

El auge del autocuidado, salud y felicidad



Este 24 de julio se celebra el Día Mundial del Autocuidado, una actividad que implica una actitud activa, una buena dosis de constancia y muchos beneficios, según la anefp. El autocuidado está en auge y es esencial para mantener un equilibrio en nuestras vidas y prevenir el agotamiento, el estrés y otros problemas relacionados con la salud.

La Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) presentó a primeros de año los resultados de la 'I Radiografía del Autocuidado de la Salud en España', un estudio que analiza los hábitos y la percepción de la población española respecto al autocuidado de su salud. Según los resultados, un 85,3% de los españoles opina que el autocuidado puede contribuir a una mejor asistencia sanitaria, lo que resalta la creciente concienciación sobre la importancia de tomar una responsabilidad activa en el autocuidado de la salud.

"El autocuidado, entendido como el conjunto de acciones y hábitos que las per-



sonas adoptan de forma proactiva para preservar su bienestar físico y emocional, se presenta como una herramienta fundamental para reducir la carga sobre el sistema sanitario y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos", afirma Jaime Pey, director general de anefp. "Los resultados que hemos obtenido reflejan la madurez de la sociedad española en cuanto a la importancia de un autocuidado responsable. Este dato, en el que

una amplia mayoría de los españoles cree que el autocuidado puede mejorar la atención sanitaria, es clave para plantear políticas públicas y estrategias que fomenten la educación y la prevención en salud", declara.

En términos más generales, también se preguntó a los españoles sobre la percepción que tienen sobre sí mismos en ciertos ámbitos. Según los resultados, 7 de cada 10 españoles se muestran satisfechos o muy satisfechos con su vida y un 71,2% considera que la salud es muy importante para su felicidad. Además, 8 de cada 10 considera que el autocuidado tiene mucha importancia para mantener una buena salud, y al que 1 de cada 3 relaciona directamente con la prevención de enfermedades.

7 DE CADA 10 ESPAÑOLES SE MUESTRAN SATISFECHOS O MUY SATISFECHOS CON SU VIDA Y UN 71,2% CONSIDERA QUE LA SALUD ES MUY IMPORTANTE PARA SU FELICIDAD



Importancia de los profesionales sanitarios

El autocuidado está ligado a los profesionales sanitarios, y así un 30,5% afirma que “siempre” consulta a profesionales sanitarios antes de utilizar medicamentos y productos de autocuidado y un 40,4% de los españoles manifiesta que lo hace “a veces”.

Por otro lado, los españoles reconocen que la dificultad más común que encuentran para practicar el autocuidado es la falta de conocimiento sobre el mismo (42,5%). “Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de fortalecer la educación sanitaria para facilitar el autocuidado efectivo. Además, destaca la importancia de contar con el acompañamiento de los profesionales de la salud para garantizar un uso adecuado de los productos de autocuidado”, comenta Pey.

La salud mental y el autocuidado

Uno de los aspectos destacados en el informe es la salud mental. El estudio revela que 6 de cada 10 personas nunca han acudido a una consulta para abordar su bienestar emocional, lo que resalta la necesidad de desestigmatizar la salud mental y promover un autocuidado integral que también incluya la atención psicológica.

En palabras de la Dra. Rosa Molina, psiquiatra, divulgadora y participante en el evento de presentación, “los datos sobre salud mental llaman la atención, especialmente considerando que el estrés y la ansiedad son los principales factores que afectan a los españoles. El autocuidado debe incluir no solo la prevención física, sino también la emocional, para construir una sociedad más saludable y resiliente”.

Sostenibilidad

Según la I Radiografía del Autocuidado de la Salud en España un 69,5% de los españoles manifiesta reciclar residuos como parte de su compromiso con el medioambiente, y un 38,2% declara llevar a los Punto SIGRE de las farmacias los medicamentos caducados. “Si bien se ha mejorado mucho en términos de sostenibilidad y reciclaje en los últimos años, todavía debemos seguir trabajando para alcanzar un mayor porcentaje de involucración de los ciudadanos en temas medioambientales”, explica el director de anefp.

Conciliación laboral

Otro dato importante del estudio es que el 57,1% de los españoles consideran tener suficiente flexibilidad laboral para conciliar su vida personal y profesional. En este sentido, los españoles destacan



**¡Últimas novedades
Raab Vitalfood!**

Raab Vitalfood con laboratorio propio, ofrece las mejores combinaciones en sus formulaciones con ingredientes de alta calidad.



Nuevo

Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas, herbodietéticas, farmacias y parafarmacias o en www.raabvitalfood.com

Natural. Premium. Vital.

Día Mundial del Autocuidado
24 julio de 2025

El autocuidado cambia en cada etapa de la vida, pero nunca deja de ser esencial.

#DíaMundialDelAutocuidado
#TeCuidamosEnCadaEtapa

Infancia Juventud Adulto Senior

“ES VITAL QUE EL AUTOCUIDADO ESTÉ PRESENTE EN CADA ETAPA DE LA VIDA. CON LA CAMPAÑA #TECUIDAMOSENCADAETAPA QUEREMOS ACOMPAÑAR A LOS CIUDADANOS EN ESE RECORRIDO”, JAUME PEY (ANEPF)

la flexibilidad de horarios, las políticas de vacaciones y días libres y los beneficios para el cuidado de familiares como las medidas más destacadas.

El futuro y la sanidad

En cuanto a la visión de futuro sobre los servicios sanitarios, el estudio muestra que el 50,3% de los encuestados considera que los avances científicos contribuirán de manera significativa a mejorar la atención sanitaria en los próximos cinco años. Además, el 41% destaca el uso de la telemedicina como una herramienta clave para el futuro de la sanidad en España.

También destaca la percepción pesimista (49,3%) de la población española respecto al futuro de la generación más joven en términos de oportunidades y calidad de vida, frente a un 20,8% que se muestra optimista a este respecto. Esta percepción pesimista es más acusada en las personas de 26 a 70 años.

“Los resultados presentados en la ‘I Radiografía del Autocuidado de la Salud en España’ muestran que existe un fuerte compromiso hacia el autocuidado, pero todavía con camino por recorrer. El autocuidado no es solo una actitud individual, sino que debe estar acompañado de una educación sanitaria adecuada y de la colaboración de los profesionales sanitarios para garantizar su efectividad plena. En



**“EL AUTOCUIDADO DEBE INCLUIR NO SOLO LA PREVENCIÓN FÍSICA, SINO TAMBIÉN LA EMOCIONAL, PARA CONSTRUIR UNA SOCIEDAD MÁS SALUDABLE Y RESILIENTE”,
DRA. ROSA MOLINA**

anepf, continuamos trabajando para fomentar una cultura de autocuidado responsable, donde la salud física, mental y la sostenibilidad jueguen un papel crucial en el bienestar integral de los ciudadanos”, finaliza Jaume Pey.

Campaña

#TeCuidamosEnCadaEtapa

Con motivo del Día Mundial del Autocuidado, que se celebra el próximo 24 de julio, la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anepf) va a poner en marcha la campaña #TeCuidamosEnCadaEtapa, una acción digital que estará activa hasta el 24 de julio, con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia del autocuidado a lo largo de toda la vida.

La campaña, que se desarrollará en formato online a través de los canales de X (antes Twitter) e Instagram de anepf, tiene un triple propósito: concienciar sobre la importancia del autocuidado en cada una de las etapas de la vida -infancia, juventud, edad adulta y etapa senior-; promover la adopción de hábitos saludables y prácticas de prevención entre la población; y reconocer y poner en valor el papel de las compañías asociadas a anepf, que contribuyen activamente a mejorar el autocuidado y la salud de las personas.

Más de 20 compañías asociadas y empresas adheridas a anepf participarán en esta iniciativa, que consistirá en la difusión de consejos útiles, prácticos y adaptados a cada etapa vital, con el fin de fomentar la cultura del autocuidado y la prevención.

Estos consejos se centran en temas como la salud dental y bucal, la salud digestiva y alimentaria, el cuidado de la piel, la higiene íntima, la salud pélvica y del sueño, el cuidado de las defensas y el ejercicio físico. También se ofrecerán recomendaciones sobre la salud en etapas concretas como el embarazo o la menopausia, y se prestará atención a cuestiones relevantes como la salud digital, el cuidado lumbar, la salud mental, las infecciones frecuentes en verano o la protección frente a picaduras de insectos.

Para Jaume Pey, director general de anepf, es vital que el autocuidado esté presente en cada etapa de la vida, desde la infancia hasta la etapa senior. “Con la campaña #TeCuidamosEnCadaEtapa queremos acompañar a los ciudadanos en ese recorrido, ofreciéndoles herramientas y consejos prácticos que les ayuden a tomar decisiones responsables sobre su salud y bienestar. Además, esta campaña pone de manifiesto el compromiso de nuestros asociados con la promoción de una sociedad más consciente, activa y saludable. El autocuidado no es solo una responsabilidad individual, sino también una oportunidad común para mejorar la calidad de vida de toda la población”.