

III Estudio de salud y vida

2020 >

ÍNDICE

Introducción	3
Parte 1. Estado de salud general.....	5
Salud Física	X
Apariencia y cuidado de la imagen.....	9
Hábitos de alimentación	14
Alimentación saludable y su impacto.....	14
Etiquetado de los alimentos e influencia en las decisiones de consumo	20
Dietas.....	30
Seguimiento por parte de un especialista	34
Intolerancias y alergias a los alimentos.....	38
Salud Emocional	44
Bienestar emocional.....	44
Estilo de vida.....	49
Estilo de vida saludable	49
Satisfacción con el estilo de vida.....	54
Principales motivos de insatisfacción de los españoles.....	56
Aspectos más relevantes para tener una vida feliz	57
El estrés	60
Impacto del estrés.....	60
Automedicación.....	70
La automedicación aumenta en nuestro país.....	70
Parte 2. Tecnología y cuidado de la salud	75
Telemedicina	75
Visitas médicas	80
Apps para el cuidado de la salud.....	83
Internet y el autodiagnóstico	86
Parte 3. Hábitos de ocio	94
Tiempo libre	94
Actividades de ocio	98
Tiempo libre dedicado a internet y redes sociales.....	101
Actividades en familia	103
Parte 4. Conclusiones.....	105



INTRODUCCIÓN

Aegon presenta la tercera edición del *Estudio de Salud y Estilo de Vida*, que se centra en el análisis del estado de salud, estilo de vida, hábitos y conductas relacionados con la salud y el bienestar emocional de los españoles en los últimos 12 meses.

Acorde con el objetivo de observar el comportamiento de la sociedad española, segmentado por criterios poblacionales, de edad y sexo, este año el estudio también se ha detenido a analizar el impacto que la Covid-19 ha tenido en la salud y en los hábitos de los españoles, sobre todo en lo que respecta a su salud emocional. De este modo, el presente estudio se divide en cuatro bloques: estado de la salud, donde se tienen en cuenta la salud física y emocional, tecnología y cuidado de la salud, y, por último, hábitos de ocio.

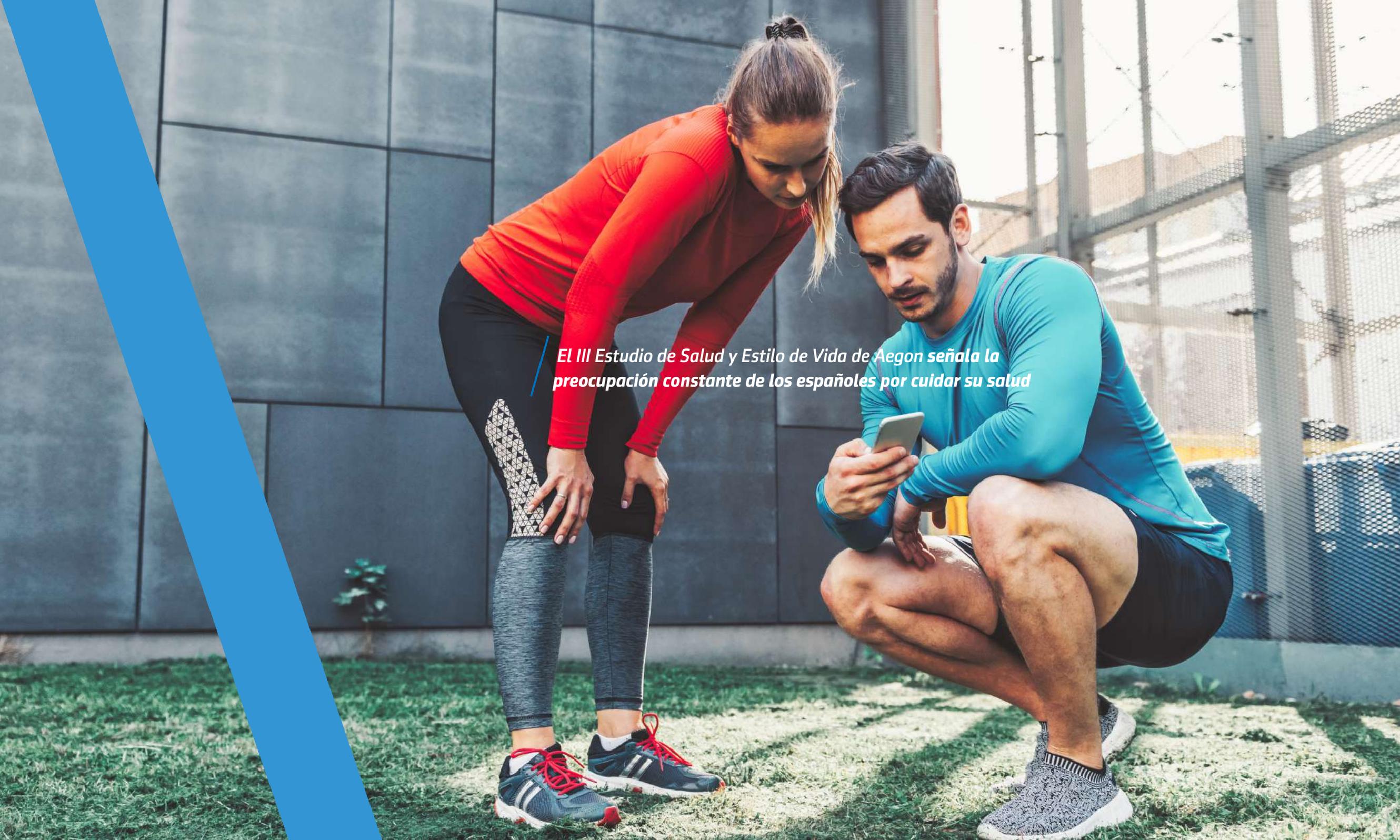
El estudio refleja como la crisis sanitaria y económica ocasionada por la Covid-19 en 2020 ha impactado en la vida de los españoles. Además, la pandemia y el confinamiento han puesto de relieve la importancia de cuidar de la salud física y emocional de los españoles, ya que, como conclusión del presente estudio, casi un 60% de la población no trabaja su bienestar psicológico general.

Además, el informe refleja otros aspectos relacionados con la salud, como los hábitos alimenticios o el estilo de vida de los españoles, así como el uso que se hace de las nuevas tecnologías con relación al cuidado de la salud. En este sentido, el año 2020 ha provocado el boom de la telemedicina debido al aislamiento social, lo que ha facilitado el seguimiento y control de pacientes sin salir de sus hogares. Otros aspectos importantes analizados son los referentes a los niveles de estrés en la población y su impacto en la salud, así como la automedicación en España. También, se analizan datos sobre las actividades de ocio de los españoles y el

tiempo en familia. Así, todo el informe está analizado de forma comparativa al mismo periodo del año anterior, de forma que se pueda observar la evolución de las tendencias en el estilo de vida y salud de la sociedad actual.

Este informe ha sido realizado por Ipsos durante el mes de julio y es específico para España. La muestra del estudio consta de 1.000 entrevistas a individuos de más de 18 años de ambos sexos, con un error muestral máximo del 2,58% (al 95% con $p=q=0.5$). De este modo, se han obtenido datos ponderados de un 52% de mujeres y 48% de hombres, incluyendo además cuotas proporcionales por tamaño de población y generaciones para dar una muestra estadística representativa a toda la población. En concreto, se estudian resultados para la generación Z (18 a 25 años), millennials (26 a 38 años), generación X (39 a 55 años) y baby boomers (56 años o más).

***Se permite la reproducción total o parcial de este documento bajo la premisa de citar a Aegon como fuente. Para más información puede ponerse en contacto con Aegon en la dirección de correo aegon.comunicacion@aegon.es**

A man and a woman in athletic wear are outdoors on a grassy area. The woman, on the left, is wearing a red long-sleeved top and black leggings with a white geometric pattern on the side. She is leaning forward, looking at a smartphone held by the man. The man, on the right, is wearing a teal long-sleeved top and black shorts. He is crouching and looking at the smartphone. In the background, there is a grey wall and a chain-link fence. A blue diagonal bar is on the left side of the image.

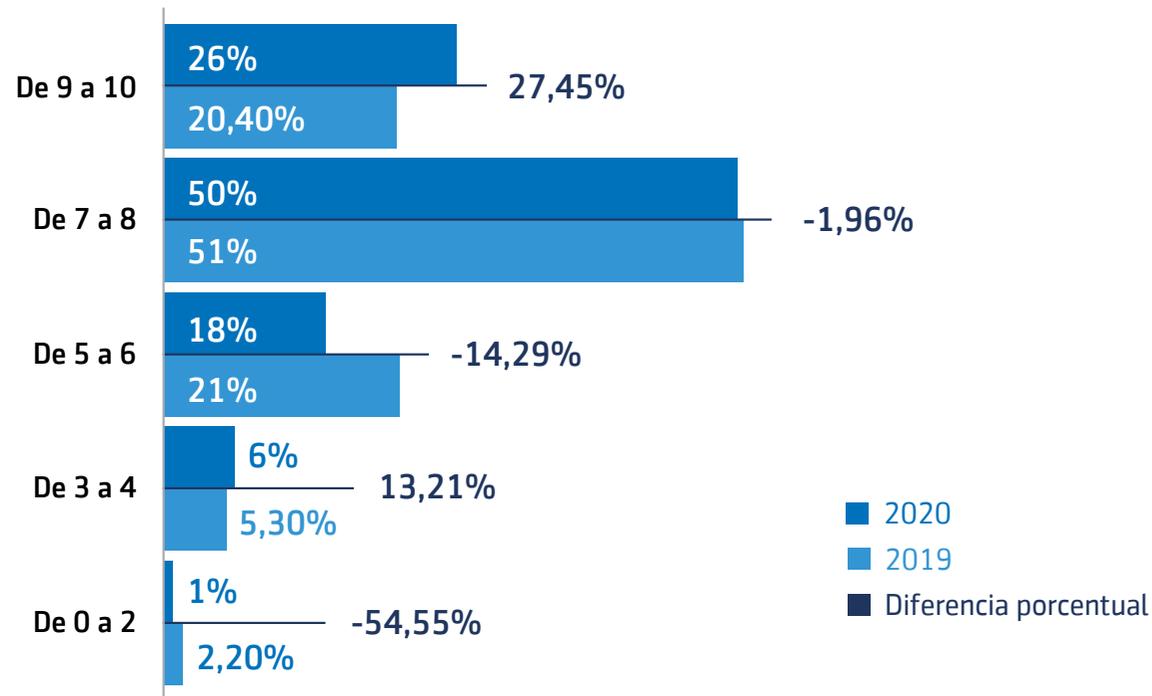
El III Estudio de Salud y Estilo de Vida de Aegon señala la preocupación constante de los españoles por cuidar su salud

PARTE 1

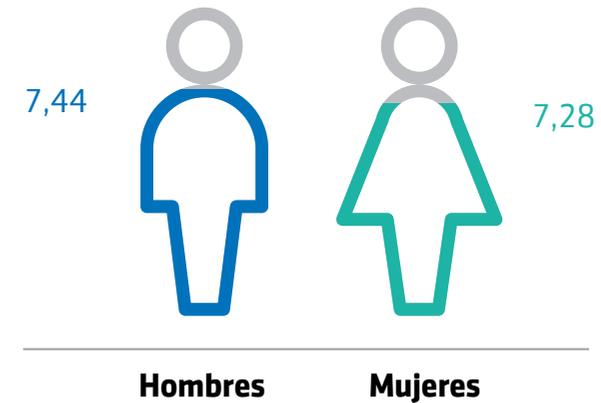
Estado de salud general

Siete de cada diez encuestados valora con al menos un 7 su estado de salud (en una escala del 0 al 10), alcanzando una media del 7,36 (casi un 3% más que el año anterior). Destaca el aumento de personas que valoran su estado de salud de forma sobresaliente (+27,45% respecto a 2019), y como ha disminuido en más de un 50% aquellas personas que calificaban su salud por debajo de 2 puntos.

	2020	2019	Diferencia porcentual
Estado salud (valor promedio)	7,36	7,15	2,94%



Los hombres valoran más positivamente su salud (7,44) que las mujeres (7,28), que incluso se sitúan por debajo de la media.



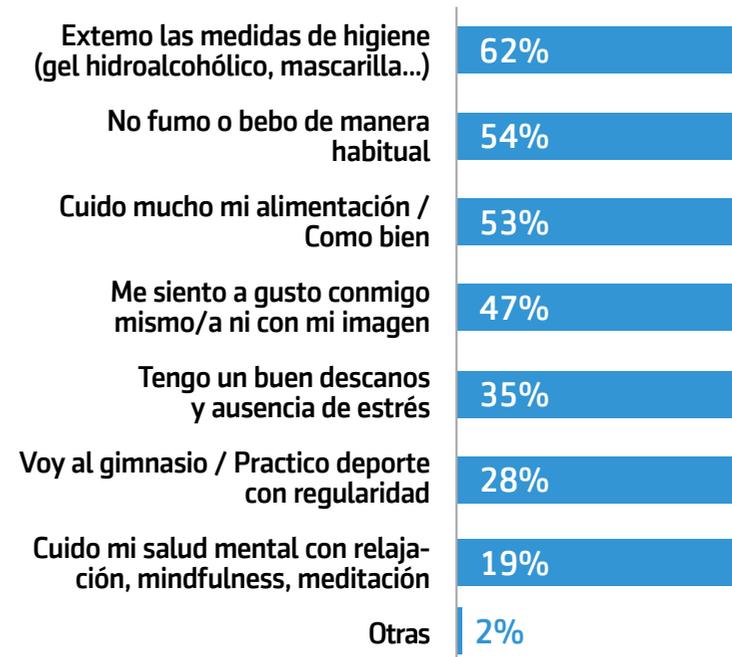
Los principales motivos para considerar que se goza de una buena salud tienen que ver con las medidas preventivas contra la COVID-19, además de los buenos hábitos alimenticios. El 62% de los encuestados señala que las medidas de higiene que se han adoptado con motivo de la pandemia (como el uso de gel hidroalcohólico o la mascarilla) permiten que gocen de una buena salud. También, no beber ni fumar (54%) y cuidar la alimentación (53%) favorecen el correcto estado de salud de los españoles. Por el contrario, los encuestados con un mal estado de salud aluden a que este es provocado por tener una enfermedad diagnosticada (70%), padecer dolores regularmente (68%), por cansancio (45%) y por estrés y ansiedad (44%).

Motivos de tener mala salud

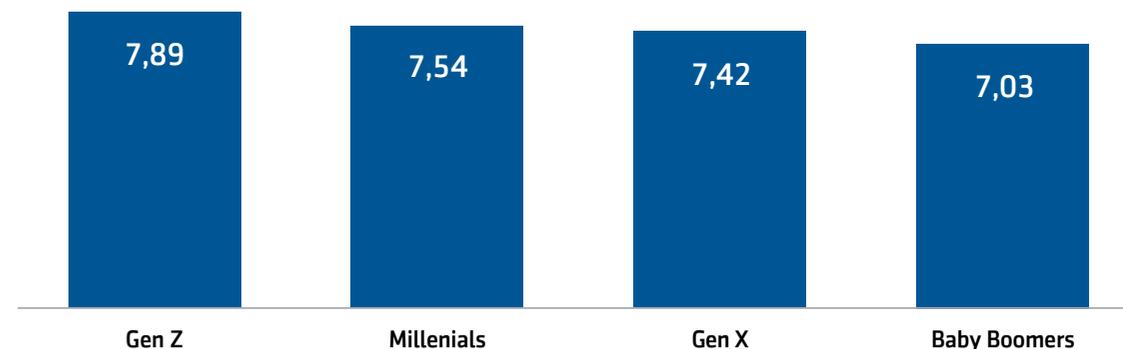


Según la edad, se observa como la percepción del estado de salud tiende a empeorar en cada generación. Los encuestados de la generación Z (18 a 25 años) otorgan un 7,89 a su estado de salud, una valoración más alta que en 2019 que se situaba en 7,40. A estos, les siguen los millennials (26 a 38 años) con 7,54, la generación X (39 a 55 años) con 7,42 y los baby boomers (56 años o más) con 7,03.

Motivos de tener buena salud



Según generación



La situación laboral también influye a la hora de determinar el estado de salud. De hecho, las personas que trabajan califican su salud por encima del promedio con un 7,63, lo que además supone casi un 5% más que en 2019. Por su parte, las personas en desempleo lo califican con un 7 que, a pesar de estar por debajo de la valoración promedio de 2020, es casi un 3% más que en 2019.

Situación laboral

	2020	2019	Diferencia porcentual
Trabaja	7,63	7,32	4,23%
No trabaja	7	6,81	2,79%

En relación al estado civil, se observa que los solteros son los que consideran que tienen un mejor estado de salud, con una media de 7,53, seguido por los divorciados (7,44), que son los que han mejorado más su percepción respecto al año anterior (+9,41%). Los casados puntúan su estado de salud con un 7,31 y los viudos, por su parte, con un 6,81.

Estado civil

	2020	2019	Diferencia porcentual
Soltero	7,53	7,18	4,87%
Casado	7,31	7,19	1,67%
Divorciado	7,44	6,8	9,41%
Viudo	6,81		

Si bien, en la pasada edición de este estudio ya se establecía la evidente relación entre la percepción del estado de salud y la satisfacción con la vida, llama la atención como aquellos que se sienten más descontentos con su estilo de vida han valorado mejor su salud con respecto al año anterior, a pesar de seguir quedando en valores por debajo del promedio (5,5 en 2020 vs. 4,96 en 2019). Lo mismo ha ocurrido con las personas que están satisfechas (+2,64% respecto a 2019) y aquellas que están medianamente satisfechas (+4,70% respecto a 2019). Probablemente, las valoraciones hayan mejorado debido a la mayor concienciación y sensibilización a las medidas de higiene y prevención generadas por la COVID-19.

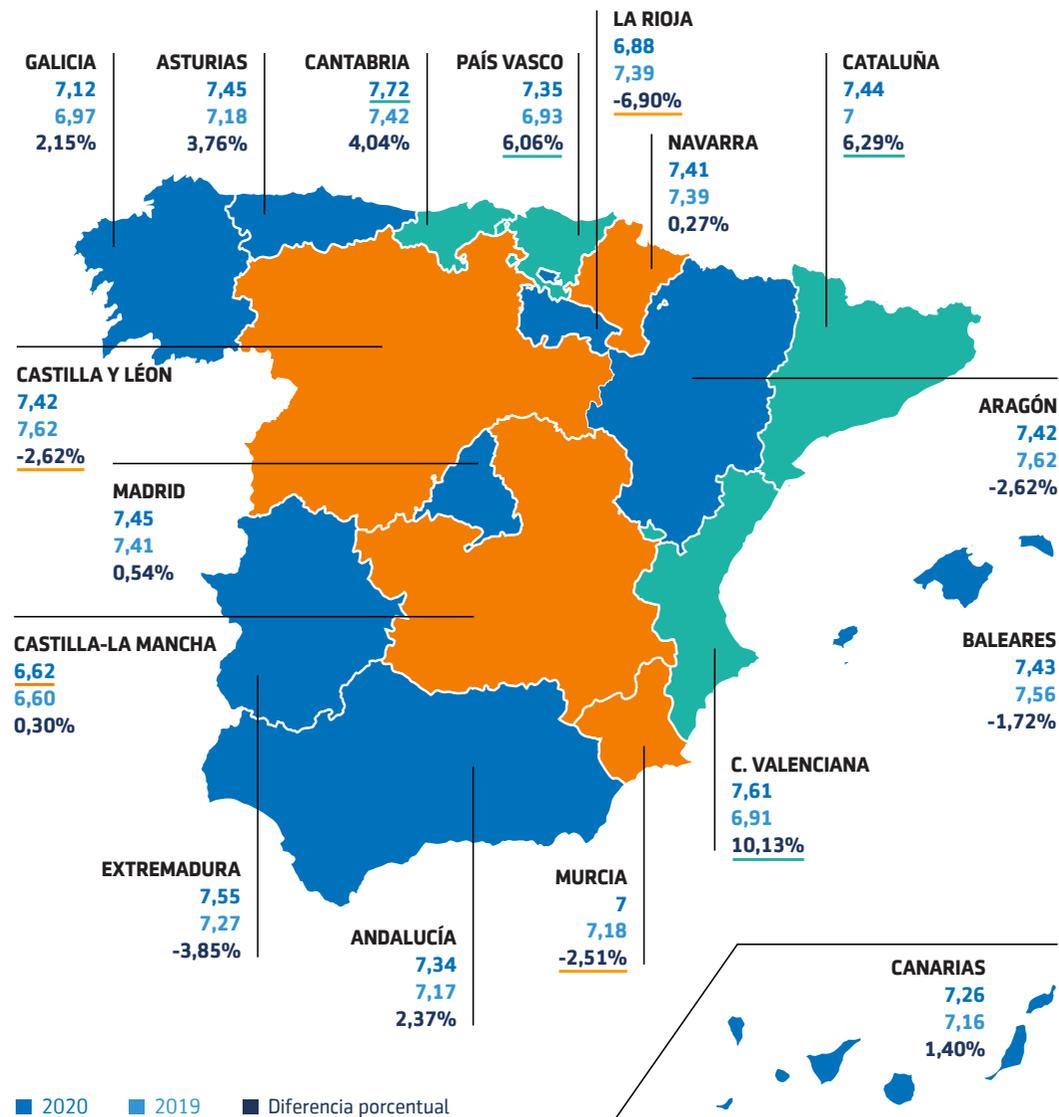
Estado civil

	2020	2019	Diferencia porcentual
Insatisfecho	5,5	4,96	10,89%
Medianamente satisfecho	6,91	6,6	4,70%
Satisfecho	8,16	7,95	2,64%

El estudio también valora la percepción de la salud en las diferentes regiones de España. De este modo, los cántabros son los que mejor valoran su salud con un 7,72 y los manchegos los que peor con un 6,62. En relación al año pasado, destaca

el cambio brusco de percepción de La Rioja, que califica su salud con un 6,88 frente al 7,39 de 2019 (-6,9%), y de la Comunidad Valenciana, que ahora valora más positivamente su salud con un 7,61 frente al 6,81 de 2019 (+10,13%).

Según CCAA



Salud física

Apariencia y cuidado de la imagen

Seis de cada diez españoles se encuentran satisfecho con su apariencia física, lo que supone aproximadamente un 8% menos que en 2019. Crece notoriamente el número de persona cuya satisfacción sobre su apariencia física es regular (+17,89 en 2020), mientras que se reducen aquellas que se gustan poco (-10,26%) o nada (-4,46%).

Satisfacción con la apariencia física

	2020	2019	Diferencia porcentual
Mucho	16%	16,10%	-0,62%
Algo	46%	49,50%	-7,07%
Regular	29%	24,60%	17,89%
Poco	7%	7,80%	-10,26%
Nada	2%	2,10%	-4,76%

Un aspecto relacionado con la apariencia física que preocupa a los españoles es el peso. El 54% de los encuestados declara estar por encima de su peso ideal, siendo un 8% de estos los que señalan estar muy por encima de su peso. Aumenta, de este modo, casi un 5% las personas que perciben su peso por encima del ideal.

Solo 3 de cada diez personas consideran que están en su peso idóneo, mientras que un 13% dice estar ligeramente o muy por debajo de su peso.

Satisfacción con la apariencia física

	2020	2019	Diferencia porcentual
Muy por encima	8%	8,30%	-3,61%
Por encima	46%	43,20%	6,48%
En su peso	34%	35,80%	-5,03%
Ligeramente por debajo	11%	11,40%	-3,51%
Muy por debajo	2%	1,30%	53,85%

En este sentido, el 82% de los encuestados considera que les sobra más de 5 kilos, de los cuales un 31% afirma que tienen entre 7 y 10 kilos de más. Este último colectivo es el que más ha crecido con respecto a 2019, cuando solo era el 25,20% de los encuestados. En comparación con el año anterior, sorprende cómo se ha reducido exponencialmente las personas que consideraban estar con 3-4 kilos de más, que han pasado de ser un 19,10% frente al 15% de 2020.

Kilos que sobran

	2020	2019	Diferencia porcentual
1-2Kg	4%	5,70%	-29,82%
3-4Kg	15%	19,10%	-21,47%
5-6Kg	25%	23,60%	5,93%
7-10Kg	31%	25,20%	23,02%
Más de 10Kg	26%	26,50%	-1,89%

Si se profundiza en los datos, se observa que los hombres están más satisfechos con su apariencia física (65,4%) que las mujeres (59,9%), que se encuentran ligeramente por debajo de la media. Además, estas consideran en mayor medida que están por encima de su peso ideal (54,4%).

62%

Está **algo o muy satisfecho** con su apariencia física

54%

Dice estar **por encima de su peso**

Según género



Por su parte, los millennials son los más críticos con su apariencia física: solo el 54,5% de los encuestados se encuentra satisfecho con su imagen (por debajo de la media). No obstante, no parece que lo achaquen directamente al peso, ya que los que sienten que están por encima de su peso ideal se encuentran por debajo de la media (51,7% vs. 54% media). Por el contrario, los baby boomers, a pesar de estar satisfechos con su apariencia física (67%), consideran en su mayoría que están por encima de su peso ideal (60,8%).

La generación Z es la más satisfecha tanto con su apariencia como con su peso. El 67,4% de este colectivo dice estar satisfecho con su aspecto y, únicamente, el 37,7% considera estar por encima de su peso ideal. Por su parte, la generación X se sitúa ligeramente por debajo de la media en cuanto a su satisfacción por su aspecto físico (61,4% vs. 62% media) y el 53,9% dice estar por encima de su peso ideal.

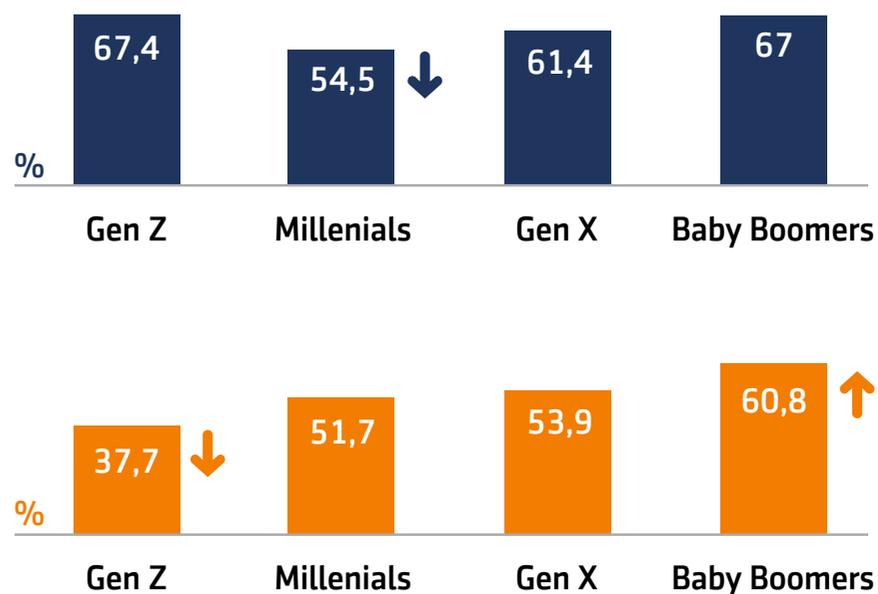
62%

Está **algo o muy satisfecho** con su apariencia física

54%

Dice estar **por encima de su peso**

Según generación



Por último, y en referencia al estado civil, los divorciados son los que mejor se ven (68,2%), seguidos de los casados (64,1%). Los viudos (57,9%) y los solteros (57,1%) se encuentra menos satisfechos con su aspecto que la media. De hecho, en el caso de los viudos, podría existir una correlación de

su imagen con el peso, debido a que el 78,9% de los encuestados viudos dice estar por encima de su peso ideal. Los casados (52,6%) y los solteros (53,8%), por su parte, están por debajo de la media en lo referente a estar por encima del peso ideal.

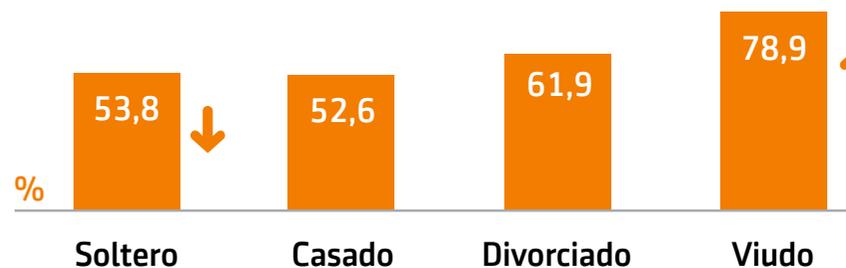
62%

Está **algo o muy satisfecho** con su apariencia física

54%

Dice estar **por encima de su peso**

Según estado civil



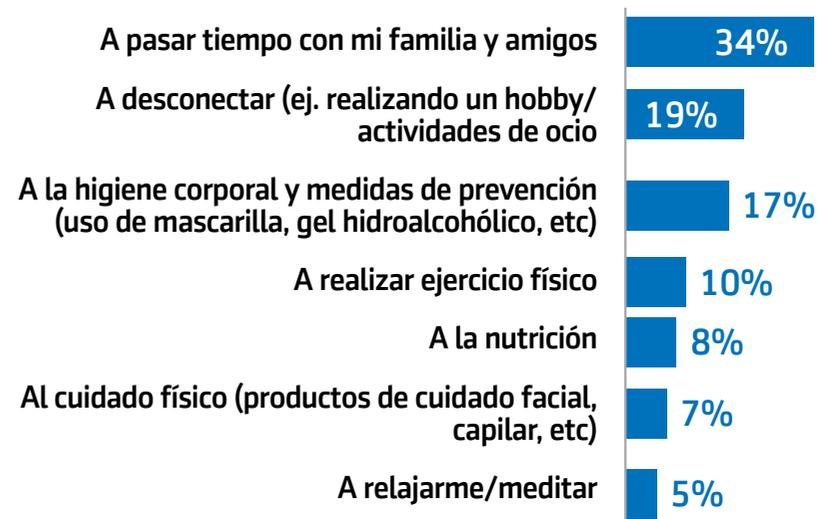
A la hora de analizar la satisfacción con la apariencia y el peso, del estudio se extrae que la percepción del aspecto físico influye sobre todo en la autoestima. Así lo refleja el 75% de los encuestados, que también dicen que el aspecto físico influye en el estilo de ropa que usan (73%) y en su estado de salud (66%).

Crees que tu aspecto físico influye en...



A la hora de analizar la satisfacción con la apariencia y el peso, del estudio se extrae que la percepción del aspecto físico influye sobre todo en la autoestima. Así lo refleja el 75% de los encuestados, que también dicen que el aspecto físico influye en el estilo de ropa que usan (73%) y en su estado de salud (66%).

A lo que más importancia dan diariamente es...





Habitos de alimentación

Alimentación saludable y su impacto

Casi el 75% de los españoles considera que su alimentación es saludable. Esto supone un incremento de casi el 2% respecto al año anterior, aunque sorprende como aumentan las personas que opinan que llevan una alimentación saludable en buena medida (66,50% en 2020) frente a la reducción exponencial que supone el 8,30% de los encuestados que califican su forma de comer como muy saludable (-67,45% respecto a 2019). Por su parte, también disminuye la gente que declara que su alimentación es poco o nada saludable respecto al año pasado (-4,18%).

Satisfacción con la apariencia física

	2020	2019	Diferencia porcentual
Mucho	8,30%	25,50%	-67,45%
En buena medida	66,50%	48,10%	38,25%
Regular	22,20%	21,80%	1,83%
Poco	2,50%	3,50%	-28,57%
Nada	0,50%	1,00%	-50,00%

Siete de cada diez españoles declaran que llevan una alimentación saludable gracias a comer diariamente frutas y verduras y a basar su alimentación, principalmente, en alimentos frescos y poco procesados. El 67,70% también señala que comer platos caseros y comer poco fuera de casa les ayuda a mantener una dieta sana y equilibrada. Estos motivos son los mismos que destacaban el año anterior, aunque han disminuido en porcentaje para dar pie a la aparición de otros, como a la forma más saludable de cocinar los alimentos (a la plancha, al vapor o hervir) o a no abusar de la sal ni del aceite a la hora de cocinar, a los cuales se suman el 59,70% y el 51,30% de los encuestados.



Motivos para una alimentación saludable

	2020	2019	Diferencia porcentual
Evito los alimentos fritos y con azúcar	58,40%	65,70%	-11,11%
Sigo algún tipo de dieta prescrita por un especialista	6,50%	NA	NA
Como principalmente alimentos frescos y poco procesados	69,50%	78,00%	-10,90%
No consumo alcohol o lo hago ocasionalmente	56,60%	65,70%	-13,85%
Como verduras y frutas diariamente	75,20%	80,80%	-6,93%
Como platos caseros / comer poco fuera de casa	67,70%	73,90%	-8,39%
Tomo alimentos funcionales que tienen beneficios para mi salud (ej. probióticos, prebióticos, etc.)	14,10%	NA	NA
Compro productos ecológicos o BIO	12,60%	50,20%	-74,90%
Suelo cocinar los alimentos a la plancha, al vapor y/o hervidos	49,70%	NA	NA
Procuro no abusar de la sal ni del aceite a la hora de cocinar	51,30%	NA	NA
Me informo sobre nutrición en revistas especializadas, RRSS, Internet	11,10%	NA	NA
Otros (especificar)	0,40%	3,40%	-88,24%

Por su parte, más de la mitad de los encuestados piensa que no lleva una dieta saludable por no comer suficientes frutas y verduras y, en línea con el año anterior, un 36,90% lo achaca al consumo habitual de alimentos procesados. Además, casi dos de cada tres encuestados señalan que picar entre horas tampoco favorece a mantener una alimentación sana. Del estudio se desprende que hay una considerable reducción de personas que aluden al consumo del alcohol como motivo para no llevar una alimentación saludable (8,70% en 2020 vs. 21,20% en 2019), así como a comer fuera de casa de forma habitual (12,90 vs. 20,60%). De esto se deduce que es posible que ambas prácticas hayan disminuido quizás por el confinamiento, que ha hecho que la actividad hostelera cese y/o sea menor en 2020.

Motivos de no llevar una alimentación saludable

	2020	2019	Diferencia porcentual
Consumo habitualmente alimentos procesados	<u>36,90%</u>	38,40%	-3,91%
Consumo bebidas alcohólicas habitualmente	8,70%	21,10%	-58,77%
No tomo suficientes verduras/frutas	<u>52,30%</u>	54,20%	-3,51%
Utilizo aceites, aderezos y salsas en las comidas	23,50%	NA	NA
Como fuera de casa habitualmente	12,90%	20,60%	-37,38%
Pico entre horas	<u>44,30%</u>	NA	NA
Falta de tiempo para cocinar	15,80%	NA	NA
Otros	7,10%	14,20%	-50,00%

Alimentación saludable - Según género

	Hombres		Mujeres	
	2020	2019	2020	2019
Mucho y en buena medida	74,40%	69,80%	75,30%	77,50%
Diferencia porcentual		6,59%		-2,84%

Por otro lado, la percepción de alimentación saludable mejora a medida que aumenta la edad. Se observa que solo los baby boomers se sitúan por encima del promedio, con un 82,3% de los encuestados que opina llevar una dieta sana y equilibrada. La generación Z es, sin duda, la que peor percepción de su alimentación tiene.

Alimentación saludable - Según generación

	Gen Z	Millennials	Gen X	Baby boomers
Mucho y en buena medida	64,40%	68,10%	74,80%	82,30%

Según el estado civil, los solteros son los que peor se alimentan. Solo el 64% de estos afirma mantener una dieta sana, porcentaje que se encuentra por debajo del promedio. Por el contrario, los viudos (81,10%) y los divorciados (80,2%)

son los que más cuidan su alimentación y los colectivos que más han crecido en alimentación saludable respecto a 2019 (+11,23% y +0,87% en 2020).

Alimentación saludable - Según estado civil

	Soltero		Casado		Divorciado		Viudo	
	2020	2019	2020	2019	2020	2019	2020	2019
Mucho y en buena medida	64,00%	64,80%	78,30%	78,60%	80,20%	72,10%	81,10%	80,40%
Diferencia porcentual		-1,23%		-0,38%		11,23%		0,87%

En función del tamaño de la población, se observa una mejor de la alimentación cuanto más grande es el municipio. De este modo, únicamente el 70,80% de los encuestados en las regiones de menos de 10.000 habitantes afirman llevar una dieta sana, frente al 76,20% de las localidades con más de 100.000 habitantes.

Cabe mencionar que, en comparación con 2019, todas las poblaciones han mejorado en sus hábitos alimenticios, salvo aquellas de más de 100.000 habitantes, en las que el número de personas con una dieta saludable ha disminuido en un 0,65%.

Alimentación saludable - Según tamaño de población

	10.000 hab o menos		De 10.001 a 50.000 hab		De 50.001 a 100.000 hab		Más de 100.000 hab	
	2020	2019	2020	2019	2020	2019	2020	2019
Mucho y en buena medida	70,80%	69,50%	74,80%	72,90%	72,70%	72,30%	76,20%	76,70%
Diferencia porcentual		1,87%		2,61%		0,55%		-0,65%

Al igual que en 2019, del estudio se desprende la relación existente entre tener una dieta sana y estar más satisfecho con la vida, la apariencia y la salud, entre otros.

En la mayoría de los casos, los encuestados que cuentan con una alimentación saludable se sienten más sanos, valoran mejor su estilo de vida, son más felices y están contentos con su aspecto físico. Este se plasma sobre todo a nivel salud, ya que las valoraciones han aumentado con respecto al año anterior para aquellos que llevan una alimentación saludable y califican mejor su estado de salud (+0,54%) y su estilo de vida (+1,07%).

Además, el 71,2% de los encuestados que lleva una alimentación saludable está satisfecho con su aspecto físico por encima del promedio.

En relación con el estado de salud percibido

	Alimentación saludable		Alimentación no saludable	
	2020	2019	2020	2019
Valor promedio. Escala de 0 a 10	7,5	7,46	6,94	6,29
Diferencia porcentual	0,54%		10,33%	

En consideración de su estilo de vida sano

	Alimentación saludable		Alimentación no saludable	
	2020	2019	2020	2019
Valor promedio. Escala de 0 a 10	7,56	7,48	5,84	5,51
Diferencia porcentual	1,07%		5,99%	

En la satisfacción con la vida

	Alimentación saludable		Alimentación no saludable	
	2020	2019	2020	2019
Valor promedio. Escala de 0 a 10	7,38	7,44	6,03	6,25
Diferencia porcentual	-0,81%		-3,52%	

En la satisfacción con su aspecto físico

	Alimentación saludable		Alimentación no saludable	
	2020	2019	2020	2019
% Mucho + Algo	71,20%	74,50%	36,00%	40,80%
Diferencia porcentual		-4,43%		-11,76%



Etiquetado de los alimentos e influencia en las decisiones de consumo

En relación a los hábitos de alimentación, el estudio analiza cómo influyen las etiquetas de los alimentos en la cesta de la compra. En este sentido, los ingredientes y la composición son determinantes a la hora de seleccionar los productos que se van a comer, ya que el 81% de los encuestados se fija en estos y un 43% los compra en función de lo que lee. Por otro lado, casi un tercio de los encuestados da importancia a la información nutricional, aunque solo afecta en la decisión de compra de un 33% de los españoles.

En comparación con 2019, sorprende que, a pesar de que el número de encuestados que se fijan en las etiquetas se mantiene estable, aumenta considerablemente aquellos a los que ni la información nutricional ni los ingredientes les influye en su decisión de compra.

Información nutricional etiquetas

	2020	2019	Diferencia porcentual
Sí, es muy importante en mi decisión de compra	33,00%	46,40%	-28,88%
Sí, pero no influye demasiado en mi decisión de compra	<u>41,00%</u>	28,60%	<u>43,36%</u>
No lo suelo mirar	25,00%	24,40%	2,46%

Ingredientes/composición etiquetas

	2020	2019	Diferencia porcentual
Sí, es muy importante en mi decisión de compra	<u>43,00%</u>	54,10%	-20,52%
Sí, pero no influye demasiado en mi decisión de compra	38,00%	28,40%	<u>33,80%</u>
No lo suelo mirar	19,00%	17,40%	9,20%

Sucede lo mismo si atendemos al sexo, ya que el porcentaje de hombres y mujeres para los cuales es determinante la composición de un alimento o su información nutricional a la hora de comprarlo es mucho menor que el año anterior. Tanto es así que el porcentaje de hombres se ha reducido un 22,65% y un 10,37% para la

Información nutricional etiquetas - Según género

	Hombres		Mujeres	
	2020	2019	2020	2019
Sí, es muy importante en mi decisión de compra	32,10%	41,50%	34,50%	51,70%
Diferencia porcentual		-22,65%		-33,27%

información nutricional y la composición de los alimentos respectivamente, y un 33,27% y un 28,76% menos en el caso de las mujeres para ambas y respectivas especificaciones en el etiquetado.

Ingredientes/composición etiquetas - Según género

	Hombres		Mujeres	
	2020	2019	2020	2019
Sí, es muy importante en mi decisión de compra	41,50%	46,30%	44,10%	61,90%
Diferencia porcentual		-10,37%		-28,76%



Del análisis de comunidades autónomas, se concluye que Andalucía (82,10%), Murcia (87,20%) y Canarias son las que más se fijan en la información nutricional de los alimentos en los supermercados, siendo estas dos comunidades de las que más han aumentado en relación con el año anterior (se situaban en 48,20% y

35,70% respectivamente). Por su parte, solo el 60,4% de los cántabros lee la información nutricional de las etiquetas, convirtiéndose en la región que menos atención presta en este aspecto.

Leen los ingredientes/composición en las etiquetas - Según CCAA

	2020	2019
Galicia	74,00%	44,10%
Principado de Asturias	67,50%	41,90%
Cantabria	72,20%	<u>60,40%</u>
País Vasco	76,20%	50,20%
Comunidad Foral de Navarra	69,00%	42,60%
La Rioja	65,40%	49,60%
Aragón	72,20%	37,90%
Comunidad de Madrid	66,00%	53,20%
Castilla y León	72,80%	53,40%
Castilla-La Mancha	73,40%	30,90%
Extremadura	70,00%	48,40%
Cataluña	72,30%	41,00%
Comunidad Valenciana	77,00%	37,10%
Islas Baleares	77,20%	39,10%
Andalucía	<u>82,10%</u>	58,70%
Región de Murcia	<u>87,50%</u>	48,20%
Canarias	<u>78,20%</u>	35,70%

Los gallegos (90,10%) y los valencianos (88%) son los españoles que más importancia dan a los ingredientes y a la composición de los alimentos, mientras que Madrid (74%) es la región que menos se fija en estos a la hora de realizar la

compra. En comparación con 2019, solo Murcia y Madrid descienden en el número de interesados por la composición de los productos alimenticios, mientras crecen en el resto de las Comunidades.

Leen la información nutricional de las etiquetas - Según CCAA

	2020	2019
Galicia	<u>90,10%</u>	58,70%
Principado de Asturias	75,00%	55,30%
Cantabria	86,10%	<u>57,10%</u>
País Vasco	87,50%	50,90%
Comunidad Foral de Navarra	79,30%	55,00%
La Rioja	76,90%	55,50%
Aragón	82,50%	52,70%
Comunidad de Madrid	<u>74,00%</u>	<u>62,90%</u>
Castilla y León	78,20%	57,40%
Castilla-La Mancha	75,60%	41,60%
Extremadura	80,00%	50,40%
Cataluña	72,30%	43,20%
Comunidad Valenciana	<u>88,00%</u>	51,80%
Islas Baleares	77,20%	56,40%
Andalucía	86,80%	59,90%
Región de Murcia	82,50%	<u>50,10%</u>
Canarias	87,00%	58,70%

Nueve de cada diez españoles evitan comprar algún alimento. Entre estos, destacan principalmente los alimentos calóricos, con mucho azúcar y/o ultra-procesados, los cuales son rechazados por el 66,30% de los encuestados. A estos, les siguen aquellos que contengan aceite de palma (55,40%) y aditivos (42,10%), como

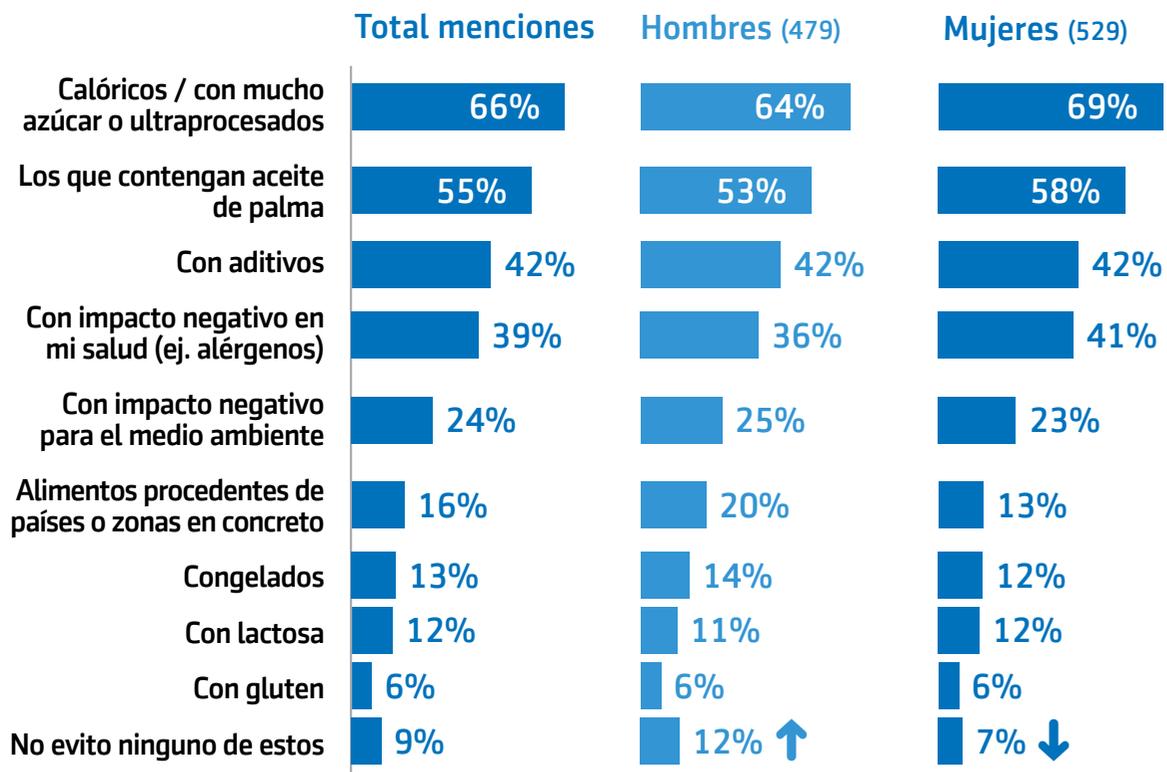
Alimentos que se evitan

	2020	2019	Diferencia porcentual
Los que contengan aceite de palma	<u>55,30%</u>	37,40%	47,86%
Con aditivos (conservantes, edulcorantes artificiales, etc.)	<u>42,10%</u>	31,40%	34,08%
Con lactosa	11,50%	5,80%	98,28%
Con gluten	5,70%	2,40%	<u>137,50%</u>
Alimentos cuya producción tenga un impacto negativo para el medio ambiente	24,00%	<u>50,60%</u>	-52,57%
Que tengan un impacto negativo en mi salud (ej. alergias)	38,60%	<u>79,40%</u>	-51,39%
Calóricos / con mucho azúcar o ultra-procesados (bollería industrial)	<u>66,30%</u>	<u>69,60%</u>	-4,74%
Congelados	12,70%	29,90%	-57,53%
Alimentos que produzca alguna empresa o procedentes de algún país o zona en concreto	16,40%	34,40%	-52,33%
No evito ni ninguno de estos	9,30%	8,40%	10,71%

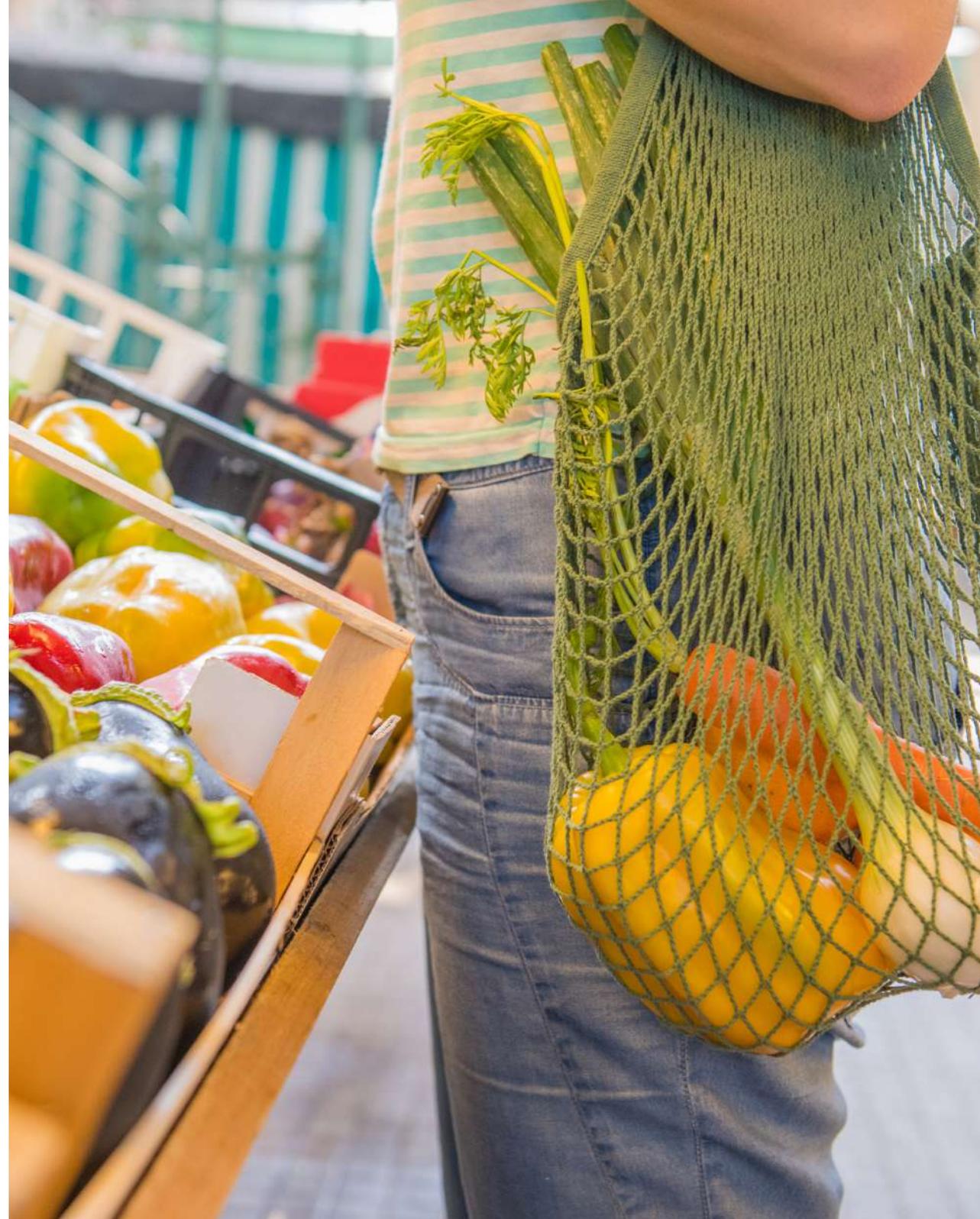
conservantes, edulcorantes artificiales, etc. Conviene subrayar el aumento de las personas que evitan los alimentos con gluten, que ha pasado del 2,40% de los encuestados al 5,70% en 2020.

Ambos sexos coinciden en evitar comprar productos calóricos, con exceso de azúcar y ultra-procesados por encima del promedio (64% de los hombres y 69% de las mujeres). No obstante, llama la atención como un porcentaje de los hombres por encima del promedio es más reticente a comprar alimentos que procedan de alguna empresa o país en concreto (20%), y en el caso de las mujeres aquellos que tengan un impacto negativo en la salud (41%).

Según género



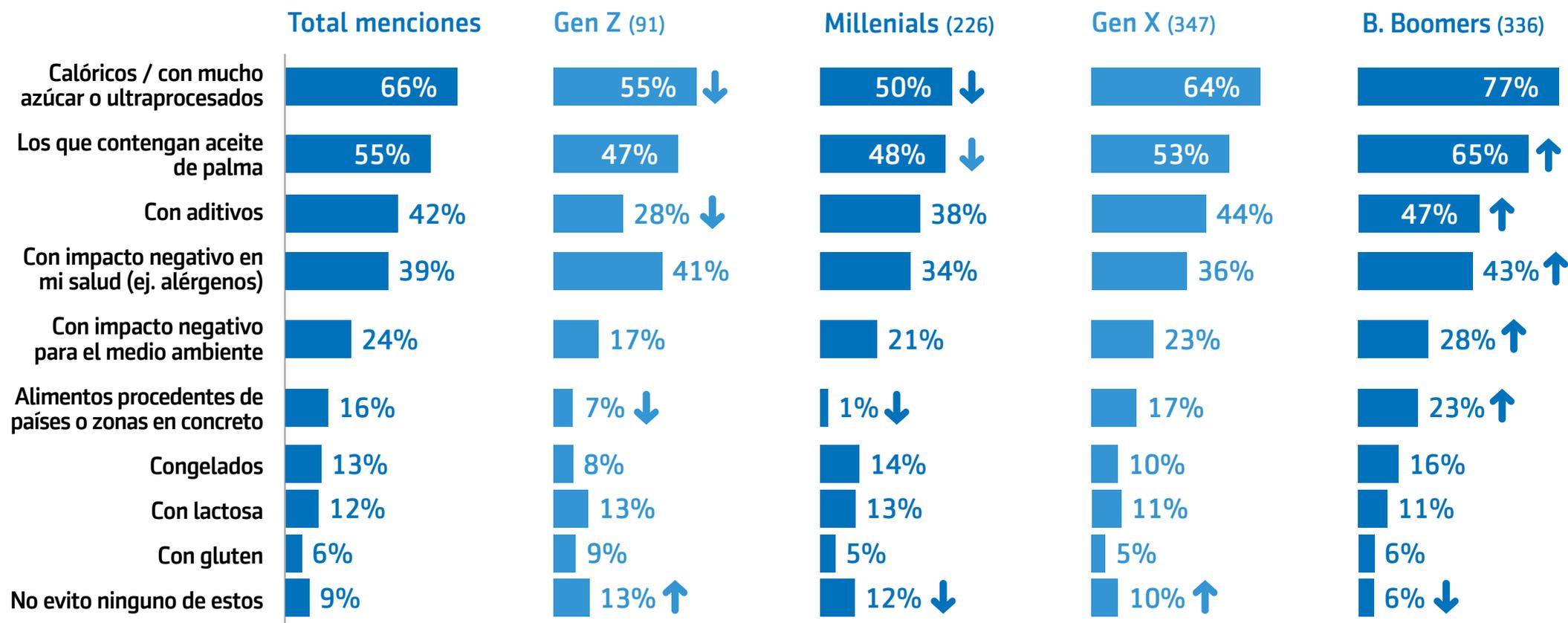
↑ ↓ Diferencia significativa superior / inferior vs el TOTAL al 95%.
P. 22 ¿Qué evitas comprar?



Además, existe una tendencia a evitar más alimentos a medida que avanza la edad. Los baby boomers son la generación que más alimentos eliminan de su cesta de la compra por encima del promedio. A diferencia de la mayoría, los millennials (60%)

y la Generación Z (55%) son menos tendentes a dejar de consumir alimentos calóricos, con mucho azúcar o ultra-procesados; y lo mismo ocurre con aquellos que tienen aceite de palma (48% y 47% respectivamente) u aditivos (38% y 28%).

Según generación

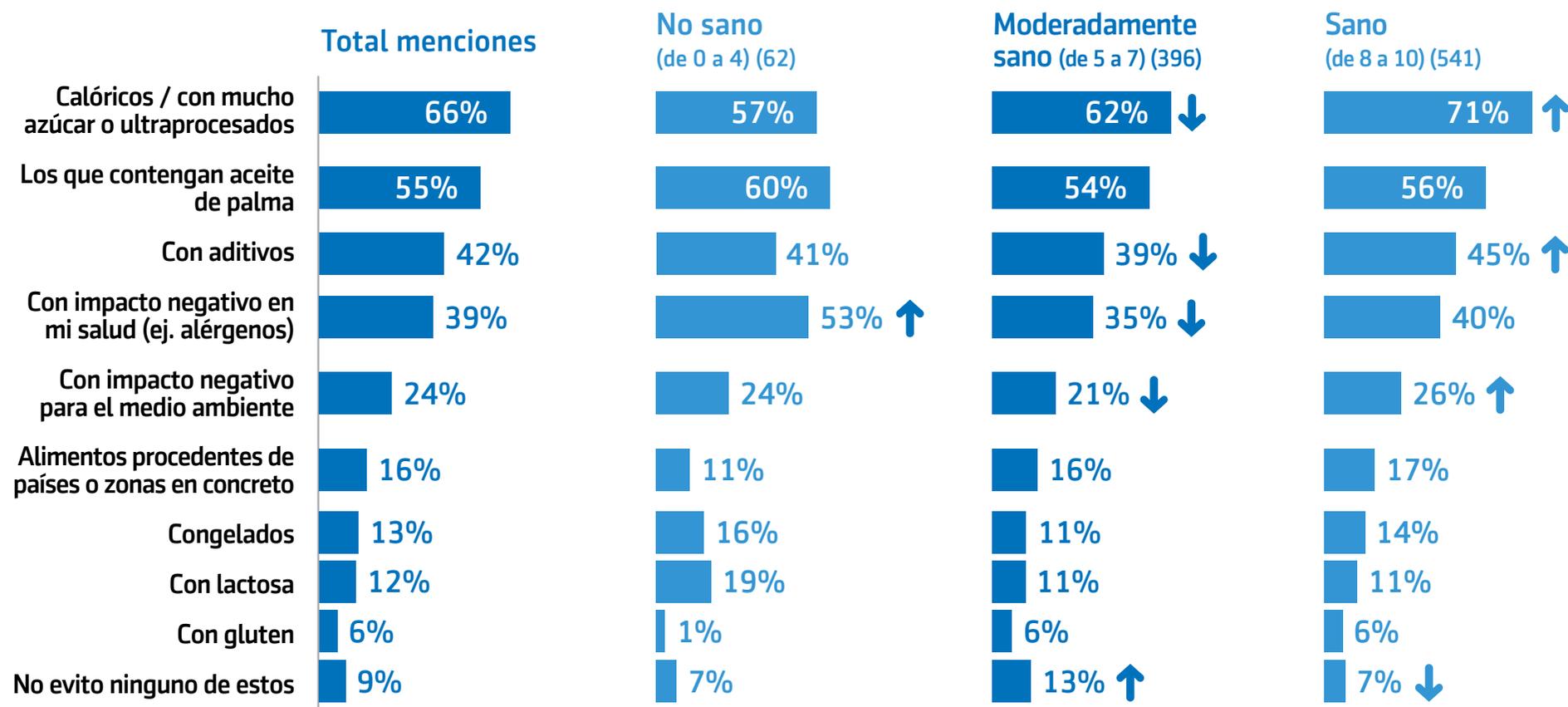


↑ ↓ Diferencia significativa superior / inferior vs el TOTAL al 95%. P. 22 ¿Qué evitas comprar?

Aquellos que consideran que tienen una muy buena salud evitan ciertos alimentos en mayor medida, sobretodo los calóricos, altamente azucarados y ultra-procesados (71%) y aquellos que contienen aditivos (45%). Por su parte, el 53% de los encuestados,

que no considera tener un buen estado de salud, procura evitar alimentos con impacto negativo en su salud, aunque solo un porcentaje por debajo del promedio rehúsa comprar alimentos calóricos (57%) o con aceite de palma (60%).

Según consideración de salud

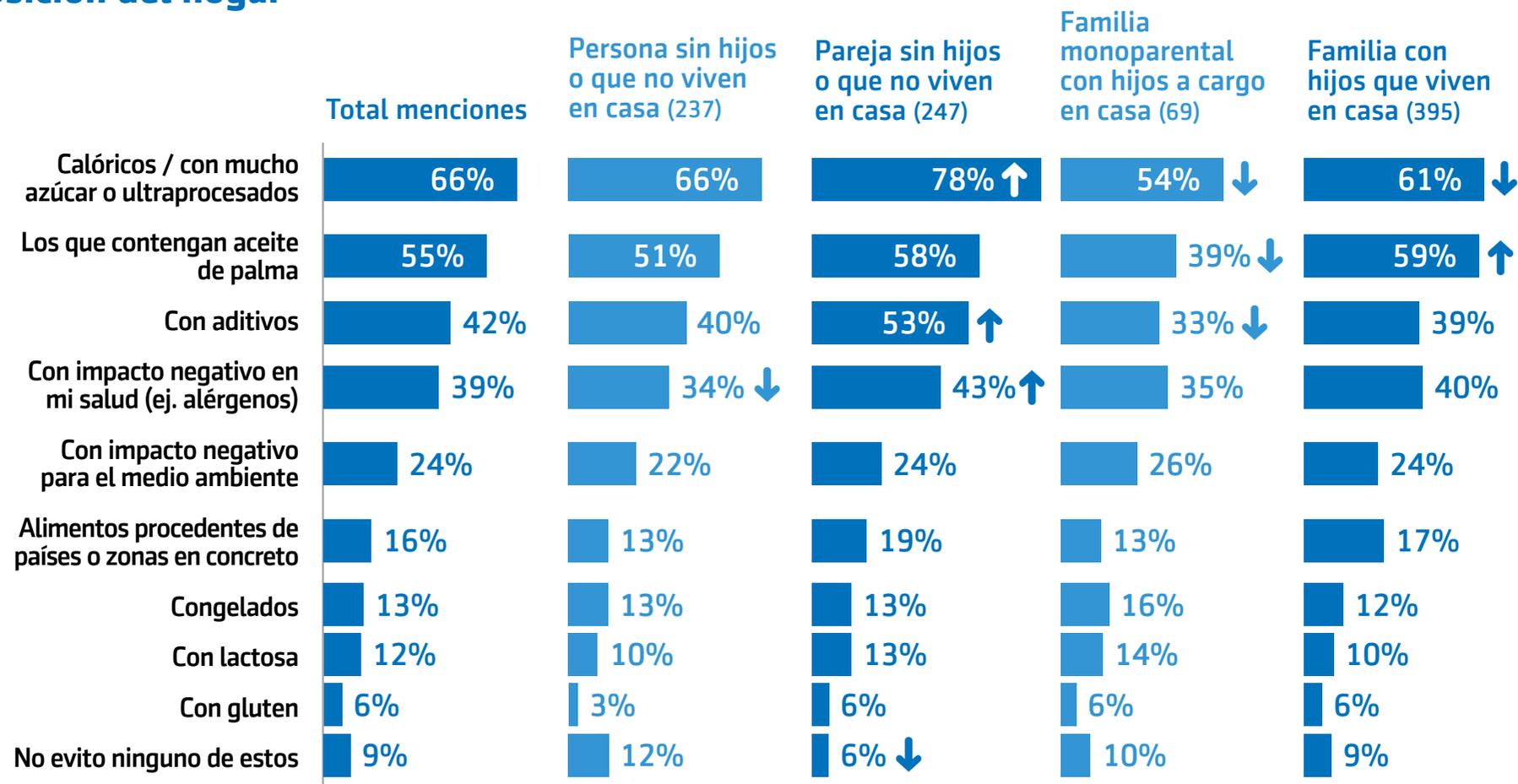


↑ ↓ Diferencia significativa superior / inferior vs el TOTAL al 95%. P. 22 ¿Qué evitas comprar?

Según la composición del hogar, se ve que aquellas unidades familiares con hijos en casa evitan menos alimentos que aquellos que no tienen hijos. Por ejemplo, se observa con las parejas sin hijos o con hijos que no viven en el hogar evitan en mayor medida alimentos calóricos (78%), con aceite de palma

(58%) y con aditivos (53%). Por su parte, las familias monoparentales con hijos a su cargo en casa son las que evitan en menor medida y por debajo de la media estos alimentos.

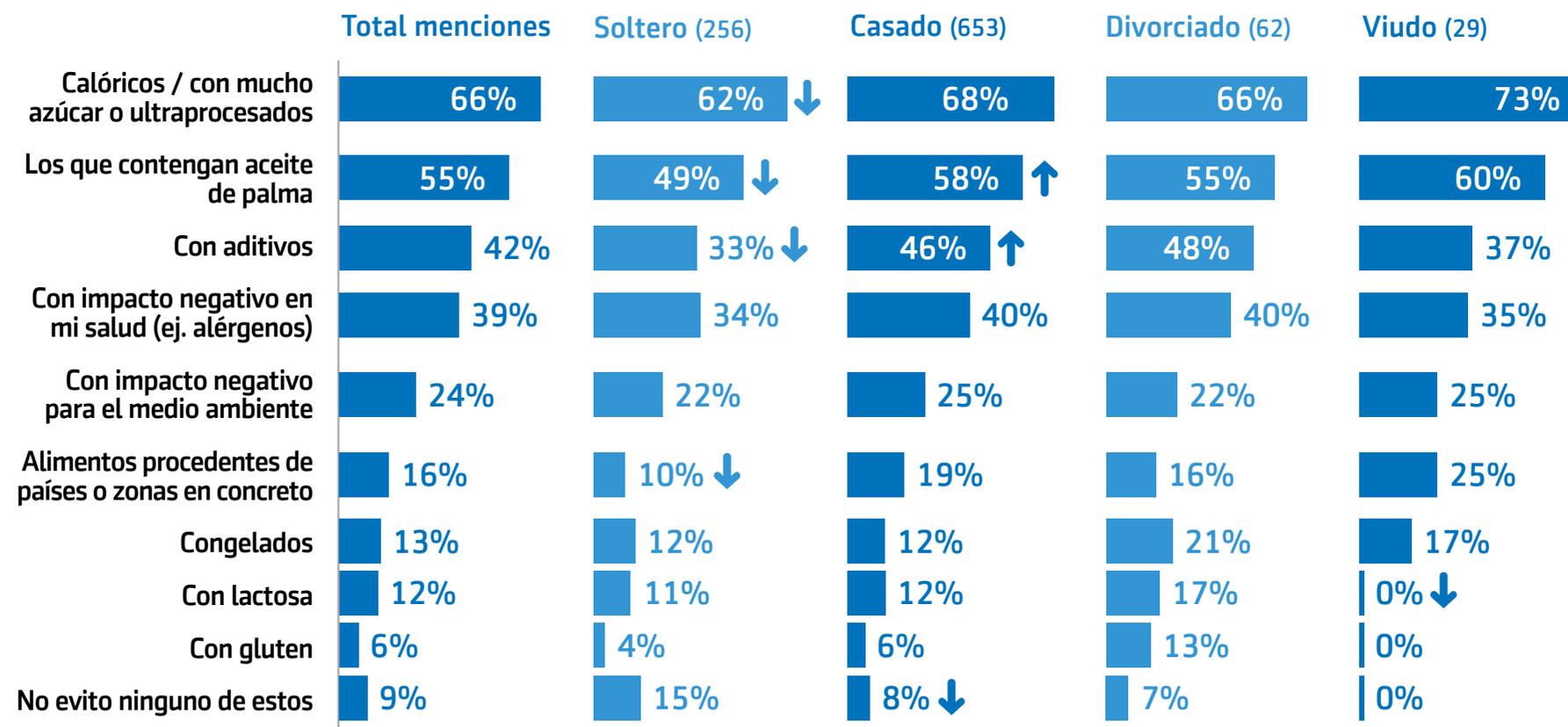
Según composición del hogar



↑ ↓ Diferencia significativa superior / inferior vs el TOTAL al 95%. P. 22 ¿Qué evitas comprar?

En relación con la situación familiar, los viudos son los que más ultra-procesados (73%) y alimentos con aceite de palma (60%) evitan comprar. Todo lo contrario a los solteros, que evitan estos productos por debajo del promedio (62% y 49% respectivamente).

Según situación familiar



↑ ↓ Diferencia significativa superior / inferior vs el TOTAL al 95%. P. 22 ¿Qué evitas comprar?



Dietas

En relación con la situación familiar, los viudos son los que más ultra-procesados (73%) y alimentos con aceite de palma (60%) evitan comprar. Todo lo contrario a los solteros, que evitan estos productos por debajo del promedio (62% y 49% respectivamente).

Dieta en los últimos 12 meses

	2020	2019	Diferencia porcentual
Sí	20,00%	25,50%	-21,57%
No	80,00%	74,40%	7,53%

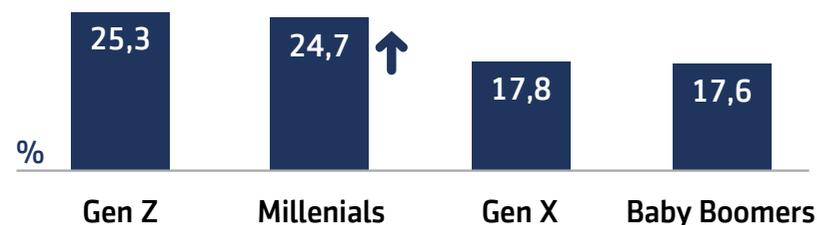
Las mujeres hacen dieta en mayor medida que los hombres. En concreto, el 30,80% de las mujeres ha seguido algún tipo de régimen alimenticio en 2020, frente al 17,20% de los hombres. No obstante, aunque se haya reducido tanto el número de mujeres como de hombres que siguen algún tipo de dieta, se observa como el porcentaje de féminas decrece más que el de varones respecto al año anterior (-26,95% vs. -15,27%).

Dieta en los últimos 12 meses - Según género

	Hombres		Mujeres	
	2020	2019	2020	2019
Sí, ha realizado	17,20%	20,30%	22,50%	30,80%
Diferencia porcentual	-15,27%		-26,95%	

Los más jóvenes son los más proclives a seguir una dieta y lo hacen por encima del promedio, como en el caso de la generación Z (25,3%) y de los millennials (24,7%). Esto también guarda relación directa con la situación laboral: aquellos que trabajan controlan su alimentación a través de una dieta por encima del promedio (22,2% de los encuestados trabajadores vs. 20% promedio).

Según generación



Según situación laboral



Al igual que los datos extraídos en el mismo periodo del año anterior, el principal motivo por el que se sigue una dieta es para adelgazar o perder peso, tal y como señala el 61,30% de los encuestados. Le siguen otras motivaciones como mejorar la alimentación y la salud en general (46%) y mantener la figura (26,70%). No obstante, este año se han analizado otros parámetros que han permitido conocer que un 7% de los encuestados sigue un régimen alimenticio por concienciación medioambiental, un 6,90% por respeto a los animales e, incluso, un 3% lo hace por influencia de un tercero, como un famoso o un influencer.

Razones para realizar dieta

	2020	2019	Diferencia porcentual
Para mantener la figura	26,70%	26,90%	-0,74%
Para adelgazar / perder peso	61,30%	61,20%	0,16%
Por una enfermedad	14,70%	19,00%	-22,63%
Por el colesterol o similar	26,70%	24,80%	7,66%
Para mejorar mi alimentación y su salud en general	46,00%	46,30%	-0,65%
Por concienciación medioambiental	7,00%	NA	NA
Por respeto a los animales	6,90%	NA	NA
Por influencia externa (ej. influencer o famoso)	3,00%	NA	NA
Otras	1,90%	NA	NA

Casi cinco de cada diez encuestados señala que la dieta ha consistido en reducir el consumo de aceites, salsas y aderezos, y en reducir la cantidad de comida. Si bien el año anterior, el 77,90% eliminaba algún producto o productos en concreto – siendo la principal forma de dieta –, este año solo el 15,60% de los encuestados lo hace.

En qué consisten las dietas

En relación a los tipos de dieta más específicos, la cetogénica o keto es la que tiene más adeptos, con un 13,40% de los encuestados. Le sigue la dieta disociada (9,10%), la dieta paleo (8,30%), la dieta vegetariana (6,40%) y, por último, la vegana (5,60%).

	2020	2019	Diferencia porcentual
Reducir la cantidad de comida	47,60%	67,90%	-29,90%
Sustituir alguna comida por líquidos / batidos / cremas/barritas	11,60%	22,80%	-49,12%
Eliminar algún producto/s concreto/s (alergias o intolerancias)	15,60%	77,90%	-79,97%
Dietas disociadas (come un solo tipo de alimentos en cada comida)	9,10%	21,70%	-58,06%
Dieta cetogénica o keto (bajas en carbohidratos y altas en grasas saludables)	13,40%	NA	NA
Dieta paleo (alta en proteínas animales)	8,30%	NA	NA
Dieta vegetariana	6,40%	NA	NA
Dieta vegana (no consumo de alimentos de origen animal)	5,60%	NA	NA
Reducir el consumo de aceites, salsas y aderezos	48,40%	NA	NA
Reducir el consumo de sal o similar	36,30%	64,80%	-43,98%
Ninguna de estas	10,00%	NA	NA

A la hora de hacer dieta, las mujeres prefieren reducir la cantidad de comida (51,60%) y el consumo de aceites, salsas y aderezos (51,60%) por encima del promedio, mientras que los hombres tienden a reducir el consumo de sal

(43,70%) y a eliminar algún producto en concreto (18,70%) por encima de la media. Y si bien las mujeres son más fan de la dieta cetogénica (14,70%), a los hombres les gusta más la dieta paleo (10,70%).

Según género

	Hombres	Mujeres
Reducir la cantidad de comida	41,70%	51,60%
Sustituir alguna comida por líquidos / batidos / cremas/barritas	12,70%	10,90%
Eliminar algún producto/s concreto/s (alergias o intolerancias)	18,10%	13,80%
Dietas disociadas (come un solo tipo de alimentos en cada comida)	12,90%	6,30%
Dieta cetogénica o keto (bajas en carbohidratos y altas en grasas saludables)	11,70%	14,70%
Dieta paleo (alta en proteínas animales)	10,70%	6,60%
Dieta vegetariana	5,80%	6,90%
Dieta vegana (no consumo de alimentos de origen animal)	4,40%	6,40%
Reducir el consumo de aceites, salsas y aderezos	43,90%	51,60%
Reducir el consumo de sal o similar	43,70%	31,20%
Ninguna de estas	8,90%	10,90%

Seguimiento por parte de un especialista

Solo uno de cada cinco encuestados que sigue algún tipo de dieta lo hace de la mano de un especialista. No hay grandes diferencias en cuanto a género se refiere, salvo que cabe mencionar que el número de mujeres – que son ligeramente más proactivas

a llevar un seguimiento de la dieta con especialista – ha caído considerablemente respecto al año anterior, pasando del 61,37% de encuestadas que llevaban una dieta pautada y supervisada en 2019 al 51,90% que se registra en 2020.

Dieta con especialista

	2020	2019	Diferencia porcentual
Hago dieta con seguimiento de especialista	50,00%	47,65%	4,93%
Hago dieta sin seguimiento de especialista	50,00%	52,34%	-4,47%

Dieta con especialista - Según género

	Hombres		Mujeres	
	2020	2019	2020	2019
Hago dieta con seguimiento de especialista	47,40%	41,38%	51,90%	61,37%
Hago dieta sin seguimiento de especialista	52,60%	58,62%	48,10%	38,63%

Dieta con especialista - Según generación

	Gen Z	Millennials	Gen X	Baby boomers
Hago dieta con seguimiento de especialista	40,00%	41,38%	46,30%	56,00%
Hago dieta sin seguimiento de especialista	60,00%	48,00%	53,70%	44,00%

Se muestra también como los que están empleados llevan en mayor medida dietas con especialistas (51,40%) frente aquellos que no trabajan (47,70%). No

obstante, ambos colectivos han aumentado respecto al año anterior, lo que pone de relieve la importancia a llevar una dieta pautaada por un profesional.

Dieta con especialista - Según género

	Trabaja		No trabaja	
	2020	2019	2020	2019
Hago dieta con seguimiento de especialista	51,40%	49,82%	47,70%	43,58%
Hago dieta sin seguimiento de especialista	48,60%	50,18%	52,30%	56,42%



Por último, y atendiendo a las comunidades autónomas, resalta que la Comunidad Valenciana (28%) y las Islas Baleares (25,70%) son las regiones de España en las que más población realiza dieta, frente a Madrid (14%) y La Rioja. De hecho, ningún riojano encuestado declara realizar algún tipo de dieta.

Dieta en los últimos 12 meses - Según CCAA

	Sí	No
Galicia	18,50%	81,50%
Principado de Asturias	25,00%	75,00%
Cantabria	16,70%	83,30%
País Vasco	16,20%	83,80%
Comunidad Foral de Navarra	24,10%	75,90%
La Rioja	0,00%	100,00%
Aragón	22,50%	77,50%
Comunidad de Madrid	14,00%	86,00%
Castilla y León	20,00%	80,00%
Castilla-La Mancha	22,20%	77,80%
Extremadura	15,00%	85,00%
Cataluña	23,80%	76,20%
Comunidad Valenciana	28,00%	72,00%
Islas Baleares	25,70%	74,30%
Andalucía	17,90%	82,10%
Región de Murcia	20,00%	80,00%
Canarias	15,20%	84,80%



Por su parte, los canarios (85,70%) y extremeños (66,70%) son los que más concienciados están en seguir cualquier tipo de dieta bajo la supervisión de un especialista, mientras los vascos (84,60%), los gallegos (66,70%) y los catalanes (62,50%) son los españoles que en mayor medida lo hacen sin un profesional.

Dieta con especialista - Según CCAA

	Hago dieta con seguimiento de especialista	Hago dieta sin seguimiento de especialista
Galicia	33,30%	<u>66,70%</u>
Principado de Asturias	60,00%	40,00%
Cantabria	66,70%	33,30%
País Vasco	15,40%	<u>84,60%</u>
Comunidad Foral de Navarra	71,40%	28,60%
La Rioja	0,00%	0,00%
Aragón	44,40%	55,60%
Comunidad de Madrid	57,10%	42,90%
Castilla y León	54,50%	45,50%
Castilla-La Mancha	60,00%	40,00%
Extremadura	<u>66,70%</u>	33,30%
Cataluña	37,50%	<u>62,50%</u>
Comunidad Valenciana	64,30%	35,70%
Islas Baleares	44,40%	55,60%
Andalucía	42,10%	57,90%
Región de Murcia	62,50%	37,50%
Canarias	<u>85,70%</u>	14,30%

Intolerancias y alergias a los alimentos

Casi un 13% de los encuestados sufre alguna alergia o intolerancia alimenticia, siendo mayor el porcentaje de mujeres (15,50%) que de hombres (10,90%) que las sufre. En este aspecto, no se observan cambios significativos respecto al año anterior.

Intolerancias y alergias

	2020	2019	Diferencia porcentual
Sí	12,90%	13,80%	-6,52%
No	87,10%	86,20%	1,04%



Intolerancias y alergias - Según género

	Hombres		Mujeres	
	2020	2019	2020	2019
Sí	10,10%	10,90%	15,50%	16,80%
No	89,90%	89,10%	84,50%	83,20%

Curiosamente son más los jóvenes que los adultos los que sufren intolerancias y/o alergias. El 17,10% de los millennials y el 16,20% de la generación Z declara padecerlas, frente al 13,70% de la generación X y el 8,40% de los baby boomers.

Intolerancias y alergias - Según generación

	Gen Z	Millennials	Gen X	Baby boomers
Sí	16,20%	17,10%	13,70%	8,40%
No	83,80%	82,90%	86,30%	91,60%

En línea con el año anterior, y en función del estado civil, los solteros y los casados son los que declaran sufrir intolerancias y alergias en mayor medida. No obstante, el porcentaje de solteros que viven con estas patologías (15,30%) ha disminuido respecto al año anterior, cuando se cifraba en 18,90%; mientras

que el porcentaje de intolerantes o alérgicos solteros se mantiene (12,40% en 2020 vs. 12,80% en 2019). Por otro lado, el 90,40% de los divorciados y el 88,30% de los viudos afirma no padecer estos problemas.

Intolerancias y Alergias - Según estado civil

	Soltero		Casado		Divorciado		Viudo	
	2020	2019	2020	2019	2020	2019	2020	2019
Sí	15,30%	18,90%	12,40%	12,80%	9,60%	6,70%	11,70%	NA
No	84,70%	81,10%	87,60%	87,20%	90,40%	93,30%	88,30%	NA

Se observa también que, a mejor percepción del estado de salud, menos patologías declaran. Así, casi 9 de cada 10 encuestados con buen estado de salud asegura no tener intolerancias y/o alergias. Por su parte, el 20,20%

de las personas con mal estado de salud las padece; a pesar de ello, este porcentaje se ha reducido un 15,13% respecto a 2019.

Intolerancias y Alergias - Según estado salud

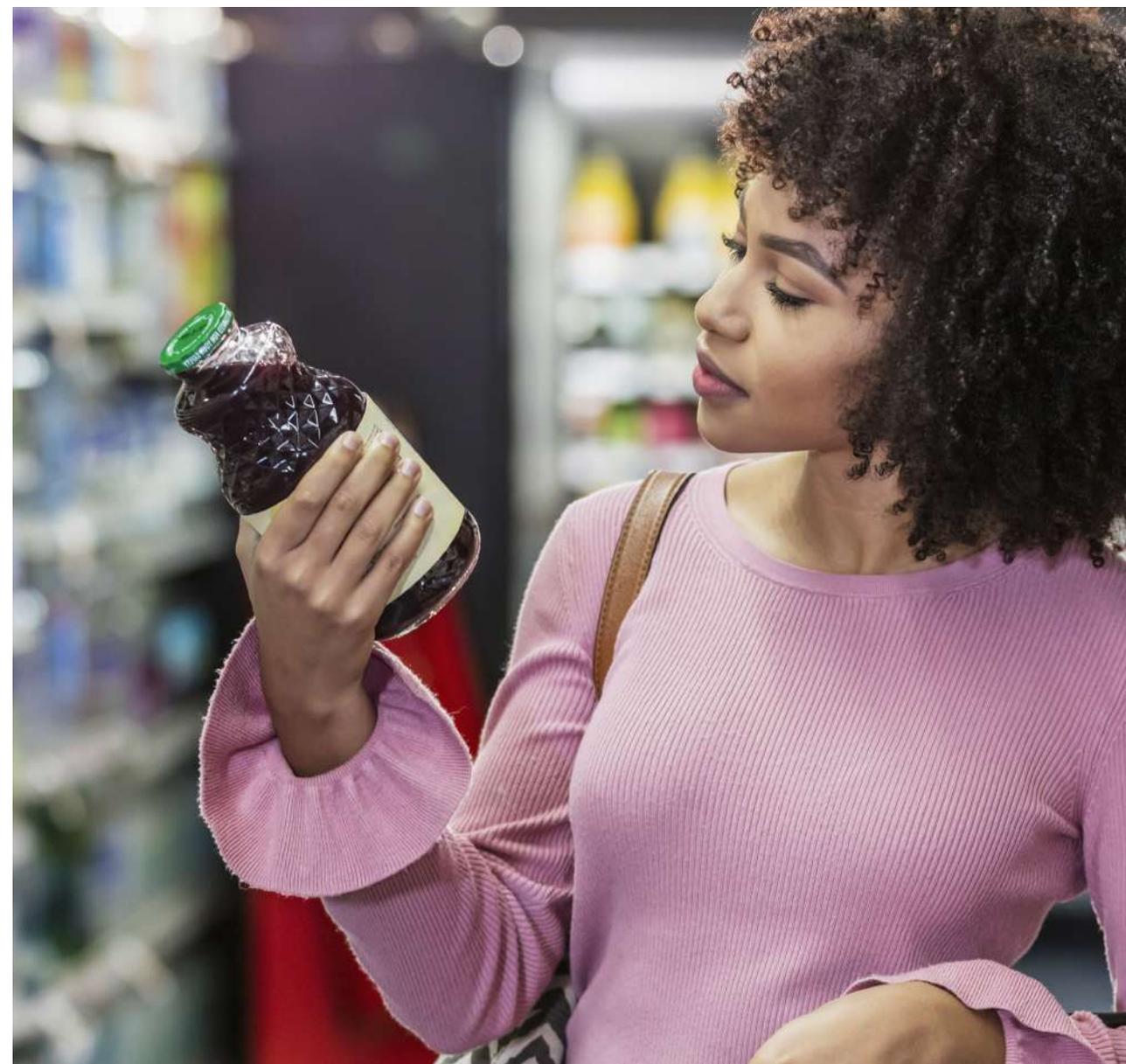
	Mal estado de salud (0-4)		Regular estado de salud (5-7)		Buen estado de salud (8-10)	
	2020	2019	2020	2019	2020	2019
Sí	20,20%	23,80%	12,80%	15,50%	12,20%	10,70%
No	79,80%	76,20%	87,20%	84,50%	87,80%	89,30%

Según las comunidades autónomas, se muestra que el 17,80% de los catalanes y manchegos son los que sufren más intolerancias y alergias, frente al 5% de los vascos y al 2,80% de los cántabros que son los que menos en todo el territorio español. Estos últimos son menos padecen estas reacciones

Intolerancias y Alergias - Según CCAA

	2020	2019	Diferencia porcentual
Galicia	9,90%	12,50%	-20,80%
Principado de Asturias	10,00%	17,10%	-41,52%
Cantabria	2,80%	14,60%	-80,82%
País Vasco	5,00%	12,10%	-58,68%
Comunidad Foral de Navarra	10,30%	26,00%	-60,38%
La Rioja	11,50%	15,20%	-24,34%
Aragón	17,50%	16,90%	3,55%
Comunidad de Madrid	9,00%	15,10%	-40,40%
Castilla y León	10,90%	16,80%	-35,12%
Castilla-La Mancha	17,80%	18,20%	-2,20%
Extremadura	7,50%	13,40%	-44,03%
Cataluña	17,80%	11,00%	61,82%
Comunidad Valenciana	14,00%	5,40%	159,26%
Islas Baleares	14,30%	5,00%	186,00%
Andalucía	16,00%	17,20%	-6,98%
Región de Murcia	7,50%	9,70%	-22,68%
Canarias	10,90%	21,80%	-50,00%

en comparación con el año anterior (-80,82% en 2020 sobre 2019). Por el contrario, los baleares son los que más han aumentado en intolerancias y alergias respecto a 2019, pasando del 5% de encuestados al 14,30%.



El 41,20% de los españoles es alérgico o intolerante a la lactosa. Se observa un crecimiento del 8,42% de los encuestados con respecto al año anterior. En segundo lugar, se encuentra la alergia o intolerancia a los frutos secos, con un 15% de los encuestados que dice padecerla (en línea con el año anterior). Sorprende que el aumento del porcentaje de alergia e intolerancia a las legumbres, que pasa del 1,70% en 2019 al 9,70% en 2020. También crece el número de españoles alérgicos e intolerantes a los cereales (3,80% en 2019 vs. 5,80% en 2020).

Tipos de alergias o intolerancias

	2020	2019	Diferencia porcentual
Al huevo	7,20%	6,90%	4,35%
Al marisco	9,10%	11,80%	-22,88%
Al pescado	7,00%	9,00%	-22,22%
A los frutos secos	<u>15,00%</u>	<u>15,20%</u>	-1,32%
A las legumbres	9,70%	1,70%	470,59%
A los cereales	5,80%	3,80%	<u>52,63%</u>
A la verdura	4,00%	4,00%	0,00%
A la fruta	9,20%	11,30%	-18,58%
Al gluten	7,10%	12,70%	-44,09%
A la lactosa	<u>41,20%</u>	<u>38,00%</u>	8,42%
Otras	22,80%	8,20%	178,05%

Si bien las principales intolerancias y alergias de hombres y mujeres son las mismas que en línea general, un porcentaje de hombres (36,40%) menor al promedio es intolerante o alérgico a la lactosa y de mujeres (10,50%) a los frutos secos. Por encima del promedio, se encuentra el 19,30% de hombres que son alérgicos o intolerantes al marisco y el 8,20% de las mujeres alérgicas al huevo.

Tipos de alergias o intolerancias - Según género

	Hombres	Mujeres	Valor promedio 2020
Al huevo	5,70%	8,20%	7,20%
Al marisco	13,20%	6,70%	9,10%
Al pescado	11,00%	4,70%	7,00%
A los frutos secos	22,60%	10,50%	15,00%
A las legumbres	<u>19,30%</u>	3,90%	9,70%
A los cereales	3,50%	7,20%	5,80%
A la verdura	8,80%	1,10%	4,00%
A la fruta	12,30%	7,40%	9,20%
Al gluten	13,20%	3,50%	7,10%
A la lactosa	36,40%	44,10%	41,20%
Otras	22,40%	23,00%	22,80%

Respecto a las generaciones, los baby boomers confiesan ser intolerantes o alérgicos a la lactosa (53%), al marisco (16,20%), al huevo (14,60%) y a los cereales (8,60%) por encima del promedio. La generación X lo es a los frutos secos (20,30%), a las legumbres (13%), a la fruta (12,20%) y al huevo (9,60%). Por encima del promedio,

también se encuentra el 16,30% de los millennials con intolerancia y/o alergia a las legumbres, y el 11,40% y 8,90% de estos que tampoco toleran el pescado ni los cereales. Por su parte, el 42,10% y el 20,30% de los jóvenes de la generación Z sufren intolerancia y/o alergia a la lactosa o al gluten por encima del promedio.

Tipos de alergias o intolerancias - Según generación

	Valor promedio 2020	Gen Z	Millennials	Gen X	Baby boomers
Al huevo	7,20%	0,00%	1,80%	<u>9,60%</u>	<u>14,60%</u>
Al marisco	9,10%	0,00%	9,50%	7,50%	<u>16,20%</u>
Al pescado	7,00%	0,00%	<u>11,40%</u>	6,30%	6,00%
A los frutos secos	15,00%	11,40%	14,00%	<u>20,30%</u>	9,50%
A las legumbres	9,70%	0,00%	<u>16,30%</u>	<u>13,00%</u>	0,00%
A los cereales	5,80%	0,00%	<u>8,90%</u>	3,50%	<u>8,60%</u>
A la verdura	4,00%	6,80%	4,10%	1,90%	6,00%
A la fruta	9,20%	0,00%	11,40%	<u>12,20%</u>	6,00%
Al gluten	7,10%	<u>20,30%</u>	7,70%	2,30%	7,80%
A la lactosa	41,20%	<u>42,10%</u>	45,40%	30,60%	<u>53,00%</u>
Otras	22,80%	18,10%	31,30%	16,20%	24,60%

Por último, y en relación con las regiones del territorio español, la intolerancia y/o alergia a la lactosa es padecida por más de la mitad de los andaluces (58,80%) y madrileños (55,60%) encuestados, así como por el 100% de los cántabros. Sobresale también el número de intolerantes y/o alérgicos al huevo y al marisco (33,30% en

ambos casos) de murcianos sobre el resto de CC.AA. Además, las Comunidades de Navarra (66,70%) y La Rioja (33,30%) son las que menos toleran las legumbres y el gluten, respectivamente.

Tipos de alergias o intolerancias - Según CCAA

	Huevo	Marisco	Pescado	Frutos secos	Legumbres	Cereales	Verdura	Fruta	Gluten	Lactosa	Otras
Galicia	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	12,50%	37,50%	37,50%
Principado de Asturias	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	25,00%	50,00%	25,00%
Cantabria	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	<u>100,00%</u>	0,00%
País Vasco	0,00%	50,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	25,00%	25,00%	25,00%
Comunidad Foral de Navarra	0,00%	0,00%	0,00%	33,30%	<u>66,70%</u>	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
La Rioja	0,00%	0,00%	33,30%	33,30%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	<u>33,30%</u>	33,30%	0,00%
Aragón	14,30%	0,00%	14,30%	0,00%	0,00%	14,30%	0,00%	14,30%	14,30%	28,60%	28,60%
Comunidad de Madrid	0,00%	0,00%	0,00%	11,10%	11,10%	11,10%	0,00%	0,00%	0,00%	<u>55,60%</u>	22,20%
Castilla y León	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	16,70%	0,00%	16,70%	33,30%	16,70%
Castilla-La Mancha	0,00%	12,50%	12,50%	37,50%	12,50%	12,50%	12,50%	12,50%	0,00%	25,00%	25,00%
Extremadura	0,00%	0,00%	0,00%	33,30%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	66,70%
Cataluña	0,00%	5,60%	5,60%	27,80%	11,10%	0,00%	5,60%	22,20%	11,10%	44,40%	22,20%
Comunidad Valenciana	14,38%	21,40%	14,30%	7,10%	28,60%	7,10%	0,00%	14,30%	14,30%	35,70%	7,10%
Islas Baleares	20,00%	20,00%	20,00%	40,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	20,00%	40,00%
Andalucía	17,60%	11,80%	5,90%	11,80%	5,90%	11,80%	5,90%	5,90%	0,00%	<u>58,80%</u>	17,60%
Región de Murcia	<u>33,30%</u>	<u>33,30%</u>	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	33,30%	33,30%
Canarias	20,00%	0,00%	0,00%	20,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	60,00%

Salud emocional

Bienestar emocional

El duro golpe causado por la pandemia de la Covid-19 ha puesto de relieve la importancia de la salud emocional, sobre todo, en la capacidad de las personas para gestionar sus propias emociones y afrontar las dificultades. En este sentido, solo un 45,20% de la población declara trabajar su salud emocional, entendida como el bienestar psicológico general, frente a casi el 60% que no lo hace.

Trabajan bienestar emocional

	2020
Sí	45,20%
No	54,80%

En cuanto al perfil de aquellos que trabajan más la salud y el bienestar emocional, destacan sobre todo las mujeres (49,40%) y los jóvenes, principalmente, la generación Z (51,80%) y los millennials (48,70%). Los hombres (40,50%) y los baby boomers (41,40%) trabajan su salud emocional por debajo de la media.

Trabajan salud emocional - Según género

	2020
Hombre	40,50%
Mujer	49,40%

Trabajan salud emocional - Según generación

	2020
Gen Z	51,80%
Millennials	48,70%
Gen X	44,70%
Baby boomers	41,40%

También, influye el estado civil y la situación laboral. Respecto al primero, el 56,40% de los divorciados declara trabajar su salud emocional frente al 27,90% de los viudos, que son los que menos la trabajan. Entre medias, se encuentran los solteros (47,20%) y los casados (44%). Con respecto a la situación laboral, las personas que trabajan cuidan más de su bienestar emocional (47,90%) que aquellos que no tienen empleo (41,40%).

Trabajan salud emocional - Situación laboral

	2020
Trabaja	47,90%
No trabaja	41,40%

Trabajan salud emocional - Estado civil

	2020
Soltero	47,20%
Casado	44,00%
Divorciado	56,40%
Viudo	27,90%

Del estudio se desprende que los factores que más influyen en el cuidado de la salud y el bienestar emocional son la positividad (25%) y la autoestima (19%), siendo principalmente las mujeres las que tienen este pensamiento. En cambio, los hombres dan más importancia a la situación económica/laboral (16,1%) y a la relación familiar y social (12,8%) a la hora de tener una buena salud emocional.

Ahora bien, si se atiende a las generaciones, los factores tienden a variar. Por ejemplo, los baby boomers dan a la positividad (32,6%) y a las relaciones familiares (14,2%) una importancia por encima de la media, mientras que la generación Z destaca el valor del alta autoestima (25,2%) y del control del estrés y/o la ansiedad (20,3%) sobre su bienestar emocional. Curiosamente, la generación X otorga una relevancia por encima del promedio al estado de ánimo (15%) y las relaciones sociales (6,2%). Los millennials, por su parte, consideran que la autoestima (22,7%), la situación laboral y económica (19,1%) y el estrés y/o ansiedad (16,5%) son los factores que más influyen en su salud emocional, mientras que la positividad les afecta menos que a la media (14,9%).

Factores que influyen en una buena salud emocional

(1ª posición del ranking)

	Total menciones	Hombres (479)	Mujeres (251)	Gen Z (91)	Millennials (226)	Gen X (347)	Baby boomers (336)
Ser positivo	25%	20,60% ↓	28,90% ↑	15,90% ↓	14,90% ↓	26,40%	32,60% ↑
Autoestima	19%	15,40% ↓	21,70% ↑	25,20% ↑	22,70% ↑	18,60%	14,20% ↓
Situación laboral / económica	14%	16,10% ↑	12,30% ↓	5,60% ↓	19,10% ↑	12,60%	14,70%
Estrés y/o ansiedad	14%	13,90%	13,30%	20,30% ↑	16,50% ↑	12,70%	10,70% ↓
Estado de ánimo	12%	13,60%	11,10%	14,70%	11,00%	15,00% ↑	9,70% ↓
Relaciones familiares	10%	12,80% ↑	8,20% ↓	12,00%	10,10%	6,6% ↓	14,2% ↑
Relaciones sociales	4%	5,80% ↑	3,10% ↓	4,30%	3,90%	6,2% ↑	2,9%
Ser altruista	1%	1,00%	1,10%	2,00%	0%	1,30%	1,10%

↑ ↓ Diferencia significativa superior / inferior vs el TOTAL al 95%.
P. 4 ¿Qué factores crees que influyen en una buena salud emocional?

Si se analiza el cuidado de la salud emocional por regiones, se observa que las Islas Baleares (68,60%), la Comunidad Valenciana (51%) y las islas Canarias (50%) son las regiones más preocupadas por trabajar su bienestar psicológico general. Por su parte,

Trabaja su salud emocional - Según CCAA

	Sí trabajan salud emocional	No trabajan salud emocional
Galicia	38,30%	61,70%
Principado de Asturias	30,00%	70,00%
Cantabria	44,40%	55,60%
País Vasco	43,80%	56,20%
Comunidad Foral de Navarra	44,80%	55,20%
La Rioja	23,10%	76,90%
Aragón	27,50%	72,50%
Comunidad de Madrid	44,00%	56,00%
Castilla y León	36,40%	63,60%
Castilla-La Mancha	42,20%	57,80%
Extremadura	45,00%	55,00%
Cataluña	49,50%	50,50%
Comunidad Valenciana	51,00%	49,00%
Islas Baleares	68,60%	31,40%
Andalucía	46,20%	53,80%
Región de Murcia	45,00%	55,00%
Canarias	50,00%	50,00%

el 76,90% de los riojanos y el 72,50% de los aragoneses declara no trabajar su salud emocional, convirtiendo a estas Comunidades en las que menos cuidan este aspecto de la salud.

Uno de los aspectos que el estudio evalúa en relación con el bienestar emocional, es el sentimiento de los españoles en situaciones fuera de su rutina por tiempo prolongado, como el originado por el aislamiento social. El 34% de los encuestados declara que, en estas situaciones, se encuentra más relajado y en paz consigo mismo y el 32% que tiene más tiempo para conciliar la vida laboral y personal. Por el contrario, un 22% afirma sentir estrés y ansiedad cuando están fuera de su rutina por un largo periodo de tiempo, e incluso un 21% asegura sentirse triste o decaído más a menudo.

Según el sexo, se observa que los hombres agradecen estas situaciones por tener más tiempo para conciliar su vida laboral y familiar (35,8%), aunque un 23% se aburre con más facilidad. Por su parte, las mujeres tienen sentimientos más negativos: el 25,3% declara sentir ansiedad y estrés, y tristeza más a menudo. Además, el 23,3% de las mujeres afirma agobiarse al no seguir su rutina diaria.

En función de las edades, los sentimientos de carácter negativo en estas situaciones de aislamiento social o fuera de la vida cotidiana por periodos prolongados afectan más a los jóvenes. Por ejemplo, el 35,6% de la generación Z y el 27,8% de los millennials

confiesa sentir estrés y ansiedad. Por su parte, casi el 40% de la generación X destaca que tiene más tiempo para conciliar su vida personal y laboral, y los baby boomers se sienten más relajados y en paz consigo mismos.

Sentimientos

	Total menciones	Hombres (479)	Mujeres (251)	Gen Z (91)	Millennials (226)	Gen X (347)	Baby boomers (336)
Me siento más relajado y en paz conmigo mismo	34%	35,30%	32,90%	30,40%	23,90% ↓	33,10%	42,90% ↑
Tengo más tiempo para conciliar mi vida laboral y personal	33%	35,80% ↑	30,40% ↓	30,90%	28,90%	39,60% ↑	29,40% ↓
Siento estrés y ansiedad	22%	17,90%	25,30% ↑	35,60% ↑	27,80% ↑	21,00%	14,60% ↓
Me siento triste y decaído/a más a menudo	21%	17,10% ↓	25,30% ↑	29,50% ↑	24,80%	20,30%	18,00% ↓
Me agobio al no seguir mi rutina diaria	21%	18,60% ↓	23,30% ↑	23,20% ↑	22,70%	20,40%	20,00%
Me aburro con facilidad	21%	23,00% ↑	18,40% ↓	31,50% ↑	20,90%	21,10%	17,00% ↓
Llego a sentirme depresivo	12%	9,10% ↓	15,50% ↑	19,40% ↑	13,40%	11,50%	10,80%

↑ ↓ P. 5 ¿Qué sientes cuando estás en periodos prolongados fuera de tu rutina o "normalidad" (ejemplo, situación de aislamiento social)? (lo marcan en primera posición en el ranking).

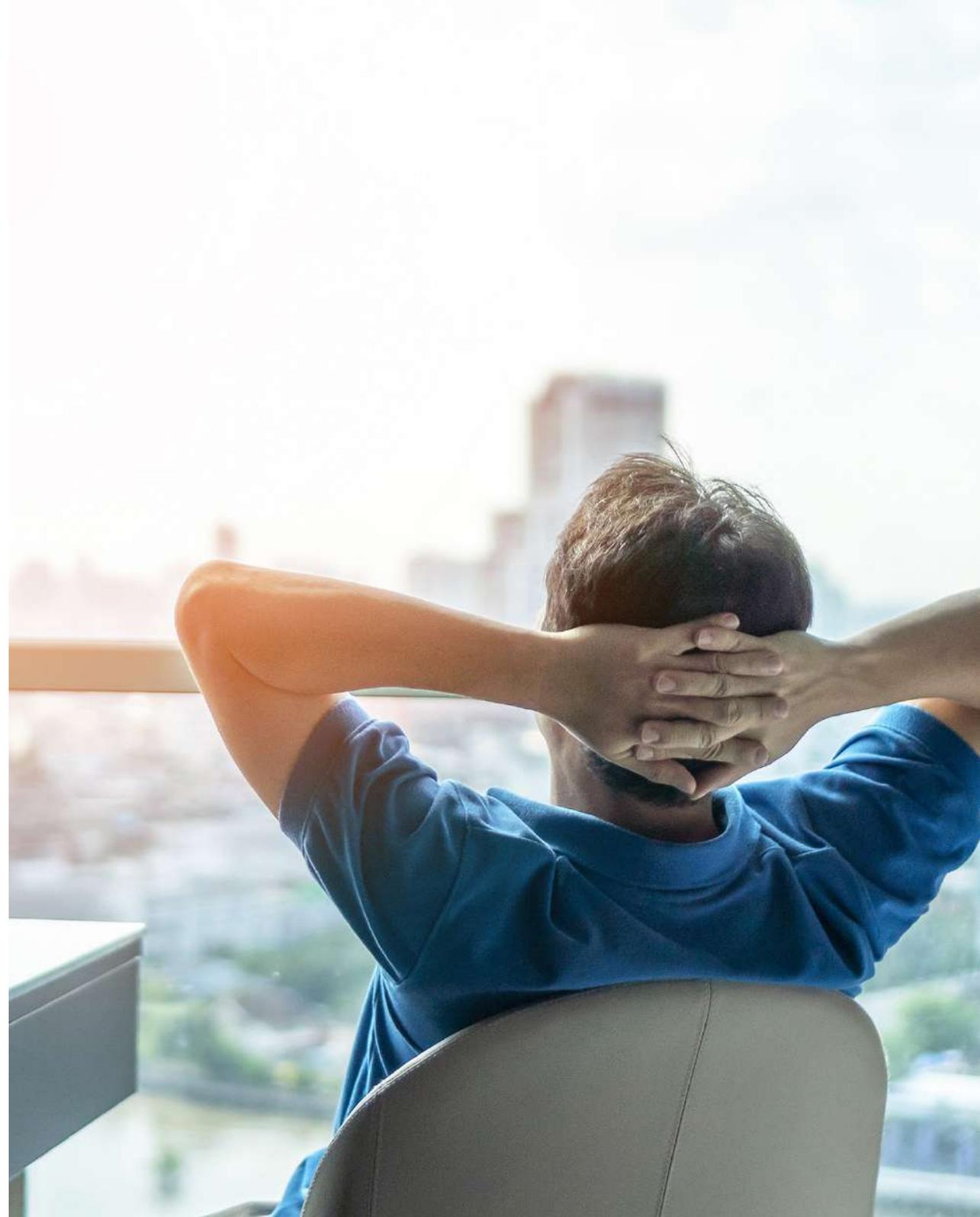
Estilo de vida

Estilo de vida saludable

La mayoría de los españoles afirma llevar un estilo de vida saludable. De hecho, el 70% de los encuestados valora con al menos un 7 su estilo de vida, situándose el promedio en 7,13 (+2,3% sobre 2019). Destaca el aumento de personas que califican su estilo de vida de sobresaliente (puntuación de 9 a 10), el cual ha crecido casi un 18%.

	2020	2019	Diferencia porcentual
Estilo vida saludable	7,13%	6,97%	2,30%

	2020	2019	Diferencia porcentual
De 9 a 10	18%	15,30%	17,65%
De 7 a 8	52%	52,80%	-1,52%
De 5 a 6	26%	25,00%	4,00%
De 3 a 4	4%	4,00%	0,00%
De 0 a 2	1%	2,80%	-64,29%



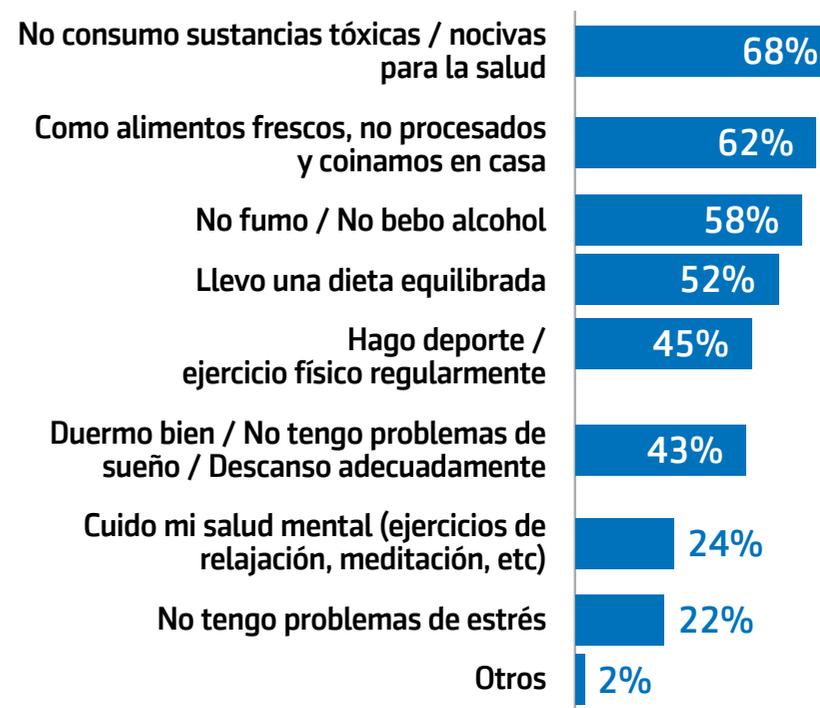
La mayoría de los españoles afirma llevar un estilo de vida saludable. De hecho, el 70% de los encuestados valora con al menos un 7 su estilo de vida, situándose el promedio en 7,13 (+2,3% sobre 2019). Destaca el aumento de personas que califican su estilo de vida de sobresaliente (puntuación de 9 a 10), el cual ha crecido casi un 18%.

Motivos de no llevar una vida sana



/ Base creen NO llevan un estilo de vida saludable

Motivos de llevar una vida sana



/ Base creen llevan un estilo de vida saludable

La generación que más satisfecha se siente con su estilo de vida son los baby boomers que la califican un 7,4 (+6,40% respecto al año anterior). El resto de las generaciones se queda por debajo de la valoración promedio: los Z con un 7,06, los X con un 7,02 y, por último, los millennials con un 6,94.

Según generación



En relación a su situación laboral, se extrae que aquellos que trabajan tienen un estilo de vida más saludable, con una valoración de 7,18 por encima del promedio. A pesar de que los que no trabajan otorgan una calificación inferior a su estilo de vida (7,07), esta puntuación es casi un 5% más que en 2019, que se situaba en 6,77.

Situación laboral

	2020	2019	Diferencia porcentual
Trabaja	7,18	7,06	1,70%
No trabaja	7,07	6,77	4,43%



Según el estado civil, los divorciados son los que afirman tener un estilo de vida más sano con un 7,34. Además, son los que más han mejorado, ya que en 2019 calificaban su estilo de vida con la puntuación más baja, que se cifraba en 6,61 (-11,04% respecto a 2020). También han mejorado los casados, los cuales califican su estilo de vida con un 7,21 (+2,27% respecto a 2019), quedando por detrás de los viudos (7,21). Los solteros son los que declaran que llevan un estilo de vida menos sano (6,85) e, incluso, lo valoran peor que el año anterior (6,88 en 2019).

Estado civil

	2020	2019	Diferencia porcentual
Soltero	6,85	6,88	-0,44%
Casado	7,21	7,05	2,27%
Divorciado	7,34	6,61	11,04%
Viudo	7,29	-	-

Las parejas sin hijos o con hijos fuera del hogar dicen llevar un estilo de vida más saludable (7,33), siendo, además, uno de los colectivos que ha calificado mejor su estilo de vida con respecto al año anterior (4,71%). Le siguen las familias con hijos en el hogar (7,15), las personas sin hijos o que no viven en casa (6,98) y las familias monoparentales con hijos en casa (6,85), los cuales también han mejorado sus calificaciones en comparación a 2019.

Composición del hogar

	2020	2019	Diferencia porcentual
Personas sin hijos o que no viven en casa	6,98	6,86	1,75%
Pareja sin hijos o que no viven en casa	7,33	7	4,71%
Familia monoparental con hijos a cargo en su casa	6,85	6,53	4,90%
Familia con hijos que viven en casa	7,15	7,09	0,85%

Aquellos que están más satisfechos con su estado de salud, valorándolo con al menos un 8, son los que afirman llevar un estilo de vida saludable (7,78). Por su parte, los que están más insatisfechos con su estado de salud puntúan peor su estilo de vida (5,26), aunque se observa una mejora en la calificación respecto al año anterior (+22,33% en 2020).

Satisfacción estado de salud

	2020	2019	Diferencia porcentual
Insatisfecho	5,26	4,3	22,33%
Medianamente satisfecho	6,54	6,46	1,24%
Satisfecho	7,78	7,86	-1,02%

Lo mismo ocurre cuando se analiza la satisfacción con la vida y el estilo de vida saludable. Los que están más satisfechos con su vida afirman llevar un estilo de vida sano (8,05), mientras que los que están insatisfechos con su vida califican su estado de salud con un 5,11.

Satisfacción estilo de vida

	2020	2019	Diferencia porcentual
Insatisfecho	5,11	4,4	16,14%
Medianamente satisfecho	6,6	6,44	2,48%
Satisfecho	8,05	7,8	3,21%

También, se ha analizado el estilo de vida saludable en las diferentes comunidades autónomas. Se observa que, en muchas regiones, este ha empeorado ligeramente con respecto a 2019, como en el caso de Cantabria (-5,33% en 2020), Islas Baleares (-4,47%) y Castilla y León (-2,8%); mientras que ha mejorado en Castilla-La Mancha (+8,96%), Comunidad Valenciana (+6,03%) y Cataluña (+5,87%), entre otras. No obstante, los valencianos y los navarros son los que mayor puntuación conceden a su estilo de vida con un 7,38. Los cántabros, por su parte, son los que peor valoran su estilo de vida, quedándose por debajo del promedio con un 6,75.



Satisfacción estilo de vida saludable - Según CCAA

	2020	2019	Diferencia porcentual
Cantabria	6,75	7,13	-5,33%
Castilla y León	7,29	7,5	-2,80%
Islas Baleares	7,06	7,39	-4,47%
Castilla-La Mancha	6,93	6,36	8,96%
Aragón	6,92	7,1	-2,54%
Comunidad Valenciana	7,38	6,96	6,03%
Cataluña	7,21	6,81	5,87%
Galicia	6,94	6,62	4,83%
Extremadura	7,32	7,1	3,10%
Canarias	7,02	7,13	-1,54%
Murcia	7,1	7,18	-1,11%
Andalucía	7,1	6,87	3,35%
Asturias	6,95	6,89	0,87%
País Vasco	7,26	7,12	1,97%
Navarra	7,38	7,36	0,27%
La Rioja	7,31	7,38	-0,95%
Madrid	7,03	7,06	-0,42%

Satisfacción con el estilo de vida

A pesar de que el año 2020 ha estado marcado por una pandemia mundial que ha dejado huella a nivel sanitario y económico, los españoles están satisfechos con su estilo de vida. El 69% de los encuestados considera estar satisfecho con su vida general, otorgándole una puntuación promedia de 7,04. Aunque la puntuación promedia solo sea 0,09 puntos menos que el año anterior, destaca que ha aumentado más de un 20% las personas que califican su satisfacción por debajo de 4 puntos respecto a 2019.

	2020	2019	Diferencia porcentual
De 9 a 10	18%	17,80%	1,12%
De 7 a 8	51%	53,50%	-4,67%
De 5 a 6	22%	22,20%	-0,90%
De 3 a 4	6%	4,60%	30,43%
De 0 a 2	2%	1,80%	11,11%

Valoración promedio 2020 (0-10)= 7,04
 Valoración promedio 2019 (0-10)= 7,13

Si bien la satisfacción con la vida de hombres y mujeres es bastante equitativa, se observa como ambos géneros otorgan una calificación más baja este año, siendo más notoria en el caso de las mujeres (-0,07 pts.)

	2020	2019	Diferencia porcentual
Hombres	7,15%	7,19%	-0,56%
Mujeres	6,94%	7,07%	-1,84%

En relación a la edad, cabe destacar que existe una clara correlación entre esta y la satisfacción con la vida: a mayor edad mayor satisfacción. En este sentido, los baby boomers son los que se declaran más felices comparativamente, otorgando una valoración por encima de los 7 puntos de promedio (7,33).

Según generación



Por otro lado, y según el estado civil, los viudos son los que se encuentran más satisfechos con su vida (7,27), seguidos de los casados (7,24), divorciados (7,19) y, por último, de los solteros (6,48). Todos estos colectivos han señalado una satisfacción menor con su vida respecto al año anterior, salvo en el caso de los divorciados, que muestran un aumento de más del 8%.

Estado civil

	2020	2019	Diferencia porcentual
Solteros	6,48	6,77	-4,28%
Casados	7,24	7,41	-2,29%
Divorciados	7,19	6,65	8,12%
Viudos	7,27	-	-

La composición del hogar también afecta a la satisfacción con la vida. En este sentido, se observa que las parejas sin hijos o con hijos fuera del hogar son los más satisfechos (7,32), incrementándose incluso en un 1,10% respecto al año anterior. Por su parte, las familias monoparentales son las menos satisfechas (6,44), decreciendo su puntuación 0,36 puntos este año 2020.

Composición del hogar

	2020	2019	Diferencia porcentual
Personas sin hijos o que no viven en casa	6,69	6,78	-1,33%
Pareja sin hijos o que no viven en casa	7,32	7,24	1,10%
Familia monoparental con hijos a cargo en su casa	6,44	6,8	-5,29%
Familia con hijos que viven en casa	7,2	7,29	-1,23%

Si atendemos a las comunidades autónomas, la mayoría de las regiones españolas están satisfechos con su vida, valorándola con un 7,04 de promedio. Los asturianos son los españoles más satisfechos (7,3) y los gallegos los que menos (6,84). Ahora bien, las regiones de Cantabria (-10,25%), Castilla y León (-9,96%) y las Islas Baleares (-7,93%) son las que han señalado estar menos satisfechas en relación a 2019. Por su parte, los manchegos, extremeños y valencianos declaran tener una vida más plena este 2020.

Satisfacción con el estilo de vida - Según CCAA

	2020	2019	Diferencia porcentual
Cantabria	6,92	7,71	-10,25%
Castilla y León	6,87	7,63	-9,96%
Islas Baleares	6,97	7,57	-7,93%
Castilla-La Mancha	6,87	6,5	5,69%
Aragón	6,98	6,91	1,01%
Comunidad Valenciana	7,17	6,92	3,61%
Cataluña	7,09	6,96	1,87%
Galicia	6,84	6,98	-2,01%
Extremadura	7,28	6,98	4,30%
Canarias	6,89	7,25	-4,97%
Murcia	7,28	7,38	-1,36%
Andalucía	7,03	7	0,43%
Asturias	7,3	7,01	4,14%
País Vasco	6,94	7	-0,86%
Navarra	7,21	7,25	-0,55%
La Rioja	7,04	7,01	0,43%
Madrid	7,07	7,52	-5,98%

Principales motivos de insatisfacción de los españoles

Todo lo relacionado con el trabajo supone el principal motivo de insatisfacción de los españoles, tal y como indica el 40,90% de los encuestados. Dentro de estos, el 21% se encuentra en situación de desempleo. Por otro lado, el 20,1% de los encuestados relaciona la insatisfacción con los momentos de ocio, ya que, o bien no tienen tiempo libre (20,10%), no pueden hacer las actividades que les gustan (0,10%) o no disfrutan de esos ratos de desconexión (1,50%). Otros aluden a la calidad de vida (17,40%), principalmente por problemas económicos (9%) y de salud (3,40%).

También, destaca como el 11,80% no está satisfecho con su vida debido a problemas de autoestima, ya bien sea por tenerla baja (4,80%), por no sentirse a gusto con su aspecto físico (3,70%) e, incluso, por inseguridad a raíz de la Covid-19 (1,30%). Por último, la relación con los demás es causa de insatisfacción para el 9,30% de los encuestados, sobre todo, los problemas con las amistades o el relacionarse con otros (4,10%) y la falta de conciliación familiar (2,80%).

Motivos de insatisfacción

2020

TOTAL TIEMPO LIBRE	20,10%
No tengo tiempo libre	12,60%
No disfruto	1,50%
Demasiado tiempo libre	0,10%
No puedo hacer las actividades que me gustan	6,80%

TOTAL CALIDAD DE VIDA	17,40%
Problemas económicos	9,00%
La vida está muy cara	0,60%
Problemas de salud	3,40%
Agotamiento	1,00%
TOTAL VIVIENDA	4,30%
Comparto la vivienda	1,30%
No tengo vivienda propia	1,90%
Me gustaría poder cambiar de vivienda	1,10%
TOTAL TRABAJO	40,90%
No tengo trabajo/ estoy desempleado	21,00%
Problemas en mi empresa/ trabajo poco estable	7,10%
No tengo subida de sueldo/ salario bajo	1,80%
Estoy jubilado	2,10%
No recibo las retribuciones correspondientes a mi formación/ no trabajo en lo que me gusta	5,80%
No me siento preparado para el mundo laboral	0,70%
Trabajo demasiado	4,20%
TOTAL RELACIÓN CON LOS DEMÁS	9,30%
Problemas personales	1,50%
No tengo conciliación familiar	21,00%
Problemas familiares	7,10%
Tengo problemas con las amistades/ me cuesta relacionarme	4,10%

TOTAL AUTOESTIMA	11,30%
Tengo la autoestima baja	4,80%
Aspecto físico	3,70%
No me siento valorado	1,60%
Problemas de inseguridad a raíz del covid 19	1,30%
TOTAL OTROS	15,10%
Tengo la autoestima baja	5,50%
Aspecto físico	7,40%
No me siento valorado	2,30%

Aspectos más relevantes para tener una vida feliz

La salud y la familia son los aspectos más relevantes para tener una vida feliz. Así lo declara el 59% de los encuestados, de los cuales el 34% piensa que gozar de salud y bienestar emocional es lo más importante para alcanzar una vida plena.

No obstante, la situación vivida en 2020 nos ha llevado a valorar otros aspectos como imprescindibles para ser felices. En este sentido, tener una buena relación familiar (44%) es el segundo pilar para la felicidad de los españoles, el cual, además, ha aumentado casi un 14% respecto a 2019. También, y en tiempos de crisis, tener una buena situación económica es esencial para los españoles, que lo sitúan en el tercer puesto con un 39% de los encuestados. De hecho, la relevancia de tener una buena economía familiar ha aumentado en un 31,31% respecto a 2019.

Otros aspectos, como tener una buena vivienda (5%) o sentirse valorado por los demás (4%) no son considerados como esenciales para tener una vida feliz e incluso, han disminuido notablemente respecto al año anterior, específicamente un 50,5% y un 28,6% menos que el año anterior.

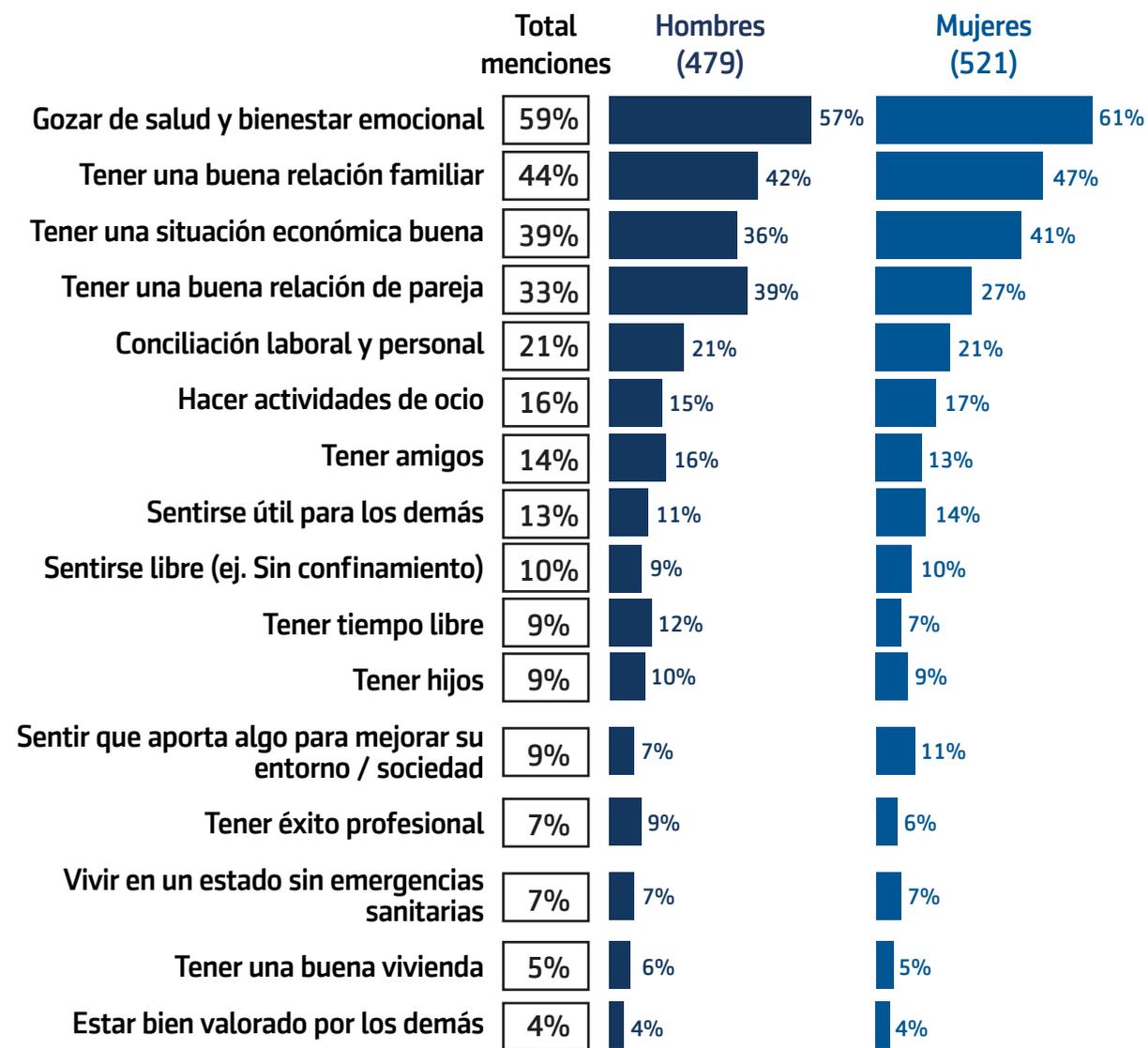


Si analizamos en base al género, se observa que las mujeres dan más importancia a la salud y al bienestar emocional como prioridad que los hombres (61% vs. 57%), siguiendo la misma línea que el año anterior (74,1% vs. 64,7%). Sorprende que, en ambos casos, las relaciones familiares han cobrado más importancia en comparación con el año anterior; en 2020, ambos sexos sitúan las buenas relaciones familiares como el segundo eje de la felicidad (47% mujeres y 42% hombres), mientras que el año pasado ocupaba el tercer puesto (40,7% mujeres y 36,3% hombres), justo por detrás de la buena relación en pareja, que este año queda en cuarta posición (27% vs. 36,8% mujeres y 39% vs. 45,6% hombres en 2020 y 2019 respectivamente).

A parte de tener una buena relación de pareja (39% sobre 33% del promedio), los hombres dan una importancia por encima de la media a tener tiempo libre (+3%) y éxito profesional (+2%). Por su parte, las mujeres centran su felicidad por encima de la media en las relaciones familiares (+3%) y en sentir que aportan algo para mejorar su entorno o la sociedad (+2%).

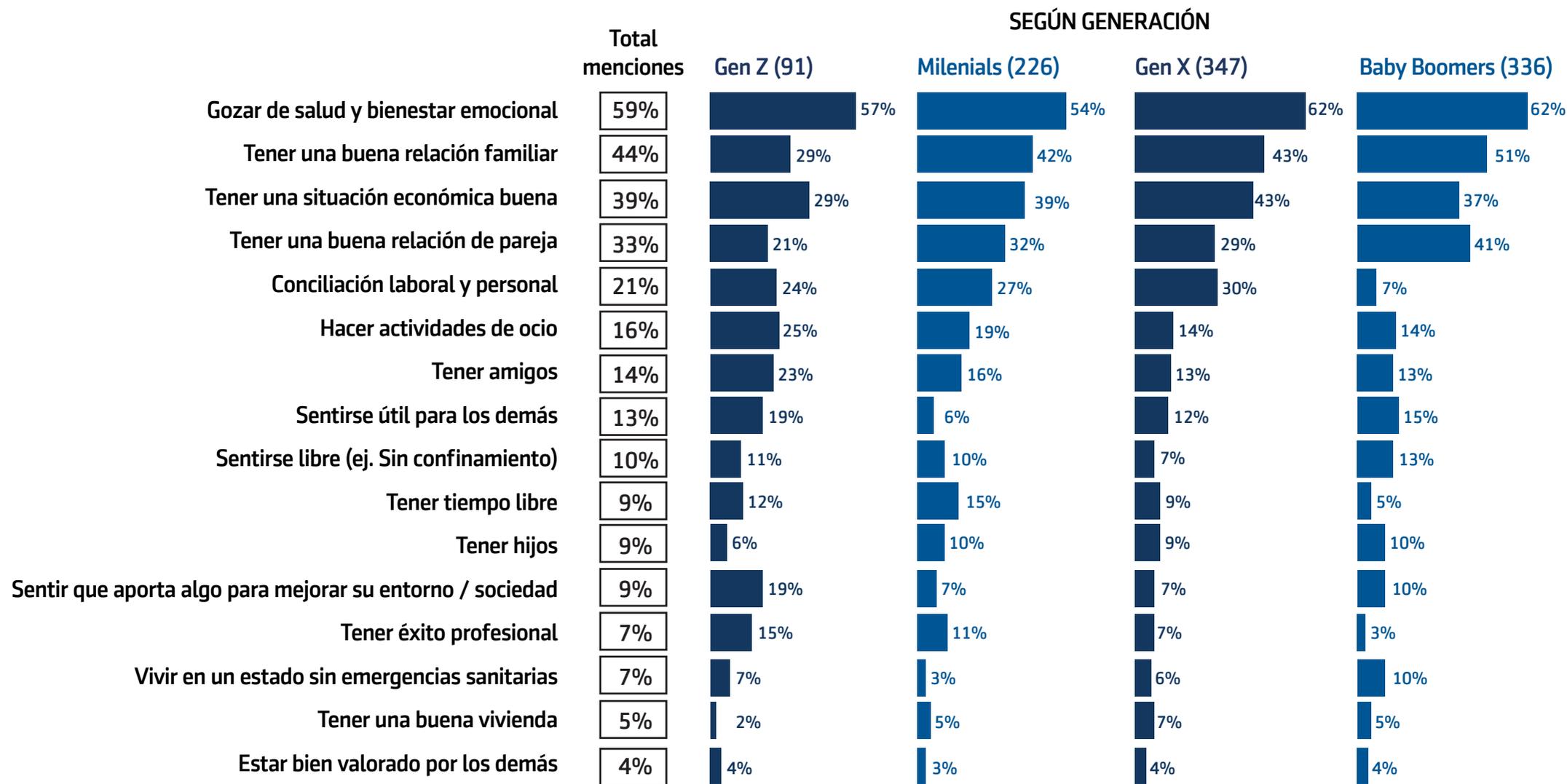


SEGÚN GÉNERO



No obstante, las diferencias más relevantes vienen dadas por edades. Si bien los aspectos más importantes para ser felices, como la salud, las relaciones familiares y la situación económica, siguen siendo los mismos, se observan mayores variaciones en la generación Z. Estos últimos, dan una importancia por encima del promedio a las actividades de ocio (+9% sobre el promedio), a tener amigos (+9%) a sentirse útil para los demás (+6 %) y sentir que aportan al entorno (+10%), así como a alcanzar éxito profesional (+8 pts.).

En relación al resto de generaciones, tanto los millennials como la Generación X dan más relevancia a la conciliación personal y laboral (+6% y 9% sobre el promedio), mientras que los baby boomers se preocupan más por su relación de pareja (+8%) y el hecho de vivir en un estado sin emergencias sanitarias (+3%).



El estrés

Impacto del estrés

Uno de los sentimientos que más afecta a la salud física y mental de las personas es el estrés. Nueve de cada diez españoles declara haber sufrido estrés en los últimos 12 meses, aunque la mayoría (57,70%) lo sufre ocasionalmente. Además, el 90,50% de los encuestados afirma que el estrés impacta mucho o algo sobre su salud.

En relación con el año anterior, aumenta el número de personas que sufren estrés ocasionalmente (+7,65%) y las que consideran que el estrés tiene un impacto notorio en su salud (+17,28%). Por otro lado, se reduce la cantidad de personas que sufren estrés siempre y habitualmente.

Han sufrido estrés en los últimos 12 meses

	2020	2019	Diferencia porcentual
Siempre	3,60%	5,20%	-30,77%
Habitualmente	26,60%	29,30%	-9,22%
Ocasionalmente	57,70%	53,60%	7,65%
Nunca	12,10%	11,80%	2,54%

Impacto del estrés sobre la salud

	2020	2019	Diferencia porcentual
Mucho	47,50%	40,50%	17,28%
Algo	43,00%	47,00%	-8,51%
Poco	8,90%	12,10%	-26,45%
Nada	060%	0,50%	20,00%

En 2020, el principal motivo de estrés entre los españoles está ligado a la Covid-19. De este modo, el 45% de los encuestados señala sentir o haber sentido estrés por miedo al contagio por la Covid-19, tanto personal como por un familiar, y el 36,20% achaca el estrés a la situación de confinamiento en el hogar. El trabajo es el segundo motivo de estrés de los españoles, tal y como afirma el casi 43% de los encuestados, lo que lo sitúa en línea con los registros del año anterior, cuando era la principal razón de estrés. Respecto al año anterior, cabe destacar el aumento del estrés de aquellas personas que han estado enfermas o han sufrido un accidente, que ha pasado del 2,50% en 2019 al 6,30% en 2020.

Impacto del estrés sobre la salud

	2020	2019	Diferencia porcentual
Por miedo a coger la COVID o a que lo coja un familiar	<u>44,80%</u>	NA	NA
Por estar confinado en casa	<u>36,20%</u>	NA	NA
Por teletrabajar	9,30%	NA	NA
Por el trabajo	<u>42,70%</u>	43,80%	-2,51%
Por gestionar el dinero	24,10%	43,80%	-36,75%
Por tensiones familiares y/o conocidos	30,80%	36,00%	-14,44%
Por enfermedades/defunciones de conocidos o familiares	16,60%	19,00%	-12,63%
Porque he estado enfermo/sufrido un accidente/s	<u>6,30%</u>	<u>2,50%</u>	<u>152,00%</u>
Otros	4,60%	2,60%	76,92%

Respecto a los efectos del estrés sobre la salud, uno de cada cinco encuestados dice tener problemas de sueño y de ansiedad. Estos efectos sobre la salud han aumentado respecto al año anterior, específicamente un 5,75% más en lo relativo a los problemas de sueño y un 9,41% en relación a la ansiedad. Además, el 40,90% de los encuestados en 2020 señala estar más irascible como consecuencia del estrés. En relación al año anterior, sorprende como ha aumentado significativamente el porcentaje de personas que come más o aumenta de peso debido al estrés (28,10 en 2020 vs. 14,50% en 2019) y han disminuido los individuos que señalan tener tensión o dolores musculares por estrés (30,80% vs. 38,10%).

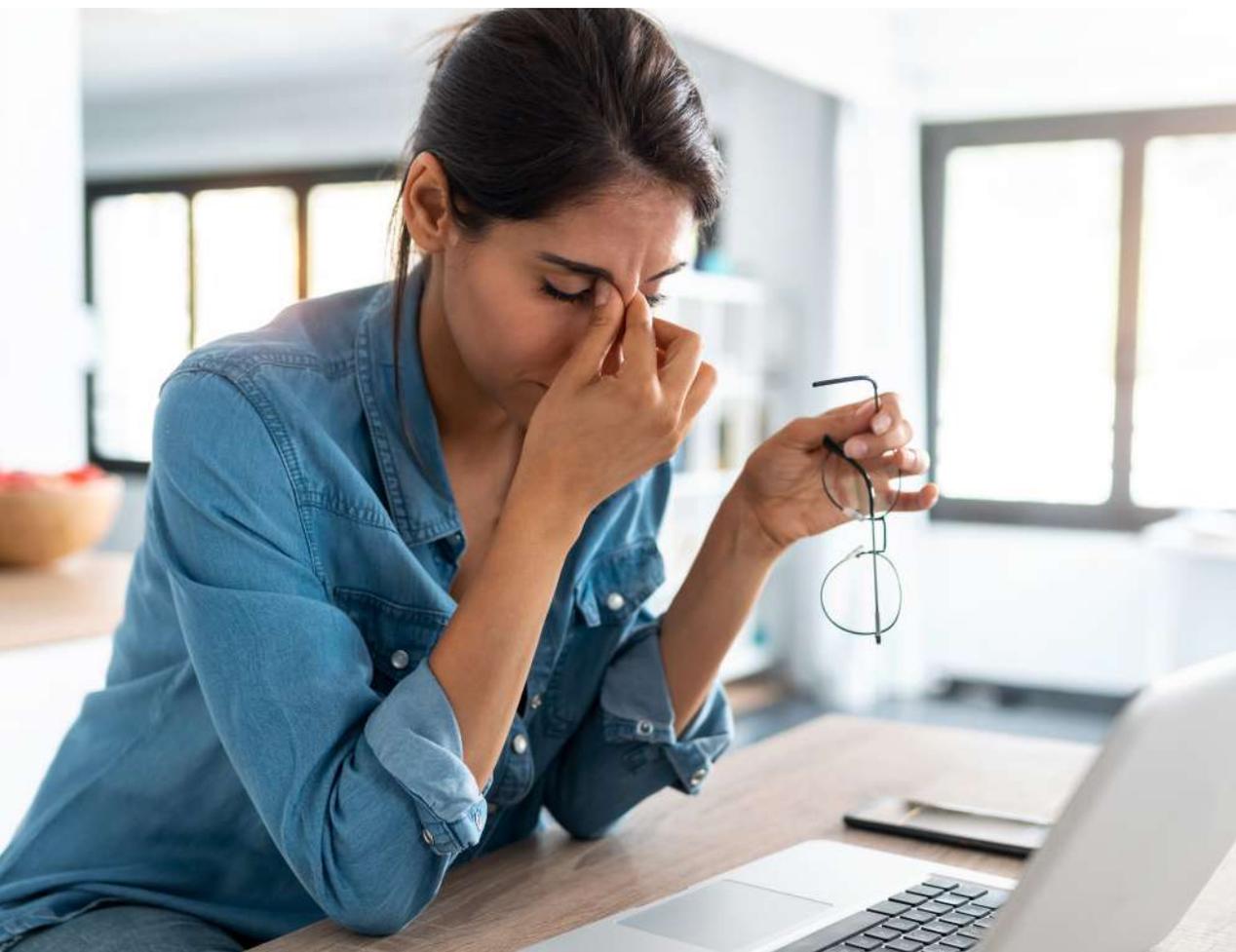
Efectos estrés sobre salud

	2020	2019	Diferencia porcentual
Dolores de cabeza	33,30%	<u>38,60%</u>	-13,73%
Tensión o dolor muscular	30,80%	38,10%	<u>-19,16%</u>
Fatiga / cansancio / falta de energía	40,80%	42,70%	-4,45%
Problemas de estomago	21,40%	23,60%	-9,32%
Problemas de sueño	<u>51,50%</u>	<u>48,70%</u>	5,75%
Problemas dermatológicos / en la piel	10,60%	11,40%	-7,02%
Caída de pelo	16,40%	14,50%	13,10%
Comer menos / pérdida de peso	10,70%	10,40%	2,88%
Comer más / aumento de peso	28,10%	14,50%	<u>93,79%</u>
Ansiedad	<u>50,00%</u>	<u>45,70%</u>	9,41%
Falta de motivación o de concentración	32,70%	26,50%	23,40%
Irritabilidad o ira	<u>40,90%</u>	29,30%	39,59%
Tristeza /depresión	34,70%	35,40%	-1,98%
Otros	0,60%	1,10%	-45,45%

Además, ha aumentado el número de personas que toman medidas para evitar el estrés, que ha pasado del 41,3% de 2019 al 46% de los encuestados en 2020.

¿Has tomado medidas para evitar el estrés?

	2020	2019	Diferencia porcentual
Si	46,00%	41,30%	11,38%
No	54,00%	58,30%	-7,38%



No obstante, y si bien el año pasado la principal medida para evitar el estrés era tomar medicación, en 2020 el deporte es el protagonista. De hecho, más de la mitad de los encuestados manifiesta que realiza ejercicio físico o deporte para evadirse del estrés. Otros intentan dormir o descansar más (46%) o, incluso, realizar actividades de ocio (46,40%) que les distraigan de sus problemas y del estrés. También, cabe destacar el aumento del número de personas que realizan ejercicios de relajación y mindfulness, que pasa del 22% de 2019 al casi 39% en 2020.

Efectos estrés sobre salud

	2020	2019	Diferencia porcentual
Ayuda psicológica	14,40%		
Realizo ejercicios de relajación y mindfulness	38,60%	22,00%	75,45%
Hago ejercicio físico / deporte	52,90%	17,30%	205,78%
Intento dormir/descansar más	46,00%		
Realizar actividades de ocio	46,40%	11,40%	307,02%
Tomo antidepresivos	17,10%	23,80%	-28,15%
Tomo suplementos y tés	24,20%		
Otras	5,40%		

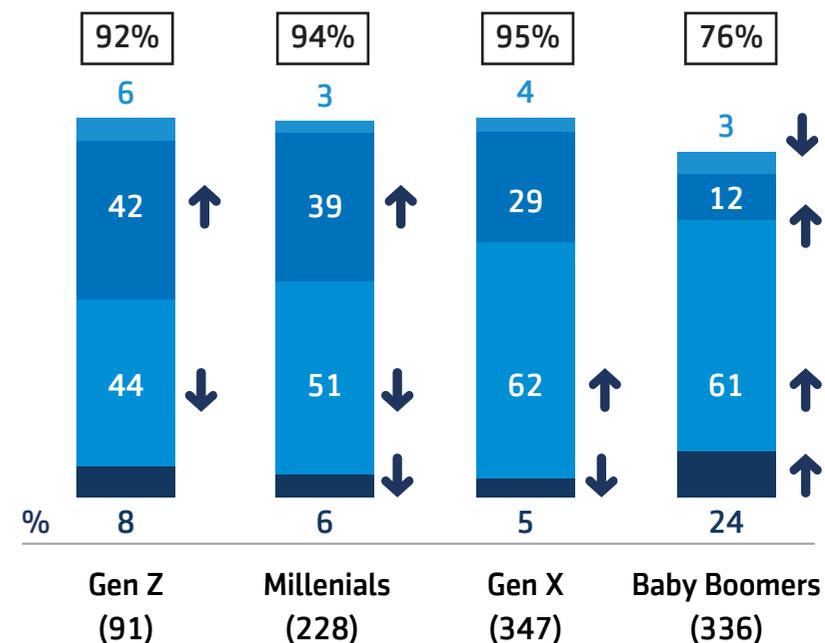
Si se analiza el perfil de los españoles que sufren estrés, se observa que las mujeres sufren más estrés que los hombres. De este modo, el 91% de las mujeres sufre estrés frente al 84,5% de los hombres. No hay diferencias significantes de ambos géneros respecto al año anterior.

Han sufrido estrés en los últimos 12 meses - Según género

	Hombres		Mujeres	
	2020	2019	2020	2019
Siempre	3,40%	2,50%	3,70%	7,90%
Habitualmente	21,70%	24,60%	31,20%	34,00%
Ocasionalmente	59,40%	57,30%	56,20%	49,60%
Nunca	15,50%	15,20%	8,90%	8,50%

Los jóvenes también tienen una mayor tendencia a padecer estrés. De hecho, más de nueve de cada diez jóvenes españoles lo sufren. Destaca como la generación Z (42%) y los millennials (39%) sienten estrés de forma habitual por encima de la media, mientras que la generación X (62%) y los baby boomers (61%) lo hacen de forma ocasional en mayor medida y por encima de la media.

Han sufrido estrés en los últimos 12 meses - Según generación



El estrés desciende respecto al año anterior

En España, los municipios de tamaño medio son los que sufren más estrés. Aun así y, en comparación con el año anterior, se observa un descenso en el número de personas que padecen estrés en casi un 4% menos. También ha descendido el nivel de estrés en las regiones con una población de entre 10.001 y 50.000 habitantes, que han pasado del 90,50% de encuestados con estrés en 2019 al 87,10% en 2020.

Por su parte, ha aumentado el estrés en las poblaciones de 10.000 habitantes, en las que el 89,10% de los encuestados lo sufre (frente al 82,40% de 2019). Las poblaciones de más de 100.000 habitantes se mantienen prácticamente igual que el año anterior, con un 87,70% de personas que sufren estrés.

Tamaño municipio

	10.000 hab o menos	De 10.001 a 50.000 hab	De 50.001 a 100.000 hab	Más de 100.000 hab
Siempre	8,50%	3,70%	4,70%	2,20%
Habitualmente	32,30%	22,70%	25,80%	27,20%
Ocasionalmente	48,30%	60,70%	59,10%	58,30%
Nunca	10,90%	12,90%	10,30%	12,30%
% Total ha sufrido estrés	89,10%	87,10%	89,60%	87,70%
% Total estrés 2019	82,40%	90,50%	<u>93,20%</u>	87,90%

Si se analiza por CC.AA., las islas Canarias y Baleares son las regiones con la población más estresada. En concreto, el 93,50% de los canarios y el 91,40% de los baleares

sufre estrés. Por el contrario, los murcianos (75%) y los navarros (72,30%) son los menos estresados de España.

Han sufrido estrés en los últimos 12 meses - Según CCAA

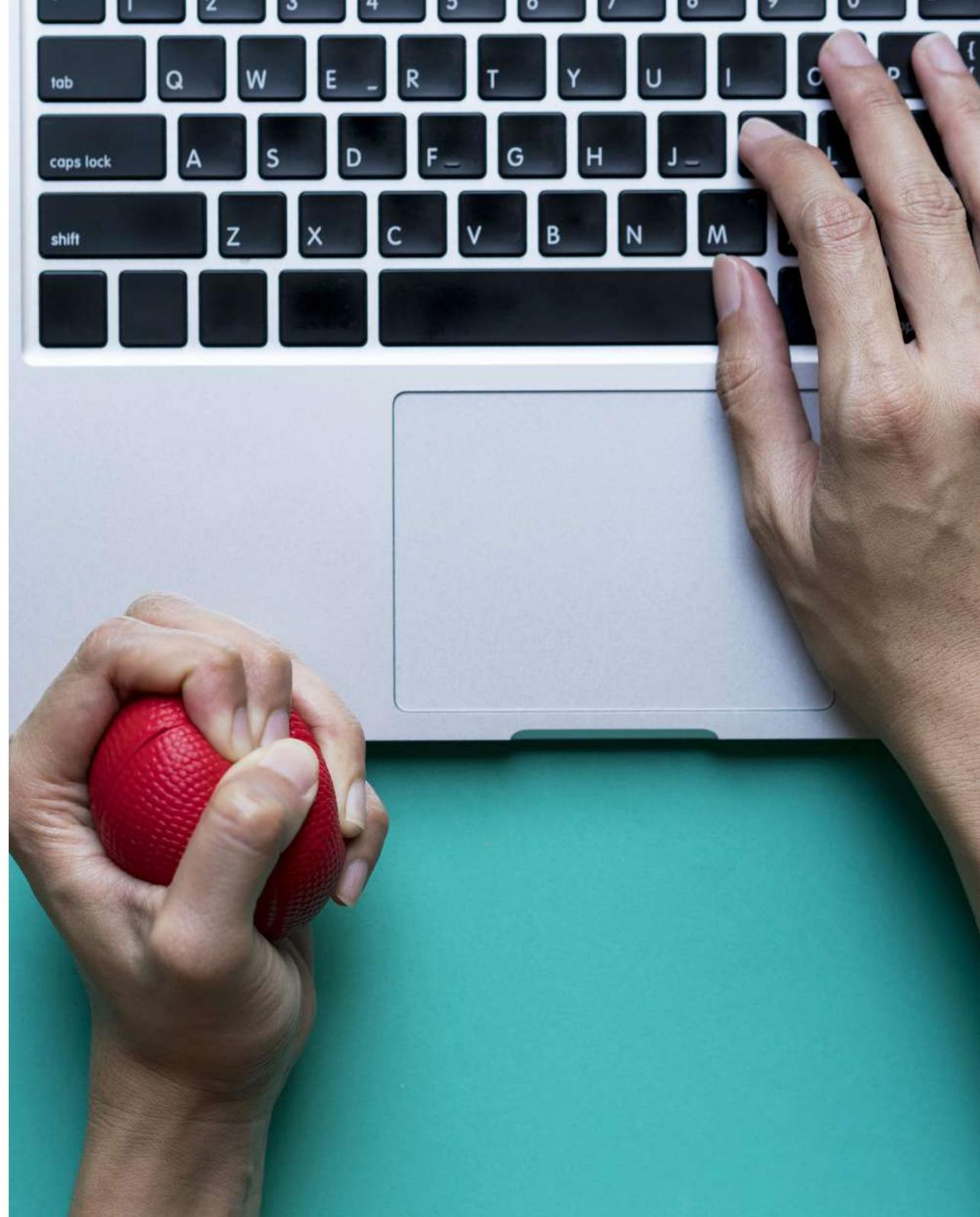
	Siempre	Habitualmente	Ocasionalmente	Nunca	%Total estrés
Galicia	3,70%	22,20%	63,00%	11,10%	88,90%
Principado de Asturias	2,50%	27,50%	57,50%	12,50%	87,50%
Cantabria	5,60%	13,90%	69,40%	11,10%	88,90%
País Vasco	0,00%	30,00%	57,50%	12,50%	87,50%
Comunidad Foral de Navarra	3,40%	17,20%	51,70%	27,60%	<u>72,30%</u>
La Rioja	3,80%	19,20%	61,50%	15,40%	84,50%
Aragón	2,50%	30,00%	55,00%	12,50%	87,50%
Comunidad de Madrid	2,00%	26,00%	63,00%	9,00%	91,00%
Castilla y León	5,50%	29,10%	52,70%	12,70%	87,30%
Castilla-La Mancha	13,30%	26,70%	42,20%	17,80%	82,20%
Extremadura	2,50%	15,00%	62,50%	20,00%	80,00%
Cataluña	4,00%	25,70%	57,40%	12,90%	87,10%
Comunidad Valenciana	2,00%	30,00%	59,00%	9,00%	91,00%
Islas Baleares	5,70%	45,70%	40,00%	8,60%	<u>91,40%</u>
Andalucía	3,80%	26,40%	58,50%	11,30%	88,70%
Región de Murcia	0,00%	22,50%	52,50%	25,00%	<u>75,00%</u>
Canarias	4,30%	28,30%	60,90%	6,50%	<u>93,50%</u>

Respecto a la situación laboral, las personas en situación de empleo sufren más estrés que las que no (92,90% vs. 81,20%). Además, el estrés de las personas que trabajan ha crecido un 1,53% más respecto al año anterior, en el que un 91,50% de las personas con empleo padecían estrés.

Según situación laboral

	Trabaja		No trabaja	
	2020	2019	2020	2019
Siempre	35,00%	5,00%	3,70%	5,60%
Habitualmente	30,70%	31,30%	21,10%	25,80%
Ocasionalmente	58,70%	55,20%	56,40%	50,10%
Nunca	7,10%	8,50%	18,80%	18,40%
% Total ha sufrido estrés	92,90%	91,50%	81,20%	81,50%

Según el estado civil, más de cuatro de cada cinco solteros sufre estrés, aunque el estrés de este colectivo se ha reducido un 2,50% en el último año. Por su parte, casi el 88% de los casados y los divorciados siente estrés, mientras que los viudos son el colectivo que menos lo padece (75,50%).



Según estado civil

	Soltero		Casado		Divorciado		Viudo	
	2020	2019	2020	2019	2020	2019	2020	2019
Siempre	4,20%	6,70%	3,60%	4,00%	2,50%	8,10%	0,00%	NA
Habitualmente	33,10%	34,30%	24,90%	26,80%	20,60%	27,20%	22,20%	NA
Ocasionalmente	52,30%	50,90%	59,40%	57,20%	64,60%	49,50%	53,30%	NA
Nunca	10,40%	8,00%	12,10%	12,00%	12,30%	15,20%	24,50%	NA
% Total ha sufrido estrés	89,60%	91,90%	87,90%	88,00%	87,70%	84,80%	75,50%	

Con base en la composición del hogar, destaca que las familias monoparentales con hijos en casa son las que sufren más estrés (94,60%) y las que mayor aumento de este han experimentado con respecto al año anterior (89,30% en 2019). A este colectivo, le siguen las familias con hijos que viven en casa, que padecen estrés en un 92%. Las

parejas sin hijos o con hijos que viven fuera del hogar, no solo han reducido su estrés, si no que son el colectivo que menos lo padece, con un 81,20% de los encuestados de este colectivo que afirma tener estrés.

Según composición hogar

	Persona sin hijos o persona con hijos que no viven en casa		Pareja sin hijos o pareja con hijos que no viven en casa		Familia monoparental con hijos a su cargo viviendo en casa		Familia con hijos que viven en casa	
	2020	2019	2020	2019	2020	2019	2020	2019
Siempre	3,70%	3,00%	2,00%	4,60%	3,70%	9,00%	4,50%	5,40%
Habitualmente	22,80%	27,50%	22,70%	29,80%	37,30%	40,00%	29,40%	27,30%
Ocasionalmente	59,30%	53,80%	56,50%	49,10%	53,60%	40,30%	58,10%	58,20%
Nunca	14,10%	15,70%	18,80%	16,50%	5,30%	10,70%	8,00%	9,00%
% Total ha sufrido estrés	85,80%	84,30%	81,20%	83,50%	94,60%	89,30%	92,00%	90,90%

Las personas que sufren estrés siempre o habitualmente han estado estresadas en 2020 en mayor medida por motivos laborales (53,30%), lo que supone casi un 14% más que en 2019. Por su parte, el miedo a contagiarse de la Covid-19 o que lo haga un familiar ha sido la mayor causa de estrés para aquellos que lo padecen de forma ocasional.

Motivos estrés

	Estrés siempre/ habitualmente		Estrés ocasionalmente	
	2020	2019	2020	2019
Por miedo a coger la COVID o a que lo coja un familiar	45,60%	NA	44,40%	NA
Por estar confinado en casa	38,90%	NA	34,80%	NA
Por el trabajo	53,30%	46,90%	37,10%	41,90%
Por gestionar el dinero	30,30%	51,70%	20,90%	29,40%
Por tensiones familiares y/o conocidos	36,10%	46,40%	28,00%	29,40%

Entre los efectos más comunes destacan los problemas de sueño y ansiedad. Sorprende como estos efectos negativos para la salud se han incrementado en el caso de las personas que sienten estrés siempre y/o habitualmente, ya que han pasado del 54% de los encuestados que decían tener problemas de sueño por estrés al 63,30% en 2020, y del 42,20% de los que presentaban ansiedad en 2019 al 64,90%.

Efectos estrés

	Estrés siempre/ habitualmente		Estrés ocasionalmente	
	2020	2019	2020	2019
Dolores de cabeza	45,40%	47,20%	27,00%	33,10%
Tensión o dolor muscular	35,80%	43,50%	28,20%	34,60%
Fatiga / cansancio / falta de energía	49,40%	49,50%	36,20%	38,50%
Problemas de estomago	27,70%	29,80%	18,10%	19,60%
Problemas de sueño	63,30%	54,00%	45,40%	45,30%
Comer más / aumento de peso	35,10%	20,40%	24,40%	10,70%
Ansiedad	64,90%	54,50%	42,20%	40,00%
Irritabilidad o ira	49,70%	36,40%	36,30%	24,80%
Tristeza /depresión	47,00%	43,70%	28,30%	30,00%

Además, casi la totalidad de los encuestados (98,70%) que padecen estrés siempre y/o habitualmente dice que este tiene un impacto negativo en su salud. Esto supone un 6,59% más respecto al año anterior. También crece el porcentaje de los que sufren estrés ocasional y a los que el mismo les impacta significativamente en su salud, que pasa del 84,20% en 2019 al 86,20% en 2020.

Impacto estrés sobre salud

	Estrés siempre/ habitualmente		Estrés ocasionalmente	
	2020	2019	2020	2019
Mucho	62,00%	50,40%	39,90%	34,10%
Algo	36,70%	42,20%	46,30%	50,10%
Poco + Nada	1,30%	7,40%	13,80%	15,80%
Total impacto mucho + algo	98,70%	92,60%	86,20%	84,20%

Tanto en el caso de las personas con estrés constante y/o habitual y aquellas que lo sufren de forma ocasional se ha experimentado un aumento en la toma de medidas para ponerle fin. En el caso de las primeras, un 50,10% de los encuestados dice tomar medidas para enfrentarse al estrés, frente al 49% que lo hacía en 2019. En el segundo caso, lo hace un 43,90% de los encuestados frente al 36,30% de 2019.

¿Toma medidas?

	Estrés siempre/ habitualmente		Estrés ocasionalmente	
	2020	2019	2020	2019
Sí	50,10%	49,00%	43,90%	36,30%

En relación a las medidas que toman, los encuestados que padecen estrés constante y habitual realizan principalmente actividades de ocio (42,50%), seguido del ejercicio físico (40,90%) y del descanso (40,60%). Se nota de este modo una reducción en el número de españoles que recurren a los medicamentos o antidepresivos para hacer frente al estrés, que pasa del 30,90% de los encuestados de 2019 al 26,80% en 2020. Por su parte, los encuestados con estrés ocasional prefieren realizar actividades deportivas (60%) en su gran mayoría.

Medidas contra el estrés

	Estrés siempre/ habitualmente		Estrés ocasionalmente	
	2020	2019	2020	2019
Ayuda psicológica	21,80%	NA	10,00%	NA
Realizo ejercicios de relajación y mindfulness	37,70%	18,10%	39,10%	25,40%
Hago ejercicio físico / deporte	40,90%	14,90%	<u>60,00%</u>	19,40%
Intento dormir/descansar más	40,60%	NA	49,20%	NA
Realizar actividades de ocio	<u>42,50%</u>	NA	48,70%	NA
Tomo antidepresivos	26,80%	30,90%	11,30%	17,60%
Tomo suplementos y tés	31,50%	NA	19,80%	NA
Otras	2,70%	NA	7,00%	NA

Repercusión del estrés en la salud y la satisfacción con la vida

El estrés repercute directamente en la percepción que tienen los españoles de su salud. Al igual que en 2019, aquellas personas que lo experimentan de manera habitual tienen una valoración más baja de su estado de salud y están menos satisfechos con su vida, mientras que los que lo padecen de forma ocasional están más contentos con su vida y con su salud, alcanzando valoraciones por encima de la media en relación a su estado de salud (7,61 sobre 7,33 de valoración promedia del estado de salud en 2020).

Valoración del estado de salud

Estrés siempre/habitualmente		Estrés ocasionalmente	
2020	2019	2020	2019
6,7	6,6	7,61	7,32

Valoración del estado de salud

Estrés siempre/habitualmente		Estrés ocasionalmente	
2020	2019	2020	2019
6,09	6,46	7,33	7,35

Automedicación

La automedicación aumenta en nuestro país

Casi uno de cada cuatro encuestados se automedica. A pesar de ello, el porcentaje de personas que toma medicamentos sin prescripción médica ha disminuido un 32% con respecto al año anterior.

Automedicación

	2020	2019	Diferencia porcentual
Suele tomar medicamentos sin prescripción médica	23,10%	34,10%	-32,26%
No suele tomar medicamentos sin prescripción médica	76,90%	65,90%	16,69%

El principal motivo para automedicarse sigue siendo tratar enfermedades poco graves, como el catarro o la alergia, entre otros. Así lo señalan siete de cada diez encuestados, lo cual supone una diferencia notoria respecto al 86% del año anterior. Esto se debe a que este año los encuestados señalan otros motivos por los que toman medicamentos sin prescripción médica, como aquellos que lo hacen por consejo de su farmacéutico (35,50%) o para no perder tiempo en ir a la consulta del médico (27,90%). Este último ha sido el motivo que más ha crecido respecto a 2019 (más del 17%), probablemente también por la reducción de visitas a consultas médicas que se ha experimentado este año (más detalle en Parte 7 del presente estudio).

Motivos automedicación

	2020	2019	Diferencia porcentual
Para tratar enfermedades poco graves (catarro, alergia...)	67,20%	86,00%	-21,86%
Por prescripción de un tercero no profesional, como famoso o influencer	2,10%	NA	NA
Por no perder tiempo en ir a la consulta del médico	27,90%	23,80%	17,23%
Siempre tomo lo mismo para cualquier síntoma	11,60%	29,70%	-60,94%
Porque sé lo que va a recetarme el médico en función de los síntomas que tengo	25,60%	30,40%	-15,79%
Por prescripción del farmacéutico	35,50%	NA	NA
Acudo a Internet para saber que tengo que tomar	6,50%	NA	NA
Por anuncios en medios (TV, radio, exterior, prensa, etc.)	8,70%	NA	NA
Otros	2,70%	2,70%	0,00%

Destaca que más de la mitad de los encuestados se automedica en función de la prescripción de un tercero. Si bien y tal como se señalaba, se acude antes a un tercero cualificado como un farmacéutico, otra parte de los encuestados se fía de los anuncios en medios (8,70%), de Internet (6,50%) y de terceros no profesionales,

como famosos o influencers (2,70%). En relación a estos últimos, los encuestados señalan que utilizan estas fuentes para comprar productos de cosmética (29,3%), téis o suplementos para adelgazar (19,6%) o suplementación para el crecimiento del cabello y uñas (12,9%).

Prescripción de influencers

	2020
Remedios caseros para combatir la COVID-19	5,10%
Tomar suplementación para crecimiento del cabello y uñas	12,90%
Tomar téis o suplementos para adelgazar	19,60%
Productos para tratar el acné, rosácea, etc.	9,90%
Productos para tratar infecciones	4,90%
Productos de cosmética	29,30%
Otros	42,00%

Respecto al tipo de medicamentos que se toma sin prescripción médica, el 72,70% suele tomar fármacos para paliar enfermedades leves ocasionales (como resfriados, catarros, etc.) y el 68,80% para síntomas o dolores ocasionales no asociados a una enfermedad (como dolores de cabeza o musculares, problemas de estrés o para dormir). También, llama la atención que casi el 42% utiliza medicamentos sin prescripción médica para tratar problemas digestivos leves y ocasionales (como diarreas, estreñimiento, acidez, etc.) y casi un 20% para infecciones puntuales

(conjuntivitis, candidiasis, etc.). Se observa que los medicamentos para tratar afecciones dermatológicas, como los eccemas, la dermatitis atópica o la rosácea, son comprados por el 19,60% de los encuestados sin receta médica. En relación al año anterior, crece significativamente la ingesta de medicamentos sin prescripción para enfermedades crónicas o recurrentes, como la artritis, alergia primaveral o la diabetes, entre otros (10,80% en 2020 vs. 6,30% en 2019).

Suelo tomar medicamentos para paliar...

	2020	2019	Diferencia porcentual
...síntomas o dolores ocasionales no asociados a una enfermedad (dolor de cabeza, de espalda, problemas para dormir, estrés...)	68,80%	79,20%	-13,13%
...problemas digestivos leves y ocasionales (diarreas, acidez, estreñimiento,)	41,90%	NA	NA
...enfermedad leve ocasional (catarro, resfriado...)	72,70%	85,90%	-15,37%
...enfermedad moderada o grave ocasional (anginas, infección...)	11,20%	10,40%	7,69%
...enfermedades crónicas o recurrentes (artritis, alergia primaveral, diabetes...)	10,80%	6,30%	71,43%
...para el cuidado de la piel (eccema, dermatitis atópica, rosácea, quemaduras...)	19,60%	NA	NA
...para infecciones puntuales (conjuntivitis, candidiasis, etc.)	19,90%	NA	NA

En cuanto al perfil de las personas que se automedican, si se atiende al género, se observa que los hombres son más propensos que las mujeres a tomar medicamentos sin prescripción (24,70% vs. 21,60%). También, los más jóvenes tienen una mayor tendencia a la automedicación. De hecho, más del 57% de los menores de 38 años se automedica, sobretodo los millennials (33,5%). Por su parte, los baby boomers se encuentran muy por debajo de la media (15,20%).

Según género

	2020
Hombre	24,70%
Mujer	21,60%

Según generación

	2020
Gen Z	23,60%
Millennials	33,50%
Gen X	23,70%
Baby boomers	15,20%

También se observa que aquellas personas que llevan un estilo de vida saludable consumen en menor medida medicamentos sin prescripción médica. De este modo, casi el 80% de los encuestados que puntúa su estilo de vida por encima de 8 no se automedica, frente al 35,8% que puntúa su estilo de vida por debajo de 4 y sí toma medicamentos sin receta.

Estilo de vida saludable - Automedicación

	2020		
	De 0 a 4	De 5 a 7	Top 3
Sí, se automedica	35,80%	24,10%	20,60%
No se automedica	64,20%	75,90%	79,40%

La misma correlación se establece con aquellos que trabajan su salud mental: el 78% de los encuestados que cuidan de su salud emocional no se automedica frente al 24% que no trabaja su salud emocional y se automedica.

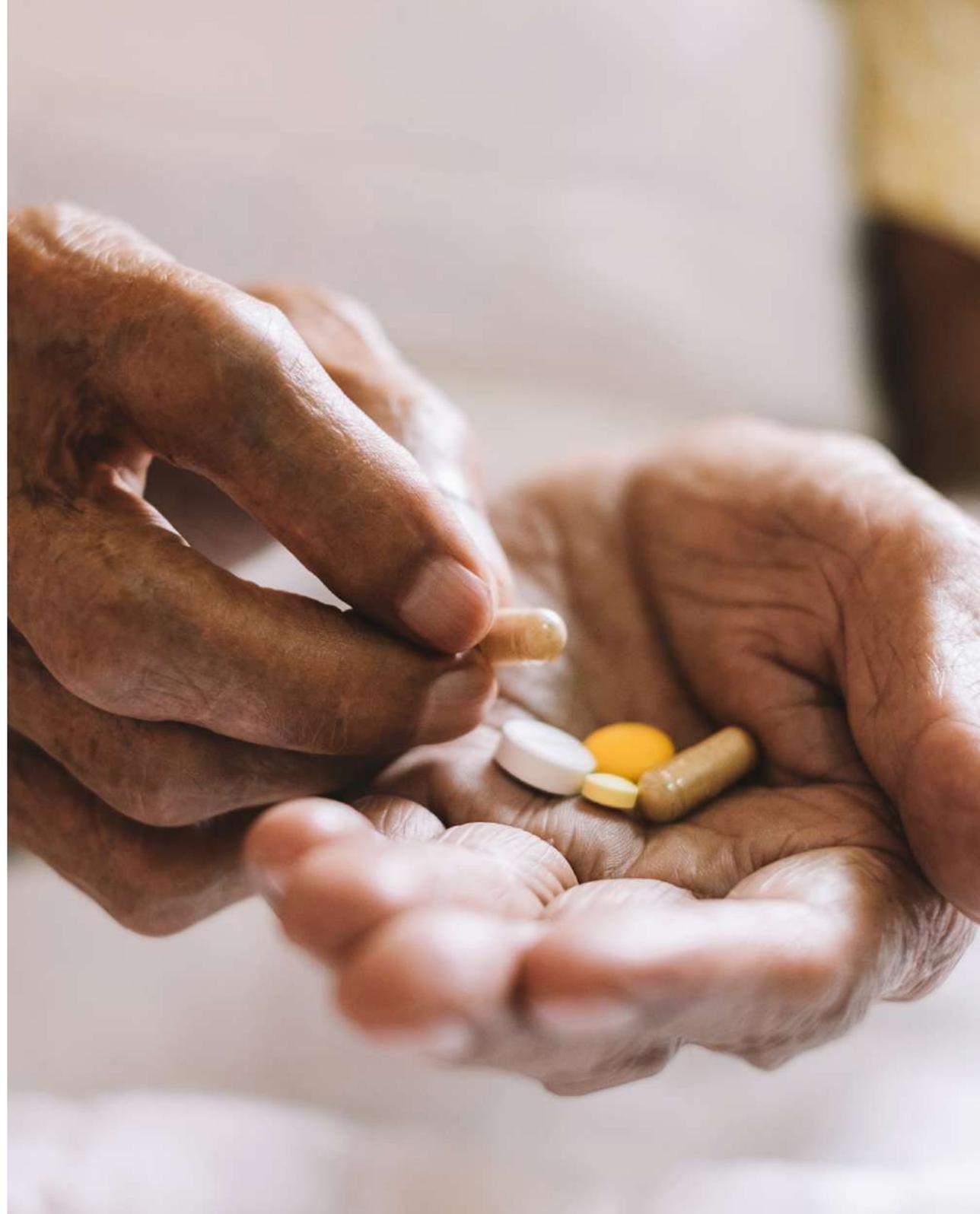
Trabaja salud emocional - Automedicación

	2020	
	Trabaja la salud emocional	No trabaja la salud emocional
Sí, se automedica	22,10%	23,90%
No se automedica	77,90%	76,10%

En relación a las comunidades autónomas, se desprende que Andalucía (33%), Canarias (28,30%) y Cataluña (26,70%) son las regiones que más se automedican de España, frente a Cantabria (13,90%) y Castilla-La Mancha (13,30%) que son las que menos. Comparativamente a 2019, Canarias y Cataluña son las que más han crecido en automedicación, concretamente más del 15% y del 6% respectivamente. Por su parte, las Comunidades de Castilla-La Mancha (-66,33%) y Castilla y León (-61,77%) tienden a automedicarse notoriamente menos en 2020.

Se automedican - Según CC.AA.

	2020	2019	Diferencia porcentual
Galicia	16,00%	38,70%	-58,66%
Principado de Asturias	22,50%	46,90%	-52,03%
Cantabria	<u>13,90%</u>	22,40%	-37,95%
País Vasco	21,20%	23,80%	-10,92%
Comunidad Foral de Navarra	20,70%	21,30%	-2,82%
La Rioja	15,40%	29,80%	-48,32%
Aragón	17,50%	37,40%	-53,21%
Comunidad de Madrid	16,00%	33,40%	-52,10%
Castilla y León	16,40%	42,90%	-61,77%
Castilla-La Mancha	<u>13,30%</u>	39,50%	-66,33%
Extremadura	20,00%	32,20%	-37,89%
Cataluña	<u>26,70%</u>	25,10%	<u>6,37%</u>
Comunidad Valenciana	22,00%	45,30%	-51,43%
Islas Baleares	25,70%	18,90%	35,98%
Andalucía	<u>33,00%</u>	39,20%	-15,82%
Región de Murcia	30,00%	34,80%	-13,79%
Canarias	<u>28,30%</u>	24,60%	<u>15,04%</u>



PARTE 2

Tecnología y cuidado de la salud

Telemedicina

La crisis sanitaria de la Covid-19 ha puesto de manifiesto la importancia de los sistemas de salud digitalizados, con los que se pueda realizar seguimiento y monitorización en tiempo real, evitando contagios y manteniendo una comunicación rápida, eficaz y permanente.

En este sentido, uno de cada tres encuestados afirma haber usado la telemedicina durante la pandemia. Además 7 de cada 10 usuarios de la telemedicina declaran que les ha sido muy o algo útil.

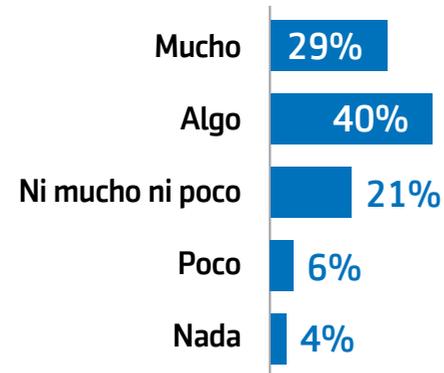
En 2020, el principal uso de la telemedicina ha sido para consultas con el médico de cabecera (73%) y consultar información (15%), por ejemplo, sobre la COVID-19.

También, se ha utilizado la telemedicina para demandar ciertas especialidades sanitarias, como dermatología (7%), pediatría (7%), digestivo (6%), ginecología (6%) e, incluso, asistencia psicológica (5%).

32%

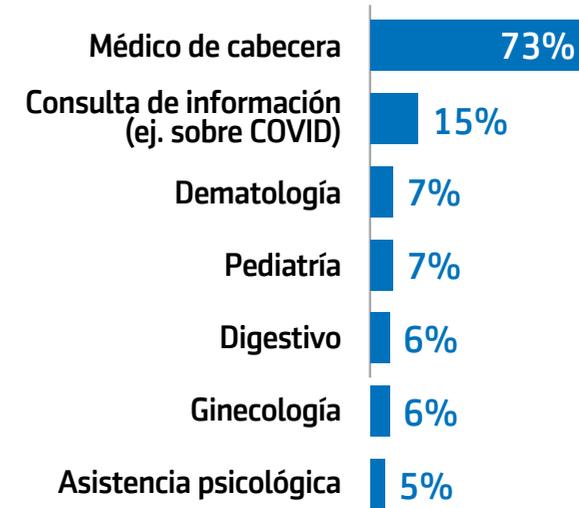
Declara haber **usado la telemedicina** durante el periodo de COVID

7 de cada 10 usuarios de la telemedicina declaran que les ha sido muy o algo útil...



/ Base han usado la telemedicina

El uso de la telemedicina ha sido para...



/ Base han usado la telemedicina

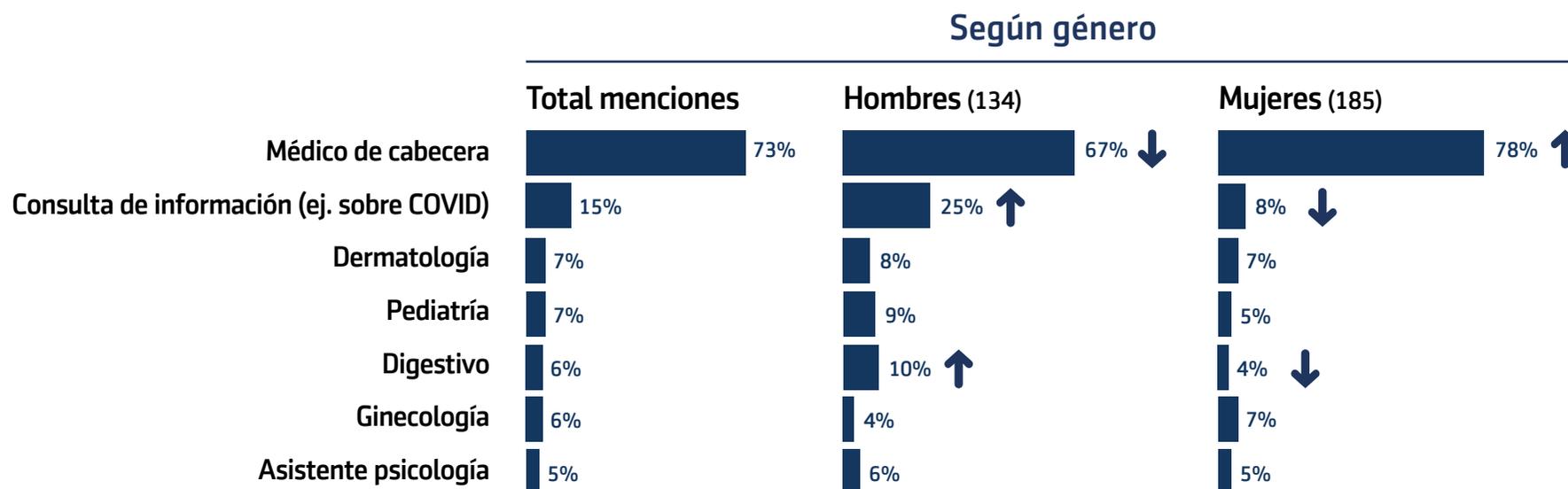
El 35,6% de las mujeres ha hecho uso de la telemedicina en 2020, frente al 28% de los hombres. En el caso del género femenino, el 78% de las encuestadas ha recurrido a la telemedicina para citarse con el médico de cabecera (78%), mientras que los

hombres han mostrado más interés en consultar información (25%) o establecer consultas con el digestivo (10%).

Uso telemedicina - Según género

2020

Hombre	28,00%
Mujer	35,60%



Respecto a las generaciones, sorprende que los baby boomers a pesar de ser los menos tecnológicos han sido los que más uso han hecho de la telemedicina (35,9%), mientras que la generación X (28%) es la que menos ha recurrido a esta. En general, el interés en todos los casos se ha centrado en contactar con el médico de cabecera y consultar

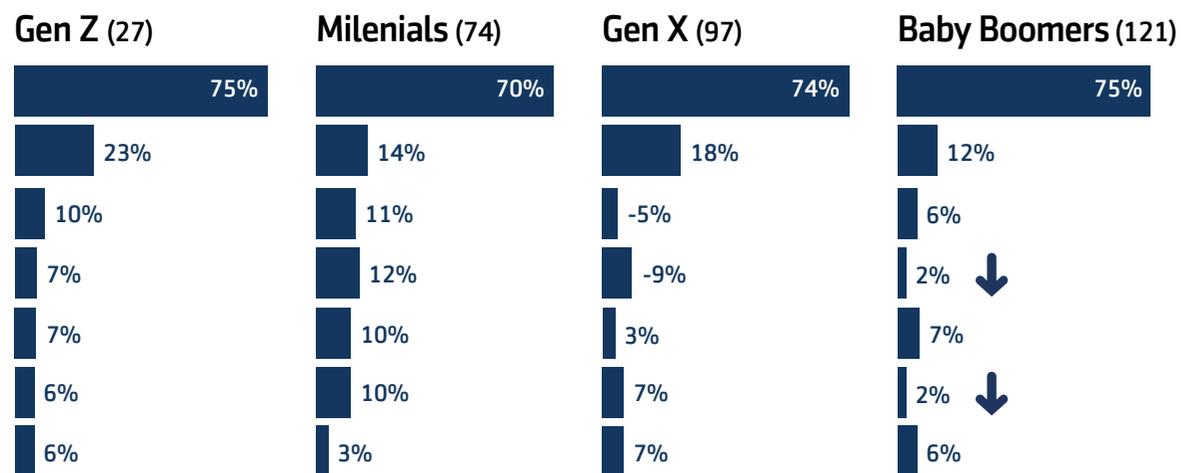
información. No obstante, si que se extrae un interés por encima de la media en ciertas especialidades en función de la edad. Por ejemplo, los millennials y la generación Z han usado en mayor medida la telemedicina para la especialidad de dermatología (11% y 10% respectivamente), y los baby boomers para asistencia psicológica (6%).

Uso telemedicina - Según edades

2020

Gen Z	29,80%
Millennials	32,90%
Gen X	28,00%
Baby Boomers	35,90%

Según generación



Con relación a las CC.AA., Castilla-La Mancha y Galicia han sido las que mayor uso de telemedicina han hecho, con un 42,2% y un 40,7% respectivamente. Por el contrario, los cántabros (13,9%) y los extremeños (17,5%) han sido los que menos la han usado. Si bien el uso se centra en las consultas con el médico de cabecera, destaca la mayor demanda de las consultas de dermatología en las Islas Canarias (15,4%) y Baleares (14,3%), y en Navarra y La Rioja (14,3% en ambas); y de pediatría en Murcia (21,4%) y digestivo en Cantabria (20%).

Uso telemedicina - Según CCAA

2020

Cantabria	13,90%
Castilla y León	30,90%
Islas Baleares	20%
Castilla-La Mancha	42,20%
Aragón	35%
Comunidad Valenciana	40%
Cataluña	29,70%
Galicia	40,70%
Extremadura	17,50%
Canarias	28,3
Murcia	35%
Andalucía	39,60%
Asturias	25%
País Vasco	20%
Navarra	24,10%
La Rioja	26,90%
Madrid	24%

	Galicia	Asturias	Cantabria	País Vasco	Navarra	La Rioja	Aragón	Comunidad de Madrid	Castilla y León	Castilla-La Mancha
Consulta con médico de cabecera	87,9	80,0	80,0	75,0	71,4	85,7	85,7	62,5	76,5	63,2
Consulta con especialista dermatología	3,0	0,0	0,0	0,0	14,3	14,3	7,1	8,3	0,0	10,5
Consulta con especialista pediatría	6,1	10,0	0,0	12,5	0,0	0,0	7,1	12,5	0,0	10,5
Consulta con especialista digestivo	0,0	0,0	20,0	6,2	14,3	0,0	7,1	8,3	5,9	15,8
Consulta con especialista ginecología	0,0	0,0	0,0	6,2	14,3	14,3	7,1	16,7	5,9	15,8
Asistencia psicológica	12,1	10,0	0,0	6,2	14,3	0,0	7,1	0,0	0,0	10,5
Consulta de información (ej. sobre COVID)	15,2	20,0	0,0	12,5	0,0	14,3	7,1	8,3	11,8	15,8
Otras	9,1	0,0	20,0	18,8	0,0	0,0	7,1	12,5	11,8	5,3

	Extremadura	Cataluña	Comunidad Valenciana	Islas Baleares	Andalucía	Región de Murcia	Ciudad Autónoma de Ceuta	Ciudad Autónoma de Melilla	Canarias
Consulta con médico de cabecera	85,7	63,3	75	100,0	73,8	85,7	0,0	0,0	69,2
Consulta con especialista dermatología	0,0	6,7	5,0	14,3	9,5	7,1	0,0	0,0	15,4
Consulta con especialista pediatría	0,0	0,0	5,0	0,0	9,5	21,4	0,0	0,0	0,0
Consulta con especialista digestivo	0,0	3,3	5,0	0,0	7,1	14,3	0,0	0,0	7,7
Consulta con especialista ginecología	0,0	3,3	2,5	14,3	2,4	7,1	0,0	0,0	7,7
Asistencia psicológica	0,0	3,3	5,0	0,0	7,1	7,1	0,0	0,0	0,0
Consulta de información (ej. sobre COVID)	0,0	20,0	17,5	14,3	19,0	7,1	0,0	0,0	15,4
Otras	14,2	23,3	10,0	0,0	9,5	21,4	0,0	0,0	7,7

Visitas médicas

Dada la situación actual en la que prima el distanciamiento social y las medidas de prevención, las visitas presenciales al médico se han reducido considerablemente. El 50% de los encuestados declara haber dejado de asistir al médico en los últimos 12 meses, siendo superior el porcentaje de mujeres (54,2%) que de hombres (45,5%).

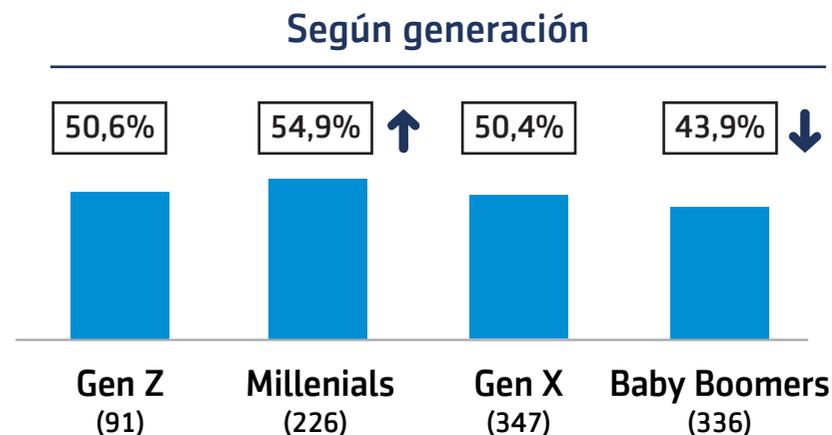
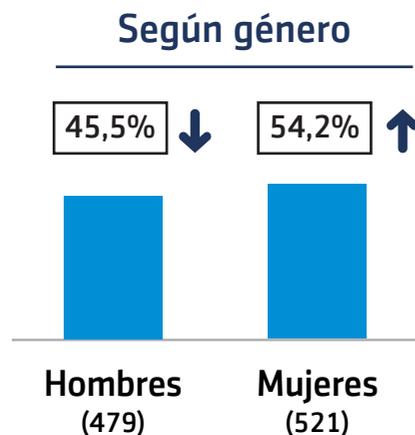
Estos resultados llaman la atención si se comparan con el año anterior, donde ocho de cada diez encuestados afirmaba haber ido al médico al menos una

vez en ese año, siendo las mujeres las que más visitas realizaban al médico de cabecera (82,9%).

En relación a las generaciones, los baby boomers son los que menos han dejado de ir (43,9%) frente a los millennial, los cuales no asisten presencialmente al médico en un 54,9% de los encuestados.

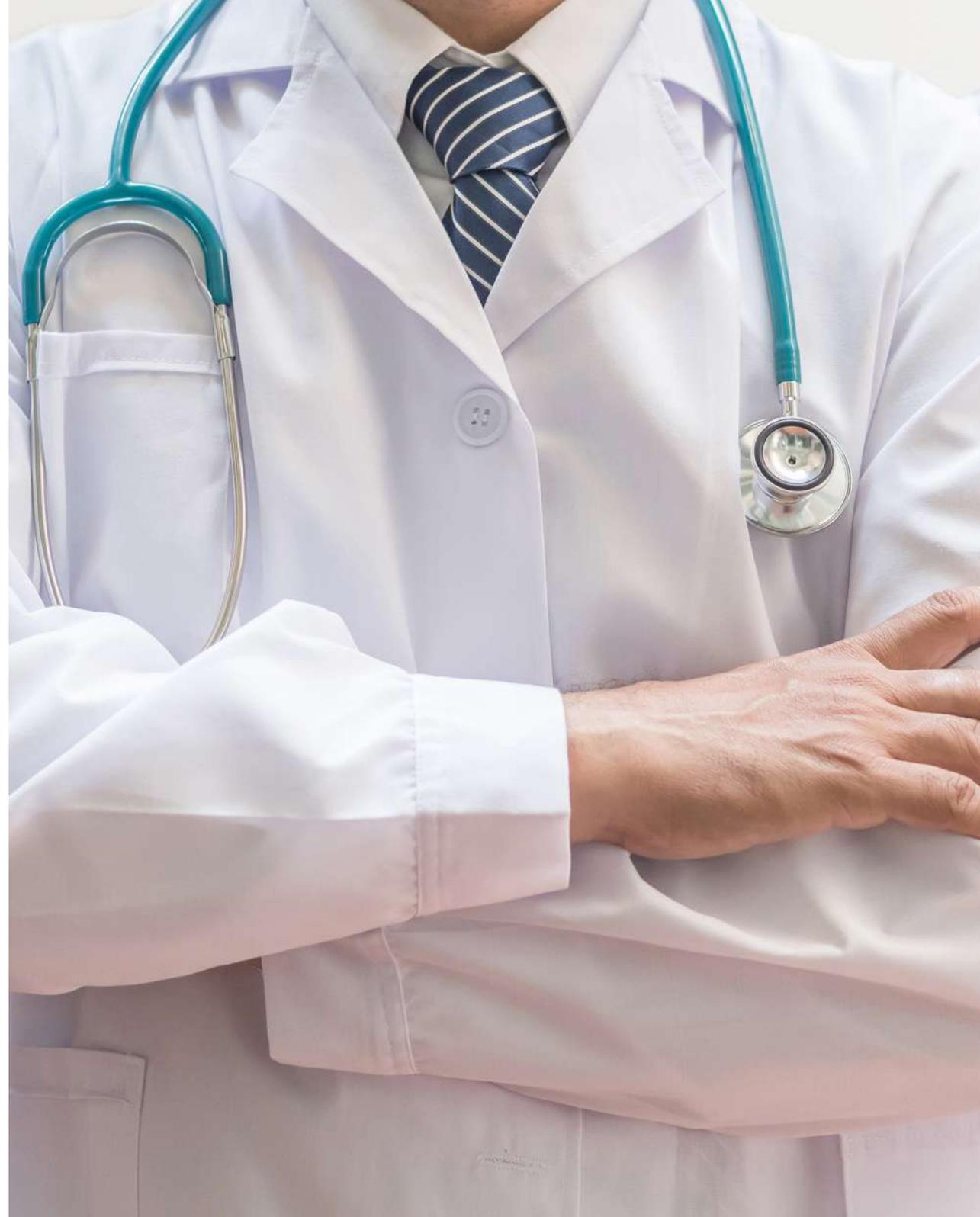
50%

Declara haber **dejado de asistir al médico** en los últimos 12 meses...



Se observa una correlación entre las consultas a las que se ha dejado de asistir y el uso de la telemedicina. Si bien se especificaba anteriormente que un 73% de los encuestados hacía uso de la telemedicina para consultas con el médico de cabecera, del estudio se extrae que el 76% de los encuestados ya no acude a citas presenciales con este. También sorprende como el 67% de los españoles ha dejado de lado las visitas presenciales al médico especialista e, incluso, un 64% a chequeos preventivos.

Y a las consultas que han dejado de ir son...



Lo mismo ocurre si se analizan las CC.AA. La Comunidad Valenciana era una de las regiones que mayor uso ha hecho de la telemedicina en 2020 (40%) y eso explica que sea la comunidad que menos acuda al médico actualmente. De hecho, un 60% de los

valencianos ha dejado de asistir a consultas presenciales y un 85% ha dejado de visitar al médico de cabecera y un 80% al dentista. Por su parte, los que menos han renunciado a acudir a las visitas médicas presenciales son los vascos (37,5%) y los riojanos (42,3%).

	Galicia	Asturias	Cantabria	País Vasco	Navarra	La Rioja	Aragón	Comunidad de Madrid	Castilla y León	Castilla-La Mancha
Sí ha dejado de acudir	51,9	50,0	52,8	<u>37,5</u>	44,8	<u>42,3</u>	52,5	49,0	<u>58,2</u>	55,6
...a realizarme algún chequeo médico preventivo	40,5	55,0	68,4	43,3	53,8	27,3	61,9	59,2	59,4	64,0
...al médico de cabecera	76,2	70,0	68,4	56,7	61,5	63,6	61,9	77,6	78,1	80,0
...al médico especialista	45,2	65,0	31,6	63,3	53,8	27,3	61,9	67,3	71,9	72,0
...al psicólogo	35,7	55,0	52,6	33,3	46,2	27,3	28,6	42,9	40,6	48,0
...al dentista	59,5	40,0	57,9	46,7	46,2	36,4	38,1	61,2	46,9	64,0
...al servicio de urgencias	54,8	45,0	52,6	40,0	46,2	36,4	38,1	59,2	46,9	52,0

	Extremadura	Cataluña	Comunidad Valenciana	Islas Baleares	Andalucía	Región de Murcia	Ciudad Autónoma de Ceuta	Ciudad Autónoma de Melilla	Canarias
Sí ha dejado de acudir	42,5	44,6	<u>60,0</u>	51,4	52,8	35,0	0,0	0,0	47,8
...a realizarme algún chequeo médico preventivo	58,8	71,1	75,0	<u>77,8</u>	66,1	64,3	0,0	0,0	68,2
...al médico de cabecera	64,7	73,3	<u>85,0</u>	72,2	78,6	<u>92,9</u>	0,0	0,0	77,3
...al médico especialista	52,9	68,9	75,0	61,1	71,4	71,4	0,0	0,0	68,2
...al psicólogo	64,7	42,2	60,0	50,0	53,6	57,1	0,0	0,0	<u>72,7</u>
...al dentista	41,2	62,2	<u>80,0</u>	66,7	66,1	50	0,0	0,0	50,0
...al servicio de urgencias	47,1	46,7	61,7	61,1	55,4	64,3	0,0	0,0	63,6

Apps para el cuidado de la salud

Si bien la telemedicina ha crecido exponencialmente en 2020, sorprende que el uso de dispositivos o aplicaciones para el cuidado de la salud siga estancando con respecto al año anterior. Solo un 22,1% de los encuestados declara haber utilizado algún tipo de dispositivo o aplicación para hacer un seguimiento de su salud (22,8% en 2019), siendo mayor el uso en hombres (24%) que en mujeres (20,4%).

Las generaciones más tecnológicas son las que, además, hacen mayor uso de estos dispositivos. Por ejemplo, casi un 30% de los millennials hace uso de estas frente a un 17,2% de los baby boomers que afirma utilizarlas.

Uso de apps automedicación

	2020	Diferencia porcentual
Sí	22,10%	-0,90%

Según género

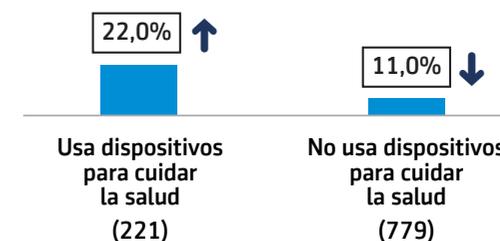
	2020
Hombre	24,00%
Mujer	20,40%

Según generación

	2020
Gen Z	28,20%
Millennials	29,40%
Gen X	20,60%
Baby Boomers	17,20%

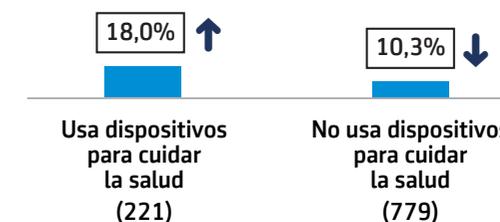
Si bien, el principal uso de estos dispositivos se relaciona con la actividad física y el deporte, principalmente para el control de pasos (65,1%), la práctica de deporte (46,5%) y controlar las constantes vitales (34,8%), un 14% de los encuestados dice utilizarlos para el control sanitario, como pueden ser las consultas virtuales o de información. Destaca que aquellos que padecen intolerancias alimentarias o que son usuarios de telemedicina son más proclives a utilizar estas apps y dispositivos.

... en los que tienen alguna intolerancia % Si



P. 36 ¿Utilizas algún dispositivo o aplicación para cuidar o hacer seguimiento de tu salud?

... siguen telemedicina % Si



Diferencia significativa superior / inferior vs el TOTAL al 95%

La tipología de estas aplicaciones también varía según el sexo. Los hombres utilizan estos dispositivos, en mayor medida, para la práctica de deporte (49,7%) y controlar las constantes vitales (45,5%). Por su parte, las mujeres hacen un mayor uso de estas para controlar los pasos (68,2%) y su ciclo menstrual (36%).

En relación con el año anterior, cabe destacar el mayor interés por las aplicaciones que ayudan a controlar la alimentación, que han aumentado un 63,50%. Entre aquellos que usan dispositivos para controlar su alimentación (43% de los encuestados), un 22% lo hace para informarse sobre alimentos y buscar recetas saludables.

También, en 2020, más personas hacen uso de aplicaciones y dispositivos de salud para realizar ejercicios de mindfulness y relajación (14%), sobretodo más hombres que mujeres (15,2% vs. 14,3%).

Uso Apps - Motivos

	2020	2019	Diferencia porcentual
Controlar pasos	65,00%	57,00%	14,04%
Practicar deporte	47,00%	52,60%	-10,65%
Controlar sus constantes vitales	35,00%	38,50%	-9,09%
Controlar su alimentación	43,00%	26,30%	63,50%
Control del sueño	30,00%	26,30%	14,07%
Controlar el azúcar	NA	4,00%	NA
Controlar ciclo menstrual	20,00%	NA	NA
Realizar ejercicios de mindfulness y relajación	15,00%	NA	NA
Control sanitario	14,00%	NA	NA
Otros	4,00%	3,00%	33,33%

Uso Apps - Según género 2020 (%)

	Total	Hombre	Mujer
Para practicar deporte	46,5	49,7	42,9
Para controlar su alimentación	21,0	19,1	23,1
Para tener ideas de alimentos y recetas saludables	21,7	22,2	21,0
Para controlar el ciclo menstrual	20,4	6,0	36,0
Para control sanitario (consultas virtuales, seguimientos, etc.)	13,8	14,6	12,9
Para realizar ejercicios de mindfulness y relajación	14,8	15,2	14,3
Para controlar sus constantes vitales	34,8	45,5	23,1
Controlar pasos	65,1	62,2	68,2
Control del sueño	30,2	31,7	28,6
Otras	3,6	3,4	3,8

Finalmente, si se analiza el uso de dispositivos y aplicaciones para el control de la salud en las CC.AA., destaca que Extremadura es la región que mayor y más ha crecido en uso de estas apps. Un 35% de los extremeños usan dispositivos y aplicaciones para el control de salud, principalmente para la práctica de deporte (71,4%), lo que supone más de un 83% más respecto al año anterior. Los baleares también han aumentado en el uso de estas aplicaciones (+47,42% respecto a 2019), declarando un 31,4% que las usan, sobretodo para el control de pasos (72,7% de los encuestados). Por el contrario, los castellanoleoneses y los murcianos son los que han hecho un menor uso respecto al año anterior (-57,4% y -53,7% respecto a 2019).

	Galicia	Asturias	Cantabria	País Vasco	Navarra	La Rioja	Aragón	Comunidad de Madrid	Castilla y León	Castilla-La Mancha
2020	22,2	15,0	16,7	22,5	24,1	15,4	22,5	22,0	12,7	24,4
2019	25,3	21,3	24,4	29,0	20,7	20,4	14,1	25,2	29,7	27,3
Diferencia Porcentual	-12,25%	-29,58%	-31,56%	-22,41%	16,43%	-24,51%	59,57%	-12,70%	-57,24%	-10,62%

	Extremadura	Cataluña	Comunidad Valenciana	Islas Baleares	Andalucía	Región de Murcia	Canarias
2020	<u>35,0</u>	21,8	<u>31,0</u>	31,4	18,9	12,5	23,9
2019	19,1	23,2	12,4	21,3	23,7	27,0	22,2
Diferencia Porcentual	83,25%	-6,03%	150,00%	47,42%	-20,25%	-53,70%	7,66%

Internet y el autodiagnóstico

Otro de los aspectos analizados en el estudio es la cibercondría o hipocondría digital de los españoles, es decir, la búsqueda de síntomas, dolencias y enfermedades en Internet con el fin de autodiagnosticarse. Más de la mitad de los encuestados (53%) reconoce usar buscadores de Internet o redes sociales (RR.SS) para autodiagnosticarse. La principal fuente a la que se recurre son los buscadores (47% de los encuestados), aunque también RR.SS. como YouTube, Facebook o Instagram, entre otros, son de utilidad para consultas y diagnósticos relacionados con la salud (6%). No obstante, solo un 22% de los encuestados le da credibilidad a la información obtenida en buscadores y RR.SS.

Es interesante observar como el porcentaje de hipocondriacos digitales se ha reducido casi un 22% en el último año. En concreto, un 22,63% menos de personas que buscan los síntomas en Internet o en RR.S. y le dan credibilidad, y un 20,65% menos de aquellas que, a pesar de buscar en Internet o RR.SS., no le dan credibilidad a la información. Por su parte, aumenta así el número de personas que ni buscan ni se fían de Internet o de las RR.SS. a la hora de conocer su diagnóstico (+44,62% respecto a 2019).

Busca los síntomas que tiene en internet

	Totales			Diferencia porcentual
	2020	2020	2019	
Sí, en algún buscador de Internet y le doy credibilidad	18,14%			
Sí, en RR.SS. (YouTube, Facebook, Instagram, etc.) y le doy credibilidad	3,76%	21,90%	28,30%	-22,63%
Sí, en Internet, pero no le doy credibilidad	28,85%	31,10%	39,20%	-20,65%
Sí, en RR.SS. pero no le doy credibilidad	2,26%			
No, no me fío de lo que pone en Internet/no tengo internet	47,00%	47,00%	32,50%	44,62%

Las mujeres siguen siendo más hipocondriacas digitales que los hombres, aunque por poco. Del estudio se desprende que casi un 54% de las mujeres busca síntomas en Internet y RR.SS., frente al 52 % de los hombres. Si bien el número de cibercondriacos se ha reducido para ambos sexos, la situación es diferente al año anterior donde el 85,20% de las mujeres y el 61,90% de los encuestados buscaba el autodiagnóstico en Internet.

No obstante, y a pesar de hacer búsquedas, en 2020 son más los hombres y mujeres que no se fían del diagnóstico de internet o de las RR.SS. (31,71% y 30,11% respectivamente) que los que lo hacen (20,29% y 23,79%).

Según género

	Hombres 2020	Hombres 2019	Diferencia porcentual	Mujeres 2020	Mujeres 2019	Diferencia porcentual
Sí, en algún buscador de Internet y le doy credibilidad	15,04%			20,91%		
Sí, en RR.SS. (YouTube, Facebook, Instagram, etc.) y le doy credibilidad	5,25%	27,00%	-24,84%	2,88%	41,70%	-49,86%
Sí, en Internet, pero no le doy credibilidad	29,08%			28,20%		
Sí, en RR.SS. pero no le doy credibilidad	2,63%	34,90%	-9,15%	1,92%	43,50%	-35,18%
No, no me fío de lo que pone en Internet/no tengo internet	48,00%	38,10%	25,98%	46,10%	29,60%	55,74%
	100,00%			100,00%		

En relación a la situación laboral, las personas en situación de empleo son las que más buscan enfermedades en Internet o en RR.SS.(60,20%), de los cuales casi un 33% no dan credibilidad a la información. Aunque el número de trabajadores que busca en Internet o en RR.SS. enfermedades se ha reducido en comparación al año anterior, destaca como lo ha hecho en mayor medida aquellos que no trabajan: en 2020, el 51,51% de los encuestados no trabajadores busca en Internet o RR.SS. frente al 76,60% de 2019.

Según situación laboral

	Trabaja 2020	Trabaja 2019	Diferencia porcentual	No trabaja 2020	No trabaja 2019	Diferencia porcentual
Sí, en algún buscador de Internet y le doy credibilidad	18,21%			20,58%		
Sí, en RR.SS. (YouTube, Facebook, Instagram, etc.) y le doy credibilidad	9,06%	29,50%	-7,55%	2,19%	38,10%	-45,99%
Sí, en Internet, pero no le doy credibilidad	30,06%			25,44%		
Sí, en RR.SS. pero no le doy credibilidad	2,87%	39,90%	-17,48%	2,10%	38,50%	-33,93%
No, no me fío de lo que pone en Internet/no tengo internet	39,80%	30,60%	30,07%	49,70%	23,40%	112,39%

Si se analiza este aspecto por edades, se detecta que las nuevas generaciones son más proclives a acudir a Internet o a las RR.SS. para conocer el diagnóstico de los síntomas que padecen. En este sentido, casi un 67% de la Generación Z declara acudir a Internet o RR.SS. para buscar enfermedades frente al 43,9% de los baby boomers. Entre ambos, y por encima de la media, se encuentran los millennials (55,80%) y la Generación X (56,40%). De entre todos, los que más acuden a RR.SS. son la Generación Z (9,46%), que, a su vez, son los que menos se fían de la información que encuentran tanto en Internet como en RR.SS. (un 49% de los encuestados).

Según generación

	Gen Z	Millennials	Gen X	Baby boomers
Sí, en algún buscador de Internet y le doy credibilidad	15,34%	17,08%	20,37%	17,02%
Sí, en RR.SS. (YouTube, Facebook, Instagram, etc.) y le doy credibilidad	2,19%	5,03%	3,68%	4,37%
Sí, en Internet, pero no le doy credibilidad	41,80%	31,41%	30,37%	21,39%
Sí, en RR.SS. pero no le doy credibilidad	7,27%	2,28%	1,98%	1,12%
No, no me fío de lo que pone en Internet/no tengo internet	33,40%	44,20%	43,60%	56,10%

Por regiones, también se observa una reducción de número de hipocondriacos digitales en relación a 2019, sobre todo en Asturias (-34,21%), Castilla y León (-29,51%) y Extremadura (-25,37%). Sin embargo, en comunidades autónomas como Castilla-La Mancha y Canarias el número ha aumentado, concretamente un 14,92% y un 4,23% más en 2020, convirtiéndose además en las regiones que más buscan enfermedades en Internet y RR.SS.

Según CCAA (%) - Total de los que busca en Internet 2020 vs. 2019

	Galicia	Asturias	Cantabria	País Vasco	Navarra	La Rioja	Aragón	Comunidad de Madrid	Castilla y León	Castilla-La Mancha
2020	51,80%	45,00%	47,30%	56,30%	55,10%	61,50%	57,50%	54,00%	47,30%	75,50%
2019	67,80%	68,40%	61,80%	65,80%	65,50%	66,30%	67,70%	67,50%	67,10%	65,70%
Diferencia Porcentual	-23,60%	<u>-34,21%</u>	-23,46%	-14,44%	-15,88%	-7,24%	-15,07%	-20,00%	<u>-29,51%</u>	14,92%

	Extremadura	Cataluña	Comunidad Valenciana	Islas Baleares	Andalucía	Región de Murcia	Canarias
2020	45,00%	58,50%	<u>52,00%</u>	60,00%	60,30%	50,00%	73,90%
2019	60,30%	65,60%	59,80%	77,80%	74,10%	65,20%	70,90%
Diferencia Porcentual	<u>-25,37%</u>	-10,82%	-13,04%	-22,88%	-18,62%	-23,31%	4,23%

Cabe destacar como en Castilla-La Mancha (15,50%), Canarias (8,70%) y Baleares (11,50%), los encuestados tienen una mayor tendencia que el resto de las regiones a acudir a las RR.SS. a la hora de buscar información sobre síntomas y enfermedades. Por su parte, los asturianos (45%) y extremeños (45%) son los que menos consultan RR.SS. o Internet para autodiagnosticarse.

Según CCAA (%) - 2020

	Galicia	Asturias	Cantabria	País Vasco	Navarra	La Rioja	Aragón	Comunidad de Madrid	Castilla y León	Castilla-La Mancha
Sí, en algún buscador de Internet y le doy credibilidad	17,30%	20,00%	13,90%	20,00%	24,10%	7,70%	35,00%	22,00%	20,00%	17,80%
Sí, en RR.SS. (YouTube, Facebook, Instagram, etc.) y le doy credibilidad	4,90%	0,00%	0,00%	2,50%	6,90%	3,80%	2,50%	5,00%	1,80%	<u>11,10%</u>
Sí, en Internet, pero no le doy credibilidad	28,40%	25,00%	27,80%	33,80%	24,10%	46,20%	17,50%	27,00%	25,50%	42,20%
Sí, en RR.SS. pero no le doy credibilidad	1,20%	0,00%	5,60%	0,00%	0,00%	3,80%	2,50%	0,00%	0,00%	<u>4,40%</u>
No, no me fío de lo que pone en Internet/no tengo internet	50,60%	55,00%	52,80%	43,80%	48,30%	38,50%	47,50%	48,00%	54,50%	33,30%

Según CCAA (%) - 2020

	Extremadura	Cataluña	Comunidad Valenciana	Islas Baleares	Andalucía	Región de Murcia	Canarias
Sí, en algún buscador de Internet y le doy credibilidad	15,00%	12,90%	21,00%	11,40%	22,60%	12,50%	21,70%
Sí, en RR.SS. (YouTube, Facebook, Instagram, etc.) y le doy credibilidad	0,00%	4,00%	5,00%	2,90%	4,70%	2,50%	6,50%
Sí, en Internet, pero no le doy credibilidad	27,50%	34,70%	26,00%	37,10%	30,20%	35,00%	43,50%
Sí, en RR.SS. pero no le doy credibilidad	2,50%	6,90%	0,00%	<u>8,60%</u>	2,80%	0,00%	<u>2,20%</u>
No, no me fío de lo que pone en Internet/no tengo internet	55,00%	47,50%	52,00%	45,70%	45,30%	52,50%	28,30%

Por último, del estudio se extrae la correlación entre la automedicación y la búsqueda de enfermedades en Internet y RR.SS. De este modo, el 62,29% de las personas que se automedica dice buscar información en Internet, de las cuales la mitad le da credibilidad a la información que encuentra. Por su parte, solo el 50,20% de los encuestados que no se automedica busca información en Internet.

Según si se automedica (2020)

	Sí	No
Sí, en algún buscador de Internet y le doy credibilidad	23,13%	16,42%
Sí, en RR.SS. (YouTube, Facebook, Instagram, etc.) y le doy credibilidad	7,88%	2,86%
Sí, en Internet, pero no le doy credibilidad	29,17%	28,54%
Sí, en RR.SS. pero no le doy credibilidad	2,01%	2,39%
No, no me fío de lo que pone en Internet/no tengo internet	37,80%	49,80%

PARTE 3

Hábitos de Ocio

Tiempo libre

Siete de cada diez españoles valoran positivamente su tiempo libre. Esto supone un aumento de casi un 5% más con respecto al año anterior. No obstante, un 35,1% piensa que no tiene suficiente tiempo libre y un 10% - en línea con 2019 – se encuentra insatisfecho con su forma de emplearlo.

Solo el 20,1% de los encuestados señala como principal motivo de insatisfacción el tiempo de ocio, principalmente porque no tienen tiempo libre (12,6%) o porque no pueden realizar las actividades que les gustan (6,8%).

Valoración promedia

	2020	2019	Diferencia porcentual
Cantidad de tiempo libre	7,01%	6,68%	4,94%
Forma de empleo de tiempo libre	6,88%	6,87%	0,15%

Cómo estás de satisfecho con la cantidad de tiempo libre que tienes

	2020	2019	Diferencia porcentual
De 0 a 2	4,30%	5,90%	-27,12%
De 3 a 4	6,30%	8,30%	-24,10%
De 5 a 6	24,50%	25,80%	-5,04%
De 7 a 8	40,10%	40,30%	-0,50%
De 9 a 10	24,80%	19,70%	25,89%

Cómo estás de satisfecho con la forma de tiempo libre que tienes

	2020	2019	Diferencia porcentual
De 0 a 2	3,40%	3,50%	-2,86%
De 3 a 4	6,60%	7,10%	-7,04%
De 5 a 6	27,40%	25,40%	7,87%
De 7 a 8	45,00%	44,30%	1,58%
De 9 a 10	17,70%	19,60%	-9,69%

Si se analiza el perfil, las mujeres están más insatisfechas que los hombres en relación a su tiempo libre, tanto en la cantidad (36,20%) como en la forma de emplearlo (37,20%). No obstante, solo el 25,80% de los hombres valora sobresalientemente la cantidad de momentos de ocio que tiene en su vida y el 17% la forma excelente que tienen de emplearlo.

Cantidad de tiempo - Según género

Hombres	Mujeres
5,10%	3,50%
7,10%	5,50%
21,60%	27,20%
49,30%	39,80%
25,80%	23,80%

Forma empleo de tiempo - Según género

Hombres	Mujeres
3,90%	2,70%
5,20%	7,70%
28,10%	26,80%
45,60%	44,40%
17,00%	18,40%

Por su parte, los millennials son los más insatisfechos con la cantidad de tiempo libre que tienen (51,20%) y la forma de emplearlo (48,20%). Esto guarda relación, a su vez, con la situación laboral. Del estudio se desprende que las personas en situación de empleo valoran por debajo de la media su satisfacción con la cantidad de tiempo libre del que disponen (6,47), así como su forma de emplearlo (6,74). Dado a que los millennials son un colectivo de población activa, se puede establecer una relación entre su situación laboral e insatisfacción con el tiempo libre.

Valoración promedia - Según empleo

	Trabaja	No trabaja
Cantidad de tiempo libre	5,10%	3,50%
Forma de empleo de tiempo libre	7,10%	5,50%



Los baby boomers, por el contrario, son la generación más agradecida con su tiempo de ocio, ya que más del 44% de los encuestados destaca de forma sobresaliente sus ratos libres, y son los más satisfechos en relación a la forma de invertir ese tiempo en actividades de disfrute (76%). No obstante, la gran mayoría de la generación Z (50,8%) es consciente de la cantidad de tiempo libre que obtiene, valorándolo entre el 5 y el 7.

Cantidad de tiempo - Según generación

Gen Z	Millennials	Gen X	Baby boomers
4,50%	6,50%	5,60%	1,40%
6,40%	7,70%	9,30%	2,30%
17,90%	37,00%	28,80%	13,60%
50,80%	38,50%	39,70%	38,70%
20,40%	10,20%	16,80%	44,10%

Forma empleo de tiempo - Según generación

Gen Z	Millennials	Gen X	Baby boomers
3,70%	5,60%	3,40%	1,60%
5,50%	6,00%	10,10%	3,40%
37,40%	36,60%	27,00%	19,00%
36,60%	42,20%	45,80%	48,30%
16,70%	9,60%	13,80%	27,70%



Cabe mencionar que aquellos que trabajan su salud emocional también están más satisfechos con la cantidad y calidad de su tiempo libre. Aquellos que cuidan su salud emocional valoran la disponibilidad de tiempo libre con un 7,27, lo que supone un 3,71% más por encima de la media. Por otro lado, la forma de emplear el tiempo de ocio se valora con un 7,24, es decir, 5,23% más de la valoración promedia.

Valoración promedia - Según trabajo salud emocional

	Trabaja salud emocional	No trabaja salud emocional
Cantidad de tiempo libre	7,27%	6,79%
Forma de empleo de tiempo libre	7,24%	6,58%

Con base en las regiones, las comunidades autónomas de Extremadura (65%) y las Islas Baleares (40%) son las que muestran más insatisfacción con su cantidad de tiempo libre, frente a Navarra y Murcia que son las más satisfechas están tanto en cantidad (79,30% y 77,50% de satisfacción respectivamente) como en calidad (79,30% y 80%).

Cantidad de tiempo - Según CCAA

	De 0 a 4	De 5 a 7	De 8 a 10
Galicia	13,60%	38,30%	67,90%
Principado de Asturias	20,00%	22,50%	67,50%
Cantabria	13,90%	44,40%	61,10%
País Vasco	13,80%	35,00%	67,50%
Comunidad Foral de Navarra	3,40%	31,00%	<u>79,30%</u>
La Rioja	7,70%	46,20%	61,50%
Aragón	12,50%	50,00%	67,50%
Comunidad de Madrid	9,00%	44,00%	65,00%
Castilla y León	9,10%	41,80%	70,90%
Castilla-La Mancha	11,10%	44,40%	64,40%
Extremadura	7,50%	57,50%	<u>55,00%</u>
Cataluña	9,90%	43,60%	65,30%
Comunidad Valenciana	14,00%	42,00%	66,00%
Islas Baleares	8,60%	40,00%	<u>60,00%</u>
Andalucía	11,30%	42,50%	58,50%
Región de Murcia	2,50%	50,00%	<u>77,50%</u>
Canarias	4,30%	45,70%	65,20%

Forma empleo de tiempo - Según CCAA

	De 0 a 4	De 5 a 7	De 8 a 10
Galicia	9,90%	44,40%	63%
Principado de Asturias	10%	42,50%	67,50%
Cantabria	5,60%	41,70%	61,10%
País Vasco	7,50%	51,20%	60%
Comunidad Foral de Navarra	0%	37,90%	<u>79,30%</u>
La Rioja	11,50%	50%	61,50%
Aragón	12,50%	52,50%	57,50%
Comunidad de Madrid	8%	51%	69%
Castilla y León	10,90%	43,60%	60%
Castilla-La Mancha	15,60%	51,10%	57,80%
Extremadura	5%	57,50%	75%
Cataluña	10,90%	45,50%	64,40%
Comunidad Valenciana	7%	49%	63%
Islas Baleares	14,30%	42,90%	<u>54,30%</u>
Andalucía	12,30%	47,20%	56,60%
Región de Murcia	7,50%	55%	<u>80%</u>
Canarias	8,70%	48%	<u>54%</u>

Actividades de ocio

En relación a la dedicación del tiempo libre, casi 7 de cada diez encuestados realiza actividades en casa, tales como leer, cocinar, ver la tele o escuchar música, en sus momentos de ocio. Se observa que durante y tras el confinamiento un 8% más respecto al año anterior valora las actividades en el hogar en su tiempo libre.

Pasar tiempo en internet es otra de las aficiones de los encuestados en su tiempo libre, tal y como señala el 51,30%. No obstante, parece que este porcentaje cae más de un 23% en 2020, ya que, en 2019, el 67,10% de los encuestados decía pasar tiempo en internet en sus ratos de ocio.



Actividades en tiempo libre

	2020	2019	Diferencia porcentual
Dedicar tiempo a mi cuidado personal (físico y mental)	27,00%	NA	NA
Estudiar o formarme en temas que me interesan	31,80%	NA	NA
Actividades en casa: cocinar, leer un libro, escuchar música, ver la tele...	67,50%	62,20%	8,52%
Actividades culturales fuera de casa (visitar museos, exposiciones, cine, teatro, conciertos...)	24,20%	40,20%	-39,80%
Pasar tiempo con amigos (cenas, tomar algo...)	44,40%	59,20%	-25,00%
Hacer deporte	32,90%	47,00%	-30,00%
Pasar tiempo en internet (redes sociales, navegar por google...)	51,30%	67,10%	-23,55%
Otras actividades de ocio / tiempo libre	9,50%	8,50%	11,76%

Curiosamente si se analiza el perfil de los encuestados, las mujeres prefieren realizar actividades en el hogar (73,7%) y pasar tiempo con los amigos (48,7%) por encima de la media, mientras que los hombres lo hacen por debajo de la media en ambos casos (60,8% y 40,3% respectivamente).

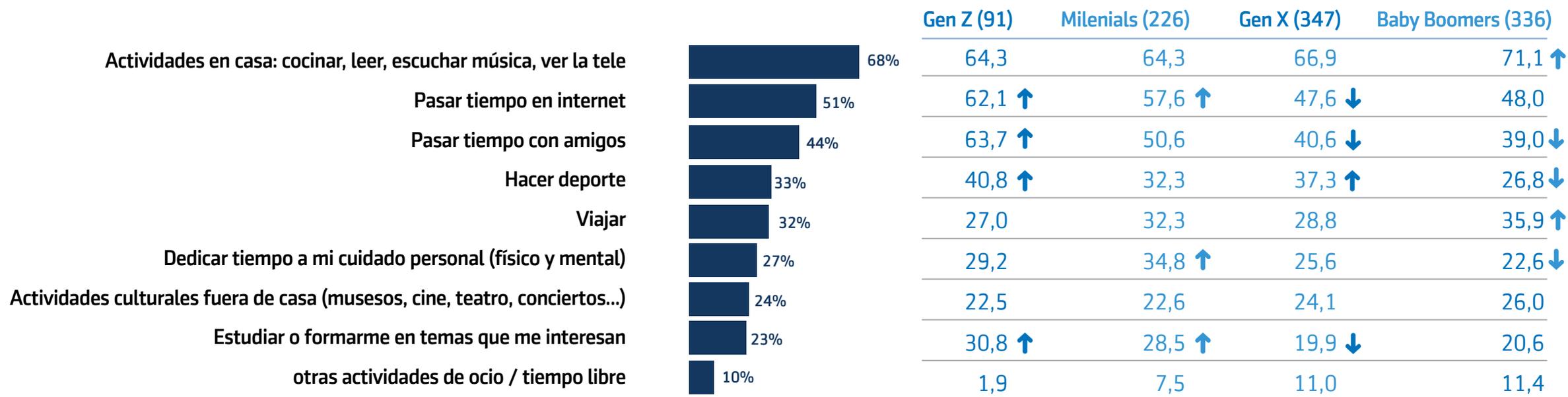
Actividades que más suelen realizar



En relación con las generaciones, a todas les gusta leer, ver la tele, escuchar música o cocinar, entre otras actividades, dentro del hogar. Sin embargo, destaca como el 71,1% de los baby boomers disfruta de las actividades domésticas por encima de la media y del resto de generaciones. Pasar tiempo en Internet sigue siendo el segundo rato de ocio más apreciado en el análisis de generaciones, pero se muestra que la generación Z (62,1%) y los millennials (57,6%) lo hacen en mayor medida que el resto

y que la media. También, a estas generaciones les gusta pasar tiempo con amigos por encima de la media: 63,7% en el caso de la generación Z y 50,6% en el caso de los millennials. Por su parte, la Generación X valora por debajo de la mayoría navegar por Internet (47,6%) o estar con los amigos (40,6%), mientras que prefiere hacer deporte (37,3%) por encima de la media.

Actividades que más suelen realizar



P.17 Pensando ahora en tu tiempo libre ¿cuáles de las siguientes actividades son las que más sueles realizar?

Tiempo libre dedicado a internet y redes sociales

El 51,30% de los encuestados pasa su tiempo libre en Internet y el 30,10% lo hace durante más de 15 horas a la semana. Esto supone casi un 53% más respecto a 2019, en el que solo el 19,70% de los encuestados dedicaba más de 15 horas de su tiempo libre a la semana a Internet.

Horas a la semana en Internet

	2020	2019	Diferencia porcentual
Menos de 3 horas a la semana	4,90%	5,90%	-16,95%
De 3 a 5 horas a la semana	17,80%	8,30%	114,46%
De 6 a 10 horas a la semana	28,50%	25,80%	10,47%
De 11 a 15 horas a la semana	18,60%	40,30%	-53,85%
Más de 15 horas a la semana	<u>30,10%</u>	19,70%	52,79%

Contrariamente al año pasado, en 2020 las mujeres pasan más tiempo en internet que los hombres. En concreto, el 78,8% de las encuestadas dice pasar más de 6 horas a la semana en Internet, frente al 75,50% de los hombres. Aun así, tanto hombres como mujeres destacan en el rango de más de 15 horas semanales con el 30,20% y el 30% de los encuestados respectivamente. Estos son valores mayores al 2019 en el caso de ellas (27,4%) y menores en el de ellos (35,2%).

Horas a la semana en Internet - Según género

	Hombres		Mujeres	
	2020	2019	2020	2019
Menos de 3 horas a la semana	4,30%	4,10%	5,50%	8,40%
De 3 a 5 horas a la semana	20,10%	18,70%	15,60%	14,90%
De 6 a 10 horas a la semana	28,50%	23,90%	28,50%	32,50%
De 11 a 15 horas a la semana	16,80%	20,80%	20,30%	16,80%
Más de 15 horas a la semana	30,20%	32,50%	30,00%	27,40%

Respecto a las generaciones, los más jóvenes pasan más tiempo en Internet que los más adultos. De este modo, más de ocho de cada diez personas pertenecientes a la generación Z y millennials pasa más de 6 horas semanales navegando en Internet. Por su parte, la mayor parte de la generación X (28,70%) se concentra en la franja de las 6 a 10 horas semanales. Sin embargo, los baby boomers a pesar de estar más equilibrados, destacan en el rango de más de 15 horas a la semana con un 29,20% de los encuestados.

Horas a la semana en Internet - Según generación

	Gen Z	Millennials	Gen X	Baby boomers
Menos de 3 horas a la semana	1,00%	0,00%	6,70%	7,50%
De 3 a 5 horas a la semana	13,80%	15,10%	18,60%	19,80%
De 6 a 10 horas a la semana	25,10%	34,20%	28,70%	25,40%
De 11 a 15 horas a la semana	23,10%	17,60%	18,70%	18,10%
Más de 15 horas a la semana	37,00%	33,00%	27,30%	29,20%

Respecto a las CC.AA., las Islas Baleares (91,50%), Aragón (82,50%) y País Vasco (81,40%) son las regiones que invierten en mayor medida más de 6 horas a la semana a navegar por Internet. Sin embargo, en Andalucía hay más encuestados que dedican más de 15 horas a la semana en Internet en comparación con el resto de las comunidades (35,80%).

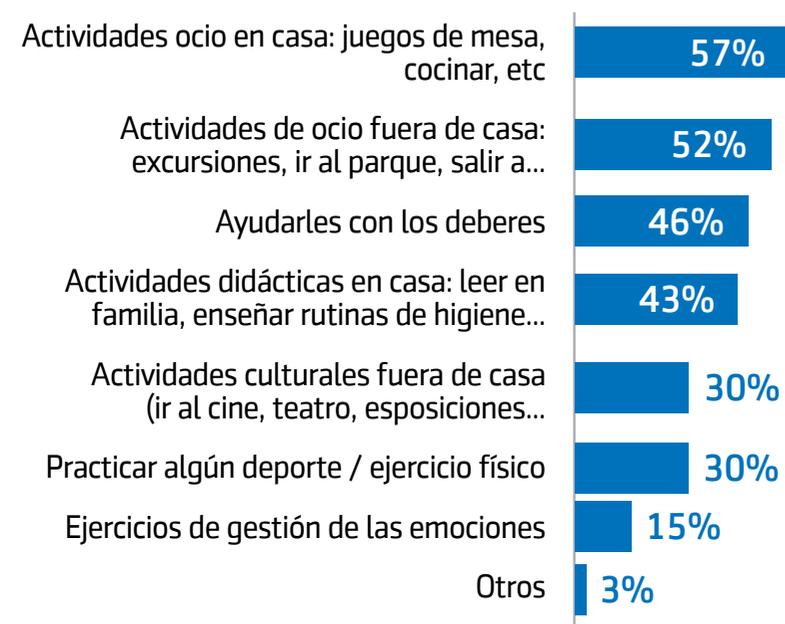
Horas a la semana en Internet - Según CCAA

	Menos de 3 horas a la semana	De 3 a 5 horas a la semana	De 6 a 10 horas a la semana	De 11 a 15 horas a la semana	Más de 15 horas a la semana
Galicia	3,70%	17,30%	33,30%	23,50%	22,20%
Principado de Asturias	7,50%	22,50%	22,50%	15,00%	32,50%
Cantabria	5,60%	13,90%	27,80%	27,80%	25,00%
País Vasco	3,80%	15,00%	28,80%	23,80%	28,80%
Comunidad Foral de Navarra	6,90%	13,80%	41,40%	10,30%	27,60%
La Rioja	7,70%	11,50%	34,60%	26,90%	19,20%
Aragón	2,50%	15,00%	27,50%	20,00%	35,00%
Comunidad de Madrid	4,00%	15,00%	26,00%	26,00%	29,00%
Castilla y León	5,50%	14,50%	32,70%	10,90%	36,40%
Castilla-La Mancha	6,70%	35,60%	26,70%	8,90%	22,20%
Extremadura	12,50%	12,50%	32,50%	17,50%	25,00%
Cataluña	5,00%	19,80%	27,70%	13,90%	33,70%
Comunidad Valenciana	4,00%	18,00%	29,00%	24,00%	25,00%
Islas Baleares	2,90%	57,00%	42,90%	14,30%	34,30%
Andalucía	4,70%	16,00%	27,40%	16,00%	35,80%
Región de Murcia	10,00%	25,00%	22,50%	15,00%	27,50%
Canarias	4,30%	21,70%	26,10%	21,70%	26,10%

Actividades en familia

Casi 6 de cada 10 padres prefiere realizar actividades de ocio en casa, tales como cocinar en familia o divertirse con juegos de mesa, frente al 52% que prefiere hacerlo fuera del hogar. Uno de los razonamientos que explica esta diferencia es el tiempo de confinamiento vivido en 2020, así como el riesgo de contagio de la Covid-19 que existe en la actualidad.

Actividades que más realizas con tus hijos



No hay diferencias por género. P.18 Durante el tiempo libre que pasas junto a tus hijos, ¿cuáles de las siguientes actividades son las que más realizas?

Si se atiende a la composición familiar, se observa como las familias con hijos en el hogar son las que más actividades de ocio en casa realizan con sus hijos (59,50%). Por su parte, las familias monoparentales con hijos en casa dedican más tiempo a ayudar a los más pequeños con los deberes (53,50%).

Actividades en familia

	Hijos o persona con hijos que no viven en casa	Hijos o pareja con hijos que no viven en casa	Familia monoparental con hijos a su cargo viviendo en casa	Hijos que viven en casa
Ayudarles con los deberes	26,90%	11,50%	<u>53,50%</u>	48,00%
Ejercicios de gestión de las emociones	0,00%	10,20%	13,50%	16,20%
Practicar algún deporte / ejercicio juntos	0,00%	26,00%	22,80%	33,00%
Actividades didácticas en casa: leer en familia, enseñar rutinas de higiene (ej. lavarse las manos), cocinar	35,30%	30,40%	38,10%	45,00%
Actividades ocio en casa: juegos de mesa, cocinar, etc.	<u>48,10%</u>	<u>42,70%</u>	49,50%	<u>59,50%</u>
Actividades culturales fuera de casa (ir al cine, teatro, exposiciones...)	34,60%	42,80%	38,20%	27,30%
Actividades de ocio fuera de casa: excursiones, ir al parque, salir a restaurantes, etc.	19,60%	40,80%	64,90%	52,40%
Ayudarles con los deberes	8,60%	5,70%	0,00%	2,40%

Sorprende como, a pesar de que la mayor preocupación de los padres es la salud emocional de sus hijos (48%), solo el 15% realiza ejercicios de gestión de las emociones en familia. En este sentido, las mujeres se preocupan en mayor medida y por encima de la media (57%) del bienestar emocional de sus hijos.

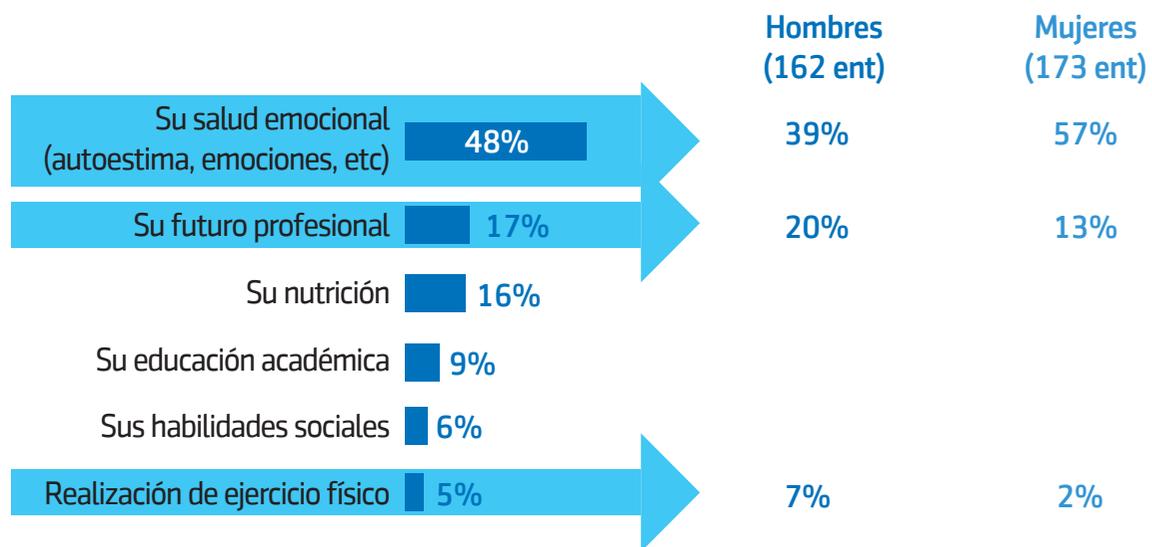
Otras de las grandes preocupaciones de los padres es el futuro profesional de sus hijos (17%). Esto explica que el 46% de los encuestados ayude a sus hijos con los deberes y el 43% realice actividades didácticas con ellos, como leer en familia o enseñar rutinas

de higiene. Al contrario que con la salud emocional, los varones piensan más y en mayor medida (20%) en el futuro de sus hijos que las mujeres (13%, por debajo de la media).

En el último lugar, se encuentra la preocupación por el ejercicio físico. Solo un 5% de los encuestados lo señala como prioridad en su relación con sus hijos, aunque preocupa más a padres (7%) que a madres (2%). Esto también explica que solo un 30% de los encuestados realice actividades deportivas en familia.

Lo que más les preocupa en relación con sus hijos es

(1ª Posición del ranking)



PARTE 4

Conclusiones

Salud y bienestar emocional

El número de personas que valoran su salud de forma positiva ha aumentado un 3% respecto a 2019. Como principal motivo para gozar de un buen estado de salud, el 62% de los encuestados señala que es gracias a las medidas de higiene que se han adoptado con motivo de la pandemia (como el uso de gel hidroalcohólico o la mascarilla), así como por no beber ni fumar (54%) y cuidar la alimentación (53%).

A pesar de haber una buena percepción del estado de salud, casi un 60% de los españoles no trabaja su salud emocional, sobre todo, hombres (59,50%) y los baby boomers (67,60%). En este sentido, los encuestados que trabajan su salud emocional señalan que la positividad (25%) y la autoestima (19%) son los principales factores que influyen sobre esta.

Durante periodos prolongados fuera de la rutina, como ha sido el confinamiento, El 34% de los encuestados declara que, en estas situaciones, se encuentra más relajado y en paz consigo mismo y el 32% que tiene más tiempo para conciliar la vida laboral y personal. Por el contrario, un 22% afirma sentir estrés y ansiedad cuando están fuera de su rutina por un largo periodo de tiempo, e incluso un 21% asegura sentirse triste o decaído más a menudo.

Estilo de vida

El 70% de los españoles dice llevar un estilo de vida saludable, valorándolo por encima del 7. No consumir sustancias tóxicas o nocivas para la salud (68%) y comer alimentos frescos, no procesados y cocinados en casa (62%) son los principales motivos por los que los encuestados consideran que tienen un estilo de vida sano.

Además, el 69% de los encuestados considera estar satisfecho con su vida general, otorgándole una puntuación promedio de 7,04. No obstante, la satisfacción con el estilo de vida es menor que el año anterior, cuando se situaba en 7,19. Principalmente, la mayor insatisfacción de los españoles es por motivos laborales (40,90%), sobre todo, por estar en situación de desempleo (21%). Le sigue la falta de tiempo libre (20,10%), la calidad de vida (17,40%) y los problemas de autoestima (11,80%).

Para los españoles, la salud, tanto física como emocional, es el aspecto más relevante para ser felices (59% de los encuestados). No obstante, la situación vivida en 2020 ha hecho que tener una buena relación familiar (44%) se convierta en el segundo pilar de la felicidad.

Apariencia y cuidado de la imagen

En 2020, menos españoles están satisfechos con su imagen (respecto a 2019). Aun así, seis de cada diez españoles lo están. El 54% de los encuestados señala que el principal problema respecto a su apariencia física es estar por encima de su peso ideal. Solo 3 de cada diez personas consideran que están en su peso idóneo, mientras que un 13% dice estar ligeramente o muy por debajo de su peso.

Sorprende como el 82% de los encuestados considera que les sobra más de 5 kilos, de los cuales un 31% afirma que tienen entre 7 y 10 kilos de más. Las mujeres y los millennials son los más críticos con su apariencia física.

Del estudio se desprende que la percepción del aspecto físico influye sobre todo en la autoestima. Así lo refleja el 75% de los encuestados, que también dicen que el aspecto físico influye en el estilo de ropa que usan (73%) y en su estado de salud (66%).

Hábitos de alimentación

Tres de cada cuatro españoles consideran que su alimentación es saludable, lo que supone un 2% más respecto al año anterior. Siete de cada diez declaran que llevan una alimentación saludable gracias a comer diariamente frutas y verduras y a basar su alimentación, principalmente, en alimentos frescos y poco procesados.

En la mayoría de los casos, los encuestados que cuentan con una alimentación saludable se sienten más sanos, valoran mejor su estilo de vida, son más felices y están contentos con su aspecto físico.

En relación con la cesta de la compra y la alimentación, el 81% de los encuestados se fija ingredientes y la composición de los alimentos y un 43% los compra en función de lo que lee. Por otro lado, casi un tercio de los encuestados da importancia a la información nutricional, aunque solo afecta en la decisión de compra de un 33% de los españoles. Con base en esto, llama la atención que nueve de cada diez españoles evitan comprar algún alimento. Entre estos, destacan principalmente los alimentos calóricos, con mucho azúcar y/o ultra-procesados, los cuales son rechazados por el 66,30% de los encuestados. A estos, les siguen aquellos que

contengan aceite de palma (55,40%) y aditivos (42,10%), como conservantes, edulcorantes artificiales, etc. Conviene subrayar el aumento de las personas que evitan los alimentos con gluten, que ha pasado del 2,40% de los encuestados al 5,70% en 2020.

Respecto a las dietas, el 20% de los españoles declara haber realizado un régimen alimenticio en los últimos 12 meses, y solo uno de cada cinco encuestados lo hace de la mano de un especialista. Al igual que en 2019, el principal motivo por el que se sigue una dieta es para adelgazar o perder peso, tal y como señala el 61,30% de los encuestados. Le siguen otras motivaciones como mejorar la alimentación y la salud en general (46%) y mantener la figura (26,70%). No obstante, este año se han analizado otros parámetros que han permitido conocer que un 7% de los encuestados sigue un régimen alimenticio por concienciación medioambiental, un 6,90% por respeto a los animales e, incluso, un 3% lo hace por influencia de un tercero, como un famoso o un influencer.

Llama la atención que las alergias e intolerancias se han reducido en 2020, ya que solo un 13% afirma padecerlas. La alergia o intolerancia a la lactosa prima en España, con un 41,20% de encuestados que la sufren. Le sigue la alergia o intolerancia a los frutos secos (15%) y a las legumbres (9,70%).

Estrés

Nueve de cada diez españoles declara haber sufrido estrés en los últimos 12 meses. El 57,70% lo sufre ocasionalmente y el 90,50% afirma que el estrés impacta mucho o algo sobre su salud. Las mujeres, los jóvenes, los trabajadores y los solteros son los que más lo sufren.

En 2020, el principal motivo de estrés entre los españoles está ligado a la Covid-19. De este modo, el 45% de los encuestados señala sentir o haber sentido estrés por miedo al contagio por la Covid-19, tanto personal como por un familiar, y el 36,20% achaca el estrés a la situación de confinamiento en el hogar.

Respecto a los efectos del estrés sobre la salud, uno de cada cinco encuestados dice tener problemas de sueño y de ansiedad. Además, el 40,90% de los encuestados en 2020 señala estar más irascible como consecuencia del estrés.

En general, las personas que experimentan estrés de forma habitual tienen una valoración más baja de su estado de salud y están menos satisfechos con su vida

Automedicación

El 23,10% de los españoles se automedica, principalmente para tratar enfermedades poco graves (67,20%), como el catarro o la alergia, entre otros. Destaca que más de la mitad de los encuestados se automedica en función de la prescripción de un tercero. A pesar de que un 35,50% acude a un tercero cualificado, como un farmacéutico, otra parte de los encuestados se fía de los anuncios en medios (8,70%), de Internet (6,50%) y de terceros no profesionales, como famosos o influencers (2,70%).

Respecto al tipo de medicamentos que se toma sin prescripción médica, el 72,70% suele tomar fármacos para paliar enfermedades leves ocasionales (como resfriados, catarros, etc.) y el 68,80% para síntomas o dolores ocasionales no asociados a una enfermedad (como dolores de cabeza o musculares, problemas de estrés o para dormir). También, llama la atención que casi el 42% utiliza medicamentos sin prescripción médica para tratar problemas digestivos leves y ocasionales (como

diarreas, estreñimiento, acidez, etc.) y casi un 20% para infecciones puntuales (conjuntivitis, candidiasis, etc.).

En cuanto al perfil de las personas, los hombres y los millennials son los que más tienden a automedicarse.

Tecnología y cuidado de la salud

Uno de cada tres encuestados afirma haber usado la telemedicina durante la pandemia. Además 7 de cada 10 usuarios de la telemedicina declaran que les ha sido muy o algo útil. En 2020, el principal uso de la telemedicina ha sido para consultas con el médico de cabecera (73%) y consultar información (15%), por ejemplo, sobre la COVID-19.

El aumento de la telemedicina también explica - junto con la situación actual- que las visitas médicas se han reducido considerablemente. El 50% de los encuestados declara haber dejado de asistir al médico en los últimos 12 meses, siendo superior el porcentaje de mujeres (54,2%) que de hombres (45,5%).

No obstante, sorprende que el uso de dispositivos o aplicaciones para el cuidado de la salud siga estancando con respecto al año anterior. Solo un 22,1% de los encuestados declara haber utilizado algún tipo de dispositivo o aplicación para hacer un seguimiento de su salud (22,8% en 2019), siendo mayor el uso en hombres (24%) que en mujeres (20,4%).

Respecto a la cibercondría o hipocondría digital, más de la mitad de los encuestados (53%) reconoce usar buscadores de Internet o redes sociales para autodiagnosticarse. La principal fuente a la que se recurre son los buscadores (47% de los encuestados),

aunque también RR.SS. como YouTube, Facebook o Instagram, entre otros, son de utilidad para consultas y diagnósticos relacionados con la salud (6%). No obstante, solo un 22% de los encuestados le da credibilidad a la información obtenida en buscadores y RR.SS.

Hábitos de ocio

Siete de cada diez españoles valoran positivamente su tiempo libre. Esto supone un aumento de casi un 5% más con respecto al año anterior. No obstante, un 35,1% piensa que no tiene suficiente tiempo libre y un 10% - en línea con 2019 – se encuentra insatisfecho con su forma de emplearlo. Las mujeres y los millennials son los más insatisfechos con su tiempo libre disponible.

En relación a la dedicación del tiempo libre, casi 7 de cada diez encuestados realiza actividades en casa, tales como leer, cocinar, ver la tele o escuchar música, en sus momentos de ocio. Se observa que durante y tras el confinamiento un 8% más respecto al año anterior valora las actividades en el hogar en su tiempo libre. Otra de las aficiones es pasar tiempo en Internet, tal y como señala el 51,30%, de los cuales el 30,10% lo hace durante más de 15 horas a la semana. Esto supone casi un 53% más respecto a 2019, en el que solo el 19,70% de los encuestados dedicaba más de 15 horas de su tiempo libre a la semana a Internet.

Respecto a las actividades en familia, casi 6 de cada 10 padres prefiere realizar actividades de ocio en casa, tales como cocinar en familia o divertirse con juegos de mesa, frente al 52% que prefiere hacerlo fuera del hogar. Uno de los razonamientos que explica esta diferencia es el tiempo de confinamiento vivido en 2020, así como el riesgo de contagio de la Covid-19 que existe en la actualidad.

