

# II Estudio de salud y estilo de vida 2019

# ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| Introducción .....  | 3         |
| <b>Parte 1. Satisfacción con el estilo de vida .....</b>  | <b>4</b>  |
| Aspectos más relevantes para tener una vida feliz .....   | 6         |
| <b>Parte 2. Salud y aspecto físico .....</b>              | <b>9</b>  |
| Estilo de vida saludable .....                            | 11        |
| Importancia y satisfacción con el aspecto físico .....    | 15        |
| Visitas médicas .....                                     | 17        |
| Automedicación .....                                      | 20        |
| <b>Parte 3. Hábitos de alimentación .....</b>             | <b>22</b> |
| Importancia de las etiquetas de los alimentos .....       | 24        |
| Alimentos que se evitan comprar por temas de salud.....   | 25        |
| Las dietas en los últimos 12 meses.....                   | 28        |
| La intolerancia a los alimentos.....                      | 31        |
| <b>Parte 4. Tecnología y salud .....</b>                  | <b>34</b> |
| Uso de dispositivos / apps para cuidar de la salud.....   | 36        |
| <b>Parte 5. Estrés.....</b>                               | <b>39</b> |
| <b>Parte 6. Hábitos de ocio .....</b>                     | <b>44</b> |
| El tiempo libre que se dedica a internet y familias ..... | 46        |
| <b>Parte 7. Conclusiones .....</b>                        | <b>48</b> |



# INTRODUCCIÓN

Aegon presenta la segunda edición del *Estudio de Salud y Estilo de Vida*, donde se recopilan múltiples datos sobre las rutinas, conductas, percepciones y costumbres de los españoles con respecto a salud, alimentación y estilo de vida, a la par que se cotejan los mismos entre tres generaciones distintas.

El segundo informe de *Salud y Estilo de Vida* ha sido realizado por el Grupo Análisis e Investigación durante los meses de abril y mayo de 2019 y es específico para España. La muestra del estudio consta de 1.042 entrevistas (a razón de 525 hombres y 517 mujeres) y el diseño de la misma se ha planteado por cuotas proporcionales por sexo, edad y tamaño de ciudad. El error muestral es de  $\pm 3,06\%$  y el universo del estudio es la población general de más de 18 años de ambos sexos.

El objeto de este informe es observar el comportamiento de la sociedad española, segmentando por criterios poblacionales, de edad y sexo. Así, el presente estudio se examina los hábitos de los españoles en cinco grandes bloques: satisfacción con estilo de vida, salud y aspecto físico, hábitos de

alimentación, estrés y hábitos de ocio. Además, el informe analiza la variable tecnología y salud (¿nos fiamos realmente de lo que consultamos sobre nuestra salud en Internet?) cada vez más presente en la sociedad digital.

El II *Estudio de Salud y Estilo de Vida* de Aegon 2019 señala la preocupación constante de los españoles por cuidar su salud, considerada en este informe uno de los pilares esenciales para tener una vida plena, y cómo, a medida que pasan los años, los españoles van cambiando de prioridades y hábitos. Además, en este informe se destacan las nuevas tendencias en alimentación en la sociedad española y cuáles son los esfuerzos (clasificados por sexo, edad y regiones) llevados a cabo para mantener un estilo de vida saludable.

Tras los reveladores resultados del primer estudio, esta segunda edición tiene como objetivo seguir la evolución de las tendencias en estilo de vida y salud en la sociedad actual, centrándose en los cambios a raíz de las nuevas tecnologías, las rutinas diarias de las personas en materia de alimentación, actividad física y hábitos para tener una vida saludable.

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

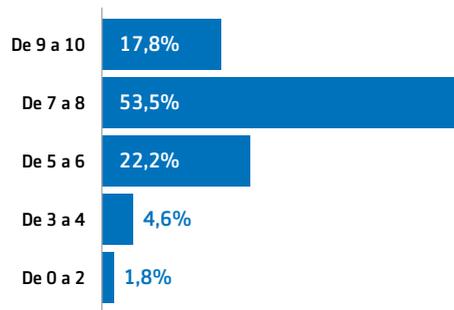
\*Se permite la reproducción total o parcial de este documento bajo la premisa de citar a Aegon como fuente. Para más información puede ponerse en contacto con Aegon en la dirección de correo [aegon.comunicacion@aegon.es](mailto:comunicacion@aegon.es)



# PARTE 1

## Satisfacción con el estilo de vida

A rasgos generales, los españoles se sienten satisfechos con su vida: un 70% de los encuestados considera que es feliz, con un 7 o más, lo que indica una media final de 7,13. Tan solo un 6,4% se siente poco o nada contento con su vida, otorgándole una valoración de 4 o menos.

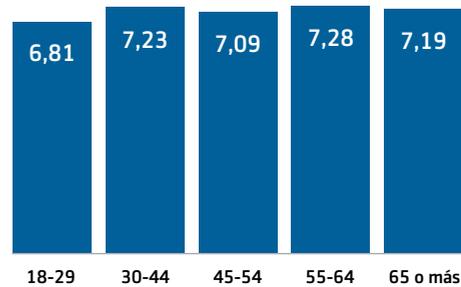


**7,13**  
Valoración promedio (0-10)

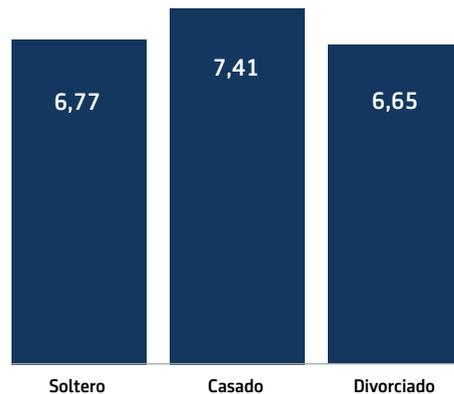
Atendiendo al análisis por segmentos, el sexo de los encuestados no determina diferencias notables en el grado de satisfacción, si bien la media de plenitud con la vida en hombres (7,19) es ligeramente superior a las mujeres (7,07).



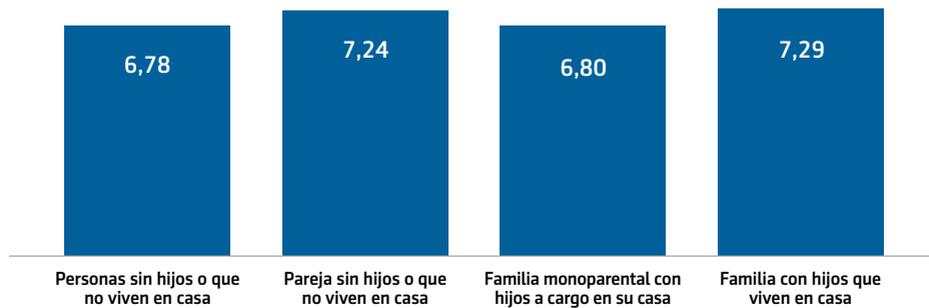
Con respecto a la edad, si bien no es una variable que determine una diferencia notable entre los encuestados, se puede concluir que las personas de 55 a 64 años son las que muestran un nivel de satisfacción más alto (7,28), mientras que los más jóvenes registran el promedio más bajo (6,8).



Por otro lado, según el estado civil, los casados son los que se encuentran más satisfechos con su vida (7,41), mientras que los solteros y los divorciados son el segmento que menos lo está, valorando ambos por debajo del promedio.



La composición del hogar, por su parte, también afecta al grado de satisfacción de los encuestados. Las familias con hijos en el hogar son los que más satisfechos se encuentran con su vida, valorándola con un 7,29, seguidos de las parejas sin hijos, o aquellos hogares en los que los hijos no viven en casa (7,24). En contrapartida, esta valoración desciende en familiares monoparentales (6,80) y aún más en personas sin hijos a su cargo (6,78).

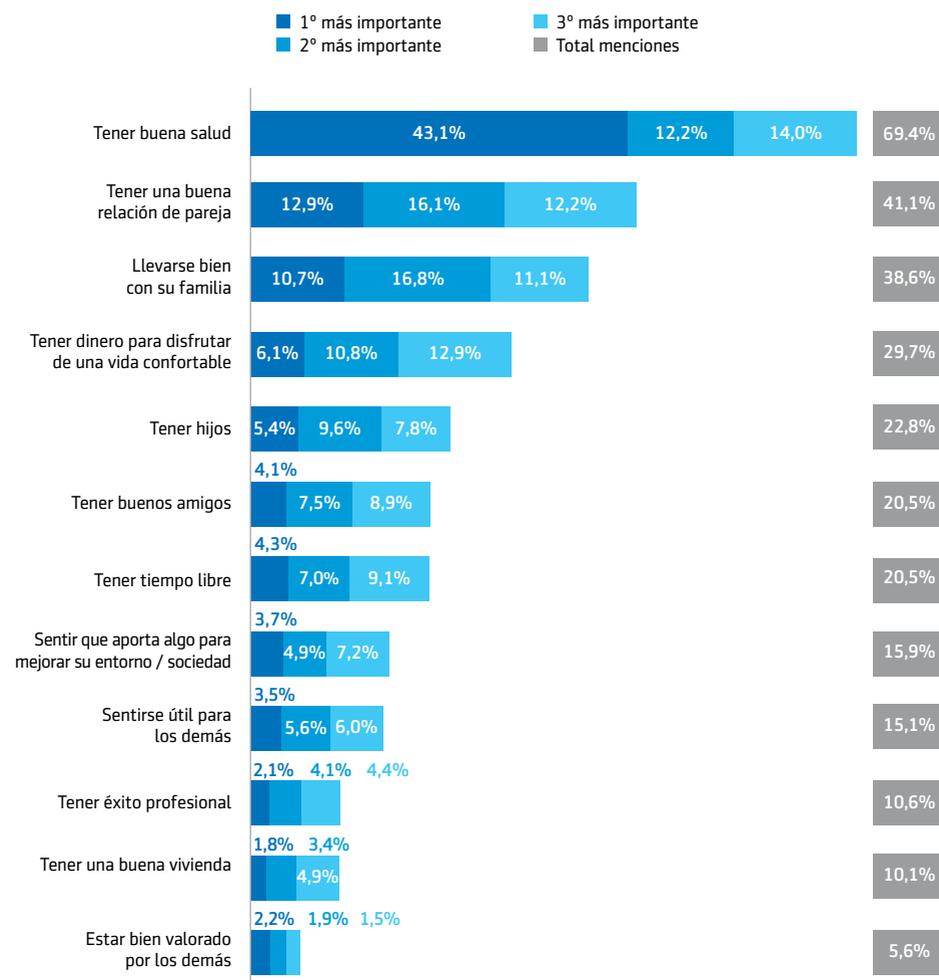


Por último, en relación a los resultados por comunidades autónomas, se puede observar que la mayoría de las regiones españolas están satisfechos con su vida, valorándola con más de un 7. Cantabria es la comunidad cuyos habitantes consideran que tienen un vida más plena (7,71) seguidos de Castilla y León (7,63) y las Islas Baleares (7,57). Por otro lado, los encuestados de Castilla-La Mancha (6,50), Aragón (6,91), Comunidad Valenciana (6,92), Cataluña (6,96), Galicia (6,98) y Extremadura (6,98) son los que presentan las valoraciones más bajas.

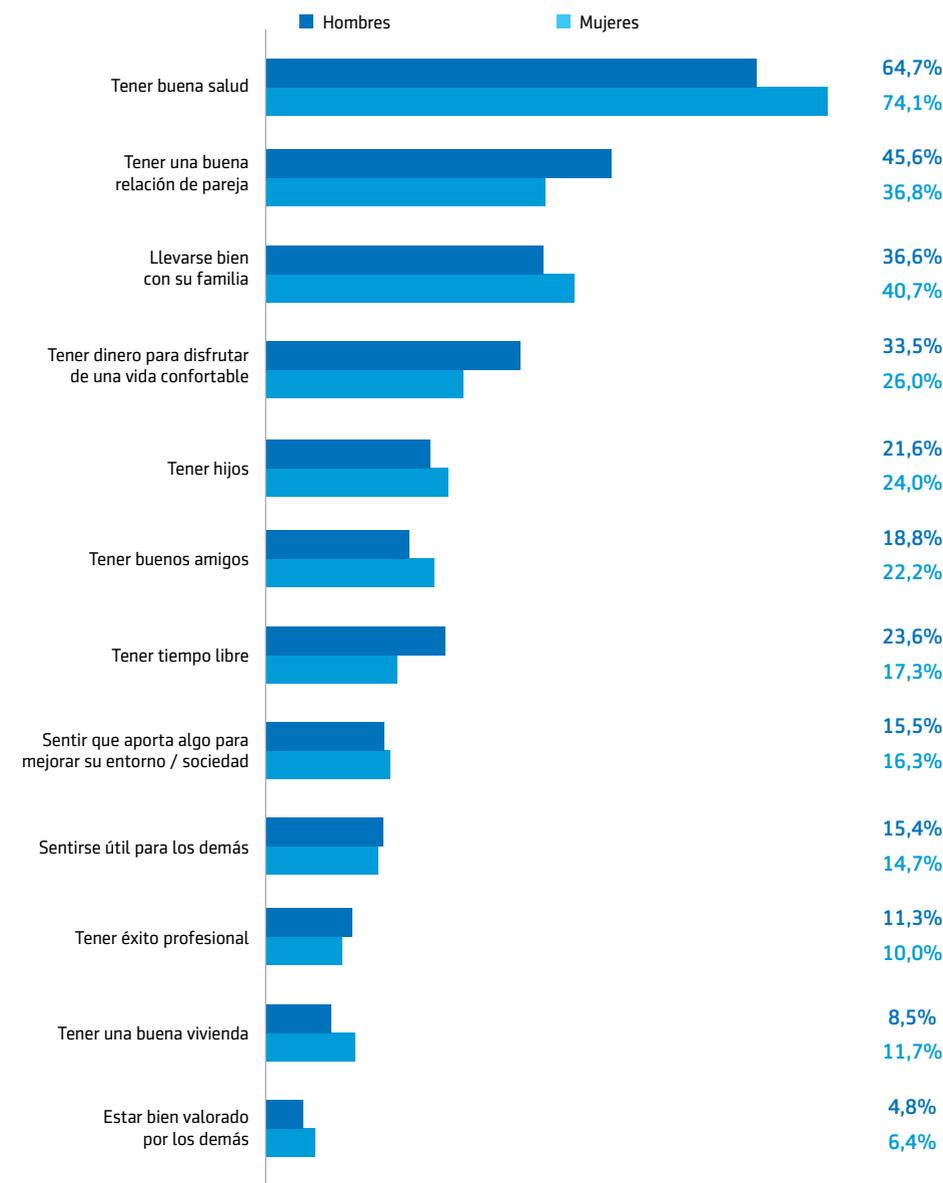


# Aspectos más relevantes para tener una vida feliz

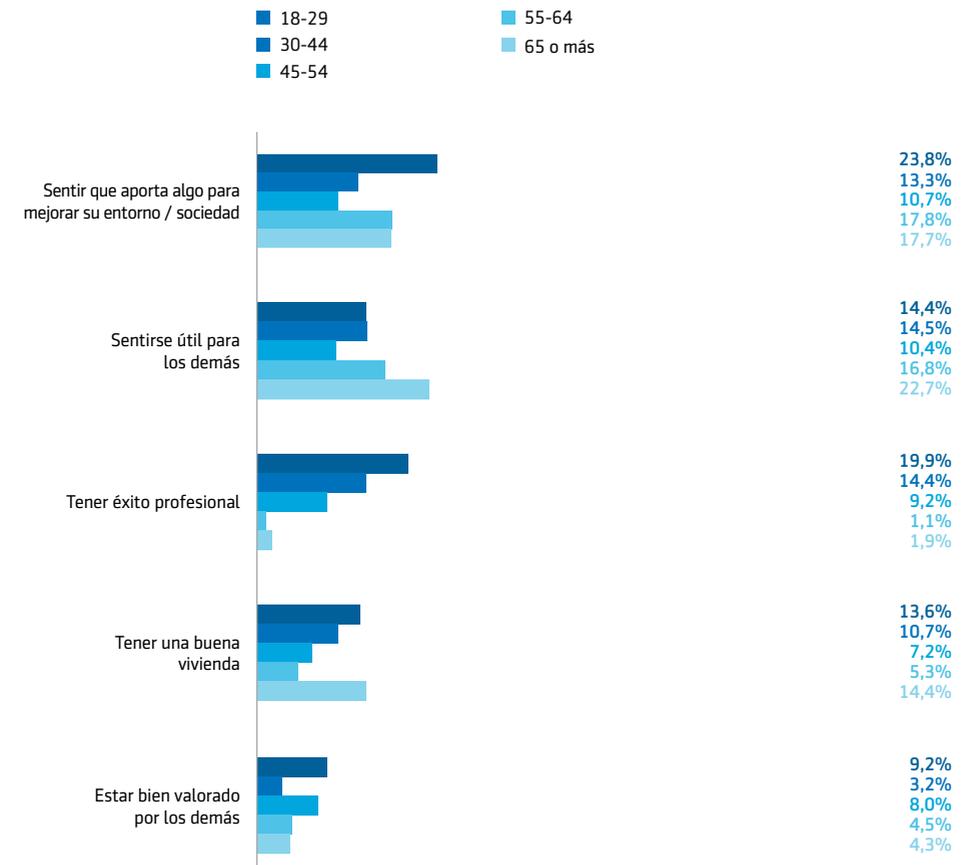
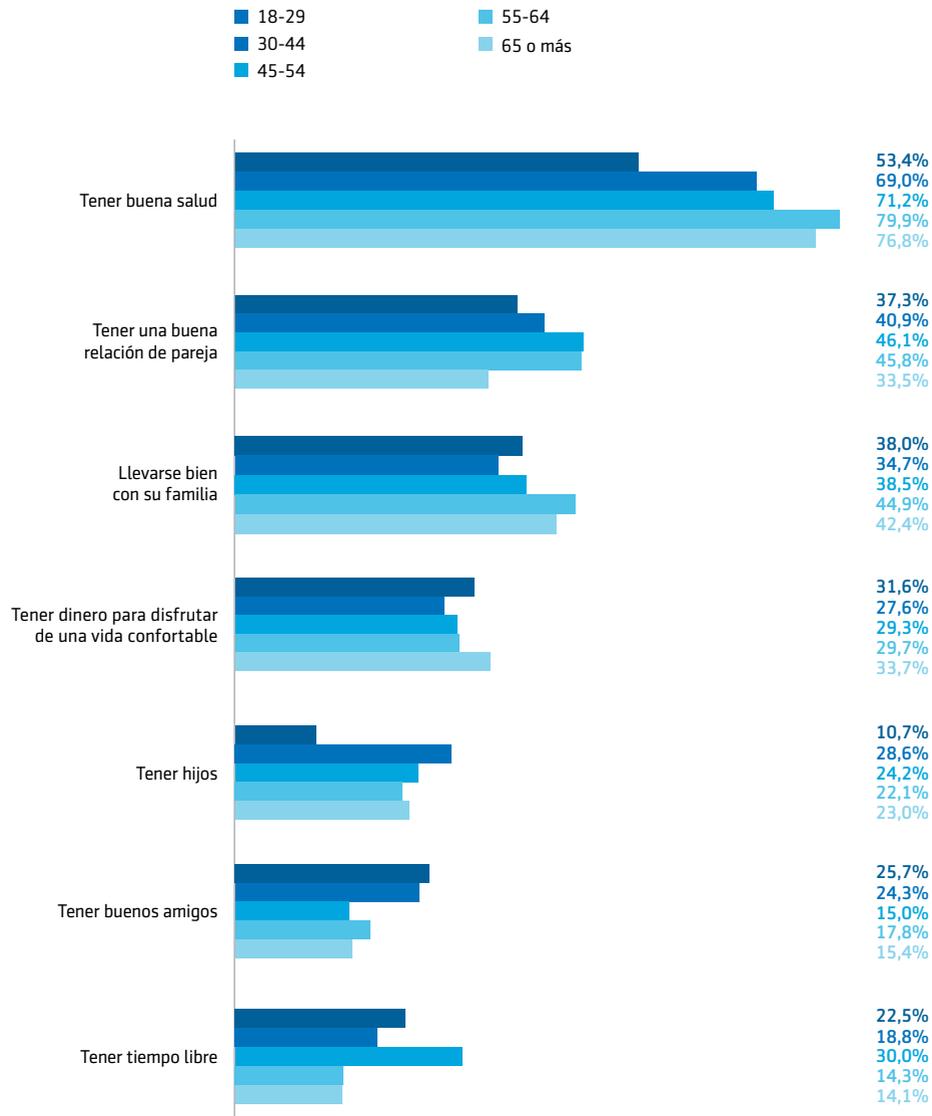
La salud es uno de los principales pilares de los españoles para tener una vida feliz. Así lo afirma el 69% de los encuestados, de los cuales el 43% piensa que tener buena salud es el principal elemento para tener una vida plena. Le siguen, a cierta distancia, las relaciones de pareja (41,1%), las relaciones familiares (38,6%) y las cuestiones económicas (29,7%). Por el contrario, tan solo el 5,6% considera importante para ser feliz estar bien valorado por los demás.



Por sexos, las mujeres le conceden más importancia a la salud que los hombres, si bien ambos sexos lo colocan en primer lugar como aspecto más relevante para tener una vida feliz. Los hombres, por su parte, dan más importancia a tener una buena relación de pareja (45,6%), tener dinero (33,5%) y tiempo libre (23,6%). Las mujeres, por otro lado, priorizan las relaciones familiares (40,7%) y amistosas (22,2%), tener hijos (24%) y contar con una buena vivienda (11,7%).



Según la edad de los encuestados, las prioridades también varían ligeramente. Aunque la salud es el factor principal para tener una vida feliz, las personas mayores de 55 años le conceden mayor importancia a tener buena salud (79,9%). Los encuestados de entre 45 y 54 años destacan la importancia del tiempo libre para tener una vida feliz, así como las relaciones familiares y de pareja. Por último, entre los jóvenes predomina el sentir que se aporta algo a la sociedad, sentirse valorado y tener éxito profesional.



# PARTE 2

## Salud y aspecto físico

En general, los españoles perciben su salud de manera positiva. Siete de cada diez encuestados valora con al menos un 7 su estado de salud (en una escala del 0 al 10), alcanzando una media del 7,15.

Entre los principales motivos que destacan los españoles para contar con buena salud se encuentra una alimentación cuidada (58,5%), no fumar ni beber alcohol (53,7%) y hacer deporte regularmente (48,8%). Por el contrario, los encuestados vinculan un mal estado de salud a tener una enfermedad diagnosticada (63,6%), padecer dolores regularmente (61,5%), no hacer deporte (43,3%) y notarse cansado durante todo el día (42,6%).



Base: Total muestra

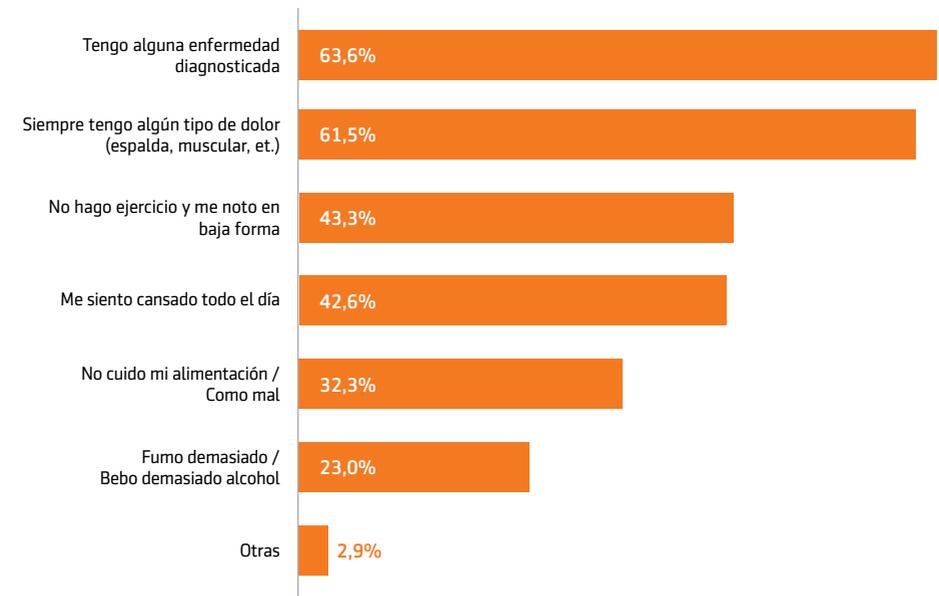
**7,15**  
Valoración promedio (0-10)

### Motivos por los que considera tener un buen estado de salud



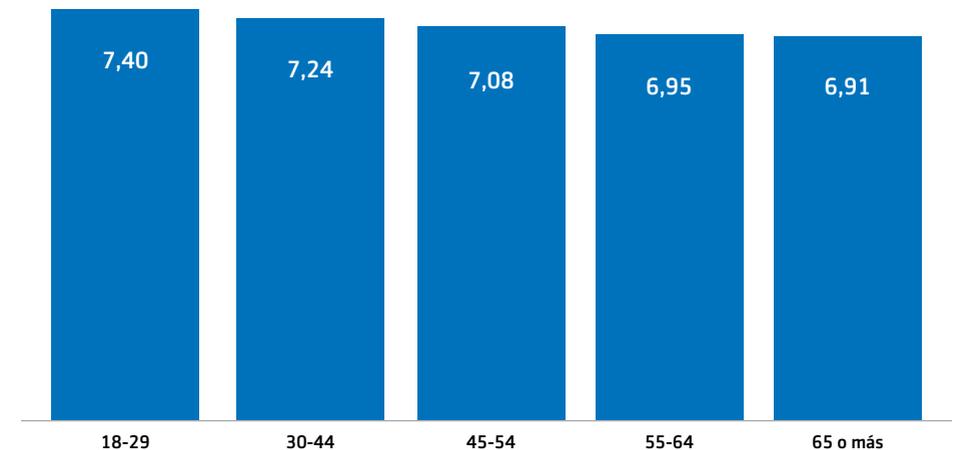
Base: Valoraron de forma positiva su estado de salud

### Motivos de tener mala salud

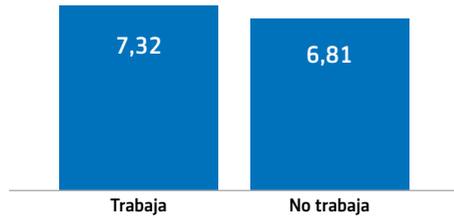


Base: Valoraron de forma negativa su estado de salud

La percepción del estado de salud tiende, sin embargo, a empeorar con la edad. Mientras que los encuestados de entre 18 y 29 años otorgan un 7,40 a su estado de salud, esta valoración desciende a medida que avanzan los años. Las personas entre 55 y 64 años le dan un 6,95 y a partir de los 65 años, esta cifra desciende al 6,91.



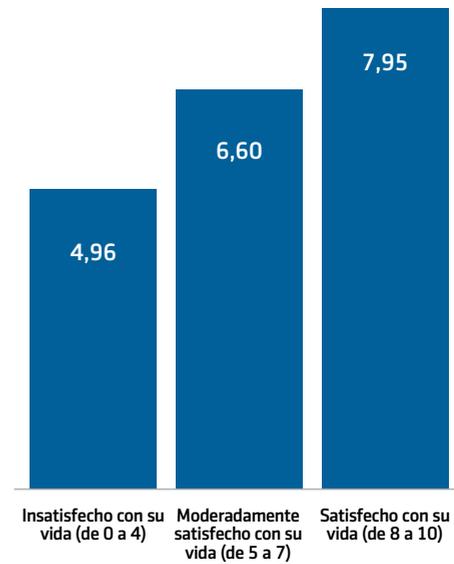
En relación a la situación laboral, las personas que no trabajan valoran su salud por debajo de la media (6,81), mientras que aquellos que se encuentran en una situación laboral estable otorgan un 7,32 a su buena salud.



Por otro lado, en relación al estado civil, los casados son los que más seguros afirman que cuentan con un buen estado de salud, alcanzando entre los encuestados una media de 7,19. Los siguen muy de cerca los solteros (7,18) y, por último, los divorciados, que califican con un 6,80 su estado de salud, por debajo del promedio.



Finalmente, del estudio se desprende la evidente relación entre la percepción del estado de salud y la satisfacción con la vida. Según los resultados, los españoles que se sienten más plenos con su vida son, de manera notable, los que más positivamente valoran su salud (7,95). Aquellos que se encuentran algo satisfechos con su vida le otorgan un 6,60 y los que se encuentran más descontentos no llegan a alcanzar el 5 (4,96).



Según la comunidad autónoma, los encuestados de La Rioja son los que puntúan más positivamente su estado de salud, calificándolo con un 7,70, seguidos de Castilla y León (7,62), Baleares (7,65), Cantabria (7,42) y Madrid (7,41). Por el contrario, Castilla-La Mancha es la comunidad que más negativamente valora su salud, otorgándole un 6,60. Le siguen la Comunidad Valenciana (6,91), País Vasco (6,93) y Galicia (6,97).



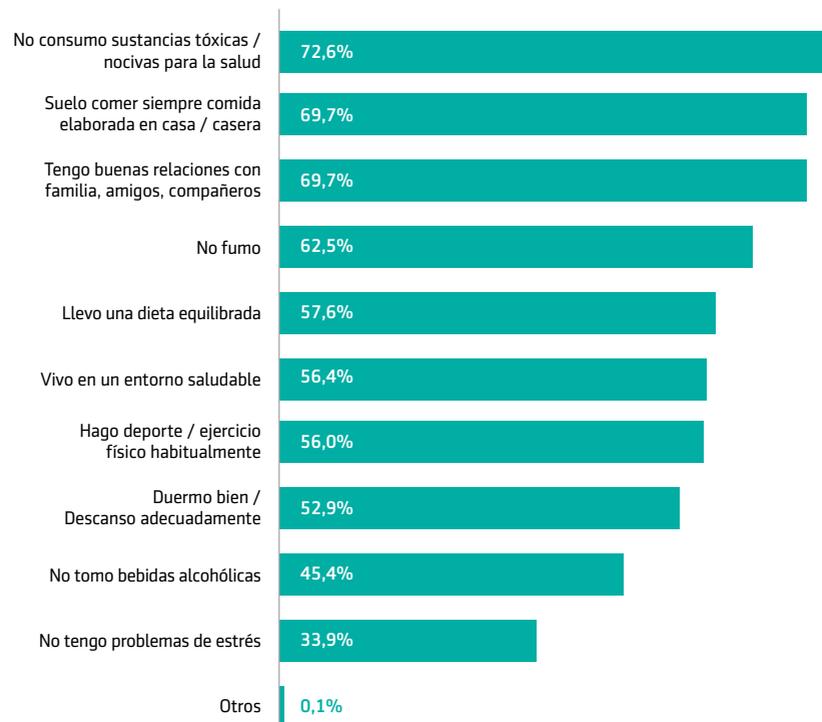
# Estilo de vida saludable

En relación a lo sano o saludable de su estilo de vida, los españoles lo valoran con una media cercana al notable (6,97). Entre los motivos que les ayudan a llevar una vida sana, los encuestados destacan el no consumir sustancias tóxicas o nocivas para la salud (72,6%), comer platos elaborados en casa (69,7%), mantener buenas relaciones con la familia, amigos y compañeros (69,7%) y no fumar (65,54%).

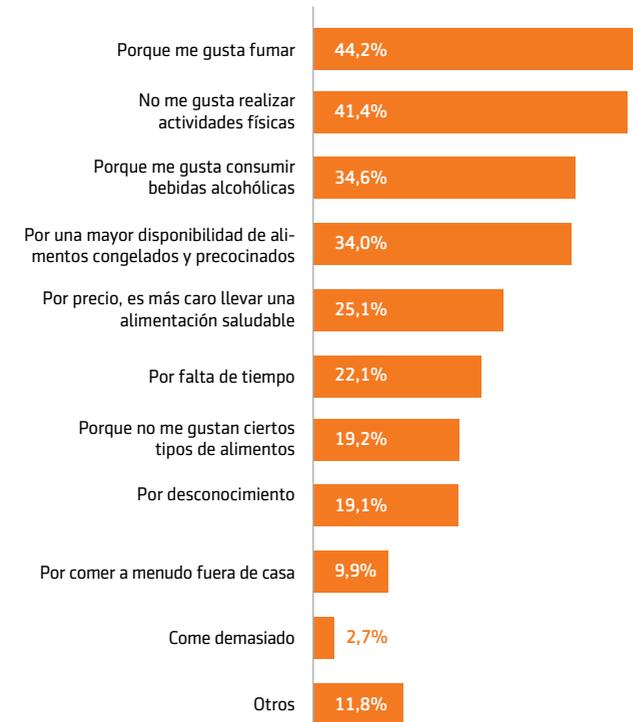
Tan solo el 4% de los encuestados afirma que no mantiene un estilo de vida sano debido, en su mayoría, al consumo de tabaco (44,2%) y alcohol (34,6%), a la vida sedentaria (41,4%) y a la alimentación a base de productos congelados y precocinados (34%).



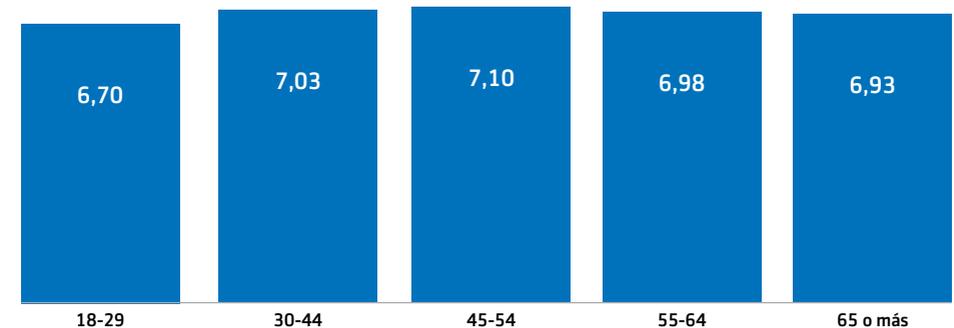
## Motivos por los que considera llevar estilo de vida sano / saludable



## Motivos por los que considera no llevar estilo de vida sano / saludable



Los encuestados de entre 30 y 54 años son los que consideran que llevan un estilo de vida más saludable, alcanzando una media de 7. Por otro lado, los mayores de 55 le otorgan menos de un notable y es curioso cómo los jóvenes de entre 18 y 29 años son los que valoran su estilo de vida como menos saludable, puntuando con un 6,70.



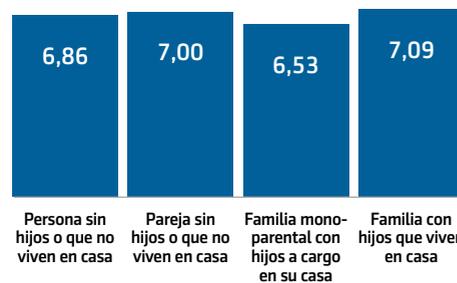
Según su situación laboral, las personas que trabajan valoran su estado de salud positivamente con una puntuación de 7,06, frente a los que se encuentran en situación de desempleo, que consideran que su estilo de vida es menos saludable (6,77).



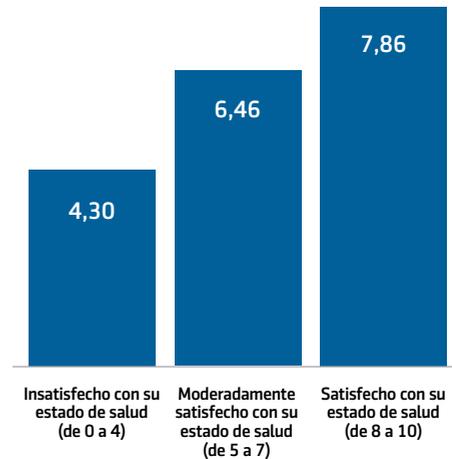
En relación a su estado civil, los casados son los que consideran que llevan un ritmo de vida más saludable (7,05), seguidos de los solteros (6,88) y, por último, los divorciados, que lo valoran con un 6,61, por debajo de la media.



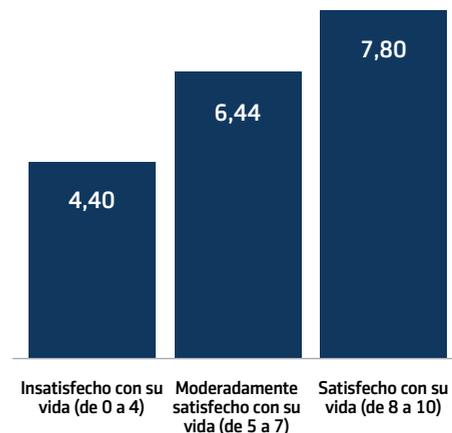
Por otro lado, las familias con hijos en casa consideran que mantienen un estilo de vida sano (7,09), seguidos de cerca por las parejas sin hijos o con hijos fuera del hogar (7). Sin embargo, las familias monoparentales mantienen que llevan un ritmo menos saludable, puntuándolo por debajo del notable (6,53).



Del total de encuestados, aquellos que se encuentran más satisfechos con su estado de salud y que lo valoraron con entre 8 y 10 puntos son los que afirman que llevan una vida sana. Por otro lado, los que tienen una percepción más negativa de su salud también puntúan negativamente su estilo de vida, otorgándole un 4,30.



Existe una relación entre la satisfacción con la vida y un estilo de vida saludable. Los más satisfechos consideran que mantienen una vida sana (7,80), frente a los más insatisfechos, que lo puntúan por debajo del cinco.



Finalmente, del análisis por comunidades autónomas se desprende que los encuestados provenientes de Castilla y León son los que llevan un estilo de vida más saludable, seguidos por las Islas Baleares (7,39), La Rioja (7,38) y Navarra (7,36). Por el contrario, los manchegos son los que mantienen una vida menos sana, registrando el promedio más bajo (6,36).

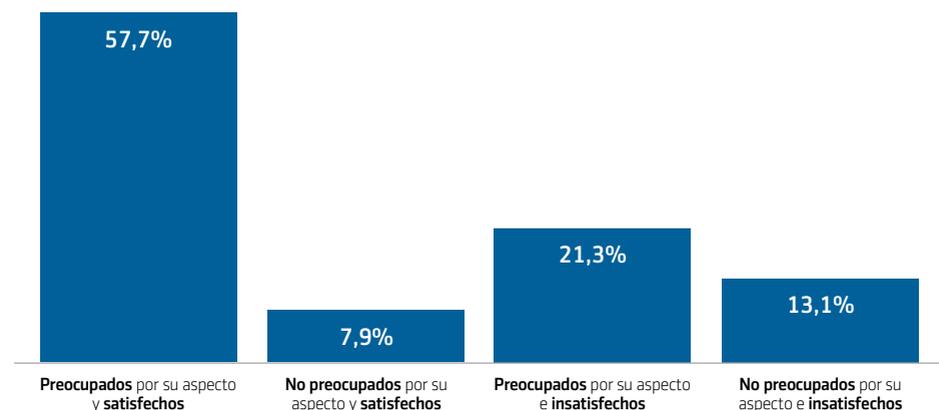
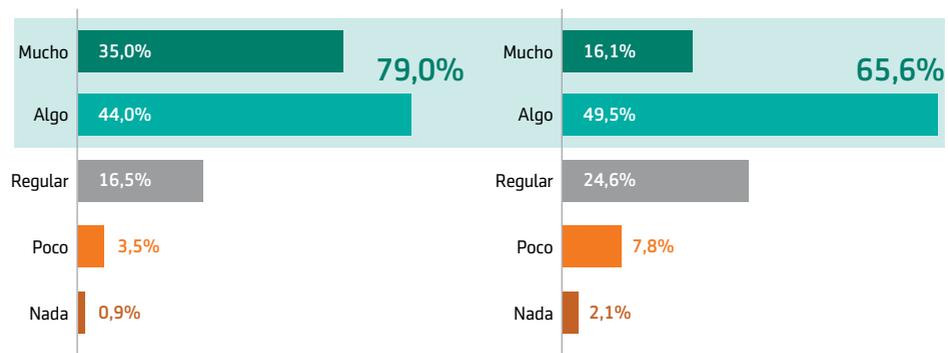


# Importancia y satisfacción con el aspecto físico

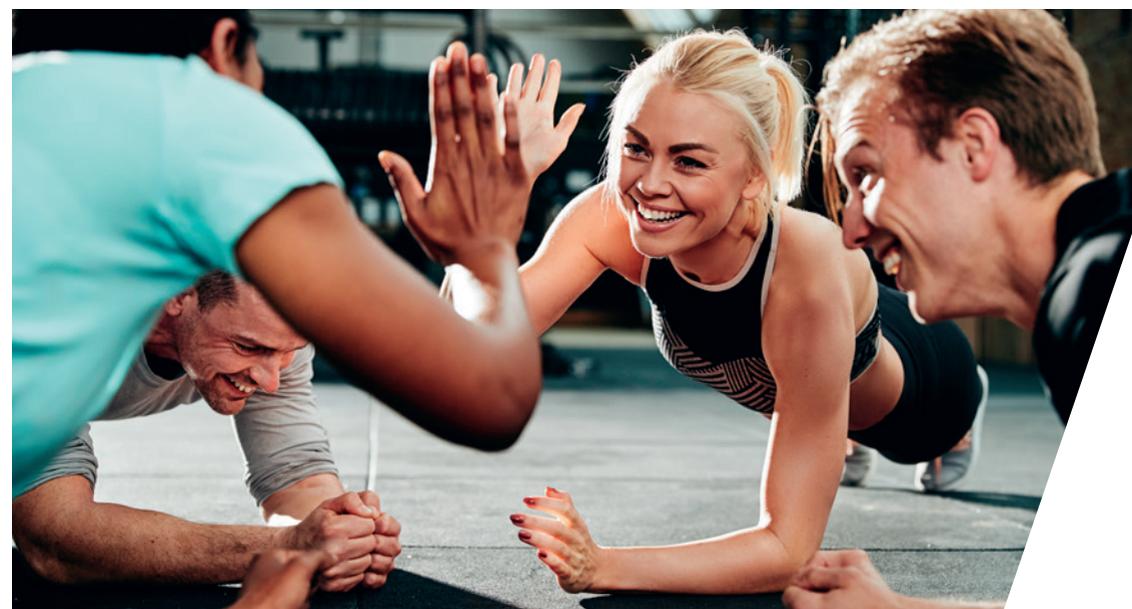
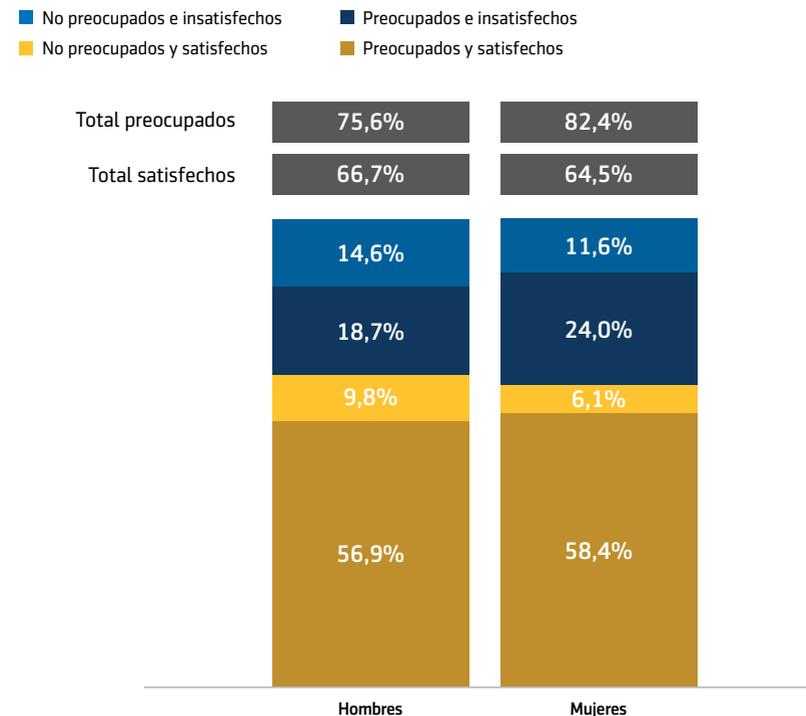
El aspecto físico es algo a lo que se concede una elevada importancia, según los resultados obtenidos. Un 79% de los encuestados lo valora como 'algo' o 'muy' relevante y la mayoría se siente satisfecha con su apariencia (65,6%). Por otro lado, tan solo un 5% le da poca importancia a su físico.

La relación entre preocupación por la apariencia y satisfacción también es clara. El 57% de los encuestados que consideran relevante el aspecto físico se encuentran satisfechos con el mismo. Por el contrario, aquellos que no se interesan por su apariencia pero sí se encuentran contentos con su cuerpo son tan solo el 7,9%. Finalmente, más del 20% de las personas que le conceden importancia a su físico se sienten insatisfechas con el mismo.

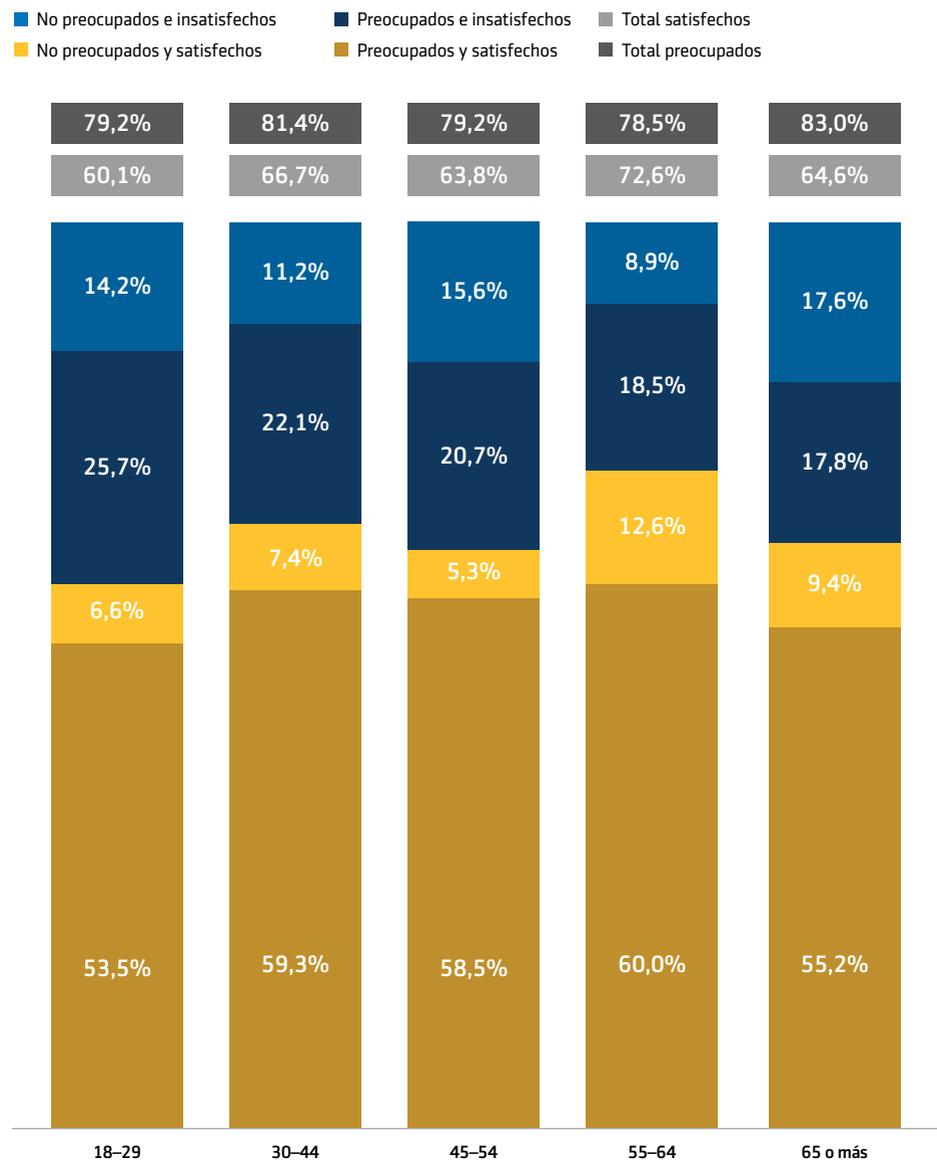
## Importancia concedida al cuidado y aspecto físico / Satisfacción con la apariencia / aspecto físico



Según el sexo, las mujeres se preocupan más por el aspecto físico (82,4%), pero tan solo un 64,5% están satisfechas con su apariencia. En el caso de los hombres, el porcentaje se reduce al 75% de encuestados interesados en su físico y del total, un 66% está contento con su imagen.

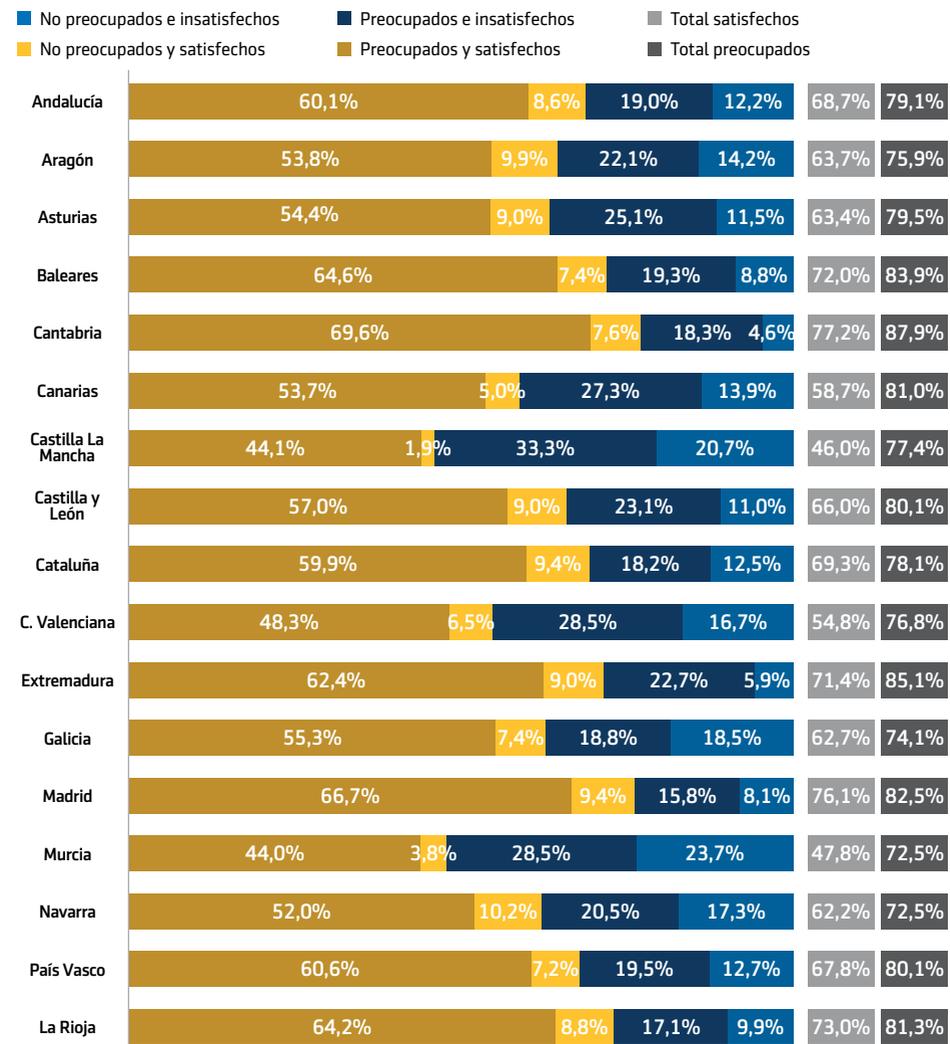


Por edades, la preocupación por la apariencia física aumenta en los encuestados de entre 30 y 44 años (81,4%) y se va reduciendo con el paso del tiempo. Los más satisfechos con su aspecto son los mayores de 55 años (72,6%) y en el lado opuesto se encuentran los jóvenes, que, a pesar de estar preocupados por su imagen, son los más insatisfechos (60,1%).



En el análisis por comunidades autónomas se puede observar que los cántabros son los que más relevancia le dan a su aspecto físico (87,9%), seguidos de los extremeños (85,1%), los balears (83,9%) y los madrileños (82,5%). Asimismo, estas comunidades son las que más satisfechas se encuentran con su apariencia.

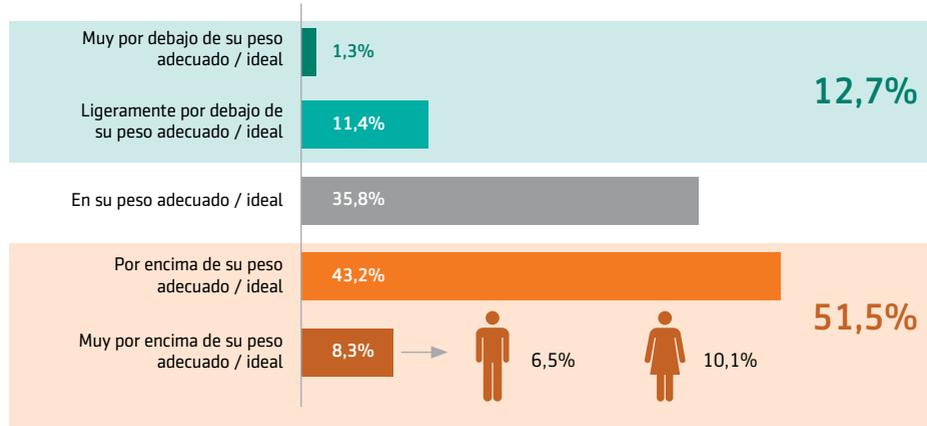
Por el contrario, en regiones como Castilla-La Mancha destaca que tan solo el 46% de los encuestados se encuentra satisfecho con su apariencia, del cual un 33% afirma darle importancia. Tampoco se encuentran satisfechos con su aspecto los murcianos (47,8%) y los valencianos (54,8%), cuyo porcentaje se encuentra por debajo de la media nacional.



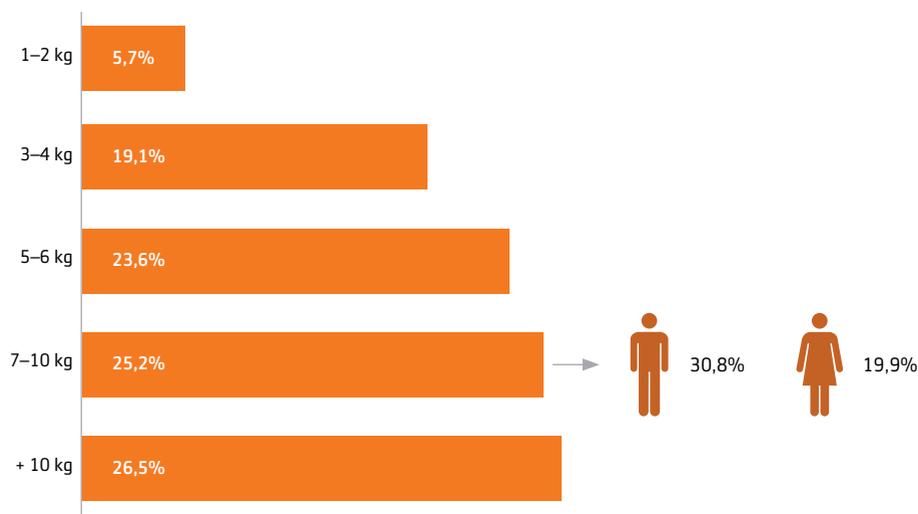
## Profundización en el peso

En relación al peso, más del 50% de los encuestados afirma tener sobrepeso. Más del 75% de los que afirman estar por encima de su peso ideal consideran que le sobran más de 5 kilos para ello. El 26% considera que le sobran más de 10 kilos. Las mujeres son, además, las que tienen una mayor percepción de estar muy por encima de su peso ideal.

### Descripción del peso



### Kg. que le sobran para llegar al peso adecuado

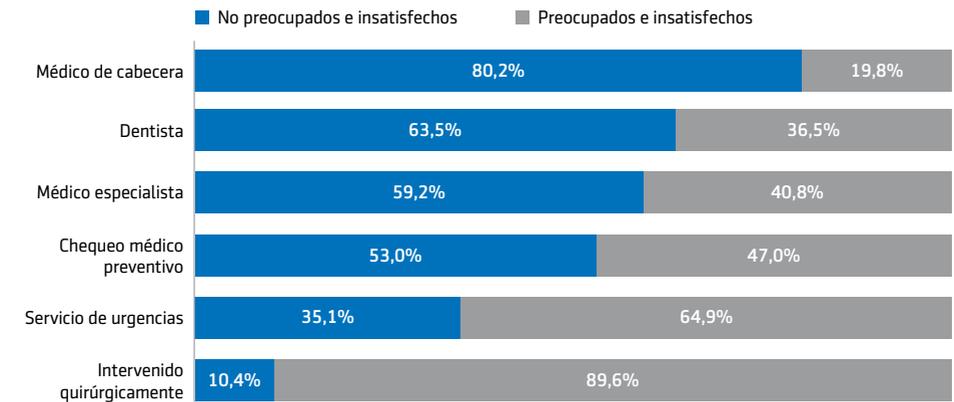


Base: Le sobran Kg para llegar al peso adecuado

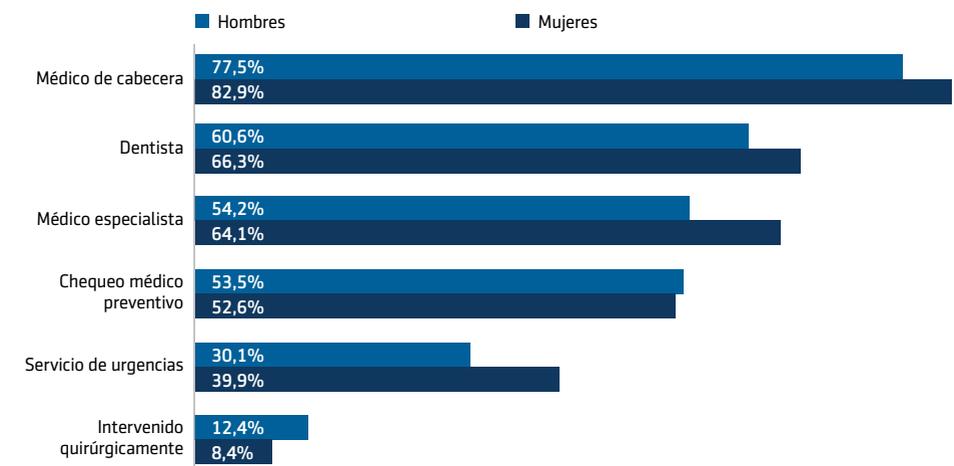
## Visitas médicas

Las visitas que se realizan al médico son un indicativo claro del estado de salud o de la preocupación de los españoles por ello. Así, ocho de cada diez encuestados afirma haber ido al médico de cabecera al menos una vez en el último año. Un 63,5% declaró haber asistido al dentista el pasado año, seguido del médico especialista (59,2%) y el chequeo médico preventivo (53%). Por el contrario, menos de cuatro de cada diez acudió al servicio de urgencias y uno de cada diez fue intervenido quirúrgicamente.

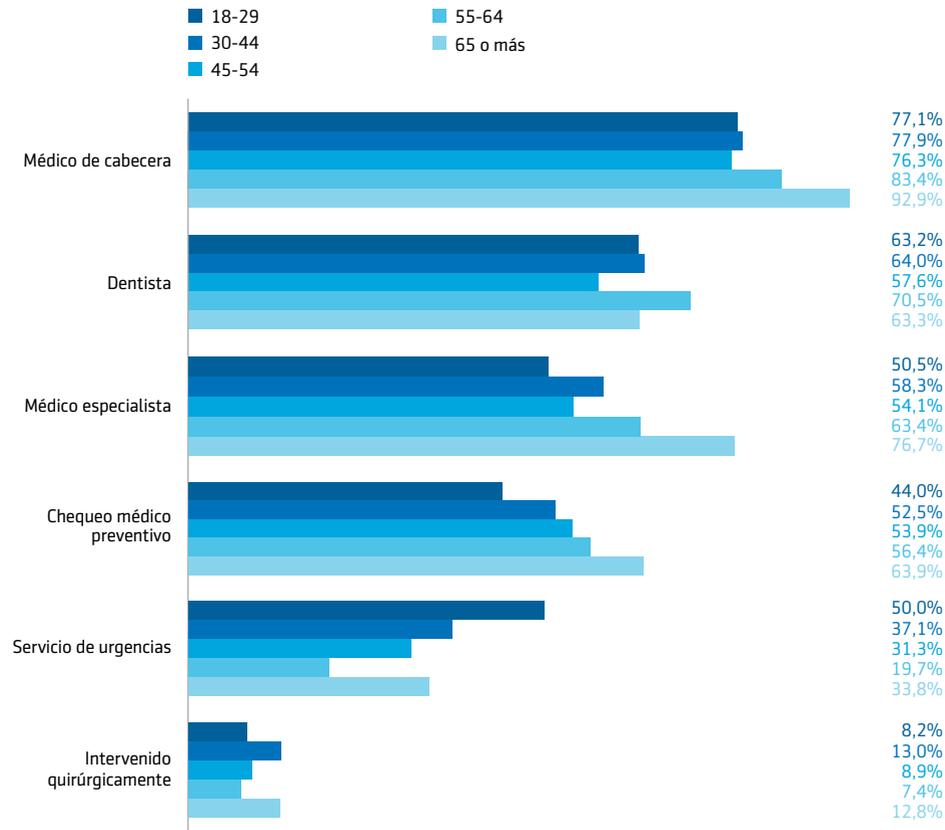
Las mujeres, por su parte, son las que más visitas realizan al médico de cabecera (82,9%), al médico especialista (64,1%) y a urgencias (39,9%). Sin embargo, los hombres han sido operados en un mayor porcentaje (12,4%).



### Porcentaje ha realizado / visitado según sexo

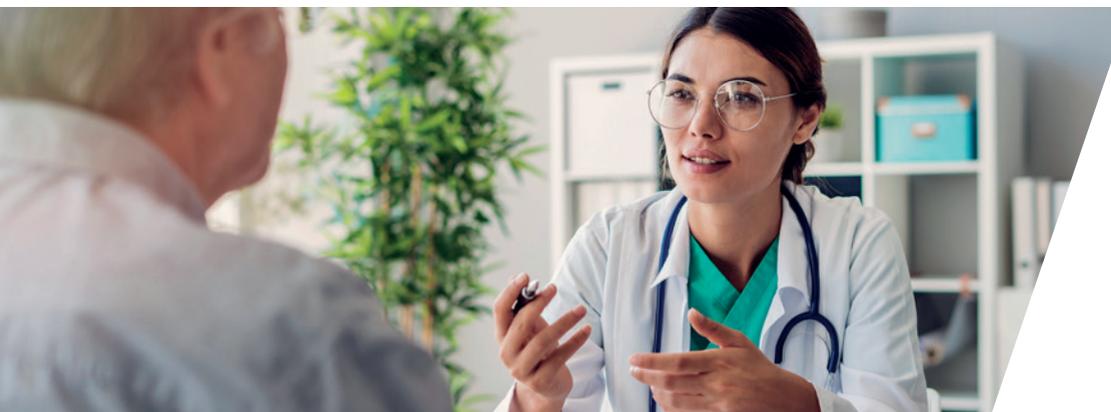
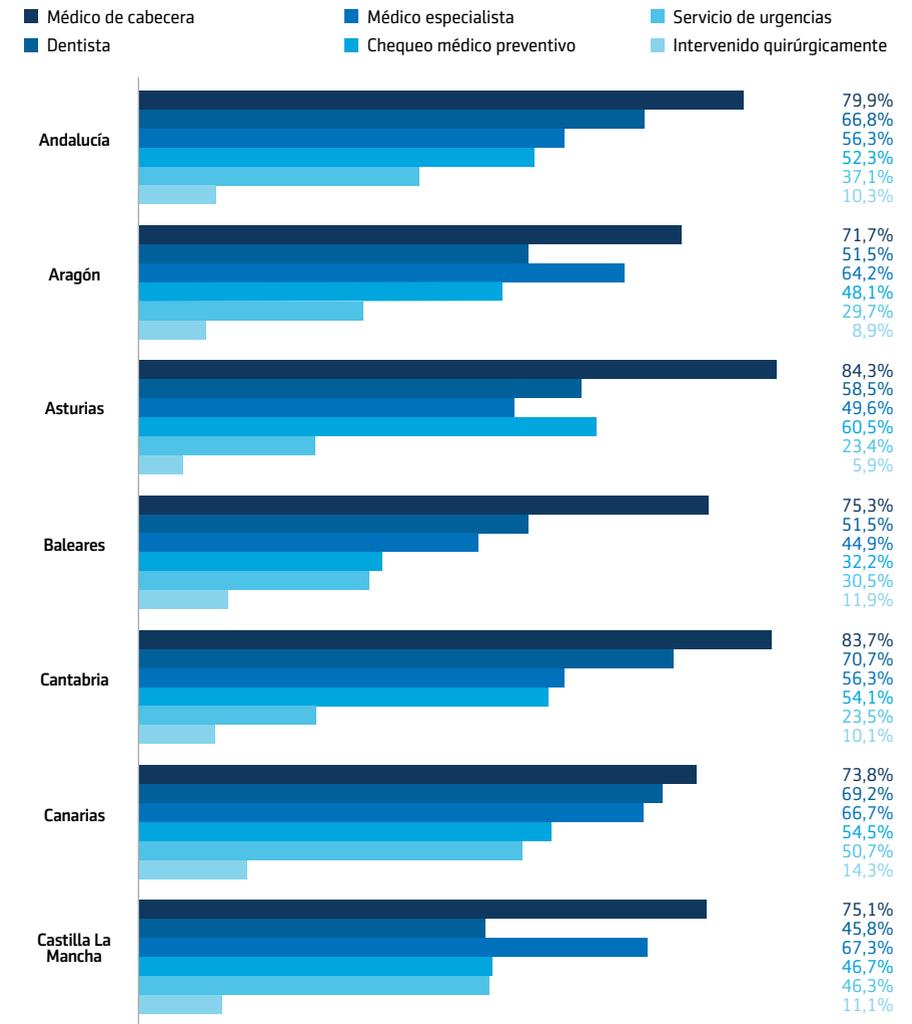


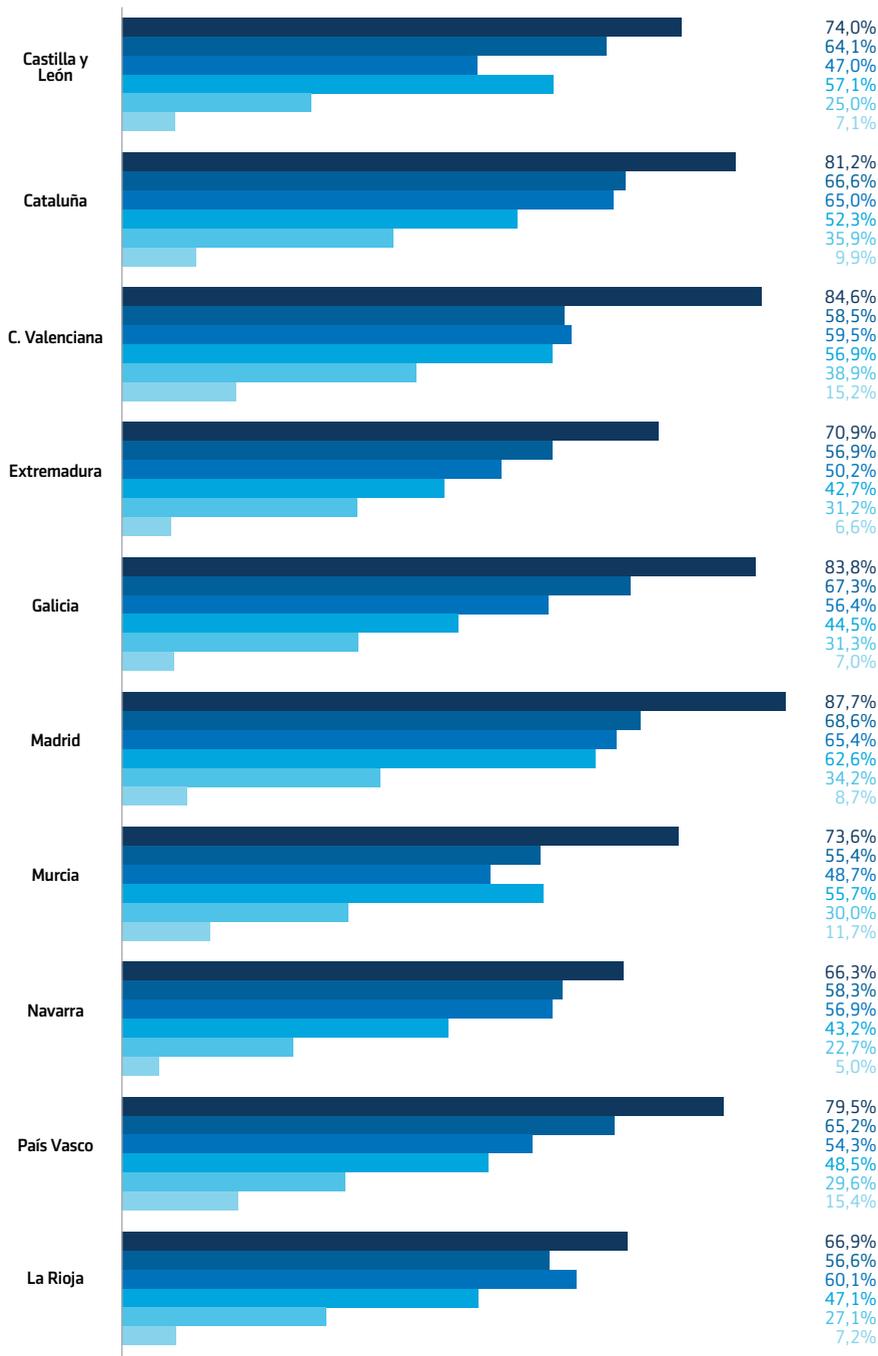
Por edad, los encuestados mayores de 65 años son los que más visitas realizan al médico de cabecera (92,9%), al especialista (76,7%) y se hacen chequeos preventivos (63,9%). Las personas entre 55 y 64 años son más propensas a visitar al dentista (70,5%) y, por otro lado, visitan con menos asiduidad los servicios de urgencias. Por su parte, los jóvenes de entre 18 y 29 años son los que más visitan las urgencias hospitalarias, con un 50%. Sin embargo, los encuestados de este rango de edad son los que menos asisten al médico especialista (50,5%) o se realizan menos chequeos médicos preventivos (44%).



Según el análisis por comunidades autónomas, los madrileños son los que más visitas han realizado al médico de cabecera (87,7%), seguidos de la Comunidad Valenciana (84,6%) y Asturias (84,3%). Los navarros, por su parte, son los que menos acuden al médico de cabecera (66,35%). Asimismo, en Madrid también se realizan más visitas al dentista (68,6%) y chequeos preventivos (62,6%). Castilla-La Mancha es la comunidad donde más visitas se realizan al médico especialista (67,5%) y Canarias la que más visitas recibe en los servicios de urgencias.

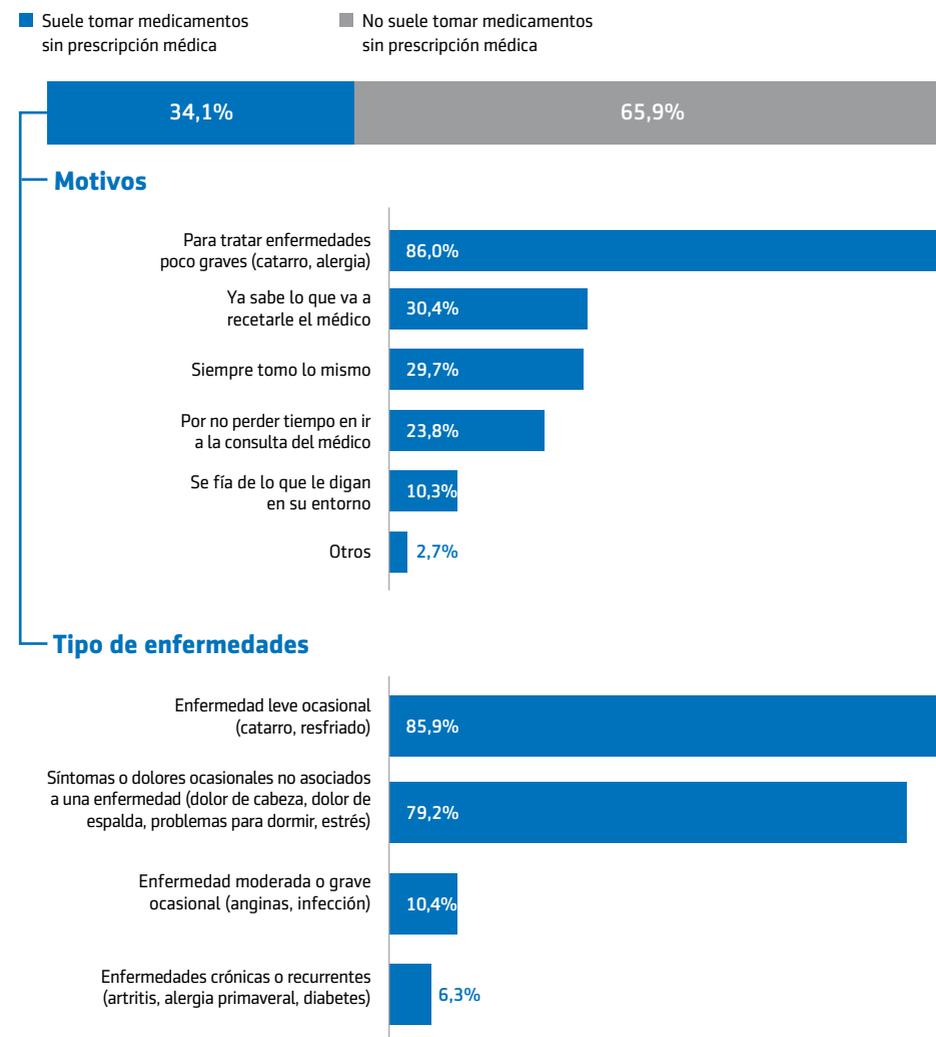
Por último, cabe destacar que Baleares cuenta con el porcentaje más bajo de chequeos preventivos, con un 32,2%.





# Automedicación

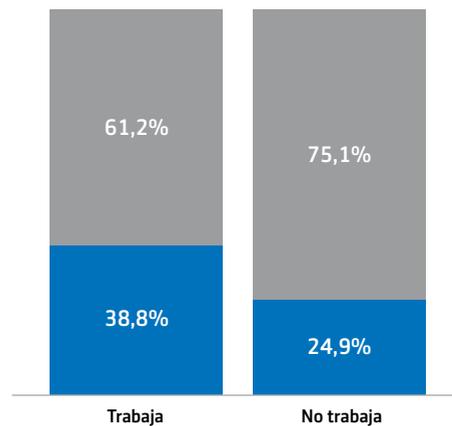
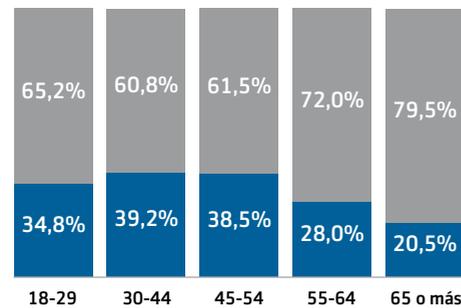
Si bien la automedicación no es una práctica mayoritaria entre los españoles, afecta a más de un tercio (65,9%). El principal motivo para automedicarse, según los encuestados, es por síntomas de enfermedades leves y poco graves, como catarros, alergias o resfriados, así como para dolores ocasionales que no tienen relación con una enfermedad concreta (molestias de espalda, estrés o dolor de cabeza, entre otros).



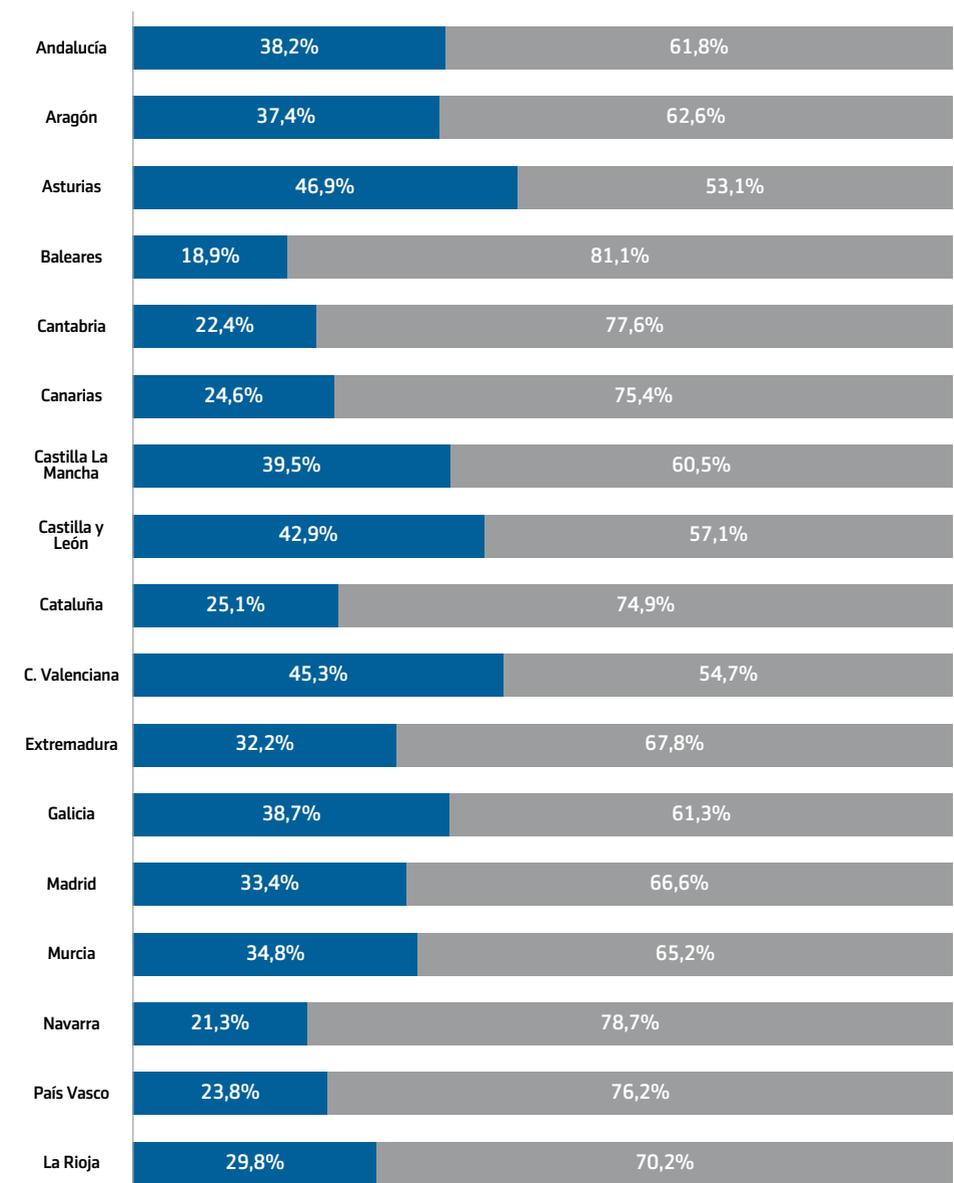
Base: Toman medicación sin prescripción

Los encuestados mayores de 65 años son el segmento que menos se automedica: únicamente el 20,5% de las personas en esa franja de edad toma medicamentos sin prescripción médica. Los adultos de entre 30 y 44 años, por su parte, son los que más consumen medicinas sin receta (39,2%), seguidos de las personas entre 45 y 54 años (38,5%).

Por otro lado, según su situación laboral, las personas que no trabajan son menos propensas a automedicarse (24,9%), frente a los que cuentan con un empleo (38,8%).



Del análisis por comunidades se desprende que Asturias es la región donde más personas consumen medicamentos sin receta médica (46,9%), seguida muy de cerca por la Comunidad Valenciana (45,3%) y Castilla y León (42,9%). En el otro extremo se encuentra Baleares, donde solo el 18,9% de los encuestados afirma tomar medicamentos sin receta.



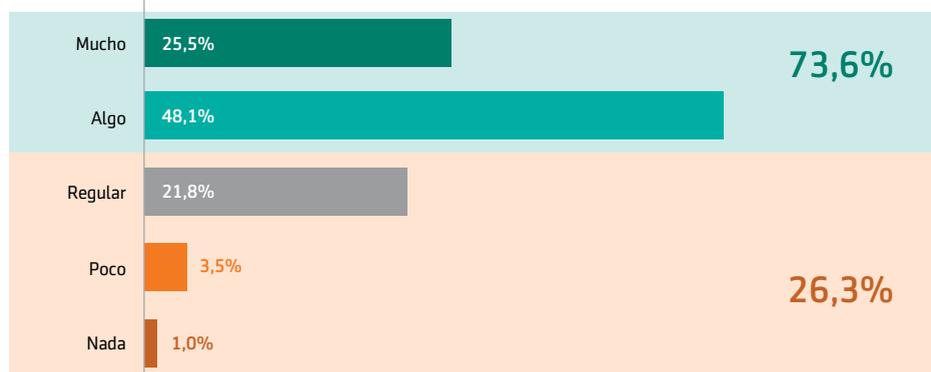
# PARTE 3.

## Hábitos de alimentación

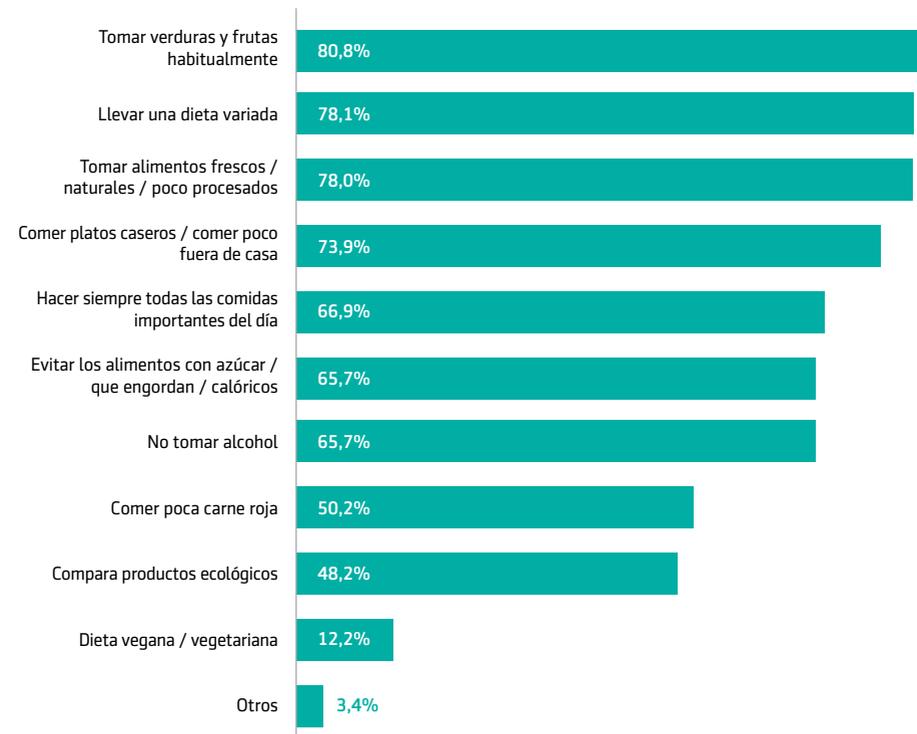
Tres de cada cuatro españoles creen que llevan una alimentación saludable. Entre los principales motivos que favorecen esta conducta se encuentran el consumo de frutas y verduras (80,8%), llevar una dieta variada (78,1%), tomar alimentos frescos (78%) y platos caseros (73,9%).

Por otro lado, un 26% de los españoles opina que no lleva una dieta sana, principalmente porque no consume suficientes verduras o frutas (54,2%), porque ingiere alimentos con demasiada azúcar y calorías (49,3%) o platos precocinados (38,4%).

### Percepción de alimentación sana



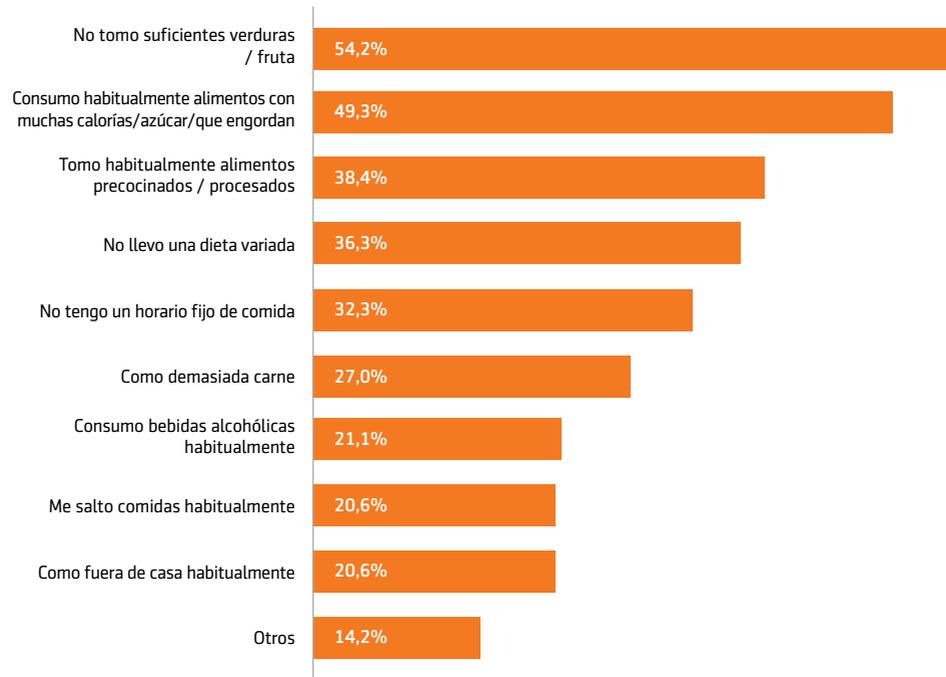
### Motivos por los que considera llevar una alimentación saludable



Base: Creen que llevan una alimentación saludable

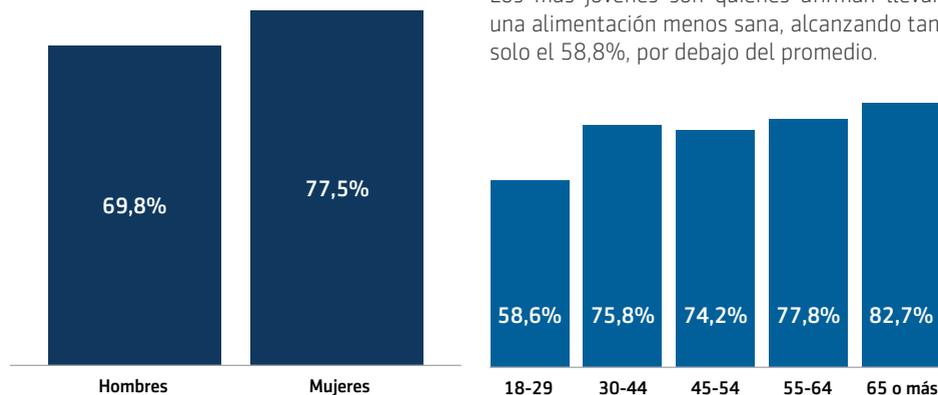


### Motivos de no llevar una alimentación saludable



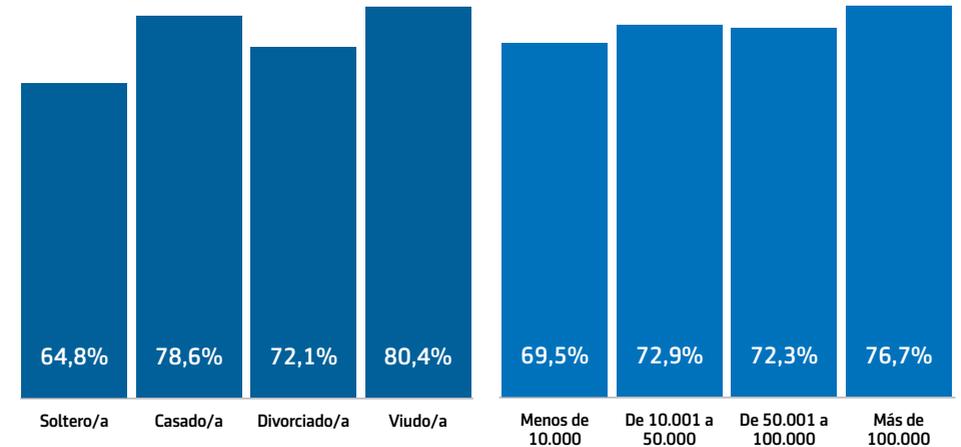
Las mujeres tienen una mejor percepción de llevar una dieta sana, con un 77,5% de valoraciones positivas. En hombres, la opinión sobre una alimentación saludable es más negativa, alcanzando el 69,8%.

Por otro lado, la percepción de llevar una alimentación mejora a medida que se avanza en edad. Más del 80% de los encuestados mayores de 65 años afirman llevar una dieta saludable y este porcentaje disminuye entre los encuestados de entre 30 y 44 años (75,8%). Los más jóvenes son quienes afirman llevar una alimentación menos sana, alcanzando tan solo el 58,8%, por debajo del promedio.



Según el estado civil, únicamente el 64,8% de los solteros afirma mantener una dieta sana, porcentaje que se encuentra por debajo de la media de los encuestados. Le siguen los divorciados (72,1%), los casados (78,6%) y, por último, los viudos, que afirman ser los que más se cuidan (80,4%).

Por último, en relación a la cantidad de población, los encuestados que residen en municipios de menos de 10.000 habitantes son los que tienen una peor percepción de su alimentación. Tan solo el 69,5% de los residentes afirma llevar una dieta saludable, frente al 76,7% de los municipios de más de 100.000 habitantes.

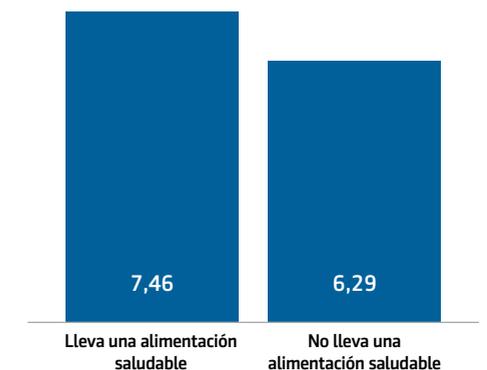


### Impacto de la alimentación saludable

Existe una relación entre una dieta sana y la satisfacción con la vida, la apariencia y la salud. En la mayoría de los casos, los encuestados que cuentan con una alimentación saludable se sienten más sanos, valoran mejor su estilo de vida, son felices en su situación actual y están contentos con su aspecto físico, además de ser un factor relevante en su vida.

#### En relación con el estado de salud percibido

Valor promedio. Escala de 0 a 10



### En consideración de su estilo de vida sano

Valor promedio. Escala de 0 a 10



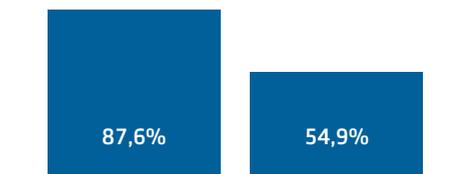
### En la satisfacción con la vida

Valor promedio. Escala de 0 a 10



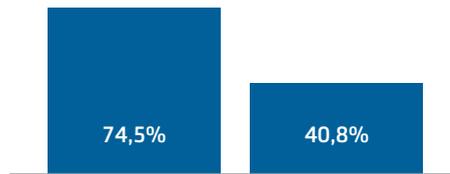
### En la importancia de cuidar el físico

% Mucho + Algo



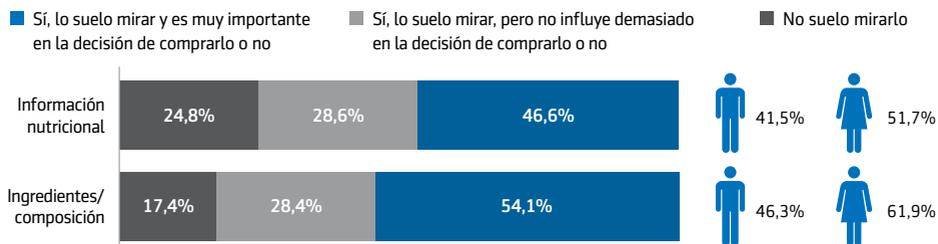
### En la satisfacción con su aspecto físico

% Mucho + Algo



## Importancia de las etiquetas de los alimentos

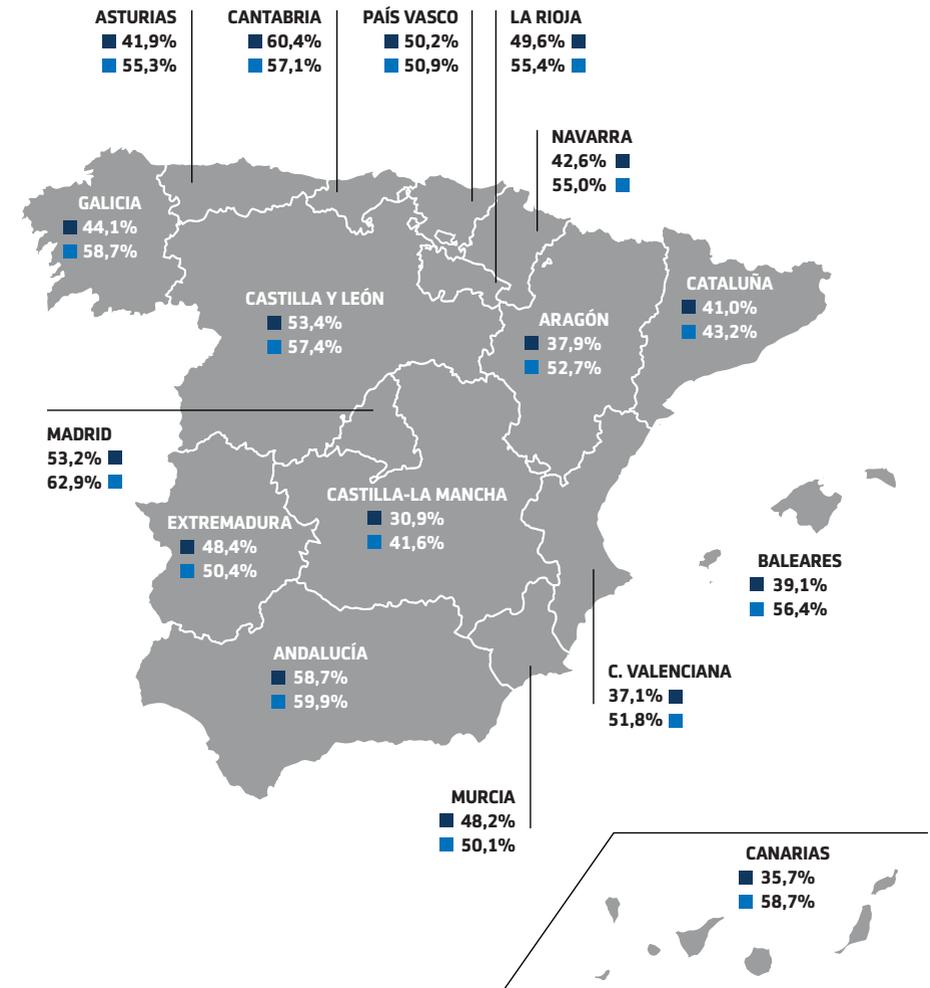
Los ingredientes de los alimentos suelen ser determinantes en la decisión de compra de los españoles. El 82,5% de las personas afirman mirar los componentes cuando escogen algún producto en el supermercado y un 54% toma la decisión influenciado por lo que lee. La información nutricional tiene menos importancia para los encuestados, pero aun así para el 47% la etiqueta influye en su proceso de compra.



Del análisis por comunidades autónomas se desprende que los madrileños son los que más leen la composición de los alimentos (62,9%), seguido de los gallegos (58,7%) y los canarios (58,7%). Por el contrario, menos de la mitad de los manchegos encuestados afirman prestar atención a ese dato (43,2%), seguidos de cerca por los catalanes (43,2%) y los murcianos (50,1%).

En relación a la importancia que se le da a la información nutricional, para los manchegos y valencianos, estos datos son poco relevantes a la hora de realizar la compra.

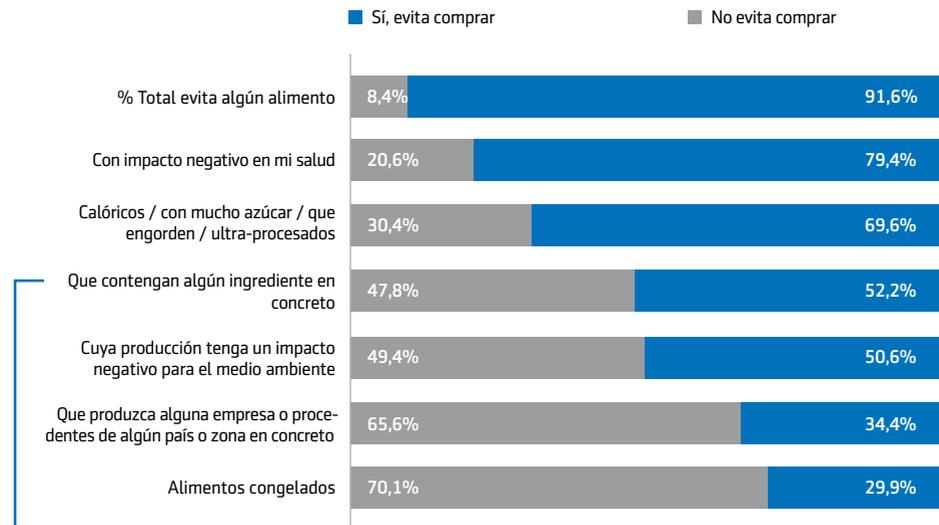
■ Información nutricional  
■ Ingredientes / composición



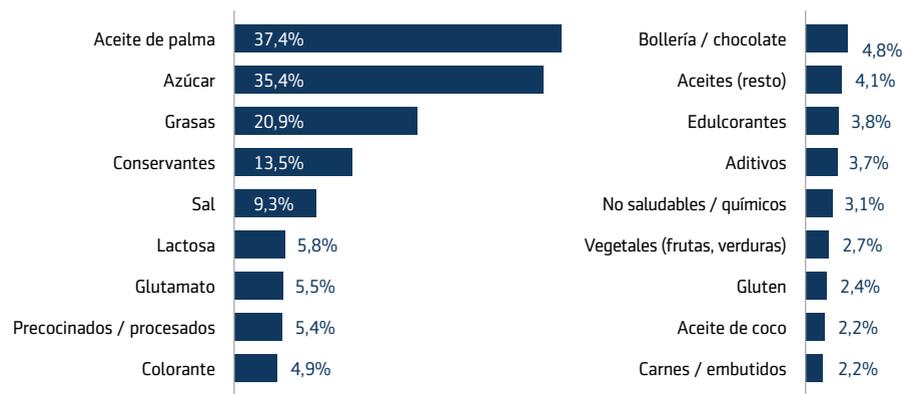
## Alimentos que se evitan comprar por temas de salud

La gran mayoría de los españoles afirma que evita comprar algún alimento (91,6%). Entre los motivos más relevantes se encuentra el impacto negativo en la salud (79,4%), que son muy calóricos, contienen mucho azúcar o engordan (69,6%) o que contengan algún ingrediente concreto (52,2%). En esta lista también se encuentra, entre otras razones, que el alimento pertenezca a una empresa o país concreto o que sea congelado.

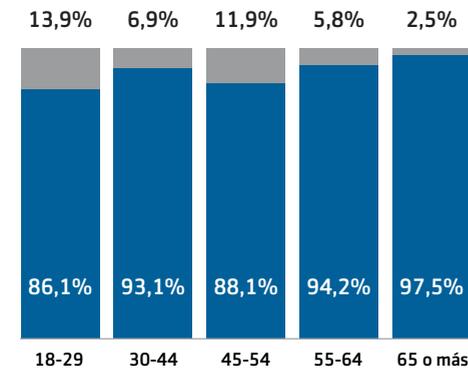
El aceite de palma y el azúcar son los ingredientes que más reparo provocan en los encuestados a la hora de comprar un producto. Le siguen las grasas, los conservantes y la sal, en un menor porcentaje.



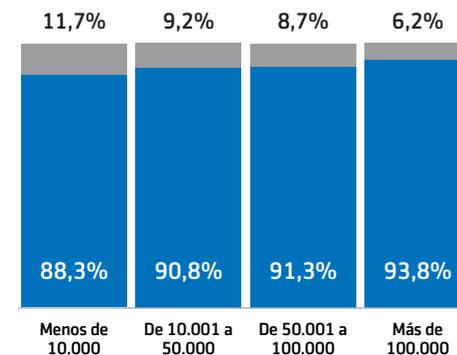
### Alimentos que se evitan



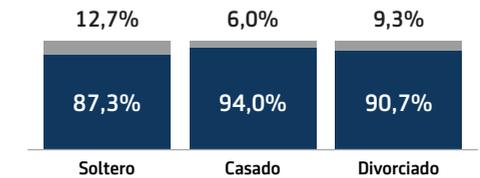
Según la edad de los encuestados, una gran parte de los mayores de 65 años evita comprar algún alimento (97,5%). Por el contrario, los jóvenes de entre 18 y 29 años y los adultos de entre 45 y 54 años no se preocupan tanto por el componente de los alimentos y cuentan con un porcentaje por debajo de la media (86% y 88% respectivamente).



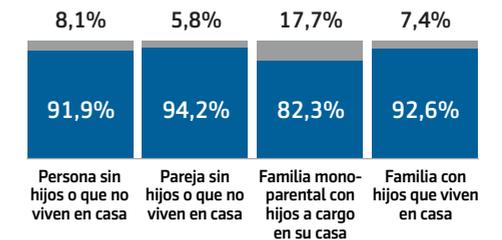
Atendiendo al volumen de residentes en un municipio, aquellas personas que viven en lugares con más de 100.000 personas se preocupan más por los ingredientes de los alimentos y evitan comprar aquellos que contengan componentes que consideren no saludables. Los habitantes de municipios con menos de 10.000 personas, por su parte, no se preocupan tanto por ese aspecto (88,8%), aunque le dan cierta importancia a la hora de hacer la compra.



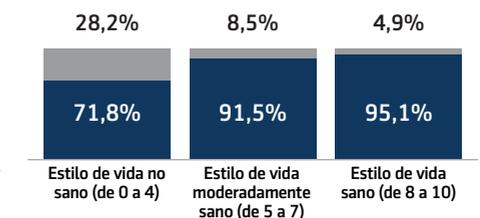
Por otro lado, los casados destacan por evitar comprar productos con determinados componentes, mientras que los divorciados y los solteros, si bien se preocupan, no le dan tanta importancia en el momento de escoger un producto u otro.



Las familias monoparentales, por su parte, son las que menos se preocupan por la composición de los alimentos (82,3%) frente a las personas sin hijos, parejas sin hijos o familias con hijos en casa, que superan el 90% en todos los casos.

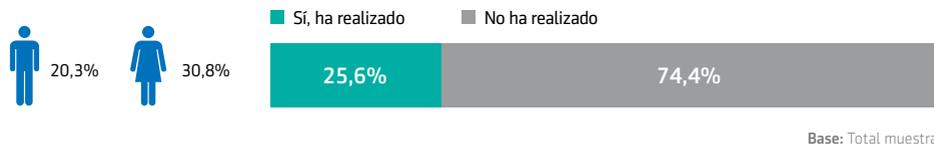


Cabe destacar, por último, que existe una relación entre la percepción del estilo de vida y la compra y selección de los alimentos. El 95% de las personas que consideran que llevan una vida sana evitan comprar algunos alimentos según los ingredientes que contengan. Por el contrario, los que se encuentran más insatisfechos y consideran que no llevan un ritmo saludable no prestan demasiada atención a los componentes.

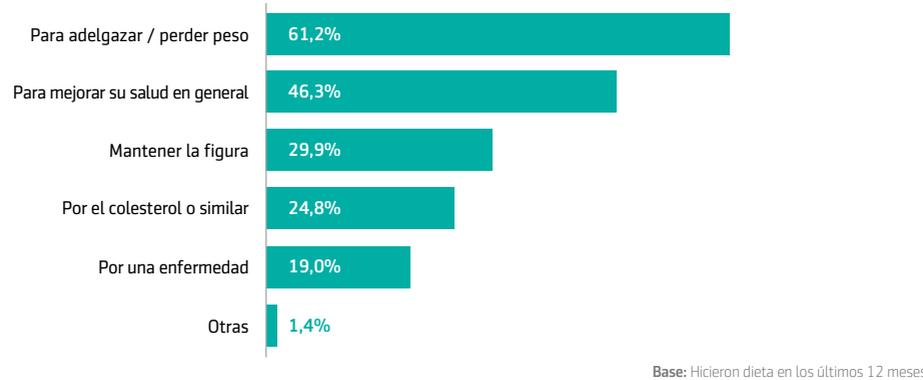


# Las dietas en los últimos 12 meses

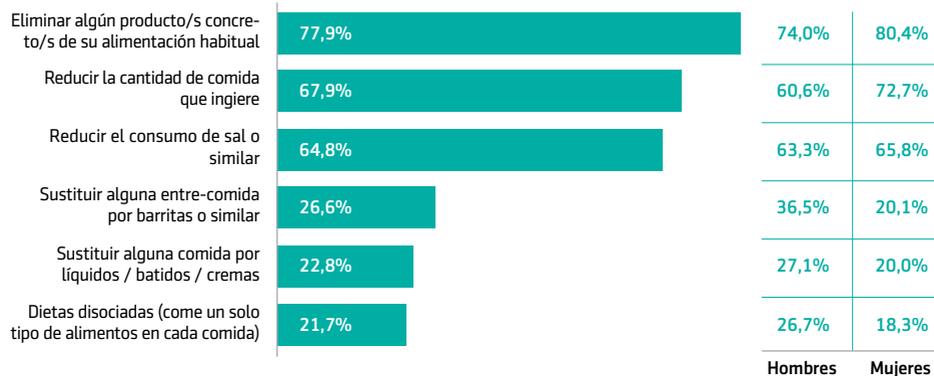
Un 25,5% de los encuestados afirma haber realizado una dieta el pasado año y las mujeres tienden a cumplir una dieta más que los hombres. Entre las razones más comunes se encuentra la pérdida de peso (61,2%), mejorar la salud general (46,3%) y mantener la figura (29,9%). Las dietas más habituales consisten en eliminar un producto de la dieta habitual (77,9%), reducir la cantidad de comida (67,9%), reducir el consumo de sal (64,8%) y, en menor medida, sustituir comidas por líquidos, batidos, barritas o dietas disociativas.



## Motivos de hacer dieta

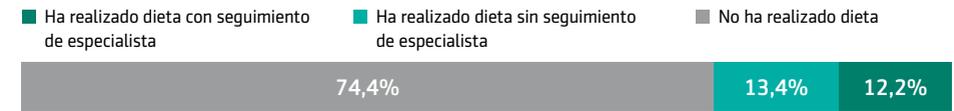


## En qué consiste la dieta



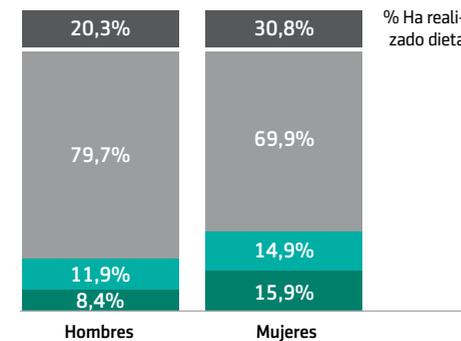
# Seguimiento por parte de un especialista

La mitad de las dietas se realizan sin control médico. Un 25,6% de los encuestados afirma haber estado a dieta y más de la mitad de las personas no ha recibido seguimiento por parte de un especialista (13,4%).

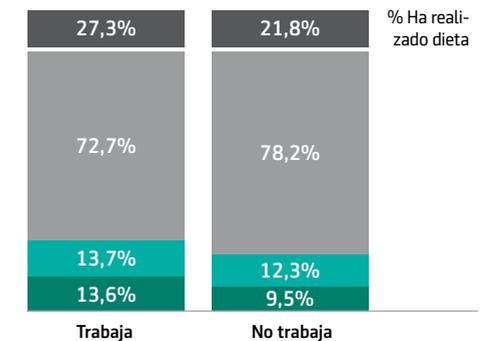


Según el sexo de los encuestados, las mujeres realizan más dietas que los hombres (30,8%) y acuden en más ocasiones a un especialista para realizar un seguimiento del proceso. En relación a la situación laboral, los encuestados que cuentan con un empleo tienden también a someterse a más dietas que los desempleados (27,3%).

## Según sexo

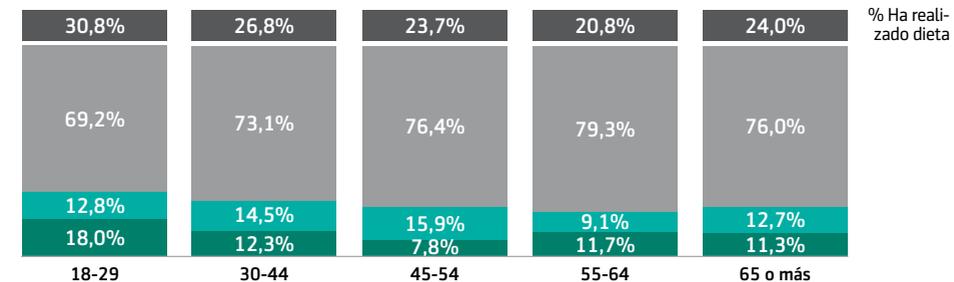


## Según situación laboral



Finalmente, las dietas son más comunes entre los jóvenes de 18 a 29 años (30,8%). El porcentaje decrece a medida que se aumenta en edad, alcanzando tan solo el 20,8% en los adultos de entre 55 y 64 años. Los encuestados de entre 45 y 54 años son los que menos recurren al especialista para realizar un seguimiento de la dieta (7,8%), a diferencia de los más jóvenes (18%).

## Según edad



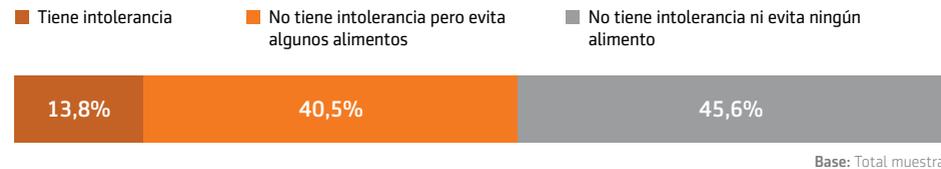
Del análisis por comunidades autónomas se desprende, por otro lado, que Canarias es la comunidad donde más dietas se realizan (36,3%), seguidos de Asturias (31,6%), Galicia (31,6%) y Cantabria (31,1%). Por el contrario, La Rioja (11%), Extremadura (17%) y Murcia (17,2%) son las comunidades que menos realizan este tipo de planes nutricionales.

Asimismo, las Islas Canarias destacan porque el 28,6% de las personas que se ponen a dieta lo hacen sin seguimiento profesional, a diferencia de regiones como Galicia, donde el 22,6% de los encuestados afirma acudir a profesionales para este tipo de métodos. Por otro lado, las Islas Baleares cuentan con el porcentaje más bajo de españoles que se somete a una dieta con seguimiento profesional (2,9%), seguida por la Comunidad Valenciana (3,5%).

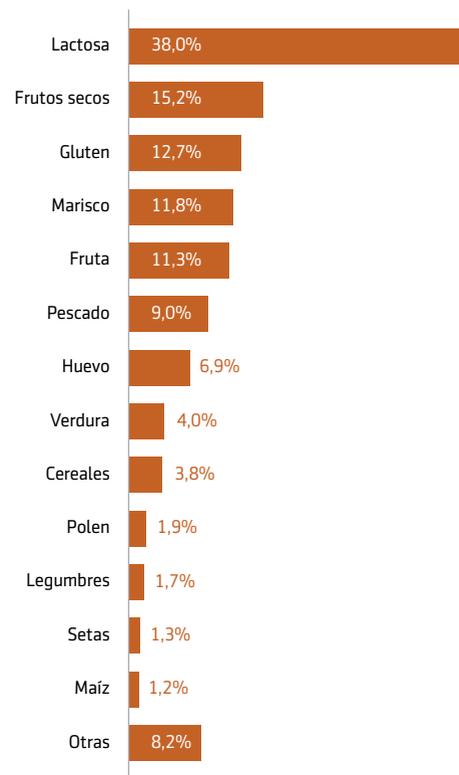


# La intolerancia a los alimentos

Seis de cada diez españoles evita comer algún alimento. De este grupo, únicamente un 13% padece algún tipo de intolerancia alimentaria y los demás escogen voluntariamente dejar de consumirlo. Las intolerancias más comunes están relacionadas con la lactosa (38%), los frutos secos (15,2%) y al gluten (12,7%). El 40,5% de los encuestados afirma, por otro lado, que evita algunos alimentos a pesar de no padecer intolerancia hacia ellos. Estas personas evitan normalmente la lactosa, el gluten y el marisco. En menor medida, las grasas, azúcares y los alimentos picantes.

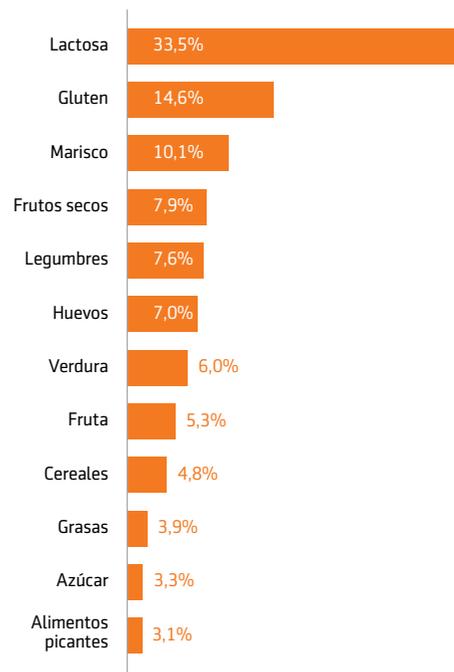


## Alimentos a los que se es intolerante



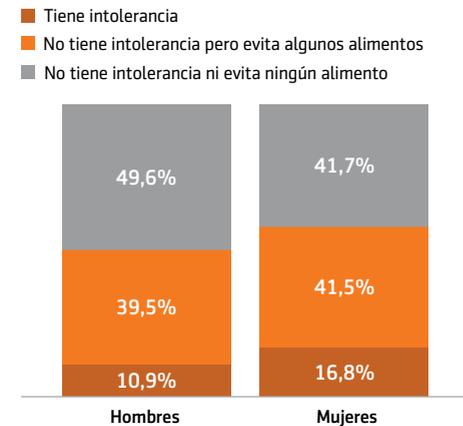
Base: Intolerante a algún alimento

## Principales alimentos que se evitan

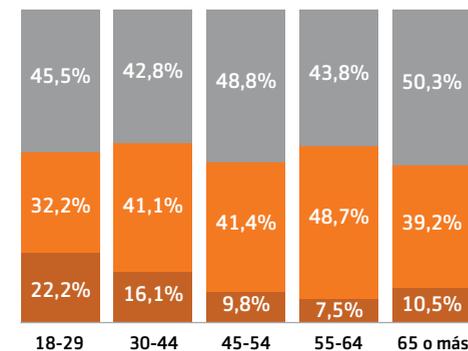


Base: No es intolerante pero evita alimentos

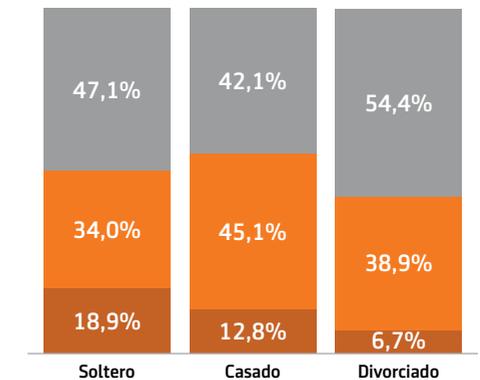
Las mujeres padecen más intolerancia que los hombres (16,8%). Asimismo, son ellas las que tienden a evitar consumir ciertos alimentos aunque no padezcan ningún tipo de intolerancia (41,5%). Solo el 10,9% de los varones encuestados afirma no poder consumir algún alimento o ingrediente y cerca de la mitad mantiene que no evita comprar ningún producto por sus componentes.



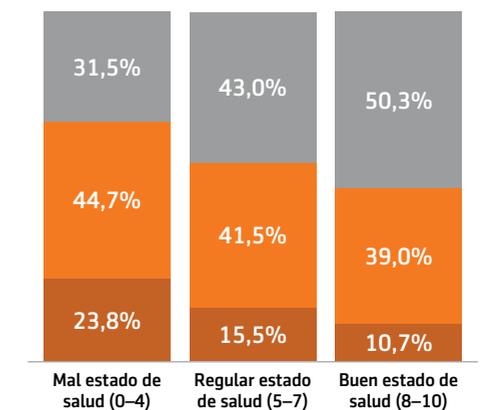
Por edad, los jóvenes de entre 18 y 29 años son los que más intolerancias padecen (22,2%), seguidos de los encuestados de entre 30 y 44 años. A partir de los 45 años, el porcentaje se reduce notablemente, rondando el 10% en los mayores de 65. Los adultos de entre 55 y 64 años son quienes menos intolerancias padecen (7,5%). Sin embargo, son los que más evitan consumir algún alimento en su rutina diaria (48,7%).



En relación a la situación familiar, los solteros son quienes afirman tener más intolerancias (18,9%), y un 34% de los encuestados evita algún alimento cuando realiza la compra. Por su parte, el 45,1% de los españoles casados afirma que no compra ciertos alimentos aunque no padece intolerancia hacia ellos. Finalmente, tan solo el 6,7% de los divorciados afirma que es intolerante.

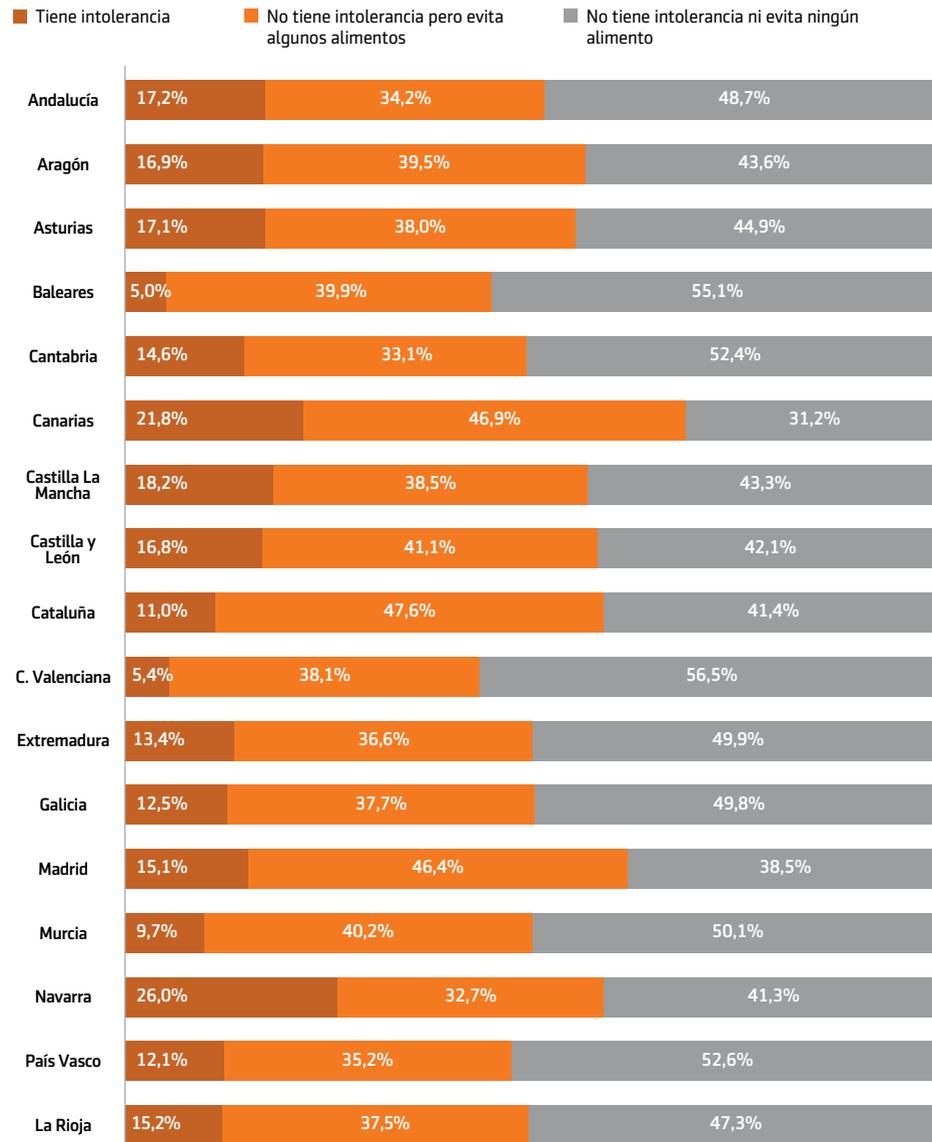


Según su estado de salud, aquellas personas que lo califican como negativo son quienes afirman tener algún tipo de intolerancia (23,8%). Asimismo, más de la mitad de los encuestados que mantienen tener una mala salud evita consumir algún tipo de alimento (44,7%). Por otro lado, aquellos que valoran con 8-10 su salud son quienes menos intolerancias padecen (10,7%).



Por comunidades autónomas, los navarros son los que padecen más intolerancias (26%), seguidos de los canarios (21,8%), los manchegos (18,2%) y los andaluces (17,2%). Por el contrario, los baleares (5%), valencianos (5,4%) y murcianos (9,7%) son los menos intolerantes a alimentos.

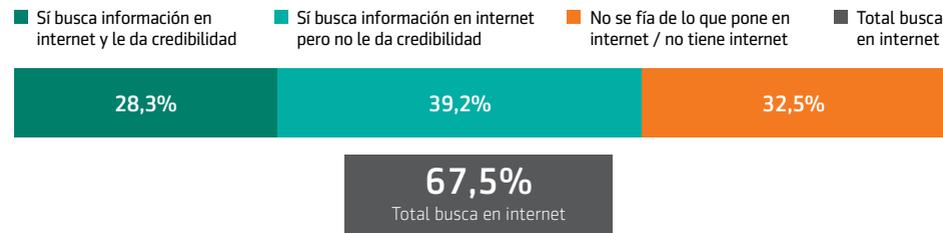
Cataluña es una de las comunidades donde más se evita comprar ciertos alimentos a pesar de no contar con ninguna intolerancia (47,6%), así como Canarias (46,9%) y Madrid (46,4%).



# PARTE 4.

## Tecnología y salud

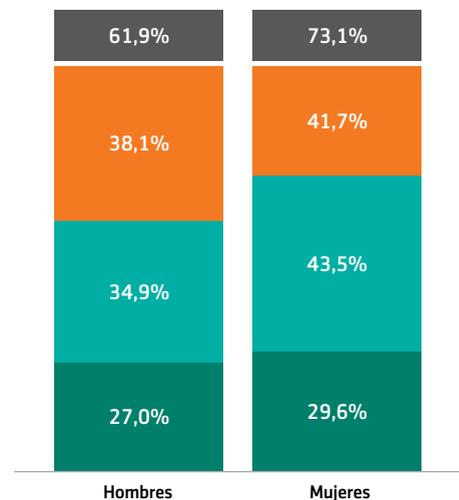
Siete de cada diez españoles padecen «hipocondría digital» y un tercio de los encuestados da credibilidad a las búsquedas que realiza en la red.



Las mujeres son más hipocondríacas digitales que los hombres. En un 29,6% de los casos, las encuestadas dan credibilidad a lo que están leyendo, frente al 43,5% que no lo hace. Por otra parte, el porcentaje de hombres que busca enfermedades en internet se encuentra por debajo de la media (61,9%), destacando un 38,1% que no recurre a la red.

Según la situación laboral, el 70,5% de las personas que cuentan con un empleo buscan síntomas en internet. El 30% de los encuestados le da credibilidad a esa búsqueda, frente a casi el 40% que no lo hace. El 61,9% de las personas sin empleo, por su parte, busca enfermedades en la red.

### Según sexo



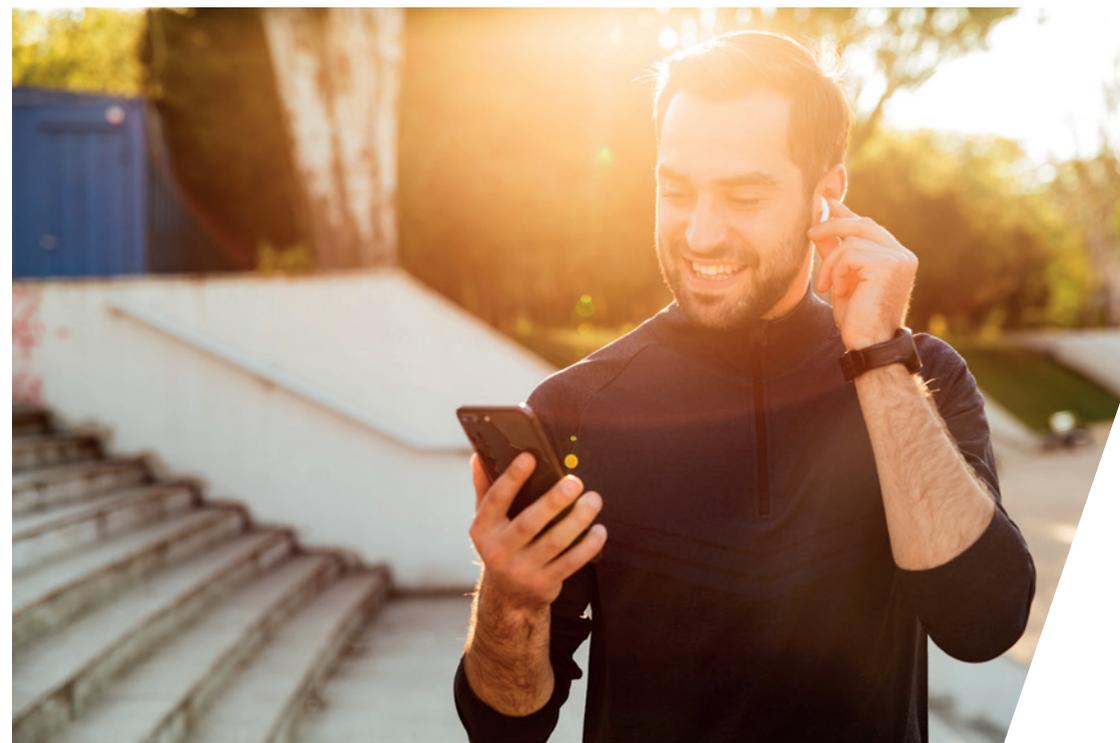
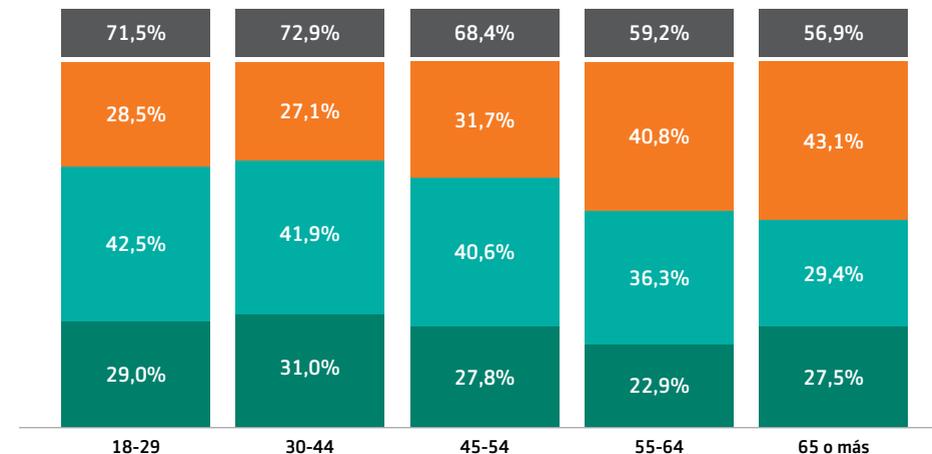
### Según situación laboral



Siete de cada diez jóvenes padecen hipocondría digital. Cerca del 30% de los que buscan síntomas en la red dan credibilidad a las respuestas. A medida que avanzan en edad, el porcentaje disminuye debido, en parte, al escaso uso de la tecnología: tan solo el 56,9% de los mayores de 65 años consulta síntomas en internet, un 27% cree lo que encuentra.

■ Sí busca información en internet y le da credibilidad ■ Sí busca información en internet pero no le da credibilidad ■ No se fía de lo que pone en internet / no tiene internet ■ Total busca en internet

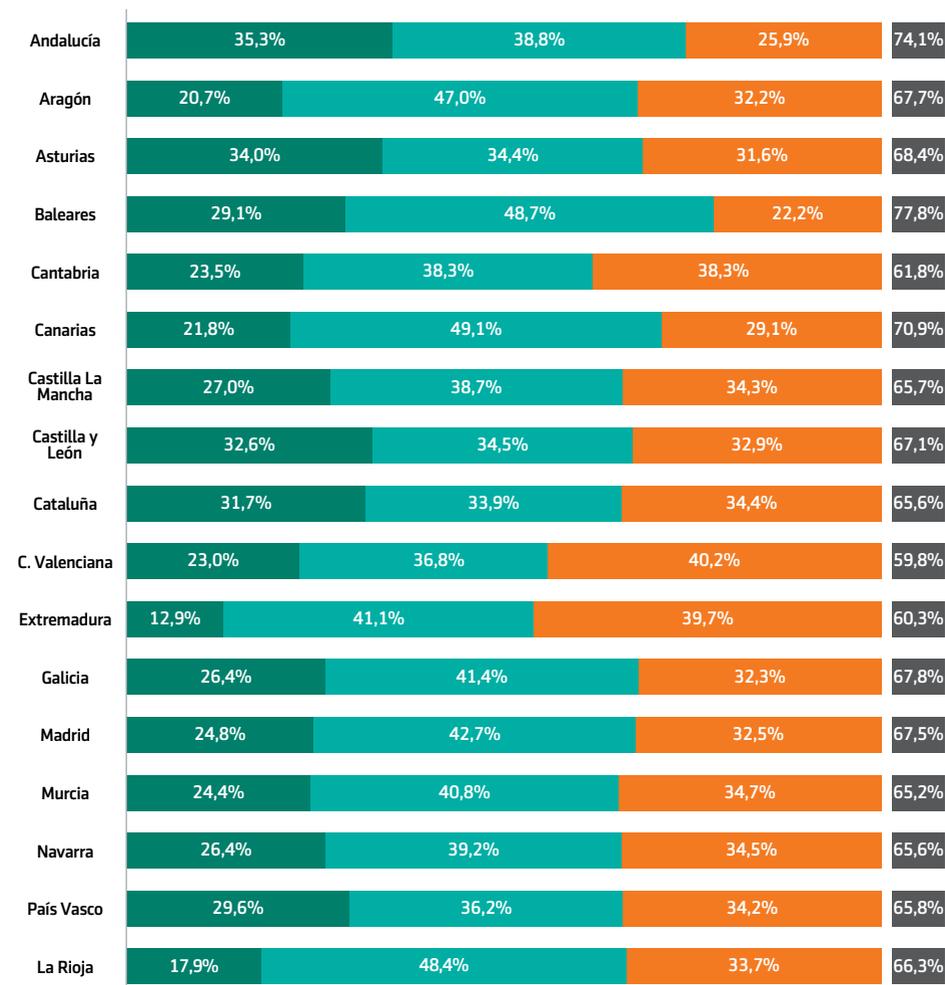
### Según edad



Por comunidades autónomas, las Islas Baleares son la región donde mayor número de personas buscan enfermedades en internet (77,8%), seguida de Andalucía (74,1%), Islas Canarias (70,9%) y Asturias (68,4%). Por el contrario, en la Comunidad de Valenciana, esta cifra no alcanza el 60%(59,8%), y la siguen Extremadura (60,3%) y Cantabria (61,8%). Los andaluces son los que más credibilidad dan a los resultados (35,3%) y tras ellos, los asturianos (34%), castellano-leoneses (32,6%) y catalanes (31,7%).

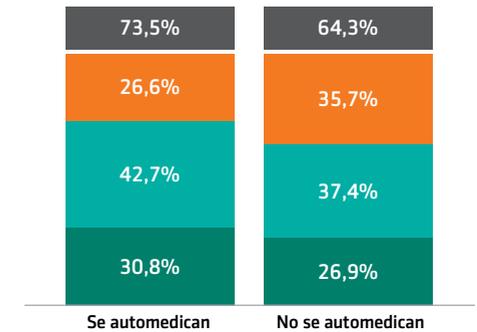
Existe una relación directamente proporcional entre la búsqueda de síntomas en internet y la automedicación. El 73% de las personas que se automedican buscan enfermedades en internet.

■ Sí busca información en internet y le da credibilidad ■ Sí busca información en internet pero no le da credibilidad ■ No se fía de lo que pone en internet / no tiene internet ■ Total busca en internet



Un 30% otorga credibilidad a las búsquedas realizadas, frente a un 42,7% que no lo hace. Las personas que consultan enfermedades en la red y no se automedican son el 64,3% de los casos.

■ Sí busca información en internet y le da credibilidad ■ Sí busca información en internet pero no le da credibilidad ■ No se fía de lo que pone en internet / no tiene internet ■ Total busca en internet



## Uso de dispositivos/ aplicaciones para cuidar de la salud

El uso de dispositivos o aplicaciones para el cuidado de la salud es aún minoritario, alcanzando tan solo al 22,8% de los encuestados, principalmente aquellos entre los 18 y los 44 años. En la mayoría de los casos, el uso de estos dispositivos se relaciona con la actividad física y el deporte, destacando el control de lo que se camina al día (57%), mediciones deportivas (52,6%) y controlar las constantes vitales (38,5%).

VARIABLES COMO EL CONTROL DE LA ALIMENTACIÓN Y EL SUEÑO TAN SOLO SON CONSIDERADAS POR UN 26% DE LOS ENCUESTADOS, EN MUCHA MAYOR MEDIDA MUJERES. LOS HOMBRES, POR SU PARTE, SE PREOCUPAN MÁS POR MEDIR EL NIVEL DE AZÚCAR INGERIDO, AUNQUE ESTA SOLO HA SIDO MENCIONADA POR UN 4% DE LOS ESPAÑOLES ENCUESTADOS.

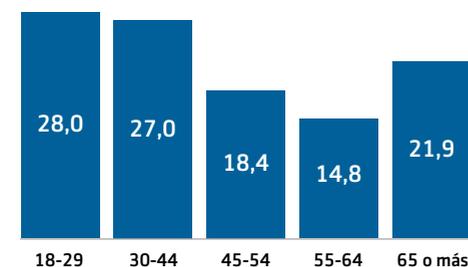
MÁS DEL 90% DE LAS PERSONAS ENCUENTRAN UTILIDAD EN LAS APLICACIONES DESTINADAS A CUIDAR Y CONTROLAR LA SALUD, FRENTE A UN 1,6% QUE NO LO CONSIDERA ÚTIL.

## Uso de algún dispositivo / aplicación

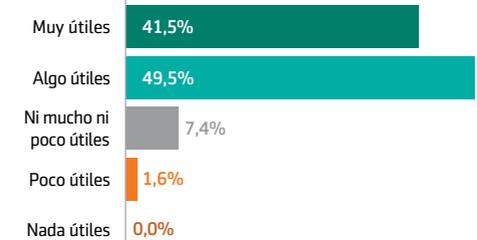
■ Sí usa algún dispositivo ■ No usa ningún dispositivo



## Según edades

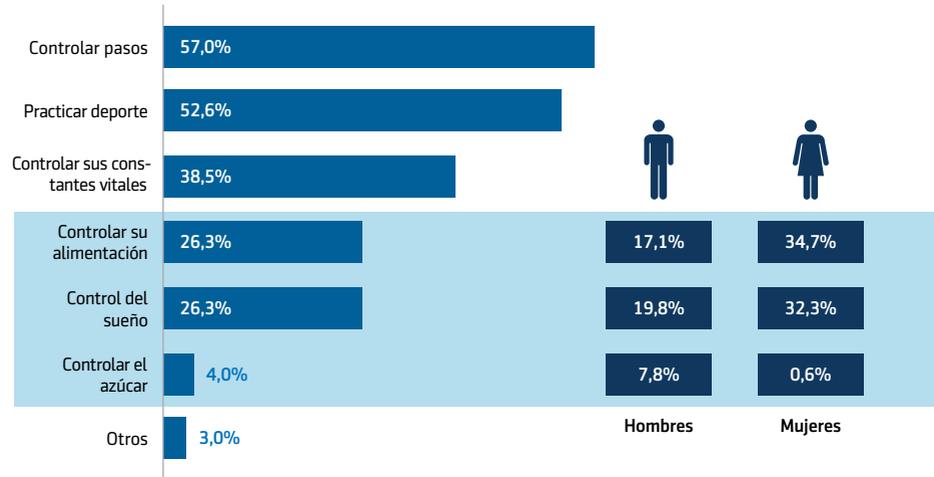


## Utilidad del dispositivo



Base: Utilizan algún dispositivo para cuidar su salud

### ¿Para qué se usa el dispositivo?



Base: Utilizan algún dispositivo para cuidar su salud (234 casos)

Asimismo, existe un vínculo entre el uso de dispositivos para cuidar de la salud y la percepción de un estilo de vida sano. Las personas que utilizan apps de salud valoran con una media de 7,29 su ritmo de vida y consideran que llevan una alimentación sana (81,5%). Además, aquellos que padecen intolerancias suelen recurrir a dispositivos para cuidarse (24,7%).

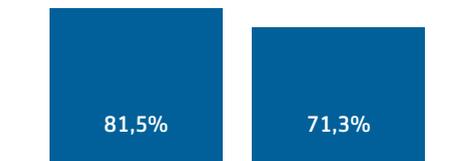
#### en consideración de su estilo de vida

Valor promedio. Escala de 0 a 10



#### en la alimentación saludable

% Mucho + Algo

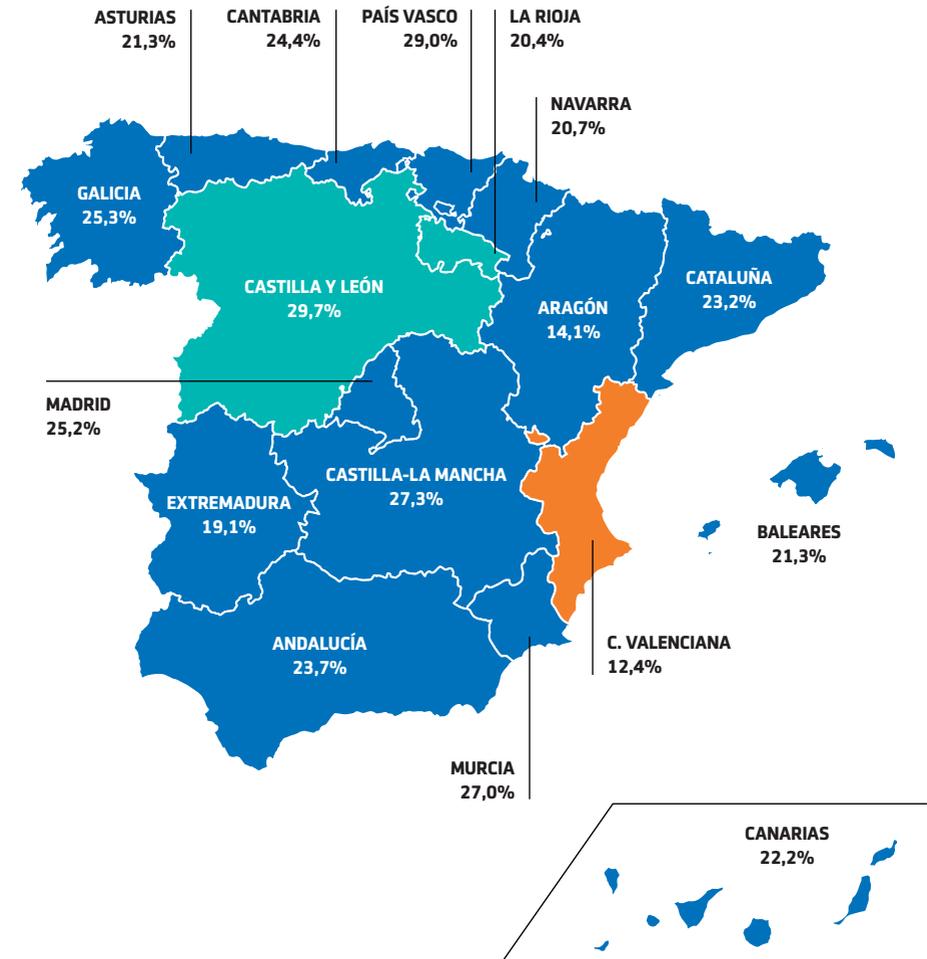


#### en los que tienen alguna intolerancia

% Tienen intolerancia

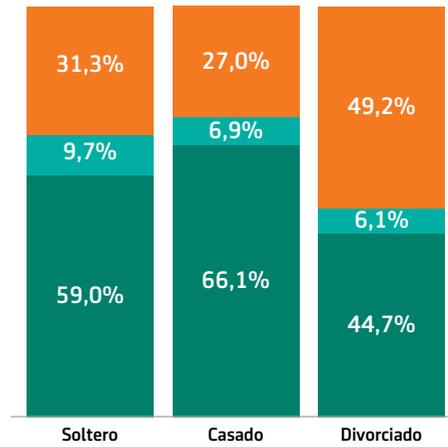


Castilla y León es la comunidad donde se utilizan más dispositivos para cuidar de la salud (29,7%), seguida muy de cerca por País Vasco (29,0%), Castilla-La Mancha (27,3%) y Murcia (27,0%). Por el contrario, la Comunidad Valenciana cuenta con el porcentaje más bajo en relación al uso de apps de salud, con tan solo un 12,4%. Otras regiones que no recurren tanto a la tecnología son Aragón (14,1%) y Extremadura (19,1%).

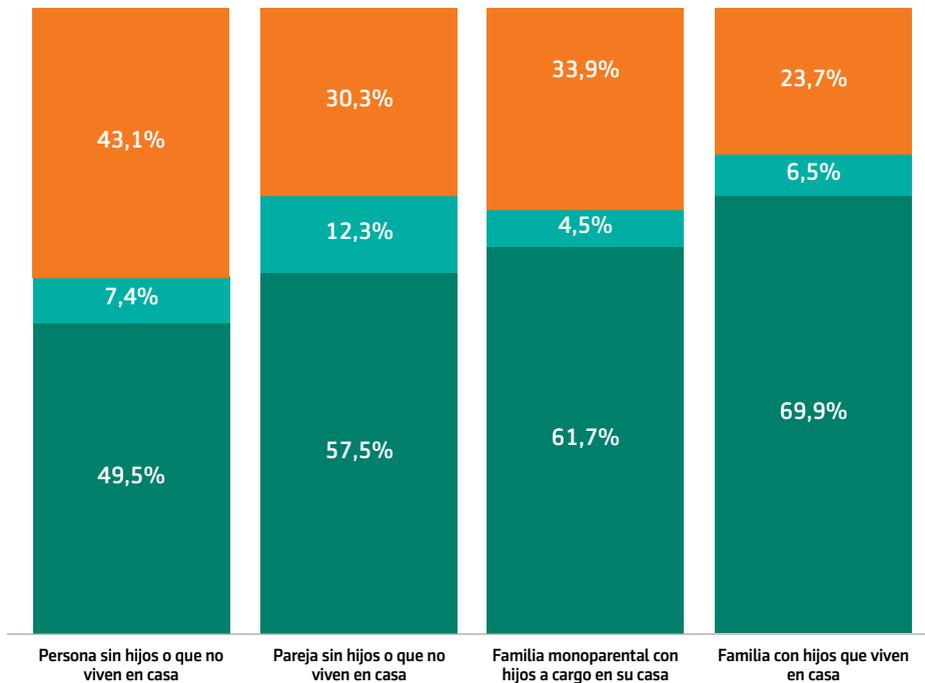


Según el estado civil, los casados destacan como los más interesados en utilizar aplicaciones y dispositivos para controlar sus datos de salud (66,1%). Le siguen los solteros (59%) y finalmente los divorciados, cuyo porcentaje de desinteresados se alza cerca del 50%.

- Sí busca información en internet y le da credibilidad
- Sí busca información en internet pero no le da credibilidad
- No se fía de lo que pone en internet / no tiene internet



Finalmente, en referencia a la composición del hogar, los hijos favorecen el uso de los dispositivos para controlar la salud. Las familias con hijos en casa se colocan a la cabeza como aquellos que utilizan más dispositivos para almacenar información con un 69,9%, seguido de las familias monoparentales (67,7%) y las parejas sin hijos o que no viven en el hogar (57,5%). Los solteros, por su parte, no demuestran tanto interés por este tipo de aplicaciones y tampoco las consideran de utilidad.

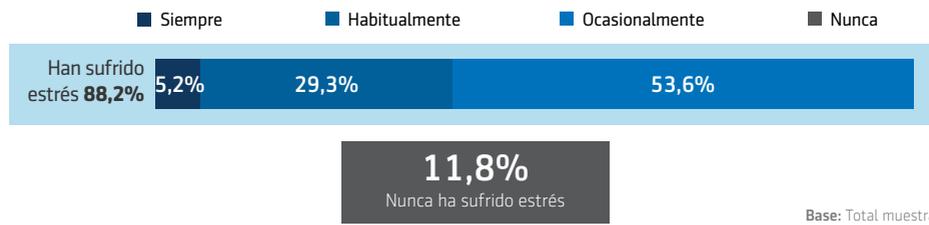


# PARTE 5.

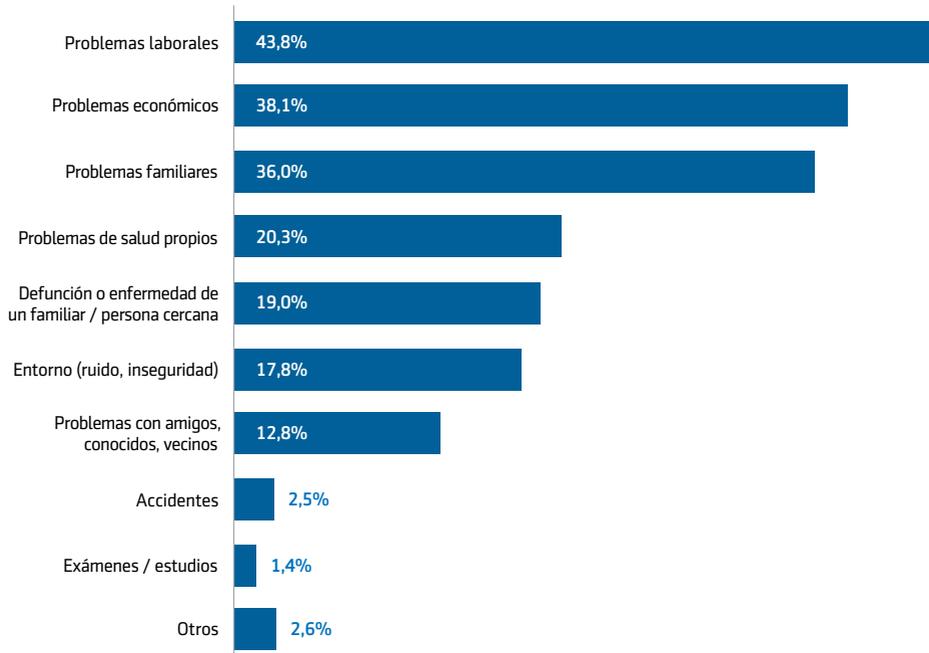
## Estrés

Nueve de cada diez españoles ha padecido estrés alguna vez en su vida. El 87,5% de los encuestados afirma que el estrés tiene un efecto negativo en su salud.

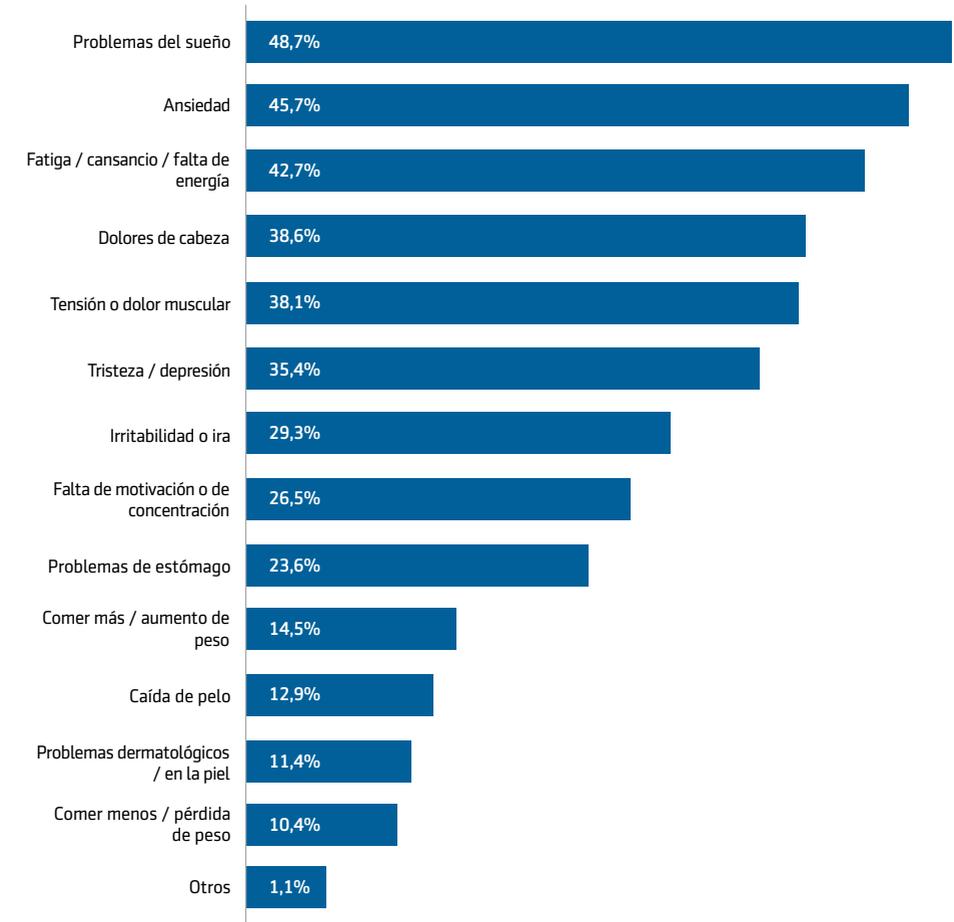
Entre los motivos más comunes se encuentran los problemas laborales (43,8%), los problemas económicos (38,1%) y las relaciones familiares (36%). En cuanto a las repercusiones que las personas achacan al estrés, los más habituales son los problemas de sueño (48,7%), ansiedad (45,7%), fatiga y falta de energía (42,7%) y dolores de cabeza (38,6%).



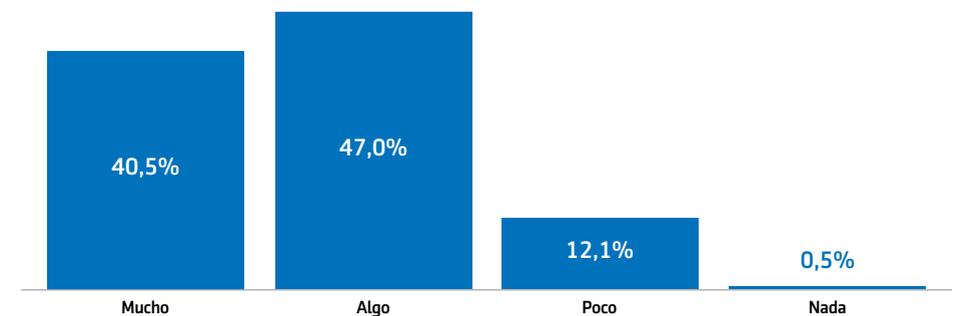
### Motivos de estrés



### Efectos que le causa el estrés



### Efectos que le causa el estrés



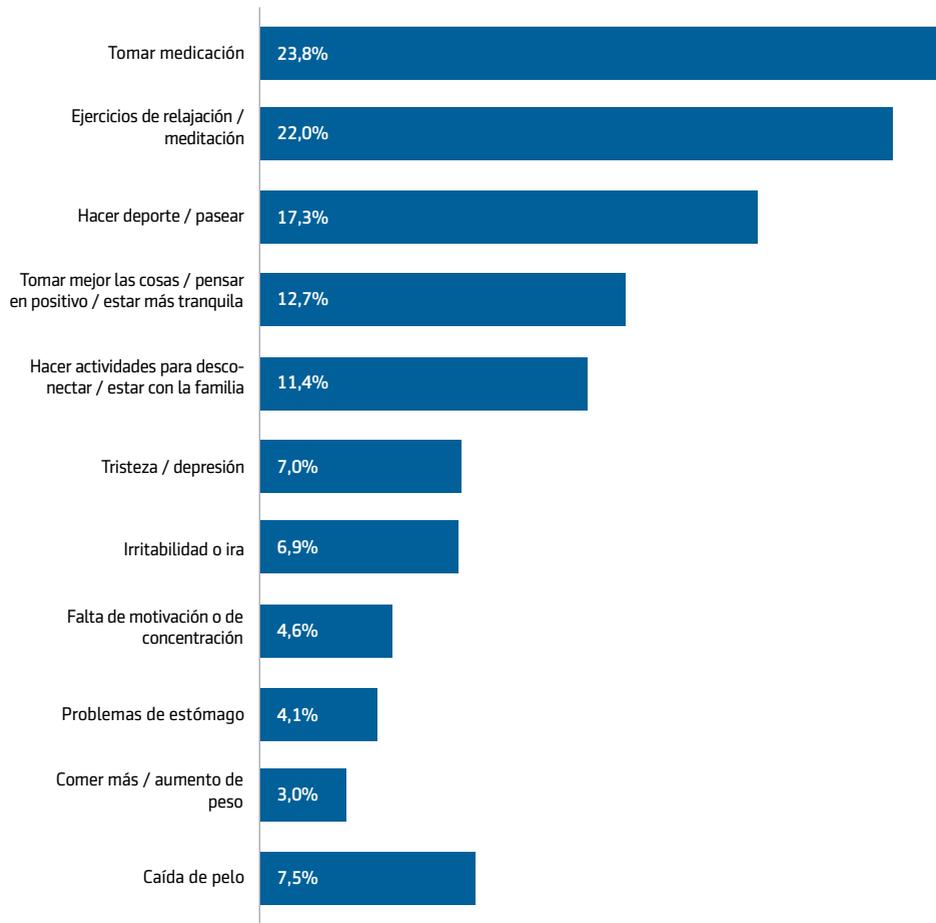
Por otro lado, menos de la mitad de los españoles que afirman sufrir de estrés ha tomado medidas para terminar con él. El 58,7% de personas que lo hace, por su parte, recurre a la medicación (23,8%), a realizar ejercicios de meditación o relajación (22%) o a hacer deporte (17,3%).

### ¿Ha tomado medidas para evitar el estrés?



Base: Han tenido problemas con el estrés (911 casos)

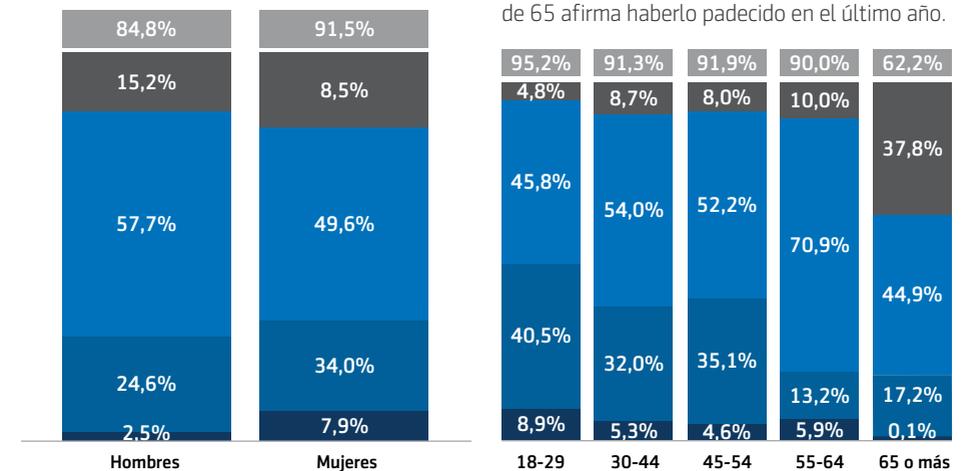
### Medidas tomadas



Base: Han tomado medidas

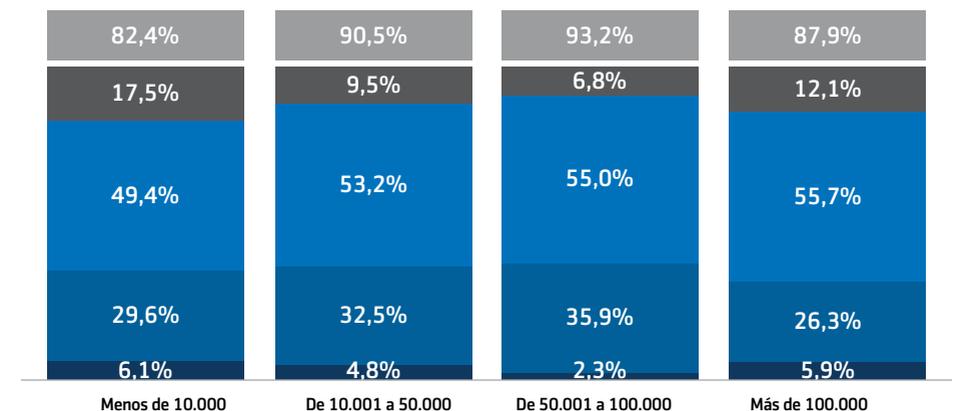
En general, las mujeres sufren más estrés que los hombres. Del total de encuestadas, un 91,5% afirma haber padecido estrés en los últimos 12 meses. Asimismo, más del 40% de las mujeres asegura que lo padece siempre o muy habitualmente, frente al 30% de los hombres.

Siempre Habitualmente Ocasionalmente  
Nunca % Total ha sufrido estrés

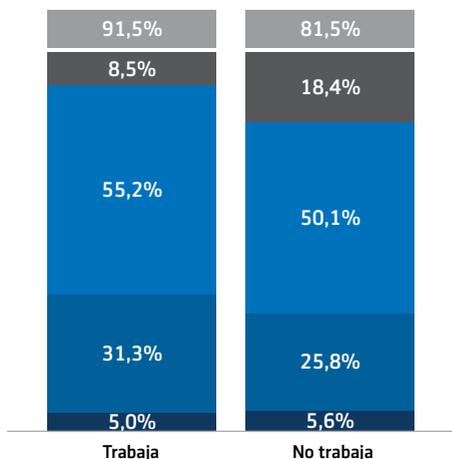


## El estrés en la población

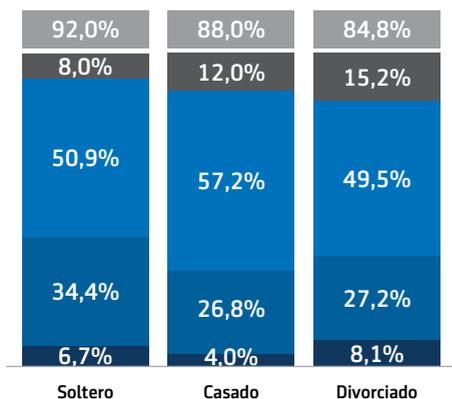
Los españoles que residen en municipios de tamaño medio son quienes padecen más estrés. En aquellas regiones con menos de 10.000 habitantes, el porcentaje de estrés en el último año supera ligeramente el 80%, destacando que la mitad de los residentes solo lo padecen ocasionalmente.



En relación a su situación laboral, más del 90% de los trabajadores asegura haber padecido estrés en el último año. El 36,3% de las personas que cuentan con un empleo mantienen que las situaciones estresantes son continuas y habituales, mientras que entre los encuestados que no cuentan con un empleo habitual esta cifra se reduce al 30%.

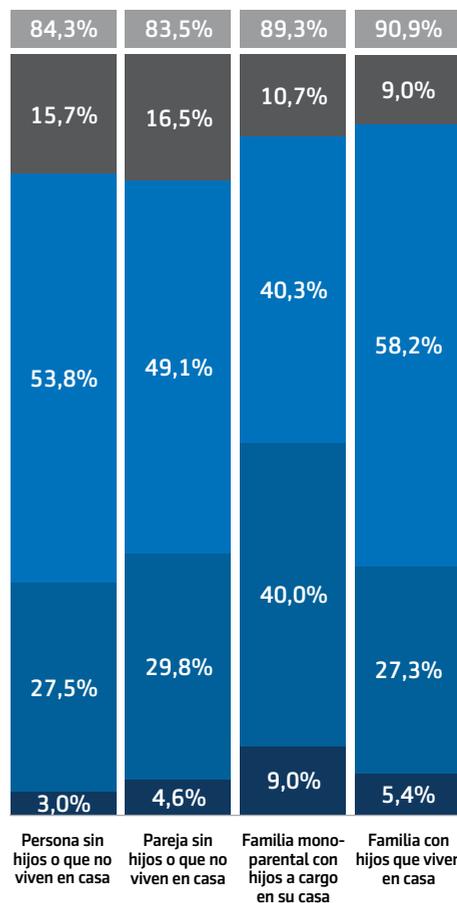


Nueve de cada diez solteros padece estrés y más del 40% afirma que lo sufre de manera habitual. El 57% de los casados, por su parte, considera que su estrés es ocasional, mientras que los divorciados destacan por el mayor porcentaje de encuestados que siempre están estresados (8,1%).



Finalmente, según la composición del hogar, las familias con hijos en casa son las que aseguran padecer más situaciones estresantes (90,9%), seguidas de las familias monoparentales (89,3%) y las personas sin hijos (84,3%). Las parejas sin hijos o que no viven en casa, por su parte, son las que menos estrés padecen, con un porcentaje por debajo de la media (83,5%). Asimismo, la mitad de las familias monoparentales afirman que sufren más estrés de manera habitual, mientras que tan solo el 30% de las personas sin hijos lo hace.

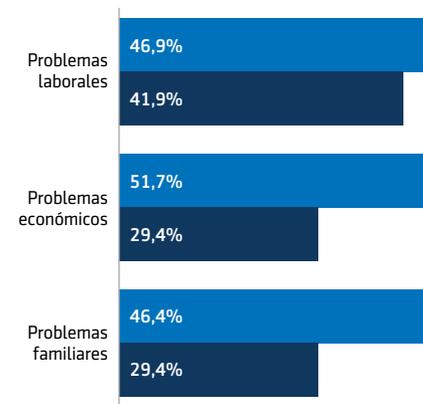
■ Siempre ■ Habitualmente ■ Ocasionalmente  
■ Nunca ■ % Total ha sufrido estrés



Los españoles que sufren de estrés de manera habitual identifican los problemas económicos, laborales y familiares como los principales motivos. Entre los efectos más habituales destacan la ansiedad (54,4%), los problemas de sueño (54%) y la falta de energía (49,5%). Además, aquellas personas que afirman padecer estrés habitual también perciben que tiene un efecto negativo en su estado de salud, alcanzando el 92,6%, mientras que los que solo lo consideran un mal ocasional apenas superan el 80%.

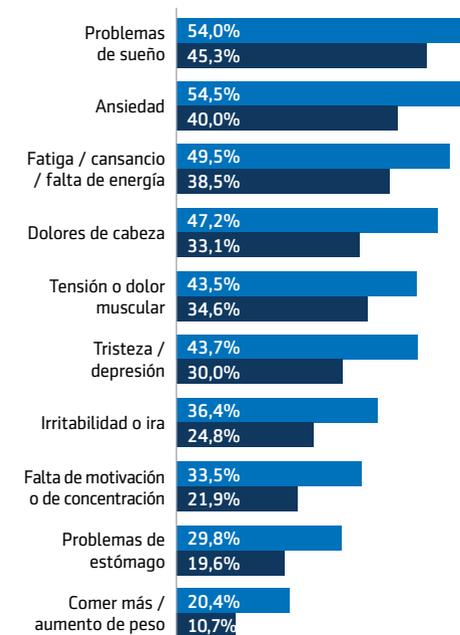
■ Sufre estrés siempre o habitualmente (351 casos)

### Motivos de estrés

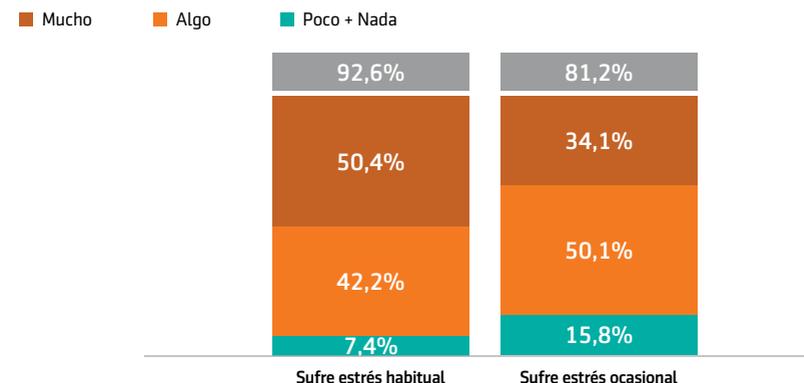


■ Sufre estrés ocasionalmente (562 casos)

### Efectos que le causa el estrés



### Efecto negativo percibido en la salud



En los casos de estrés habitual, las medidas para paliarlo suelen estar relacionadas con la toma de la medicación correspondiente (30,9%).

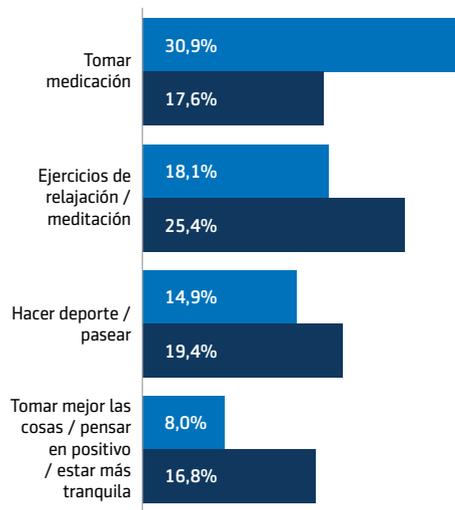
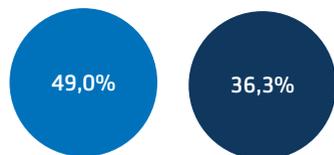
Los encuestados que padecen estrés ocasional, por su parte, prefieren realizar ejercicios de relajación (25,5%) y por paseos y actividades deportivas (19,4%).

■ **Sufre estrés siempre o habitualmente** (351 casos)

■ **Sufre estrés ocasionalmente** (562 casos)

### Las medidas para evitar el estrés

% Toma medidas

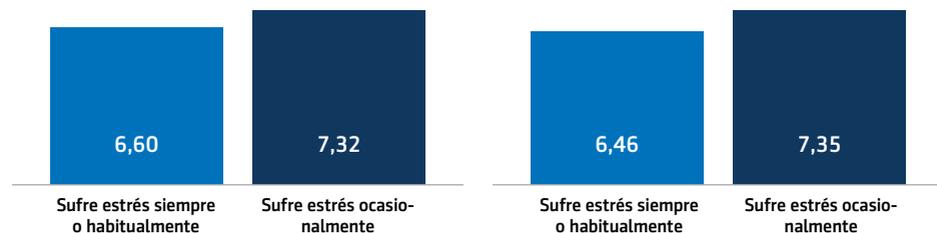


## Repercusión del estrés en la salud y la satisfacción con la vida

El estrés repercute directamente en la percepción que tienen los españoles de su salud. Aquellas personas que lo experimentan de manera habitual tienen una valoración más baja de su estado de salud y están menos satisfechos con su vida, mientras que los que lo padecen de forma ocasional están más contentos con su vida y con su salud, puntuando con un notable.

### la valoración de su estado de salud

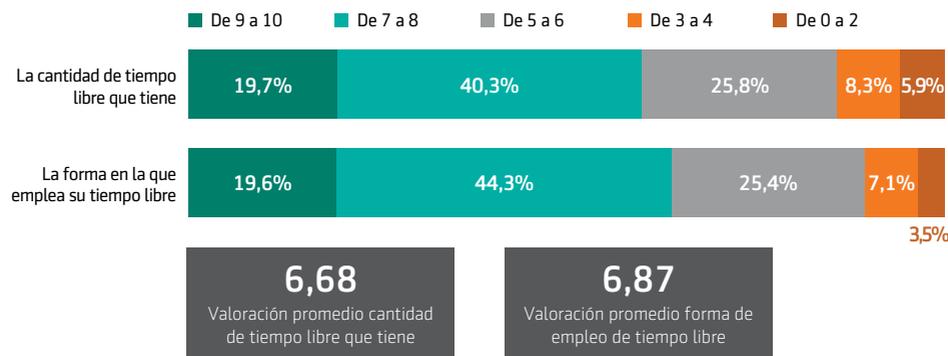
### en la satisfacción con la vida



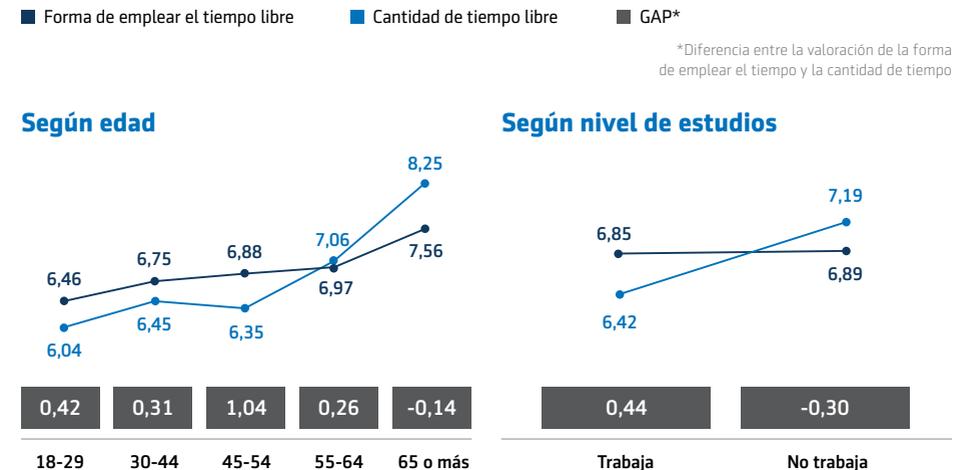
# PARTE 6.

## Hábitos de ocio

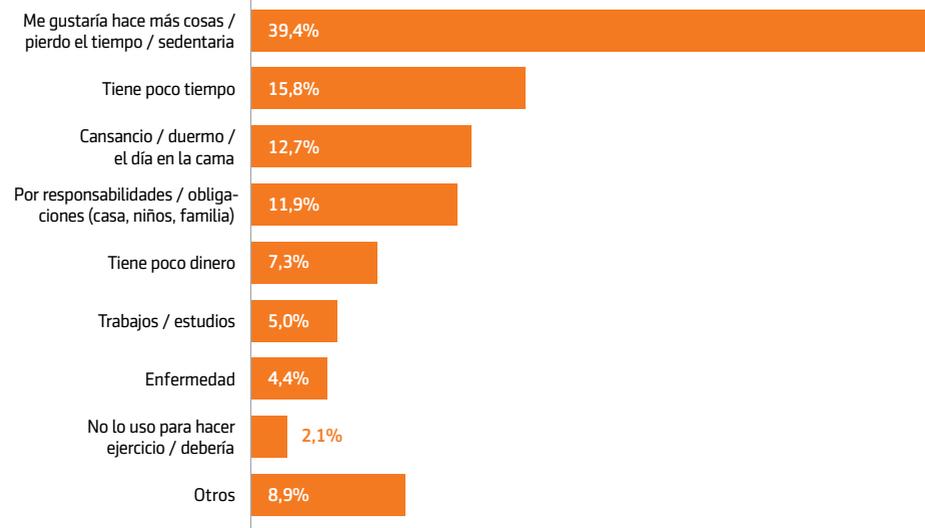
Seis de cada diez españoles valora positivamente su tiempo libre. Un 40,2%, sin embargo, piensa que no tiene el suficiente y un 10,6% se encuentra insatisfecho con la forma en la que emplea sus ratos de ocio. Entre los motivos por los que no disfrutan de estos momentos destaca la pérdida de tiempo, el sedentarismo y el anhelo por hacer más cosas (39,4%), la falta de tiempo (15,8%) y el cansancio (12,7%).



Hasta los 55 años, los españoles valoran mejor la forma de gastar su tiempo libre que la cantidad de la que disponen. A partir de los 65 años, la importancia radica más en la cantidad antes que en la calidad. Los encuestados de mayor edad valoran la cantidad de tiempo de ocio con un 8,25, frente a los jóvenes, que apenas le dan un 6,04. El nivel de estudios, por otra parte, no tiene repercusión en la valoración de la forma en la que empleamos nuestro tiempo libre, pero sí en la cantidad de tiempo que percibidos. Aquellas personas que trabajan puntúan más negativamente su periodo de ocio (6,42), mientras que los que no cuentan con un empleo tienen una percepción más positiva (7,19).



### Motivos de insatisfacción con la forma en la que emplea el tiempo libre

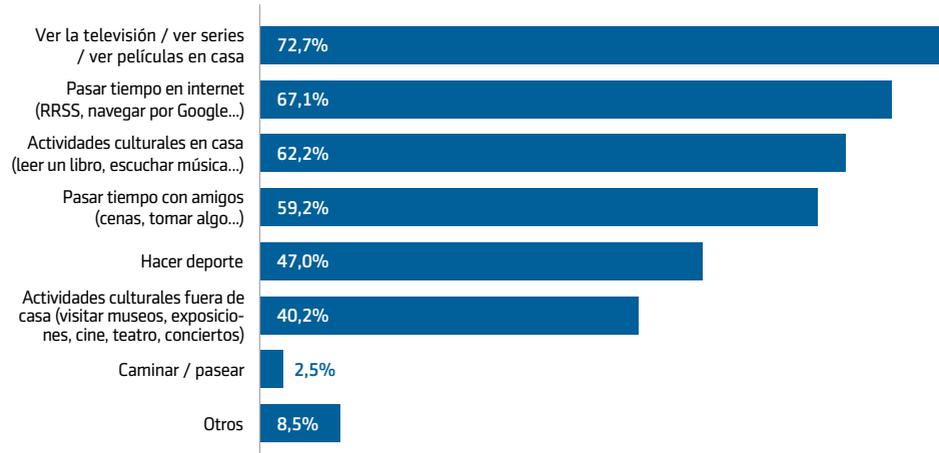


Base: Total muestra



Entre los hábitos de ocio más destacados resalta ver la televisión, series o películas en casa (72,7%), navegar por Internet (67,1%), leer o escuchar música (62,2%) y pasar tiempo con amigos (59,2%). Las mujeres disfrutan más de las actividades que se realizan dentro de casa, sobre todo ver la televisión (73,9), leer un libro o escuchar música (67,3). Los hombres, por otro lado, prefieren el deporte (50,9).

En relación a la edad, los mayores de 65 años disfrutan más de las actividades en casa, destacando la televisión, internet y la lectura. Por el contrario, las personas de entre 40 y 44 años no leen tan habitualmente como los demás y tampoco suelen realizar actividades al aire libre o pasear, obteniendo porcentajes por debajo de la media.

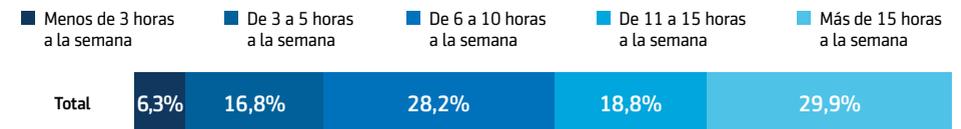


| Actividad   | Hombres | Mujeres | 18-29 | 30-44 | 45-54 | 55-64 | 65 o más |
|---|---------|---------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Ver la televisión / ver series / ver películas en casa  | 71,5    | 73,9    | 69,3  | 69,0  | 75,4  | 73,9  | 81,5     |
| Pasar tiempo en internet (RRSS, navegar por Google...)  | 66,3    | 67,3    | 63,3  | 65,8  | 66,2  | 66,9  | 77,1     |
| Actividades culturales en casa (leer un libro, escuchar música...)                            | 57,1    | 67,3    | 60,7  | 56,5  | 64,2  | 63,5  | 74,3     |
| Pasar tiempo con amigos (cenas, tomar algo...)  | 56,5    | 61,8    | 60,2  | 61,2  | 57,0  | 62,0  | 52,7     |
| Hacer deporte   | 50,9    | 43,1    | 40,9  | 56,5  | 49,0  | 42,1  | 33,7     |
| Actividades culturales fuera de casa (visitar museos, exposiciones, cine, teatro, conciertos) | 38,3    | 42,2    | 39,6  | 34,6  | 45,8  | 39,5  | 47,6     |
| Caminar / pasear  | 1,6     | 3,5     | 0,2   | 0,9   | 1,7   | 6,4   | 6,5      |
| Otros   | 6,7     | 10,8    | 4,8   | 6,3   | 7,1   | 11,9  | 18,2     |

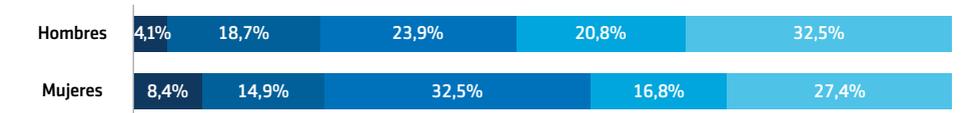
## El tiempo libre que se dedica a internet

Los hombres pasan más tiempo en internet que las mujeres. Más de la mitad de los varones encuestados pasa más de 11 horas en internet a la semana, frente al 44% de las mujeres. Ellas, por otra parte, destacan en el rango de 6 a 10 horas semanales, porcentaje por encima de la media (32,5%).

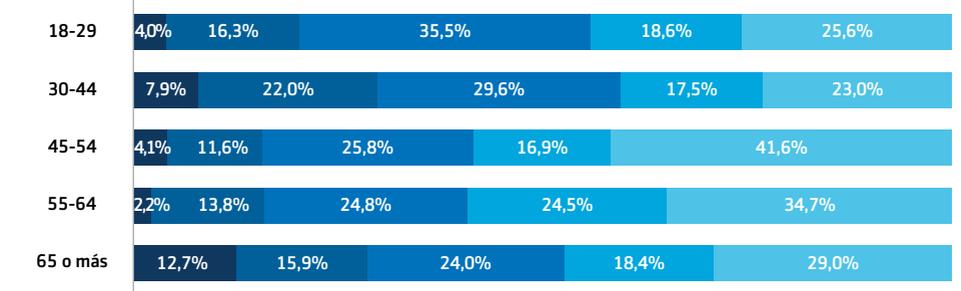
En relación a la edad, seis de cada diez personas de entre 55 y 64 años pasa más de 11 horas conectada a la red semanalmente. El 40% pasa más de 15 horas en internet. Le siguen los encuestados de entre 45 y 54 años (58,5%) y los adultos mayores de 65 años (47,4%). Por el contrario, las personas de entre 30 y 44 años son las que presentan un porcentaje más bajo, alcanzando tan solo el 37,5%.



### Según sexo

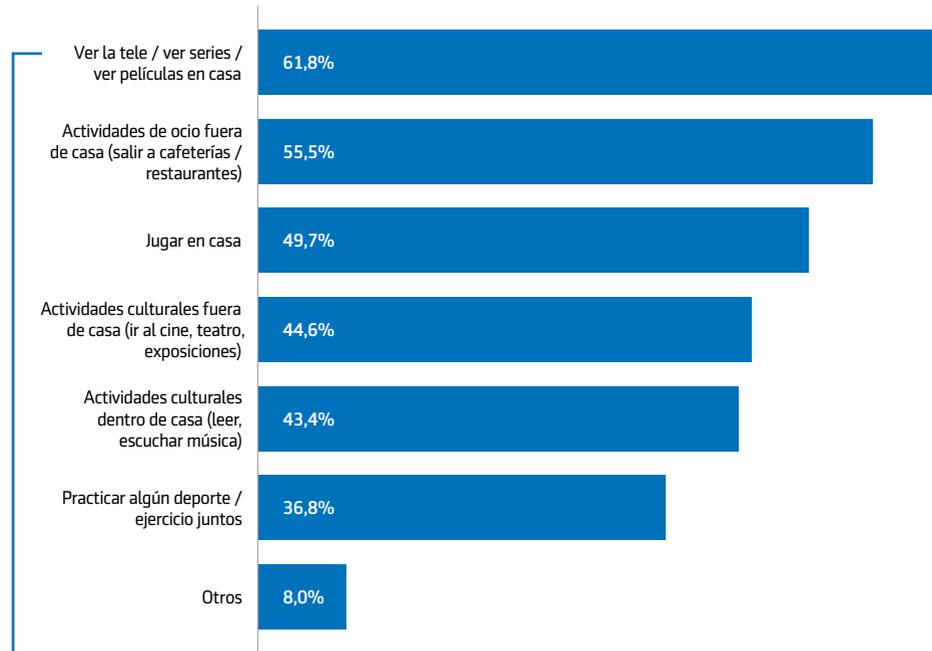


### Según edad

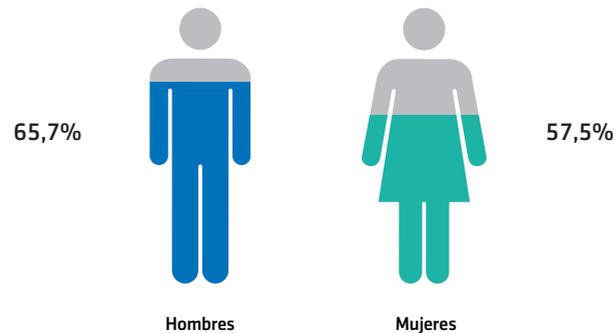


## El tiempo libre de las familias

En la actualidad, la televisión es la reina del ocio de seis de cada diez familias españolas. Le siguen las actividades al aire libre (55,5%), los juegos en casa (49,7%) y las actividades culturales dentro y fuera de casa.



### Según sexo



# PARTE 7.

## Conclusiones

### 1. Satisfacción con estilo de vida

Siete de cada diez españoles está satisfecho con su vida, valorándola con un 7 o más (en una escala de 0 a 10). Esto equivale a un 71% de encuestados, situando el promedio en un 7,13.

La salud, además, es esencial para los entrevistados. Según los resultados obtenidos, uno de los principales aspectos para llevar una vida feliz es contar con un buen estado de salud. Le siguen las relaciones personales (tanto de pareja como familiares) y tener una buena situación económica.

### 2. Salud y aspecto físico

Los españoles tienen una percepción positiva de su estado de salud. Siete de cada diez personas lo puntúan con un 7 o más, alcanzando una media de 7,15. Sin embargo, esta valoración va disminuyendo a medida que las personas avanzan en edad, entre los encuestados que no cuentan con un empleo y entre los divorciados. En relación a lo saludable o sano que es su estilo de vida, los españoles tienen una percepción positiva al respecto, aunque más moderada que la de su salud en general (media de 6,97).

El 80% de los encuestados afirma haber acudido al médico el pasado año, más del 60% ha ido al dentista y más del 50% a un médico especialista o a realizarse chequeos preventivos. El 34,1% de los encuestados afirma tomar medicinas sin prescripción

médica, en la mayoría de los casos para paliar dolencias leves y síntomas no vinculados a una enfermedad.

La apariencia física es un factor que preocupa a ocho de cada diez españoles (79%). El 70% de los encuestados se encuentra satisfecho con su aspecto. Sin embargo, la mitad de los entrevistados considera que su peso se encuentra por encima del ideal.

### 3. Hábitos de alimentación

Siete de cada diez encuestados afirma llevar una alimentación saludable. Esta percepción se debe, entre otros motivos, a que toman frutas y verduras, llevan una dieta variada, consumen alimentos no procesados y preparan platos caseros. Los jóvenes, los varones, los solteros y los que residen en entornos rurales son los que peor valoran su alimentación.

Más del 90% de las personas asegura evitar algún alimento por los ingredientes que contiene cuando realiza la compra, principalmente por temas de salud, por contener demasiadas calorías o por contener un ingrediente específico, como el aceite de palma y el azúcar.

Un 13% de los españoles afirma padecer alguna intolerancia. La cifra se incrementa hasta el 22% en los más jóvenes, destacando la intolerancia a la lactosa, a la proteína de la leche y a los frutos secos.

En relación a las dietas, una cuarta parte de los españoles reconoce haber realizado una dieta en el pasado año, principalmente para adelgazar o mejorar su estado de salud. En menos de la mitad de los casos la dieta se ha hecho con supervisión médica.

### 4 Tecnología y salud

Un 67,5% de los españoles padece hipocondría digital, es decir, ante algún síntoma de enfermedad, consultan en internet. Sin embargo, menos del 30% de los encuestados dan credibilidad a esta información.

Por otro lado, el uso de aplicaciones para cuidar la salud es minoritario, pues tan solo el 22,8% afirma hacerlo. Su uso se vincula, sin embargo, a la percepción de llevar un estilo de vida sano. A pesar de esto, las personas valoran positivamente la utilidad de la tecnología para llevar un seguimiento médico efectivo.

### 5. Estrés

Nueve de cada diez españoles afirma haber padecido estrés en el último año. De esta cifra, más del 30% afirma sufrirlo de manera habitual. Entre los principales motivos que causan el estrés se encuentran los problemas económicos, laborales y familiares. En cualquier caso, su efecto para la salud y

la satisfacción con la vida en general es claramente negativo.

A pesar de sus efectos sobre el sueño, la ansiedad y la fatiga, menos de la mitad de los encuestados que han padecido estrés han tomado medidas para solucionarlo. Los que lo hacen, por su parte, recurren a la medicación (principalmente entre aquellos que padecen estrés habitualmente), ejercicios de relajación y meditación y deporte.

### 6. Hábitos de ocio

Los españoles se encuentran moderadamente satisfechos con la forma de ocupar su tiempo de ocio (6,87) y con la cantidad de tiempo libre del que disponen (6,68).

La televisión e internet son los protagonistas principales para disfrutar de sus momentos de ocio. En este sentido, más de la mitad de las personas afirma que pasa más de 6 horas en internet a la semana. Finalmente, seis de cada diez familias disfrutan de su tiempo libre compartiendo frente al televisor.



---

## Información de contacto

[aegon.comunicacion@aegon.es](mailto:aegon.comunicacion@aegon.es)





[aegon.es](http://aegon.es)



Respetar el medioambiente, es tu responsabilidad. Recicla papel.