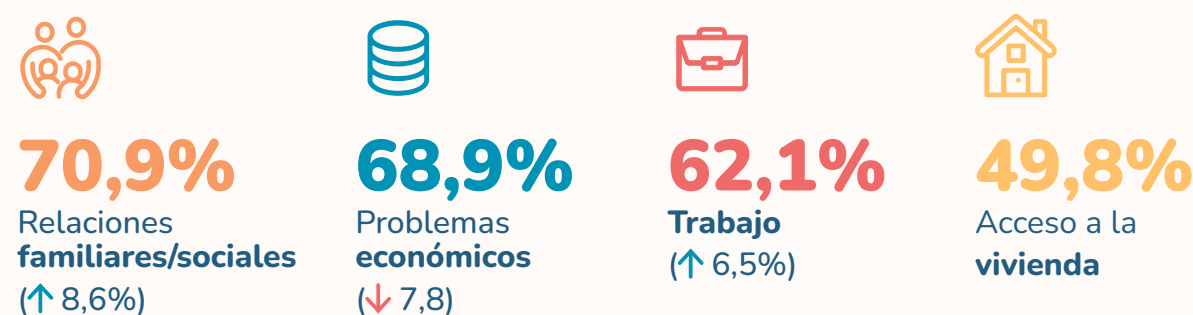


## SALUD Y BIENESTAR

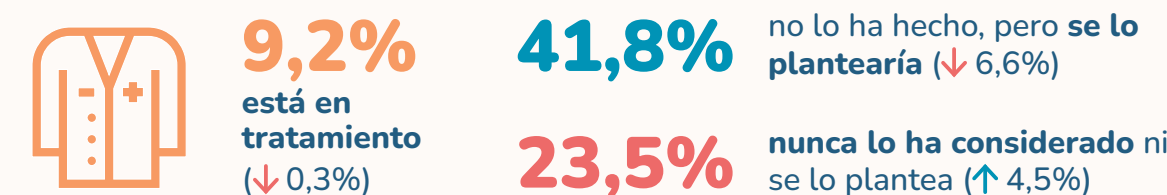
↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

### SALUD MENTAL

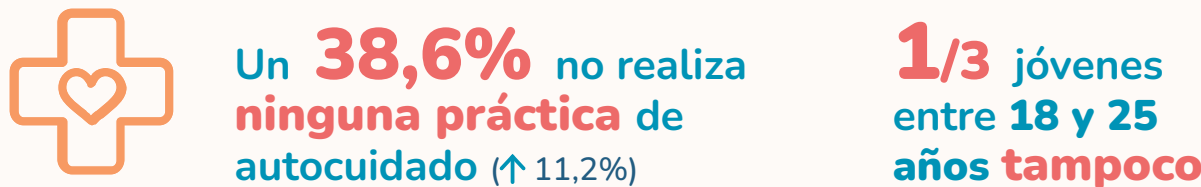
Factores que afectan bastante o mucho a la salud mental



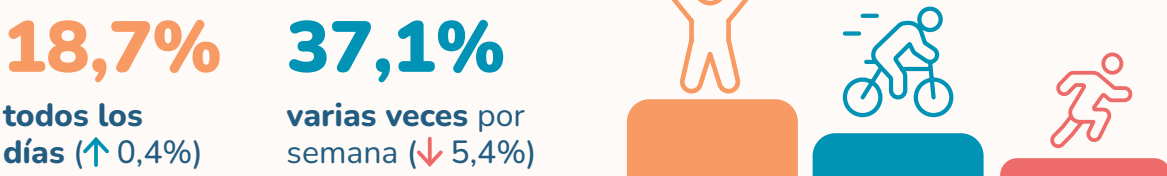
Búsqueda de ayuda profesional



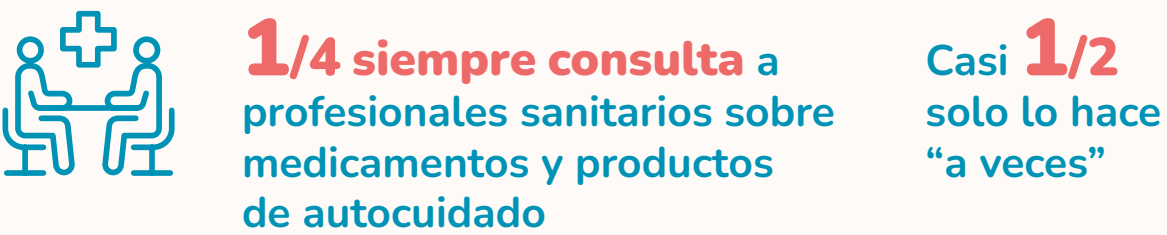
### SALUD SEXUAL



### CUÁNTO SE EJERCITAN LOS EXTREMEÑOS



### CHEQUEOS MÉDICOS



¿Qué pruebas se realizan?



## DESCANSO NOCTURNO

Calidad del descanso



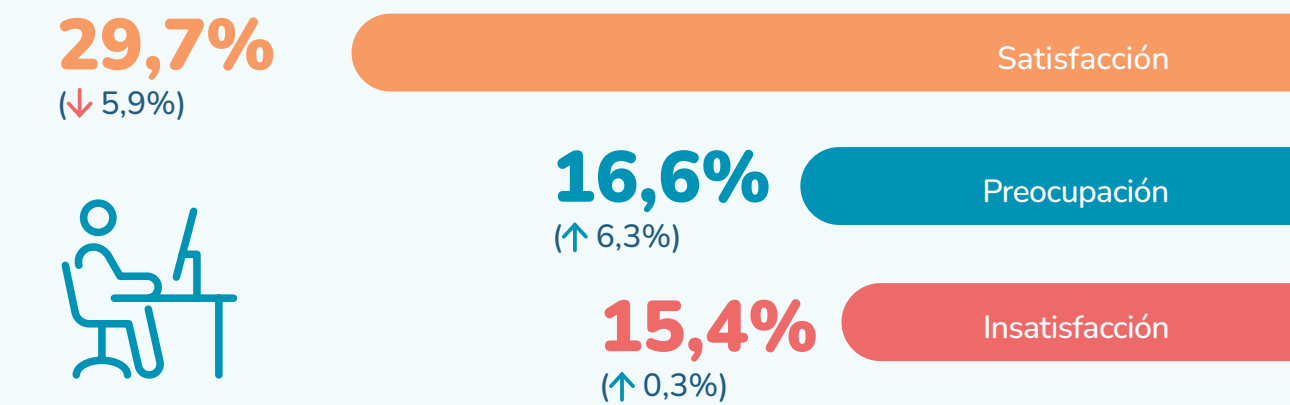
Factores que afectan negativamente al descanso



## AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

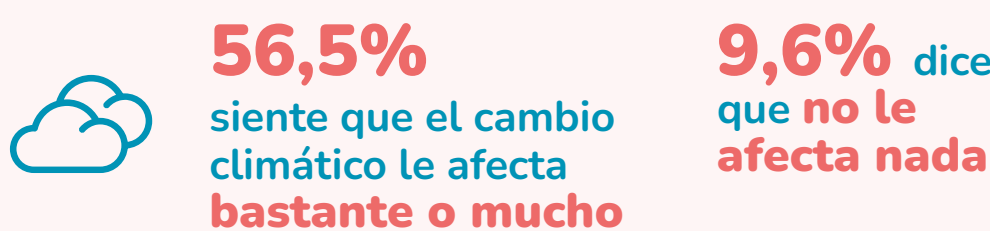
↑ incremento o ↓ reducción vs. 2024

Sentimientos hacia el trabajo

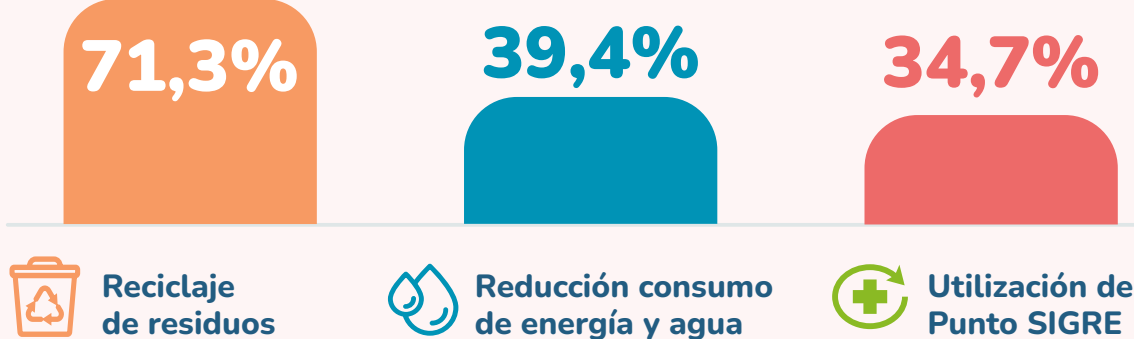


## MEDIOAMBIENTE

78,5% 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

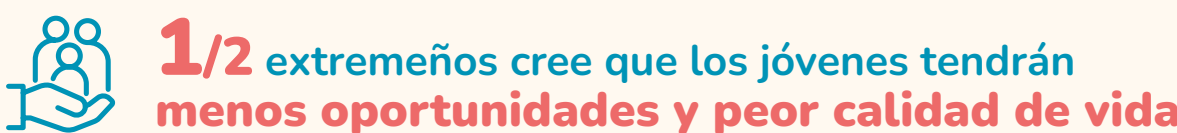
### EDUCACIÓN EN SALUD



### INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y AUTOCUIDADO



## FUTURO DE LAS GENERACIONES JÓVENES



MUESTRA

Fecha: diciembre 2025

Total de ciudadanos: 251

