

VIII estudio salud y estilo de vida

Acceder →

2025

*Se prohíbe la reproducción parcial o total de este informe sin mencionar expresamente su fuente: Aegon. Para más información contacta con nuestro equipo de prensa en aegon.comunicacion@aegon.es o aegon@evercom.es

Índice

Bloque 1. Salud física

1.1. Valoración del estado de salud general

1.2. Autocuidado y aspecto físico

1.3. Hábitos de alimentación

1.4. Consumo de tabaco y alcohol

Bloque 2. Salud emocional

2.1. Valoración del estado de salud emocional y claves para el bienestar

2.2. Prioridades y estilos de vida

2.3. El estrés

2.4. Satisfacción laboral

Bloque 3. Cuidado de la salud

3.1. Automedicación

3.2. Tecnologías para la salud y su evolución

3.3. Salud y sostenibilidad

3.4. Hábitos de ocio

Conclusiones

1. Salud física
2. Autocuidado y aspecto físico
3. Hábitos de alimentación y otros
4. Salud emocional
5. Estilo de vida
6. Satisfacción laboral
7. Automedicación
8. Tecnologías para la salud
9. Salud y sostenibilidad
10. Salud y ocio



Introducción



Aegon presenta la octava edición del **Estudio de Salud y Estilo de Vida,** que se centra en la percepción del estado de salud física y emocional y el bienestar social de los españoles en los últimos 12 meses, así como la evolución de los principales indicadores de salud en los últimos años.

Acorde con el objetivo de observar el comportamiento de la sociedad española, segmentado por criterios poblacionales, de edad y sexo, así como **económico-laborales,** el informe aborda **aspectos con impacto directo e indirecto en la salud.** Entre otros, analiza los **hábitos alimenticios o de estilo de vida,** así como el uso que se hace de las **nuevas tecnologías** con relación al cuidado de la salud, **niveles de estrés** en la población, **satisfacción laboral o automedicación.** También se estudia la percepción de las actividades de ocio y el tiempo libre.

Además, el informe compara los indicadores respecto 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 de campo ha sido realizado por **Grupo Análisis e Investigación** durante mayo y junio de 2025 y es específico para España. La muestra del estudio consta de 1.600 entrevistas a individuos de más de 18 años de ambos sexos, con un error muestral máximo del 2,48% bajo el supuesto de máxima heterogeneidad del universo de estudio (P=Q=50%) y de muestreo aleatorio simple, y con un nivel de confianza del 95,5%. De este modo, se han obtenido datos planteando cuotas proporcionales por sexo, edad y tamaño de hábitat, con un peso de la muestra de cada comunidad autónoma ajustado según el peso de su población.

*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



Bloque 1.
Salud física

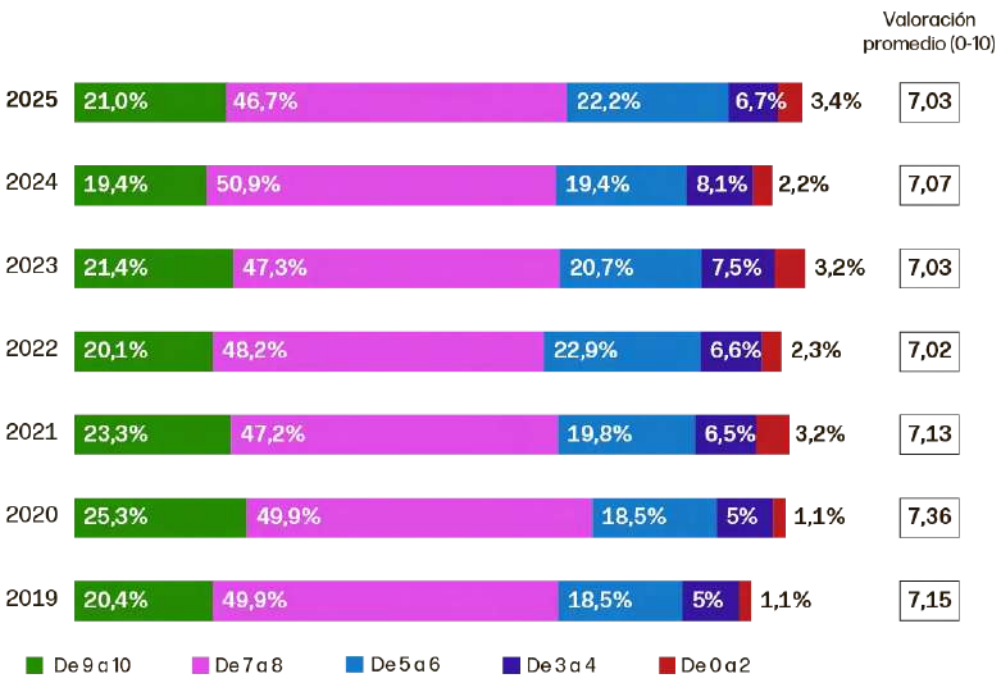
1.1. Valoración del estado de salud general
1.2. Autocuidado y aspecto físico
1.3. Hábitos de alimentación
1.4. Consumo de tabaco y alcohol

Salud física

1.1. Valoración del estado de salud general

La valoración general del estado de salud de los encuestados continúa siendo positiva. En 2025, la nota media es un 7,03 sobre 10, un nivel muy similar al registrado en anteriores ediciones, donde la horquilla de estimación se ha movido entre un máximo de 7,36 (2020) y un mínimo 7,02 (2022). Casi el 68% de los participantes estima que su salud se merece una nota de 7 o más.

Gráficos: Estado de salud percibido



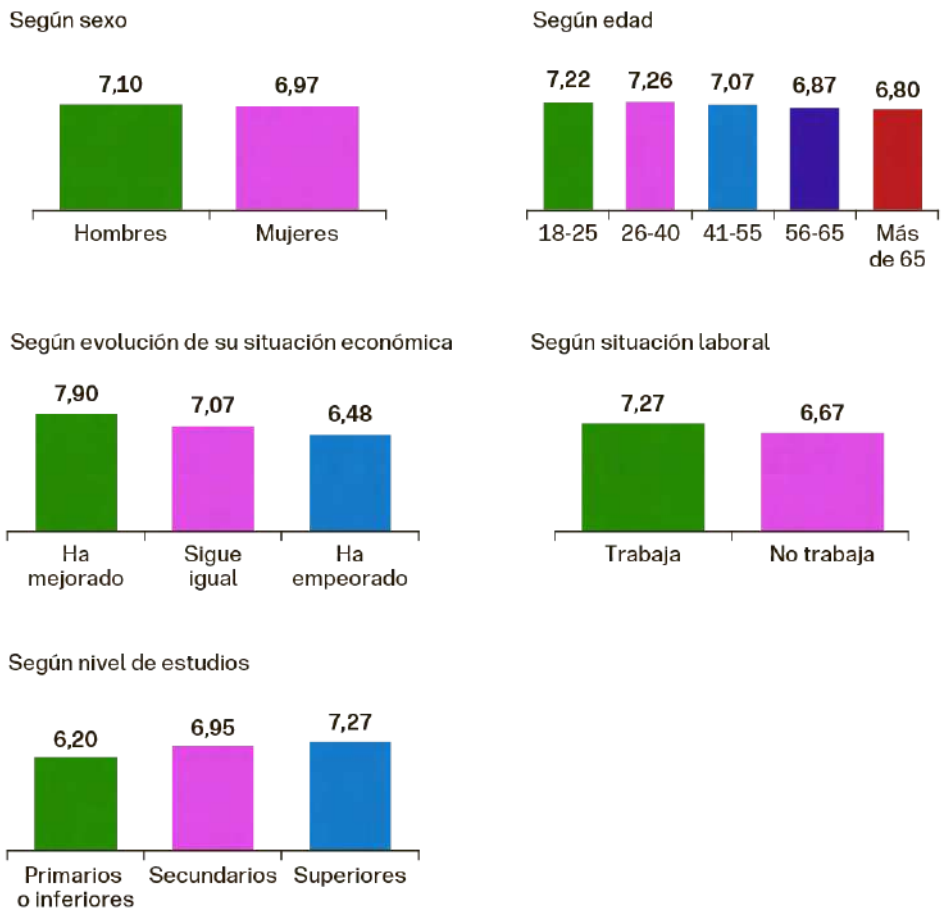
Esta buena percepción, sin embargo, presenta diferencias cuando se profundiza en factores sociodemográficos, apreciándose una relación directa entre menor satisfacción y peor situación económica y laboral. También empeora la valoración entre los colectivos de mayor edad. Así, los encuestados entre 56 y más de 65 años, aquellos con menor nivel de

estudios y los que no trabajan o han visto disminuido su nivel de ingresos, aportan una valoración inferior a la media, situándola por debajo de los 7 puntos. Por subgrupos, los participantes con estudios primarios o inferiores son los que otorgan menor nota a su salud (6,2).

Por el contrario, los licenciados superiores (7,27), los trabajadores en activo (7,27) y los que afirman que su condición económica ha mejorado en los últimos doce meses (7,9) baten la nota media. También lo hacen los colectivos jóvenes. De hecho, es en la franja de edad entre los 26 y los 40 años donde se alcanza un valor más elevado: 7,26 puntos sobre 10.

Asimismo, se aprecian algunas diferencias entre hombres y mujeres. Ellos son más optimistas con su salud (7,10) que ellas (6,97).

Gráfico: Estado de salud percibido



El motivo más frecuente para evaluar de manera negativa la salud es el dolor frecuente. Hasta un 64,6% de los encuestados pesimistas con su estado físico lo señalan, aunque la proporción es inferior a la de la edición anterior. También caen respecto al estudio de 2024 quienes relacionan su mal estado físico con sentimientos de estrés, ansiedad, tristeza o depresión (43,4%), falta de sueño (38,9%) y escaso ejercicio y baja forma física (31,1%).

La práctica deportiva es, por el contrario, el motivo por el que los encuestados valoran más frecuentemente su estado de salud como positiva (46,5%). No fumar (44,5%), dormir bien (43,8%), cuidar la alimentación (40,7%) y evitar el consumo regular de alcohol (39,1%), son las principales razones para dar una buena nota al estado de salud. No obstante, a excepción de la última, el resto de variables cae en un año.

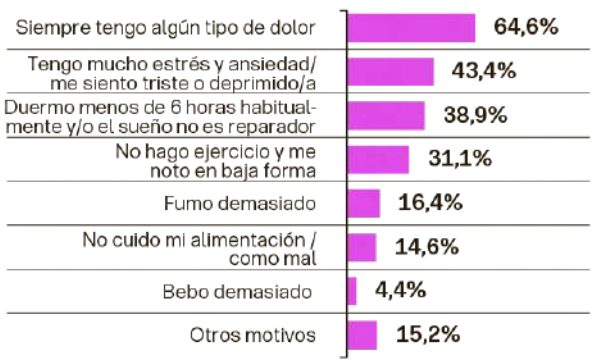
Gráfico: motivos de percepción del estado de salud

Motivos para valorar de manera positiva el estado de salud



2024	2023	2022	2021
50,5	49,1	34,9	35,4
47,0	45,0	56,5	56,6
47,5	44,6	44,5	42,6
47,3	45,9	35,4	41,8
36,5	40,0	42,3	41,2
34,0	32,7	24,7	25,1
5,5	5,3	11,1	11,8

Motivos pata valorar de forma negativa el estado de salud



2024	2023	2022	2021
70,5	71,5	67,6	57,1
62,7	59,8	69,9	52,7
49,1	52,4	52,3	27,0
41,2	38,1	39,8	34,1
17,8	10,8	7,2	7,4
16,8	20,5	14,7	12,3
4,4	6,8	1,1	3,9
23,1	24,9	27,0	28,2

Al profundizar en la nota por comunidades autónomas, las oscilaciones van desde los 7,56 puntos sobre 10 de la Rioja (+1,34% frente a 2024) y el 6,41 de Navarra (6,41, -5,73% respecto al año anterior). Las regiones en las que los encuestados declaran una peor percepción sobre su salud- todas ellas por debajo de los 7 puntos sobre 10-, además de la comunidad foral son Extremadura (6,52), Galicia (6,63), Baleares (6,78), Canarias (6,83), Cantabria (6,87) y Cataluña (6,88). En contraste, La Rioja (7,56), Aragón (7,41), Asturias (7,39), País Vasco (7,31), Comunidad Valenciana y Castilla León son las autonomías más optimistas. Las dos regiones en las que más ha variado la percepción en doce meses son Extremadura en el lado negativo -la valoración empeora un 16,3%, al pasar de 7,17 a 6,52 puntos- y País Vasco donde mejora un 6,09%, desde 6,89 a 7,31.

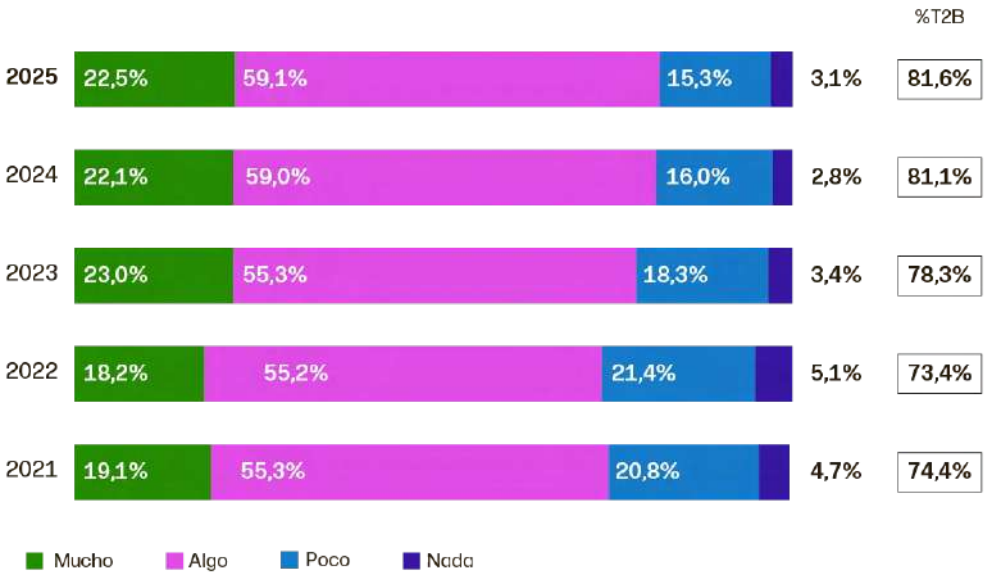
Percepción del estado general de salud según CC. AA.

	2025	2024	Diferencia
Andalucía	7,08	6,97	1,57%
Aragón	7,41	7,37	0,50%
Asturias	7,39	7,09	4,23%
Canarias	6,83	7,07	-3,39%
Cantabria	6,87	6,85	0,29%
Castilla y León	7,27	7,08	2,96%
Castilla-La Mancha	6,85	6,84	0,14%
Cataluña	6,88	6,93	-0,72%
Comunidad Valenciana	7,28	7,20	1,10%
Extremadura	6,52	7,17	-16,30%
Galicia	6,63	6,99	-5,15%
Islas Baleares	6,78	7,16	-5,30%
La Rioja	7,56	7,46	1,34%
Madrid	7,08	7,31	-3,1%
Murcia	7,23	7,38	-2,03%
Navarra	6,41	6,8	-5,73%
País Vasco	7,31	6,89	6,09%

1.2. Autocuidado y aspecto físico

La satisfacción general con el aspecto físico sigue mejorando y la cifra de encuestados que se muestra satisfecho supera los 8 de cada 10, al alcanzar el 81,6% de las respuestas en contraste con el 73,4% del 2022.

Gráfico: Satisfacción con la apariencia / aspecto físico

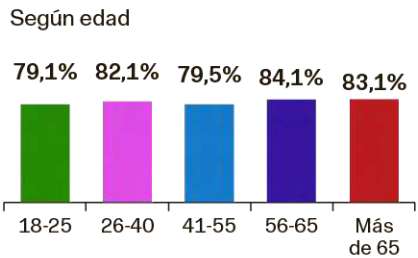


Si prestamos atención a factores sociodemográficos, se detectan una serie de patrones. Por ejemplo, la satisfacción con la apariencia física mejora con la edad (el grupo comprendido entre los 56-65 años es el que se muestra más satisfecho) y, al igual que la salud, se refuerza en aquellos casos en los que la situación económica mejora (86,6%) y se cuenta con un empleo (84,1%). Asimismo, guarda una relación directa con la apreciación del estado de salud. 9 de cada 10 encuestados que han otorgado una nota comprendida entre 7 y 10 a su salud, otorgan una valoración positiva de su apariencia física. Por el contrario, los desempleados (77,8%), aquellos que han perdido poder adquisitivo (71,8%), los que no tienen hijos (78%), los jóvenes entre 18 y 25 años (79,1%) y, especialmente, los que valoran muy negativamente su salud (nota comprendida entre 0-4), son los más críticos con su apariencia física.

En esta VIII edición del estudio de Aegon, además, se siguen observando diferencias entre hombres y mujeres. Así, ellas son más críticas con su aspecto (sólo al 79,1% le gusta) que ellos (el 84,2% es optimista).

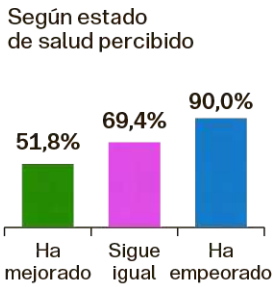
Gráficos: Satisfacción con la apariencia / aspecto físico

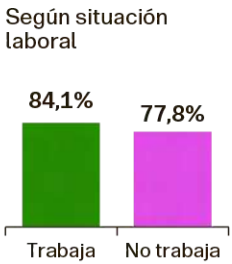










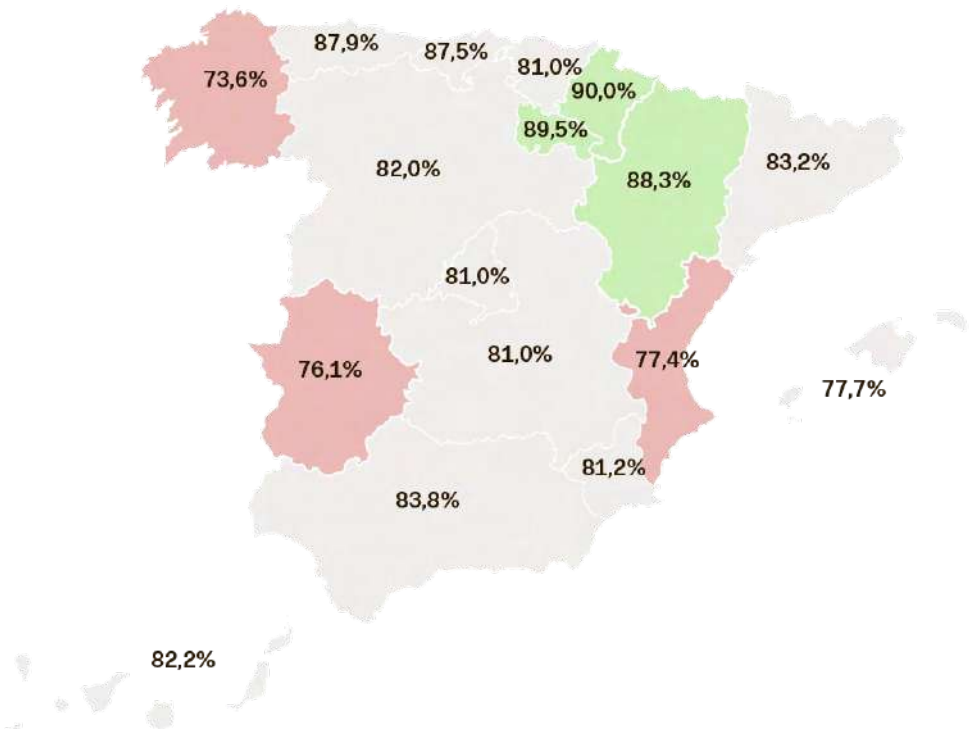






En cuanto a las diferencias por regiones, Galicia destaca como la comunidad con una menor proporción de encuestados satisfechos con su físico (73,6%), un dato que contrasta con el 90% que registra Navarra, que lidera el ranking de percepción física. Le siguen La Rioja (89,5%), Aragón (88,3%), Asturias y Cantabria, 87,9 y 87,5%, respectivamente.

Gráficos: Satisfacción con la apariencia / aspecto físico por CC. AA.

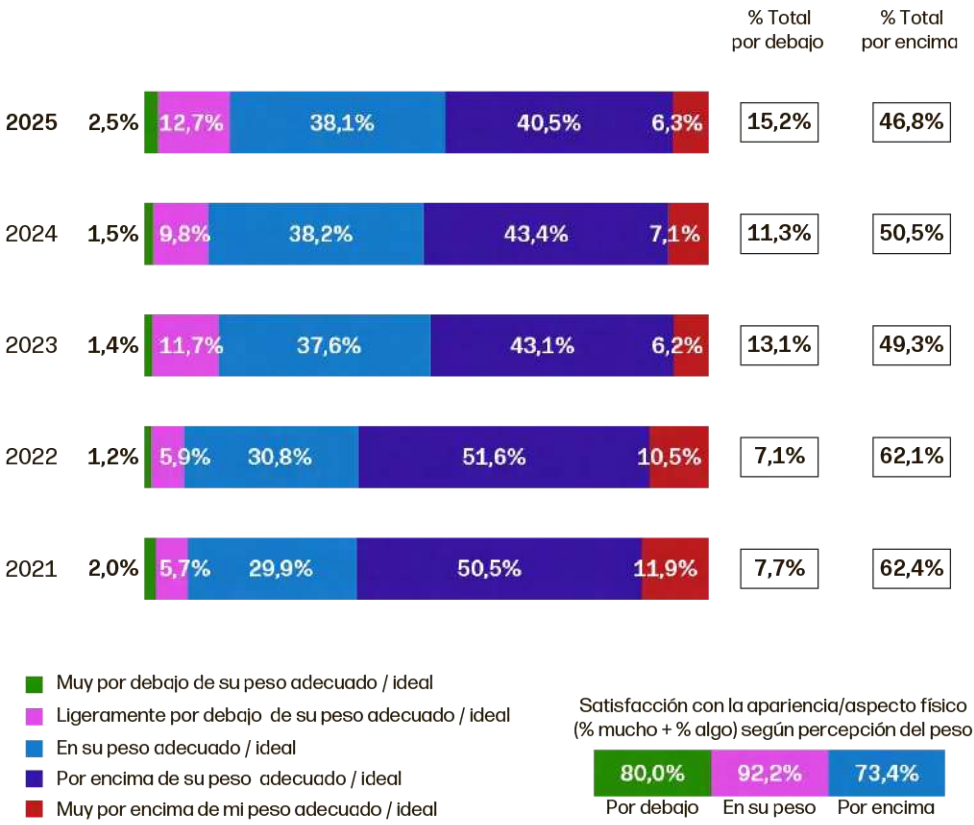


Percepción sobre el peso

Menos del 40% de los encuestados cree que se encuentra en su peso ideal. La mayoría de los participantes considera que lo supera (46,8%), aunque se ha producido un crecimiento relevante de quienes estiman que se encuentran por debajo, al alcanzar el 15,2% en esta edición, frente al 11,3% de la anterior. Es la tasa más alta en cinco años. En cuanto a la cifra total de los que estiman que están en sobrepeso se reduce al 46,8% desde el 50,5% y marca su nivel más bajo desde 2021.

Al igual que en anteriores ediciones del Estudio de Salud y Estilo de Vida de Aegon, la satisfacción con el aspecto físico se ve condicionada por la percepción sobre el peso, con el 92,2% de quienes consideran que mantienen un índice corporal adecuado mostrándose satisfechos con su apariencia, mientras que quienes se perciben con exceso, reducen la proporción al 73,4%.

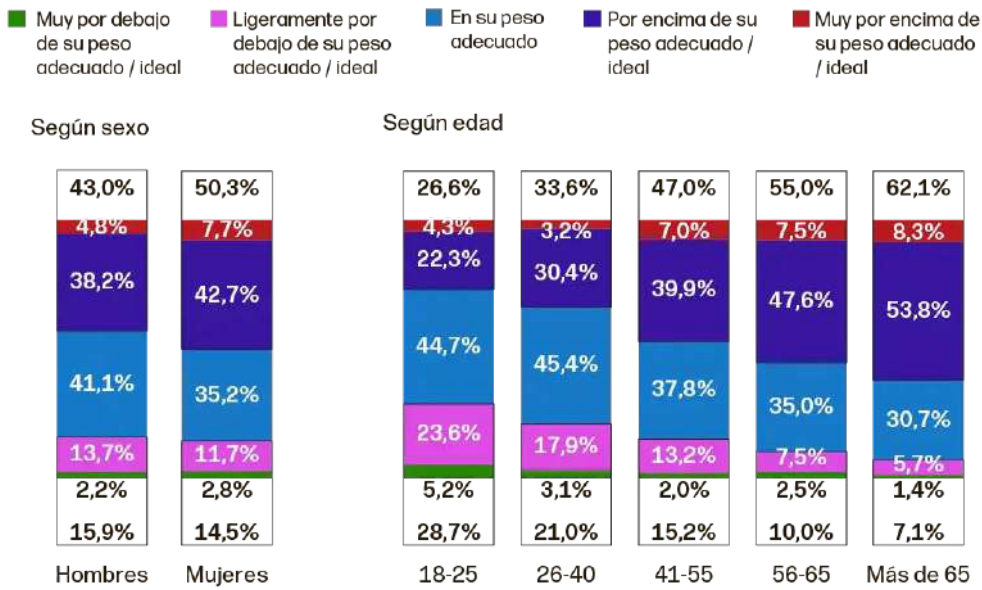
Gráfico: Percepción sobre el peso



Por grupos de edad, el porcentaje de los encuestados que creen estar por debajo de su peso ideal es mayor entre los más jóvenes y se reduce conforme se envejece, con un 28,7% del grupo de entre 18 y 25 años viéndose delgado frente al 7,1% de los mayores de 65. Al contrario, la creencia de que se padece sobrepeso es más dominante entre los más mayores, registrando su valor más alto en el grupo de mayores de 65, donde se sitúa en el 62,1%, frente al 26,6% del grupo comprendido entre los 18-25 años.

En lo que respecta a las diferencias entre sexos, el porcentaje de mujeres que piensa que están por encima de su peso ideal es significativamente superior al de los hombres (50,3% frente al 43%). La misma tendencia se observa entre aquellos que perciben su peso como adecuado, con los hombres mostrando un mayor optimismo (41,1%) que las mujeres (35,2%).

Gráfico: Percepción sobre el peso según sexo y edad



El porcentaje de encuestados que reconocen que miente cuando se les pregunta por su peso sigue siendo bajo, aunque con un ligero repunte respecto al año anterior (9,4% frente a 9,1%). Nueve de cada diez encuestados afirman que son sinceros; una proporción similar a la del informe de 2024, aunque ligeramente inferior a la 2023.



Gráfico: Mentir sobre el peso al ser preguntado

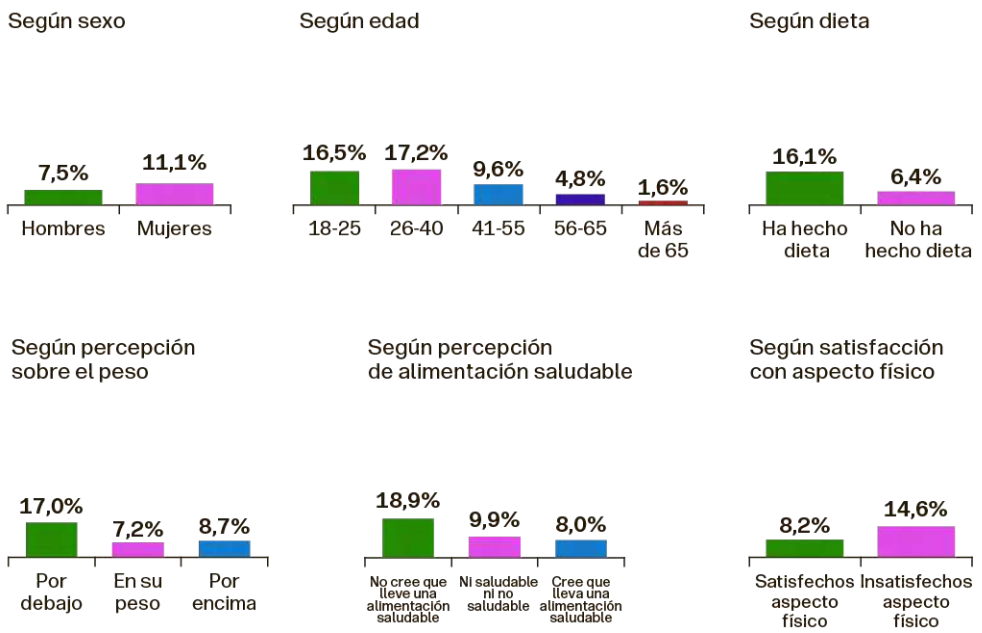


Comparativamente, los hombres aseguran que mienten menos sobre su peso (7,5%) que las mujeres (11,1%). Según la edad, los jóvenes son los que reconocen que menos dicen la verdad sobre esta variable, con los grupos de edad comprendidos entre los 26 a 40 años (17,2%) y los de 18-25 (16,5%) arrojando los porcentajes más altos. La proporción se va reduciendo a medida que se cumplen años, ya que apenas un 1,6% de los encuestados de más 65 años falsea la realidad sobre su peso.

Los que señalan que su dieta no es saludable, sienten que se encuentran por debajo de su peso ideal y han hecho dieta en los últimos meses, son los grupos que mentirían más a menudo con su peso, aunque la tasa es inferior al 20% en todos los casos. Quienes están insatisfechos con su aspecto físico también suelen distorsionar los datos reales más habitualmente, llegando al 14,6% de los encuestados.



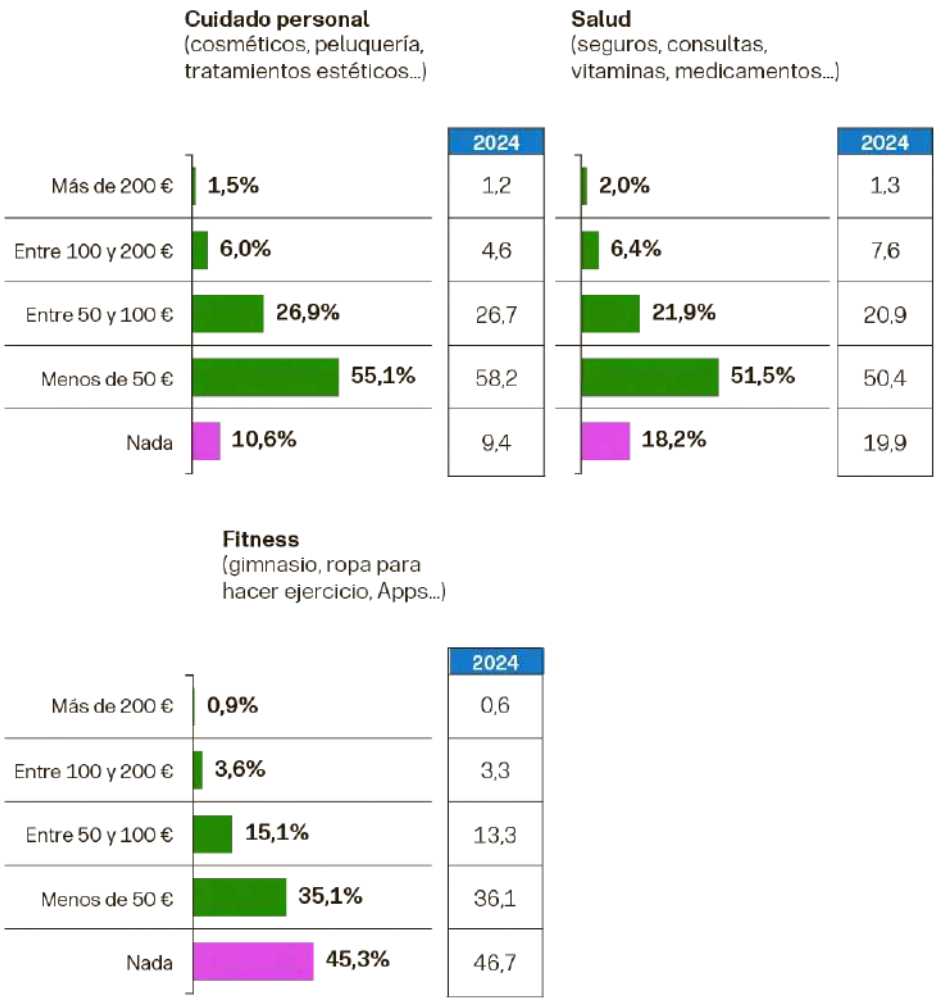
Gráfico: Mentir sobre el peso al ser preguntado, según perfil



Nivel de gasto en cuidado personal, salud y fitness

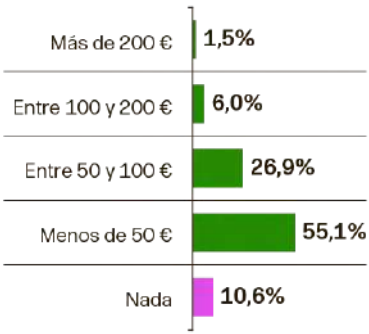
El porcentaje de encuestados que realiza cada mes algún gasto en **cuidado personal** (cosméticos, peluquería, tratamientos estéticos), **salud** (seguros, visitas, vitaminas, medicamentos) y **fitness** (gimnasio, ropa para hacer ejercicio, apps) continúa siendo mayoritario, aunque en el caso del tercero la proporción de encuestados que no invierten en él alcanza el 45,3%, significativamente por encima de las tasas de los otros dos. Respecto al ticket de gasto, en las tres categorías el más habitual es inferior a los 50 euros mensuales, aunque el cuidado personal se destaca con un 55,1% de las respuestas. Los encuestados que más crecen en el grupo de quienes gastan más de 200 euros al mes son los que invierten en salud, que saltan del 1,3 al 2% entre 2024 y 2025.

Gráfico: Gasto en cuidado personal, salud y fitness



Analizando la inversión en cuidado personal en función de variables demográficas, se evidencia que los hombres dedican menos dinero al cuidado personal que las mujeres (un 21,5% gasta entre 50 y 100 euros y un 4,5% entre 100 y 200, frente al 31,9% y 7,4% de ellas). Por edades, por norma general los más jóvenes dedican mayor presupuesto a su propio cuidado, con los mayores de 65 años destacando como el grupo con mayor proporción de encuestados que no invierten nada (16,4%) o menos de 50 euros (62,5%). Asimismo, aquellos con una apreciación negativa de su estado de salud invierten menos en cuidarse (el 65,2% gasta menos de 50 euros y el 13,6% no gasta nada).

Gráfico: Gasto en cuidado personal, según perfil



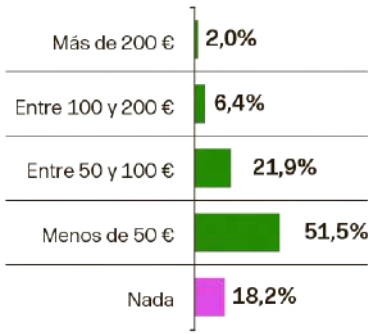
	Según sexo		Según edad					Según estado de salud percibido		
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Negativo (0-4)	Medio (5-6)	Positivo (7-10)
Más de 200 €	1,2	1,8	1,9	1,6	1,7	1,4	1,0	0,5	0,8	1,9
Entre 100 y 200 €	4,5	7,4	5,8	7,3	7,3	6,5	2,7	4,1	5,1	6,5
Entre 50 y 100 €	21,5	31,9	38,9	33,0	27,7	23,3	17,2	16,6	27,6	28,2
Menos de 50 €	58,5	51,9	45,6	52,8	52,8	57,8	62,6	65,2	54,4	53,8
Nada	14,3	7,0	7,7	5,3	10,6	11,1	16,4	13,6	12,1	9,6

El gasto en **salud** es más elevado entre las mujeres que entre los hombres, aunque la proporción de quienes invierten más de 200 euros al mes o declaran destinar entre 50 y 100 euros es más alta en el sexo masculino. No obstante, la proporción de hombres que no hacen ningún gasto en salud es significativamente más alta: el 21,1% frente al 15,6% de las mujeres.

Por franja de edad, los encuestados de más de 65 años se destacan al afirman no gastar nada en salud, llegando a alcanzar el 24,1% del total frente al 18,2% de la media. También son más numerosos en la parte baja del gasto -aquellos que destinan menos de 50 euros-. El grupo comprendido entre los 56 y los 65 años sería el que se sitúa por encima de la media cuando en la parte alta de la pirámide de gasto, al alcanzar las proporciones más elevadas en los tickets por encima de los 100 euros.

También el gasto es más alto entre aquellos que aprecian que su salud es mala. Dentro de este grupo, sólo un 17,5% de los encuestados señala no invertir en salud, mientras que los porcentajes de quienes gastan más de 100 euros se sitúan claramente por encima de la media.

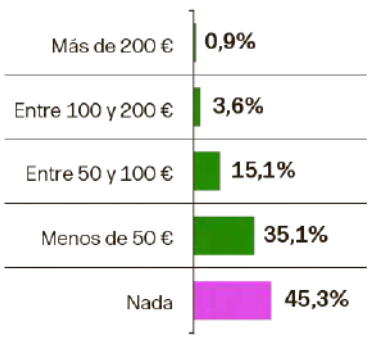
Gráfico: Gasto en salud, según perfil



	Según sexo		Según edad					Según estado de salud percibido		
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Negativo (0-4)	Medio (5-6)	Positivo (7-10)
Más de 200 €	2,5	1,5	2,1	1,6	2,1	3,0	1,4	4,7	0,3	2,1
Entre 100 y 200 €	6,0	6,7	5,4	7,7	6,0	7,3	5,4	8,6	6,7	5,9
Entre 50 y 100 €	24,1	19,9	29,8	27,4	22,9	21,2	12,5	18,4	19,8	23,1
Menos de 50 €	46,4	56,3	42,0	52,9	50,5	49,7	56,7	50,8	52,9	51,2
Nada	21,1	15,6	20,7	10,4	18,4	18,8	24,1	17,5	20,4	17,6

En lo que respecta, a la inversión en **fitness**, las mujeres gastan menos que los hombres, con el 52,7% haciendo algún tipo de inversión mensual, frente al 56,9% de ellos, con una diferencia notablemente significativa en la banda de más de 200 euros. Si nos fijamos en la edad, los jóvenes entre los 18-25 años dedican una mayor inversión a cuotas de gimnasio, ropa para hacer ejercicio y apps, con un 9% invirtiendo entre 100 y más de 200 euros, una diferencia significativa si se compara con el 1,1% de los mayores de 65. En concordancia con los anteriores epígrafes, aquellos que valoran su salud más negativamente gastan menos en fitness: el 63,5% no gasta nada.

Gráfico: Gasto en fitness, según perfil

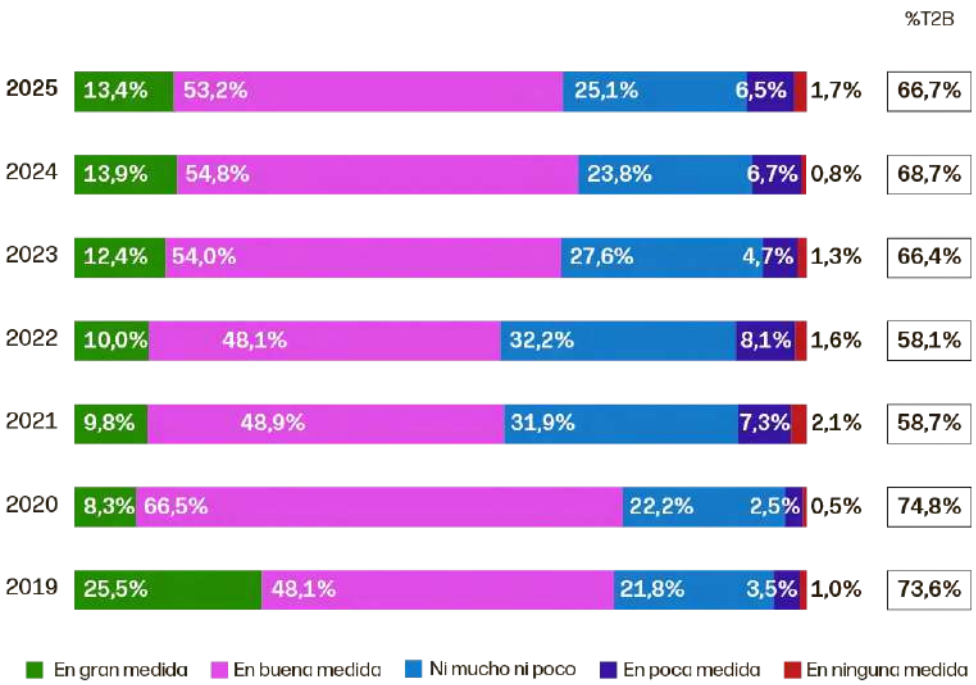


	Según sexo		Según edad					Según estado de salud percibido		
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Negativo (0-4)	Medio (5-6)	Positivo (7-10)
Más de 200 €	1,5	0,3	1,1	1,0	1,2	0,5	0,4	1,1	1,5	0,6
Entre 100 y 200 €	3,3	4,0	7,9	6,7	3,8	0,6	0,7	3,4	2,2	4,2
Entre 50 y 100 €	15,3	15,0	25,8	22,3	17,2	11,8	3,2	5,3	12,1	17,6
Menos de 50 €	36,9	33,4	42,9	42,9	37,4	30,6	24,5	26,7	34,6	36,5
Nada	43,1	47,3	22,2	27,1	40,3	56,4	71,1	63,5	49,6	41,1

1.3. Hábitos de alimentación

El porcentaje de personas que considera que lleva una alimentación saludable cae al 66,7% en 2025 después de haber marcado un máximo en el 68,7% de la encuesta de 2024 tras mejorar año tras año desde 2021. Este giro se sustenta en que aumenta la proporción de encuestados que cree que sus hábitos alimenticios no son los adecuados, alcanzado el 8,2%, frente al 7,5% del año anterior.

Gráfica: Alimentación saludable

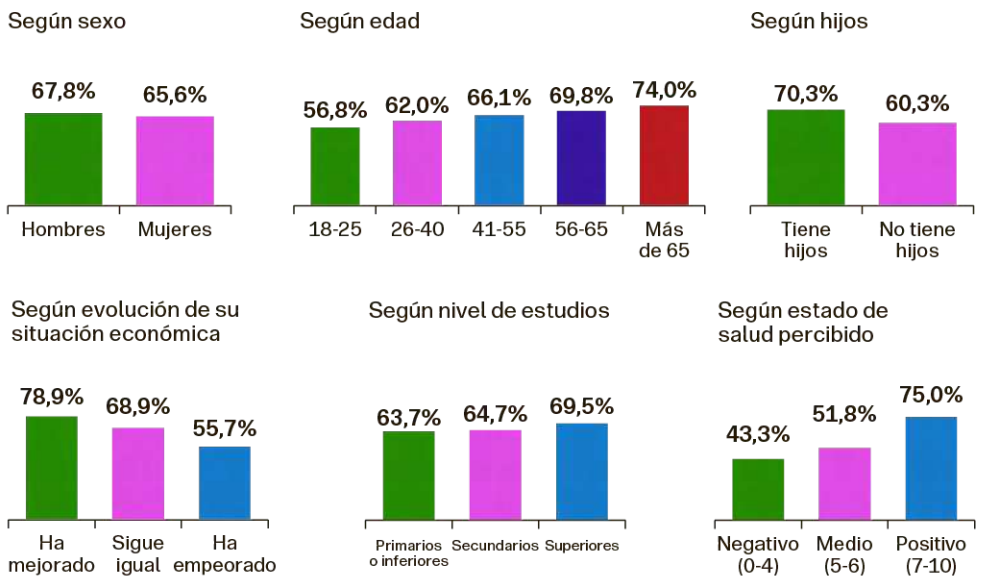


Segmentando en función de su perfil sociodemográfico, se pone de relieve que, a más edad, más se cuida la dieta, con el 74% de los mayores de 65 afirmando que sus hábitos de alimentación son saludables, frente a sólo el 56,8% que así lo piensan en el grupo comprendido entre los 18 y 25 años.

Los factores económicos también afectan a los hábitos alimenticios. Aquellos cuya situación económica está mejorando son los que sostienen de forma más contundente que comen bien, con una proporción que alcanza el 78,9% y muy lejos del 55,7% que lo defiende y está sufriendo una merma de poder adquisitivo. La situación familiar también afectaría a la alimentación, siendo mejor entre quienes tienen hijos (70,3%), que entre quienes no tienen (60,3%).

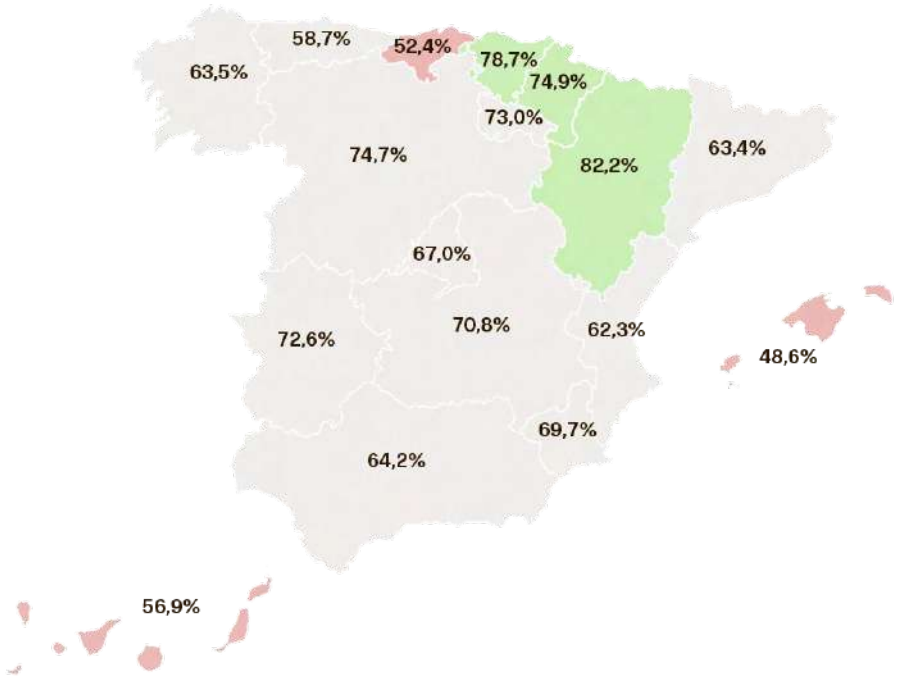
Del mismo modo, a mayor nivel educativo y percepción del estado de salud propio, mejores hábitos alimenticios.

Gráficos: Alimentación saludable, según perfil



Por comunidades autónomas también se perciben diferencias. Los aragoneses (82,2%), vascos (78,7%) y navarros (74,9%) son los que creen con más fuerza que cuidan su alimentación, mientras que los residentes en Baleares (48,6%), los cántabros (53,4%) y los canarios (56,9%) registran los valores más bajos.

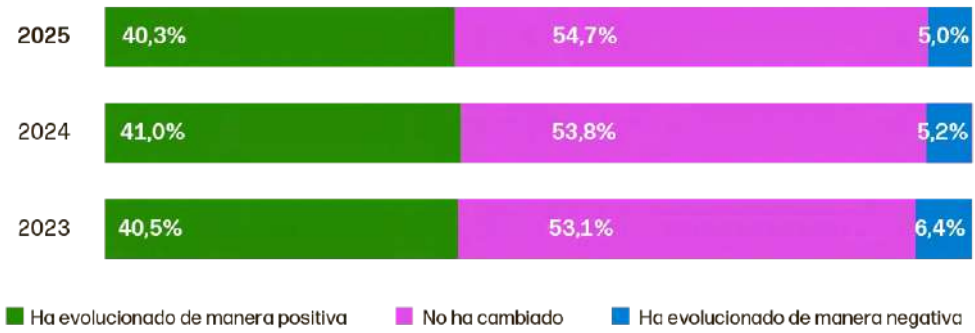
Gráfico: Alimentación saludable por CC. AA.



Evolución de la alimentación

Al igual que en anteriores ediciones del estudio, el porcentaje de los encuestados que consideran que su alimentación ha empeorado durante el último año es residual (5%), mientras que la mayoría opina que no ha cambiado su dieta (54,7%) o que la ha mejorado (40,3%).

Gráfico: Evolución de la alimentación el último año

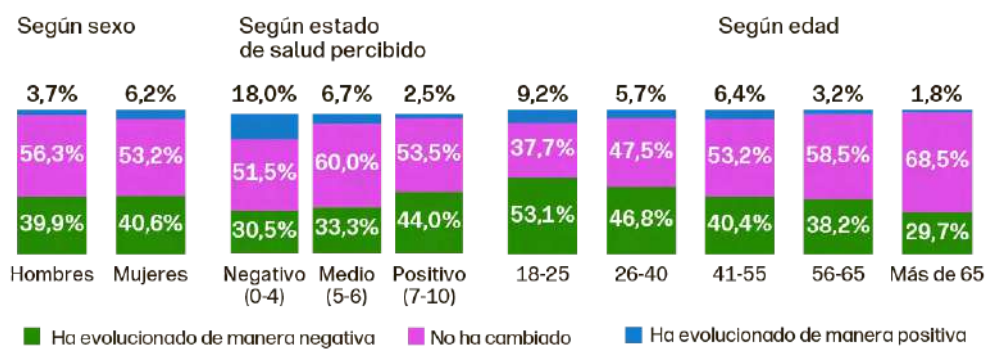


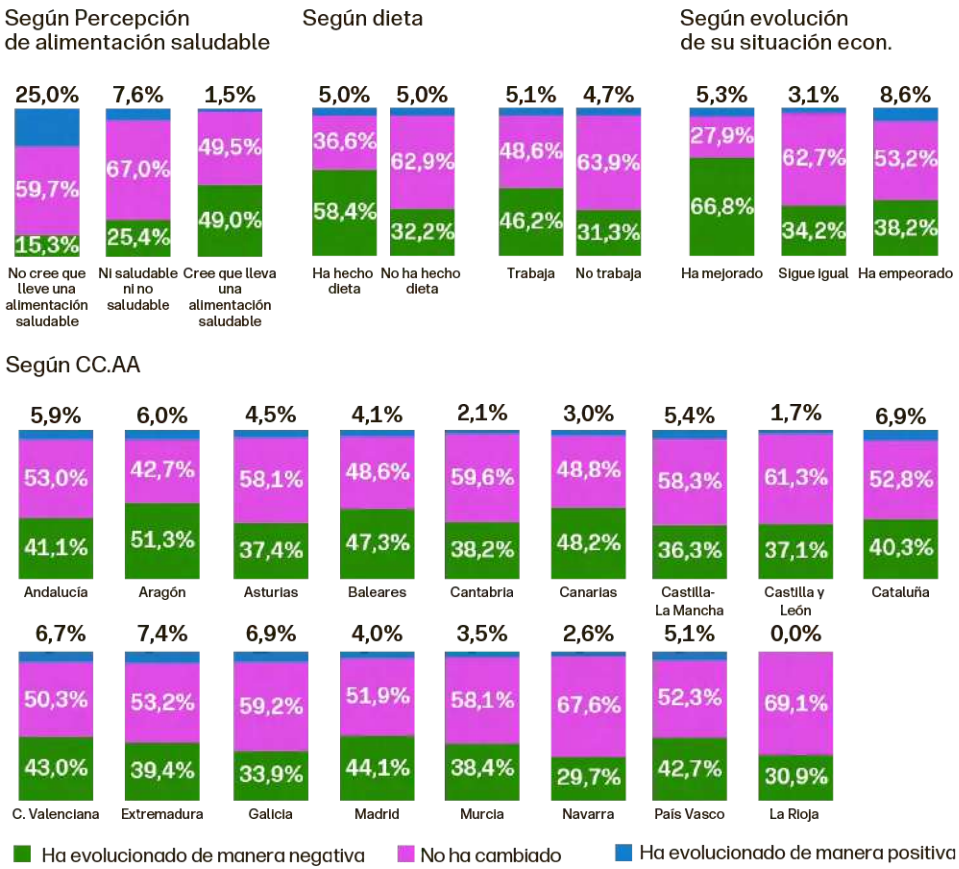
Si exploramos en la variable edad y sexo, son los jóvenes los más optimistas con la evolución. Así, en la franja de hasta 25 años, el porcentaje de quienes estiman que su dieta ha mejorado alcanza el 53,1%, mientras que en el resto de grupos de edad es mayoritaria la percepción de que no se han producido cambios. El porcentaje de mujeres (6,2%) que piensa que su dieta ha empeorado, supera al de hombres (3,7%).

Los participantes que creen que llevan una alimentación saludable (49%), los que han hecho dieta (58,4%), aquellos con empleo (46,2%) y quienes han mejorado su situación económica (66,8%) perciben en mayor medida una evolución positiva en su alimentación.

Por zonas geográficas, Aragón, Canarias y Baleares son las comunidades que mejor valoran la evolución de su alimentación, con un 51,3%, un 48,2% y un 47,3% de los encuestados señalando que se refuerza. Por el contrario, Navarra (29,7%), La Rioja (30,9%) y Galicia (33,9%) registran los valores más bajos.

Gráficas: Evolución de la alimentación, según perfil



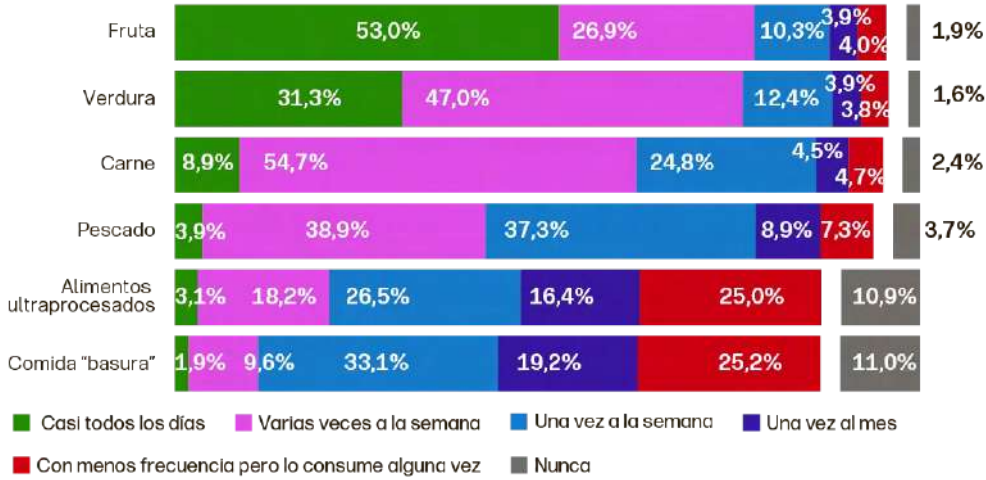


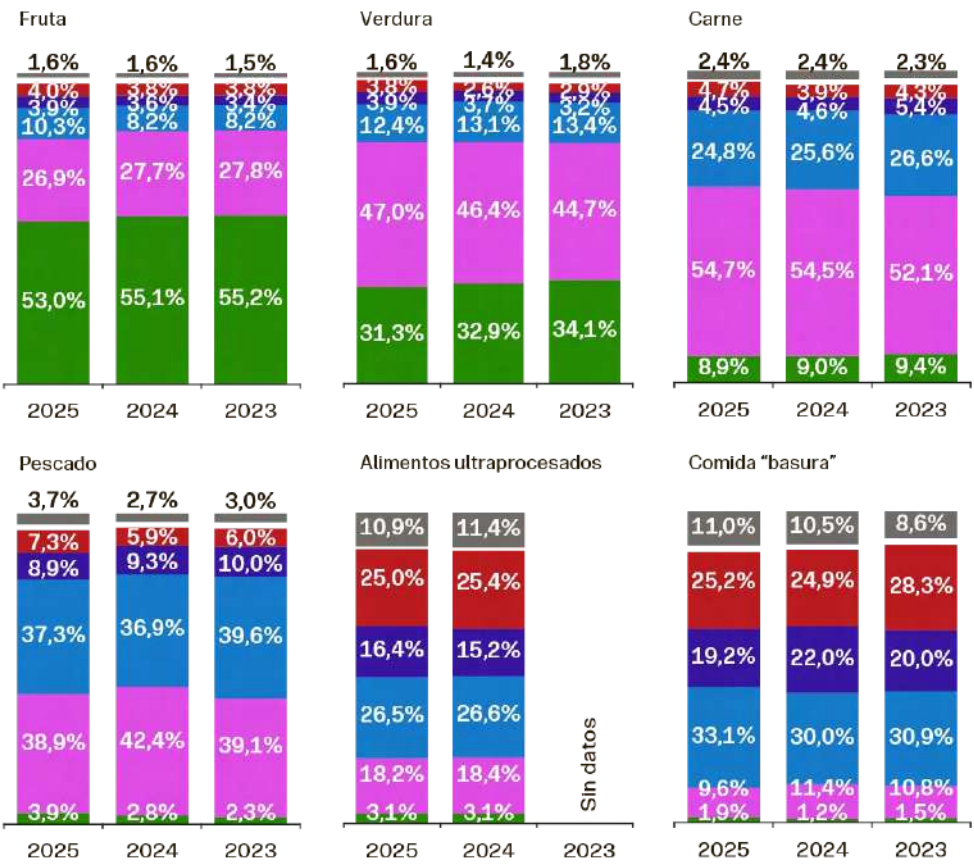
Consumo de diferentes alimentos

Un año más, la fruta y la verdura son los alimentos que se consumen con más frecuencia, con un 53% y un 31,3% de los encuestados señalando que lo comen a diario. Por otro lado, el consumo diario de carne (8,9%) sigue siendo mayor que el del pescado (3,9%). No obstante, este último vuelve a registrar una subida con respecto a anteriores ediciones del estudio (2,8% de consumo diario en 2024 y 2,3% en 2023), mientras que la carne marca tres años consecutivos de bajadas (desde el 9,4% que marcó en 2023).

Los alimentos ultraprocesados y la comida basura siguen presentes en las dietas de los participantes en el estudio, con 9 de cada 10 encuestados señalando que los consumen en alguna ocasión. Sin embargo, siguen teniendo un peso mucho menor que el del resto de alimentos.

Gráficas: Frecuencia de consumo de los alimentos

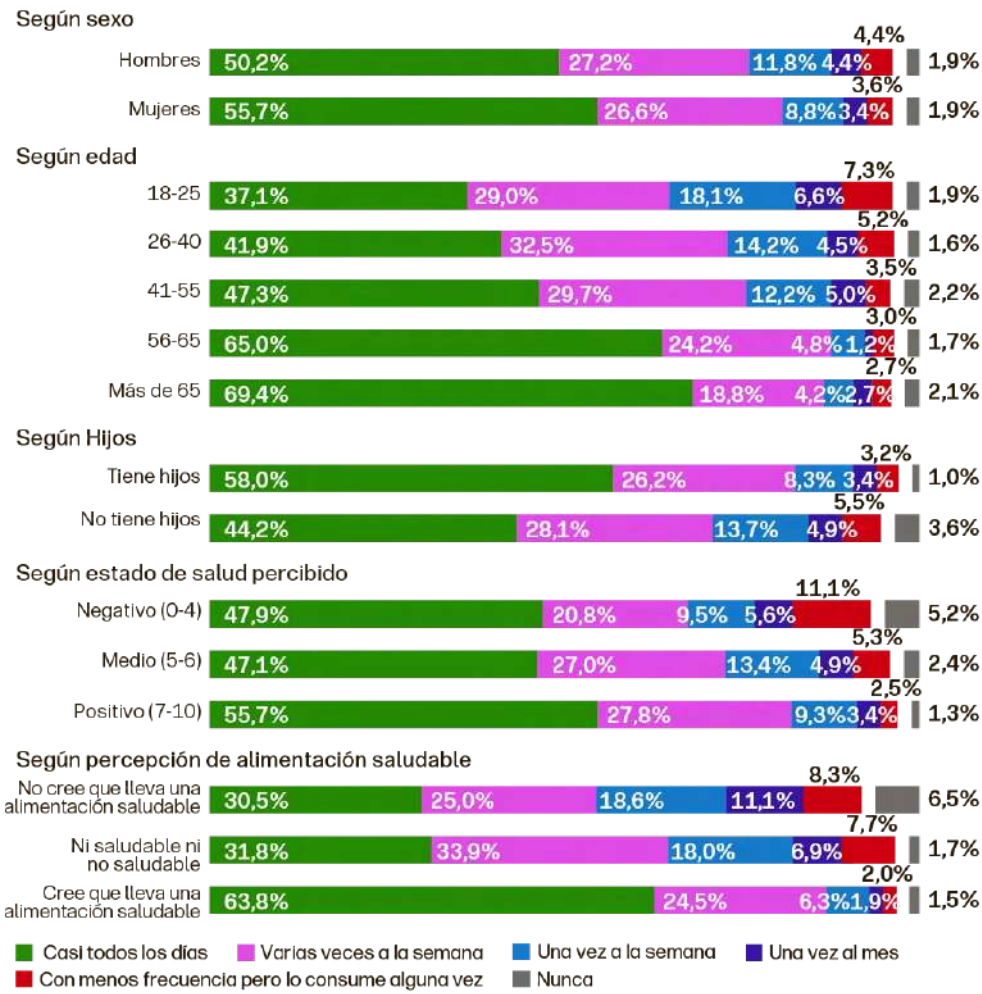




El consumo casi diario de **fruta** se ha reducido este año entre los hombres (50,2%), los menores de 56 (y especialmente en la franja comprendida entre los 18 y los 25, con un 37,1%), las personas sin hijos (44,2%) y aquellos que creen que llevan una alimentación poco saludable (30,5%).

Por el contrario, se ha incrementado en las mujeres (55,7%), los encuestados de más edad (69,4% en mayores de 65), los que tienen hijos (58%) y los que gozan de una mejor percepción de su salud (55,7%) y su alimentación (63,8%).

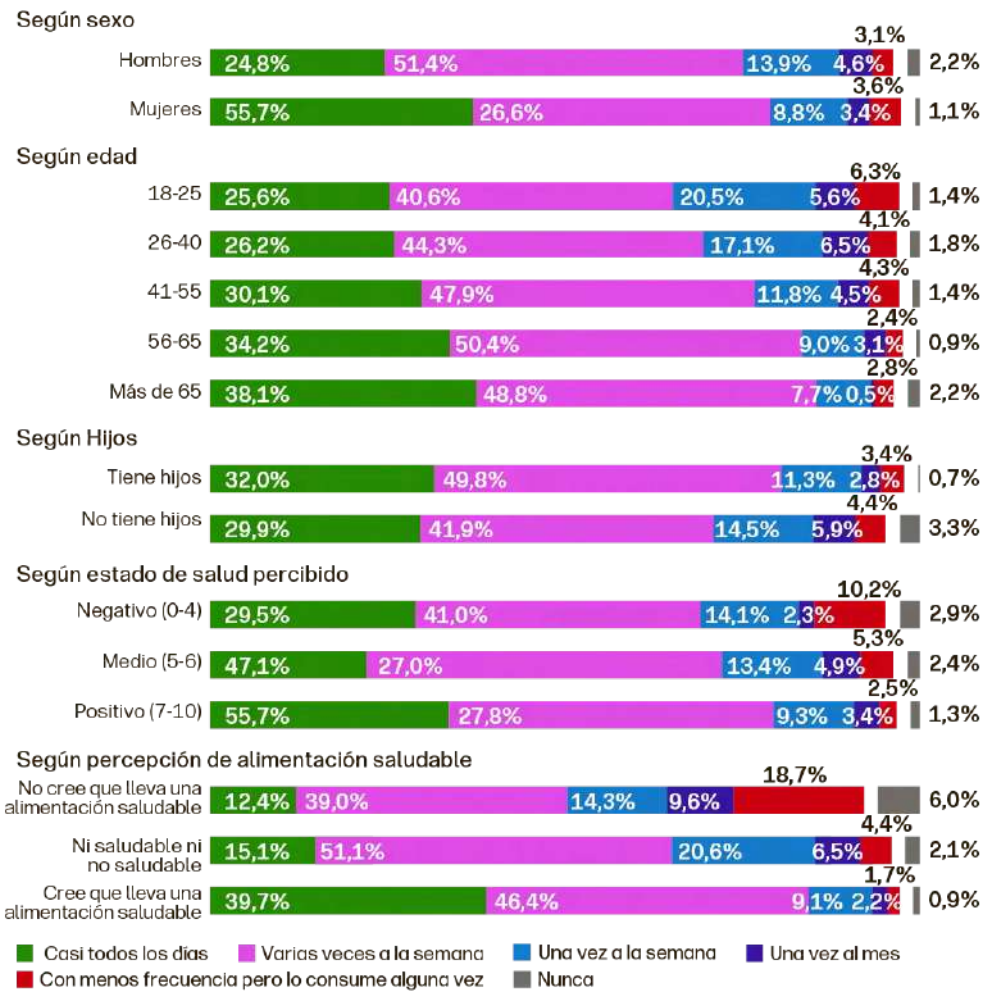
Gráficas: Consumo de fruta según perfil



En cuanto al consumo de **verdura**, las mujeres también toman ventaja, con un 55,7% ingiriéndolas casi a diario frente al 24,8% de los hombres. Del mismo modo, quienes tienen descendencia aventajan a quienes no en el consumo de este alimento (32% frente a 29,9%).

Asimismo, a menor edad, menor ingesta de verdura, con apenas un 29,5% de los encuestados consumiéndola, dato que contrasta con el 55,7% de los mayores de 65. También hay una relación directa entre el mayor consumo de verdura y la autopercepción de salud positiva (el 34,4% de los encuestados optimistas señalan comer este alimento casi a diario) y de alimentación saludable (el 39,7% de quienes afirman alimentarse bien la toman cada día).

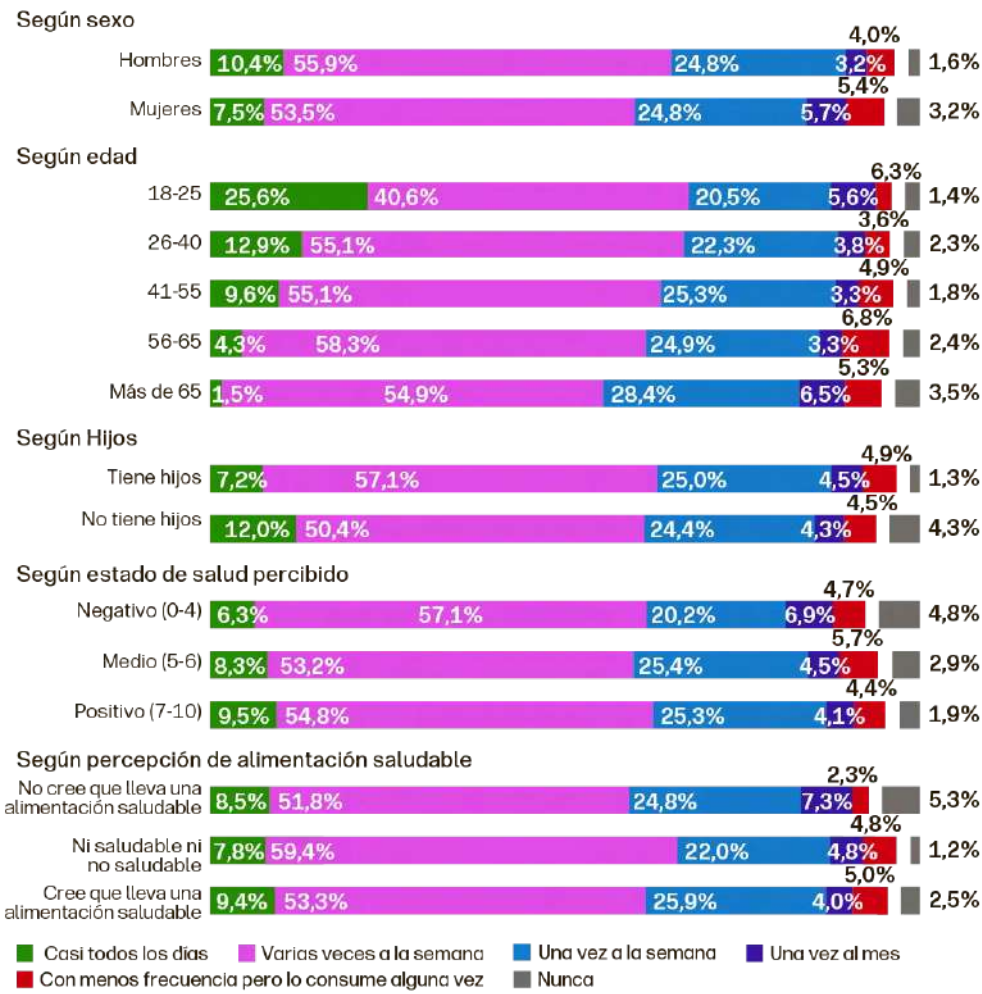
Gráficas: Consumo de verdura según perfil



En todos los perfiles sociodemográficos el consumo de **carne** se produce varias veces a la semana en detrimento del resto de opciones (casi todos los días, una vez a la semana, una vez al mes, ocasionalmente o nunca).

Los hombres y los encuestados de menor edad son quienes comen más frecuentemente este alimento (con un 66,2% haciéndolo casi todos los días o varias veces a la semana en el caso de los primeros y un 68,7% en menores de 25). También cabe destacar que, a diferencia de otros años, el porcentaje de personas que perciben su alimentación como saludable y toman carne a diario supera a quienes lo hacen y creen que no comen bien o que no comen ni bien ni mal.

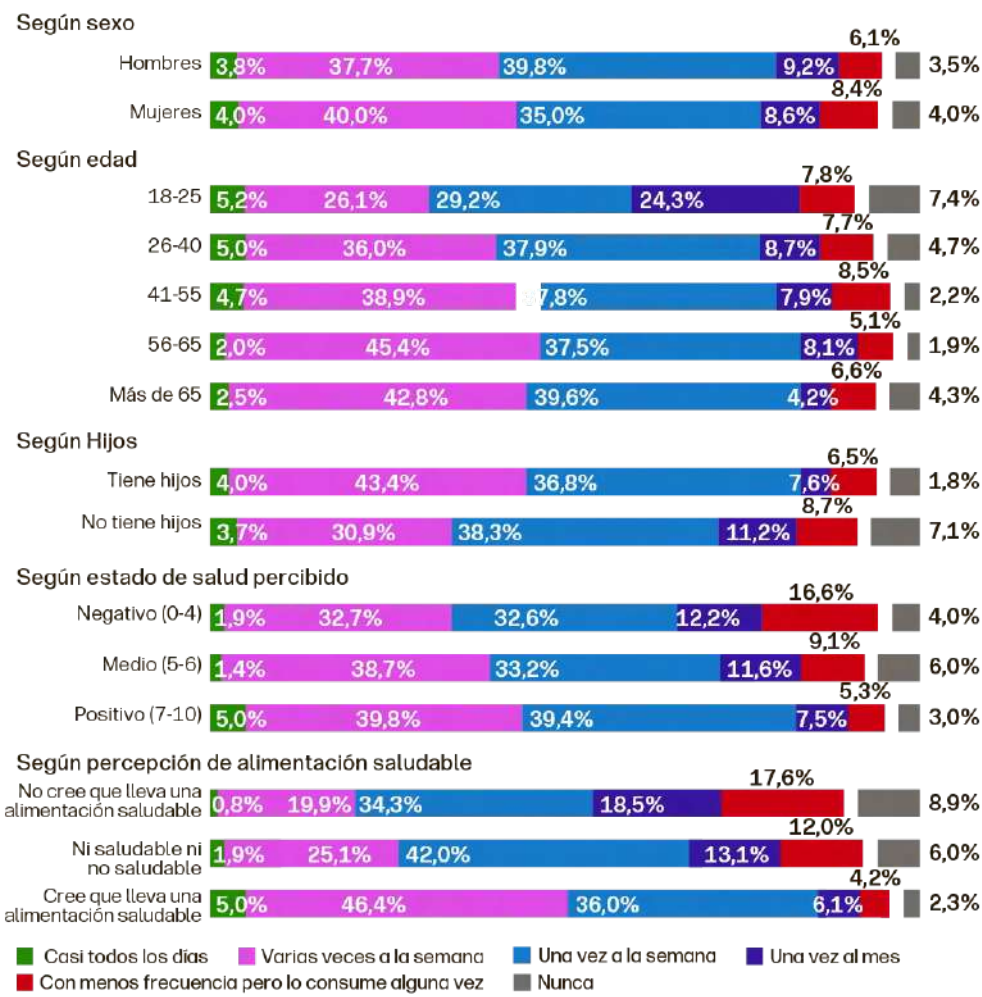
Gráficas: Consumo de carne según perfil



Por su parte, el consumo de **pescado** es más frecuente entre los encuestados de mayor edad, con el grupo de entre 56 y 65 años alcanzando un máximo del 47,4% teniendo en cuenta tanto a los que ingieren este alimento a diario, como varias veces a la semana. Los encuestados con hijos superan también en esta categoría a los que no tienen descendencia.

La ingesta de pescado a diario o varias veces a la semana es también más significativa entre aquellos encuestados que creen que llevan una alimentación sana, alcanzando conjuntamente el 51,4%. También es mayoritario entre aquellos que cuentan con una percepción de salud más elevada. Por el contrario, el consumo diario de pescado es mínimo (0,8%) cuando se percibe que se sigue una dieta insana.

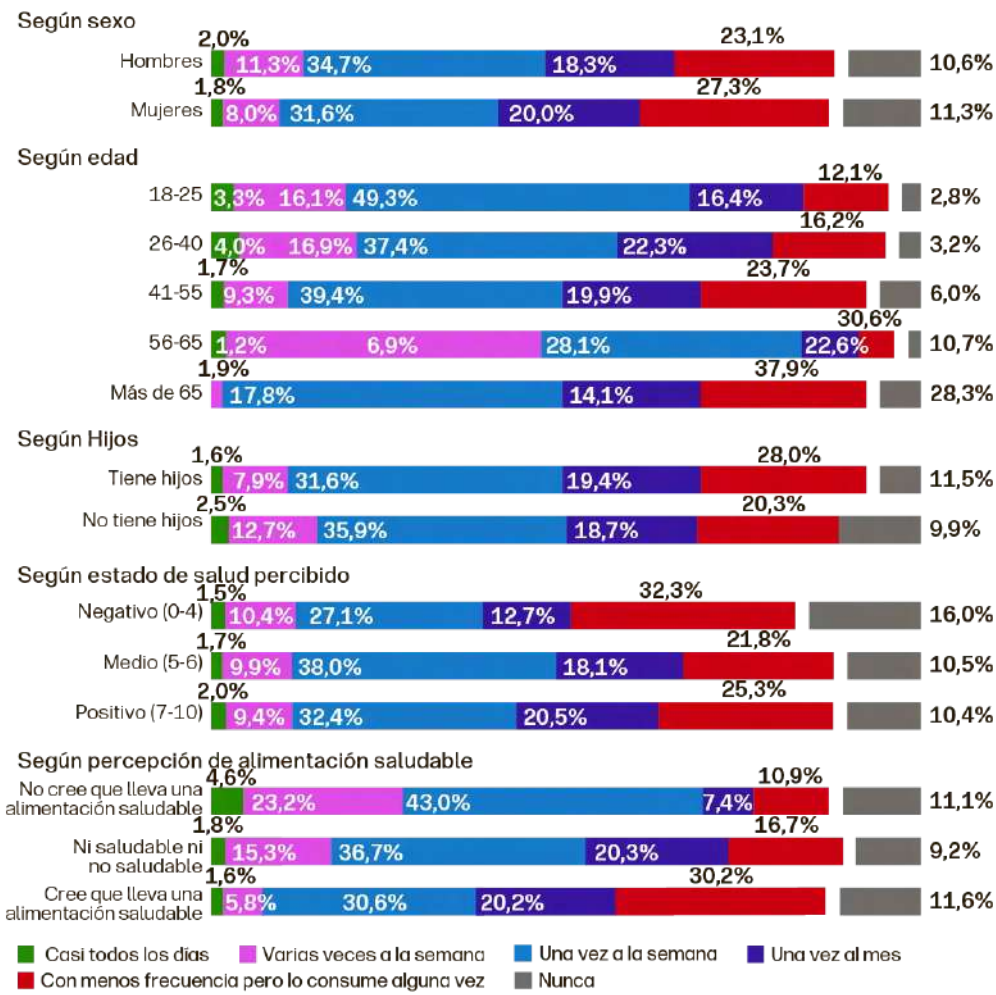
Gráficas: Consumo de pescado según perfil



En lo que respecta al consumo de comida basura, el consumo es mucho más habitual entre los jóvenes que entre los mayores. Así, la proporción de quienes señalan consumirlo a diario se reduce paulatinamente a medida que se rejuvenece la edad de los encuestados, pasando del 28,3% de los mayores de 65, al 2,8% del grupo de hasta 25 años. Asimismo, las mujeres y los encuestados con hijos son menos propensos a ingerirla que los hombres y las personas sin descendencia.

Si se profundiza en la percepción de cómo es la propia alimentación, aquellos que piensan que su alimentación es sana señalan que la toma de comida basura se produce nunca o casi nunca en el 41,8% de los casos, mientras que los que creen que su dieta no es buena admiten hacerlo a diario o varias veces a la semana en el 27,8% de los casos.

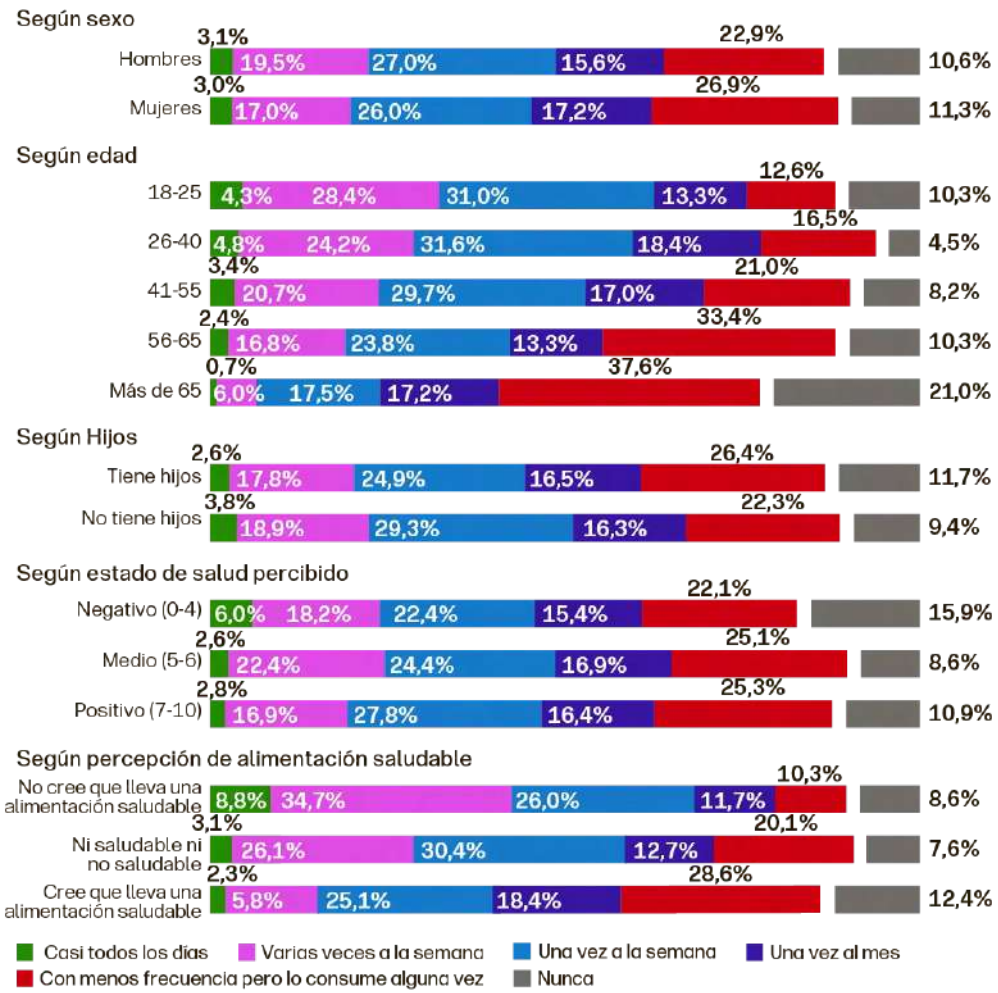
Gráficas: Consumo de comida basura según perfil



En lo que respecta a la ingesta de **alimentos ultraprocesados** (bollería industrial, snacks...) es menor entre las mujeres (el 36,7% no los consume nunca o casi nunca, con los hombres respondiendo lo mismo en el 34,9% de los casos), los encuestados de más edad (solo el 0,7% de mayores de 65 los consume a diario) y aquellos con hijos.

Como en el caso de la comida basura, quienes consideran que su dieta no es sana toman más frecuentemente alimentos ultraprocesados que aquellos que destacan que su dieta es saludable.

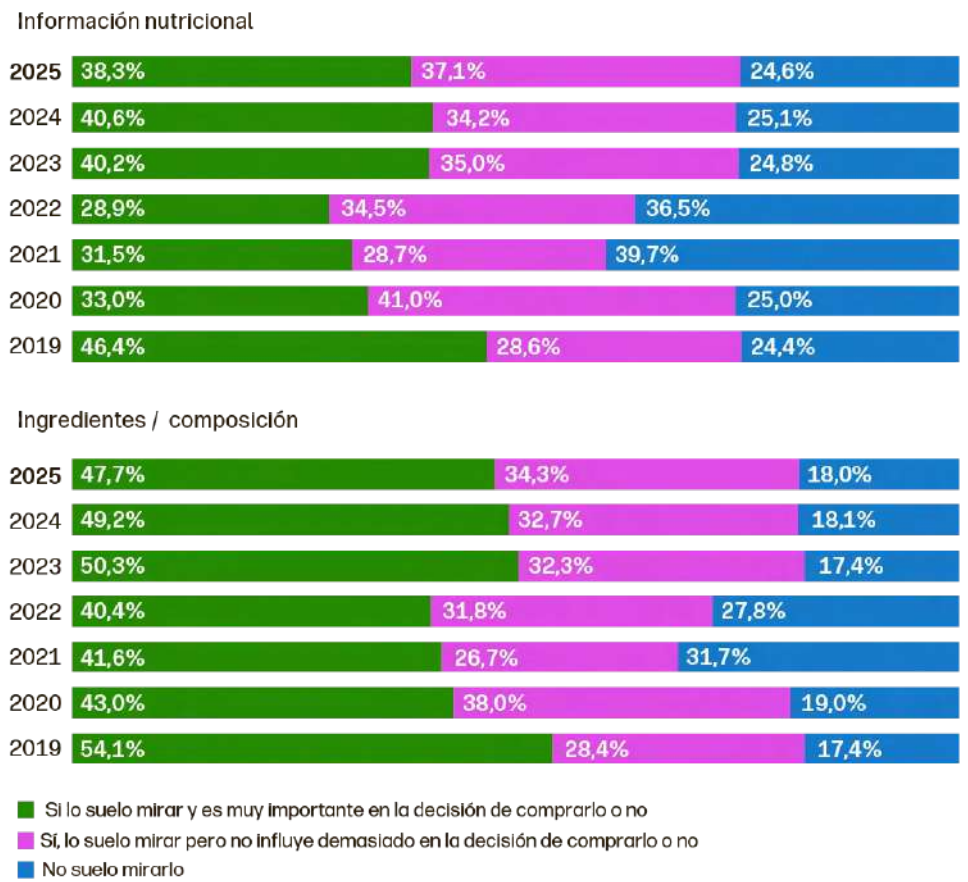
Gráficas: consumo de ultraprocesados, según perfil



Etiquetado de los alimentos

En esta edición del estudio, desciende ligeramente el porcentaje de encuestados que suele fijarse en las propiedades nutricionales de los alimentos que compra (38,3% frente a 40,6% en 2024) y la de los que miran los ingredientes y la composición de los productos que adquieren (bajando del 49,2 al 47,7%). La información sobre los ingredientes y la composición sigue siendo más importante para los encuestados que la de las propiedades nutricionales.

Gráfica: La importancia de las etiquetas de los alimentos

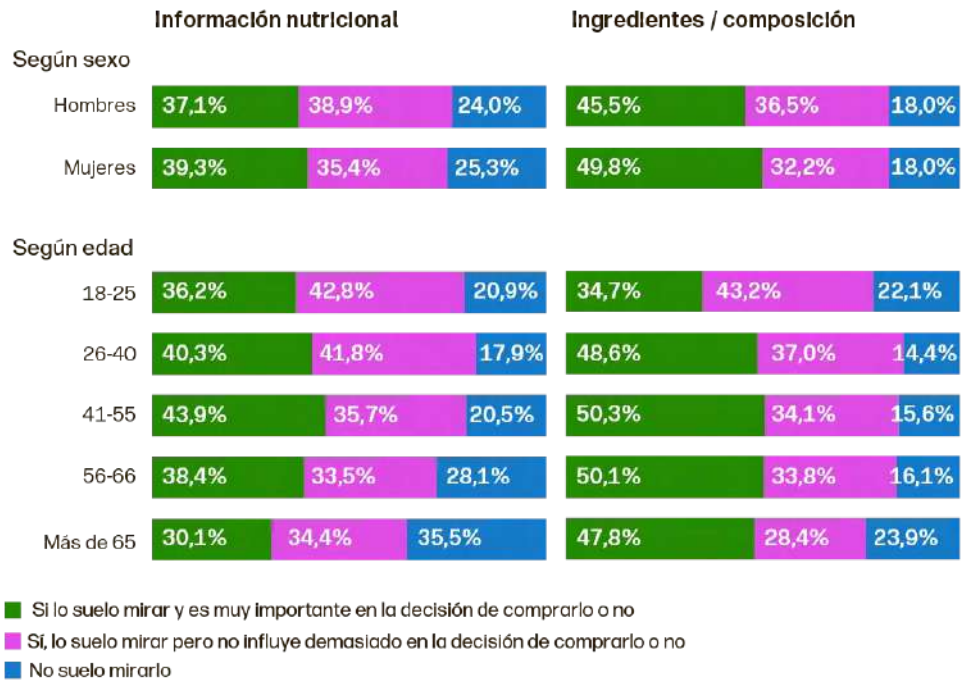


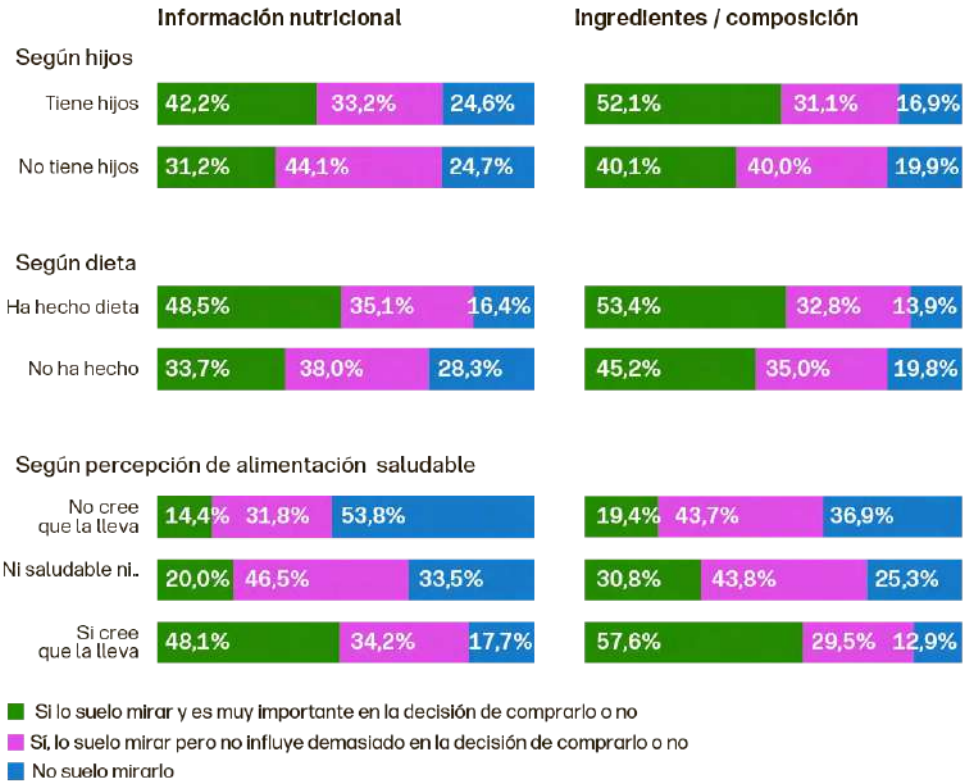
Por sexos, las mujeres dan más importancia que los hombres tanto a la información nutricional (39,3%), como a los ingredientes y la composición (49,8%).

En cuanto a los grupos de edad, los encuestados de entre 41 y 55 años son los que más importancia dan a la información de las etiquetas tanto en valor nutricional como en ingredientes (43,9% y 50,3%), con los menores de 25 siendo los menos propensos a fijarse en estos parámetros (36,2% y 34,7% por cada categoría).

Finalmente, las personas con hijos, las que han hecho dieta durante el último año y las que perciben su alimentación como más saludable conceden más importancia a la información nutricional y a los ingredientes en el etiquetado de los productos que consumen.

Gráficas: La importancia de las etiquetas por perfil

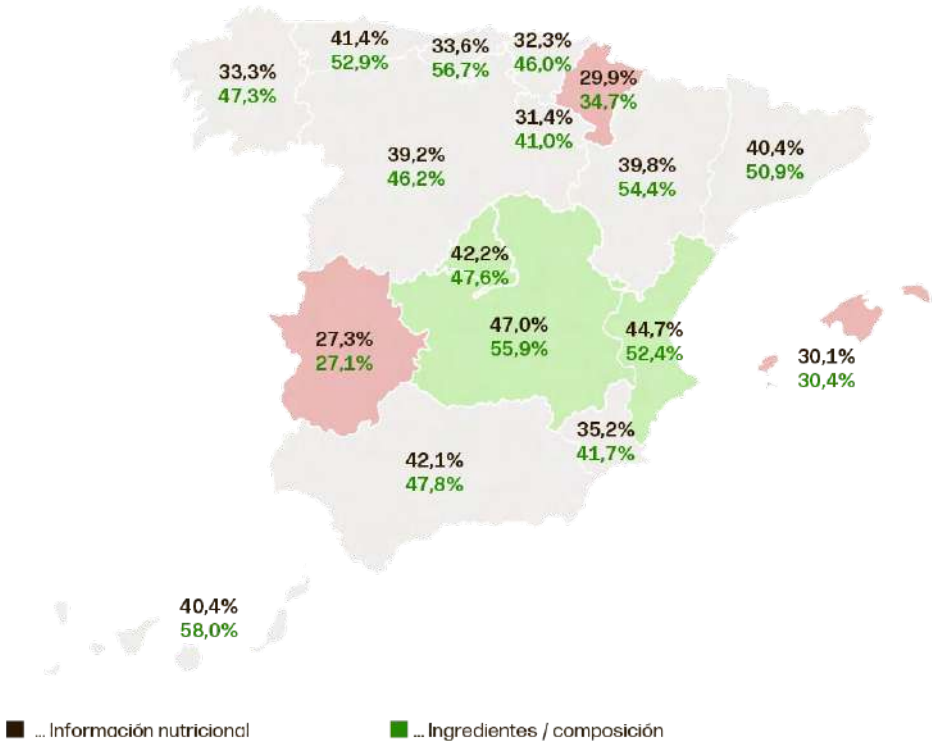




Por comunidades autónomas, los encuestados extremeños destacan por ser los que conceden menos importancia tanto a la información nutricional (27,3%) como a los ingredientes y la composición de los alimentos (27,1%). En segundo lugar, se situarían los residentes en Baleares (30,1% y 30,4%, respectivamente), seguidos de los navarros (29,9% y 34,7%).

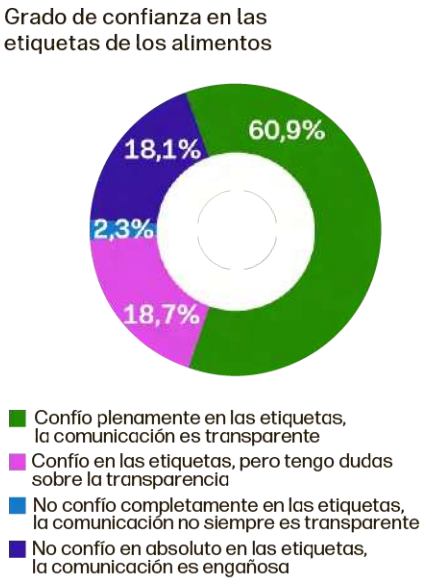
Por otro lado, los castellanomanchegos son quienes más importancia conceden a la información de las etiquetas (el 47% de los participantes afirma fijarse en la información nutricional, y el 55,9% en los ingredientes y la composición), seguidos de los valencianos (44,7% y 52,4%) y los asturianos (41,4% y 52,9%).

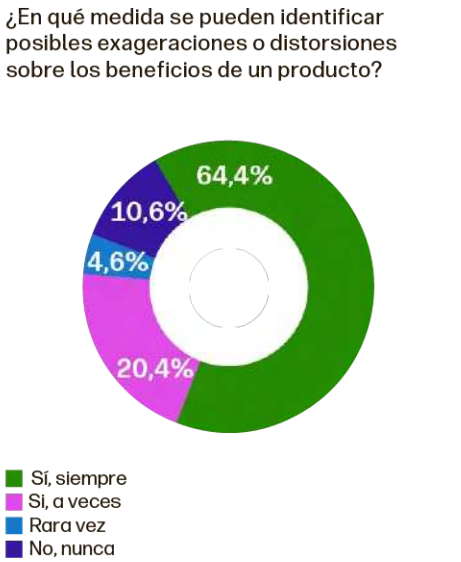
Gráfico: La importancia de las etiquetas de los alimentos según CC. AA.



A la hora de evaluar el grado de confianza en las etiquetas de los alimentos que consumen, seis de cada diez encuestados (60,9%) afirman que sí creen en la información que contienen, pero dudan de que sea completamente transparente. Además, solo un 10,6% se considera capaz de identificar posibles exageraciones o distorsiones en las descripciones de los productos que consumen, con el 64,4% señalando que pueden hacerlo en ocasiones y un 20,4% y rara vez un 4,6% afirmando que rara vez se ven capaces de ello.

Gráfico: Confianza en las etiquetas de los alimentos



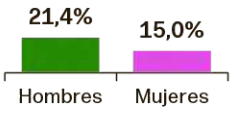


Si segmentamos los niveles de confianza en las etiquetas por perfiles sociodemográficos, se pone de manifiesto que los hombres, aquellos que han hecho dieta en el último año, quienes han mejorado su situación económica, tienen empleo y creen que llevan una alimentación saludable son quienes más confían en la información y su transparencia. Por grupos de edad, aquellos entre 26 y 40 años son los más confiados (24,3% de los casos), mientras que los mayores de 65 se muestran más escépticos (11,1%). Las mujeres son notablemente más desconfiadas que los hombres, con sólo un 15% señalando que confía en el etiquetado, por el 21,4% de los encuestados del sexo masculino.

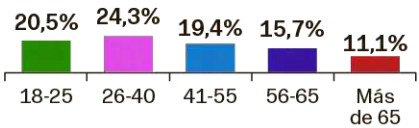
Muy pocos participantes se consideran capaces de identificar siempre las exageraciones o distorsiones de las etiquetas. Sin embargo, se registran los valores más altos entre los menores de 25 (20,5%), los que han hecho dieta (16,5%), mejorado su situación económica (16,7%) o tienen empleo (13%). Los grupos con mayor edad -a partir de los 56 años- son los que tendrían más dificultades para descubrir hipotéticos engaños.

Gráficas: Confianza en las etiquetas de los alimentos según perfiles

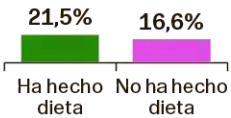
Según sexo



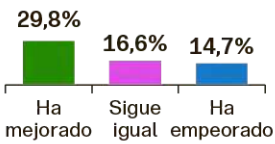
Según edad



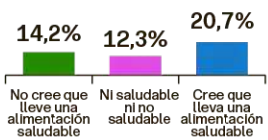
Según dieta



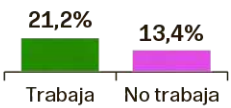
Según evolución de su situación económica



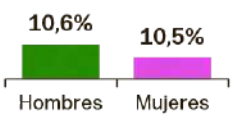
Según percepción de alimentación saludable



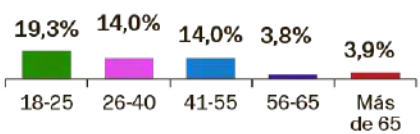
Según situación laboral



Según sexo



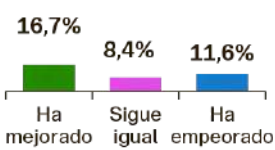
Según edad



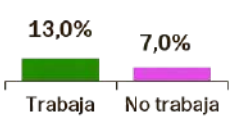
Según dieta



Según evolución de su situación económica

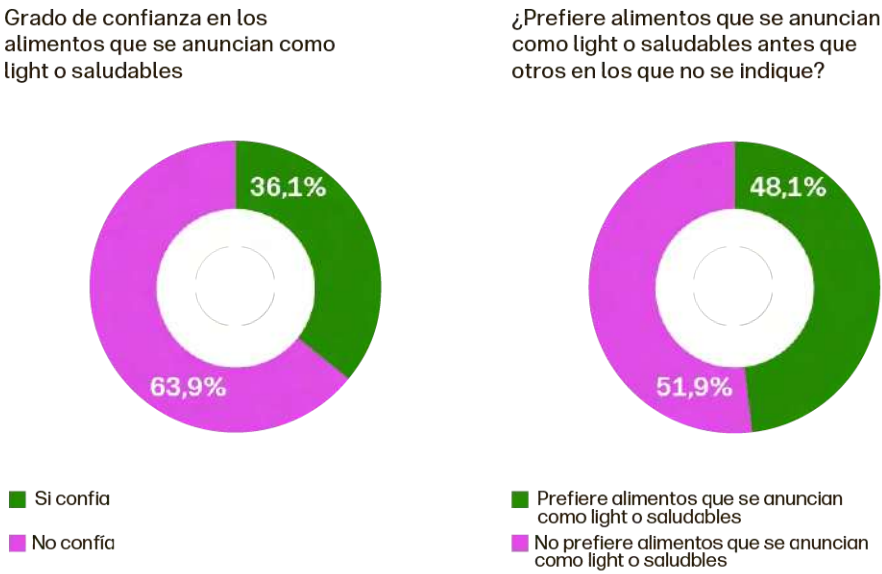


Según situación laboral



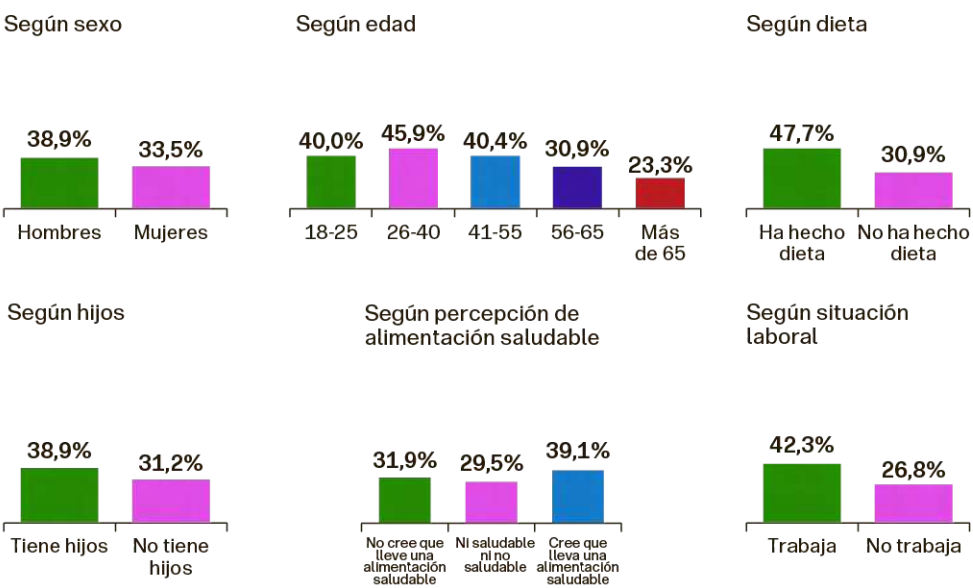
Respecto a los alimentos que se anuncian como light o saludables, una amplia mayoría de los participantes en el estudio (63,9%) afirman que le generan desconfianza. Sin embargo, casi la mitad de la muestra (48,1%) los sigue prefiriendo a otros alimentos.

Gráfico: Confianza y preferencia por los alimentos light



El estudio descubre mayores niveles de confianza en los alimentos light por parte de los hombres (38,9%), los encuestados de entre 26 y 40 años (44,7%), aquellos que han hecho dieta (40,8%), tienen hijos (38,9%), trabajan (42,3%) y creen que llevan una alimentación saludable (51,2%).

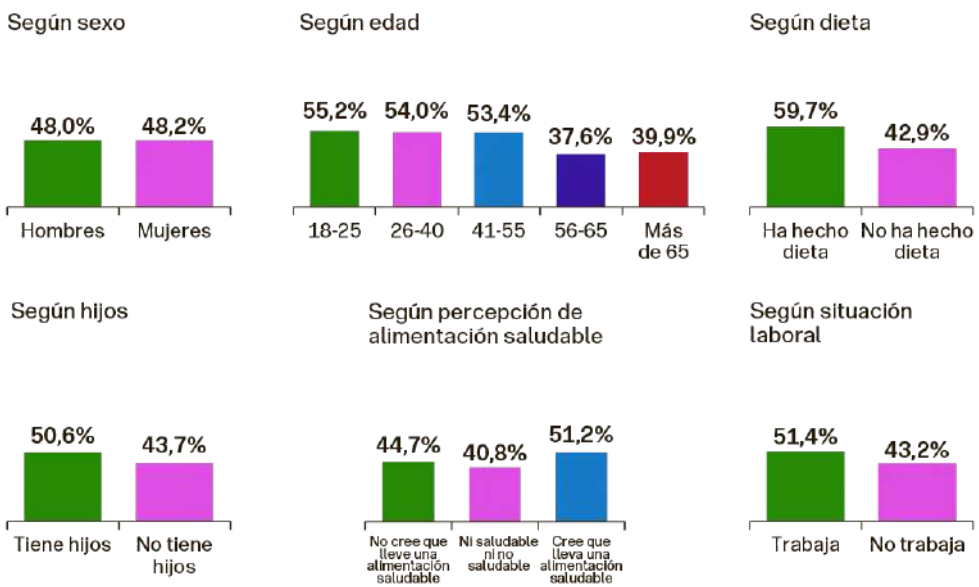
Gráfica: Confianza y preferencia por los alimentos light por perfiles





Por lo demás, la preferencia por este tipo de alimentos supera en todos los casos el nivel de confianza que despiertan, y es más significativo entre los menores de 55 años (con un máximo del 55,2% en el grupo de entre 18 y 25), los que han hecho dieta (59,7%), los que tienen hijos (50,6%), los que cuentan con un empleo (51,4%) y los que opinan que siguen una alimentación saludable (51,2%).

Gráfica: Confianza y preferencia por los alimentos light por perfiles

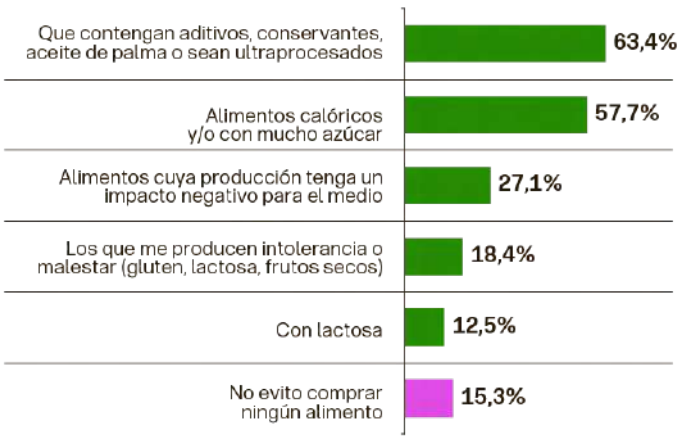


Alimentos que se evita comprar

Los alimentos que contienen aditivos, conservantes, aceite de palma o son ultraprocesados son un año más los que más evitan los encuestados (63,4%) incorporar a la cesta de la compra, seguidos de aquellos calóricos o con mucha azúcar (57,7%) y de los que tienen un impacto negativo para el medioambiente (27,1%, lo que supone un crecimiento significativamente respecto al 22,8% de 2024).

También aumenta el número de encuestados que no compra productos que le produzcan intolerancia o malestar (18,4% frente al 16,3%) o que contengan lactosa (12,5% frente al 11% de la pasada edición). En contraste, se reduce ligeramente la cifra de consumidores que afirman que no evitan ningún alimento (descendiendo del 17,1% al 15,3%).

Gráfico: Alimentos que se evita comprar



	2024	2023	2022	2021
Que contengan aditivos, conservantes, aceite de palma o sean ultraprocesados	60,6	63,8	64,2	67,6
Alimentos calóricos y/o con mucho azúcar	59,4	59,9	61,4	66,5
Alimentos cuya producción tenga un impacto negativo para el medio	22,8	25,1	21,9	20,9
Los que me producen intolerancia o malestar (gluten, lactosa, frutos secos)	16,3	17,0	14,9	12,9
Con lactosa	11,0	11,9	9,8	10,8
No evito comprar ningún alimento	17,1	13,5	16,6	13,3

Dividiendo a los participantes en el estudio en función de su género y perfil, se pone de manifiesto que las mujeres, las personas con hijos y las que hacen dieta son los que evitan de forma más activa la adquisición de algún tipo de alimento.

Gráfica: Alimentos que se evita comprar, según perfil

	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Con hijos	Sin Hijos	Ha hecho Dieta	No ha hecho dieta
Que contengan aditivos, conservantes, aceite de palma o sean ultraprocesados	60,3	66,3	45,1	55,3	57,2	72,0	80,8	68,6	54,2	63,7	63,3
Alimentos calóricos y/o con mucho azúcar	55,9	59,4	48,1	52,2	54,1	65,9	65,9	60,7	52,2	62,3	55,6
Alimentos cuya producción tenga un impacto negativo para el medio ambiente	23,2	30,8	19,9	24,3	25,5	29,0	33,6	30,1	21,7	33,1	24,4
Los que me producen intolerancia o malestar (gluten, lactosa, frutos secos)	17,8	19,0	25,4	23,8	18,1	17,2	11,4	19,5	16,4	25,5	15,2
Con lactosa	11,0	13,9	16,2	14,0	12,4	15,2	7,7	13,7	10,3	19,2	9,5
No evito comprar ningún alimento	17,1	13,6	15,0	14,6	17,7	13,8	14,0	12,5	20,2	8,1	18,5

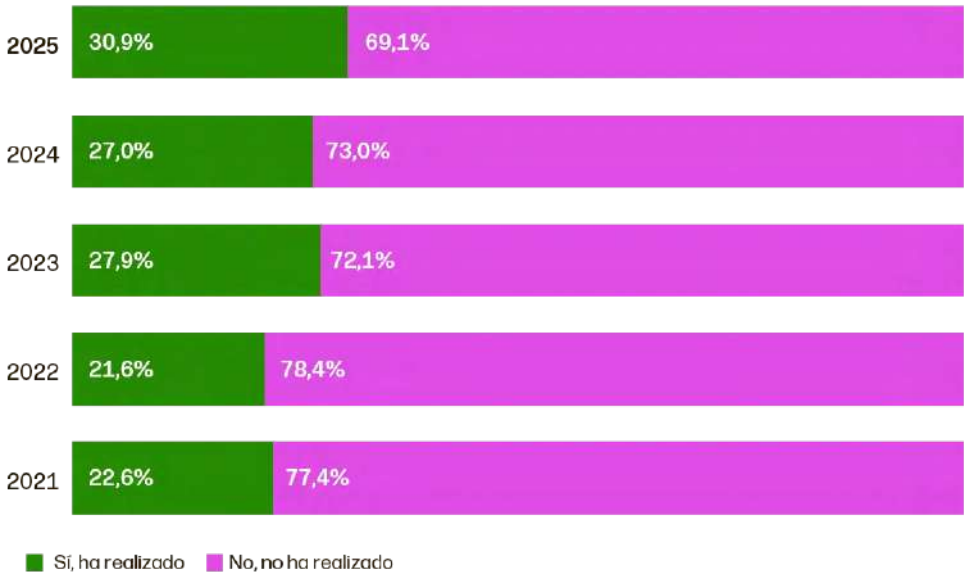
Por el contrario, los encuestados más jóvenes (tanto el grupo de entre 18 y 25 años, como el de entre 26 y 40) son menos dados a rechazar productos, salvo en el caso de las intolerancias y los productos con lactosa, donde encabezan por el contrario el ranking de evitación.

Dietas

El 31% de los españoles ha hecho régimen el último año y se registra una subida de casi 3 puntos porcentuales frente a 2024 (aumento del 27% al 30,9%).



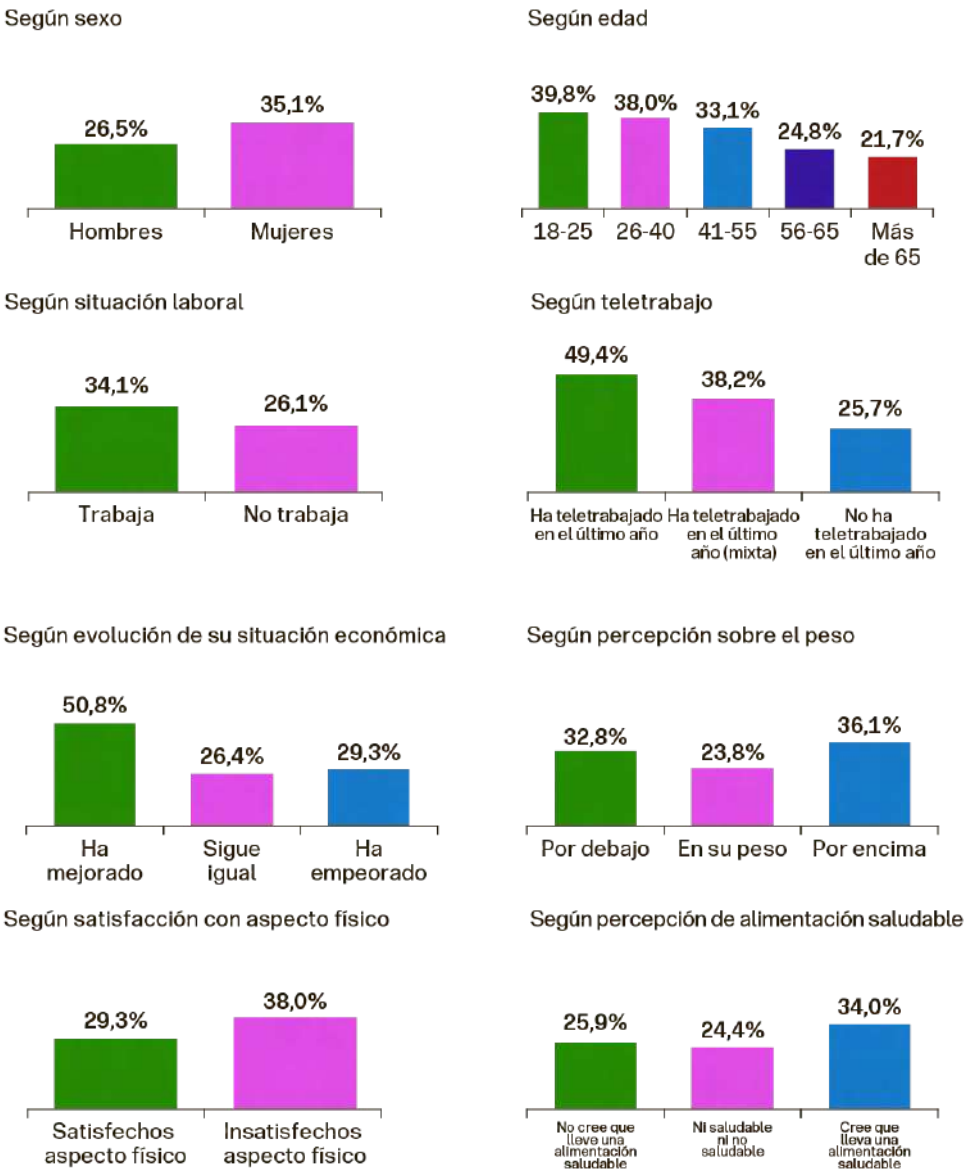
Gráfica: Las dietas en el último año



Los hombres (26,5%), los mayores de 65 (21,7%), las personas sin empleo (26,1%) y aquellos que no han teletrabajado en el último año (25,7%) son los que menos dietas hacen. Por el contrario, las mujeres (35,1%), los menores de 25 (39,8%), aquellos que están empleados (34,1%) y los que teletrabajan en exclusiva (49,4%) registran los valores más altos.

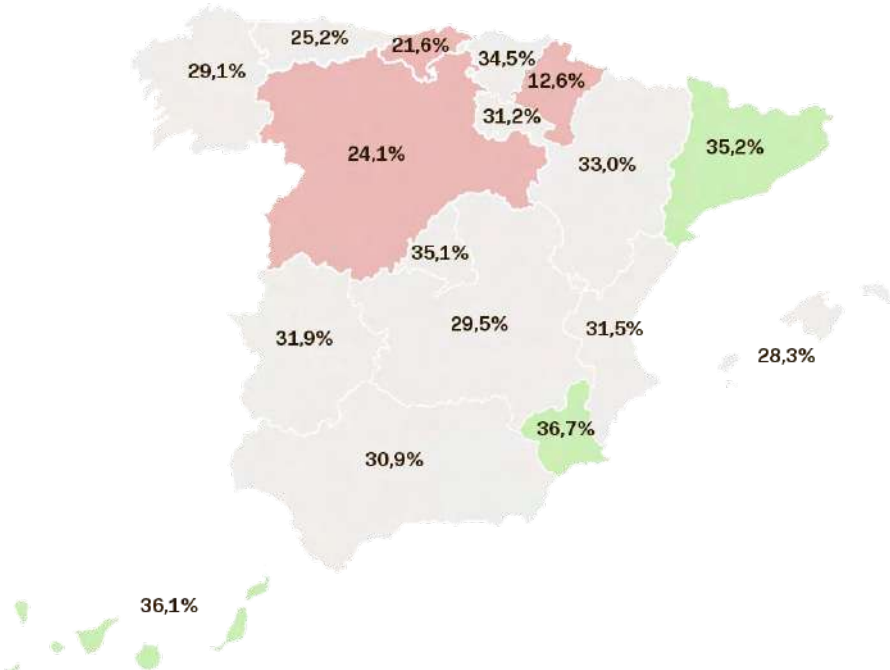
Además, hacen régimen más habitualmente quienes piensan que su situación económica ha mejorado (50,8%, frente al 29,3% de los que dicen que ha empeorado), los que perciben que su peso está por encima de la media (36,1%), los insatisfechos con su aspecto (38%) y los que afirman llevar una alimentación saludable (34%).

Gráficas: Las dietas en los últimos meses por perfil



Navarra es la comunidad autónoma donde los participantes han efectuado menos dietas (12,6%), seguida de Cantabria (21,6%) y Castilla y León (24,1%). Los valores más altos se registran en Murcia (36,7%), Canarias (36,1%) y Cataluña (35,2%).

Gráfico: Las dietas en los últimos 12 meses según CC.AA.

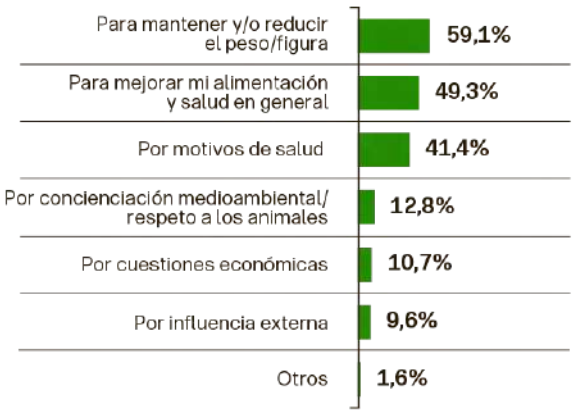


El ranking de los principales motivos para seguir un régimen se mantiene en la encuesta de este año respecto a la de 2024. Reducir el peso o mantener la figura y mejorar la alimentación y la salud en general, logran la primera y la segunda posición, si bien se produce un retroceso relevante en el porcentaje de participantes que lo respalda. En el primer caso, en la oleada de 2025, es un 59,1% quien alude a este motivo, frente al 67,5% de la anterior edición. En el caso del segundo, la proporción cae del 61,2 al 49,3%. También aumenta quienes han seguido una dieta por motivos de salud -pasa del 37,9% al 41,4%.

En cuanto a los tipos de dieta más populares, no existe una claramente ganadora, ya que ninguna llega al 20% de respaldo. A la cabeza se sitúa la utilización de Ozempic o de otro fármaco saciante, que se incrementa del 10,9 al 18,6% en apenas un año. Le siguen la dieta Keto (18,1%) y la disociada (que separa los alimentos por categorías), con un 17%.

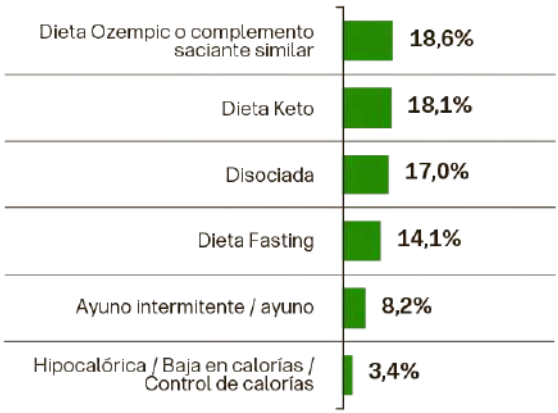
Gráficas: Las dietas en los últimos meses: profundización

Motivos de hacer dieta



2024	2023	2022	2021
67,5	66,6	70,4	70,4
61,2	62,0	55,7	59,6
37,9	40,7	34,0	34,2
13,9	10,4	3,7	3,2
10,1	11,6	--	--
7,3	6,4	3,9	0,5
1,1	1,4	1,9	2,8

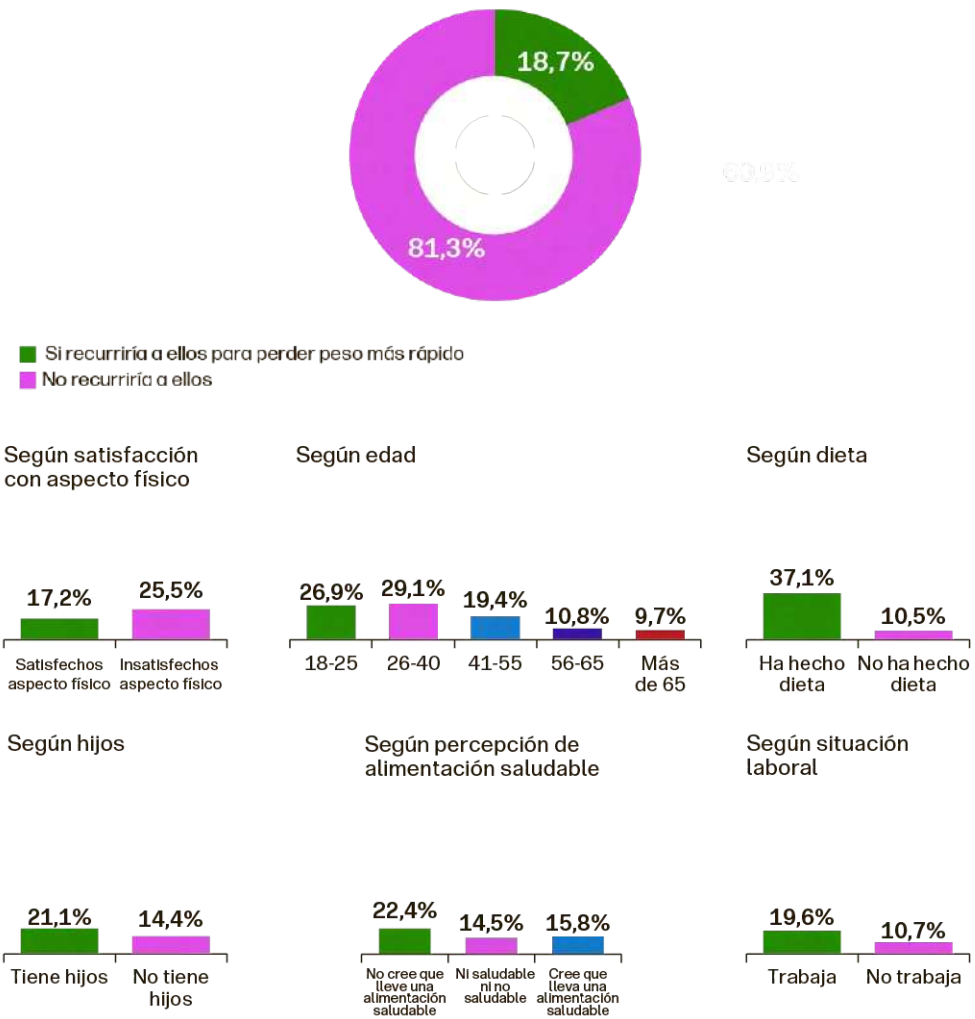
Tipo de dieta (Principales respuestas)



2024
10,9
18,3
19,3
11,1
6,9
3,7

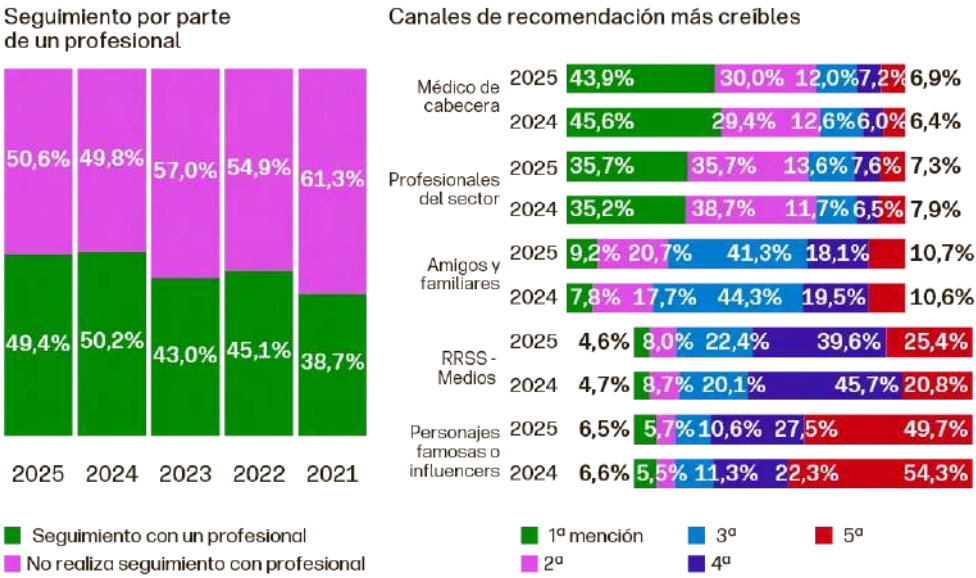
Profundizando en el grado de aceptación de dietas que recurran a medicamentos estilo Ozempic, el fuerte crecimiento en su utilización refleja una intención notable a la hora de utilizarlos. De hecho, un 18,7% de los participantes señala que recurriría al fármaco. Así, ciertos perfiles muestran una mayor predisposición que otros. Por ejemplo, quienes se muestran insatisfechos con su aspecto físico (25,5%), los que han hecho dieta en el último año (37,1%), las personas con hijos (21,1%), los que no consideran que su alimentación sea saludable (22,4%) y las mujeres (25,5%) estarían más dispuestos.

Gráficas: Medicamentos como el Ozempic para bajar de peso



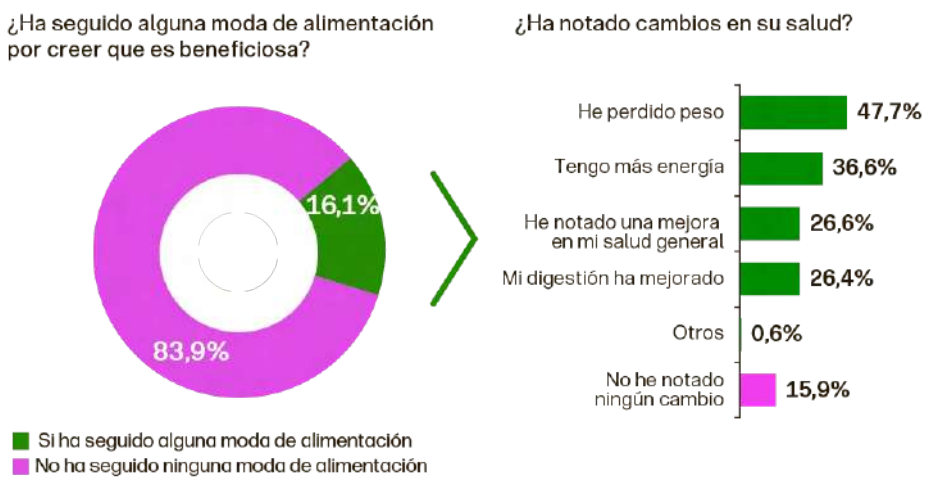
En cuanto al seguimiento por un profesional de un proceso de régimen, el porcentaje de quienes han contado con esta supervisión retrocede al 49,4%, en 2024 desde 50,2% vs 50,6% del 2025. El médico de cabecera y los profesionales del sector se mantienen como los dos canales de prescripción con mayor credibilidad.

Gráficas: Las dietas en los últimos meses: profundización II



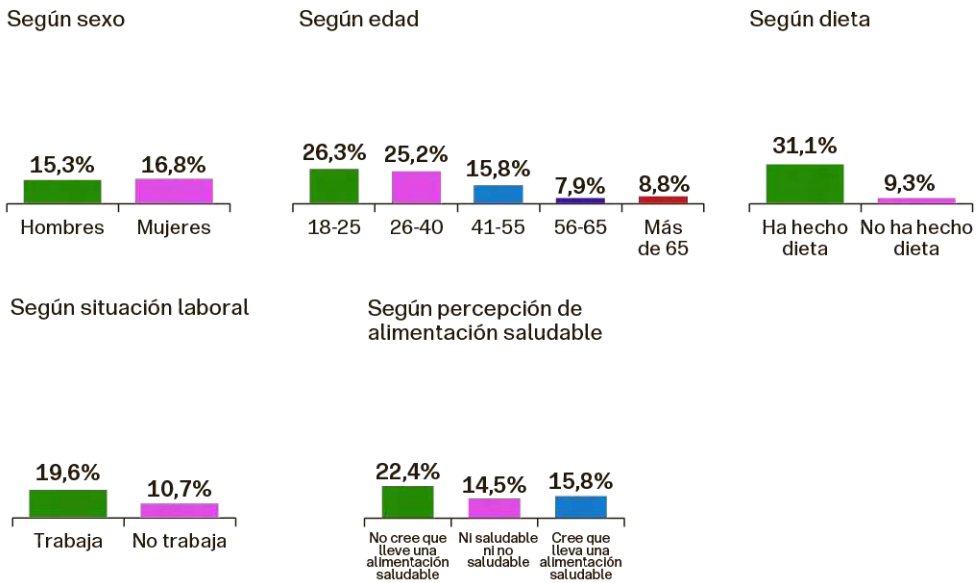
En lo que respecta a las modas alimenticias, 8 de cada 10 encuestados (83,9%) afirma no haber seguido ninguna. Entre aquellos que sí lo han hecho, los cambios percibidos en el estado de salud con mayor frecuencia son la pérdida de peso (47,7%), el aumento de la energía (36,6%) y la percepción de una mejoría general en la salud (26,6%).

Gráfico: Modas de alimentación



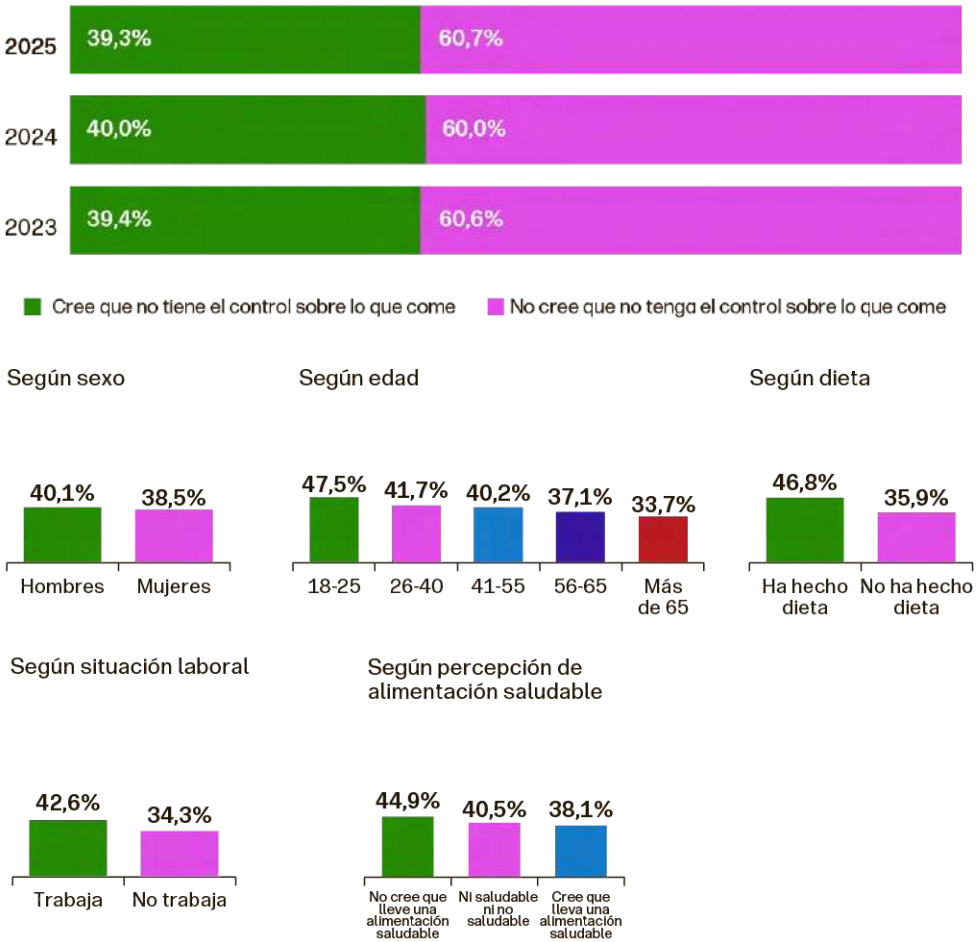
Segmentando por perfiles, los grupos más proclives a seguir modas alimentarias son los menores de 25 años (26,3%) y de 40 (25,2%), los que han hecho dieta (31,1%), las personas con empleo (19,6%) y quienes no creen que lleven una alimentación saludable (22,4%). Las diferencias entre hombres y mujeres en este punto apenas son significativas.

Gráfico: Modas de alimentación por perfiles



Un año más, casi cuatro de cada diez participantes en el estudio señalan que no tienen control sobre la cantidad de alimentos que ingieren. Por perfiles, el porcentaje de personas que creen que no tienen el control sobre lo que comen es mayor entre los menores de 25 años (47,5%), las personas con empleo (42,6%), las que hacen dieta (46,8%) y quienes no perciben su alimentación como saludable (44,9%). A diferencia del punto anterior, en esta ocasión sí se aprecia alguna diferencia entre hombres (40,1%) y mujeres (38,5%).

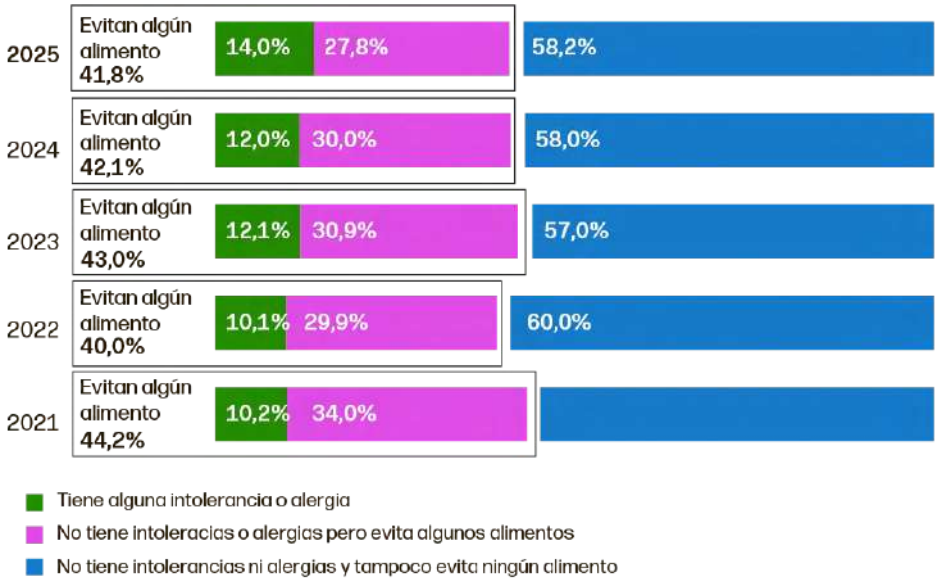
Gráficas: Control sobre la cantidad de comida



Intolerancias y alergias

El porcentaje de encuestados con intolerancias y alergias aumenta ligeramente respecto al año pasado (14% frente a 12%), mientras que el de aquellos que no las tienen, pero que evitan el consumo de algunos alimentos, desciende casi en la misma proporción (situándose en el 27,8% frente al 30% registrado en 2024). No obstante, la mayoría de los encuestados no presenta intolerancias y consume cualquier tipo de producto (58,2%), al igual que en ediciones previas del estudio.

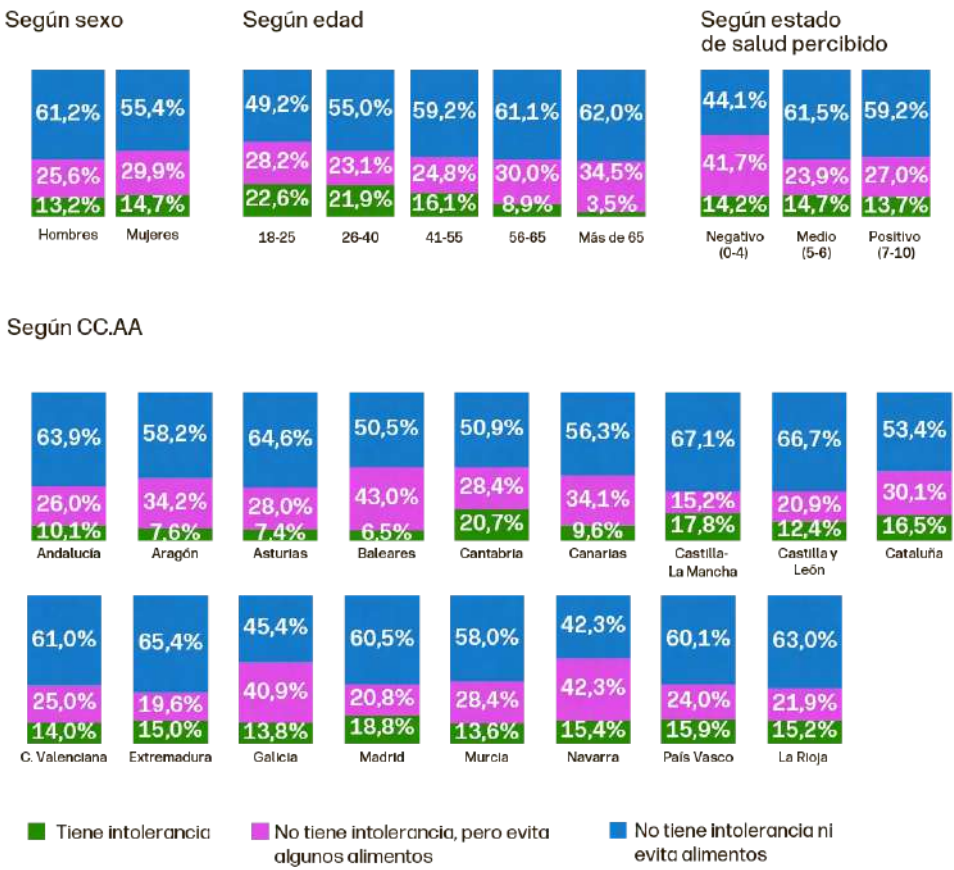
Gráfica: Intolerancias y alergias



Por grupos, es más frecuente que los hombres no eviten alimentos ni padezcan intolerancias alimentarias (61,2%, frente al 55,4% de las mujeres), al igual que sucede con los encuestados de más edad (62% en mayores de 65, frente al 49,2% del grupo entre los 18 y los 25 años). Los encuestados que tienen una valoración negativa de su salud, con una puntuación entre cero y cuatro, son el grupo que declara en menor medida no contar con intolerancias ni evitar alimentos (44,1%).

Si se analiza por comunidades autónomas, los mayores índices de intolerancias alimenticias se registrarían en Cantabria (20,7%), Madrid (18,8%) y Castilla - la Mancha (17,8%). Los ciudadanos baleares (43%), navarros (42,3%) y gallegos (40,9%) son los que más alimentos evitan, a pesar de no tener ninguna intolerancia. Por último, en Castilla - la Mancha (67,1%), Castilla y León (66,7%) y Extremadura (65,4%) se registran los porcentajes más altos de personas que no se someten a restricciones.

Gráfica: Intolerancias y alergias por perfil y CC. AA.

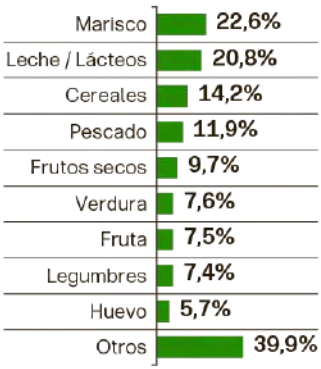


Los mariscos se mantienen en cabeza en lo que respecta al tipo de alimentos que más se evita (22,6%). Sin embargo, la leche y los lácteos son el grupo mayoritario entre aquellos con intolerancias, registrando una fuerte subida respecto a la anterior edición del estudio (39,5% frente a 32,1%).

En cuanto a las personas que no sufren estas alergias, los mariscos sería la categoría, después de la genérica de "otros", que más se descarta, con un 23,1% de los encuestados sin intolerancias avalándolo.

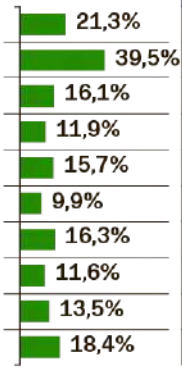
Gráficos: principales alimentos que se evitan

...entre el total de personas que evitan algún alimento



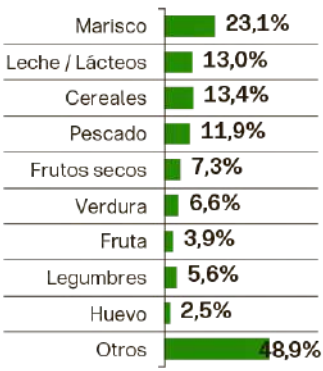
	2024	2023	2022	2021
Marisco 22,6%	24,8	18,1	15,2	24,2
Leche / Lácteos 20,8%	21,7	22,1	23,4	24,1
Cereales 14,2%	15,2	13,9	6,5	9,5
Pescado 11,9%	10,6	9,1	9,0	8,3
Frutos secos 9,7%	10,5	10,0	7,6	5,2
Verdura 7,6%	7,3	7,9	6,1	7,0
Fruta 7,5%	7,8	6,9	5,6	5,4
Legumbres 7,4%	6,0	7,0	4,4	4,7
Huevo 5,7%	6,1	5,3	3,1	1,8
Otros 39,9%	40,9	37,8	50,2	52,8

...entre las personas que tienen algún tipo de intolerancia



	2024	2023	2022	2021
21,3%	24,5	23,1	14,3	16,4
39,5%	32,1	35,4	34,0	38,5
16,1%	22,4	11,7	7,7	19,5
11,9%	11,3	7,7	10,7	7,6
15,7%	17,6	17,0	12,1	8,1
9,9%	11,1	9,3	4,6	6,3
16,3%	15,3	12,8	12,3	10,1
11,6%	10,8	11,7	4,9	8,4
13,5%	11,3	7,0	3,0	1,1
18,4%	17,2	21,1	37,0	28,6

...entre las personas que no tienen intolerancias



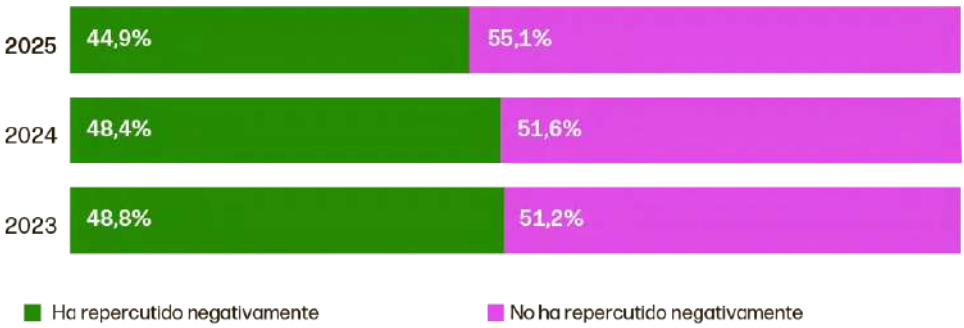
	2024	2023	2022	2021
Marisco 23,1%	24,1	25,4	19,1	14,8
Leche / Lácteos 13,0%	18,2	17,6	20,5	20,5
Cereales 13,4%	12,7	14,7	6,2	7,0
Pescado 11,9%	10,3	9,6	8,5	8,5
Frutos secos 7,3%	8,1	7,6	6,4	4,4
Verdura 6,6%	6,1	7,4	6,5	7,2
Fruta 3,9%	5,3	4,9	3,8	4,2
Legumbres 5,6%	4,3	5,4	4,3	3,8
Huevo 2,5%	4,3	4,8	3,1	1,9
Otros 48,9%	48,8	43,5	53,9	58,8

Influencia de la inflación en la dieta

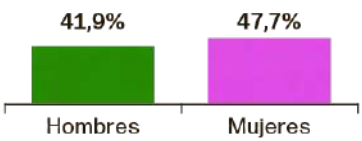
El porcentaje de encuestados que afirma que la inflación ha repercutido negativamente en su dieta cae hasta el nivel de 44,9% en esta edición, después de haberse colocado en el 48,4 y 48,8% en las de 2024 y 2023.

Los jóvenes entre 18 y 40 años, sin embargo, son los grupos más afectados por el impacto de la inflación en su dieta y así lo señalan más de cinco de cada diez encuestados. También las mujeres, con un 47,7% de respuestas afirmativas y los colectivos cuya situación económica ha empeorado (66,9%) se declaran especialmente afectados. También los que han hecho dieta (52,7%) y los que son neutrales respecto a sus hábitos alimenticios (54,1%).

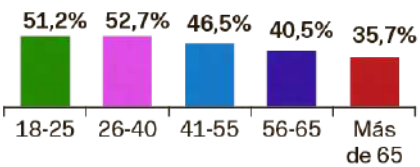
Gráficas: Influencia de la inflación en la dieta



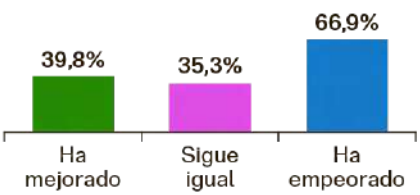
Según sexo



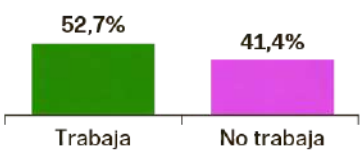
Según edad



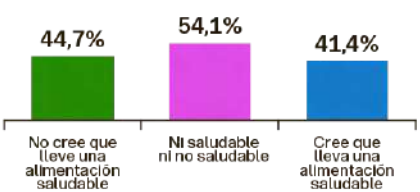
Según evolución de su situación económica



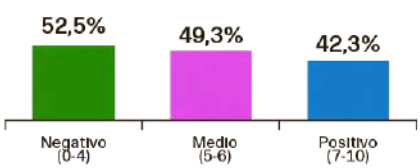
Según dieta



Según percepción de alimentación saludable

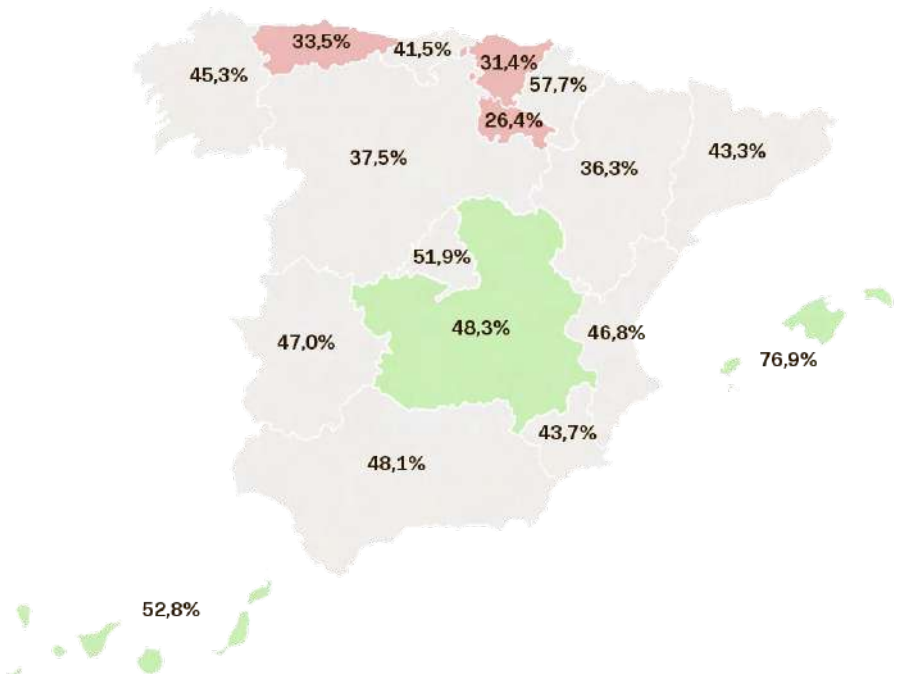


Según estado de salud percibido



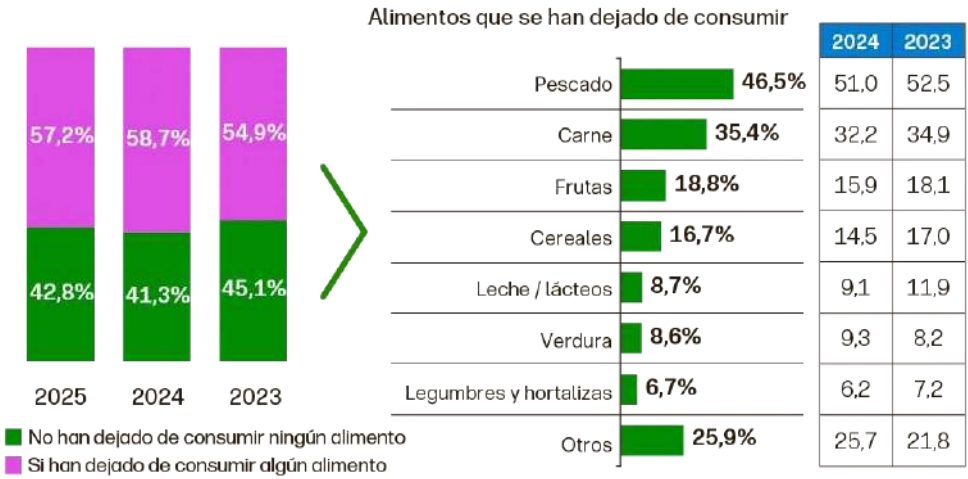
Los riojanos, vascos y asturianos son quienes menos han sentido el efecto del encarecimiento de los alimentos en sus dietas, con un 26,4%, un 31,4% y un 33,5% de afectados. Por el contrario, Baleares, Navarra y Canarias son las regiones donde sus ciudadanos creen que se han visto más dañados (76,9%, 57,7% y 52,8%).

Gráfica: Influencia de la inflación en la dieta por CC. AA.



El encarecimiento de la cesta del súper, sin embargo, provoca que todavía más del 40% de los encuestados reconozca que ha dejado de consumir algún producto por la subida de su precio. Los productos que más se han dejado de consumir en 2025 siguen siendo el pescado (46,5%, aunque cae respecto al 51% de la anterior edición) y la carne, cuya evitación sube del 32,2% al 35,4% en doce meses.

Gráfico: Alimentos a los que se renuncia por precio



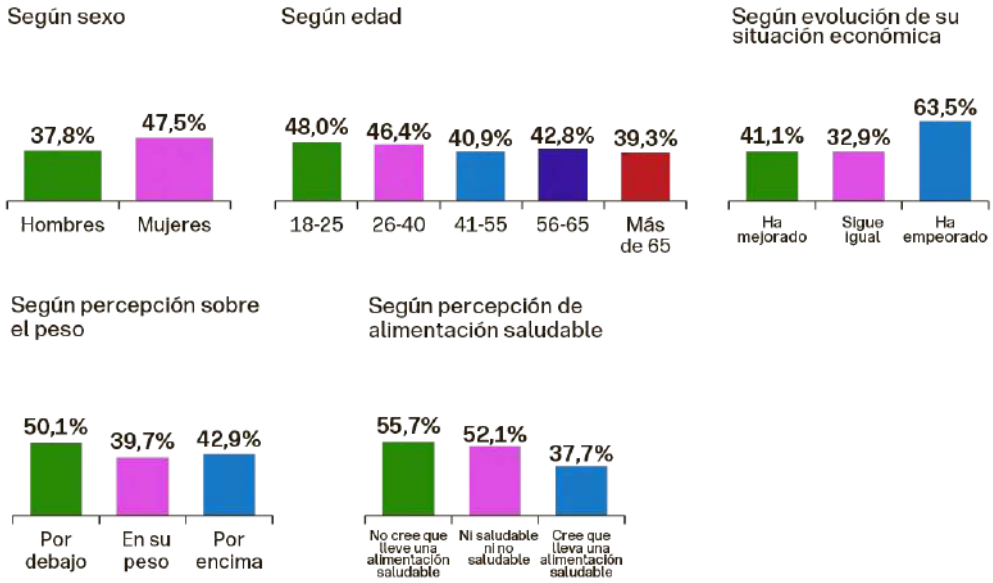
	2024	2023
Pescado	51,0	52,5
Carne	32,2	34,9
Frutas	15,9	18,1
Cereales	14,5	17,0
Leche / lácteos	9,1	11,9
Verdura	9,3	8,2
Legumbres y hortalizas	6,2	7,2
Otros	25,7	21,8

Por género, son las mujeres las que renuncian a más alimentos a causa de su precio (47,5%, frente al 37,8% de hombres), aunque el factor económico es más representativo. Hasta un 63,6% de los que han visto empeorar su situación ha dejado de consumir algún producto por su precio. También lo han hecho los grupos de menor edad, especialmente los comprendidos en el rango de los 18-25 años, que así lo señalan en un 48% de los casos. Aquellos que están por debajo de su peso y los que creen que siguen una dieta insana también presentan cifras más elevadas que la media.





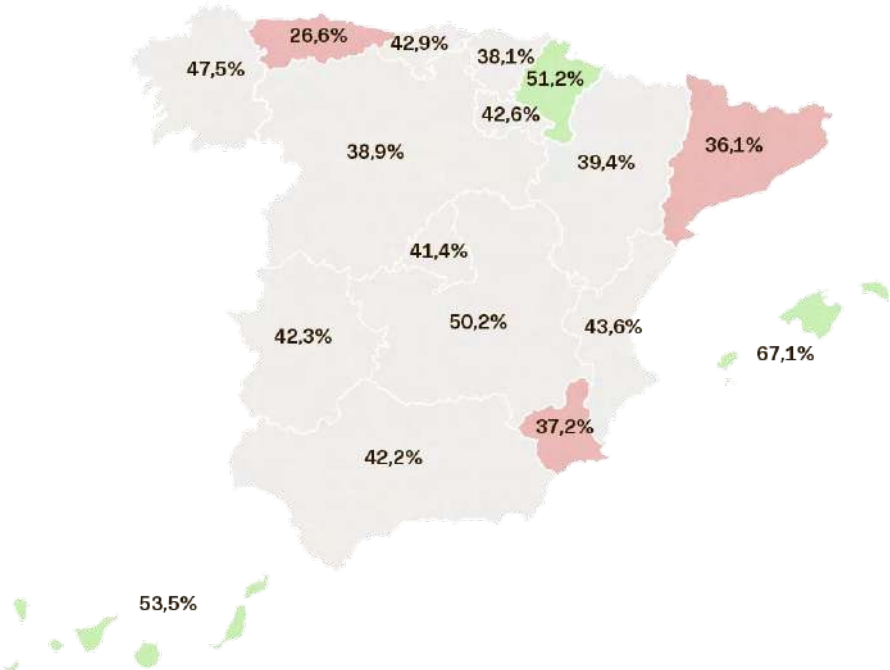
Gráfico: Alimentos a los que se renuncia por precio, por perfiles



Analizando los datos por regiones, Baleares (67,1%), Canarias (53,5%) y Navarra (51,2%) son las autonomías en las que más encuestados dejan de consumir alimentos por su precio. Los valores más bajos se registran en Asturias (26,6%), Cataluña (36,1%) y Murcia (37,2%).



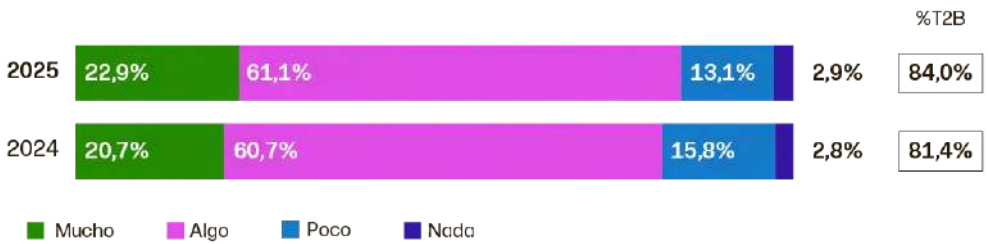
Gráfico: Alimentos a los que se renuncia por precio, por CC. AA.





A pesar de la sensibilidad a los precios, preguntados acerca de si prefieren comprar alimentos de calidad, aunque su coste sea mayor, el 84% de la muestra responde afirmativamente; casi cuatro puntos porcentuales más que en el estudio de 2024.

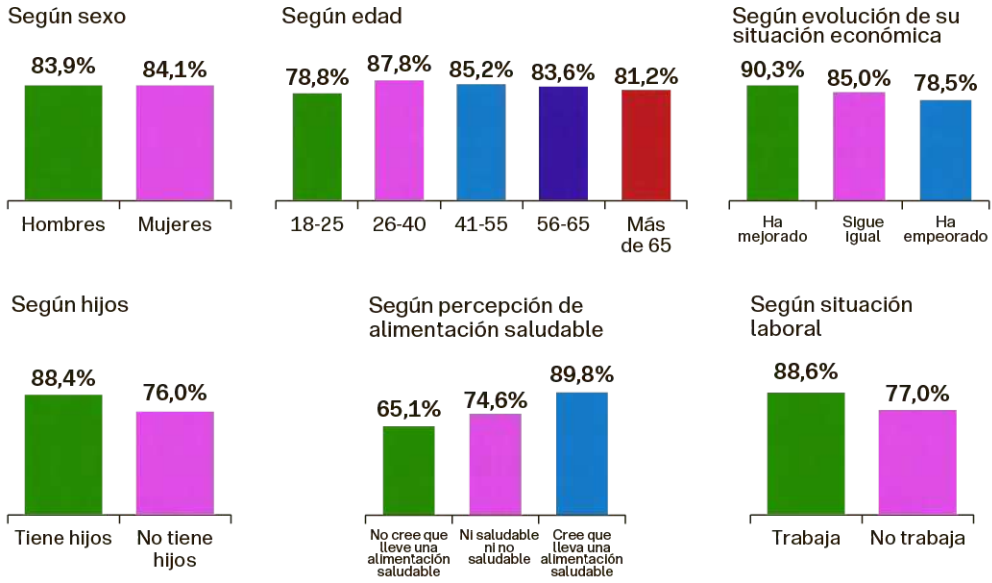
Gráfico: Calidad de los alimentos y precio

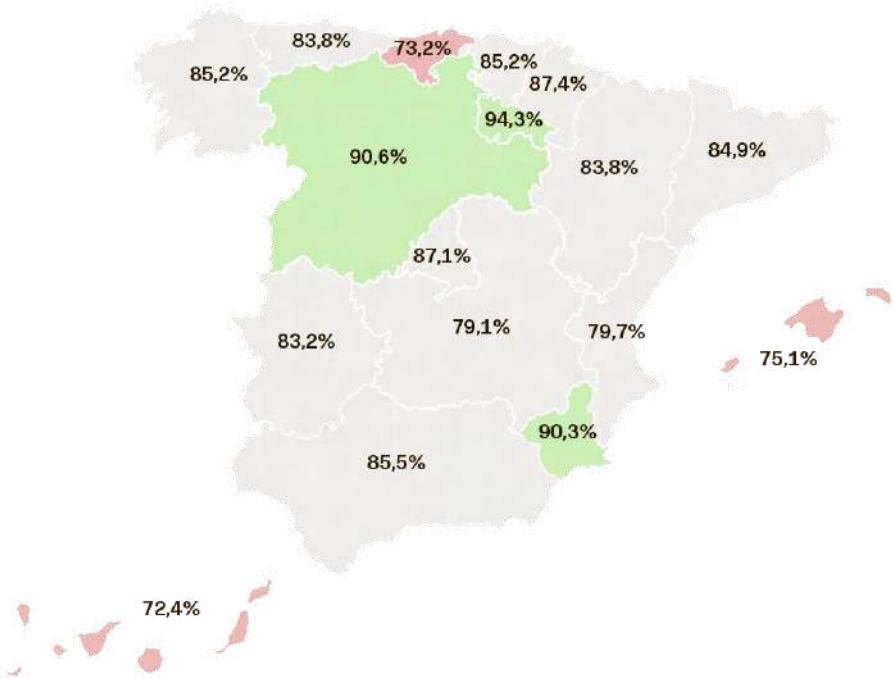


Por edad, el porcentaje de encuestados dispuestos a pagar más por los alimentos de calidad se encuentra en el grupo comprendido entre 26 y 40 años. Las personas que han mejorado su situación económica (90,3%), aquellas con hijos (88,4%), empleo (88,6%) y que consideran que siguen una alimentación saludable (89,8%) son quienes están dispuestos a gastar más dinero por comer mejor.

Por autonomías, los residentes en La Rioja (94,3%), Castilla y León (90,6%) y Murcia (90,3%) son que muestran una mayor predisposición a pagar un sobreprecio por productos de calidad. Por el contrario, Canarias (72,4%), Cantabria (73,2%) y Baleares (75,1%) registran los valores más bajos.

Gráfica: Calidad de los alimentos y precio, según perfil y CC. AA.





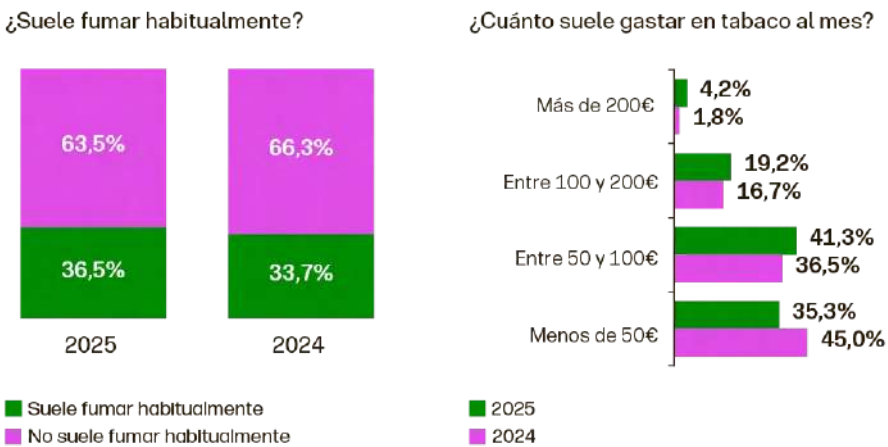
1.4. Consumo de tabaco y alcohol

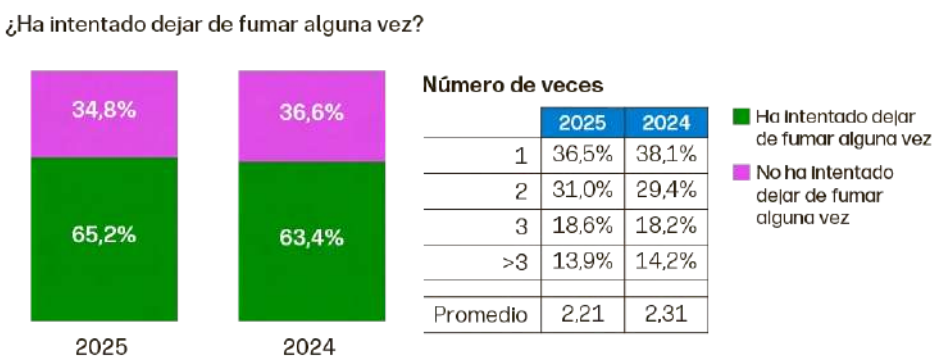
Consumo de tabaco

El consumo de tabaco ha aumentado en casi tres puntos porcentuales respecto al estudio de 2024, situándose en el 36,5%, aunque el porcentaje de fumadores que ha intentado dejarlo alguna vez también sube, en esta ocasión del 63,4 al 65,2%.

Respecto al gasto mensual en cigarrillos, el más habitual es el comprendido entre los 50 y los 100 euros. Es un coste que asume el 41,3% de los encuestados; una proporción más elevada que en 2024, cuando era del 36,5%. En contraste, baja el porcentaje de quienes gastan menos de 50 euros, al pasar del 45 al 36,3% de la muestra.

Gráfica: Consumo de tabaco





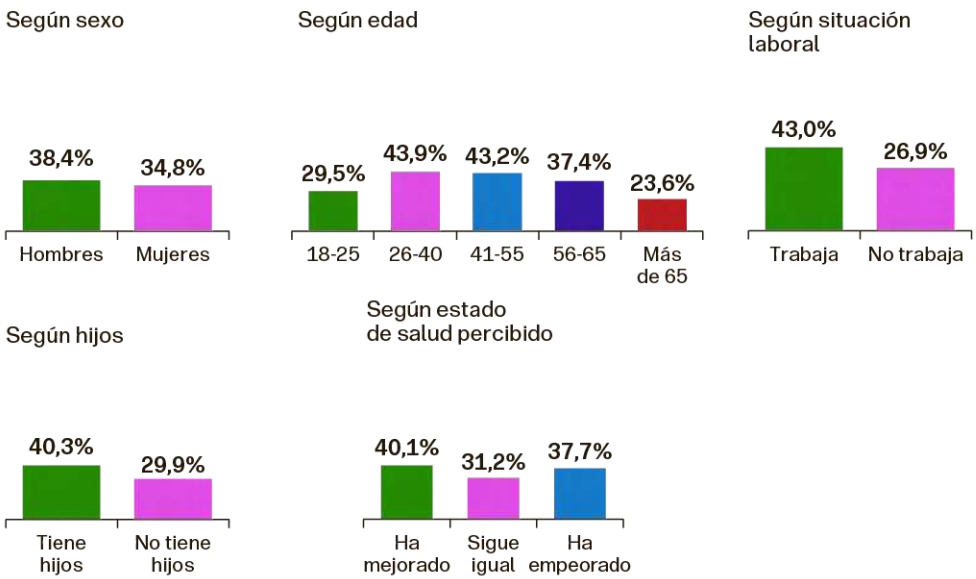
Número de veces

	2025	2024
1	36,5%	38,1%
2	31,0%	29,4%
3	18,6%	18,2%
>3	13,9%	14,2%
Promedio	2,21	2,31

Por sexo, los hombres fuman más habitualmente que las mujeres (38,4% frente a 34,8%). La franja de edad con mayor prevalencia de fumadores es la de 26 a 40 años (43,9%), seguida muy de cerca por el grupo de 41 a 55 años (43,2%), mientras que el porcentaje desciende notablemente entre los mayores de 65 (23,6%) y los jóvenes de 18 a 25 (29,5%).

También se observa una mayor proporción de fumadores entre quienes trabajan (43%), tienen hijos (40,3%) y perciben su estado de salud como negativo (40,1%).

Gráfica: Consumo de tabaco, según perfil

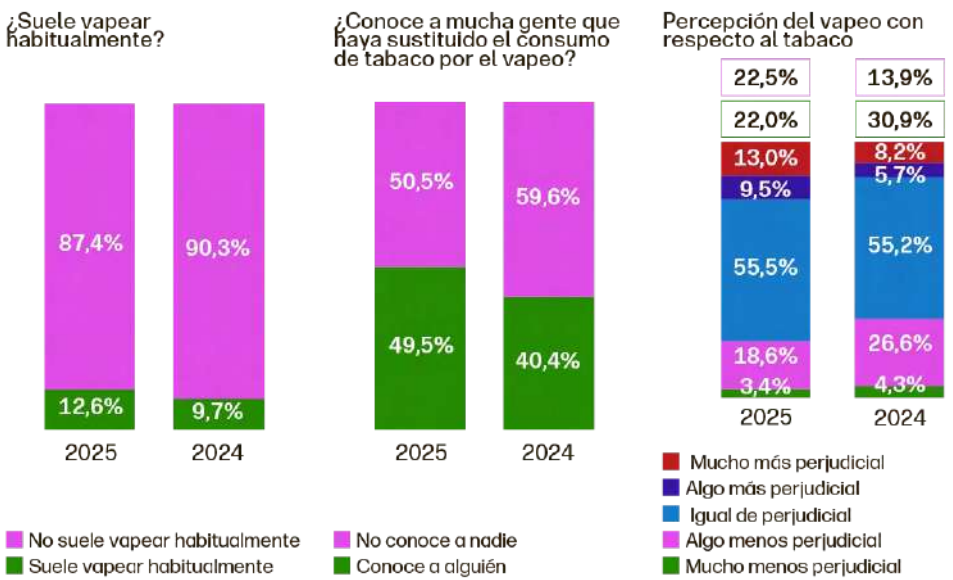


Vapeo

En 2025, la proporción de vapeadores se mantiene baja, con apenas un 12,6% de los encuestados reconociendo el hábito, aunque la cifra supera a la registrada en 2024, cuando era inferior al 10%. Asimismo, casi la mitad de los encuestados (49,5%) afirma conocer a alguien que ha sustituido el tabaco por el vapeo, una cifra notablemente superior a la del anterior estudio, que lo establecía en el 40,4%.

En cuanto a la percepción del riesgo, el discurso social parece dividirse: mientras que el 55,5% considera que vapear es igual de perjudicial que fumar, un 22,5% cree que es incluso más dañino, y un 22% opina lo contrario, situándolo como una opción algo o mucho menos perjudicial que el tabaco convencional. El retroceso en la valoración negativa del vapeo respecto al tabaco se reduce respecto al 30,9% que así lo afirmaba en 2024.

Gráfico: Vapeo



El uso de cigarrillos electrónicos es más frecuente entre los hombres (15,4%) que entre las mujeres (9,9%). La franja de edad con mayor prevalencia de vapeo es la de 26 a 40 años, donde alcanza el 22,7% de los encuestados. Por el contrario, entre los mayores de 65 años el hábito es muy poco común, con solo un 3,3% consumiéndolo. También se observa una mayor presencia de vapeadores entre quienes están empleados (18,1%) o han seguido una dieta recientemente (18,5%).

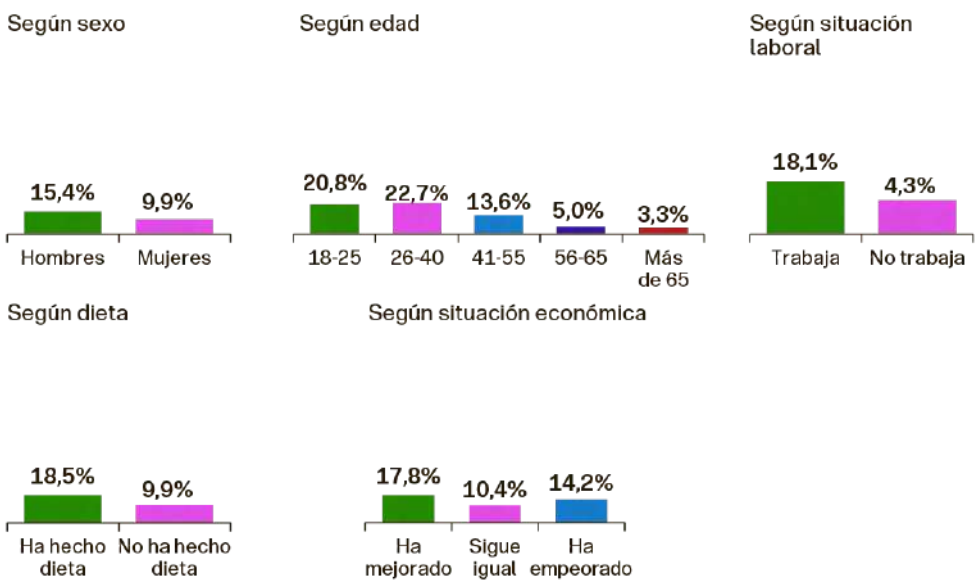
La percepción del riesgo asociado al vapeo sigue dividida, pero presenta diferencias claras según sexo y edad. Un 29,3% de los hombres considera que vapear es menos perjudicial que fumar tabaco, frente al 15,2% de las mujeres, lo que indica una mayor tendencia entre ellos a minimizar los riesgos de los cigarrillos electrónicos.

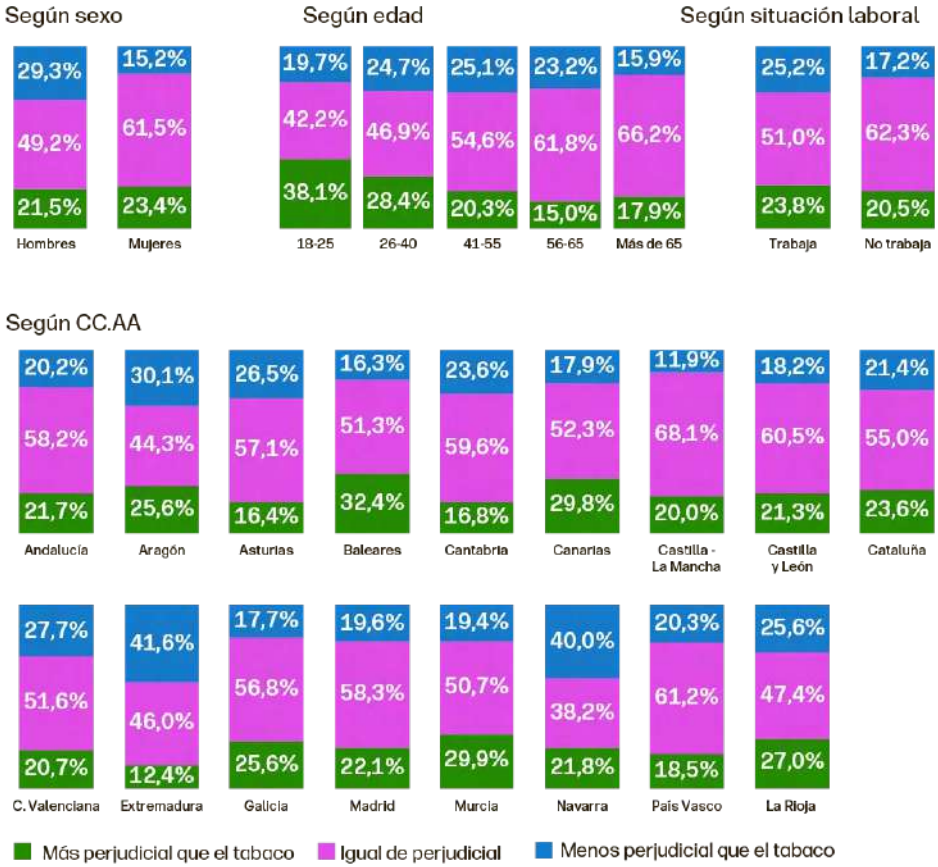
Por edades, la idea de que el vapeo es menos nocivo gana fuerza entre los más jóvenes: el 24,7% de las personas entre 26 y 40 años y el 25,1% de quienes tienen entre 41 y 55 años así lo creen. El porcentaje se reduce progresivamente a medida que avanza la edad, hasta llegar al 15,9% en los mayores de 65. En cambio, entre los jóvenes de 18 a 25 años las opiniones están más divididas: un 19,7% piensa que es menos perjudicial, pero un 38,1% cree que el vapeo es incluso más dañino que el tabaco tradicional.

Esta tendencia también se observa al comparar población activa e inactiva: quienes trabajan muestran una percepción más favorable (el 25,2% lo considera menos perjudicial), mientras que solo el 17,2% de quienes no trabajan opina lo mismo.

Por comunidades autónomas, en Baleares es donde la proporción de encuestados que considera que los vapeadores son peores que el tabaco (32,4%) es más alta, mientras que en Extremadura se encuentra el mayor porcentaje (41,6%) de personas que cree que los vapeadores son mejores que el tabaco.

Gráfico: Vapeo, según perfil y por CC. AA.

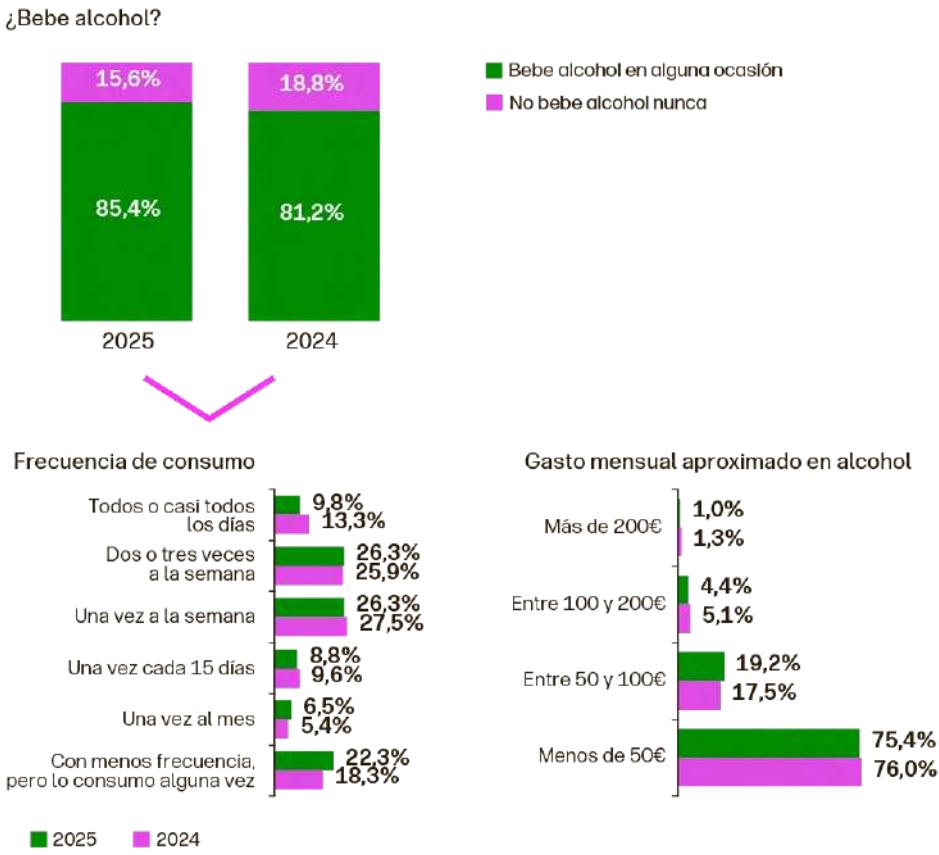




Consumo de alcohol

El consumo de alcohol sigue siendo mayoritario entre la población, y crece en 3,2 puntos porcentuales con respecto a 2024, situándose en un 85,4%. Sin embargo, se observa una tendencia hacia una ingesta menos frecuente, con un descenso en la proporción de encuestados que beben a diario (9,8% frente al anterior 13,3%) y un incremento de los que consumen menos de una vez al mes (22,3%, subiendo desde el 18,3%). Respecto al gasto mensual en bebidas alcohólicas, una clara mayoría (75,4%) destina menos de 50 euros a su consumo.

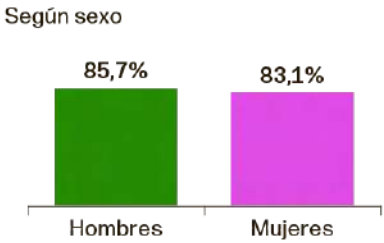
Gráfica: Consumo de alcohol

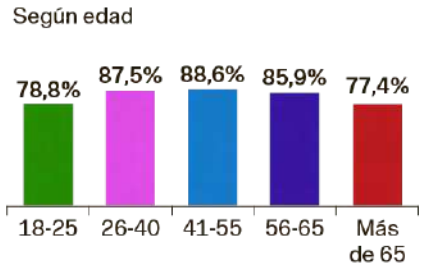


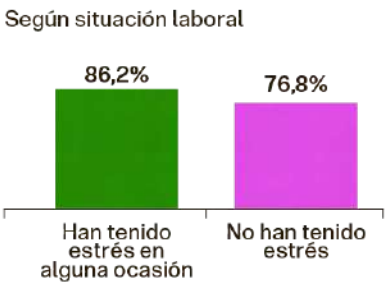
El consumo habitual de alcohol sigue siendo mayor entre los hombres (85,7%) que entre las mujeres (83,1%). Por grupos de edad, quienes tienen entre 41 y 55 años presentan el porcentaje más elevado (88,6%), seguidos por los de 26 a 40 (87,5%) y los de 56 a 65 años (85,9%). En cambio, el consumo es menor entre los más jóvenes (78,8% en el grupo de los comprendidos entre los 18 y 25 años) y los mayores de 65 (77,4%).

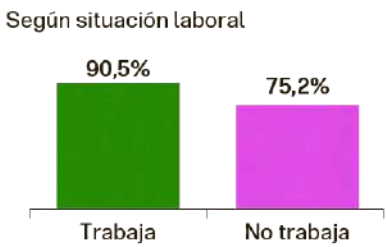
También se observa una mayor frecuencia entre quienes están empleados (90,5%) y aquellos con estudios superiores (90,1%). Además, las personas que han experimentado estrés en alguna ocasión (86,2%) tienden a consumir alcohol más habitualmente que quienes no lo han hecho (76,8%).

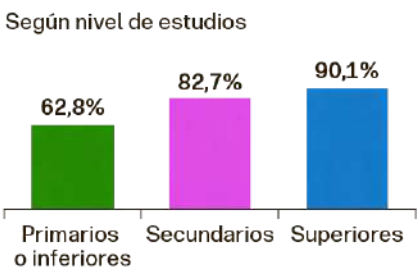
Gráfica: Consumo de alcohol, según perfil

















Bloque 2.
Salud emocional

2.1. Valoración del estado de salud emocional y claves para el bienestar

2.2. Prioridades y estilos de vida

2.3. El estrés

2.4. Satisfacción laboral

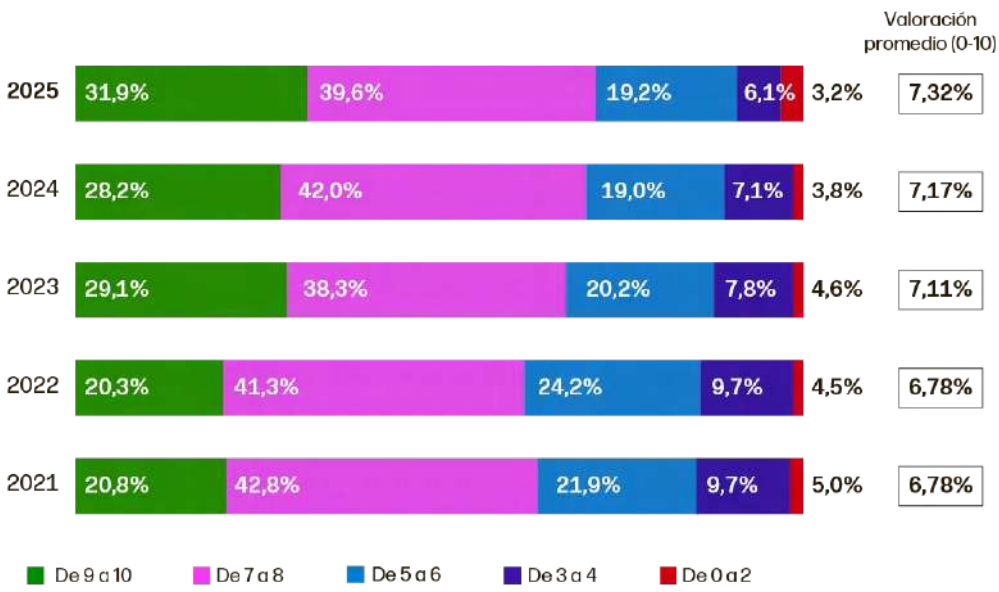
Salud emocional

2.1. Valoración del estado de salud emocional y claves para el bienestar

La percepción sobre la salud mental continúa mejorando y alcanza en 2025 su mejor dato de los últimos años, con una valoración media de 7,32 sobre 10. Un 31,9% de la población puntúa su estado emocional entre 9 y 10, el porcentaje más alto desde 2021, mientras que un 39,6% lo sitúa entre 7 y 8. En conjunto, más de siete de cada diez personas (71,5%) valoran positivamente su salud mental, por encima del umbral del notable.

En el extremo opuesto, el 9,3% de los encuestados considera que su salud mental está por debajo del aprobado (entre 0 y 4), lo que también supone una mejora respecto a anteriores ediciones. Este avance refleja una tendencia sostenida hacia una percepción más favorable del bienestar psicológico en la población.

Gráfico: Valoración del estado de salud emocional

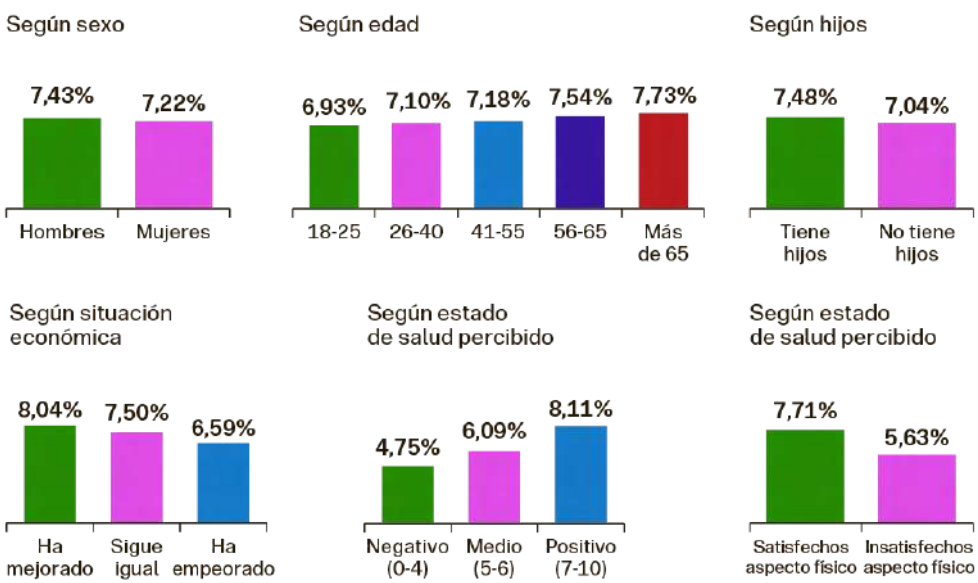


No existen diferencias significativas en la percepción de la salud emocional entre hombres y mujeres, aunque ellas presentan una media ligeramente más baja (7,22 frente a 7,43). Sin embargo, la edad sí que condiciona de forma relevante esta autovaloración, con las personas mayores de 65 años mostrando la mayor fortaleza emocional, con una media de 7,73, mientras que el grupo de entre 18 y 25 años refleja los niveles más bajos (6,93).

Tener hijos también es un factor asociado a un mejor bienestar emocional, ya que quienes son padres alcanzan una puntuación de 7,48, frente al 7,04 de los encuestados sin descendencia. En esta misma línea, las condiciones económicas y laborales marcan diferencias claras: las personas que han visto mejorar su situación financiera (8,04) o que han mantenido la estabilidad (7,5) presentan valoraciones más altas que los que han ido a peor (6,59).

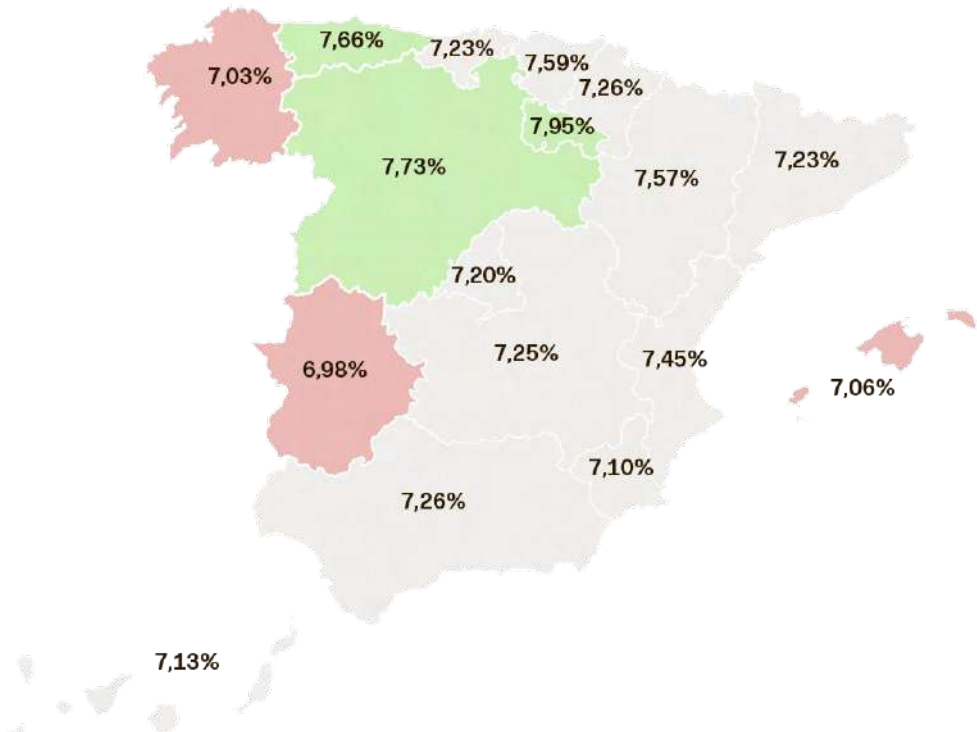
Por último, se observa una fuerte relación entre el grado de satisfacción con el propio físico y el estado de salud percibido en general y el bienestar psicológico. Aquellos que consideran que su salud global es negativa también valoran muy por debajo su salud emocional, con una media de apenas 4,75 puntos. Por el contrario, los que están más contentos con su apariencia también valoran mejor su nivel de bienestar (7,71).

Gráfico: Valoración del estado de salud emocional según perfil



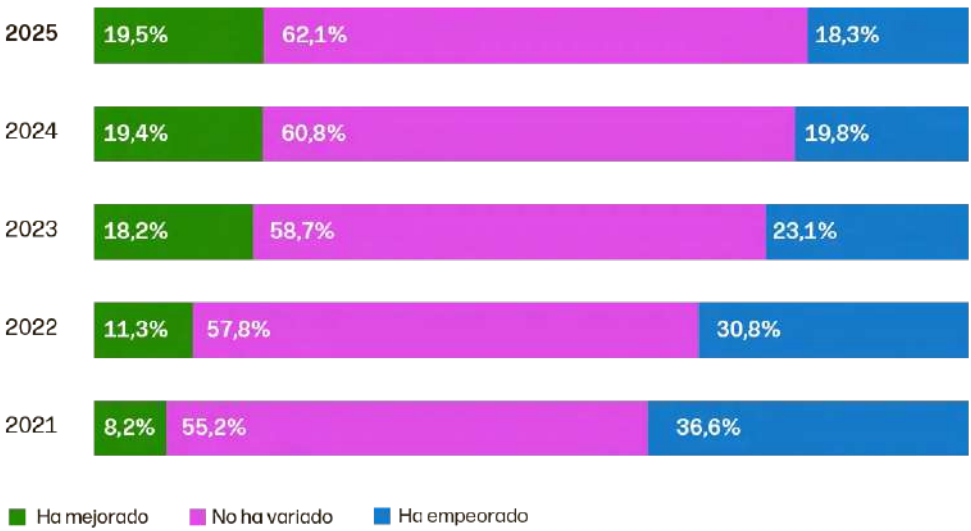
Poniendo el foco en las distintas comunidades autónomas, los encuestados de Extremadura (6,98), Galicia (7,03) y Baleares (7,06) tienen la percepción más negativa de su salud emocional, con La Rioja (7,95), Castilla y León (7,73) y Asturias (7,66) obteniendo las puntuaciones más altas.

Gráfico: Salud emocional por CC. AA.



Un año más, continúa la tendencia positiva en la autopercepción del estado de salud emocional, con la mayoría de encuestados (62,1%) señalando que se ha mantenido sin variación y el 19,5% afirmando que ha mejorado. Solo un 18,3% considera que se encuentra peor este año, frente al 19,8% registrado en 2024.

Gráfico: Evolución del estado de salud emocional en el último año



El análisis por perfiles sociodemográficos revela algunas diferencias en la evolución percibida del estado emocional. Las mujeres están menos satisfechas con la evolución de su salud mental que los hombres. Un 22,6% cree que ha empeorado en contraste con el 13,8% de ellos. También hay divergencias por grupos de edades. Los jóvenes de entre 18 y 25 años son los extremos tanto en positivo, como en negativo. Un 26,3% considera que ha empeorado, mientras que un 36,4% piensa lo contrario. En contraste, son los mayores de 65 años los más estables, ya que hasta el 71% declara no haber retrocedido ni avanzado.

El contexto económico también actúa como un factor influyente en la evolución del bienestar psicológico. Entre quienes han experimentado una mejora en su situación financiera, un 49,3% asegura sentirse emocionalmente mejor que hace un año. En el lado contrario, el impacto emocional es notable entre quienes han perdido poder adquisitivo: el 32,6% afirma que su salud mental ha empeorado.

La percepción del aspecto físico también parece guardar relación con la salud emocional. Casi cuatro de cada diez insatisfechos con su imagen (39,9%) ha visto deteriorarse su bienestar emocional, mientras que la cifra cae al 13,5% en el grupo en el que se refuerza.

En esta línea, los encuestados que han hecho dieta consideran que ha mejorado su salud mental en un 31,7% de los casos, frente al 14,1% de aquellos que no. Otro factor interesante es el estrés. Las personas que lo han padecido en los últimos 12 meses presentan una mayor incidencia de deterioro emocional (22%), que los que no, donde la cifra decae hasta el 3,1%.

Gráfico: Valoración del estado de salud emocional por perfiles



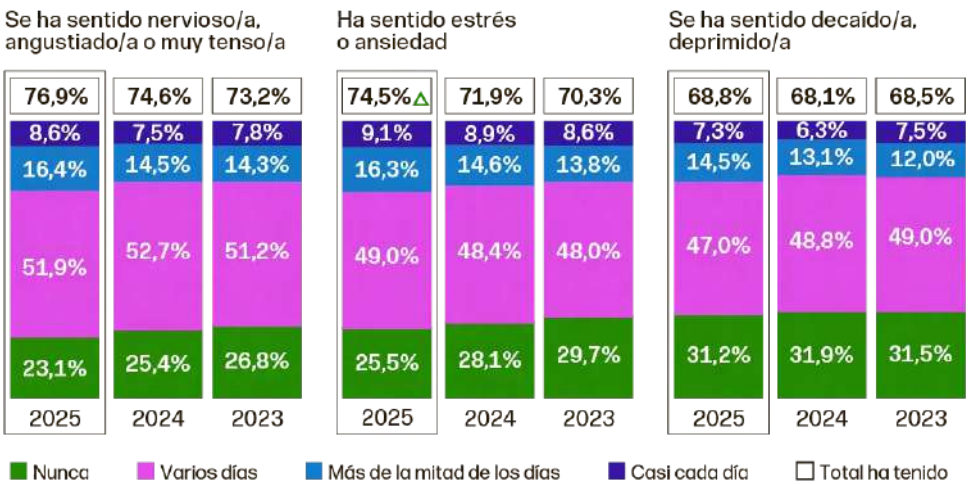
Depresión y ansiedad

El porcentaje de participantes en el VIII Estudio Aegon sobre Salud y Vida que se han sentido nerviosos, angustiados o tensos alcanza el 76,9% este año, lo que es el porcentaje más alto en los últimos tres años.

La cifra también aumenta cuando se pregunta por el padecimiento de estrés o ansiedad, que alcanza en esta oleada al 74,5% de los encuestados, frente al 71,9% y 70,3%, respectivamente, de las ediciones de 2024 y 2023.

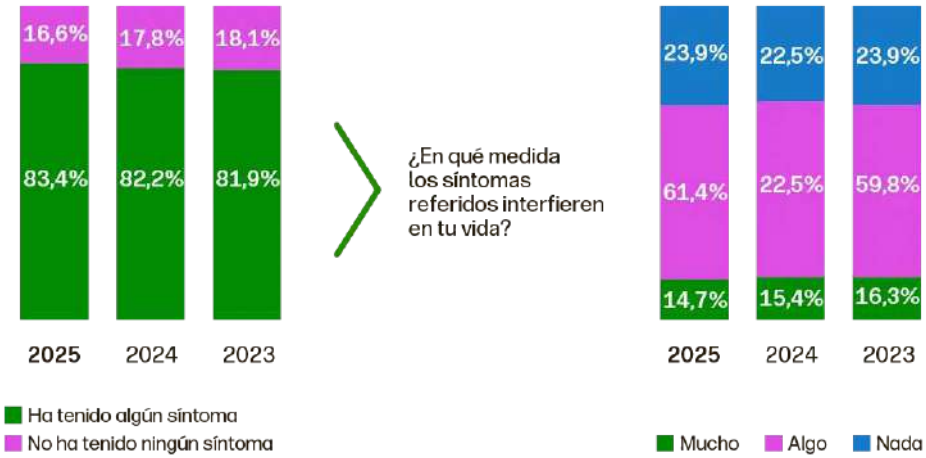
También aumenta, pero más ligeramente, la proporción de quienes se han sentido alicaídos o deprimidos, que alcanza al 68,8% del total.

Gráfico: Los síntomas de la depresión y la ansiedad



Preguntados acerca de si los síntomas de depresión y/o ansiedad que experimentan -los sufren más de 8 de cada 10 encuestados- interfieren en su vida cotidiana, una clara mayoría de la muestra (76,1%) responde que sí lo han hecho en mayor o menor medida. Sin embargo, solo un 14,7% considera que le han supuesto un problema importante, cifra que baja desde el 15,4% del año pasado.

Gráfico: Nivel de interferencia de los síntomas en la vida cotidiana



Los síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión, no obstante, tienen distinto impacto. Por ejemplo, las mujeres, las personas con hijos y quienes tienen empleo son más propensos (86,7%, 84,6% y 86,5%) que los hombres, las personas sin descendencia y los desempleados (79,8%, 81,3% y 78,7%) a los síntomas relacionados con estos estados anímicos.

La edad también se perfila como un factor clave en la incidencia de problemas emocionales. Los jóvenes de entre 18 y 25 años son el grupo más afectado, con un 96,3% de los encuestados señalando haber algún síntoma en el último año. A medida que aumenta la edad, esta proporción desciende, situándose en el 72,3% para las personas de entre 56 y 65 años, que son las que declaran menor sintomatología.



Gráfico: Síntomas de la depresión y ansiedad, por perfiles

	Según sexo		Según edad					Según hijos		Según situación laboral	
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Con hijos	Sin Hijos	Trabaja	No trabaja
Ha tenido algún síntoma	79,8	86,7	96,3	91,5	85,3	72,3	75,1	84,6	81,3	86,5	78,7
Se ha sentido nervioso/a, angustiado/a o muy tenso/a	71,5	82	89,7	85,1	77,9	66,2	69,5	78,1	74,6	79,6	72,8
Ha sentido estrés o ansiedad	69,8	78,9	83	84	77,4	62,3	66,3	76,2	71,4	78	69,1
Se ha sentido decaído/a, deprimido/a	64,6	72,8	85,2	77,2	72,1	56,1	58,3	68,1	70,2	71,6	64,6

Asimismo, los que han visto empeorar su situación financiera y los que han sufrido estrés, han detectado síntomas ligados a ansiedad y la depresión en un 90,9% y 97% de los casos. Incluso quienes perciben que su salud emocional es positiva (notas entre 7-10) habrían tenido mayoritariamente síntomas.





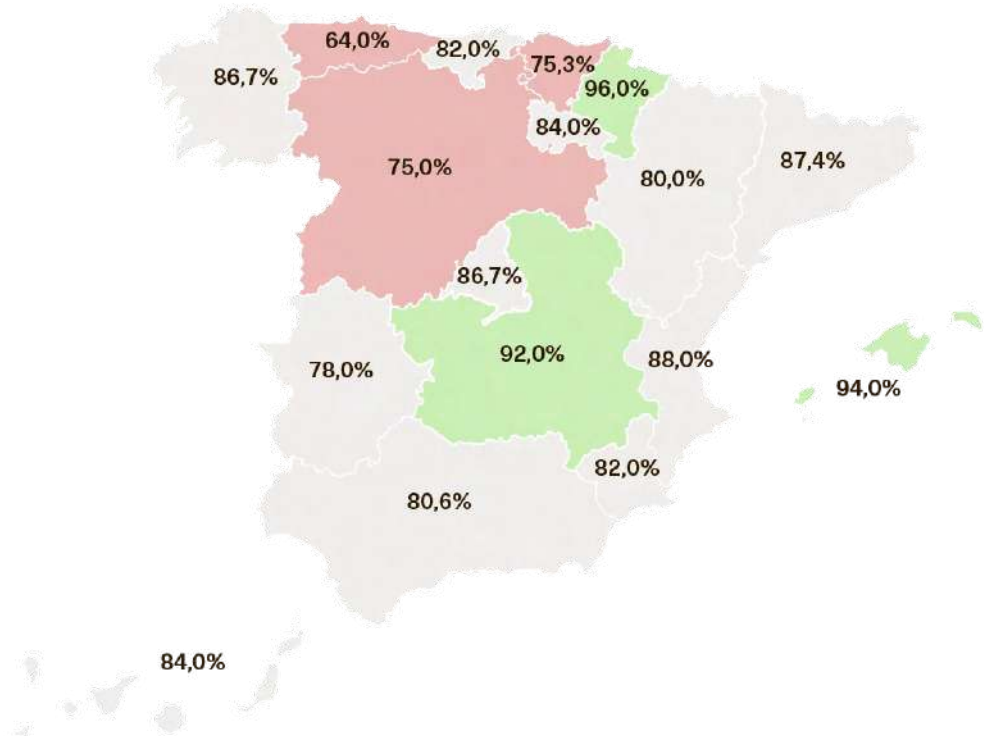


Gráfico: Síntomas de la depresión y ansiedad, por perfiles II

	Según situación económica			Según estado de salud emocional			Según estrés	
	Ha mejorado	Sigue igual	Ha empeorado	Negativo (0-4)	Medio (5-6)	Positivo (7-10)	Ha sufrido estrés en el último mes	No ha sufrido estrés en el último mes
Ha tenido algún síntoma	79,4	80,7	90,9	98	96,7	77,9	97	27,4
Se ha sentido nervioso/a, angustiado/a o muy tenso/a	76	72,6	86	97,1	93,9	69,7	90,6	20,7
Ha sentido estrés o ansiedad	66,6	70,9	86	97,1	92,7	66,6	89,9	11,4
Se ha sentido decaído/a, deprimido/a	64,5	64	80,9	96,7	92,2	58,9	81,8	15,6

En cuanto a la distribución geográfica, Navarra (96%), Baleares (94%) y Castilla La Mancha (92%) son las zonas donde más se padecen síntomas de ansiedad y depresión. Los asturianos (64%), vascos (75,3%) y castellanoleoneses (75%) serían los menos afectados.

Gráfico: Síntomas de la depresión y ansiedad, por CC.AA.



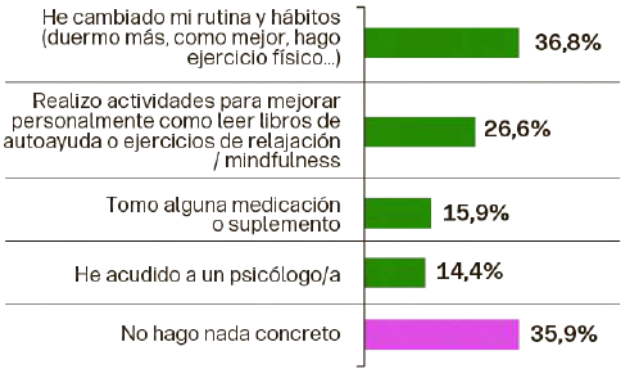
Factores del bienestar emocional

El interés por cuidar la salud emocional se consolida. En 2025, el 65% de la población declara haber adoptado alguna medida concreta para mejorar su bienestar psicológico, pero la cifra de quienes no toma ninguna se incrementa al 35,9% desde el 35,3% de la edición de 2024.

El cambio de rutinas y hábitos es la estrategia más extendida entre quienes deciden actuar: un 36,8% asegura dormir más, comer mejor o hacer más ejercicio físico como vía principal para sentirse mejor. Le siguen, con un 26,6%, las actividades orientadas al desarrollo personal, como la lectura de libros de autoayuda o la práctica de técnicas de relajación y mindfulness, aunque con menor seguimiento que en la edición anterior.

Por otro lado, un 15,9% de los encuestados afirma que toma algún tipo de medicación o suplemento para mejorar su estado anímico, mientras que un 14,4% ha recurrido a la atención psicológica profesional. Este último factor es el único que crece anualmente, al saltar casi dos puntos porcentuales desde el 12,5% del año pasado.

Gráfico: Medidas para mejorar el bienestar psicológico/emocional



	2024	2023	2022	2021
He cambiado mi rutina y hábitos (duermo más, como mejor, hago ejercicio físico...)	38,3	37,5	29,3	27,1
Realizo actividades para mejorar personalmente como leer libros de autoayuda o ejercicios de relajación / mindfulness	27,8	24,0	17,1	15,6
Tomo alguna medicación o suplemento	16,2	15,3	11,5	12,9
He acudido a un psicólogo/a	12,5	11,3	11,0	8,3
No hago nada concreto	35,3	38,3	50,9	53,9

Las mujeres, las personas más jóvenes y quienes tienen empleo son los perfiles que más activamente adoptan medidas para cuidar su salud emocional. En particular, el cambio de hábitos (como mejorar el descanso, la alimentación o hacer ejercicio) destaca entre quienes trabajan (42,2%), los menores de 40 años (43,7% en el grupo de 26-40) y quienes afirman tener una buena salud emocional (39,8%). También las mujeres se implican más que los hombres en actividades de mejora personal como leer libros de autoayuda o practicar mindfulness (29,3% frente a 23,7%).

En el otro extremo, los mayores de 65 años muestran el menor nivel de acción en este ámbito: el 50,8% reconoce no hacer nada concreto para cuidar su bienestar psicológico. También las personas desempleadas (45,4%) y quienes perciben su salud mental como negativa (31,9%) presentan tasas más altas de inacción.

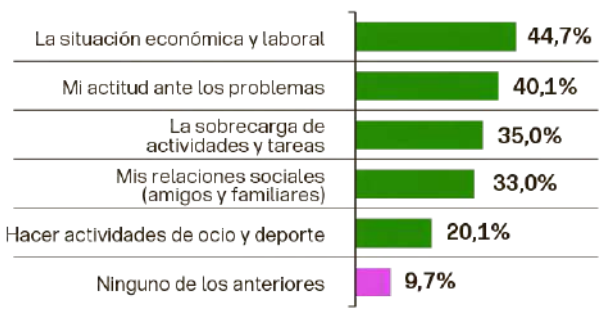
Por otro lado, el uso de recursos clínicos o profesionales, como la medicación o la psicoterapia, se intensifica entre quienes peor se sienten emocionalmente. El 34,5% de los que valoran negativamente su salud emocional recurre a medicamentos o suplementos y un 33% ha acudido a un profesional de la psicología.

Gráfico: Medidas para mejorar el bienestar psicológico/emocional, por perfiles

	Según sexo		Según edad					Según situación laboral		Según estado de salud emocional		
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Trabaja	No trabaja	Negativo (0-4)	Medio (5-6)	Positivo (7-10)
He cambiado mi rutina y hábitos (duermo más, como mejor, hago ejercicio físico...)	36,3	37,4	42,2	43,7	37,5	38,2	26,1	42,2	28,8	27,8	30,1	39,8
Realizo actividades para mejorar personalmente como leer libros de autoayuda o ejercicios de relajación / mindfulness	23,7	29,3	37,3	35,3	22,5	22,2	21,6	29,6	22	21,1	26,5	27,3
Tomó alguna medicación o suplemento	14,4	17,4	13,7	19,8	17,1	14	12,9	17	14,3	34,5	20,7	12,2
He acudido a un psicólogo/a	13	15,8	23,8	22,9	13,9	9	6,6	16,4	11,4	33	19	10,8
No hago nada concreto	39,7	32,3	23,4	23	35,6	40,7	50,8	29,6	45,4	31,9	34,9	36,7

Al igual que en las últimas ediciones del informe, la situación económica y laboral es el factor que más afecta a la salud mental de los participantes, con un 44,7% de respuestas positivas. Seguidamente encontramos la propia actitud ante los problemas (40,1%) y la sobrecarga de actividades y tareas, que alcanza al 35% de los encuestados, superando a la variable de relaciones sociales, que se queda en el 33% en esta ocasión.

Gráfico: Factores que más influyen en la salud psicológica/emocional



2024	2023
47,2	47,5
42,6	44,2
31,8	30,6
35,6	37,0
20,0	23,3
9,6	9,2

Las percepciones sobre qué factores influyen más en la salud mental varían según el perfil sociodemográfico. En términos de género, hombres y mujeres consideran la situación económica y laboral como la principal causa (42,4 y 46,9%, respectivamente), aunque ellas lo relacionan más con las relaciones familiares (38% frente a un 31,8%) y ellos destacan más la influencia de las actividades de ocio y deporte (24% de los hombres, frente al 16,4% de las mujeres).

La edad también marca diferencias significativas en la valoración de influencia. Las personas más jóvenes (18-25 años) consideran que las relaciones sociales son claves para su salud mental, con un 43,5% considerándolas el primer factor, frente al 17,1% de los mayores de 65 años.

En contraste, entre los 56 y los 65 años la situación económica adquiere un peso predominante, siendo mencionada por más de la mitad de los encuestados (50,7%). En todos los grupos de edad, excepto en los mayores de 65 años, este factor cupa más de un 40% de las respuestas.

Enfocándolo desde la perspectiva de la apreciación de la salud mental, la situación económica y laboral también se ubican a la cabeza independientemente del nivel de autoapreciación.





Gráfico: Factores que más influyen en la salud psicológica/emocional por perfiles

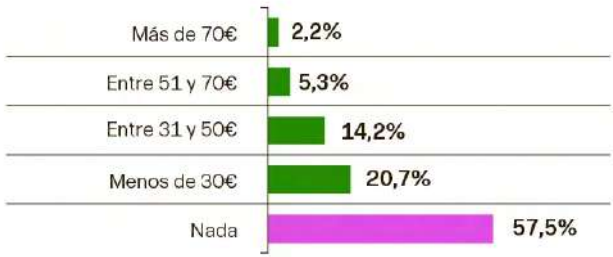
	Según sexo		Según edad					Según hijos	
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Con hijos	Sin Hijos
La situación económica y laboral	42,4	46,9	42,9	49,9	44,3	50,7	37	46	42,5
Mi actitud ante los problemas	40,1	40,1	35,5	39,8	36,5	44,7	43,6	40,3	39,7
Mis relaciones sociales (amigos y familiares)	31,8	38	43,5	45,3	39,3	33,2	17,1	36,7	31,8
La sobrecarga de actividades y tareas	33,1	32,8	39,8	37	34,4	34,2	23,5	33,1	32,6
Hacer actividades de ocio y deporte	24	16,4	20,5	26,3	23,1	17,6	11,9	20	20,2
Ninguno de las anteriores	9,2	10,3	8,2	3,6	7,3	10,6	18,8	9	11,1

	Según situación laboral		Según estado de salud emocional		
	Trabaja	No trabaja	Negativo (0-4)	Medio (5-6)	Positivo (7-10)
La situación económica y laboral	46,6	41,9	60,8	52	40,7
Mi actitud ante los problemas	37,4	44,1	48,5	42,2	38,4
Mis relaciones sociales (amigos y familiares)	42,6	23,5	36,1	38,4	33,9
La sobrecarga de actividades y tareas	33	32,9	50,6	33,9	30,4
Hacer actividades de ocio y deporte	23,1	15,6	13	14,8	22,4
Ninguno de las anteriores	6,5	14,6	9,1	7,7	10,4

A pesar de que la mayoría de los encuestados reconoce haber sentido síntomas ligados a la ansiedad y la depresión, quienes no realizan ningún gasto mensual en salud mental alcanzan el 57,5%, mientras que un 20,7% invierte menos de 30 euros al mes. Quienes destinan más de 70 euros son claramente una minoría: el 2,2% de la muestra.

No obstante, sí se apreciarían ciertas diferencias por grupos de edades. En la franja comprendida entre los 18 y los 40 años, los encuestados que no gastan nada en salud mental son minoritarios y el porcentaje más elevado de quien destina más de 70 euros -un 3,5%-, se produce justo en el grupo comprendido entre los 18 y los 25 años. Las mujeres también son más propensas que los hombres a situarse en el rango máximo de gasto, aunque siendo también un porcentaje muy bajo (2,9%).

Gráficos: Nivel de gasto en salud mental

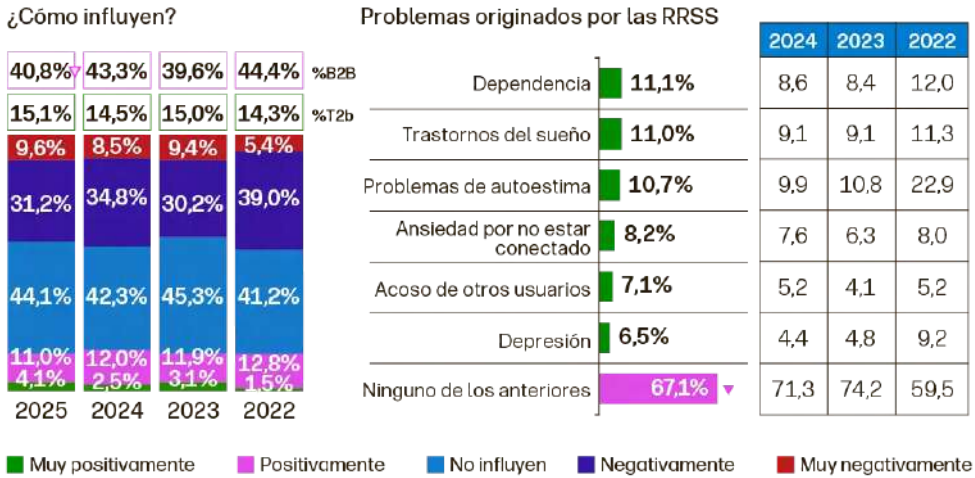


	Según sexo		Según edad					Según estado de salud emocional			Según situación laboral	
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Negativo (0-4)	Medio (5-6)	Positivo (7-10)	Trabaja	No trabaja
Más de 70 €	1,4	2,9	3,5	2,1	3,3	1,8	0,7	4,1	2,3	1,9	2,7	1,4
Entre 51 y 70 €	5,4	5,3	7,3	8,7	5,3	3,6	2,4	5,7	5,7	5,2	7,1	2,7
Entre 31 y 50 €	14,3	14,1	21,6	24,2	13,3	6,6	7,8	13,1	15,4	14	18,3	8
Menos de 30 €	20,2	21,3	18,9	22,9	24,3	20,3	15,4	20,3	26,5	19,3	22	18,8
Nada	58,7	56,4	48,7	42,1	53,9	67,7	73,7	56,7	50,1	59,6	49,9	69,1

Cuando se pregunta por el impacto de las **redes sociales** en la salud emocional, aunque la opinión mayoritaria es que no influyen (44,1%), quienes piensan que su impacto es negativo (40,8%) supera con creces a quienes lo detectan como positivo (15,1%).

Los efectos perjudiciales que estas plataformas ocasionan más frecuentemente son dependencia (11,1%), que sube con fuerza frente a 2024 y 2023 aunque sin llegar al récord de 2022 (12%); trastornos del sueño (11%) y problemas de autoestima (10,7%).

Gráfico: Influencia de las redes sociales en el estado de salud emocional



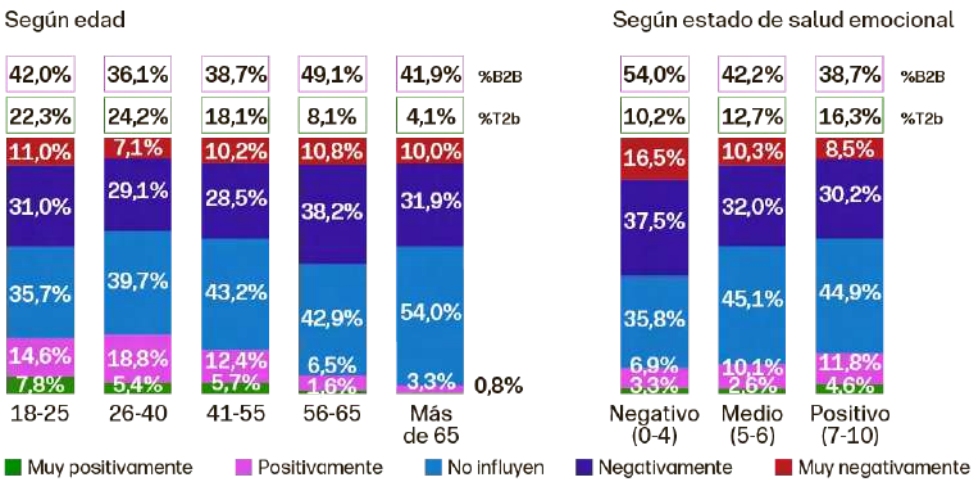
	2024	2023	2022
Dependencia	8,6	8,4	12,0
Trastornos del sueño	9,1	9,1	11,3
Problemas de autoestima	9,9	10,8	22,9
Ansiedad por no estar conectado	7,6	6,3	8,0
Acoso de otros usuarios	5,2	4,1	5,2
Depresión	4,4	4,8	9,2
Ninguno de los anteriores	71,3	74,2	59,5

Todos los perfiles analizados tienen opiniones mayoritariamente negativas o neutras respecto al impacto de las redes sociales, con aquellos con una mala percepción de su estado de salud emocional, y el grupo de edad de entre 56 y 65 años posicionándose como los más críticos (con un 54% y un 49%, respectivamente, afirmando que son negativas).

En contraste, entre los más jóvenes se aprecia mayor optimismo sobre la capacidad de las redes para influir positivamente en la salud mental.



Gráfico: Influencia de las redes sociales en el estado de salud emocional



Esta visión más positiva, sin embargo, contrasta en que también son los jóvenes los que declaran más problemas derivados del uso de redes sociales, destacando los problemas de autoestima en la franja de los 18 a los 25 años, con un 27% declarándolos, y alcanzando tasas que al menos duplican a la media también en todos los demás factores (dependencia, trastornos del suelo, ansiedad por no conexión, acoso de otros usuarios o depresión).

Los colectivos de mayor edad, por el contrario, declaran problemas con las redes sociales en proporciones más bajas. Unas diferencias generacionales que parecen muy ligadas al hábito de uso, mucho más extendido entre los más jóvenes.

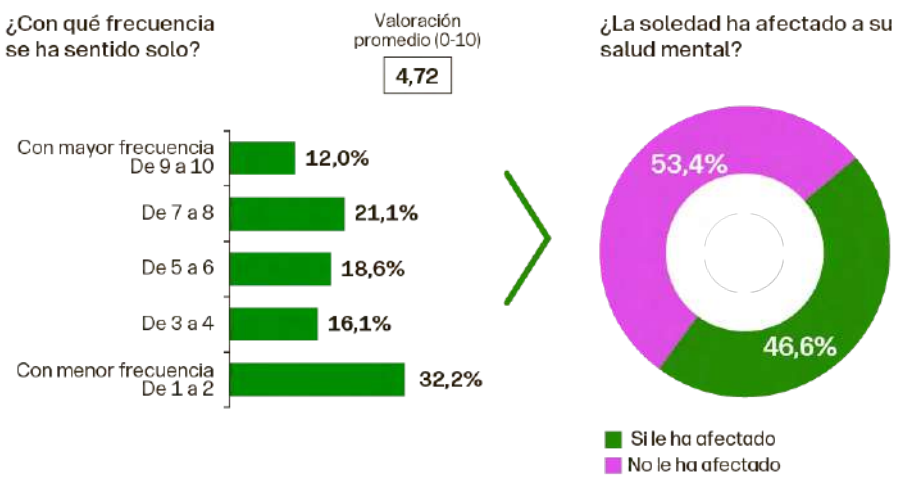


Gráfico: problemas originados por las redes sociales, por perfil

	Según sexo		Según edad					Según hijos	
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Con hijos	Sin Hijos
Dependencia	10,9	11,3	20,5	16,8	11,7	4,5	5,4	10,7	11,8
Trastornos del sueño	12,8	9,3	22,1	13,6	12,7	5	5,5	10,1	12,6
Problemas de autoestima	9,6	11,8	27	17,7	10,9	3,7	1,5	9	13,7
Ansiedad por no estar conectado	8,1	8,3	17,9	14,9	8,2	3,3	0,8	6,9	10,5
Acoso de otros usuarios	8,6	5,7	13,1	11,4	7,5	4,4	1,8	6,3	8,6
Depresión	6,8	6,2	14,4	11,1	5,5	3,2	2,3	6,4	6,8
Ninguno de los anteriores	65,1	68,9	37,6	49,2	64,5	83,6	88,8	69,5	62,8

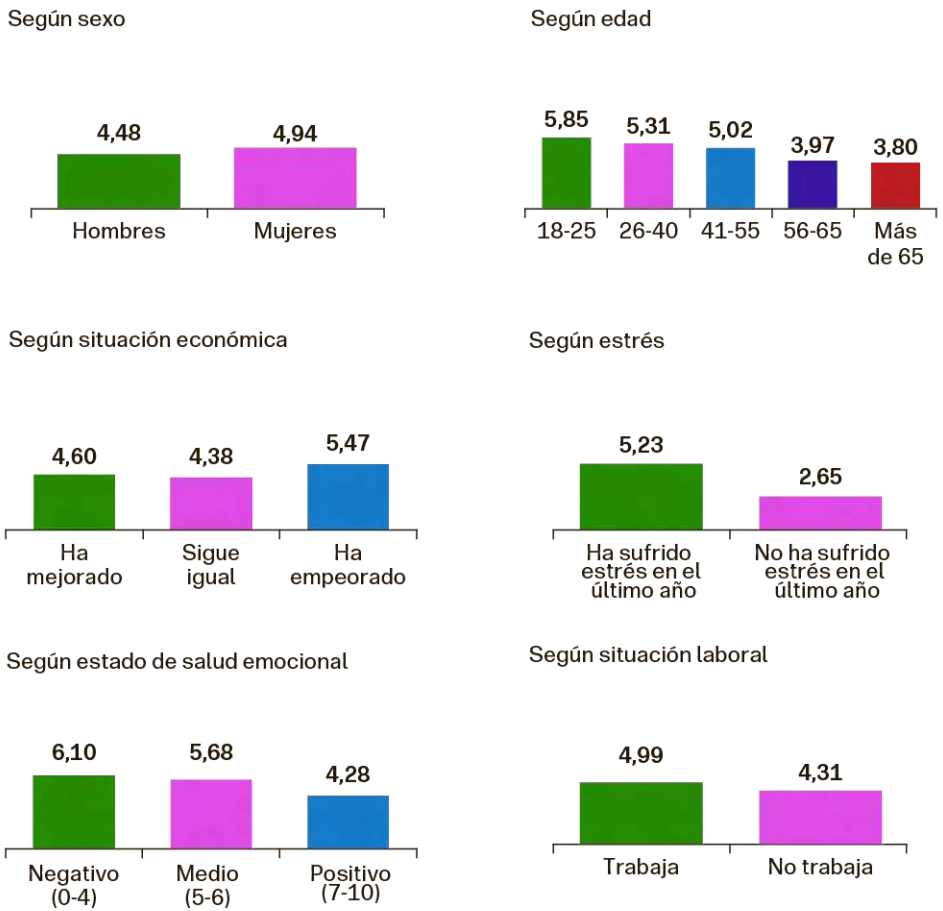
Poniendo el foco en las relaciones sociales, en concreto en la valoración de la soledad y el estado de salud, un 44,6% de quienes señalan que se sienten solos a menudo, cree que este estado afecta a su salud mental.

Gráfico: soledad y estado de salud



La apreciación de sensación de soledad y edad también está ligada. Así, es más frecuente en los jóvenes que en los mayores, al igual que aumenta en el caso de quienes se encuentran en una peor situación económica, trabajan o han sufrido estrés en el último año. Asimismo, a peor apreciación de salud emocional, mayor sensación de aislamiento.

Gráfico: soledad y estado de salud por perfiles

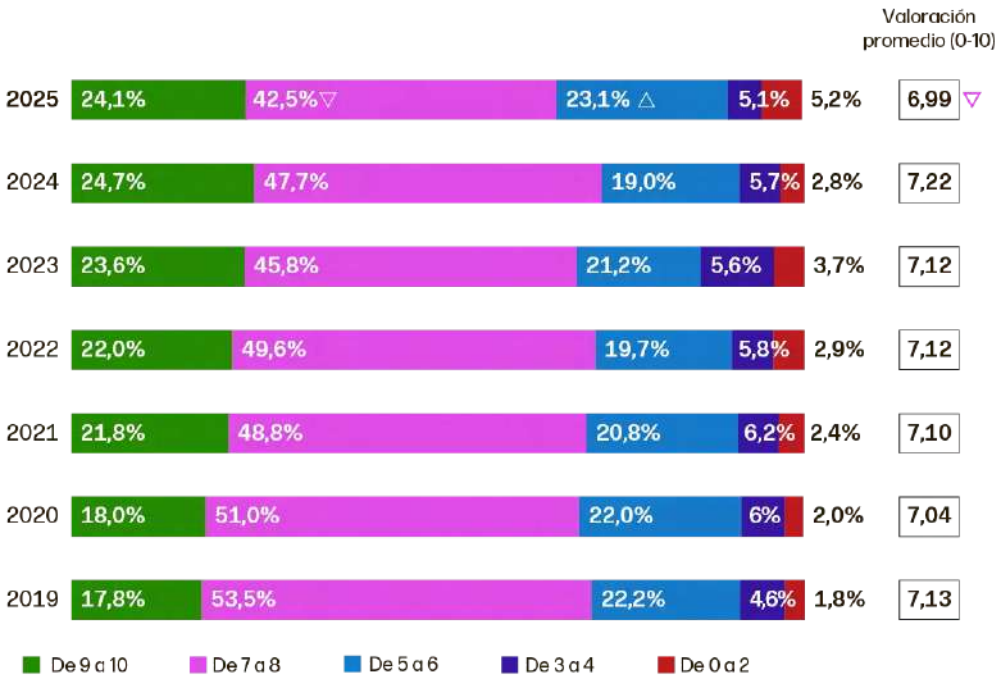


2.2 Prioridades y estilos de vida

La valoración promedio del grado de satisfacción con la vida retrocede y cae por debajo de los 7 puntos por primera vez en toda la serie histórica. Es un retroceso anual especialmente significativo, porque justo en 2024 se había marcado la tasa más alta desde 2019, en los 7,22 puntos.

La diferencia se explica en el aumento de encuestados que otorgan una nota a su vida comprendida entre 5 y 6, que alcanza el 23,1% frente al 19% de anterior edición, y el crecimiento de quienes dan la menor nota posible (entre 0 y 2) a su satisfacción vital, que alcanza en esta ocasión al 5,2% de los encuestados, frente al 2,8% de 2024.

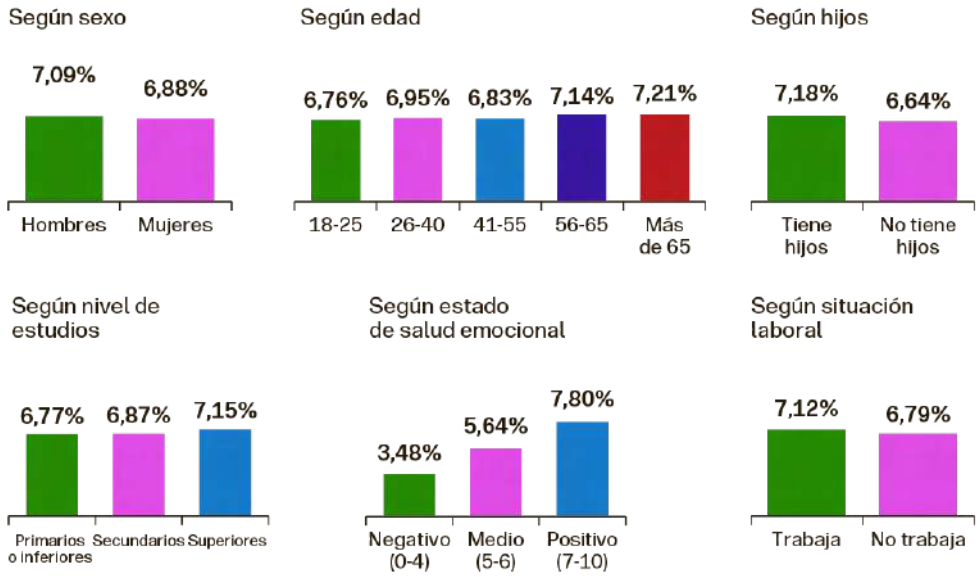
Gráfico: grado de satisfacción con la vida



Los hombres (7,09), los participantes mayores de 65 años (7,21) y los encuestados con un nivel más alto de estudios (7,15) son los que se muestran más satisfechos con su vida. Tener hijos (7,18), contar con un empleo (7,12) y considerar que su salud mental es positiva (7,8) también son factores que refuerzan la satisfacción vital.

Asimismo, la salud mental parece un factor determinante para el grado de satisfacción, ya que las notas más bajas están relacionadas con una apreciación negativa e incluso media. Así, quienes la valoran entre 0 y 4, dan una nota menor a cuatro a su grado de satisfacción vital.

Gráfico: grado de satisfacción con la vida y salud mental por perfiles

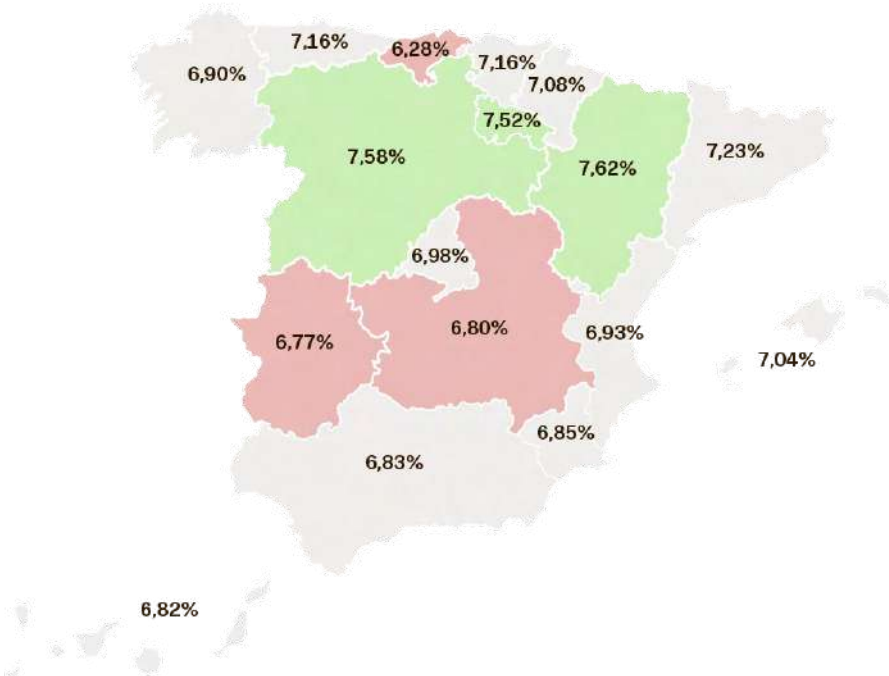


Por comunidades autónomas también se aprecian algunas diferencias. Aragón (7,62), Castilla y León (7,58) y La Rioja (7,52) serían las autonomías en las que los encuestados se muestran más satisfechos con su vida. En el lado contrario se posicionarían los cántabros (6,28), los extremeños (6,77) y los castellanomanchegos (6,80).





Gráfico: grado de satisfacción con la vida por CC.AA.

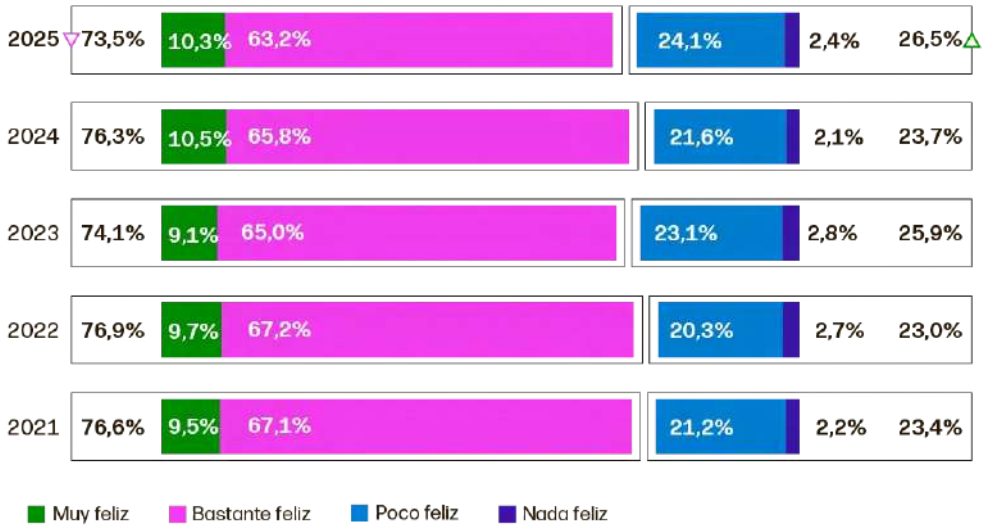


Grado de felicidad

Coherentemente con el paso atrás en el grado de la satisfacción con la vida, la percepción de felicidad también se reduce la edición de 2025 del estudio y el porcentaje de quienes se declaran felices, aunque mayoritario, se contrae hasta el 73,5% desde el 76,3% de 2024. Es, asimismo, la tasa más baja desde que se recopila la estadística en 2021.

En consecuencia, donde se marca un récord es en la sensación de infelicidad. Hasta un 26,5% de los encuestados se considera poco o nada feliz; un porcentaje notablemente superior al 23,7% de 2024. El anterior máximo se alcanzó en 2023, cuando un 25,9% de la muestra declaró no ser feliz.

Gráfico: grado de felicidad percibido

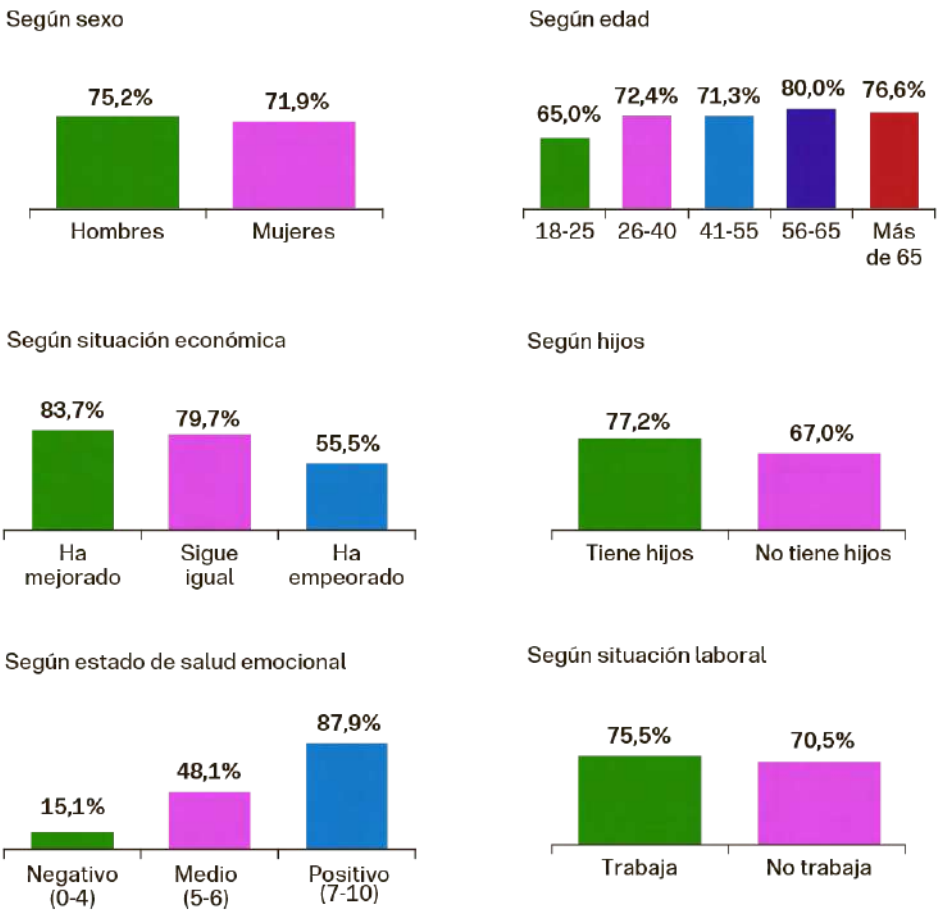


Por género y edad, se aprecian diferencias. Ellos se consideran felices en mayor proporción que ellas (75,2% por 71,9% de las mujeres), mientras que los grupos de mayor edad son los que se ven más afortunados. En concreto, es en el grupo comprendido entre los 56 y los 65 años donde se alcanza el mayor pico de felicidad (80%), mientras que los más jóvenes de la muestra, los que no alcanzan los 26 años, son los que se sienten felices en menor proporción, limitándose a un 65% de los encuestados.

Si atendemos a la situación económica, tanto quienes la mejoran en los últimos doce meses, como quienes la mantienen sin cambios, son más felices que la media, al alcanzar al 83,7% y al 79,7% de los encuestados con dichos perfiles. Quienes tienen hijos (77,2%) y trabajan (75,5%) también mostrarían una mayor felicidad.

En cuanto a la perspectiva de la salud emocional, cuánto más elevada, sea, mayor es el grado de felicidad percibido. Aquellos encuestados que le otorgan una nota comprendida entre 7 y 10, señalan en casi 9 de cada 10 casos que se sienten felices.

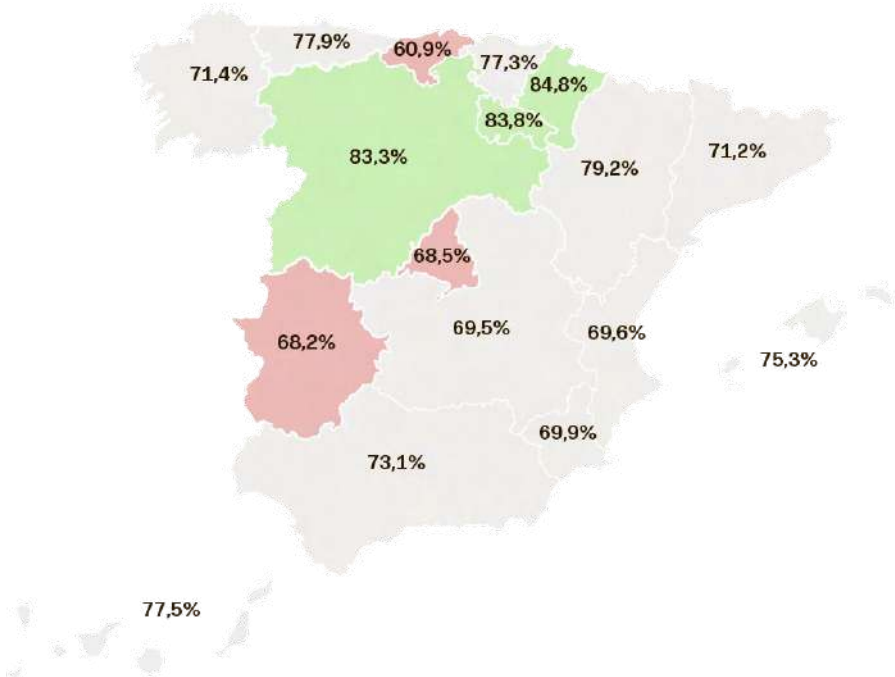
Gráfico: grado de felicidad percibido por perfiles



Analizándolo desde la perspectiva autonómica, se aprecian ligeras diferencias entre el grado de satisfacción y el de felicidad. A la cabeza del segundo se ubican Navarra, La Rioja y Castilla-León. Son las únicas autonomías donde más de 8 de cada 10 encuestados se declara al menos feliz y si bien La Rioja y Castilla-León también lideraban la clasificación en satisfacción vital, no sucedía lo mismo con los navarros, que no figuraban en el grupo en cabeza y sí en esta.

A la cola de percepción de felicidad aparecen Cantabria (60,9%), Extremadura (68,2%) y Madrid (68,5%). Esta clasificación tampoco coincide con la mostrada en el epígrafe de satisfacción vital, donde eran los encuestados de Castilla-La Mancha los que aparecían en tercer lugar.

Gráfico: grado de felicidad por CC.AA.



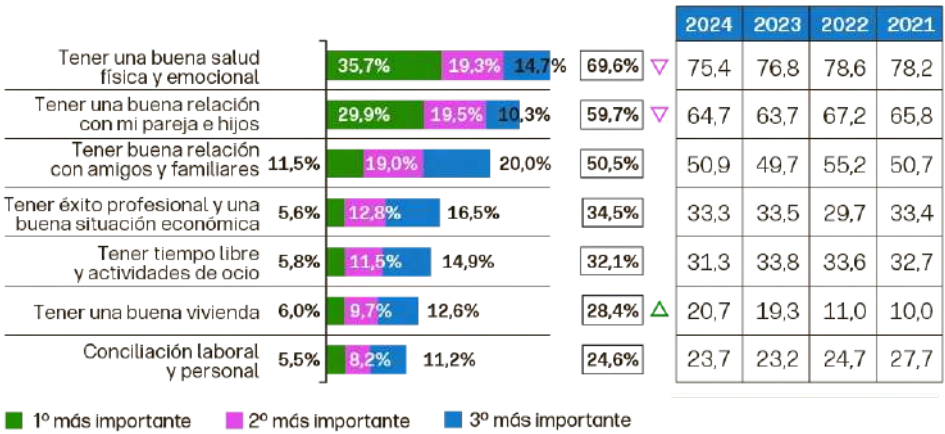
Al profundizar en los aspectos más importantes para **disfrutar de una vida feliz,** la calidad de la salud física y emocional (69,6%), mantener una buena relación con la pareja y los hijos (59,7%), así como contar con buenos lazos familiares (50,5%) repiten en 2025 como los tres factores más relevantes para los encuestados.

El peso en las respuestas, sin embargo, retrocede respecto a la anterior edición de manera especialmente significativa en los dos primeros casos. Así, el porcentaje de quienes señalan a la salud entre uno de los tres principales motivos para ser feliz retrocede del 75,4% al 69,6%. En el caso de la relación con los familiares más allegados, la proporción cae del 64,7% al 59,7%.

En contraste, gana peso como factor la calidad de la vivienda. Contar con un buen inmueble gana casi ocho puntos porcentuales de peso, pasando del 20,7% al 28,4% en 2025. Es un variable que cada vez está

más presente y que marca máximos en la serie histórica. De hecho, la proporción más que se ha doblado en los últimos años, ya que en 2021 apenas un 10% de los encuestados la nombraba como uno de los tres aspectos críticos para una vida feliz.

Gráfico: aspectos más importantes para tener una vida feliz



	2024	2023	2022	2021
Tener una buena salud física y emocional	75,4	76,8	78,6	78,2
Tener una buena relación con mi pareja e hijos	64,7	63,7	67,2	65,8
Tener buena relación con amigos y familiares	50,9	49,7	55,2	50,7
Tener éxito profesional y una buena situación económica	33,3	33,5	29,7	33,4
Tener tiempo libre y actividades de ocio	31,3	33,8	33,6	32,7
Tener una buena vivienda	20,7	19,3	11,0	10,0
Conciliación laboral y personal	23,7	23,2	24,7	27,7

Las preferencias, sin embargo, difieren por perfiles. Hombres y mujeres coinciden en que el aspecto más relevante para ser feliz es gozar de una buena salud física y emocional, pero ellas lo suscriben de forma más tajante (72,2% de las encuestadas), que ellos (66,9%). Asimismo, para las participantes en la encuesta contar con una buena vivienda (32% frente al 24,6% de los hombres) es más importante que tener tiempo libre y actividades de ocio (29% frente a 35,5%).

Por edades, también se aprecian contrastes. Por ejemplo, para los jóvenes menores de 26 años el éxito profesional (49,9%) es más relevante que mantener una buena relación con la pareja (49,7%), que, por el contrario, gana representatividad a medida que se cumplen años para marcar su tasa más alta en el grupo comprendido entre los 56-65 años (69%) y se destaca entre quienes tienen hijos (69,3%).

Los que viven solos, por su parte, valoran más positivamente las relaciones familiares y de amistad (66,3%) que quienes no lo hacen (48,3%) y son más proclives a considerar el tiempo libre y actividades de ocio (47,2% frente al 30% que vive acompañado) como un factor relevante para su felicidad.

En cuanto a la situación laboral, quienes están desempleados ven en la salud física y emocional un pilar más relevante de su bienestar (73,2%) que quienes trabajan (67,3%). Por el contrario, el éxito profesional es un elemento más relevante para estos últimos (37,6% frente a 30,8% de los que tienen empleo).

Gráfico: aspectos más importantes para tener una vida feliz por perfiles

	Según sexo		**Según edad**					**Según hijos**	
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Con hijos	Sin Hijos
Tener una buena salud física y emocional	66,9	72,2	54,2	62,1	69,1	72,8	82	70,3	68,4
Tener una buena relación con mi pareja e hijos	59,6	59,8	49,7	54,7	59,9	69	62,1	69,3	42,5
Tener buena relación con amigos y familiares	50	50,9	52,1	45	47,5	43,3	63,6	45,9	58,6
Tener éxito profesional y una buena situación económica	37,2	32,7	49,9	40,6	38,4	29,9	21,9	32,7	38,8
Tener tiempo libre y actividades de ocio	35,5	29	31,9	32	30,9	37,5	30,1	29,1	37,5
Tener una buena vivienda	24,6	32	31,2	30	25,4	23,6	32,4	27,9	29,1
Conciliación laboral y personal	26,3	23,5	30,9	35,5	28,8	23,9	7,9	24,7	25,1

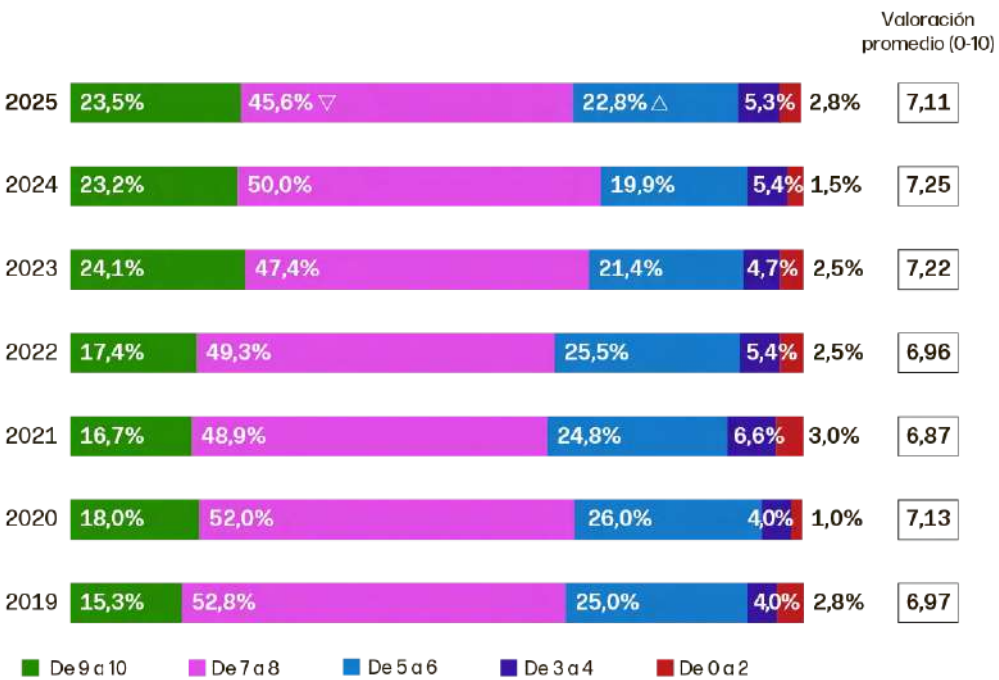
	Según convivencia		**Según situación laboral**	
	Vive solo	No vive solo	Trabaja	No trabaja
Tener una buena salud física y emocional	78,7	68,4	67,3	73,2
Tener una buena relación con mi pareja e hijos	28,4	64	61,4	57,1
Tener buena relación con amigos y familiares	66,3	48,3	45,2	58,3
Tener éxito profesional y una buena situación económica	30,8	35,5	37,6	30,8
Tener tiempo libre y actividades de ocio	47,2	30	30,8	34,2
Tener una buena vivienda	34,1	27,6	25,2	33,1
Conciliación laboral y personal	14,5	26,3	32,5	13,3

Estilo de vida

En línea con la percepción de felicidad y el grado de satisfacción con la vida, la proporción de encuestados que considera que su estilo de vida es saludable se mantiene alta, al situarse en los 7,11 puntos de media, aunque retrocede respecto a 2024 y 2023.

Esta diferencia se produce porque, aunque la proporción de quien otorga la nota máxima (9/10 puntos) sube ligeramente del 23,2% al 23,5% en un año, se amplían las valoraciones negativas y se reducen las medio-altas (de 7 a 8 puntos). Así, el porcentaje de quienes puntúan la salubridad de su estilo de vida en el rango de los 5 a 6 puntos avanza del 19,9% al 22,8% entre 2024 y 2025. Asimismo, los que puntúan entre 0 y 2 puntos pasan del 1,5% al 2,8%.

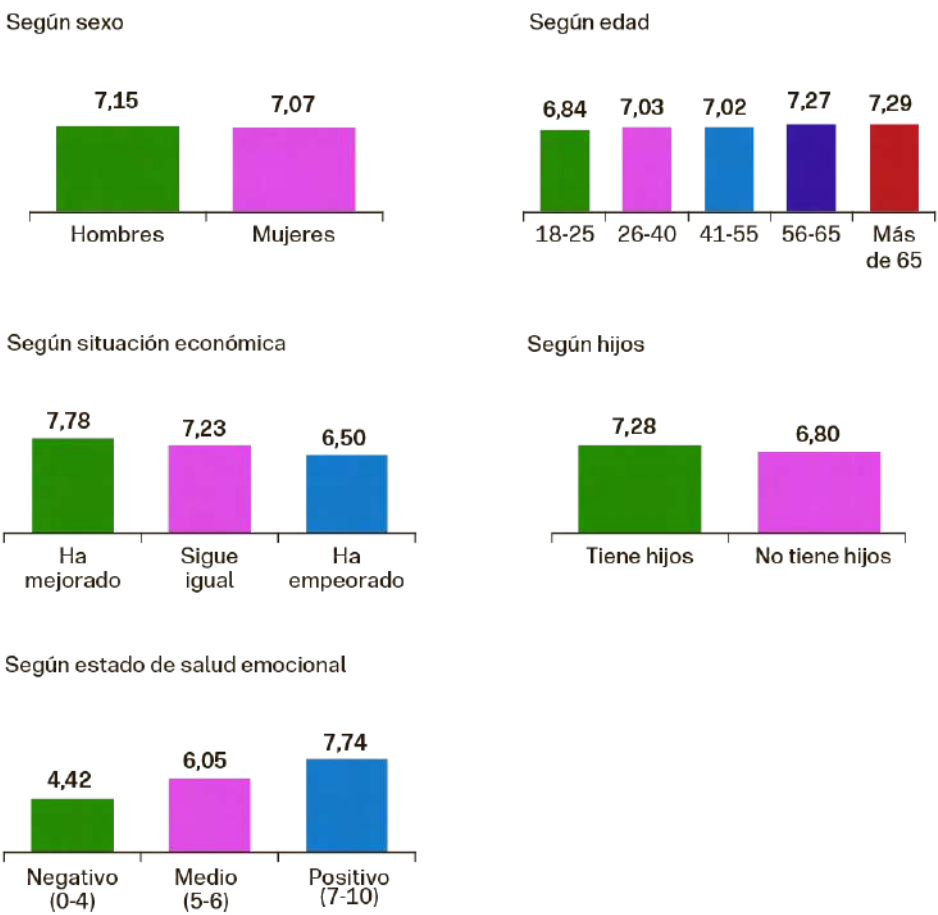
Gráfico: valoración de un estilo de vida saludable



Cumplir años, ver mejorar la situación económica, tener hijos y calificar de manera positiva la salud emocional (7-10) son factores que impulsan el estilo de vida saludable. De hecho, son los dos extremos en edad, los grupos de 18-25 años y los de más de 65 años, los que otorgan la peor y la mejor nota: 6,84 y 7,29 puntos, respectivamente.

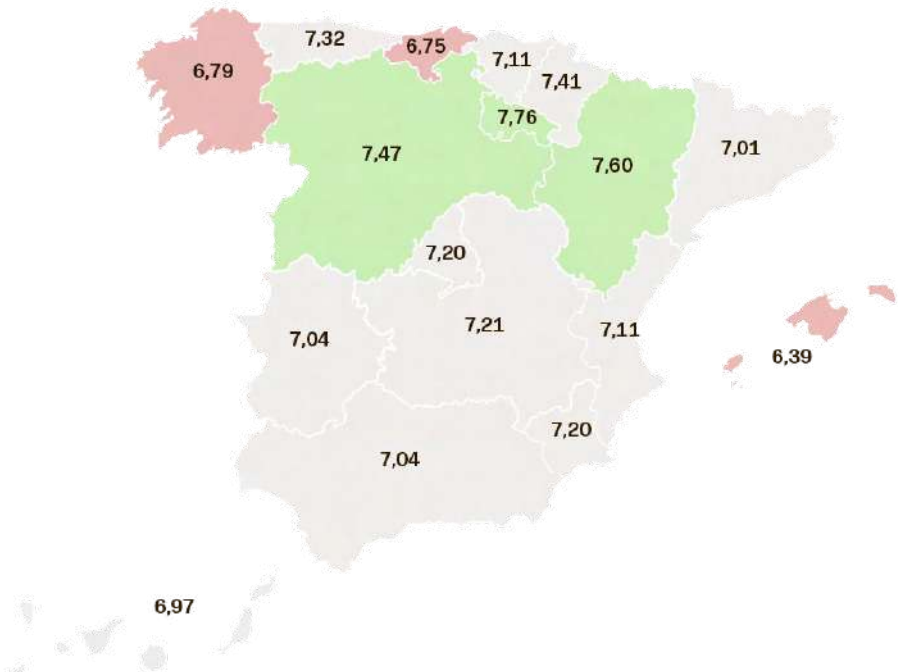
En el caso de la salud emocional, los vértices también divergen. Los que la perciben como negativa (0-4 puntos) también consideran que su estilo de vida es menos saludable (4,42).

Gráfico: estilo de vida saludable por factores perfiles



Por comunidades autónomas, los encuestados de La Rioja (7,76), Aragón (7,60) y Castilla y León (7,47) son los que consideran que su estilo de vida es más saludable. Una percepción que difiere de la que muestran en Baleares (6,39), Cantabria (6,75) o Galicia (6,79), que presentan las notas más reducidas.

Gráfico: estilo de vida saludable por CC.AA.



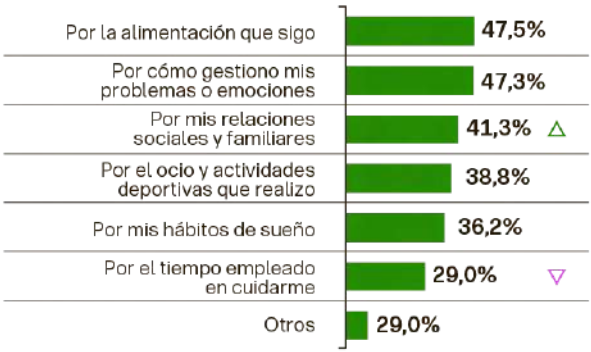
Motivos como el tipo de alimentación (47,5%), la gestión de los problemas o las emociones (47,3%) o la calidad de las relaciones sociales y familiares (41,3%) son los que empujan a los encuestados a consideran saludable su estilo de vida. Aunque el primero y el segundo repiten la posición de la encuesta de 2024, el que se refuerza es el tercero, que bate la representatividad de los dos últimos estudios, aunque sigue por debajo del peso que tenía en 2022, cuando presentó su tasa más alta.

El tiempo dedicado al cuidado personal, sería entre los seis principales pilares del estilo de vida saludable el que retrocedería de forma más relevante en un año, al pasar del 32% al 29%.

En el lado contrario -las razones que convierten un estilo de vida en no saludable-, la que tendría más peso sería la gestión de las emociones, que es citada en un 54,3% de los casos, con lo que alcanza la proporción más alta de toda la serie.

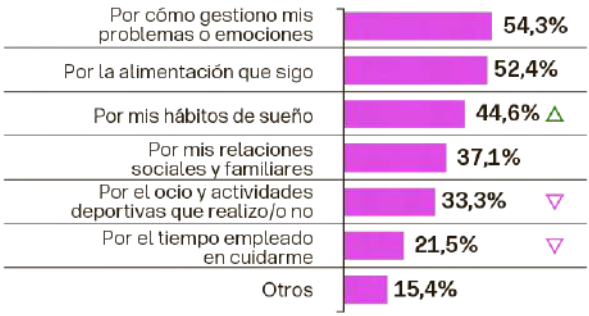
Gráfico: motivos para considerar o no un estilo de vida como saludable

Motivos para considerar que lleva un estilo de vida sano/saludable



	2024	2023	2022	2021
Por la alimentación que sigo	49,3	48,1	46,8	41,8
Por cómo gestiono mis problemas o emociones	46,5	49,4	49,0	48,7
Por mis relaciones sociales y familiares	38,6	40,6	42,7	41,1
Por el ocio y actividades deportivas que realizo	40,7	41,4	45,9	39,9
Por mis hábitos de sueño	34,2	34,1	29,7	26,9
Por el tiempo empleado en cuidarme	32,0	28,8	25,7	21,4
Otros	6,4	4,8	10,1	9,4

Motivos para no considerar que lleva un estilo de vida sano/saludable



	2024	2023	2022	2021
Por cómo gestiono mis problemas o emociones	51,9	52,3	53,7	50,6
Por la alimentación que sigo	53,1	48,7	60,9	56,3
Por mis hábitos de sueño	39,3	34,9	40,4	36,5
Por mis relaciones sociales y familiares	33,1	46,5	33	33,3
Por el ocio y actividades deportivas que realizo/o no	45,0	40,6	51,4	50,5
Por el tiempo empleado en cuidarme	29,4	34,9	30,6	23,6
Otros	12,3	14,6	13	26,4

En el lado contrario, -las razones que convierten un estilo de vida en no saludable- la que tendría más peso sería la gestión de las emociones, que es citada en un 54,3% de los casos, con lo que alcanza la proporción más alta de toda la serie.

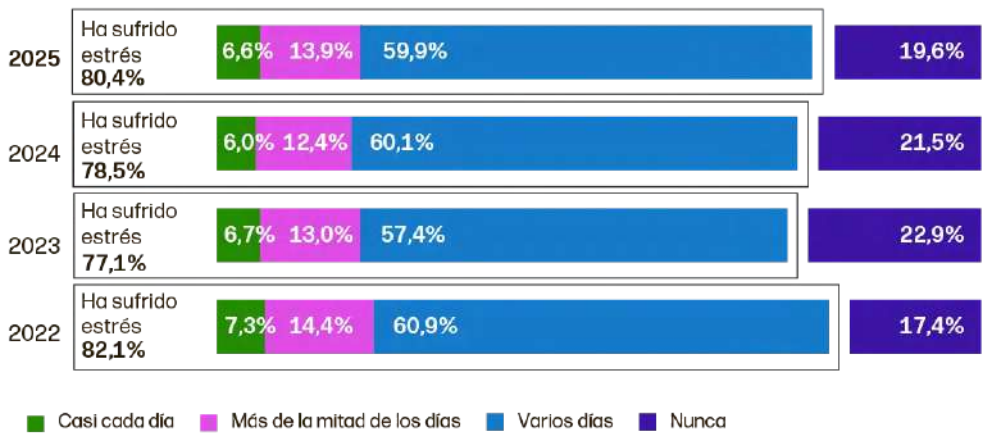
La alimentación y los hábitos de sueño, que ganan peso en esta encuesta al escalar hasta el 44,6% y marcar récord histórico, serían el segundo y tercer factor más relevante para calificar un estilo de vida como insalubre.

2.3 El estrés

El estrés continúa expandiéndose entre los encuestados. En el último año, 8 de cada 10 lo han sufrido y, además, crece el porcentaje de quienes declaran padecerlo de manera frecuente (a diario o más de la mitad de los días), para superar el 20% de la muestra. Es el nivel de estrés más elevado desde 2022, cuando un 82,6% de los participantes en el estudio señaló que lo había padecido.

Este avance provoca que la población que se declara libre de estrés sea cada vez más reducida y caiga por debajo de las dos personas cada diez; la menor proporción también desde 2022.

Gráfico: el estrés en el último año



El estrés, sin embargo, no afecta por igual a todos los colectivos. Las mujeres, por ejemplo, lo sufren más habitualmente que los hombres (un 84,4% frente a un 76,1%); al igual que los trabajadores (84,1%) o los licenciados superiores (83,1%).

Considerando la situación económica, los que han sufrido un deterioro de su poder adquisitivo en los últimos doce meses son los que presentan un mayor nivel de estrés (88,6%), mientras que, por edades, son los más jóvenes los que se sienten más estresados.

De hecho, en el grupo de edad comprendido entre los 18 y los 44 años) hasta 9 de cada 10 encuestados declaran haberlo sentido, batiendo los datos medios (80,4%). Por el contrario, son los más veteranos, aquellos con edades comprendidas entre los 55 y los 65 años, quienes sufren menos estrés, aunque el porcentaje continúa siendo mayoritario, con un 67,4% hasta los 64 años y un 70,8% a partir de esa barrera.

Desde la perspectiva de la salud emocional, quienes son muy negativos con ella (puntuación entre 0 y 4) sufren fuertes grados de estrés, rozando la totalidad de encuestados (97,6% del total).

Gráfico: el estrés en el último año por perfiles

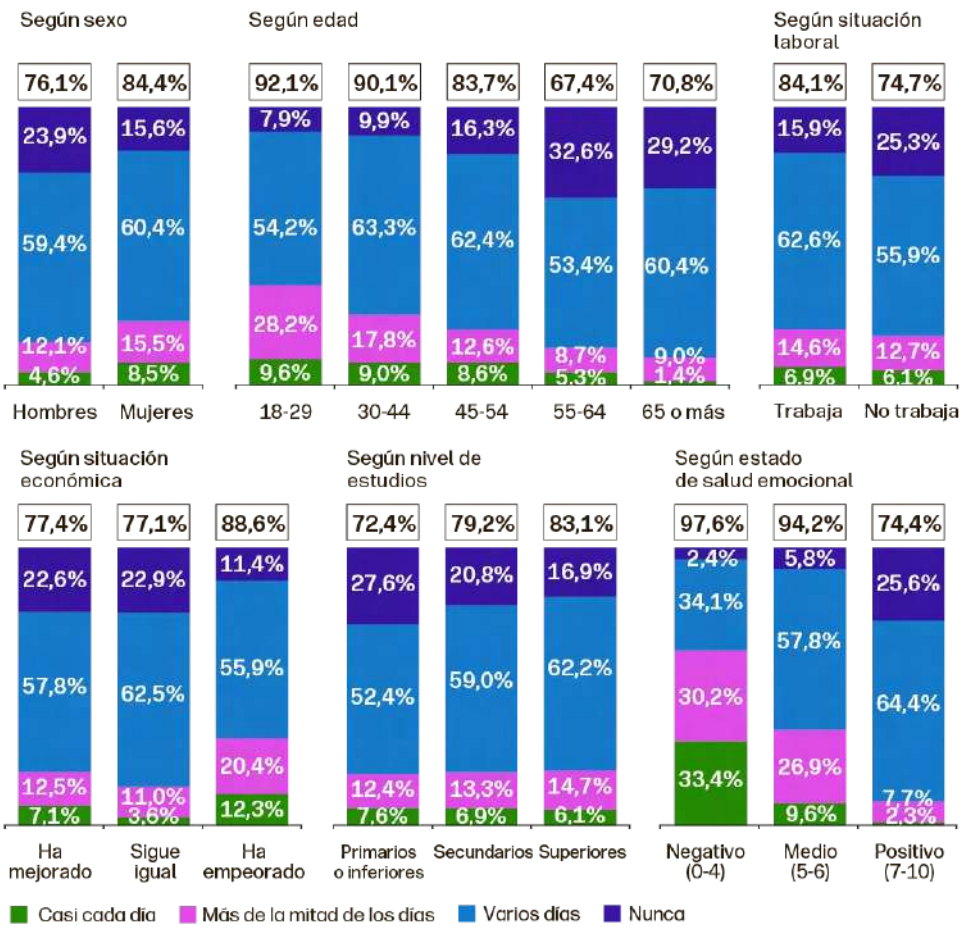
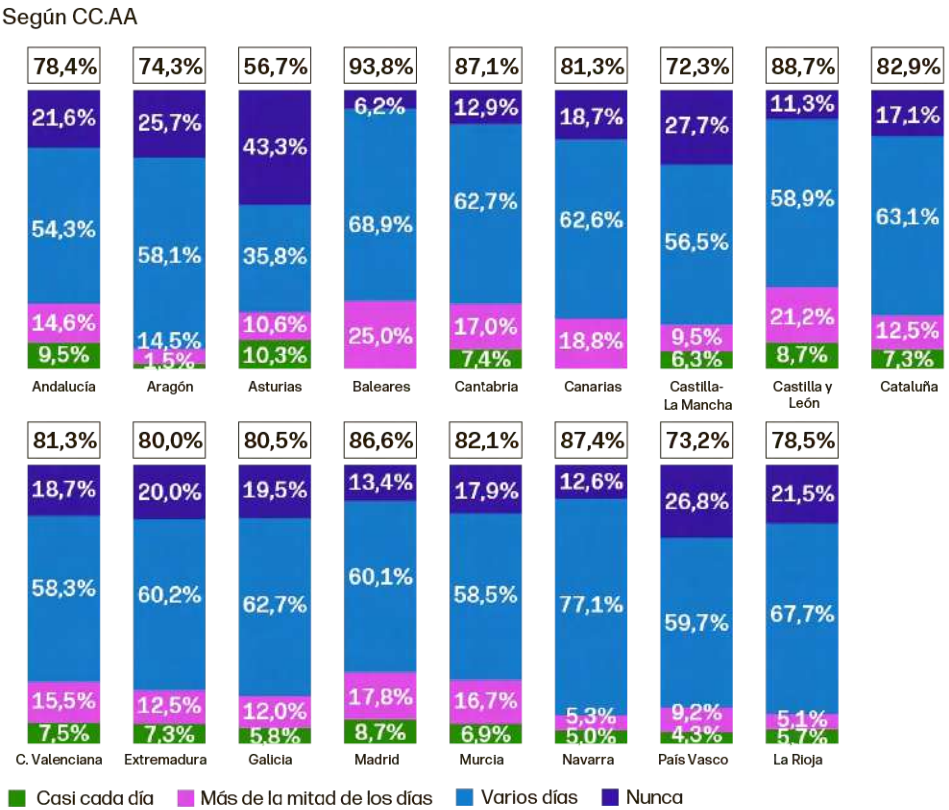


Gráfico: el estrés en el último año por CC.AA.

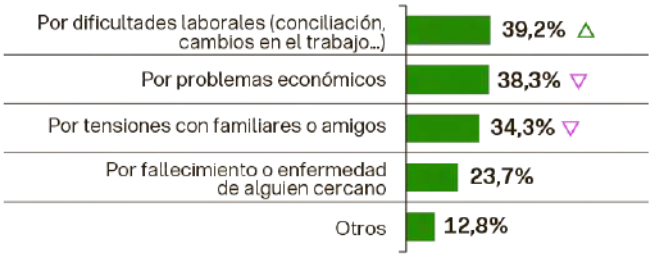


No existe una fuente mayoritaria en el origen del estrés. Ninguno de los factores desencadenantes obtiene un respaldo superior al 40%, destacándose las dificultades laborales (39,2%), los problemas económicos (38,3%) y las tensiones familiares o con amigos (34,3%). Entre las tres, en el último año, solo se refuerza la primera, que salta casi tres puntos porcentuales, desde el 36,3% de 2024, aunque no es la mayor proporción histórica, que se produjo en 2022, al llegar al 43,2%.

En cuanto a los síntomas, tampoco surge ninguno mayoritario como sucedió en la oleada de 2024, donde hasta un 50,8% de los encuestados se refirieron a la sintomatología psicológica. En 2025, se mantiene a la cabeza, pero apoyada solo por un 43% de los encuestados que se han sentido estresados. Los problemas físicos y las dificultades con la alimentación ocuparían el segundo y tercer puesto. Este último síntoma avanza de forma significativa en el último año, al escalar al 13,8% desde el 9,8% en doce meses.

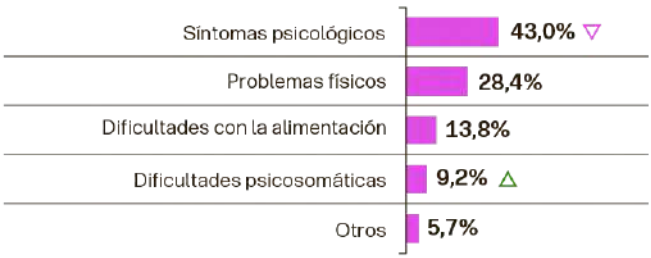
Gráfico: caracterización del estrés

Motivos de estrés



	2024	2023	2022
Por dificultades laborales (conciliación, cambios en el trabajo...)	36,3	38,2	43,2
Por problemas económicos	41,6	39,3	25,9
Por tensiones con familiares o amigos	37,9	36,7	30,6
Por fallecimiento o enfermedad de alguien cercano	24,2	24,8	25,8
Otros	13,2	12,5	18,6

Síntomas del estrés



	2024	2023	2022
Síntomas psicológicos	50,8	50,7	53,3
Problemas físicos	29,9	27,9	27,2
Dificultades con la alimentación	9,8	10,4	9,3
Dificultades psicosomáticas	6,4	7,4	5,2
Otros	3,2	3,6	5,1

Lo que sí se reitera, es que la apreciación de que el estrés afecta negativamente a la salud. Quienes lo sufren valoran más negativamente su estado emocional (le otorgan una nota de 7 frente al 8,64 del resto), están menos satisfechos con su vida (la valoración es de 6,72 frente al 8,09 de quienes no lo padecen) y su grado de felicidad es menor (solo se califica como muy feliz o bastante feliz el 68,3% de los encuestados con estrés, frente al 95,1% de los que no lo sufren).



Gráfico: repercusión del estrés en...

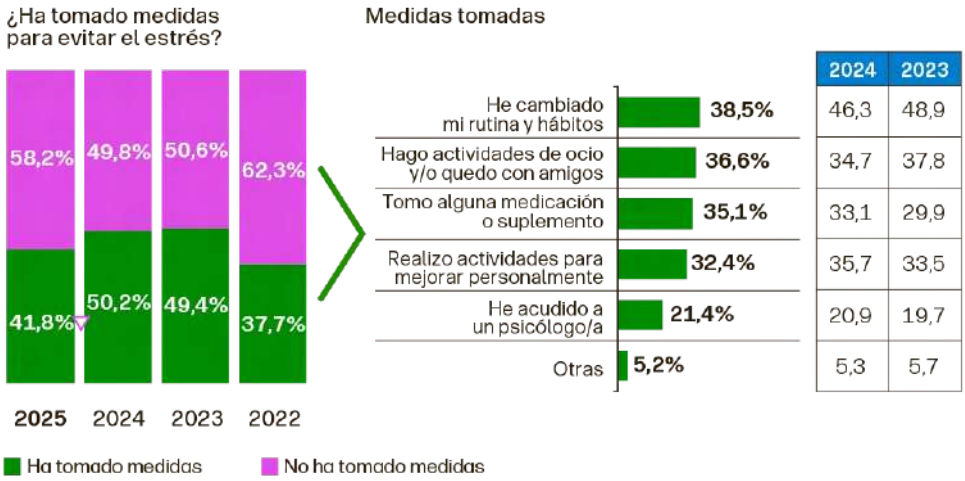


A pesar de que la proporción de encuestados que manifiesta sentir estrés aumenta, esto no se traduce en una mayor proactividad a la hora de tomar medidas para paliarlo. Al contrario, el porcentaje de quienes no buscan soluciones al problema es el mayoritario, al superar al 58% de la muestra. En la edición de 2024, los que se trataban de enfrentar al problema superaban a los que no, al alcanzar el 50,2%.

En cuanto a las iniciativas adoptadas para enfrentar el estrés, impulsar un cambio de vida y de hábitos se coloca a la cabeza, con el 38,5% de las respuestas, aunque cayendo de forma significativa en doce meses, ya que en 2024 se posicionaba en el 46,3%. Realizar actividades de ocio y verse con los amigos (36,6%) o ingerir algún tipo de medicación o suplemento (35,1%), serían la segunda y tercera herramienta antiestrés. Estas dos últimas ganan peso respecto al estudio de 2024.



Gráfico: medidas para evitar el estrés

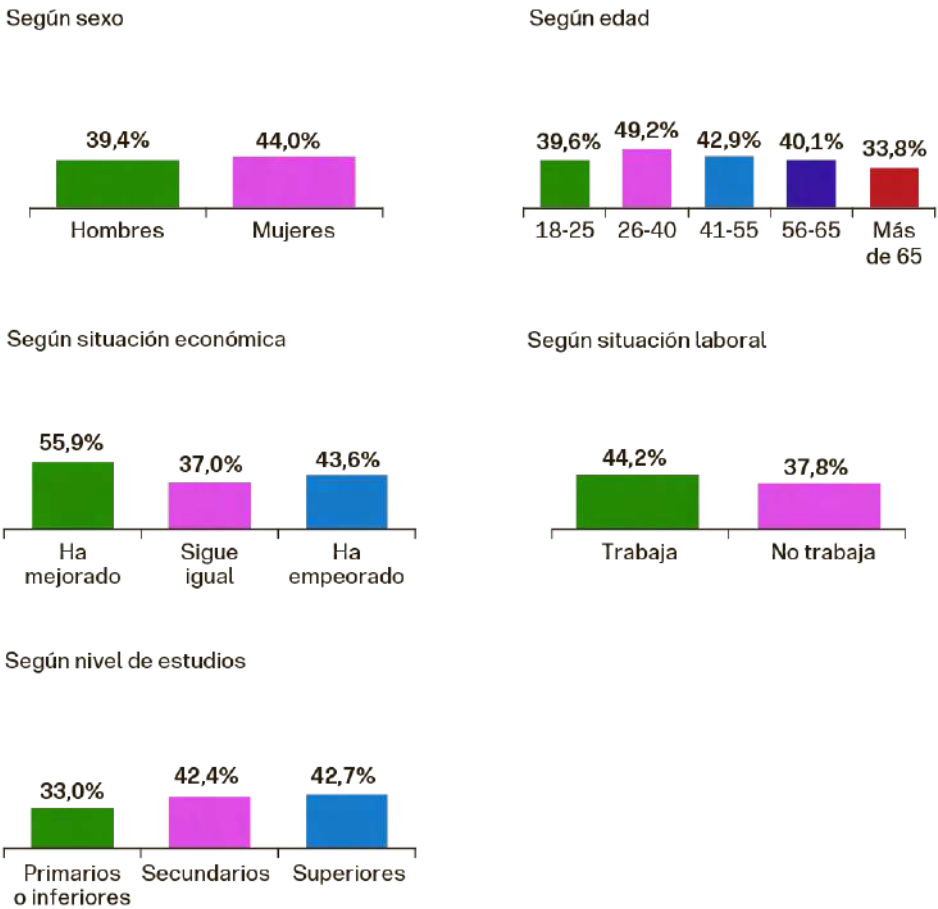


Pero no todos los perfiles se esfuerzan igual para paliar el estrés. En este sentido, las mujeres (44%), quienes refuerzan su situación económica (55,9%) o los que son trabajadores en activo (44,2%) son más dados a buscar alternativas que les ayuden a controlarlo.

Por edades, es el grupo comprendido entre los 26 y los 40 años, el que más se han preocupado por explorar herramientas de mitigación, aunque el porcentaje no es mayoritario, al quedarse en el 49,2% del total. Los mayores de 65 serían los que menos pelean contra el estrés (33,8%).



Gráfico: medidas para evitar el estrés por perfiles

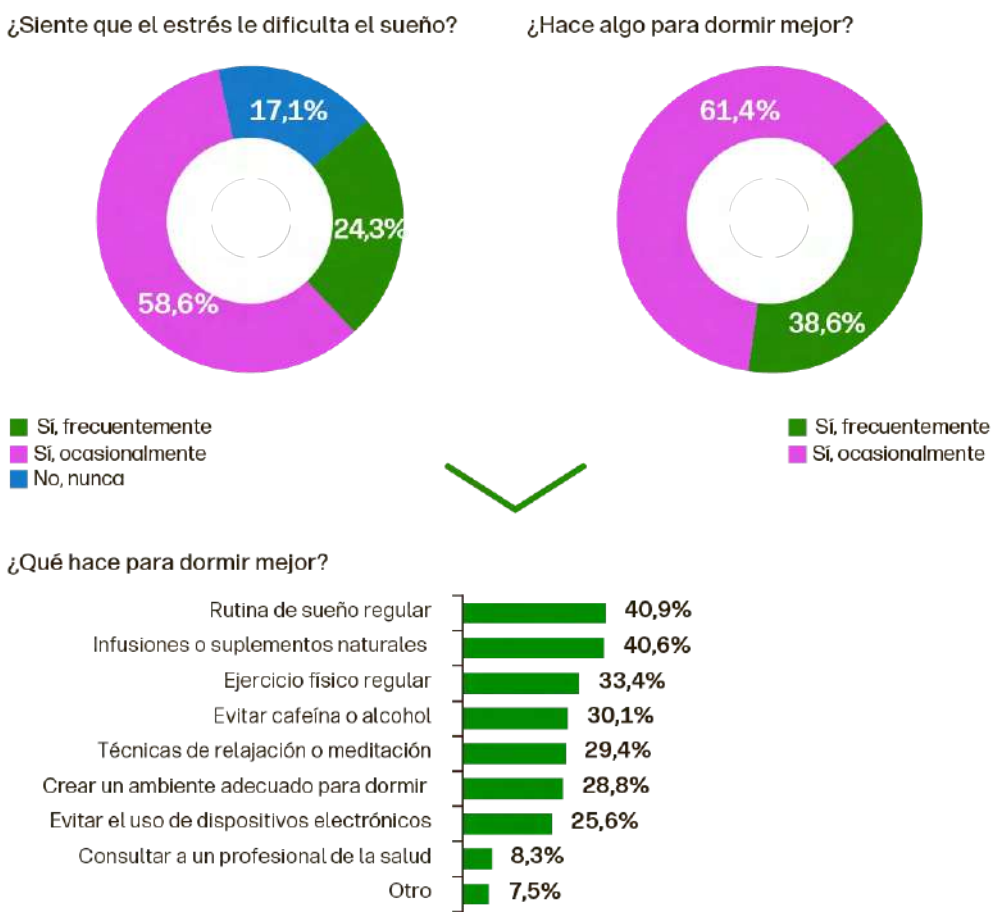




El estudio también arroja conclusiones interesantes en cómo el estrés afecta al sueño. De forma mayoritaria, los españoles reconocen sufrir problemas en el descanso nocturno por esta dolencia. Entre los que admiten contratiempos ocasionales (58,6%) y frecuentes (24,3%), más de ocho de cada diez (82,9%) confirma que duerme mal por el estrés.

Sin embargo, al igual que cuando se afronta el estrés de forma global, en el caso del sueño, la encuesta refleja apatía en la toma de decisiones para dormir mejor. Así, es mayoritaria la población que no hace nada (61,4%). Los que sí buscan soluciones (38,6%) tratan de seguir una rutina de sueño regular (40,9%), ingieren infusiones o suplementos naturales (40,6%), realizan ejercicio físico regular (33,4%) o evitan la cafeína y el alcohol (30,1%) como principales medidas.

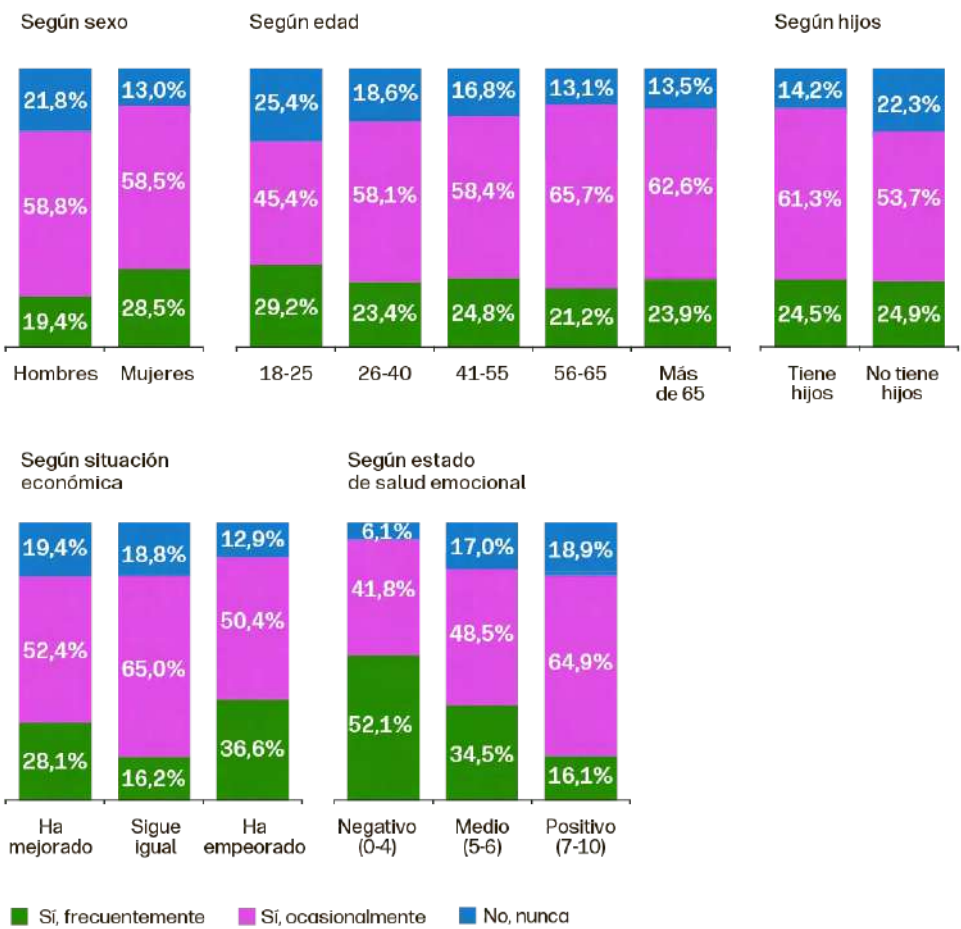
Gráfico: estrés y sueño



Existen colectivos que padecen mayores problemas de sueño por estrés que otros. Más hombres (21,8%) que mujeres (13%) afirman que el estrés no les quita el sueño. De la misma manera, el grupo de menor edad, que incluye a los encuestados entre los 18 y los 25 años (25,4%) y los que gozan de buena salud emocional (18,9%) muestran las tasas más altas de resistencia del sueño al estrés.

Esta resiliencia contrasta con los problemas frecuentes de sueño (52,1%) que padecen quienes perciben su salud emocional como mala.

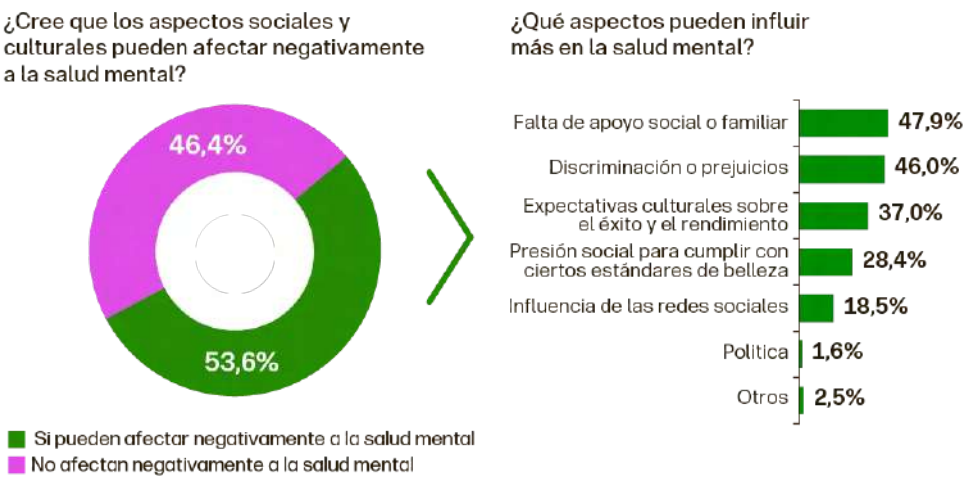
Gráfico: ¿siente que el estrés le dificulta el sueño?



2.4 Aspectos sociales y culturales

La influencia de la sociedad y los estándares culturales guardan relación con la salud mental. De forma mayoritaria, con un 53,6% de las respuestas, los encuestados creen que son capaces de afectar negativamente a ella, con aspectos como la falta de apoyo social o familiar (47,9%), la discriminación o prejuicios (46%) o las expectativas sobre el éxito y el rendimiento (37%), como los más determinantes. La presión social para cumplir con ciertos estándares de belleza o la influencia de las redes sociales, con un 28,4% y un 18,5% de las respuestas, serían los cuarto y quinto, respectivamente, con mayor impacto negativo.

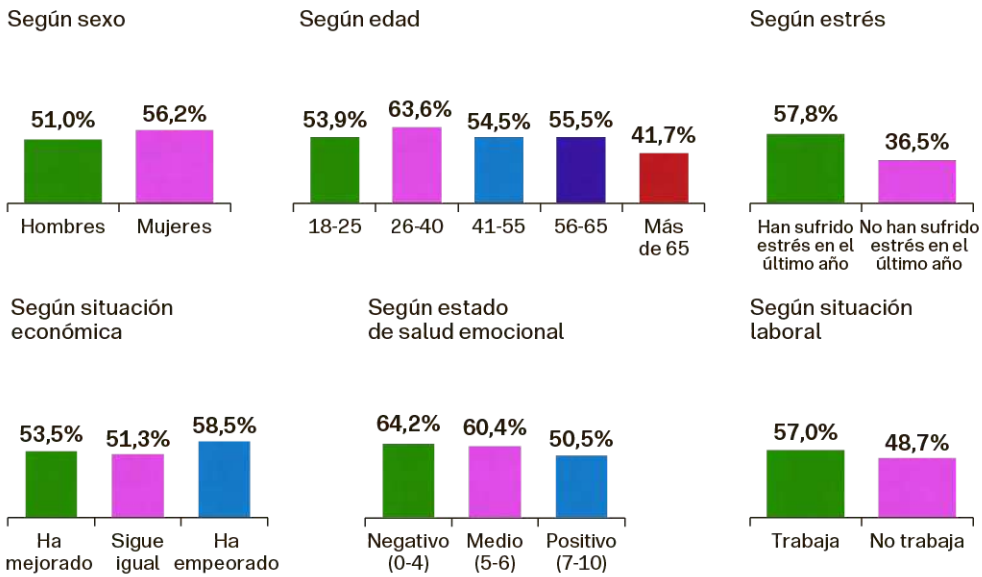
Gráfico: influencia de aspectos sociales y culturales en la salud mental



No obstante, esta apreciación es diferente si profundizamos en diferencias sociodemográficas. Por ejemplo, las mujeres (56,2%), los jóvenes entre 26 y 40 años (63,6%), aquellos cuya situación económica ha empeorado en el último año (58,5%), los que han sufrido estrés (57,8%), trabajan (57%) o su salud emocional es mala (64,2%) o media (60,4%), son más negativos que la media de la muestra sobre la influencia de los aspectos sociales y culturales en la salud mental.

En el otro vértice se colocarían aquellos que no han sufrido estrés (36,5%) y los mayores de 65 años (41,7%), que serían los grupos que menos suscriben que exista una relación entre ambos.

Gráfico: influencia de aspectos sociales y culturales en la salud mental por perfiles

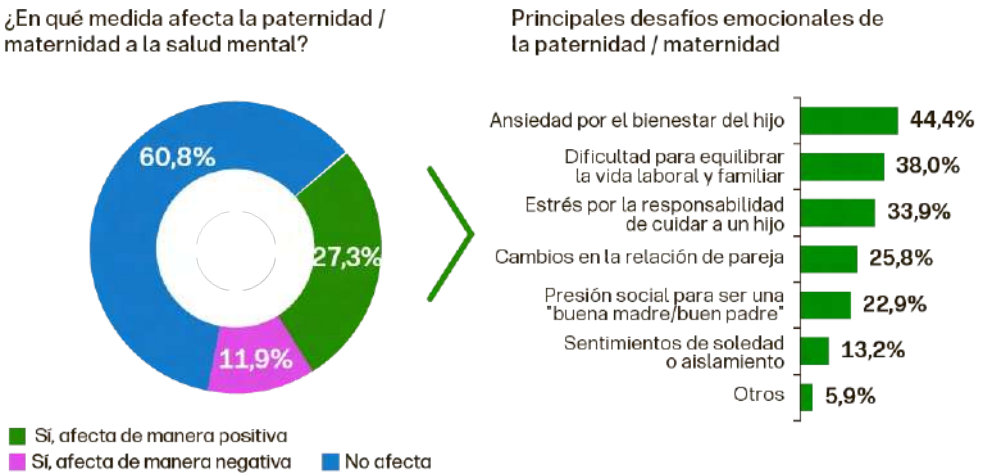


En lo que los participantes no encuentran una relación directa es en el factor de ser padre o madre y la salud mental. Un 60,8% de los encuestados -todos ellos con descendencia- señala que tener hijos no afecta a la salud mental. Si impactara de alguna manera, lo haría de forma más positiva que negativa atendiendo a los resultados del estudio.

Así, la proporción de quienes piensan que el impacto es bueno es de un 27%, una cifra más amplia que el 11,9% que considera que la influencia sería negativa.

Sin llegar a un posicionamiento mayoritario, la ansiedad por el bienestar del hijo o la dificultad para equilibrar la vida laboral y familiar serían los dos principales desafíos para la salud mental de padres y madres, con un 44,4% y un 38% de los encuestados señalándolos. El estrés por la responsabilidad de cuidar a un hijo (33,9%) y los cambios en la relación de pareja (25,8%), quedarían en tercer y cuarto lugar, respectivamente.

Gráfico: paternidad/maternidad y salud mental



Si bien mayoritariamente se destaca que ser padre o madre no afecta a la salud mental, hay algunas diferencias entre los diferentes colectivos. Por ejemplo, el 29,9% de los hombres considera que, de haber impacto, sería positivo; un porcentaje que es menor entre las mujeres (25%).

También la visión es más positiva entre los más jóvenes. Casi cinco de cada diez encuestados entre los 18-25 años que tiene hijos valora positivamente el efecto de la paternidad/maternidad sobre la salud mental, frente a un 15,8% que opina que la influencia es negativa. A media que se cumplen años, la polarización se mitiga hasta que más de ocho de cada diez encuestados de más de 65 años califica como neutro en estos términos el tener hijos.

También hay diferencias ligadas a la evolución económica de los encuestados. Aquellos que mejoran, cuentan con una visión más optimista de la influencia (42,2%) de tener hijos, que negativa (7,2%), mientras que los que han sufrido una merma de poder adquisitivo, aunque repiten el patrón, lo hacen con porcentajes mucho más estrechos: un 24,8% es optimista; por el 15,4% que es negativo.

El estrés y el estado de la salud mental parecen asimismo catalizadores de visiones más pesimistas. Quienes atraviesan periodos estresantes ven influencia negativa de los hijos en un 14,3% de los casos, en contraste con solo el 1,7% de los que no han sufrido estrés. Respecto al estado de salud emocional, la proporción de pesimistas con la paternidad es más elevada cuando se autocalifica de mala (22,9%), que cuando es buena (10,4%).

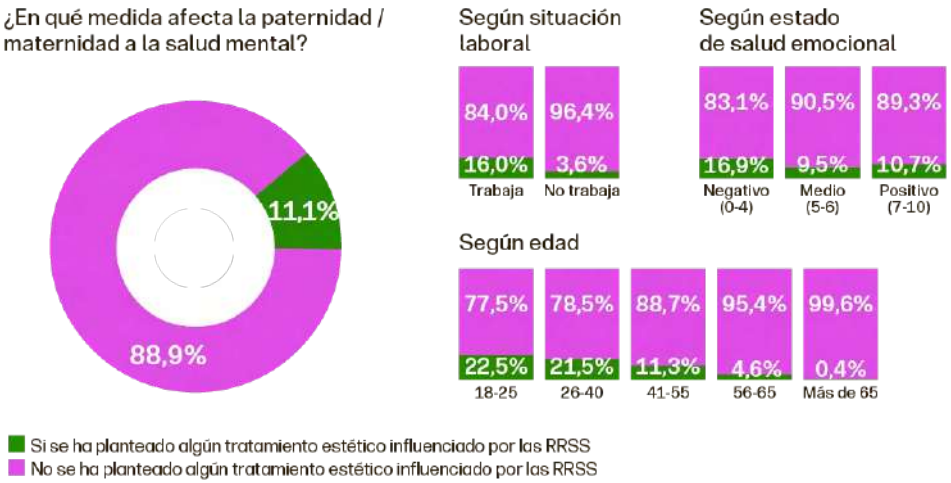
Gráfico: ¿en qué medida afecta la paternidad/maternidad a la salud mental?



Por último, es poca la población que reconoce haberse planteado efectuar algún tratamiento estético influenciada por las redes sociales. De hecho, casi nueve de cada diez lo niegan.

El no es mayoritario en todos los grupos de edad e independiente de la situación laboral o de salud emocional, pero los participantes más jóvenes, entre los 18 y los 40 años, doblan a la media a la hora de afirmar que sí se han planteado retoques cosméticos a raíz de lo que visualizan en las redes. También el porcentaje supera a la media en el caso de quienes trabajan (16%) o califican como negativo su estado emocional (16,9%).

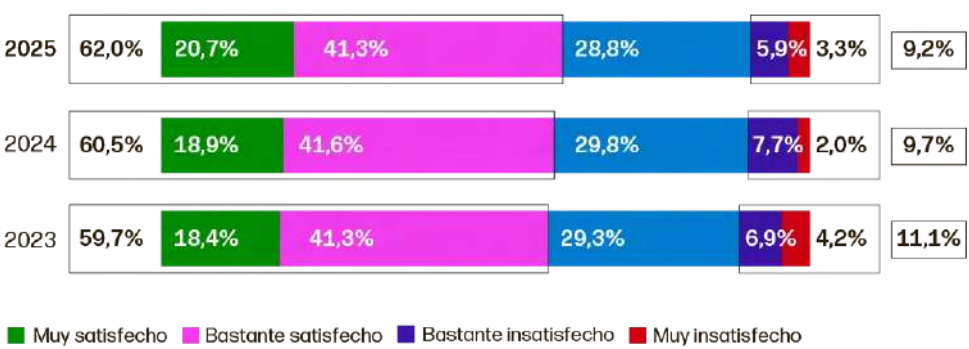
Gráfico: tratamientos estéticos influenciados por las RRSS



2.5 Satisfacción laboral

Que aumente el estrés entre la población no parece tener una relación directa con los niveles de satisfacción laboral, que crecen en esta edición de la encuesta por segundo año consecutivo, para alcanzar el 62%. Además, el porcentaje de quienes se muestran muy satisfechos con el trabajo (20,7%) no solo es el más alto en los últimos tres años, sino que casi dobla la proporción de los que se declaran muy insatisfechos, que no llegan al 10% de los participantes.

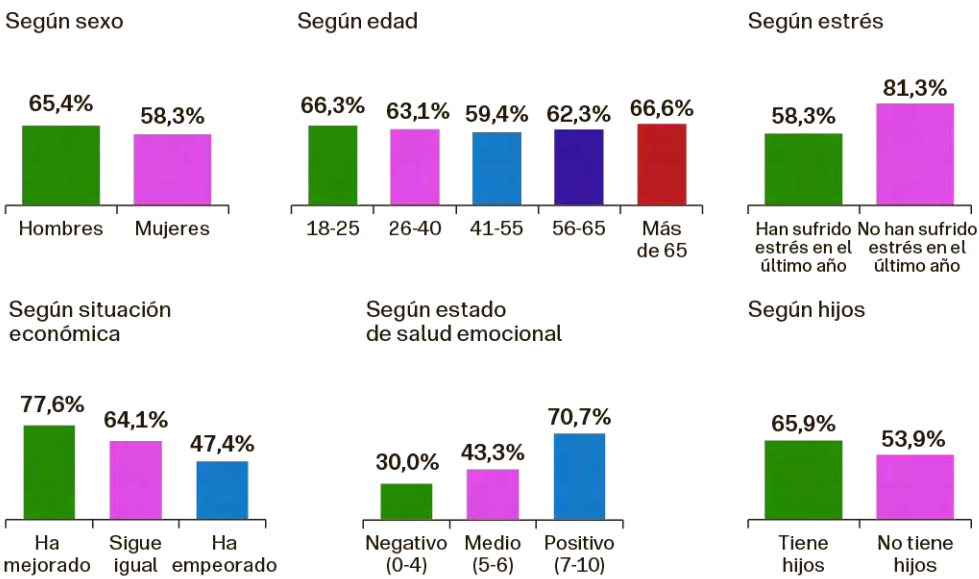
Gráfico: satisfacción laboral



Si bien la satisfacción laboral es mayoritaria, existen diferencias por perfiles. Respecto al género, la distancia entre hombres y mujeres es bastante significativa, llegando al 65,4% en el caso de ellos, pero limitándose al 58,3% cuando se les pregunta a ellas.

El estrés -o más bien la falta de él- es, asimismo, un catalizador de satisfacción laboral, ya que el 81,3% de quienes no lo han sufrido en el último año están también contentos con su trabajo. También guarda relación con la mejora de la situación económica, ya que los encuestados que avanzan en poder adquisitivo, son felices con su profesión (77,6%); al igual que los que son padres (65,9%).

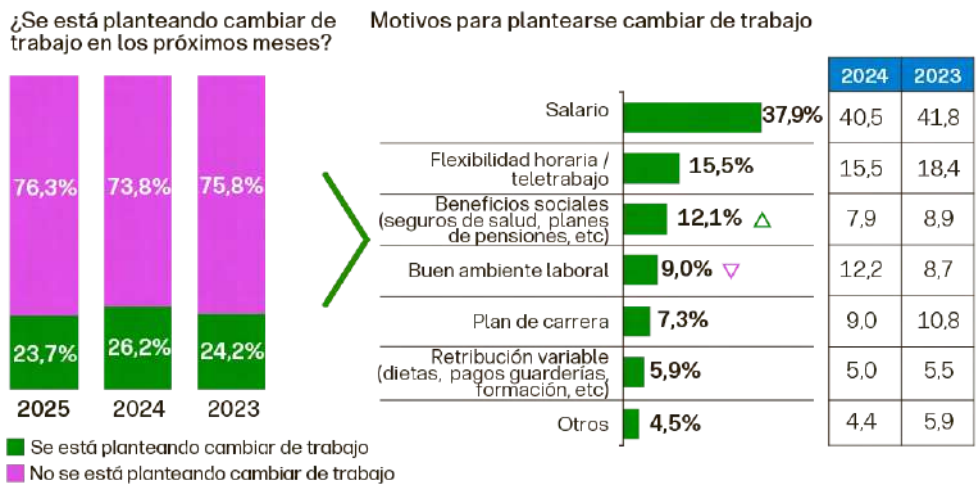
Gráfico: satisfacción laboral por perfiles



La mejora de la satisfacción laboral en el último año tiene un reflejo en que aumenta la proporción de encuestados que señala que no se plantea un cambio laboral, que alcanza en 2025 el 76,3%; su porcentaje más elevado en tres años.

Los motivos del 23,7% que sí valora cambiar de puesto de trabajo están relacionados con el salario (37,9%), la flexibilidad horaria (15,5%) o los beneficios sociales (12,1%), como seguros de salud y planes de pensiones. Este tercer factor se refuerza de manera significativa respecto a la encuesta de 2024, cuando solo el 7,9% de los que se estaban planteando un cambio de trabajo los señalaban.

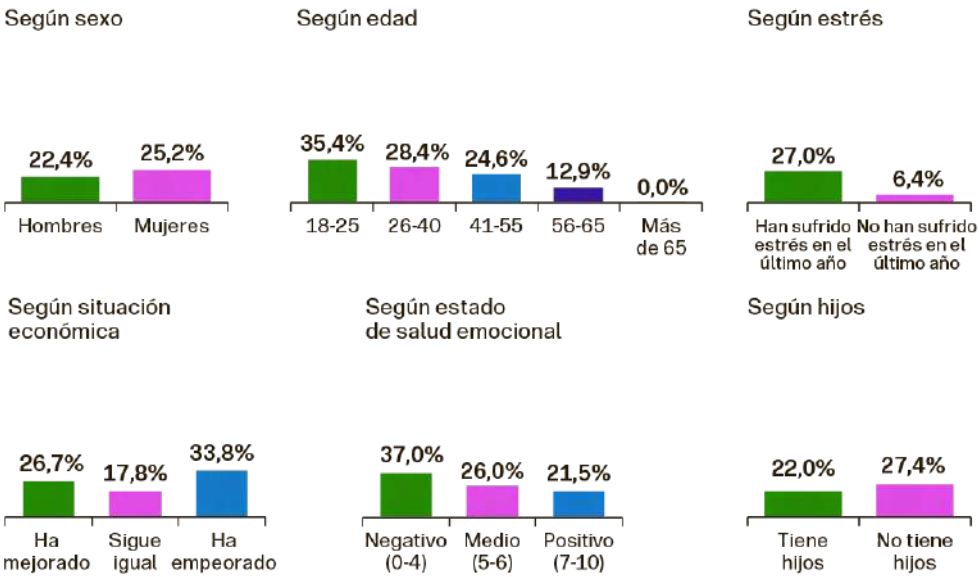
Gráfico: posibilidad de cambio de trabajo



Ningún perfil declara mayoritariamente desear cambiar de empleo, pero hay ciertas diferencias. Así, el porcentaje de los que no descarta cambiar de trabajo es más alto entre las mujeres (25,2%), los jóvenes entre 18 y 25 años (35,4%), los que están sufriendo una merma de su situación económica (33,8%), los que no tienen hijos (27,4%) o los que han padecido estrés en el último año (27%). Quienes califican su salud emocional como negativa o media también son más proclives a dar un giro profesional, al alcanzar el 37% y el 26%, respectivamente.



Gráfico: posibilidad de cambio de trabajo por perfiles

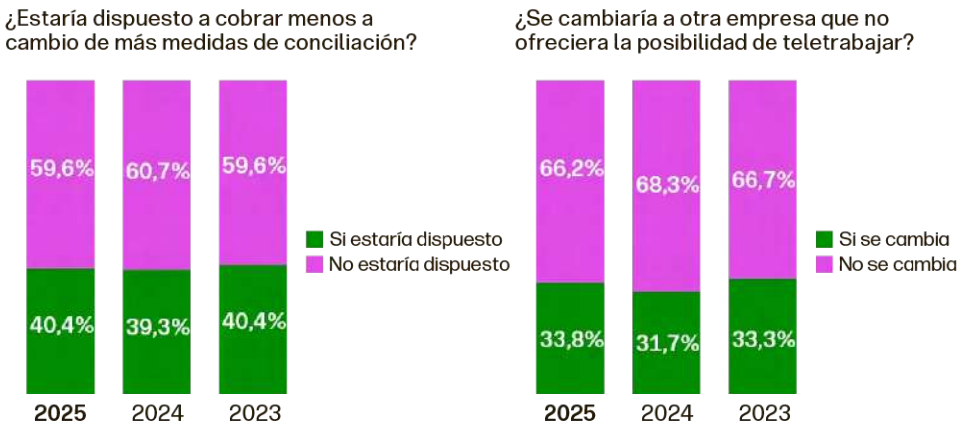


Pero ¿cuáles son los factores que empujan a la población a buscar un nuevo empleo? El salario económico continúa siendo crítico, aunque en 2025 crece por encima del 40% el porcentaje de encuestados que estaría dispuesto a cobrar menos a cambio de mejores medidas de conciliación.

En paralelo, el teletrabajo continúa siendo una ventaja relevante de retención, ya que un 66,2% de los participantes no se cambiaría a una empresa que no lo ofrecería, aunque es cierto que la proporción es menor que la del año pasado, cuando así lo defendía el 68,3%.



Gráfico: posibilidad de cambio de trabajo, profundización

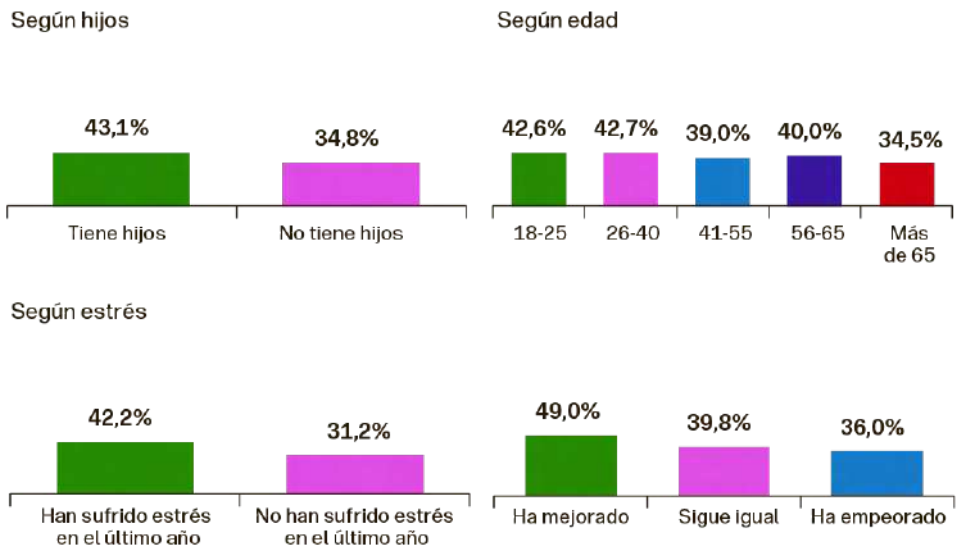


La sensibilidad al salario económico, no obstante, difiere por perfiles. Por ejemplo, quienes son padres (43,1%), aunque de manera minoritaria, se muestran más abiertos a aceptar un empleo peor remunerado, pero con mejores medidas de conciliación que quienes no tienen hijos (34,8%).

En consonancia, son los colectivos de menor edad -hasta 40 años que también son los más proclives a tener hijos de menor edad- los que estarían dispuestos a cambiar sueldo por conciliación, con un respaldo que alcanza el 42,6% en los grupos de entre 18 y 25 años y el 42,7%, en los de 26-40. Los que han padecido estrés (42,2%) y los que han evolucionado a mejor en términos económicos (49%) asimismo estarían más abiertos al cambio.

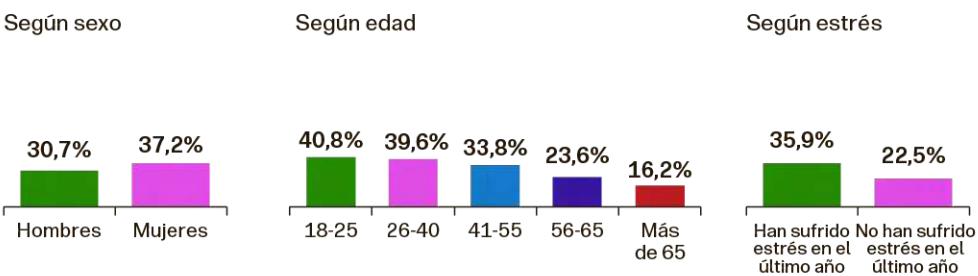


Gráfico: ¿estaría dispuesto a cobrar menos a cambio de más medidas de conciliación?



En lo que respecta al teletrabajo, las mujeres (37,2%), los encuestados con edades comprendidas entre los 18-25 y los 26-40 años (40,8% y 39,6%, respectivamente) y los que han sufrido estrés en el último año (35,9%) son los más abiertos a cambiar a un empleo que no le ofrezca trabajo a distancia.

Gráfico: ¿se cambiaría a otra empresa que no ofreciera la posibilidad de teletrabajar?



Bloque 3.
Cuidado de la salud



3.1. Automedicación

3.2. Tecnologías para la salud y su evolución

3.3. Salud y sostenibilidad

3.4. Hábitos de ocio

Cuidado de la salud

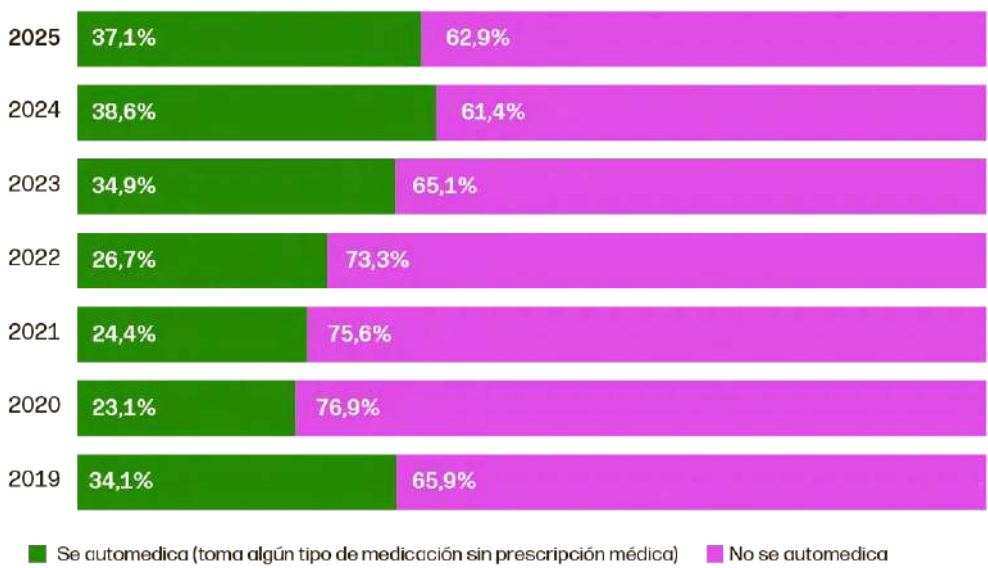
3.1. Automedicación

La automedicación sigue siendo una práctica habitual entre los españoles. En la actualidad, un 37,1 % de la población declara haber consumido algún preparado para la salud sin indicación médica.

Tras cuatro años consecutivos de crecimiento, en 2025 se ha producido un cambio de tendencia y el porcentaje de personas que se automedica ha descendido 1,5 puntos porcentuales respecto al año anterior.

Este retroceso es relevante si se tiene en cuenta que, entre 2021 y 2024, la automedicación creció de forma sostenida, pasando del 24,4 % al 38,6 %.

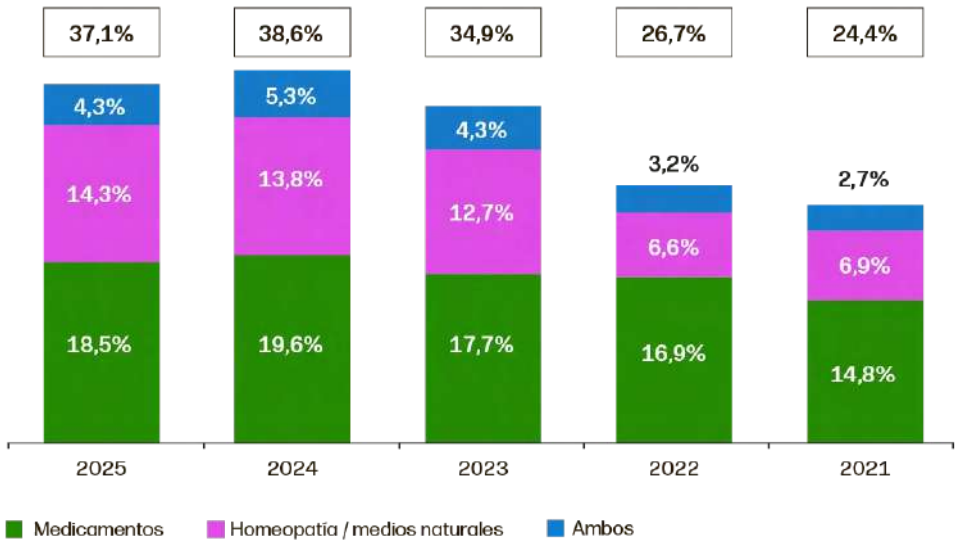
Gráfico: Porcentaje de personas que se automedican



Entre las personas que optan por la automedicación, el consumo se distribuye de forma relativamente uniforme entre las distintas categorías de productos para la salud. En primer lugar, el grupo más numeroso lo forman quienes recurren a medicamentos, con un 18,5%

de los encuestados, lo que representa una disminución de 1,1 puntos porcentuales respecto a 2024. Le siguen quienes optan por productos homeopáticos o de origen natural, con un 14,3%, ligeramente por encima del año anterior. Un 4,3% de la población declara consumir ambos tipos de preparados, una opción menos frecuente pero aún presente en el conjunto de respuestas.

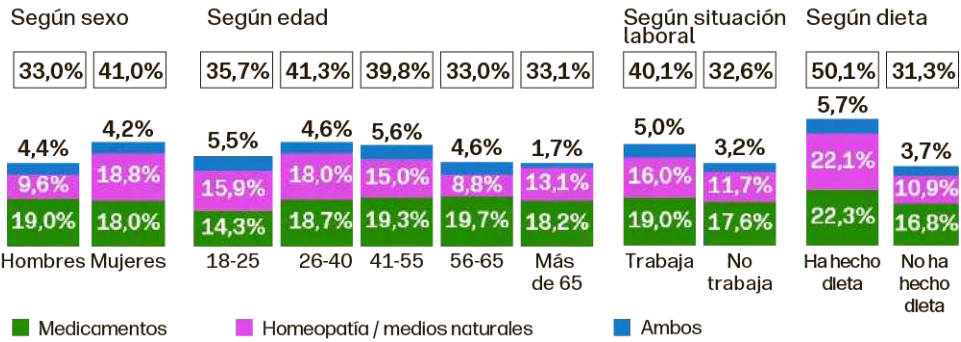
Gráfico: La automedicación, en profundidad



Al observar los datos según variables sociodemográficas, se percibe que las mujeres (41%) se automedican en mayor medida que los hombres (33%). Además, si observamos los datos por edad, el grupo con mayor proporción de personas que recurren a tratamientos sin prescripción es el de los jóvenes adultos de entre 26 y 40 años (41,3%). En cambio, entre los jóvenes de 18 a 25 años se produce un descenso significativo respecto a 2024: la automedicación cae más de 15 puntos porcentuales. Por el contrario, el porcentaje de personas de más de 65 años que consume algún tipo de medicación sin prescripción médica sube 4,5 puntos porcentuales, hasta situarse en el 33,1%.

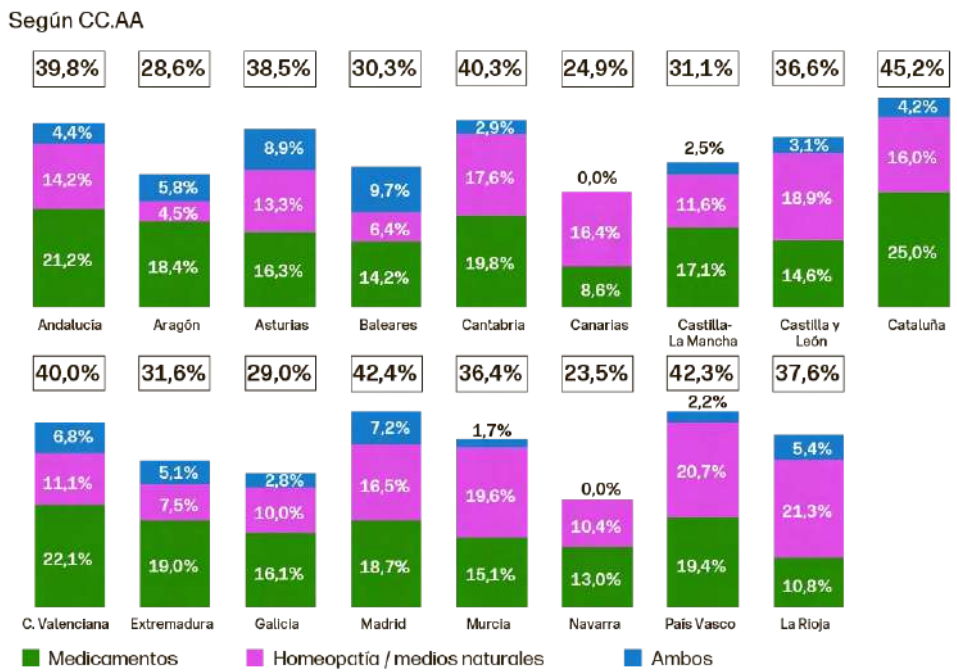
La situación laboral también influye en el grado de automedicación y la automedicación es más habitual entre quienes trabajan (40,1%) que entre quienes no (32,6%).

Gráfico: Automedicación según perfil



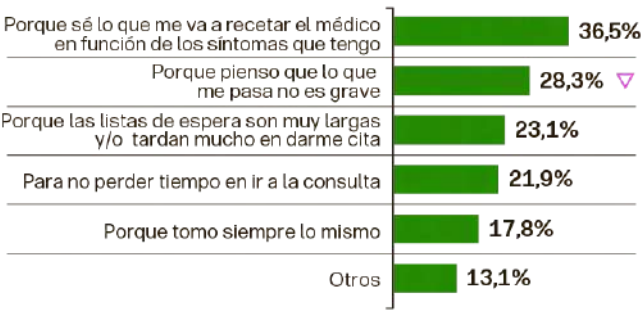
Por comunidades autónomas, Cataluña (45,2%), Madrid (42,4%) y País Vasco (42,3%) concentran los mayores porcentajes de personas que se automedican. En el extremo opuesto, Navarra (23,5%), Canarias (24,9%) y Aragón (28,6%) registran los valores más bajos. Cabe señalar que, tanto en Navarra como en Canarias, no se observa consumo combinado de medicamentos y productos homeopáticos o naturales: quienes se automedican optan únicamente por una de las dos categorías.

Gráfico: Automedicación según CC.AA.



En cuanto a los motivos para tomar medicamentos sin prescripción profesional, no existe una razón mayoritaria, sino que los encuestados señalan varias. La más mencionada es creer saber de antemano lo que les recetaría el médico en función de los síntomas (36,5%). A continuación, un 28,3% considera que lo que le ocurre no es lo suficientemente grave como para acudir a consulta y opta por medicarse por su cuenta, aunque este motivo ha sufrido un descenso de cuatro puntos porcentuales con respecto a 2024. Un 23,1% menciona los largos tiempos de espera para obtener una cita médica. Estas razones, las relacionadas con el tiempo, aumentan respecto a años anteriores, lo que puede sugerir una mayor apreciación del tiempo libre de cada persona.

Gráfico: Motivos más comunes para automedicarse



2024	2023	2022	2021
38,2	37,7	42,6	38,1
32,3	31,6	31,1	36,1
20,5	20,2	21,9	17,6
20,5	21,0	18,4	15,0
15,9	15,4	13,7	10,9
15,5	13,1	16,5	21,8

Al analizar los motivos según el perfil, se observan diferencias por género. Por ejemplo, en el caso de las mujeres, la principal razón es que conocen lo que el medico las recetaría, que también la esgrimen los encuestados con sexo masculino, aunque en menor medida. Por el contrario, ellos son más despreocupados sobre los síntomas que ellas. Un 32,6% de los hombres piensa que no le pasa nada grave, por el 25% de las mujeres. En el caso de las listas de espera también hay diferencias: un 27,6% de ellos la aluden y un 19,7% de ellas.

La situación laboral es un gran condicionante a la hora de acudir o no a la consulta médica. Se observa que entre las personas que se automedican y trabajan, la pérdida de tiempo cobra mayor relevancia: un 25% menciona que evita acudir a consulta por esta razón. Sin embargo, la cifra de personas que no van a consulta por este mismo motivo se reduce casi a la mitad entre las personas que no trabajan (16,2%).

Un dato relevante es que el 44,6 % de las personas mayores de 65 años afirma automedicarse porque ya sabe lo que el médico le va a recetar en función de los síntomas que tiene, siendo este el porcentaje más alto entre todos los grupos de edad. Esto indica que, más que por ahorrar tiempo (solo el 10,2 % lo hace por no perder tiempo en ir a la consulta), su decisión se justifica en la experiencia acumulada y el conocimiento previo de su tratamiento.

Gráfico: Motivos más comunes para automedicarse, según perfil

	Según sexo		**Según edad**					**Según situación laboral**	
	Hombres	**Mujeres**	**18-25**	**26-40**	**41-55**	**56-65**	**Más de 65**	**Trabaja**	**No trabaja**
Porque sé lo que me va a recetar el médico en función de los síntomas que tengo	34,8	37,7	27,7	36,4	31,4	41,9	44,6	37	35,5
Porque pienso que lo que me pasa no es grave	32,6	25	17,8	34,4	25,2	30,6	28,7	27,9	29
Porque las listas de espera son muy largas/y o tardan mucho en darme cita	27,6	19,7	27,4	32,1	20,2	19,2	17,4	24,6	20,5
Para no perder tiempo en ir a la consulta	24	20,3	30,7	27	24,5	18,5	10,2	25	16,2
Porque tomo siempre lo mismo	19,7	16,3	28,9	21,5	21,1	20,7	1,3	20,6	12,6
Otros	8,6	16,5	8,3	6,4	9	12,1	30,1	7,8	22,9

En cuanto a los motivos, más de la mitad de las personas que se automedican lo hacen para aliviar síntomas o dolores ocasionales (54,1%, la cifra más reducida desde 2021, con una bajada de 17 puntos porcentuales). También es frecuente el uso de preparados sin prescripción para tratar enfermedades leves o puntuales (53,6%), aunque sufre un descenso con respecto al año anterior situándose casi al nivel del año 2021 (53,3%). El porcentaje de personas que recurre a la automedicación para tratar síntomas psicológicos se sitúa en el 23% de la muestra, su máximo desde 2021 (dobla la cifra correspondiente a ese año, del 10%), con un aumento de casi 3 puntos porcentuales respecto al año anterior, lo que refleja una clara tendencia alza.

Gráfico: Automedicación y síntomas o enfermedades



2024	2023	2022	2021
65,5	61,2	71,6	71,5
57,3	55,6	63,0	53,3
20,4	20,7	15,4	10,0
12,8	15,3	11,0	9,3
6,4	9,1	5,3	9,8

Al analizar los motivos para automedicarse según el perfil sociodemográfico, se observan diferencias significativas en función del sexo, la edad y la situación laboral, especialmente en lo que respecta a los síntomas psicológicos.

Por género, los hombres se automedican más que las mujeres para tratar este tipo de síntomas: el 27,2% de los encuestados frente al 19,8% de ellas, una diferencia de 7,4 puntos porcentuales. La misma pauta se reproduce en el ámbito laboral: el 27,7% de las personas encuestadas que trabajan se automedica para tratar síntomas psicológicos, frente al 14,3% entre quienes no trabajan. No obstante, en todos los perfiles la principal causa de automedicación son los síntomas o dolores ocasionales.





Es reseñable que el grupo de edad comprendido entre los 26 y los 40 años presenta el porcentaje más alto de automedicación en el caso de enfermedades crónicas y/o recurrentes, con un 25,2% de menciones y que compara con el 15,5% de la franja de los 18-25 años o el 16,6 y el 9% de los grupos comprendidos entre los 41-55 y los 56-65 años. Los mayores de 65 años son los que recurren de manera menos habitual a la automedicación por problemas crónicas, con apenas un 1,1% de los encuestados suscribiéndolo.

Gráfico: Automedicación y síntomas o enfermedades, por perfiles

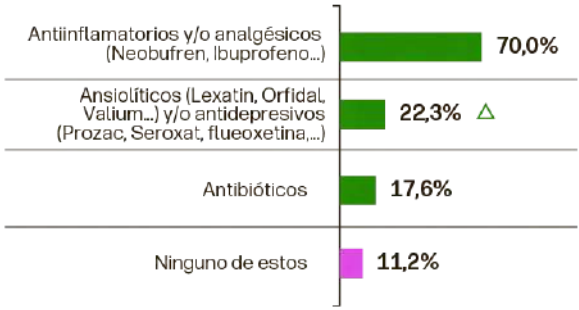
	Según sexo		Según edad					Según situación laboral	
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Trabaja	No trabaja
Síntomas y/o dolores ocasionales	51,5	56	52,2	45,7	49,7	62,3	65,8	50,9	60
Enfermedades leves y/o puntuales	47,6	58,2	39,4	46,7	51,9	63,8	64,1	51	58,4
Síntomas psicológicos	27,2	19,8	29	28,8	29,4	15	9	27,7	14,3
Enfermedades crónicas y/o recurrentes	16,7	12,6	15,5	25,2	16,6	9	1,1	17,8	7,9
Ninguno de los anteriores	5,7	7,5	5,5	5,1	5,7	8,7	9,5	6,3	7,5

La automedicación continúa estando encabezada por el consumo de antiinflamatorios y/o analgésicos y un 70% de los encuestados afirma haber recurrido a ellos, aunque es la cifra más baja de la serie histórica. El pico se produjo en 2022, con un 83,3% de los encuestados consumiendo este tipo de fármacos.

En contraste, y aunque el uso todavía es minoritario, el consumo de ansiolíticos y/o antidepresivos en contextos de automedicación ha aumentado significativamente, alcanzando el 22,3 % en 2025, frente al 18,2 % registrado en 2024. Es destacable que desde 2021, coincidiendo con una mayor preocupación por la salud mental, el consumo no ha parado de incrementarse.

En cuanto a los antibióticos, el uso respecto a 2024 se incrementa, aunque apenas unas décimas, al pasar del 17,3 al 17,6% en doce meses. Este nuevo aumento confirma la tendencia mostrada en los últimos años, donde el consumo ha ido a más durante los últimos años.

Gráfico: Automedicación: Medicamentos utilizados



	2024	2023	2022	2021
Antiinflamatorios y/o analgésicos (Neobufren, Ibuprofeno...)	72,5	71,2	83,3	76,9
Ansiolíticos (Lexatin, Orfidal, Valium...) y/o antidepresivos (Prozac, Seroxat, flueoxetina,...)	18,2	19,8	11,2	11,1
Antibióticos	17,3	16,7	13,2	12,9
Ninguno de estos	12,6	14,5	10,5	15,6

Al observar los datos de consumo de analgésicos por género, se aprecia que es superior en las mujeres (71,4%) que en los hombres (68,2%), y en cuanto a franjas de edad, los que más consumen este tipo de medicamentos son las personas de entre 56 y 65 años (80,5%).

En cuanto al uso de antibióticos sin receta, los hombres son el grupo que más los consume (21,6%) superando en siete puntos porcentuales a las mujeres (14,6%). Igualmente, la medicación con estos fármacos es especialmente significativa entre el colectivo de los 26-40 años (25,5%) y los encuestados que trabajan (21%).

En estos últimos también es más frecuente el uso de ansiolíticos o antidepresivos (24 %), con una especial afección para el grupo comprendido entre los 26-40 años. En cambio, el consumo de antiinflamatorios es algo más elevado entre quienes no trabajan (74,4 %) frente a los que sí (67,7 %).

También es más significativo en este grupo el porcentaje de personas que no consume ninguno de estos medicamentos (13,9% frente a 9,7%).

Gráfico: Automedicación, medicamentos utilizados por perfiles

	Según sexo		Según edad					Según situación laboral	
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Trabaja	No trabaja
Antiinflamatorios y/o analgésicos (Neobufren, Ibuprofeno...)	68,2	71,4	63,1	64,7	65,4	80,5	79,4	67,7	74,4
Ansiolíticos (Lexatin, Orfidal, Valium...) y/o antidepresivos(Prozac, Seroxat, flueoxetina,...)	25,3	20	17,7	29,3	24,8	14,5	17,7	24	19,2
Antibióticos	21,6	14,6	24,1	25,5	20,9	11,2	4,7	21	11,3
Ninguno de estos	8,4	13,3	10,6	11,2	8,3	10,5	16,1	9,7	13,9

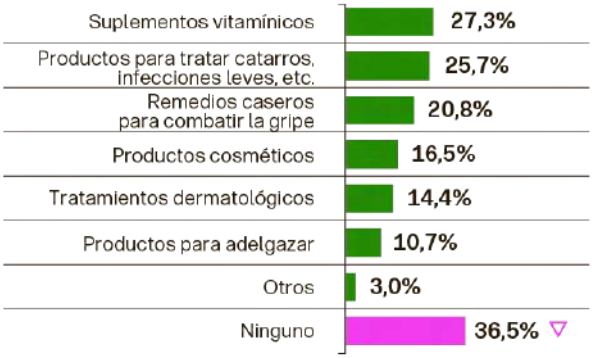
El grado de influencia de los famosos y los influencers en la automedicación es diferente dependiendo del producto y aunque minoritario es creciente. Desde 2021 a 2025 el porcentaje de encuestados que niega haberse automedicado siguiendo esta prescripción baja del 57,7 al 36,5%.

Por categorías de productos, un 27,3% de los encuestados afirma haber seguido sus recomendaciones para consumir suplementos vitamínicos, que se sitúan como el producto sobre el que tendrían más influencia.

A continuación, con un 25,7% de respuestas positivas, estaría el consumo de automedicación para tratar catarros, infecciones leves y afecciones similares. En comparación con 2024, se observa un cambio en la tipología de productos: el uso de remedios caseros para combatir la gripe (20,8%) supera este año al de productos cosméticos (16,5%).



Gráfico: Automedicación por prescripción de un influencer o famoso



	2024	2023	2022	2021
Suplementos vitamínicos	24,9	22,0	13,5	15,6
Productos para tratar catarros, infecciones leves, etc.	28,0	25,2	25,8	21,3
Remedios caseros para combatir la gripe	-	-	-	-
Productos cosméticos	14,1	11,8	3,1	7,0
Tratamientos dermatológicos	11,7	11,3	5,1	4,8
Productos para adelgazar	8,8	8,7	3,4	7,2
Otros	3,3	3,6	5,2	6,3
Ninguno	44,8	46,5	61,6	57,7

Al segmentar demográficamente la muestra, se observa que los jóvenes son los grupos que más se dejan influenciar por las recomendaciones de influencers o personas reconocidas en el consumo de productos. Apenas un 11,4% de los encuestados de entre18-25 años y el 20,7% del grupo de 26-40 años señala no haberse visto influido por famosos e influencers en su automedicación. En contraste, en los grupos comprendidos entre los 56 y los 65 años, la influencia es minoritaria. Las mujeres son, asimismo, menos permeables que los hombres.

Por productos, los cosméticos (22,4%), los tratamientos dermatológicos (26,2%) y productos para adelgazar (20,4%) son los que más consumen los jóvenes siguiendo recomendaciones externas. El grupo de 26 a 40 años las cifras también son elevadas en las mismas categorías (24,7% en dermatológicos o 19,3% en productos para adelgazar). Contrasta con los grupos a partir de los 56 años, donde el 0% de los encuestados reconoce haber consumido fármacos para adelgazar siguiendo las indicaciones de estos colectivos.



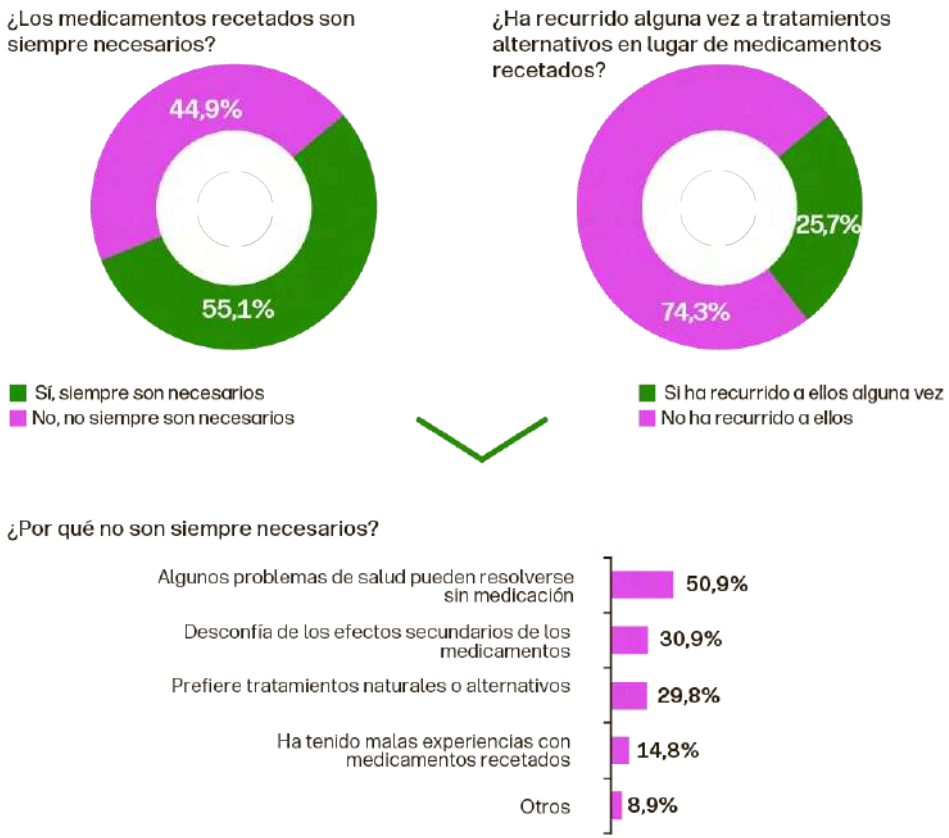
Gráfico: Automedicación por prescripción de un influencer o famoso por perfiles

	Según sexo		Según edad					Según situación laboral	
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Trabaja	No trabaja
Suplementos vitamínicos	26,8	27,7	35,6	33,2	22	18,6	30,5	28	26,2
Productos para tratar catarros, infecciones leves, etc.	27,6	24,3	28,7	28,4	26,4	17,9	25,6	27,8	21,9
Remedios caseros para combatir la gripe	20,3	21,1	18,8	20,2	16,3	19,5	29,9	19,1	23,9
Productos cosméticos	13,8	18,6	22,4	21,5	16,2	11,3	11,7	19,2	11,5
Tratamientos dermatológicos	16,9	12,5	26,2	24,7	14,8	6,6	1,1	18,1	7,5
Productos para adelgazar	14,1	8,2	20,4	19,3	12,9	0	0	15,2	2,4
Otros	4,3	2,1	3,9	2,4	1,3	1	7,2	1,4	6
Ninguno	31,2	40,5	11,4	20,7	35,1	58,6	54,2	29,2	49,9

La mayoría de encuestados sigue defiendo la necesidad de medicarse por prescripción médica, pero es relevante que un 45% de los participantes señale que no siempre lo es. Por ejemplo, en casos de los problemas de salud pueden resolverse sin medicación (50,9%), desconfían de los efectos secundarios de los medicamentos (30,9%) o prefiere tratamientos naturales o alternativos (29,8%).

No obstante, es minoritario el grupo que recurre justo a minoritarios (25,7%). Casi tres cuartas partes de los encuestados nunca los han utilizado.

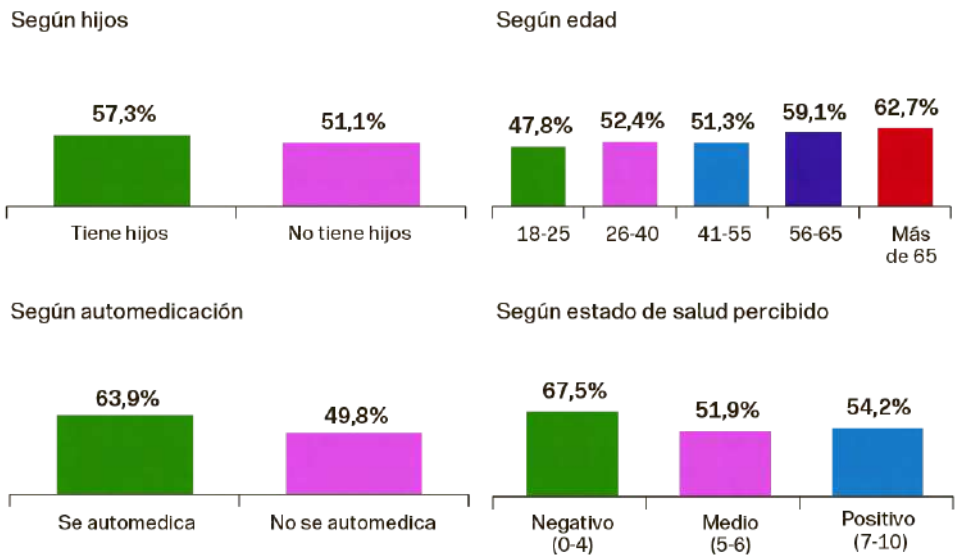
Gráfico: Necesidad de los medicamentos con receta y tratamientos alternativos



La percepción de que los medicamentos recetados son siempre necesarios varía en función del perfil. Esta idea está especialmente extendida entre quienes se automedican (63,9%), las personas con peor estado de salud percibido (67,5%) y los mayores de 65 años (62,7%), lo que sugiere una mayor confianza en la prescripción médica entre quienes tienen más contacto con el sistema sanitario o una mayor exposición a tratamientos.

En contraste, el acuerdo con esta afirmación es menor entre quienes no se automedican (49,8%), las personas sin hijos (51,1%) y los jóvenes de entre 18 y 25 años (47,8%), lo que podría reflejar una menor dependencia percibida de la intervención médica o una relación más flexible con el uso de medicamentos.

Gráfico: Creencia de que los medicamentos recetados son siempre necesarios por perfiles

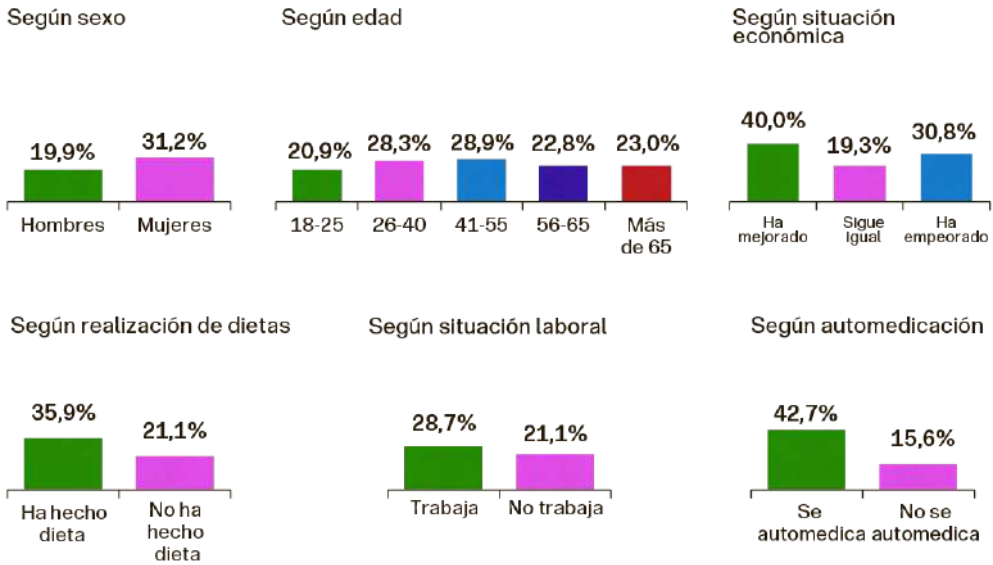


El uso de tratamientos alternativos, continúa siendo minoritario, pero se aprecian diferencias por perfiles. Las mujeres son más proclives a recurrir a este tipo de opciones, con un 31,2% reconociendo haberlo hecho, frente al 19,9% de los hombres. Quienes se automedican también se inclinan más hacia los tratamiento alternativos (42,7%).

Asimismo, quienes han hecho dieta recientemente muestran una mayor propensión a recurrir a estos tratamientos (35,9% frente al 21,1% de quienes no han hecho dieta), lo que refuerza la idea de que los cambios voluntarios en el estilo de vida pueden ir acompañados de una mayor exploración de alternativas terapéuticas.

Por último, el estado económico también influye: el 40% de quienes afirman que su situación ha mejorado han probado tratamientos alternativos, mientras que solo el 19,3% de quienes mantienen la misma situación económica lo ha hecho. Esta diferencia apunta a que la disponibilidad de recursos puede facilitar el acceso a opciones fuera del circuito médico tradicional.

Gráfico: Uso de tratamientos alternativos en lugar de medicamentos recetados por perfiles

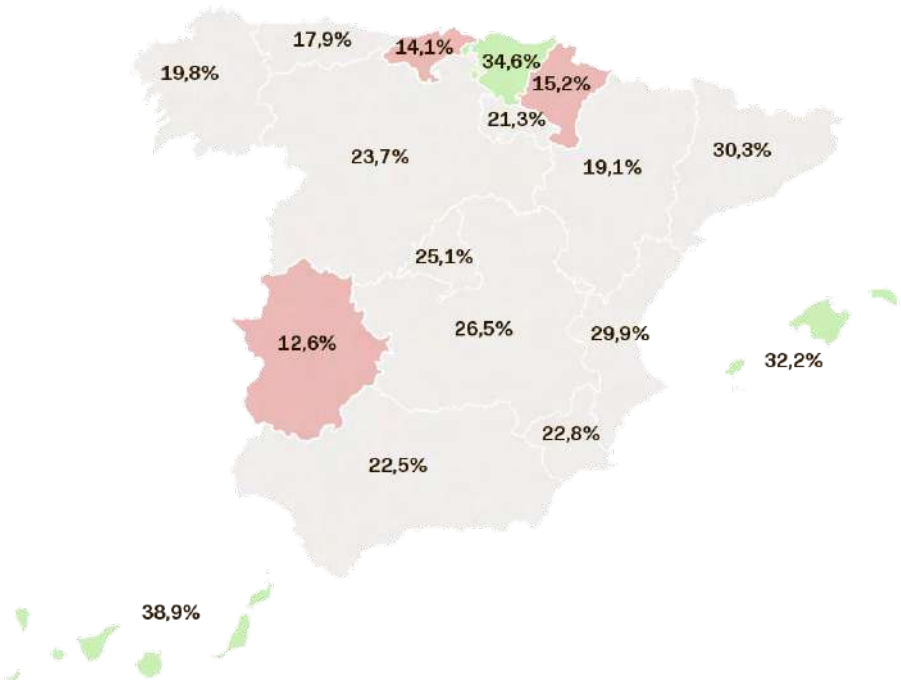


El uso de tratamientos alternativos en lugar de medicamentos recetados varía significativamente según la comunidad autónoma, mostrando una distribución territorial muy desigual.

En un extremo se sitúa Canarias, donde casi cuatro de cada diez personas encuestadas (38,9%) declaran haber recurrido alguna vez a este tipo de tratamientos. Este porcentaje es el más elevado del conjunto del país. También destaca el País Vasco, con un 34,6%, muy por encima de la media.

En el lado opuesto, Extremadura presenta el dato más bajo, con solo un 12,6% de los encuestados afirmando haber utilizado tratamientos alternativos. Esta cifra no solo representa una diferencia de más de 26 puntos porcentuales respecto a Canarias, sino que pone de manifiesto una menor implantación de estas prácticas en la región, donde podría predominar una mayor confianza en la medicina tradicional y en la prescripción médica.

Gráfico: Recurrir alguna vez al uso de tratamientos alternativos en lugar de medicamentos recetados, por CCAA



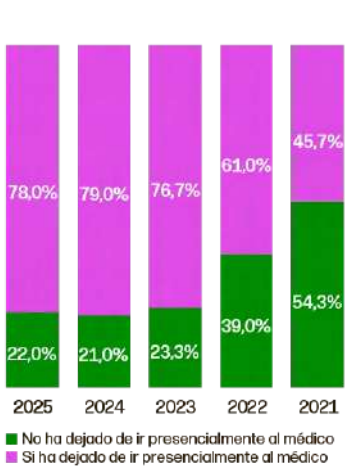
3.2 Tecnologías para la salud y su evolución

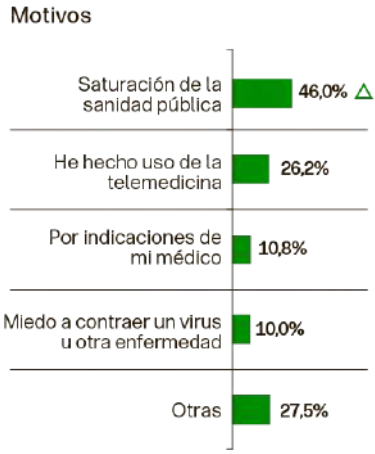
El porcentaje de españoles que ha dejado de acudir presencialmente al médico aumenta ligeramente en 2025, hasta el 22% desde el 21% de 2024, aunque se mantiene muy lejos del 54,3% que, en 2021, justo después de la pandemia de Covid-19, señalaba haber evitado la consulta física.

El motivo más mencionado para no acudir presencialmente continúa siendo la saturación de la sanidad pública, que en 2025 alcanza su valor más alto desde 2022 (49,1%) y se incrementa casi once puntos porcentuales respecto a 2024. En segundo lugar, se sitúa el uso de la telemedicina (26,2%), pero que pierde peso respecto a la encuesta de 2024, cuando había marcado su nivel más alto en la serie histórica, con un 30,4% de las respuestas.

Otros motivos como la indicación expresa del médico (10,8%), o el miedo al contagio de virus (10,0%) pierden peso respecto a ediciones anteriores, en línea con la normalización del contexto tras la pandemia.

Gráfico: españoles que ha dejado de ir al médico de forma presencial



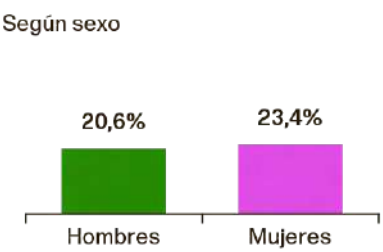


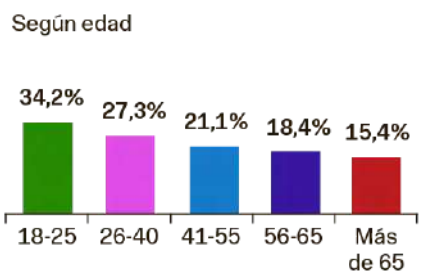
	2024	2023	2022	2021
Saturación de la sanidad pública	33,2	41,2	49,1	36,9
He hecho uso de la telemedicina	30,4	28,1	26,1	25,4
Por indicaciones de mi médico	12,5	11,6	26,1	36,9
Miedo a contraer un virus u otra enfermedad	11,3	11,2	8,9	12,4
Otras	27,7	26,5	18,9	19,8

La edad marca una diferencia clara en el abandono de la atención médica presencial. Los más jóvenes, especialmente el grupo de 18 a 25 años, son quienes más han dejado de acudir físicamente a consulta en el último año (34,2%), seguidos del tramo de 26 a 40 años (27,3%).

En el extremo opuesto, el grupo de mayores de 65 años presenta el porcentaje más bajo (15,4%), lo que sugiere una mayor continuidad en el modelo de atención médica tradicional y presencial entre las personas mayores. Esta brecha generacional refleja no solo una diferencia en los hábitos sanitarios, sino también en la confianza en los canales digitales.

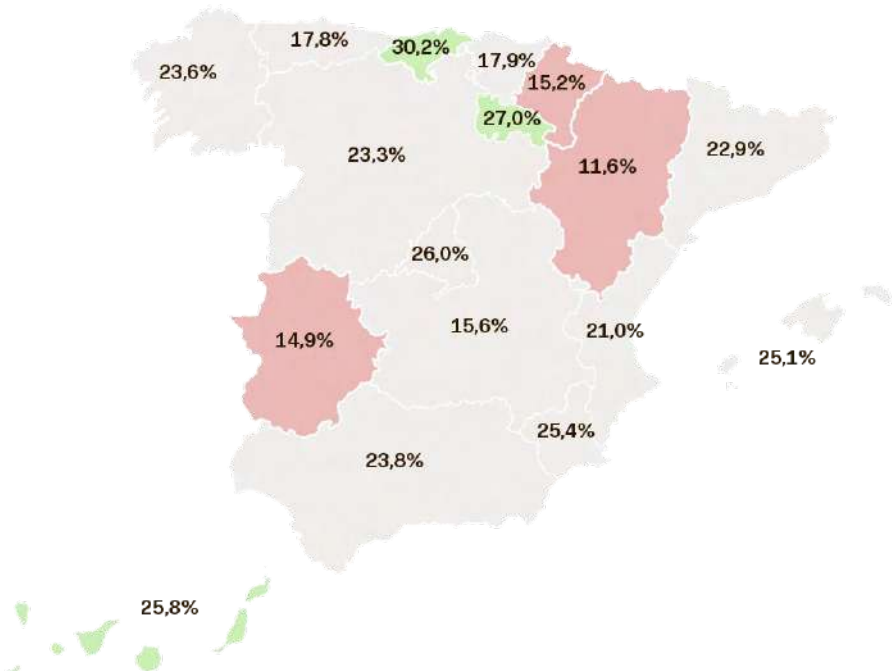
Gráfico: españoles que ha dejado de ir al médico de forma presencial por perfil





A nivel autonómico, los cántabros (30,2%) o los riojanos (27,0%) serían los ciudadanos que más habrían dejado de acudir al médico de forma presencial en el último año. En contraste, los habitantes de Aragón (11,6%), Extremadura (14,9%) o Navarra (15,2%) son los que muestran una mayor propensión a la consulta física.

Gráfico: españoles que ha dejado de ir al médico de forma presencial por CCAA



Telemedicina

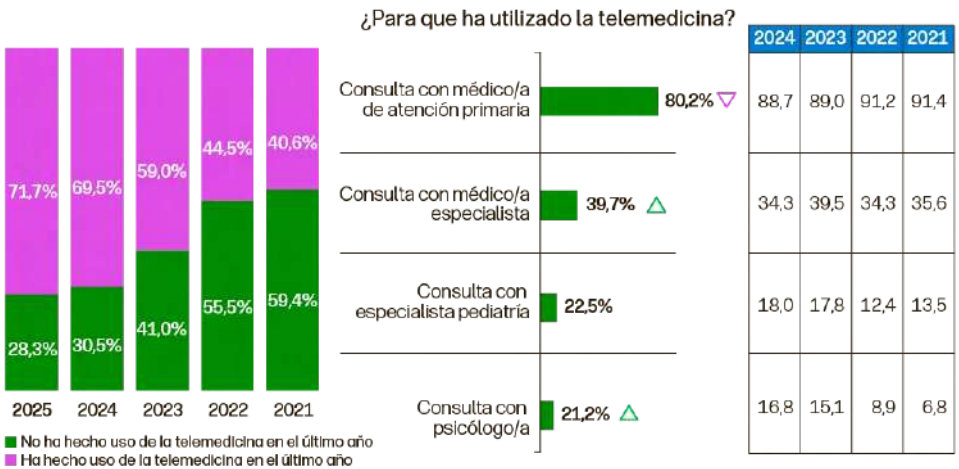
El uso global de la telemedicina sigue disminuyendo en 2025, solo un 28,3% afirma haberla utilizado en el último año, frente al 59,4% de 2021, se observan tendencias dispares atendiendo a las especialidades.

A la cabeza se destacan las consultas a distancia con el médico de atención primaria (80,2%), pero marcan su proporción más baja en toda la serie histórica, que se remonta a 2021, cuando se alcanzó el 91,4%, coincidiendo con la pandemia. En contraste, aumenta la telemedicina para

la consulta con especialistas y de forma más notable con pediatras o psicólogos. En el caso de los primeros, alcanza el 22,5% de las respuestas, con una subida de 4,5 puntos en solo un año, consolidando su crecimiento desde 2022.

En cuanto a los profesionales de la salud mental, alcanzan el 21,2% en 2025, dando un salto significativo respecto al 16,8% de 2024 y más que triplicando su peso en 2021, cuando era de apenas un 6,8% de la muestra.

Gráfico: españoles que hacen uso de la telemedicina



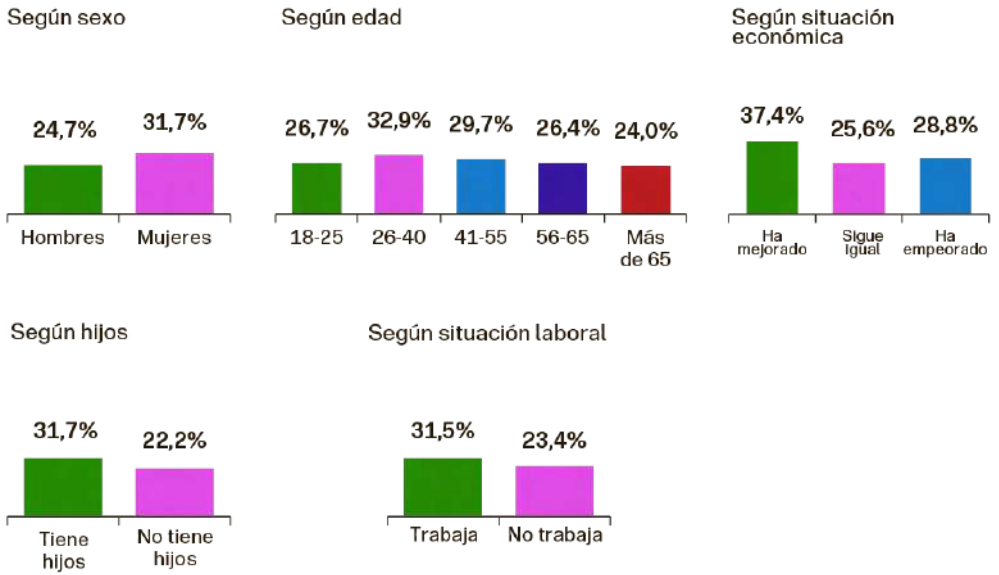
	2024	2023	2022	2021
Consulta con médico/a de atención primaria	88,7	89,0	91,2	91,4
Consulta con médico/a especialista	34,3	39,5	34,3	35,6
Consulta con especialista pediatría	18,0	17,8	12,4	13,5
Consulta con psicólogo/a	16,8	15,1	8,9	6,8

Las mujeres recurren a la telemedicina en mayor medida que los hombres (31,7% frente a 24,7%), una brecha de 7 puntos que se mantiene estable respecto a oleadas anteriores del estudio.

Por edad, las personas de entre 26 y 40 años son quienes más la utilizan (32,9%), lo que puede relacionarse con una mayor familiaridad tecnológica, flexibilidad laboral o necesidad de conciliación. En cambio, los mayores de 65 años registran el porcentaje más bajo (24,0%). También se identifican diferencias por situación familiar: las personas con hijos hacen mayor uso de la telemedicina (31,7%) que quienes no tienen (22,2%).

Por último, la situación económica y laboral también pesa. Las personas cuya economía ha mejorado recurren más a la telemedicina (37,4%), frente al 25,6% de quienes declaran que su situación se mantiene estable. Asimismo, son más propensos los que están empleados (31,5%) que los que no trabajan (23,4%).

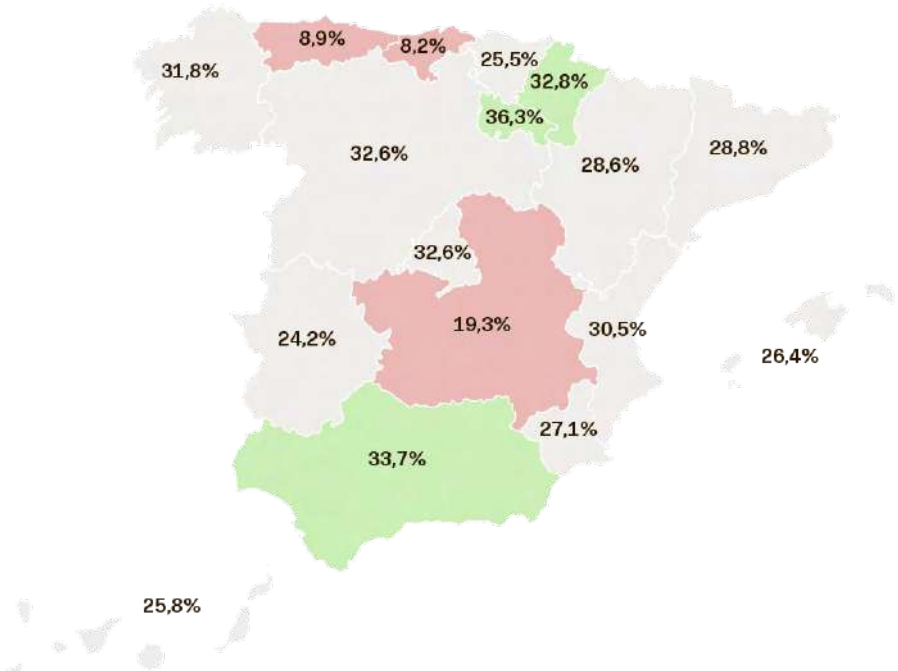
Gráfico: Españoles que hacen uso de la telemedicina, por perfiles



En 2025, la telemedicina presenta sus niveles más reducidos en Cantabria (8,2%) y Asturias (8,9%), muy por debajo de la media nacional. Estos porcentajes sitúan a ambas comunidades como las que menos han recurrido a este tipo de atención médica en el último año y a mucha distancia que los que más: La Rioja (36,3%), Andalucía (33,7%), Navarra (32,8%) o Madrid (32,6%) y Castilla León (32,6%).



Gráfico: españoles que hacen uso de la telemedicina, por CCAA

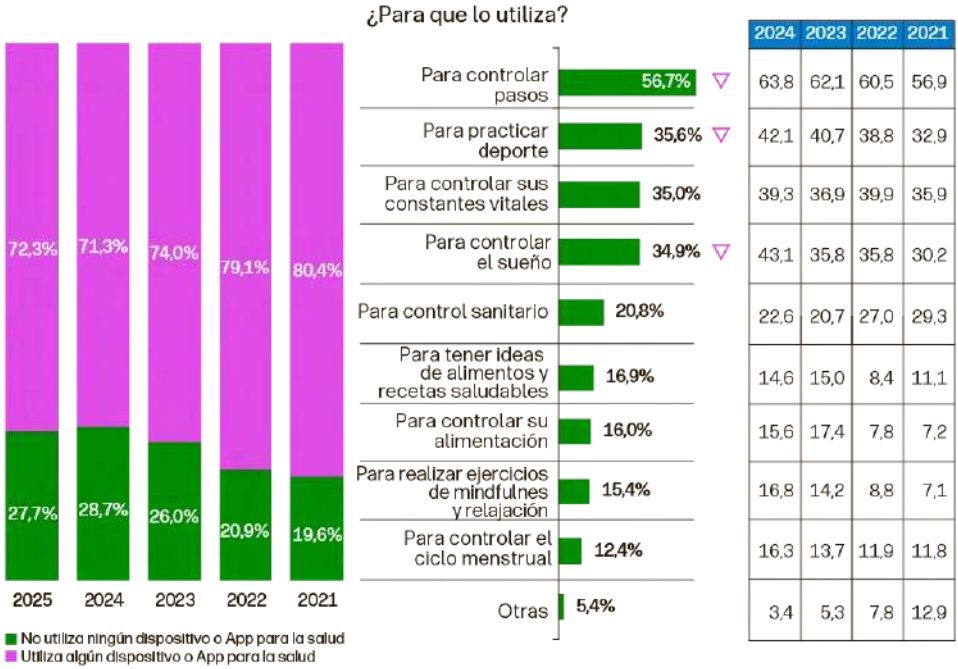


Uso de apps para el bienestar

Tras varios años de crecimiento, el uso de dispositivos o aplicaciones para el cuidado de la salud se estabiliza en 2025, con un 27,7% de los encuestados afirmando utilizarlos, un punto porcentual por debajo de la cifra de 2024. Aunque los dispositivos para controlar los pasos siguen siendo los más empleados, su uso desciende notablemente, pasando del 63,8% en 2024 al 56,7%, lo que representa la caída más significativa de la edición de este año.

También se reduce el uso de estos dispositivos para controlar el sueño (cae del 43,1% al 34,9% en doce meses). Frente a estos descensos, destaca el crecimiento de funciones vinculadas al bienestar emocional y los hábitos saludables: el uso para encontrar ideas de recetas saludables aumenta hasta el 16,9%, y el seguimiento de la alimentación se sitúa en un 16%, duplicando el dato de 2022.

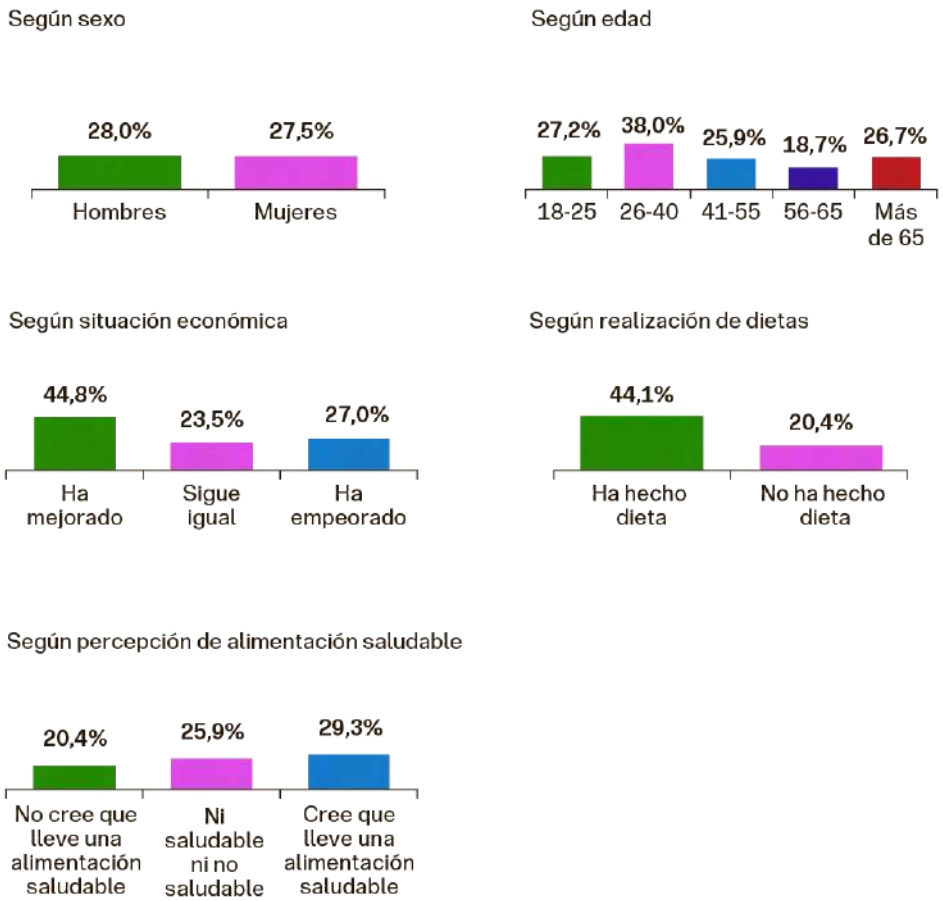
Gráfico: Uso de apps para el bienestar



En línea con la estabilización general del uso de apps y dispositivos para el bienestar observada este año, el análisis por perfiles muestra diferencias significativas. El grupo de edad de entre 26 y 40 años lidera claramente este hábito, con un 38% de uso, frente al 18,7% registrado en las personas de 56 a 65 años. También se observa una correlación con la percepción de mejora económica: un 44,8% de quienes afirman que su situación se ha reforzado usan apps para la salud, muy por encima del 23,5% de quienes declaran no haber experimentado cambios.

Asimismo, la adopción de estos recursos digitales es más frecuente entre quienes han seguido una dieta (44,1%) en el último año o lo que creen llevar una alimentación saludable (29,3%). Estos datos reflejan cómo el compromiso con los hábitos saludables y el bienestar está estrechamente vinculado al uso de tecnología aplicada a la salud.

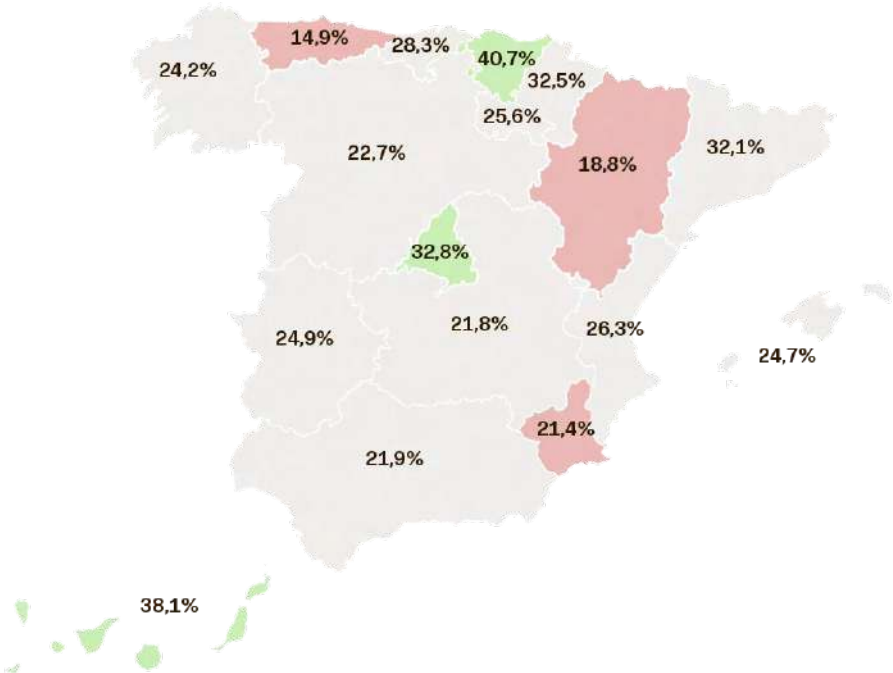
Gráfico: Uso de apps para el bienestar, por perfil



La adopción de apps y dispositivos para el bienestar también presenta notables diferencias por comunidades autónomas. Destacan especialmente País Vasco (40,7%) y Canarias (38,1%) como los territorios donde el uso de estas herramientas digitales para el cuidado de la salud es más elevado, muy por encima de la media nacional. Madrid y Cataluña también superarían el nivel del 30%.

En el extremo opuesto se encuentra Asturias, con solo un 14,9% usuarios, lo que representa una diferencia de más de 25 puntos porcentuales frente a las regiones líderes. La otra comunidad en la que la adopción se situaría por debajo del 20% sería Aragón, donde tan solo un 18,8% de los encuestados responde afirmativamente.

Gráfico: Uso de apps para el bienestar, por CCAA

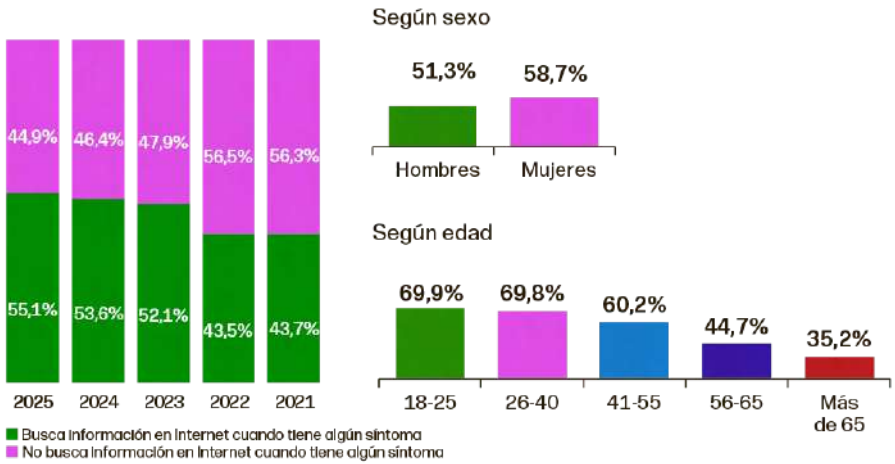


Internet y autodiagnóstico

La búsqueda de información sobre salud en Internet sigue al alza y alcanza en 2025 su máximo en la serie histórica siendo mayoritaria entre los españoles: un 55,1% de los encuestados recurre a la red cuando tiene algún síntoma, frente al 43,5% de 2022. Esta tendencia se acentúa entre los más jóvenes, con cifras destacadas en los grupos de 18 a 25 años (69,9%) y de 26 a 40 años (69,8%). También es mayor entre las mujeres (58,7%) que los hombres (51,3%).

En el extremo opuesto, los mayores de 65 años muestran la menor propensión a informarse por esta vía (35,2%), lo que evidencia una clara brecha generacional en el uso de Internet para el autodiagnóstico, que también se percibe en el segmento comprendido entre los 56-65 años (44,7%).

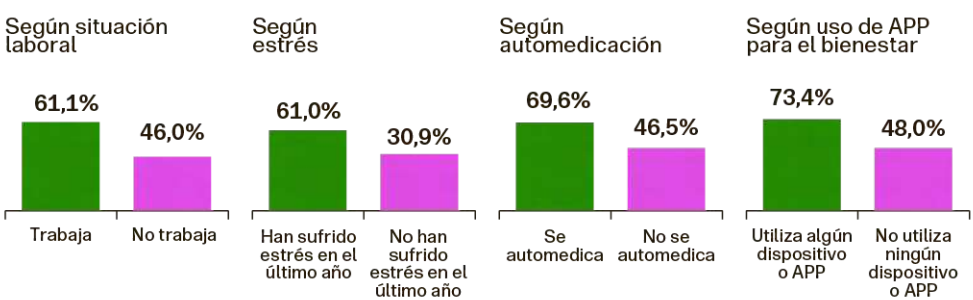
Gráfico: Uso de internet para el autodiagnóstico



Los datos reflejan que la tendencia al autodiagnóstico en Internet es especialmente alta entre quienes trabajan (61,1%) y aquellos que han experimentado estrés en el último año (61,0%), lo que reafirma la mayor preocupación por la salud mental que se ha reflejado en otros epígrafes del estudio.

También el autodiagnóstico es significativamente superior entre quienes se automedican (69,6%) y quienes utilizan dispositivos o apps para la salud (73,4%), lo que indica que el perfil más digitalizado y proactivo en el cuidado personal tiende también a recurrir a la red como fuente habitual de información médica. Por el contrario, los porcentajes más bajos se observan entre quienes no han sufrido estrés, no trabajan o no utilizan tecnología vinculada al bienestar.

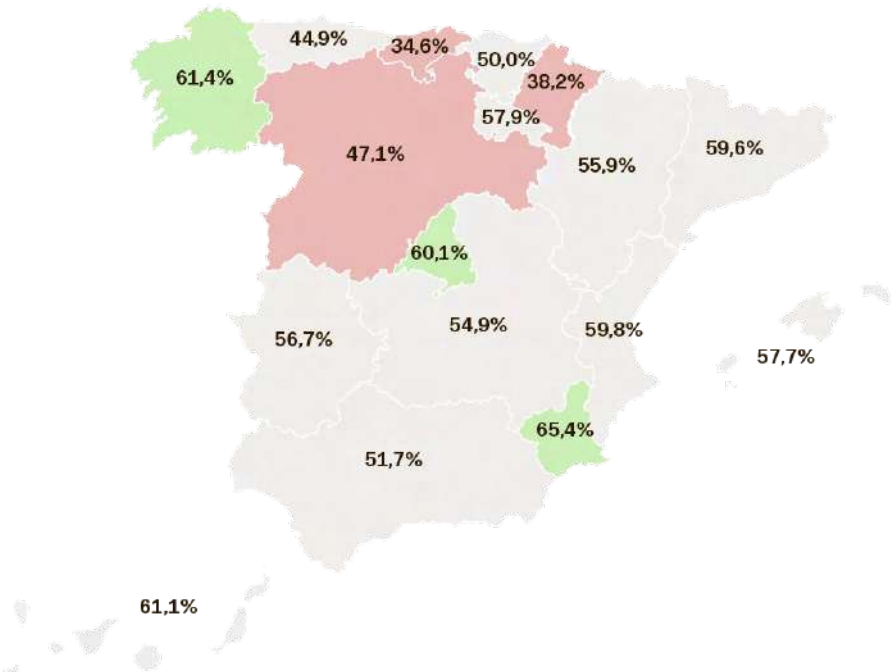
Gráfico: Uso de internet para el autodiagnóstico, por perfil



Los datos autonómicos sobre búsqueda de información en Internet ante síntomas revelan notables contrastes. Destacan por encima de la media Murcia (65,4%), Canarias (61,1%), Galicia (61,4%) y Madrid (60,1%).

En el otro extremo, Cantabria (34,6%) y Navarra (38,2%) presentan los niveles más bajos de autodiagnóstico online, muy por debajo del promedio nacional del 55,1%.

Gráfico: Uso de internet para el autodiagnóstico, por CCAA

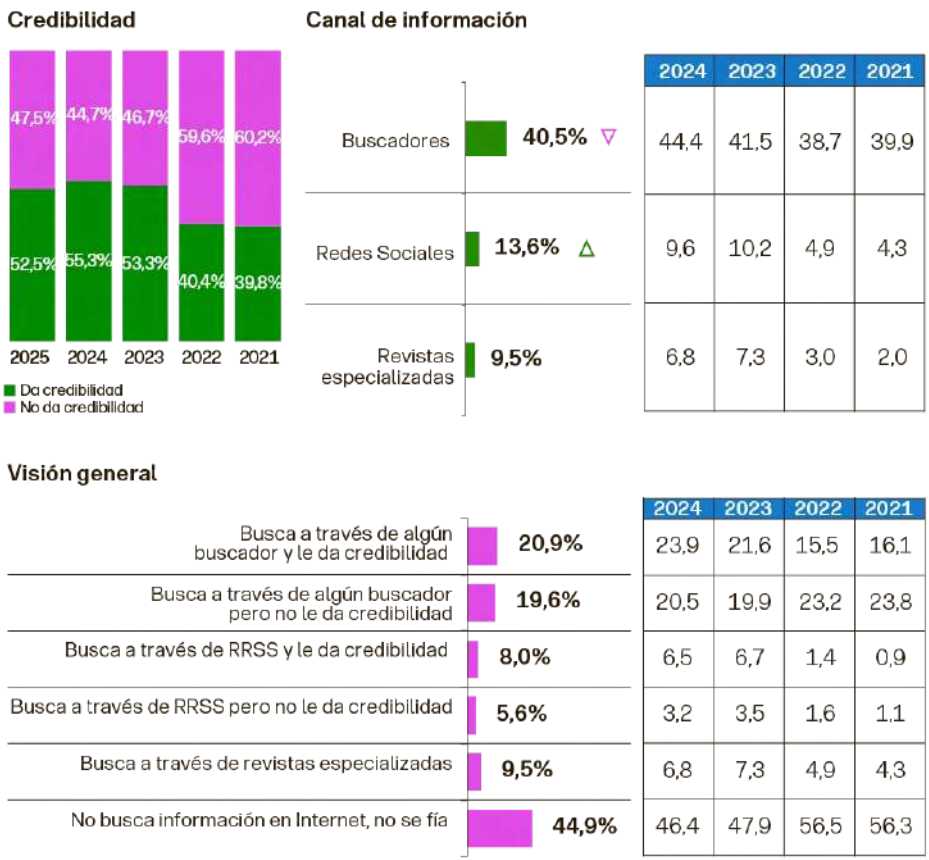


En 2025, los buscadores siguen siendo el principal canal para la búsqueda de información sobre salud (40,5%), aunque su uso continúa descendiendo respecto a años anteriores a favor, por ejemplo, de las redes sociales, que consolidan su ascenso y alcanza su punto más alto en la serie histórica (13,6%), más que triplicando su representatividad en 2021.

La credibilidad de la información encontrada en estos canales se mantiene alta, pero retrocede respecto a 2024: el 52,5% declara confiar en lo que encuentra, aunque la cifra decae respecto al año anterior (55,3%) y también se mantiene por debajo de la de 2023 (53,3%).

Por canales, un 20,9% recurre a buscadores y confía en la información, aunque es un porcentaje muy similar al 19,6% que utiliza esta herramienta, pero no confía en la información que recibe. La segunda vía son las redes sociales, aunque su utilización es menor. La cifra de encuestados que recurre a ellas y le da credibilidad a la información es más alto (8%) que quienes no (5,6%).

Gráfico: Internet y autodiagnóstico, canal y credibilidad



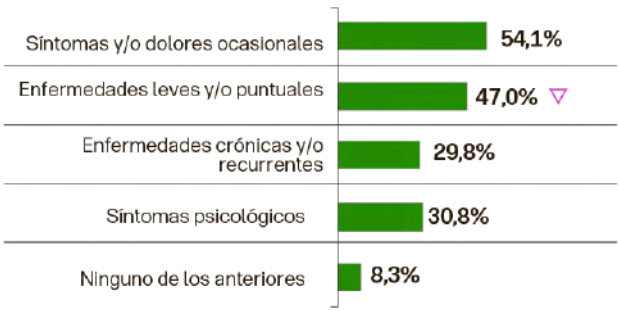
	2024	2023	2022	2021
Buscadores	44,4	41,5	38,7	39,9
Redes Sociales	9,6	10,2	4,9	4,3
Revistas especializadas	6,8	7,3	3,0	2,0

	2024	2023	2022	2021
Busca a través de algún buscador y le da credibilidad	23,9	21,6	15,5	16,1
Busca a través de algún buscador pero no le da credibilidad	20,5	19,9	23,2	23,8
Busca a través de RRSS y le da credibilidad	6,5	6,7	1,4	0,9
Busca a través de RRSS pero no le da credibilidad	3,2	3,5	1,6	1,1
Busca a través de revistas especializadas	6,8	7,3	4,9	4,3
No busca información en Internet, no se fía	46,4	47,9	56,5	56,3

En 2025, los síntomas y/o dolores ocasionales –como dolor de cabeza, espalda o estómago– continuaron siendo los problemas más buscados en Internet (54,1%), manteniéndose como la categoría predominante de los últimos años. Le siguieron las enfermedades leves y/o puntuales, como catarros o herpes, con un 47,0%, aunque esta categoría sufre un ligero descenso respecto a 2024 (50,6%).

Destacan también las búsquedas relacionadas con enfermedades crónicas y/o recurrentes (30,8%) y síntomas psicológicos (29,8%), que continúan posicionándose como preocupaciones habituales de los usuarios. Por el contrario, las consultas clasificadas como "otros" siguen disminuyendo y alcanzan su mínimo histórico (8,3%), lo que sugiere unas preocupaciones sintomatológicas muy similares en la población.

Gráfico: dolencias o problemas más buscados en Internet



2024	2023	2022	2021
55,8	54,6	48,6	49,7
50,6	48,8	45,3	41,5
31,1	29,5	28,1	27,3
30,7	32,1	29,7	23,3
7,8	8,7	13,8	16,7

La segmentación de las dolencias más buscadas en Internet refleja patrones diferenciados según edad, género y situación laboral. Las mujeres (56,5%) y las personas mayores de 65 años (60,4%) son quienes más consultan sobre síntomas o dolores ocasionales, mientras que los hombres (51,4%) y los adultos de entre 41 y 55 años (47,9%) lo hacen en menor medida.

En cuanto a las enfermedades leves o puntuales, son especialmente buscadas por quienes están en activo laboralmente (49,5%), frente a quienes no trabajan (41,7%), y entre los adultos de 56 a 65 años (56,5%). Las enfermedades crónicas y recurrentes, por su parte, muestran un incremento claro con la edad, alcanzando su máximo entre los mayores de 65 (40,5%). La consulta de síntomas psicológicos –ansiedad, estrés, problemas para dormir– desciende progresivamente con la edad: los jóvenes de 18 a 25 años son los más propensos a informarse sobre ellos (37,1%), mientras que solo el 19,4% de los mayores de 65 lo hace.

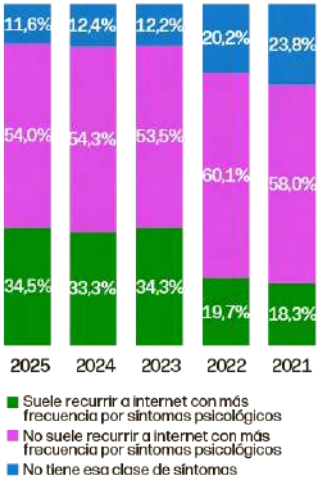
Gráfico: dolencias o problemas más buscados en Internet por perfiles

	Según sexo		Según edad					Según hijos		Según situación laboral	
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Con hijos	Sin hijos	Trabaja	No trabaja
Síntomas y/o dolores ocasionales (dolor de cabeza, de espalda, de estómago...)	51,4	56,5	52,1	56,9	47,9	59,3	60,4	55,1	52,4	53,3	55,8
Enfermedades leves y/o puntuales (catarro, resfriados, conjuntivitis, candidiasis, herpes...)	44,9	48,9	40,4	49,1	45,3	56,5	43,3	48,1	45,2	49,5	41,7
Enfermedades crónicas y/o recurrentes (artritis, alergia primaveral, diabetes...)	30,6	31	27,3	28,7	32,1	26	40,5	31,7	29,3	30,4	31,8
Síntomas psicológicos (ansiedad, depresión, estrés, problemas para dormir...)	27,7	31,5	37,1	33,7	31	21,4	19,4	30,6	28,3	29,8	29,8
Otros	7,3	9,2	7,2	5	11,9	7	9,1	6,2	12	7,1	11

El uso de Internet como recurso para buscar información sobre síntomas psicológicos se ha consolidado en 2025: un 34,5% de quienes consultan en la red declaran hacerlo con más frecuencia por este tipo de problemas. Es una cifra estable respecto a los dos años anteriores y claramente superior al 18,3% registrado en 2021. El principal motivo para recurrir a esta vía continúa siendo el deseo de entender lo que le pasa, citado por el 52,5% de quienes buscan por esta causa, aunque esta razón ha descendido de forma sostenida desde su pico en 2022 (83,6%).

Al mismo tiempo, gana peso la percepción de que se puede solucionar el problema por cuenta propia (28,9%) y, sobre todo, el hecho de no concederle tanta importancia como a otros problemas (22%); este último con un incremento significativo respecto a 2023 (+5,4 puntos).
Factores como la falta de capacidad económica (17,9%), la desconfianza en los profesionales (16,8%) o la dificultad de acceso (16%) también continúan. Entre los tres, solamente aumenta la segunda razón, que aumenta más de tres puntos porcentuales respecto a la oleada de 2024.

Gráfico: ¿Sueles recurrir a Intenet con más frecuencia por síntomas psicológicos?



Motivos

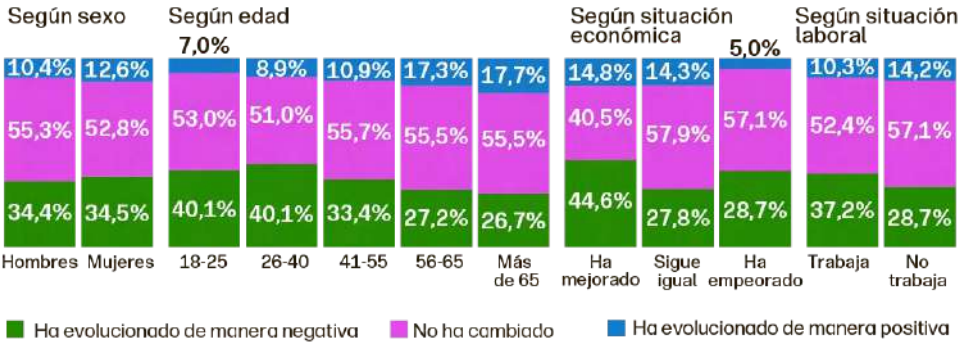
		2024	2023	2022	2021
Quiero entender lo que me pasa	52,5%	55,2	56,7	83,6	68,6
Puedo solucionar los problemas psicológicos por mi cuenta	28,9%	29,8	25,6	18,3	23,8
No le doy tanta importancia como a otros problemas	22,0% △	16,6	17,9	10,2	9,2
No puedo permitirme ir al psicólogo	17,9%	19,6	21,5	26,8	20,7
No confío en que un profesional de la psicología pueda ayudarme	16,8%	13,2	11,6	7,5	10,7
He intentado pedir cita pero hay mucha lista de espera	16,0%	16,7	13,8	10,6	8,4
Me da vergüenza ir al psicólogo/ que se sepa que voy al psicólogo	13,5%	14,6	14,1	7,7	9,6
Otros	2,7%	5,4	3,3	2,5	5,7

La propensión a buscar en Internet síntomas psicológicos varía sensiblemente según el perfil. Es más común entre los menores de 40 años, donde el porcentaje alcanza el 40,1% en ambos tramos de edad (18-25 y 26-40 años,), y desciende notablemente a partir de los 56 años, cayendo hasta el 27,2 % entre los de 56-65 años y el 26,7 % entre los mayores de 65. De hecho, son estos dos últimos grupos, con más de un 17% de las respuestas, los que señalan en mayor proporción que no buscan porque no sufren síntomas de carácter psicológico.

También influye la percepción de la situación económica: el 44,6 % de quienes creen que ha mejorado busca por este tipo de síntomas, frente al 27,8 % de quienes declaran que se mantiene estable. En el ámbito laboral, destaca que un 37,2 % de quienes trabajan recurre más a este tipo de búsquedas, frente al 28,7 % entre quienes no lo hacen.

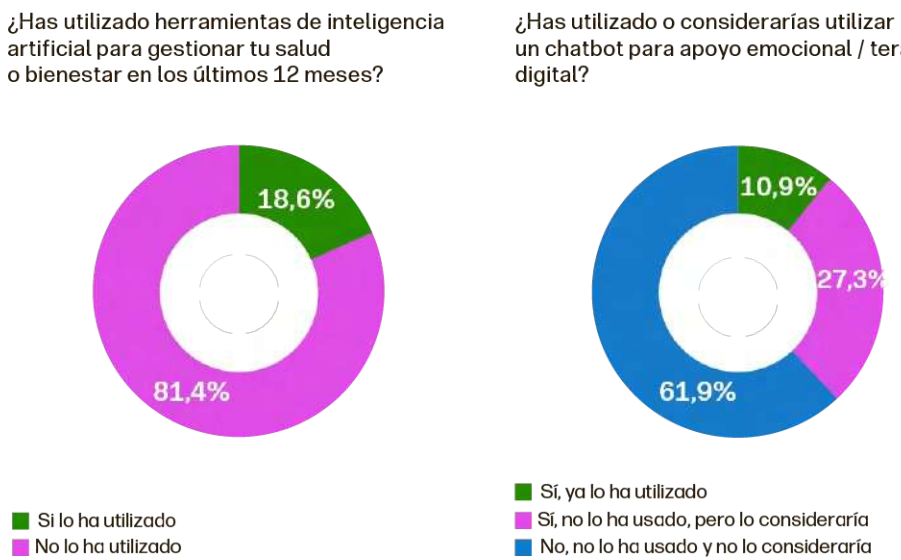


Gráfico: ¿Sueles recurrir a Internet con más frecuencia por síntomas psicológicos?, por perfiles



El uso de herramientas de inteligencia artificial en salud y bienestar sigue siendo muy limitado entre los encuestados. Solo un 18,6 % de los encuestados declara haber utilizado alguna herramienta de IA para gestionar su salud en los últimos 12 meses, mientras que el 81,4 % no lo ha hecho. Esta baja penetración se ve acompañada por un alto nivel de rechazo hacia el uso de chatbots para apoyo emocional o terapia digital: el 61,9 % afirma no haberlos utilizado ni tener intención de hacerlo, frente a un 27,3 % que estaría dispuesto a considerarlo y un escaso 10,9 % que sí lo ha usado.

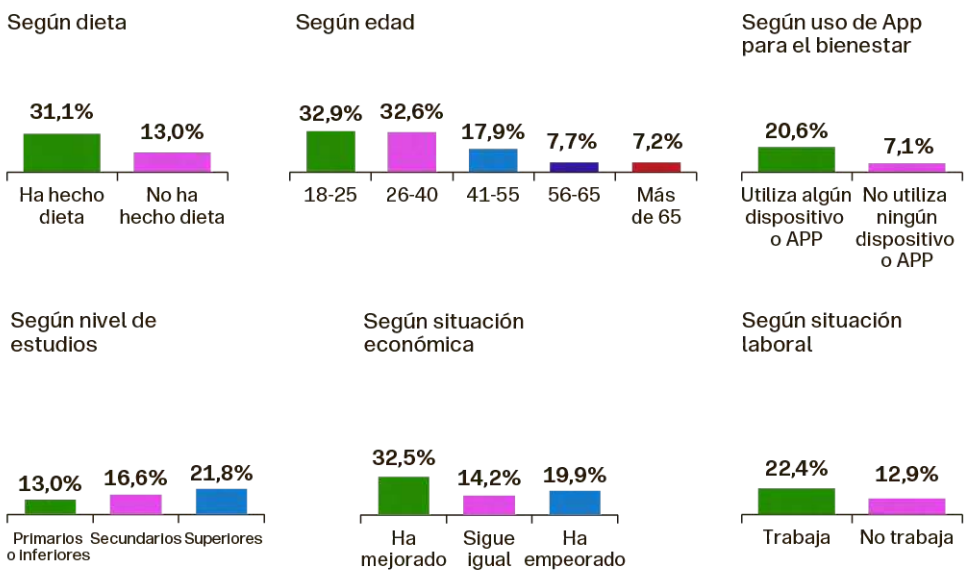
Gráfico: Uso de IA en el ámbito de la salud Por perfiles demográficos



Por perfiles demográficos también se aprecian diferencias. La utilización de la inteligencia artificial es especialmente elevada entre los más jóvenes (el 32,9 % en el grupo de entre 18 y 25 años y el 32,6 % en el segmento comprendido entre los 26 y 40) y cae de forma pronunciada en los mayores de 55 años hasta algo más del 7%.

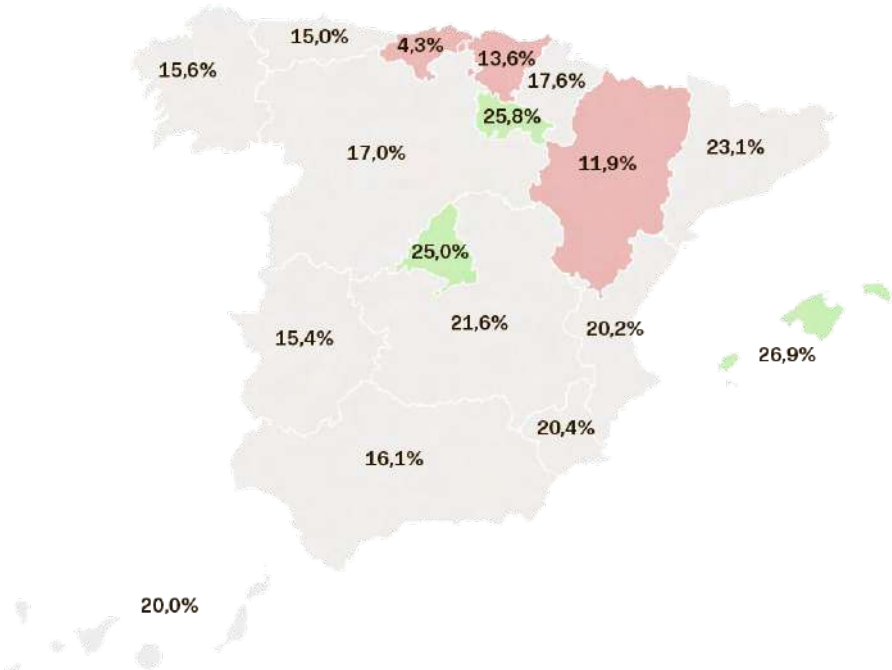
También influye el nivel educativo: lo ha utilizado el 21,8 % de quienes tienen estudios superiores, frente a solo un 13,0 % de los que tienen nivel primario o inferior. Otros grupos donde el uso supera la media son quienes han hecho dieta (31,1 %), los que trabajan (22,4 %), quienes usan apps de bienestar (20,6 %) o quienes creen que su situación económica ha mejorado (32,5 %).

Gráfico: Uso de IA en el ámbito de la salud por perfiles



El uso de inteligencia artificial para gestionar la salud o el bienestar en los últimos 12 meses presenta también diferencias notables por comunidades autónomas. Destacan Baleares (26,9 %), La Rioja (25,8 %) y Madrid (25,0 %) como las regiones con mayores niveles de uso. En el otro extremo se sitúa Cantabria, donde solo un 4,3 % de los encuestados afirma haber utilizado estas herramientas, pero también otras regiones como Aragón (11,9%) o País Vasco (13,6%).

Gráfico: Uso de IA en el ámbito de la salud, por CCAA

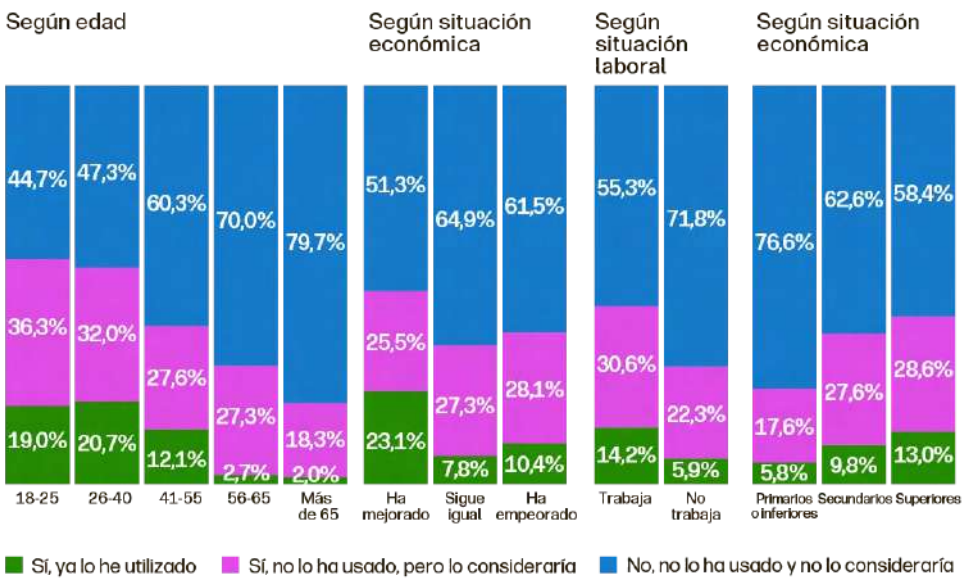


Aunque el rechazo al uso de chatbots para apoyo emocional o terapia digital es mayoritario, se aprecian claras diferencias según el perfil sociodemográfico. Por ejemplo, los jóvenes serían los que estarían más abiertos a utilizar un chatbot para conseguir apoyo emocional o terapia digital. De hecho, en los grupos de edades comprendidas entre los 18 y los 40 años la suma de quienes lo han usado o lo considerarían superaría el 50%. En contraste, a media que la edad se incrementa, aumenta la falta de predisposición desde el 60,3% de los encuestados entre 41 y 55 años al 79,7% de los participantes con más de 65 años.

También influye la situación económica: entre quienes afirman que ha mejorado, el 23,1% ya ha recurrido a un chatbot o estaría dispuesto a hacerlo (25,5%), frente al 7,8% de quienes consideran que su situación se ha mantenido estable; o el 10,4% de quienes creen que ha empeorado. Por último, el estatus laboral también marca diferencias: un 14,2% de los trabajadores ha usado estas herramientas y un 30,6% adicional estaría dispuesto a hacerlo, frente al 5,9% y 22,3% entre quienes no trabajan.

En conjunto, la predisposición al uso de inteligencia artificial en este ámbito es mayor entre personas jóvenes, con mayor nivel de estudios, que trabajan y que perciben una mejora en su situación económica.

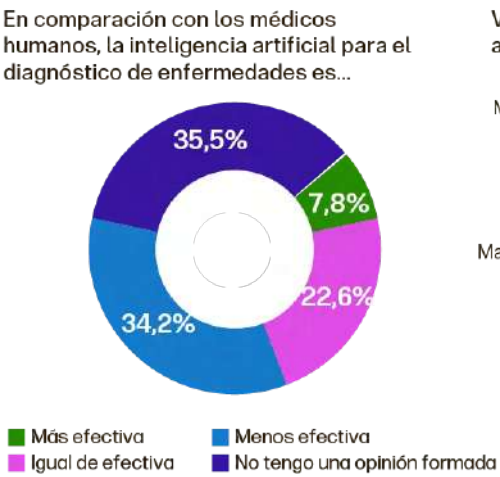
Gráfico: Uso de IA en el ámbito de la salud, por perfiles

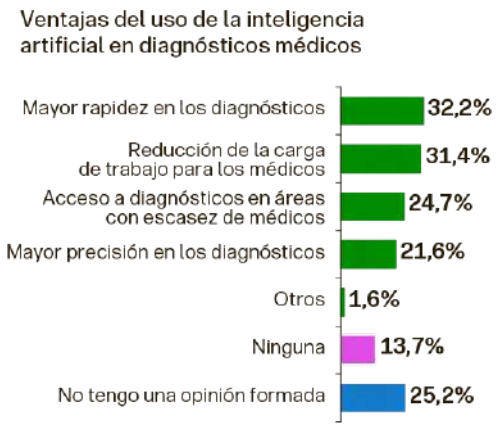


El nivel de confianza en la inteligencia artificial aplicada al diagnóstico médico sigue siendo muy limitado entre la población. Tan solo el 7,8 % de los encuestados considera que es más efectiva que los médicos humanos, frente al 34,2 % que la percibe como menos efectiva y un 22,6 % que la equipara en eficacia. Destaca también el elevado porcentaje de personas que aún no tiene una opinión formada al respecto (35,5 %), lo que refleja un considerable de desconocimiento de esta tecnología.

En cuanto a los beneficios percibidos, no existe una ventaja claramente dominante. Las más mencionadas son la mayor rapidez en los diagnósticos (32,2 %) y la reducción de la carga de trabajo para los profesionales sanitarios (31,4 %), seguidas por el acceso en zonas con escasez de médicos (24,7 %) y la mejora en la precisión diagnóstica (21,6 %). No obstante, un 13,7% de los encuestados no identifica ninguna ventaja y la proporción de quienes reconocen que les falta conocimiento es todavía del 25,2%.

Gráfico: Valoración de la IA y la salud





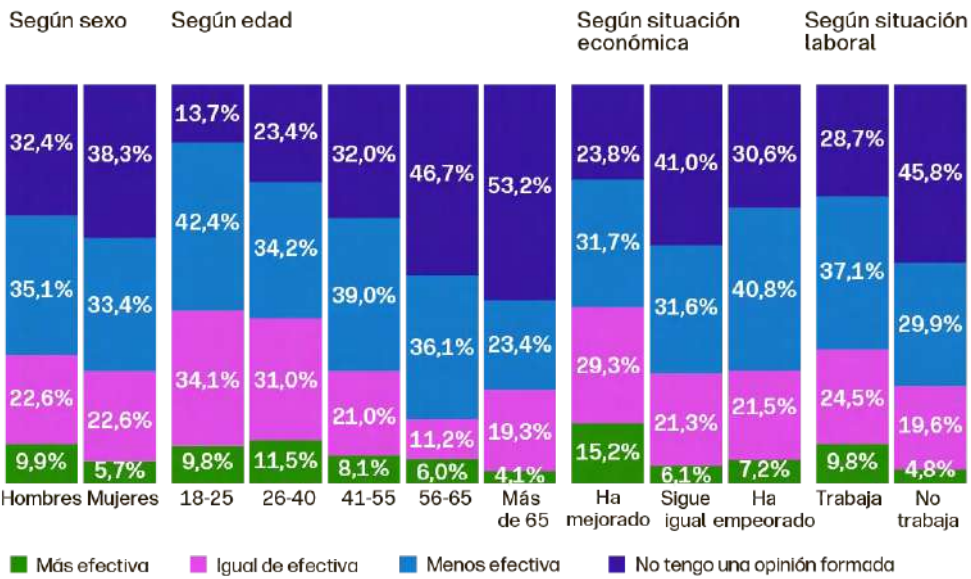
Aunque la confianza en la inteligencia artificial para el diagnóstico médico es, en general, baja, se registran diferencias por perfil. Por género, existe más optimismo entre los hombres (9,9%) que las mujeres (5,7%), aunque ambos reconocen que su grado de desconocimiento es significativo; del 32,4% y 38,3%, respectivamente.

Por edad, los encuestados más jóvenes son los más positivos. En el grupo de los 18-29 años, un 9,8% considera que la IA es más efectiva que los médicos humanos para el diagnóstico y un 34,1% que serían iguales. La proporción es similar en la banda de los 26-40 años, con un 11,5% señalando que la efectividad es superior y un 31% igualándola. En contraste, solo un 4,1% de los mayores de 65 ve más capacidad a la inteligencia artificial que a la natural. Es el colectivo que reconoce en mayor proporción que no cuenta con una opinión formada; ya que lo afirma hasta un 53,2% de los participantes.

Por situación económica, son quienes perciben que mejoran, de hecho, los más positivos con la IA, ya que hasta el 15,2% creen que puede ser más efectiva en el diagnóstico. Contrasta con el 6,1% de los señalan que siguen igual y el 7,2% de los que señala que empeora.

Por último, quienes trabajan tienen una percepción más positiva que los que no; con un 9,8% valorando la aportación positivamente frente al 4,8% de los desempleados.

Gráfico: Valoración de la IA y la salud, por perfiles



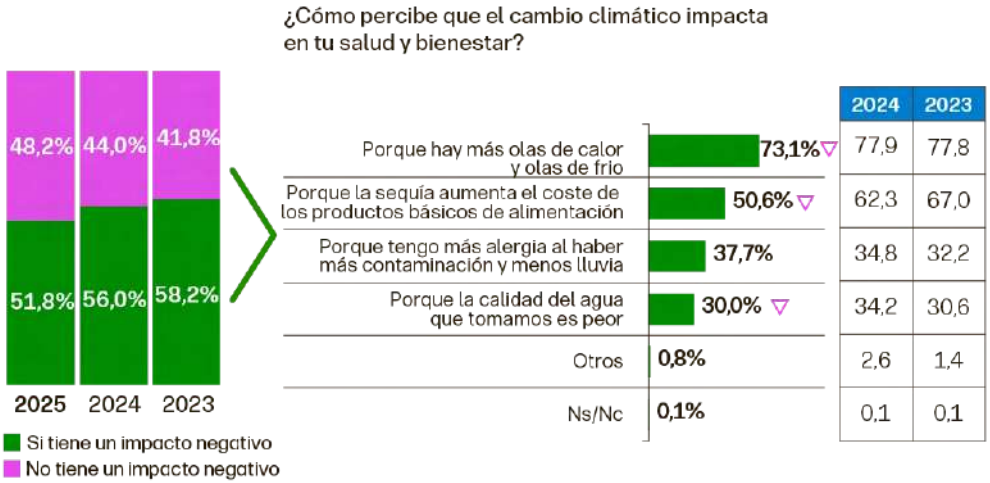
3.3 Salud y sostenibilidad

Si bien la opinión de que el cambio climático tiene efectos negativos en la salud sigue siendo mayoritario entre los participantes en el informe, el porcentaje que defiende esta idea baja hasta el 51,8% en 2025, frente al 56 y el 58,2% de 2024 y 2023, respectivamente.

Entre quienes perciben continúan percibiendo un impacto negativo, los efectos más nocivos sobre la salud serían las olas de calor y frío (73,1%), seguidas del aumento en el coste de productos básicos debido a la sequía (50,6%). No obstante, ambos factores presentan descensos significativos respecto al año anterior, especialmente el segundo, que baja más de 12 puntos en dos años.

También se reduce la proporción de quienes asocian el cambio climático con un empeoramiento en la calidad del agua (30,0%) o con un aumento de alergias (37,7%), aunque este último epígrafe crece respecto a 2024 (34,8%) y 2023 (32,2%).

Gráfico: Valoración del impacto del cambio climático en la salud

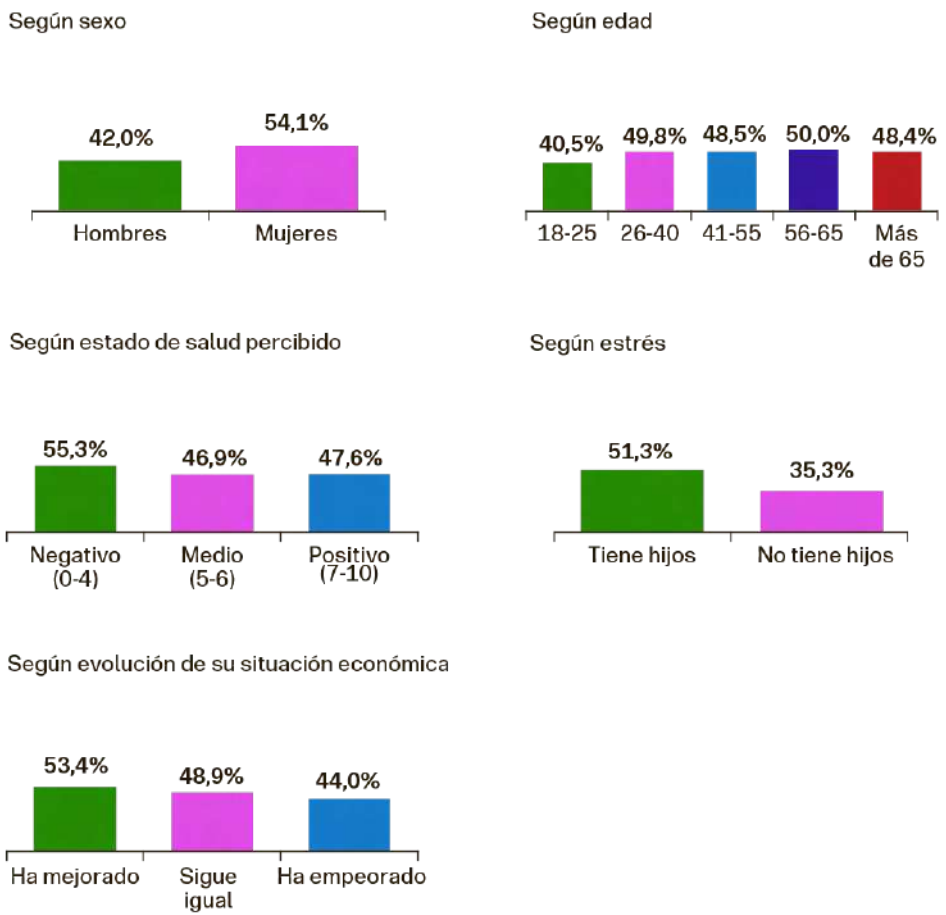


Por perfiles, las mujeres (54,1%) creen con más convicción que los hombres (42,0%) que el cambio climático tiene efectos negativos sobre la salud. Diferenciando por edades, es el grupo de 18 a 25 años el que muestra el menor porcentaje (40,5%), mientras que la percepción se estabiliza en torno al 48-50% a partir de los 26 años.

Por percepción de la salud, quienes han sufrido estrés en el último año (51,3%) son más negativos sobre los efectos del cambio climático en la salud que quienes no lo han sufrido (35,3%). Asimismo, quienes puntúan más baja su salud (0-4 puntos) superan el 55% de percepción negativa, frente al 46,9% y 47,6% de los grupos que se autoevalúan con una nota media o alta, respectivamente.

Finalmente, la evolución de la situación económica también influye: entre quienes dicen que su situación ha mejorado, el 53,4% percibe un impacto negativo del cambio climático, frente al 44% de quienes consideran que ha empeorado. Los que ni avanzan ni retroceden se sitúan justo en el punto intermedio, con el 48,9% de los encuestados siendo negativos con el impacto del cambio climático.

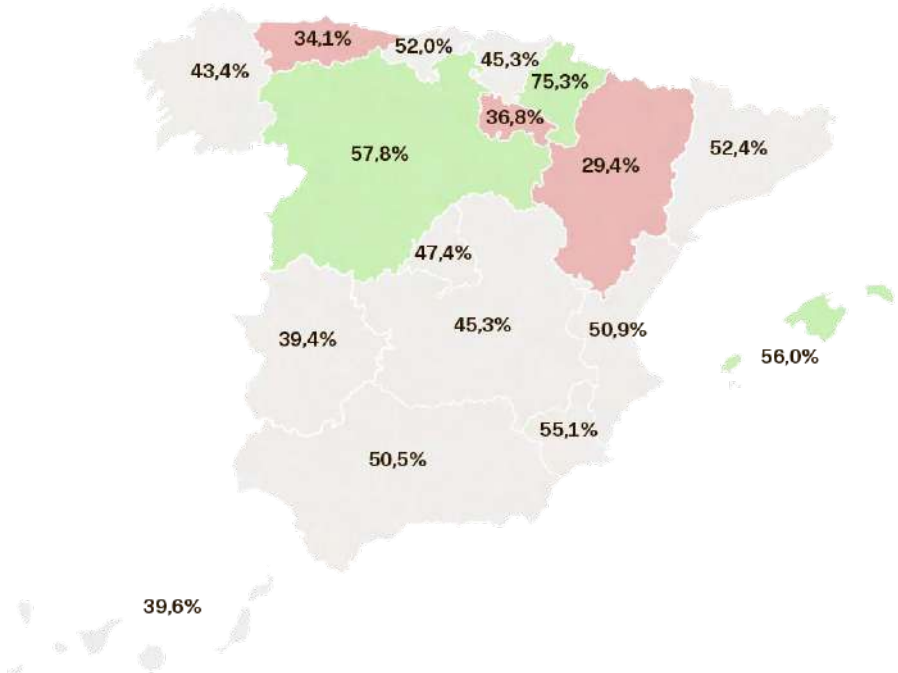
Gráfico: Valoración del impacto del cambio climático en la salud, por perfiles



En cuanto a la percepción por autonomías del impacto del cambio climático en la salud, destacan significativamente los casos de Navarra y Castilla y León, donde el 75,3% y el 57,8% de las personas encuestadas, respectivamente, cree que este fenómeno afecta negativamente a su bienestar. También superan la barrera del 55% en Baleares (56,0%) y Murcia (55,1%).

En el extremo opuesto, Asturias (34,1%), Aragón (29,4%) y Canarias (39,6%) registran los niveles más bajos de percepción negativa. Estos contrastes geográficos podrían estar vinculados tanto a condiciones climáticas concretas como a la sensibilidad local frente al cambio climático o la exposición mediática del tema.

Gráfico: Valoración del impacto del cambio climático en la salud, por CCAA



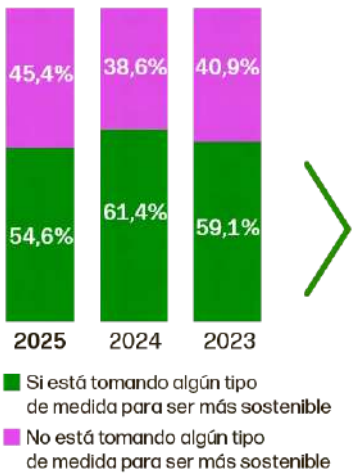
Medidas para ser más sostenible

En 2025, el porcentaje de españoles que declara estar tomando medidas de sostenibilidad sigue siendo mayoritario, pero ha descendido notablemente, situándose en el 54,6% (frente al 61,4% en 2024 y al 59,1% en 2023). Entre quienes sí adoptan acciones sostenibles, el reciclaje se mantiene como la práctica más extendida, con un 82,8%, aunque también baja respecto a años anteriores.

Otras medidas con alta implantación son la reducción del consumo de electricidad (60,9%), aunque presenta un descenso significativo frente a los datos de 2024 (66,9%) y 2023 (70,4%), el consumo de por productos de proximidad (51,6%) o el transporte sostenible (51,4%), ambos con niveles similares a los del año anterior.

Destaca también la reducción del consumo de carne (32,7%), con unos niveles muy similares a los de la oleada de 2024, cuando se colocó en el 32,4%. Estas cifras apuntan a una cierta fatiga o retroceso en los hábitos sostenibles, a pesar de que la conciencia ambiental se mantiene presente.

Gráfico: Medidas para ser más sostenible



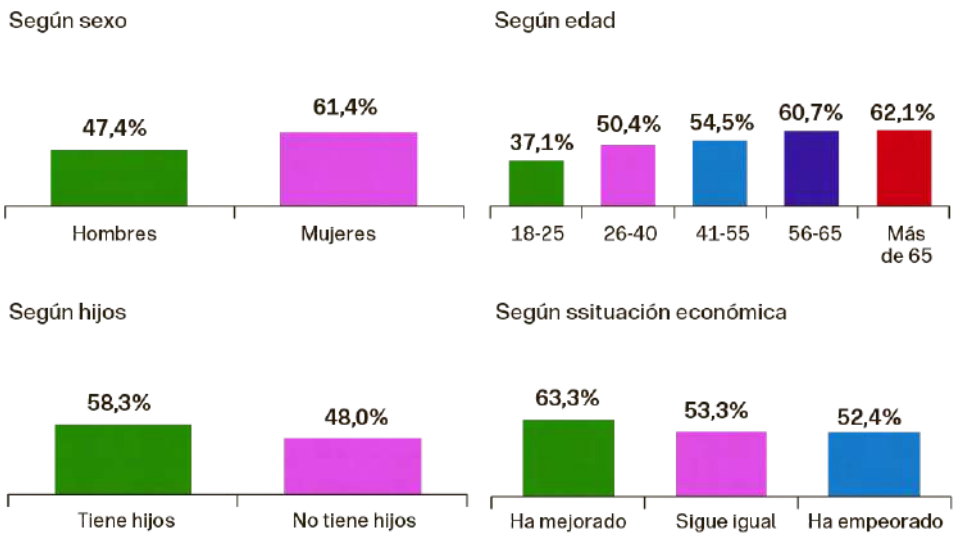
¿Qué tipo de medidas se están tomando?

		2024	2023
Reciclar	82,8%	87,3	83,4
Reducir el consumo de electricidad	60,9% ▽	66,9	70,4
Consumir productos de proximidad	51,6%	50,2	51,1
Utilizar transporte sostenible	51,4%	50,6	51,5
Reducir el consumo de ropa	43,4%	47,3	47,0
Priorizar en general productos o servicios sostenibles	34,9%	35,1	36,4
Reducir el consumo de carne	32,7%	32,4	37,3
Otros	0,2%	2,1	2,1
No sabe / No contesta	0,1%	0,1	0,1

Se observa que el porcentaje de personas que declara tomar algún tipo de medida para ser más sostenible es claramente más alto entre las mujeres (61,4%) que los hombres (47,4%). Por edad, el compromiso con la sostenibilidad crece de forma progresiva: pasa del 37,1% entre los jóvenes de 18 a 25 años al 62,1% en los mayores de 65. También es destacable la diferencia según la situación familiar: el 58,3% de quienes tienen hijos afirma tomar medidas para preservar el medio ambiente, frente al 48% de quienes no los tienen.

Además, la percepción positiva sobre la situación económica se asocia con una mayor propensión a tomar medidas para preservar el medio ambiente: un 63,3% de quienes consideran que su economía ha mejorado las adopta, frente al 52,4% de quienes creen que ha empeorado. Estos datos refuerzan la hipótesis de que la conciencia ecológica y la capacidad de actuación están en parte condicionadas por factores socioeconómicos y vitales.

Gráfico: Medidas para ser más sostenible, por perfiles

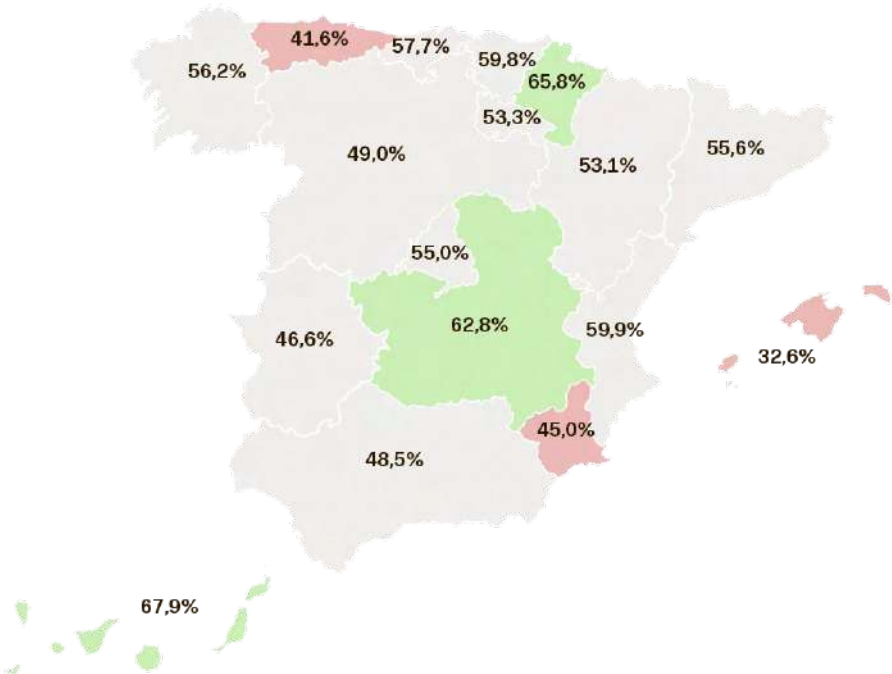


Respecto a la sostenibilidad diferenciada por comunidades autonómicas, Canarias se destaca como la región con mayor proporción de personas que declaran estar tomando medidas para ser más sostenibles (67,9%), seguida por Navarra (65,8%) y Castilla-La Mancha (62,8%) mientras que Baleares se sitúa en el extremo opuesto, con solo un 32,6%. En Asturias o Murcia la adoptación la adopción también sería baja y alcanzaría el 41,6 y el 45%, respectivamente.





Gráfico: Medidas para ser más sostenible, por CCAA

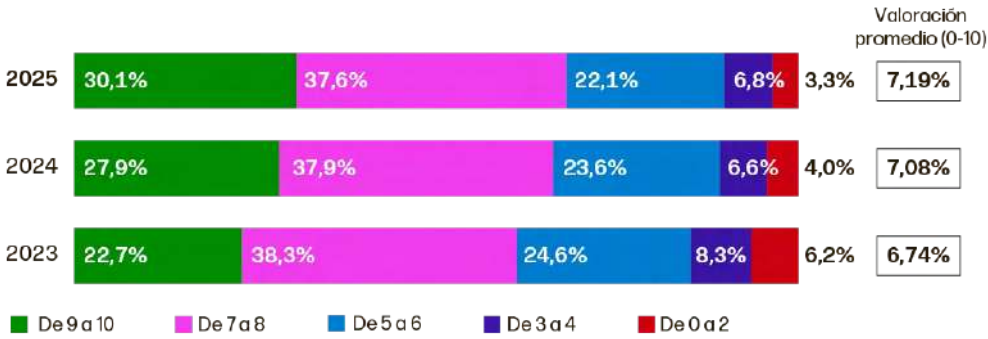


3.4 Hábitos de ocio

La satisfacción de los encuestados con su tiempo de ocio es elevada. La mayoría declara estar bastante satisfecho tanto con la cantidad de tiempo libre disponible (media de 7,19), como con la forma en la que lo emplea (media de 7,08).

Sin embargo, cuando se evalúa la calidad de vida —considerando aspectos como la situación económica o la vivienda—, la valoración desciende ligeramente para situarse por debajo del 7 (6,74), lo que refleja una percepción algo más negativa en este ámbito.

Gráfico: Grado de satisfacción con los hábitos de ocio



No obstante, la valoración de notable en todos los epígrafes, la nota cae respecto al año anterior. En el caso del tiempo libre, es la segunda edición consecutiva en que se recorta desde el máximo de 7,33 puntos de 2023. Esta norma también se cumple en la forma en que se emplea el tiempo libre, que ha pasado de los 7,2 a los 7,08 puntos en dos años, mientras que, en el caso de calidad de vida, el recorte se produce solo en doce meses, del 6,78 a 6,74 puntos.

Gráfico: Grado de satisfacción con los hábitos de ocio, evolución



Los datos más bajos de satisfacción se concentran en los grupos más jóvenes y en las mujeres. Ellas, de hecho, autovaloran estos aspectos con notas más bajas que ellos tanto en el tiempo libre (7,08 frente a 7,3), como en el empleo del tiempo libre (6,99 contra 7,18) y calidad de vida (6,56 frente a 6,92).

Por edades, en términos generales, las notas más bajas (todas por debajo de siete) se concentran en los grupos de edad que van desde los 18 a los 65 años. En los tres aspectos, se puntúan por debajo de los segmentos que cuentan con más de 56 años. No solo consiguen valoraciones más altas en calidad de vida, sino que se destacan en disponibilidad de tiempo libre y su satisfacción en cómo lo emplean. Los mayores de 65 años se colocan en los niveles más altos en uno y en el otro, con una nota de 8,02 y 7,49 puntos, respectivamente.

En cuanto a las percepciones respecto al tamaño de las poblaciones en las que se habita, los núcleos pequeños (menos de 10.000 habitantes) muestran notas por encima de la media en calidad de tiempo libre (7,3), pero inferiores en calidad de vida ligada a la situación económica (6,35).

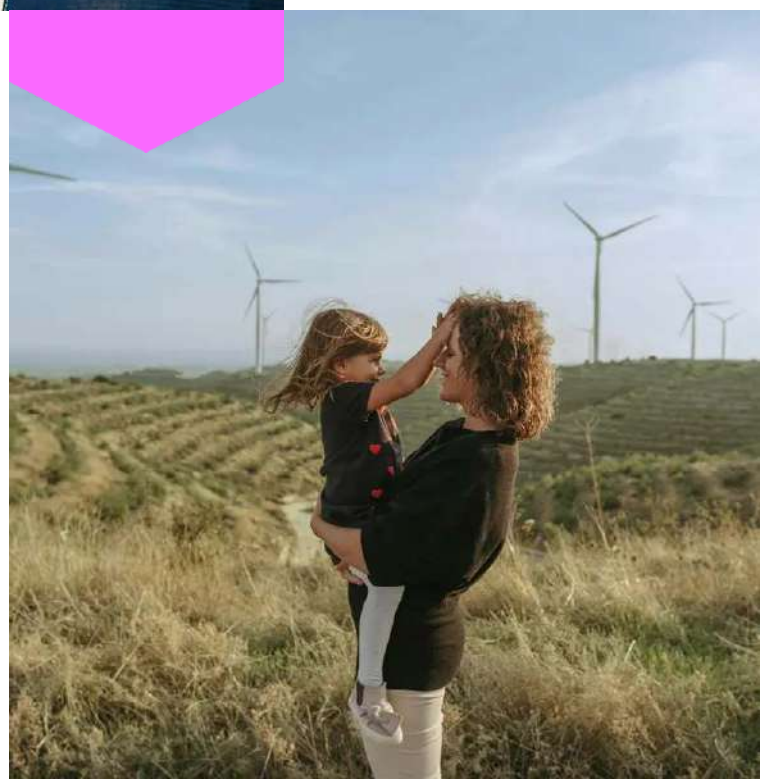
Los núcleos de población comprendidos entre los 50.000 y los 500.000 habitantes son los que logran las mayores notas en los tres aspectos; con 7,43 puntos en cantidad de tiempo libre; 7,28 puntos, en empleo de tiempo libre y 6,95 puntos en calidad de vida.

Gráfico: Grado de satisfacción con los hábitos de ocio, por perfiles

	Según sexo		Según edad				
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65
La cantidad de tiempo libre que tienes	7,3	7,08	6,79	6,68	6,87	7,54	8,02
La forma en la que empleas tu tiempo libre	7,18	6,99	6,65	6,8	6,92	7,46	7,49
Tu calidad de vida (situación económica, vivienda, etc.)	6,92	6,56	6,71	6,67	6,66	6,82	6,86
Hacer actividades de ocio y deporte	33,1	32,8	39,8	37	34,4	34,2	23,5

	Según tamaño de población			
	Menos de 10.000	De 10.000 a 50.000	De 50.000 a 500.000	Más de 500.000
La cantidad de tiempo libre que tienes	7,3	6,96	7,43	6,97
La forma en la que empleas tu tiempo libre	6,95	7,02	7,28	6,9
Tu calidad de vida (situación económica, vivienda, etc.)	6,35	6,63	6,95	6,8
Hacer actividades de ocio y deporte	33,1	32,8	39,8	37





Bloque 4. Conclusiones

1. Salud física
2. Autocuidado y aspecto físico
3. Hábitos de alimentación y otros
4. Salud emocional
5. Estilo de vida
6. Satisfacción laboral
7. Automedicación
8. Tecnologías para la salud
9. Salud y sostenibilidad
10. Salud y ocio



Conclusiones

1. Salud física

En líneas generales, los españoles valoran positivamente su estado de salud: casi un 68 % le otorga una puntuación de 7 o superior en una escala del 0 al 10. La media se sitúa en 7,03, registrando un ligero descenso de tan solo cuatro décimas respecto a 2024.

Practicar deporte continúa siendo el principal factor que impulsa una percepción favorable de la salud, seguido por no fumar y mantener una buena rutina de sueño. Por el contrario, quienes consideran que su salud es deficiente lo atribuyen, sobre todo, a la presencia de algún dolor físico.

La percepción del estado de salud resulta más positiva entre los perfiles más jóvenes y con mayor nivel educativo. También se aprecia que la situación económica y laboral condiciona dicha percepción, siendo más favorable entre quienes están empleados y entre aquellos que afirman que su economía ha mejorado en el último año.





2. Autocuidado y aspecto físico

La satisfacción con el aspecto físico sigue siendo mayoritaria y se refuerza en los últimos años: en 2025 el 81,6% de los españoles afirma sentirse algo o muy satisfecho con su apariencia frente al 73,4% que lo hacía en 2022. Por otro lado, el porcentaje de personas que consideran estar en un peso adecuado se mantiene estable (38,1%) y crece la proporción de quienes se ven delgados (15,2%), aunque el grupo más numeroso continúa siendo el de quienes creen tener un peso por encima o muy por encima del recomendado (46,8 %). Las mujeres muestran una mayor insatisfacción con su imagen y son también quienes, en mayor proporción, consideran que su peso está por encima del ideal.

La mayoría de los encuestados destina una parte de su presupuesto al cuidado personal, la salud y el fitness, en ese orden. En comparación con las otras dos categorías, el porcentaje de personas que dicen no invertir nada en fitness es de un 45,3%, es decir, casi la mitad de los encuestados no invierten en gimnasio, apps para hacer deporte, o ropa deportiva.

El cuidado personal es la categoría en la que más se invierte: un 26,9% de los encuestados declara gastar entre 50 € y 100 € al mes en este ámbito.

3. Hábitos de alimentación y otros

Se rompe la tendencia positiva en la percepción de los encuestados acerca de que su alimentación es saludable. Aunque la mayoría (66,7 %) considera, en alguna medida, que su dieta es buena para su salud, esta cifra supone un retroceso de dos puntos porcentuales respecto al año anterior (68,7 %). La fruta y la verdura siguen siendo, junto con la carne, los alimentos que se consumen con mayor frecuencia, aunque el consumo de los dos primeros desciende por segundo año consecutivo.

Según los datos del estudio, disminuye levemente la importancia que se otorga a la información presente en las etiquetas a la hora de comprar. En concreto, un 47,7 % de los encuestados revisa los ingredientes antes de decidirse por un producto, mientras que un 38,3 % presta atención a la información nutricional antes de adquirirlo. Ambas cifras muestran un ligero retroceso respecto al año anterior. Además, un 21 % de los encuestados afirma no confiar en absoluto o confiar muy poco en la transparencia de las etiquetas de los alimentos.

El porcentaje de personas que ha seguido algún tipo de dieta en el último año registra un aumento significativo y se sitúa en torno al 31%. Esta práctica es más frecuente entre las mujeres (35,1 %) y entre los perfiles más jóvenes (39,8 %). En este contexto, cerca del 20 % estaría dispuesto a utilizar medicamentos como Ozempic para perder peso.

El porcentaje de encuestados que evita consumir determinados alimentos –ya sea por intolerancias, alergias o por decisión propia– se mantiene relativamente estable en el 41,8 %, aunque desciende ligeramente respecto a 2024.

La subida de los precios de los alimentos pierde relevancia a la hora de llevar una dieta saludable. De hecho, se refuerza la cifra de quienes ponderan la calidad sobre el precio y el 85 % declara decantarse por buenos productos, aunque sean más caros. Esta preferencia es mayoritaria incluso entre quienes afirman que su situación económica ha empeorado.

Uno de los hábitos considerados más insano es el consumo habitual de tabaco que aumenta hasta el 36,5%, con un gasto de más de 100 euros al mes por persona y varios intentos de dejarlo (2 de media). También aumenta el vapeo (12,6 %) y se incrementa la proporción de quienes conocen a alguien que ha sustituido fumar tabaco por esta práctica (49,5%). Si bien la percepción más extendida es que vapear es tan perjudicial como fumar tabaco, aumenta de forma significativa el porcentaje de personas que lo considera aún más nocivo que los cigarrillos tradicionales.

En contraste con el tabaco y el vapeo, el consumo de alcohol está ampliamente extendido: el 84,4 % de los encuestados declara consumirlo. El gasto medio mensual por persona se sitúa por debajo de los 50 euros.



4. Salud emocional

La valoración del estado de salud emocional mejora por tercer año consecutivo y consolida su puntuación media por encima del 7, con 7,3 puntos. El porcentaje de españoles que suspenden; es decir, valoran por debajo del 5 su salud emocional (9,3%) desciende por tercer año consecutivo. A su vez, aumenta el número de personas que piensan que su salud emocional ha mejorado, aunque la idea mayoritaria sigue siendo la de que el estado de salud emocional no ha variado (60,8%), cifra alineada con la de 2024.

Más del 80 % de los españoles ha experimentado en algún momento del último año sensaciones de nerviosismo, estrés o depresión, aunque en la mayoría de los casos estos episodios han sido esporádicos y no han interferido de forma significativa en su vida cotidiana. Los síntomas psicológicos más mencionados son nervios, angustia y tensión.

En cuanto al estrés y la ansiedad, lo han padecido más del 74 % de los encuestados. Además, el 68,8 % declara haberse sentido deprimido o decaído en alguna ocasión, una cifra algo superior a la del año anterior. Como ya ocurría en ediciones anteriores del estudio, la salud emocional presenta mayor inestabilidad entre los más jóvenes, que son también quienes reportan con mayor frecuencia síntomas de estrés y ansiedad.

5. Estilo de vida

En términos generales, la puntuación media que los españoles otorgan a su satisfacción con la vida desciende respecto al año anterior y, por primera vez desde que se realiza este estudio, se sitúa por debajo del 7. A pesar de ello, la mayoría continúa valorando su vida de manera positiva: dos de cada tres la califican con un 7 o más.

Esta valoración también arrastra a la baja la cifra de encuestados que declara sentirse felices (73,5%), aumentando en consecuencia la cifra de los infelices hasta el 26,5%.

Los aspectos más importantes para afirmar que se es feliz son:

- Tener una buena salud física y emocional (69,6%)
- Tener una buena relación con la pareja e hijos (59,7%)

La percepción del estilo de vida desciende con respecto a 2024, aunque casi el 70 % lo valora con un 7 o más. La media se sitúa en 7,11 puntos, lo que representa el valor más alto de toda la serie histórica. La alimentación continúa siendo el factor más mencionado a la hora de evaluar si se lleva un estilo de vida sano o saludable, seguido de la percepción sobre la capacidad personal para gestionar los problemas o las emociones.

Con el 80% de los encuestados padeciendo estrés -cifra creciente- también aumenta el porcentaje de quienes lo padecen de forma frecuente. Las dificultades laborales, los problemas económicos y las tensiones con familiares y amigos son los motivos más mencionados como generadores de la patología. En la mayoría de los casos, el estrés se manifiesta a través de síntomas psicológicos, aunque se reduce la proporción de encuestados que toma medidas para paliarlo.

El sueño es uno de los principales afectados por el estrés y más del 80% de quienes lo han sentido señalan que han tenido problemas para dormir.

6. Satisfacción laboral

La satisfacción con el puesto de trabajo es mayoritaria y aumenta por segundo año consecutivo: más del 60% de los encuestados que trabajan declaran estar muy satisfechos o bastante satisfechos con su trabajo. En consecuencia, la mayoría no se plantea cambiar de empleo.

En el estudio se aprecia que existe una relación directa entre la situación laboral y la percepción del estado de salud. Así, las personas que no tienen trabajo hacen una valoración más negativa de su estado de salud.

En cuanto al género, la diferencia entre hombres y mujeres es bastante significativa, llegando al 65,4% en el caso de ellos, pero limitándose al 58,3% cuando se les pregunta a ellas si su satisfacción laboral es positiva.



7. Automedicación

La automedicación rompe su tendencia alcista y las personas que declaran automedicarse descienden hasta el 37,1%. Las mujeres que recurren a los medicamentos sin prescripción médica (41%) son más que los hombres que lo hacen (33%). Lo que es minoritario es el uso de terapias alternativas.

La situación laboral también influye en el grado de automedicación ya que es más habitual entre quienes trabajan (40,1%) que entre quienes no lo hacen (32,6%).

Con frecuencia, la automedicación está motivada por la influencia de personas reconocidas o famosas. Este año, la proporción de personas que reconoce haberse dejado influir por este tipo de recomendaciones ha aumentado: un 63,5 % de los encuestados ha consumido productos relacionados con la salud por la influencia de famosos. Los jóvenes destacan como el grupo más propenso a seguir las indicaciones de influencers o figuras públicas.

8. Tecnologías para la salud

Tras varios años de caídas, el uso de la telemedicina (28,3%) y el porcentaje de personas que han dejado de acudir presencialmente al médico (22,0%) se estabilizan, lo que sugiere una consolidación de estos hábitos digitales en la gestión de la salud.



También se mantiene estable el uso de dispositivos o aplicaciones para el cuidado personal (27,7%), mientras que el autodiagnóstico a través de Internet sigue creciendo y alcanza ya al 55,1% de los encuestados. En contraste, el uso de la inteligencia artificial en el ámbito sanitario sigue siendo limitado: menos del 20% la ha utilizado en el último año y la confianza en su eficacia es baja, ya que menos del 8% considera que supera a los médicos en capacidad diagnóstica.

9. Salud y sostenibilidad

La percepción del impacto negativo en la salud y el bienestar del cambio climático vuelve a caer por segundo año consecutivo, aunque sigue siendo mayoritaria.

Al profundizar en los efectos, las olas de calor y frío, así como el impacto de la sequía en el precio de los alimentos, siguen siendo los aspectos más afectados por el calentamiento global, aunque ambos registran un descenso significativo en comparación con ediciones anteriores.

10. Salud y ocio

Los españoles están satisfechos con la cantidad de tiempo libre que tienen y con la forma de emplearlo. En ambos casos, la puntuación media que se le da a estos factores supera el 7 como valor promedio.

La calidad de vida (situación económica, vivienda...) es el aspecto con una valoración menos positiva (6,78), aunque manteniéndose en los mismos niveles de la encuesta de 2024.







Personas *que cuidan* de personas

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