

I Estudio sobre salud y estilo de vida



Asegura el mañana

2018

Índice

Introducción	04
Parte 1 - Grado de satisfacción con el estilo de vida	06
Parte 2 - Aspectos relevantes para tener una vida plena y principales preocupaciones.....	10
Parte 3 - Salud y aspecto físico.....	18
Parte 4 - Hábitos de alimentación	32
Parte 5 - Tecnología y salud.....	38
Parte 6 - Hábitos de ocio	44
Conclusiones principales	48

Introducción

Aegon, uno de los grupos aseguradores líderes a nivel mundial, especializado en productos de salud, vida y ahorro, presenta la primera edición del del *I Estudio sobre salud y estilo de vida* de Aegon, donde se analizan y recompilan múltiples datos sobre las conductas y rutinas de los españoles con respecto a su salud, alimentación y estilo de vida.

El objeto de este informe es observar el comportamiento de la sociedad española, tanto a nivel regional (CCAA) como por generaciones, con respecto a diversas métricas. En el presente estudio se examinan los hábitos de los españoles en seis grandes bloques: 'Satisfacción con su estilo de vida', 'Aspectos relevantes para tener una vida plena y principales preocupaciones', 'Salud y aspecto físico', 'Hábitos de alimentación', 'Hábitos de ocio' y, además, datos relevantes sobre nuestro comportamiento con la 'Tecnología y salud', cada vez más presente en nuestro día a día.

El *I Estudio sobre salud y estilo de vida* de Aegon señala la preocupación constante de los españoles por cuidar su salud -considerada en este informe uno de los pilares esenciales para tener una vida satisfactoria y plena- y cómo, a medida que pasan los años, los españoles van cambiando de prioridades y hábitos. Además, este informe subraya la importancia que están cobrando las nuevas tendencias en alimentación en la sociedad española y cuáles son los esfuerzos llevados a cabo para mantener un estilo de vida saludable, clasificados por sexo, edad y regiones.

Este documento es específico para España y ha sido realizado por Aegon en colaboración con Grupo Análisis e Investigación, quienes han desarrollado el trabajo de campo entre abril y junio de 2018. La muestra del estudio consta de 2.090 entrevistas telefónicas -a razón de 994 hombres y 1096 mujeres- y el diseño de la misma se ha planteado por cuotas proporcionales por sexo, edad y tamaño de población. El error muestral es de $\pm 2,16\%$ y el universo del estudio es la población general de más de 18 años de ambos sexos.



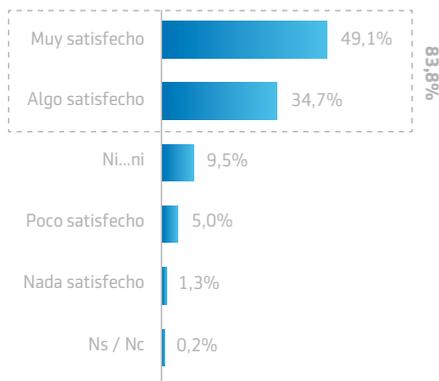
El I Estudio sobre salud y estilo de vida de Aegon señala la preocupación constante de los españoles por cuidar su salud.

Parte 1

Grado de satisfacción con el estilo de vida y aspectos relevantes para ser feliz

En términos generales, **los españoles están satisfechos con su vida: un 49,1% afirma estar “muy satisfecho”** mientras que un 34,7% está “algo satisfecho”. En el otro extremo, tan solo el 6,3% de los encuestados considera estar poco o nada satisfecho con su vida.

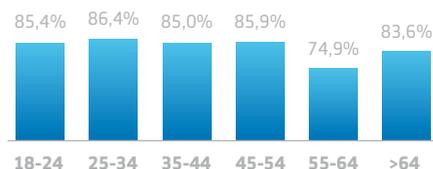
Figura 1:
Grado de satisfacción general con su estilo de vida



Atendiendo al análisis por segmentos de este resultado, aunque la variable de la

edad no determina diferencias notables en los resultados, sí es cierto que **entre los 25 y 34 años se encuentran los encuestados más satisfechos con su vida, un 86,4%**, mientras que la generación de los 55-64 años está menos satisfecha con un porcentaje del 74,9%.

Figura 2:
Grado de satisfacción con su estilo de vida por bloques de edad



El sexo de los encuestados tampoco implica cambios relevantes en el grado de satisfacción aunque, según revela el presente estudio, **las mujeres están 1,6% menos satisfechas** con su estilo de vida que los hombres (84,6% de los hombres frente a 83% de las mujeres).

Figura 3:
Grado de satisfacción con su estilo de vida según su sexo





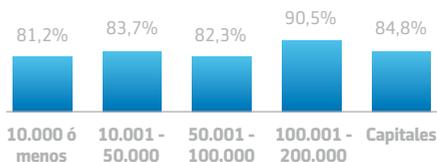
Por contrapartida, **el estado civil sí parece ser más determinante en el grado de satisfacción** de los encuestados. Así, analizando el estado civil, los casados o los que viven en pareja son los más satisfechos de la muestra (86%), seguidos muy de cerca por los solteros (83,9%), mientras que los divorciados/ separados son el segmento que menos lo está con un 73,4%. Por último, también desciende significativamente el grado de satisfacción en el caso de las personas viudas, con un 75,5%.

Figura 4:
Grado de satisfacción con su estilo de vida según su estado civil



El tipo de población es también una condición relevante a la hora de medir la satisfacción de los españoles. En este sentido, **los españoles que viven en ciudades de entre 100.001 y 200.000 habitantes, no capitales de provincia, son los que encuentran su vida más plena** (90,5%), seguidos en la clasificación por aquellos que viven en capitales de provincia (84,8%).

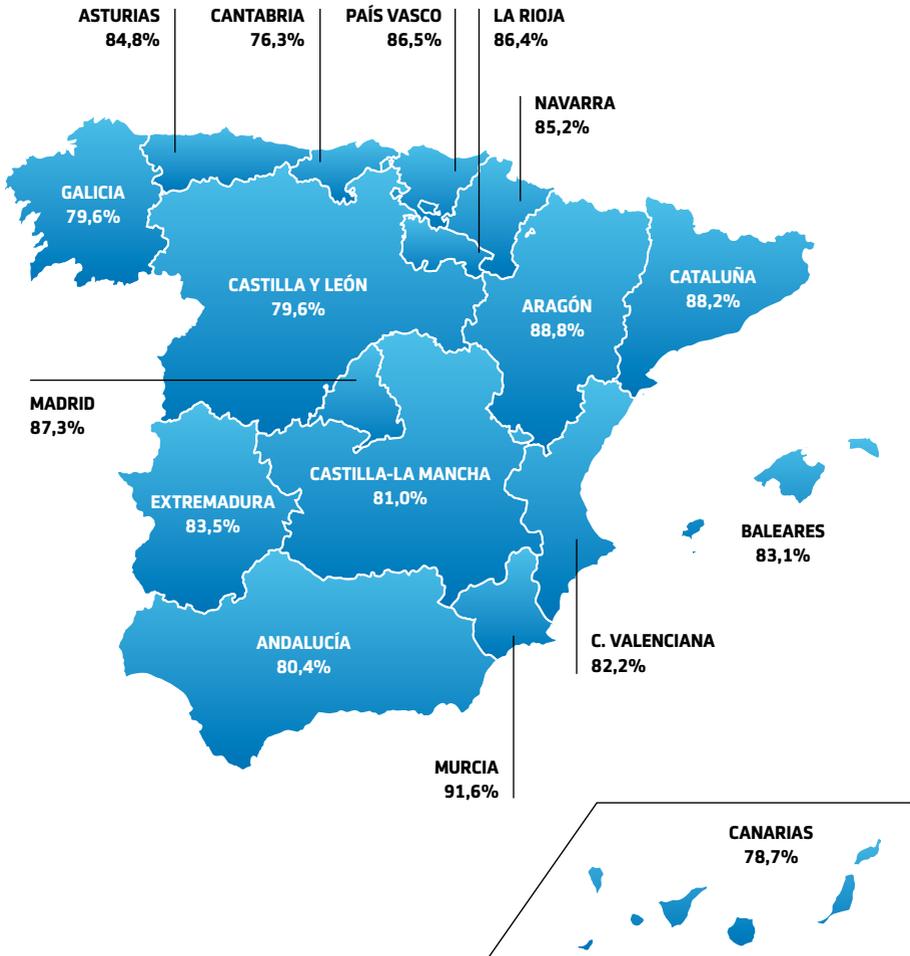
Figura 5:
Grado de satisfacción con su estilo de vida según el tipo de población



Finalmente, valorando los resultados por comunidades autónomas, comprobamos que todas las regiones españolas tienen un nivel muy alto (por encima de 75% en todos los casos) de satisfacción con su vida. Si bien, murcianos (91,6%), aragoneses (88,8%), catalanes (88,2%) y madrileños (87,3%) son los que más plenos se muestran. Por el contrario, los encuestados de Andalucía (80,4%), Castilla y León (79,6%), Galicia (79,6%), Canarias (78,7%) y Cantabria (76,3%) son quienes obtienen los datos más bajos.



Figura 6:
Grado de satisfacción con su estilo de vida por comunidad autónoma



Parte 2

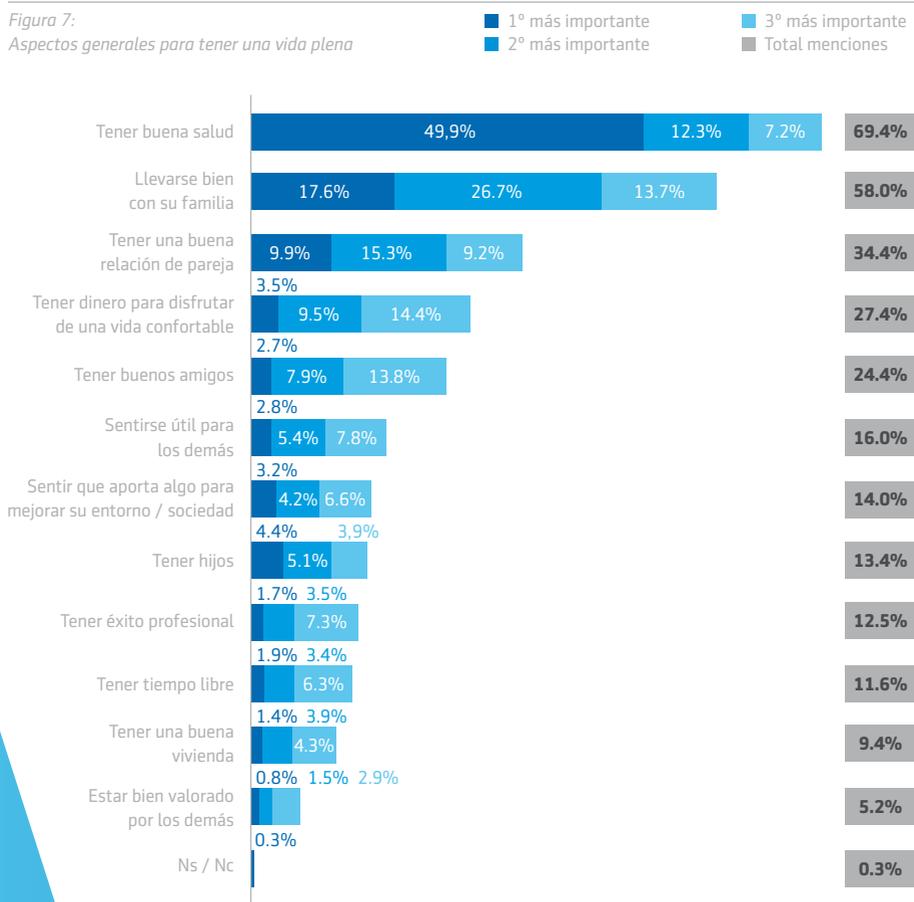
Aspectos relevantes para tener una vida plena y principales preocupaciones

La salud (69,4%) y la familia (58%) son los pilares de la felicidad de los españoles.

Tener una buena relación de pareja (34,4%), solvencia económica para disfrutar de una vida confortable (27,4%) y tener buenos amigos (24,4%) son, en orden de impor-

tancia, los siguientes atributos relevantes por los españoles para tener una vida plena. Por otra parte, estar bien valorado por los demás (5,2%) o tener una buena vivienda (9,4%) no se encuentran entre las principales preocupaciones de los encuestados.

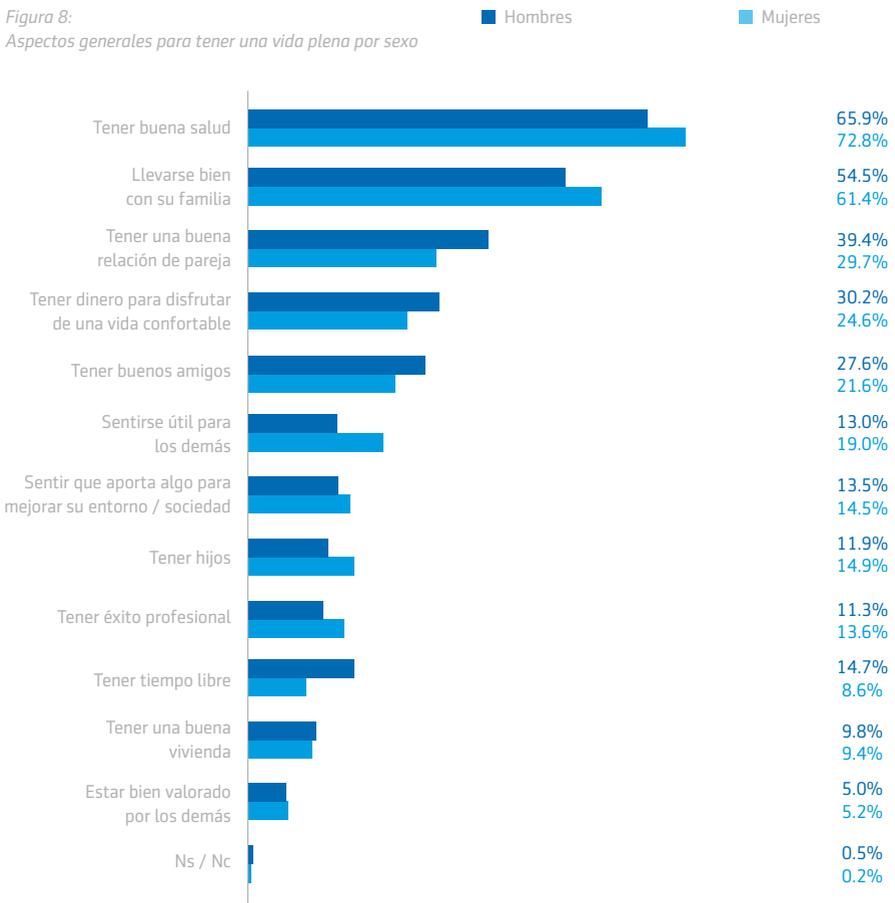
Figura 7:
Aspectos generales para tener una vida plena



Si bien, aunque la salud y la familia son los aspectos más relevantes para ambos sexos, ellas les conceden una clara mayor importancia: 72,8% femenino frente a 65,9% masculino en el caso de la salud y 61,4% femenino frente a 54,5% masculino en el caso de la familia. Por el contrario, para las mujeres

son menos relevantes las relaciones de pareja, casi diez puntos menos que la valoración masculina, mientras que los hombres valoran mucho más las relaciones de amistad, 27,6% frente a 21,6%, y la solvencia económica, 30,2% de los hombres frente al 24,6% de las mujeres.

Figura 8:
Aspectos generales para tener una vida plena por sexo



La edad condiciona de manera notable los aspectos considerados de mayor importancia para una vida plena. Así, a medida que maduramos la salud y la familia van ganando peso

mientras que otras variables como el éxito profesional, tener una buena relación de pareja y/o tener tiempo libre pierden relevancia.

Figura 9:
Aspectos generales para tener una vida plena
por grupos de edad

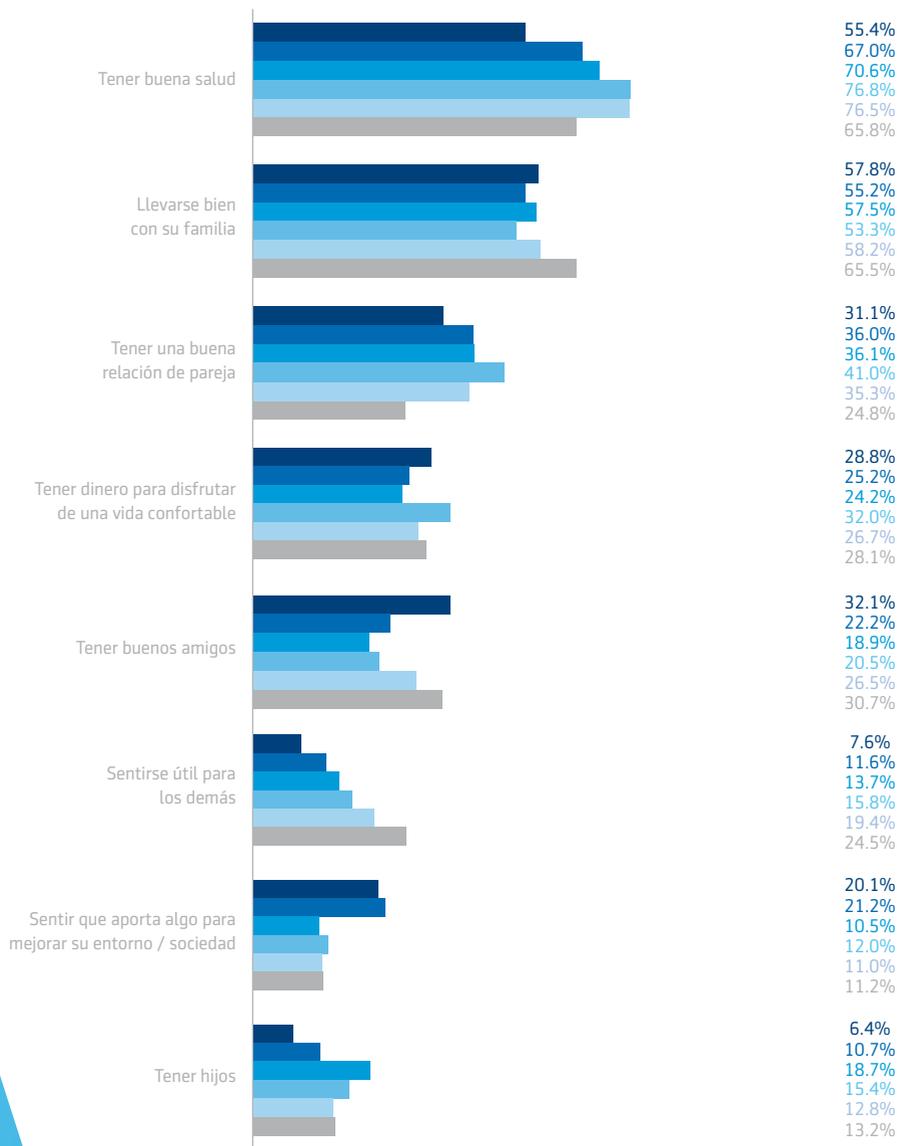
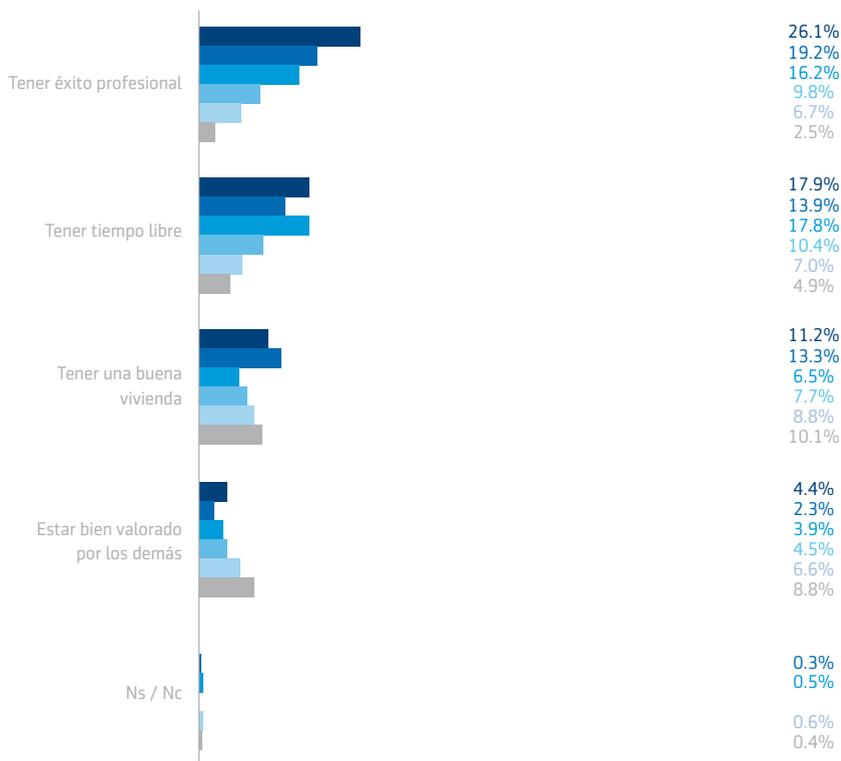
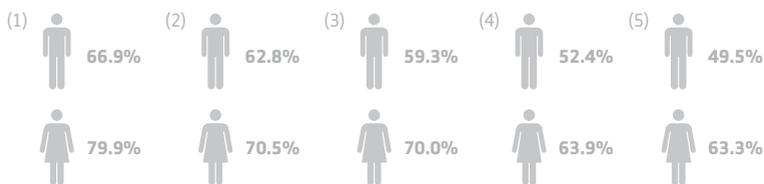
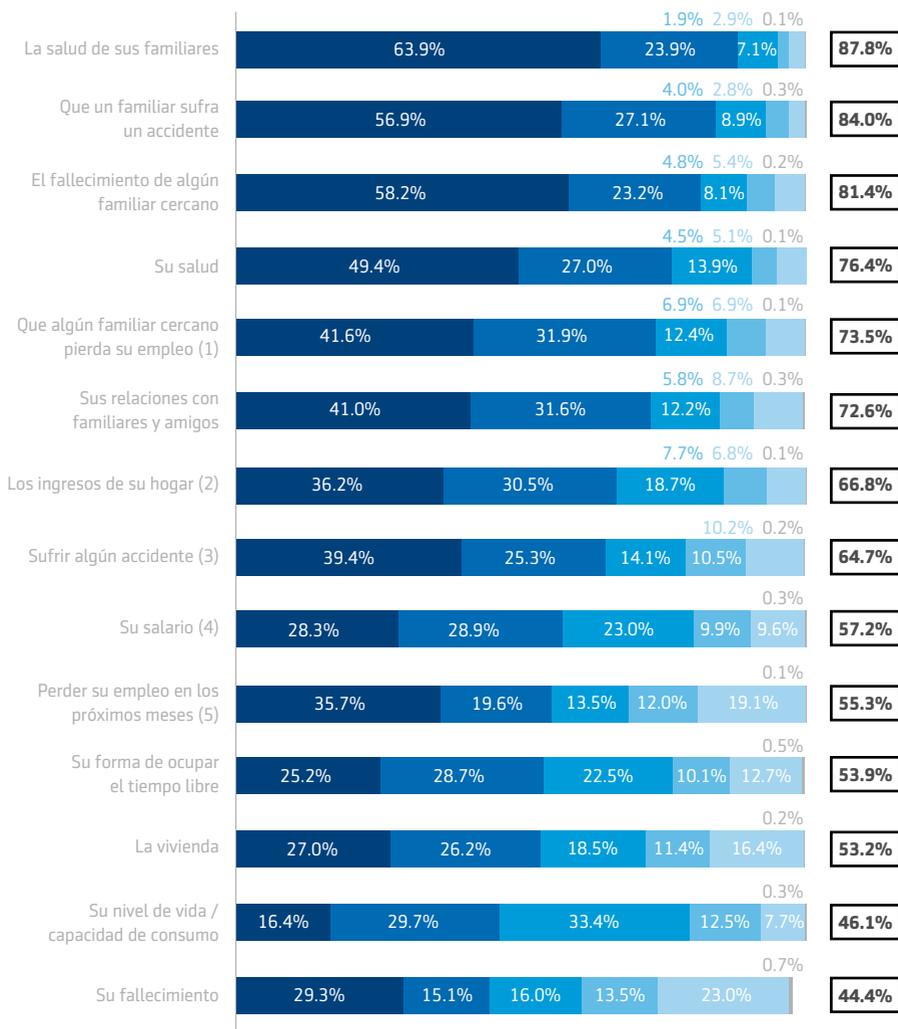


Figura 9:
Aspectos generales para tener una vida plena
por grupos de edad



Respecto a las **principales preocupaciones** de los españoles, los encuestados confirman la importancia de su salud personal (76,4%) y la de sus familiares (87,8%) como uno de los factores más relevantes.

Figura 10:
Preocupaciones más importantes a nivel general
y por sexo



Las mujeres muestran una mayor preocupación que los hombres por la salud y por los ingresos del hogar. A su vez, presentan una mayor inseguridad laboral.

Los entrevistados que muestran más diferencias en cuanto a sus preocupaciones son los mayores de 64 años. Para este segmento, la preocupación de mayor peso es que un familiar pierda el empleo (86%). Además, entre

sus cinco preocupaciones más relevantes está el hecho de sufrir un accidente (68,3%) y disminuye posiciones mantener buena relación con familiares y amigos (63,7%), su propia salud (66,5%) o su salario (12,8%).

Figura 11:
Preocupaciones más importantes por edad

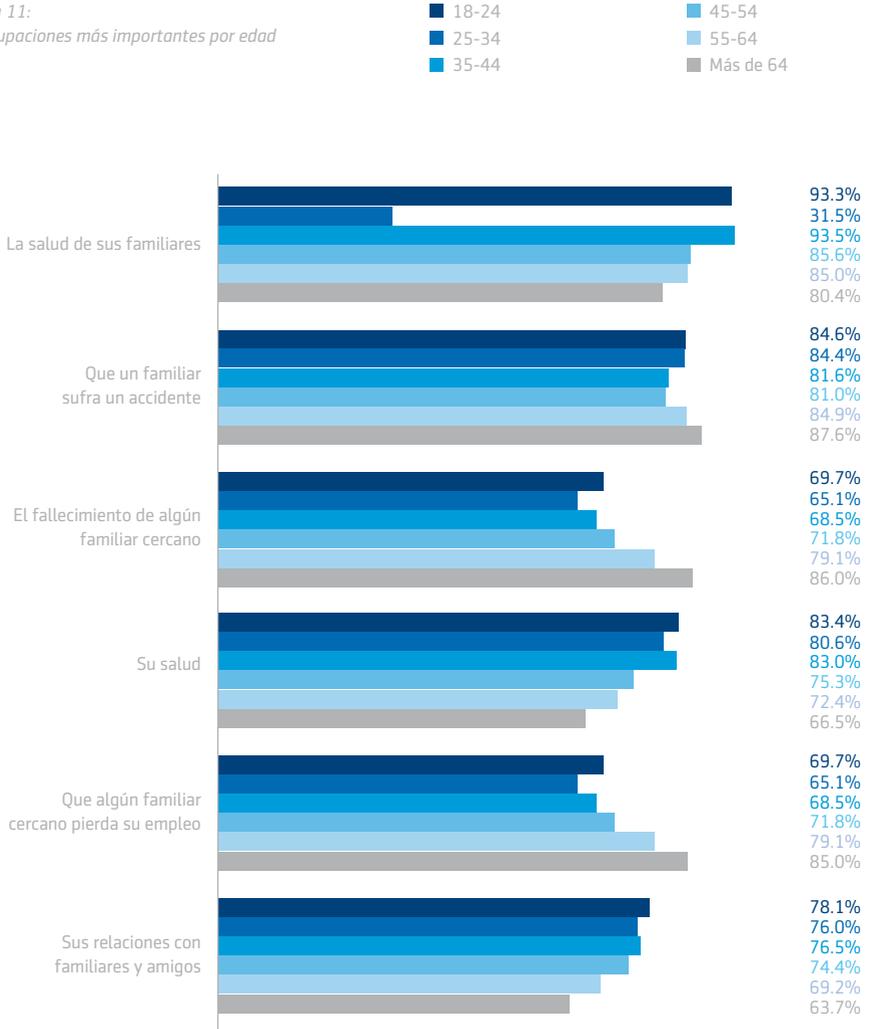
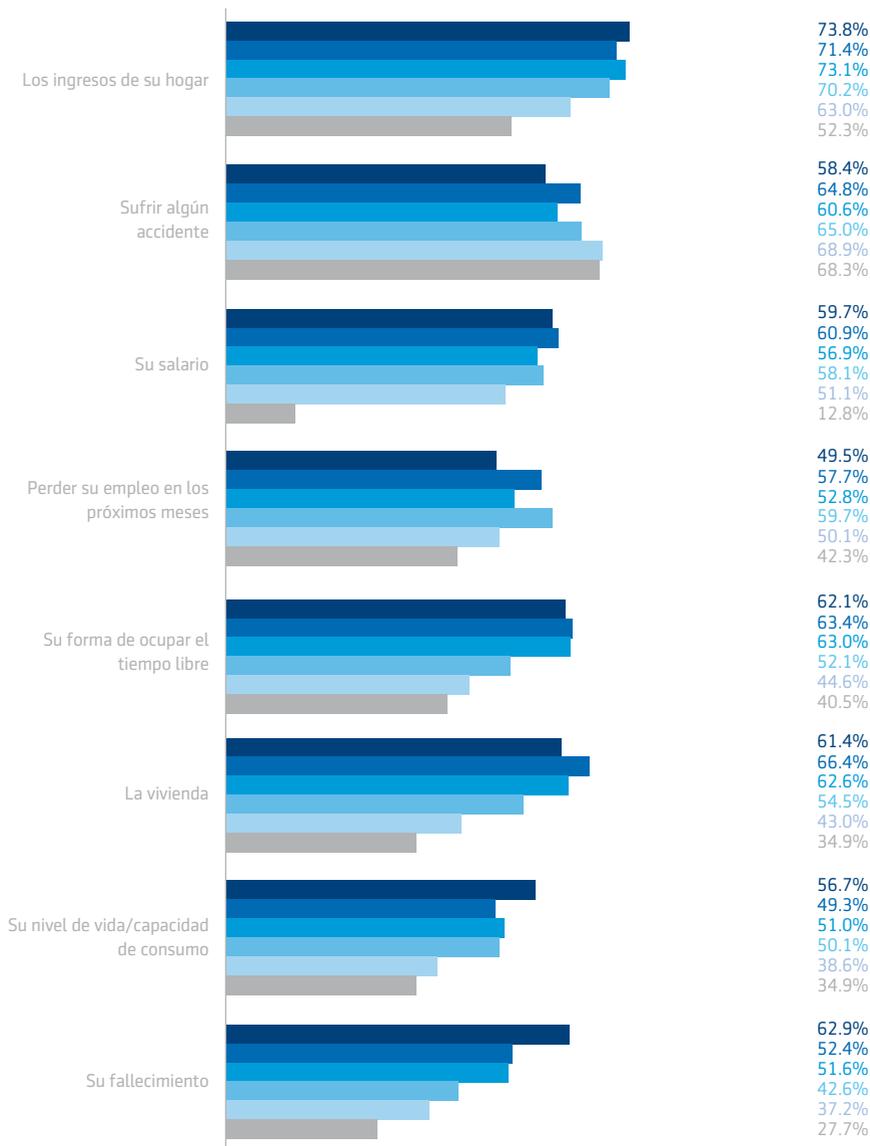


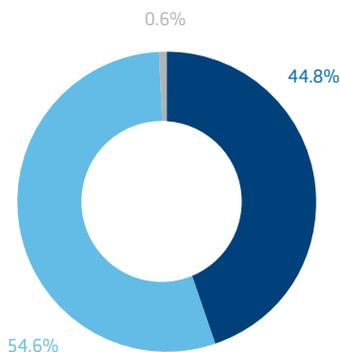
Figura 11:
Preocupaciones más importantes por edad



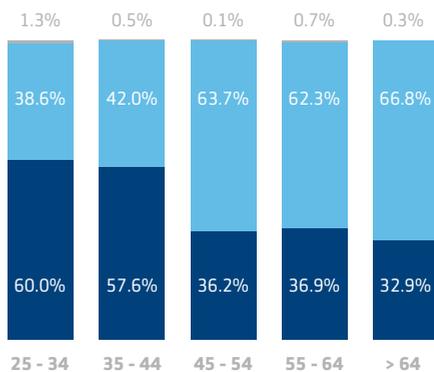
Los propios encuestados confirman que **el paso del tiempo supone un cambio en lo que es considerado prioritario para una vida feliz**: el 44,8% confirma que sus prioridades son ahora distintas que hace

10 años. En cualquier caso, el cambio de «valores» se produce entre los 18 y los 34 años. Nuevamente, a partir de los 65 años el cambio de prioridades en la vida de los españoles vuelve a aumentar.

Figura 12:
Cambio de prioridades con respecto a hace 10 años,
general y por edad



■ Sí, han cambiado ■ No han cambiado, siguen siendo los mismos
■ Ns / Nc



Parte 3

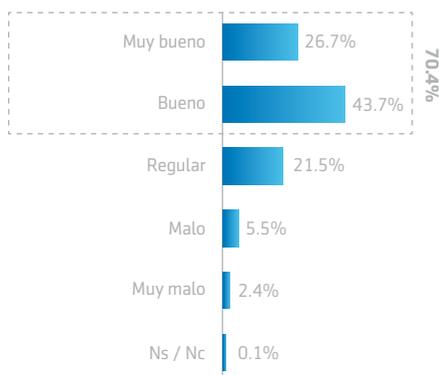
Salud y aspecto físico - Percepción de estado de salud

Los españoles gozan de un buen estado de salud, o al menos siete de cada diez encuestados tiene una percepción positiva de su salud - 26,7% muy buena y 43,7% buena-. Por su parte, un 21,6% de la muestra confiesa

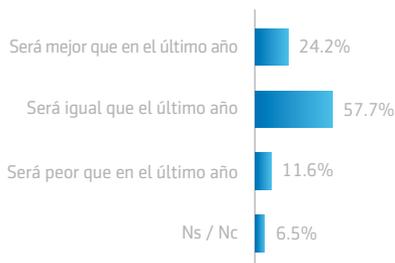
que su estado de salud es “regular” mientras que tan solo un 7,9% reconoce que éste es “malo” o “muy malo”. Además, la idea de que su salud puede empeorar en el próximo año es residual.

Figura 13:
Estado de salud percibido

ESTADO DE SALUD EN EL ÚLTIMO AÑO



ESTADO DE SALUD DENTRO DE UN AÑO



Atendiendo a las diferencias por sexo, las mujeres tienen una percepción sobre su

salud más negativa que los hombres: 76% masculino frente al 65% femenino. La per-

Figura 14:
Estado de salud percibido por sexo

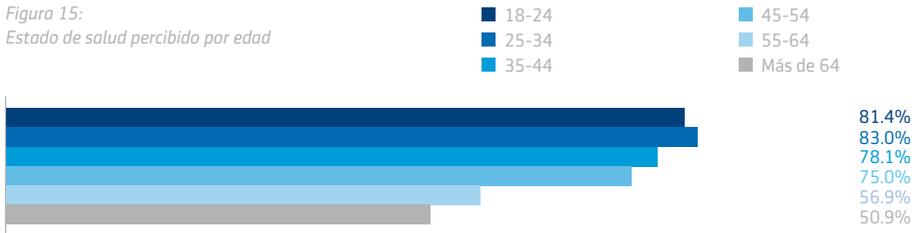


cepción sobre nuestra salud, tal y como era de esperar, tiende a empeorar con la edad, especialmente a partir de los 55 años. La

generación que mejor actitud muestra con respecto a su estado de salud es aquella comprendida entre los 25 y 34 años (83%).

Figura 15:

Estado de salud percibido por edad

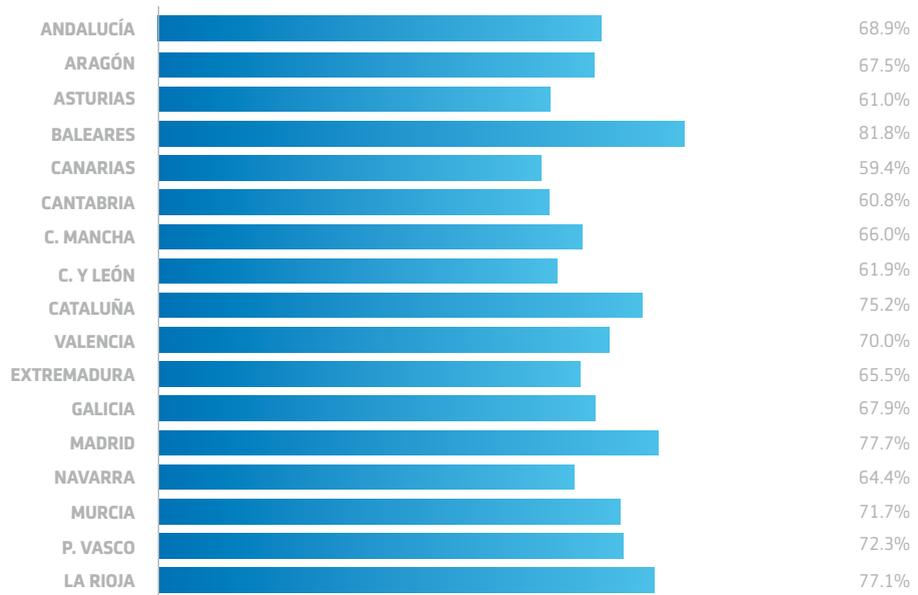


Atendiendo a los resultados por comunidades, Baleares (81,8%), Madrid (77,7%), Cataluña (75,2%) y Murcia (71,7%) son las comunidades autónomas con mejor percep-

ción sobre su salud. En contrapartida, Asturias (61%), Cantabria (60,8%) y Canarias (59,4%) son las comunidades con peores resultados en esta comparativa.

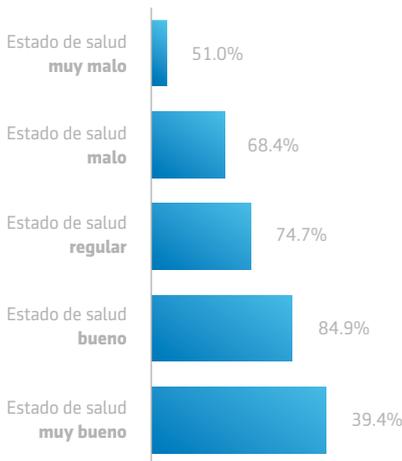
Figura 16:

Estado de salud percibido por comunidad autónoma



La valoración de la salud es determinante en el nivel de satisfacción con la vida en términos generales. De hecho, prácticamente el 100% de los que consideran que tiene buena salud están satisfechos con su vida mientras que, entre los que tienen un estado de salud muy malo, este porcentaje desciende drásticamente a 51%.

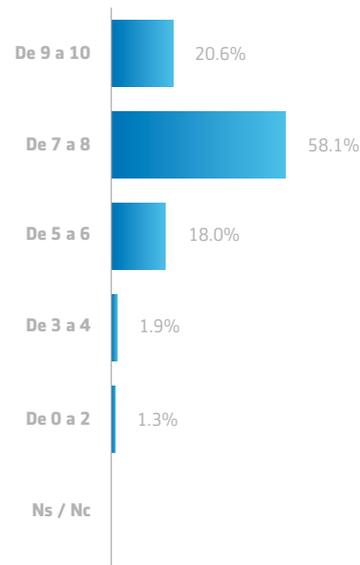
Figura 17:
Satisfacción con su estilo de vida en función de su estado de salud



Estilo de vida saludable

En general, los españoles consideran que llevan una vida sana y califican con un notable (7,47 sobre 10) lo saludable de su estilo de vida. En este supuesto, el sexo, la edad o el estado civil no influyen de manera relevante. En todos los segmentos el promedio supera el 7.

Figura 18:
Grado de consideración con su estilo de vida



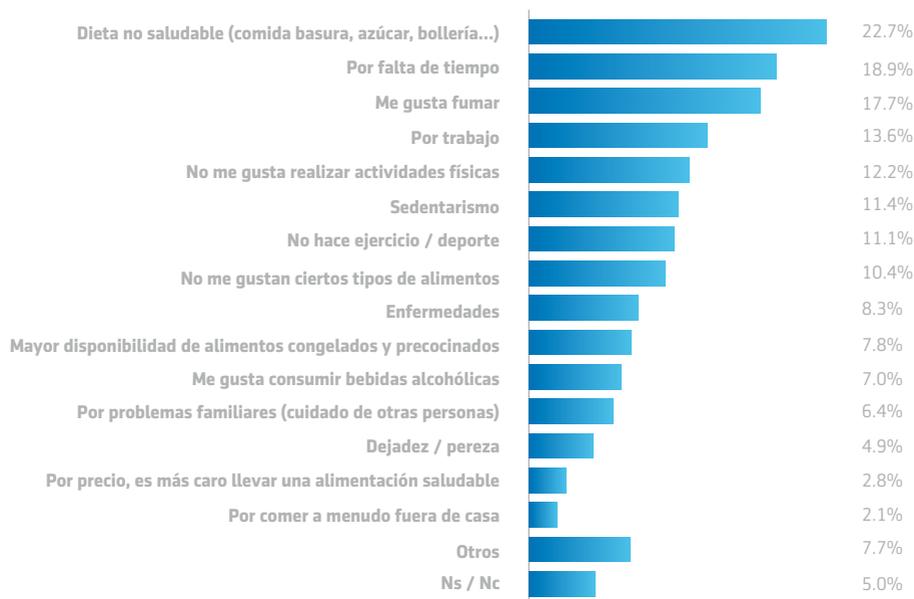
Valoración promedio (0-10):

7.47

Por otra parte, dentro del grupo de encuestados que considera que no lleva un estilo de vida saludable (de 0 a 4), entre los motivos más comunes se encuentran llevar una

dieta poco saludable (22,7%), la falta de tiempo (18,9%), por ser fumador (17,7%) o, entre otros, por el sedentarismo (11,4%).

Figura 19:
Motivos por los que no se sigue un estilo de vida saludable



Control médico

La salud es uno de los temas que más preocupa a los españoles. Esto se refleja en la frecuencia de las visitas que realizan durante el año al médico de cabecera o espe-

cialista: 8 de cada 10 encuestados (78,5%) declaran haber ido al médico de cabecera, a un médico especialista (53,8%) o al servicio de urgencias (38,6%) en el último año.

Figura 20:
Visitas médicas generales por especialista

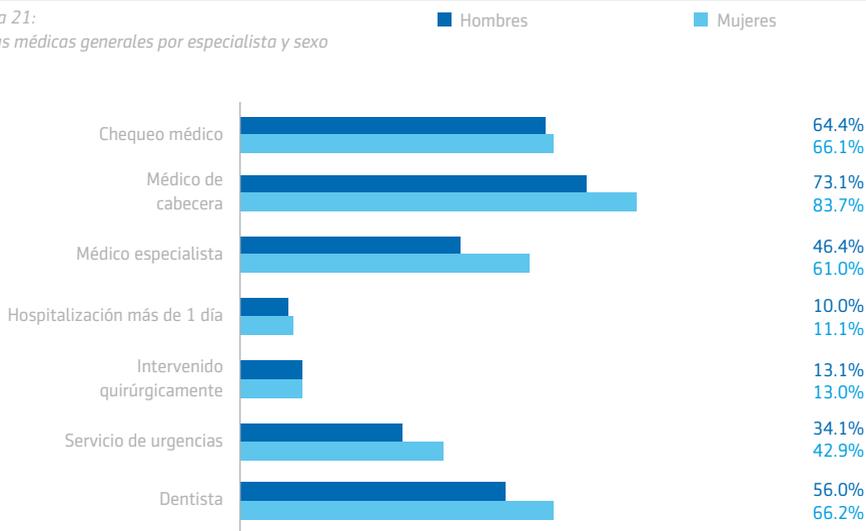


Según los resultados del presente estudio, las mujeres realizan chequeos médicos con ligeramente más frecuencia que los hombres (66,1% frente al 64,4%). Además, asisten con mayor recurrencia al médico de cabecera (83,7% frente a 73,1%) y al médico especialista (61% frente a 46,4%). Así, ellas también utilizan más el servicio de urgencias

(42,9% frente a 34,1% masculino) y visitan más regularmente al dentista (66,2% de las mujeres frente al 56% de los hombres).

Por último, tanto mujeres como hombres tienen niveles muy similares en las intervenciones quirúrgicas y en el número de hospitalizaciones (13%).

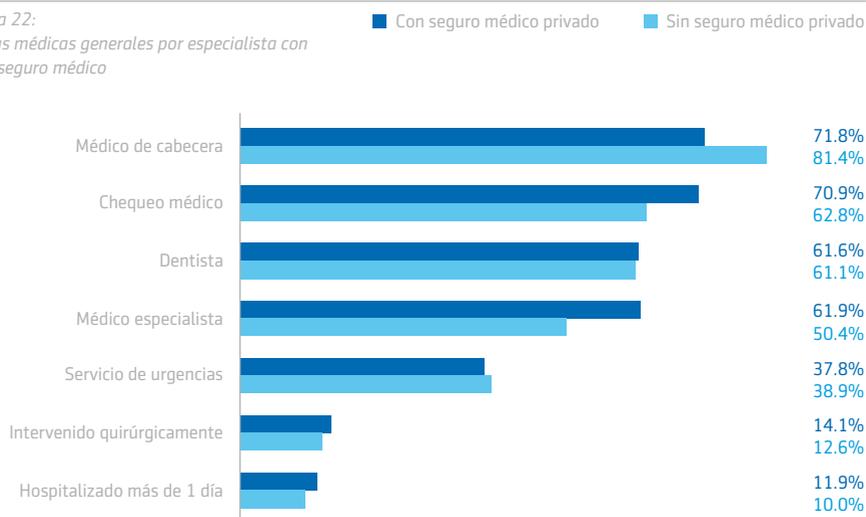
Figura 21:
Visitas médicas generales por especialista y sexo



El número de visitas al médico y de revisiones cambia notablemente conforme el encuestado tenga o no seguro médico de salud. Así, los españoles que cuentan con un seguro médico privado de salud tienen un porcentaje mayor (70,9% frente a 62,8%) en realización de chequeos médicos y, sobre todo, en visitas al especialista (61,9% frente a 50,4%) que los encuestados sin un seguro privado.

En cambio, los españoles que no tienen seguro médico privado visitan más asiduamente a su médico de cabecera (81,4% frente a 71,8%) y el servicio de urgencias (38,9% frente al 37,8%) que aquellos que cuentan con un seguro privado de salud.

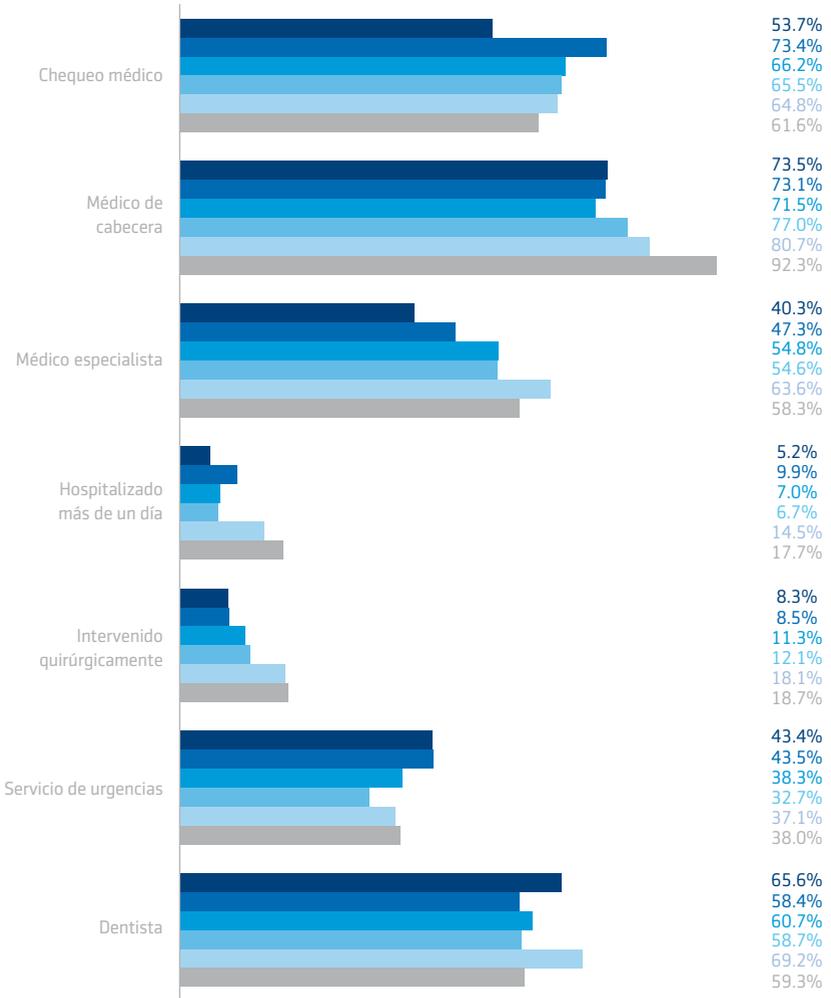
Figura 22:
Visitas médicas generales por especialista con y sin seguro médico



Por otra parte, a medida que aumenta la edad aumentan las visitas al médico de cabecera (80,7% entre 55 y 64 años y 92,3% a partir de 64 años) y al médico especialista, en donde se aprecia un incremento de 63,6% en la franja de edad de 55-64 años. Lo mismo sucede con las hospitalizaciones y con las intervenciones quirúrgicas que experimentan un crecimiento notorio a partir de los 55 años.

En esta línea, los chequeos médicos y las visitas al servicio de urgencias tienen una evolución similar a lo largo de todas las etapas de la vida de los españoles.

Figura 23:
 Visitas médicas generales por especialista y edad



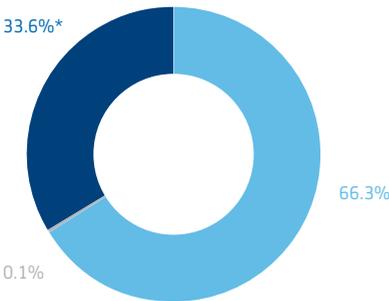
Enfermedades crónicas

Una tercera parte de los españoles, concretamente el 33,6%, afirma estar siguiendo un tratamiento para un problema o enfermedad crónica.

La cifra es significativamente mayor entre las mujeres que entre los hombres (37,7% frente a 29,9%) y aumenta progresivamente con la edad: de 45-54 años: 33,9%; de 55 a 64 años: 48,2% y, a partir de 64 años, el porcentaje sube a la casi la mitad de la población española (48,2%).

Figura 24:
Tratamiento para algún tipo de enfermedad crónica

- Si sigue un tratamiento para algún tipo de problema de salud o enferma crónica
- No sigue un tratamiento para algún tipo de problema de salud o enfermedad crónica
- Ns / Nc



El hecho de seguir un tratamiento no influye en la valoración de llevar o no una vida saludable, pero sí está relacionado con la percepción del estado de salud:

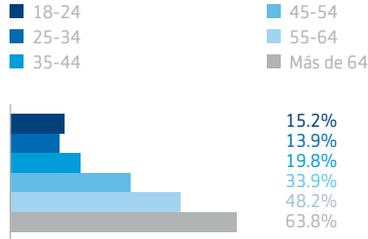
- Entre los que no siguen un tratamiento los que piensan que su salud es buena o muy buena suponen un 84.6%
- Entre los que sí siguen un tratamiento la cifra es de 42.9%

Figura 25:
Tratamiento para algún tipo de enfermedad crónica según sexo y edad

ESTADO DE SALUD EN EL ÚLTIMO AÑO



ESTADO DE SALUD EN EL ÚLTIMO AÑO

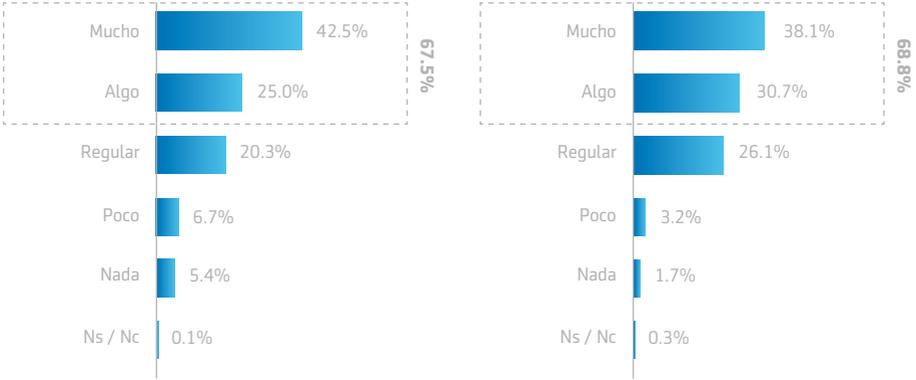


Importancia del aspecto físico

Los españoles le dan una gran importancia al cuidado y mejora del aspecto físico: un 67,5% de los encuestados reconocen estar

algo o muy preocupados por él mientras que solo un 12,1% asegura estar poco o nada preocupado.

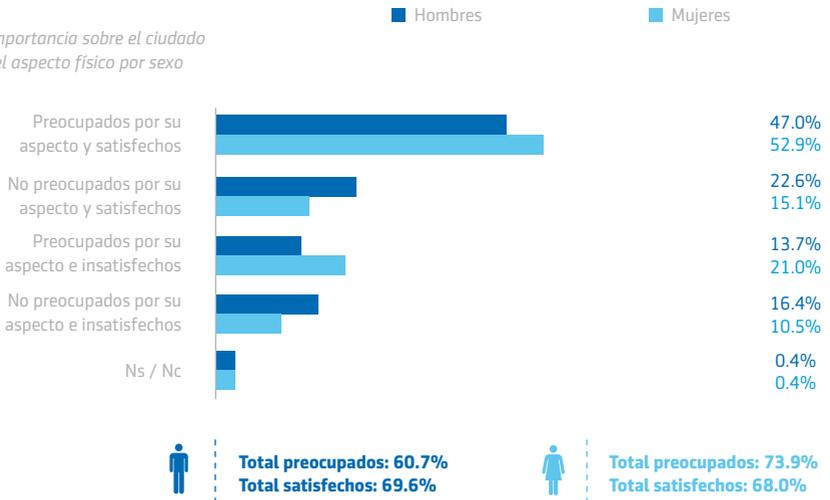
Figura 26:
Grado de importancia sobre el cuidado y mejora del aspecto físico / grado de satisfacción con su apariencia en aspecto físico



Entre las mujeres aumenta el porcentaje de encuestados que están más preocupados (73,9%) pero que no se sienten satisfechos (73,9%)

con su aspecto físico (68%), frente a los hombres, con un 60,7% y 69,6% respectivamente.

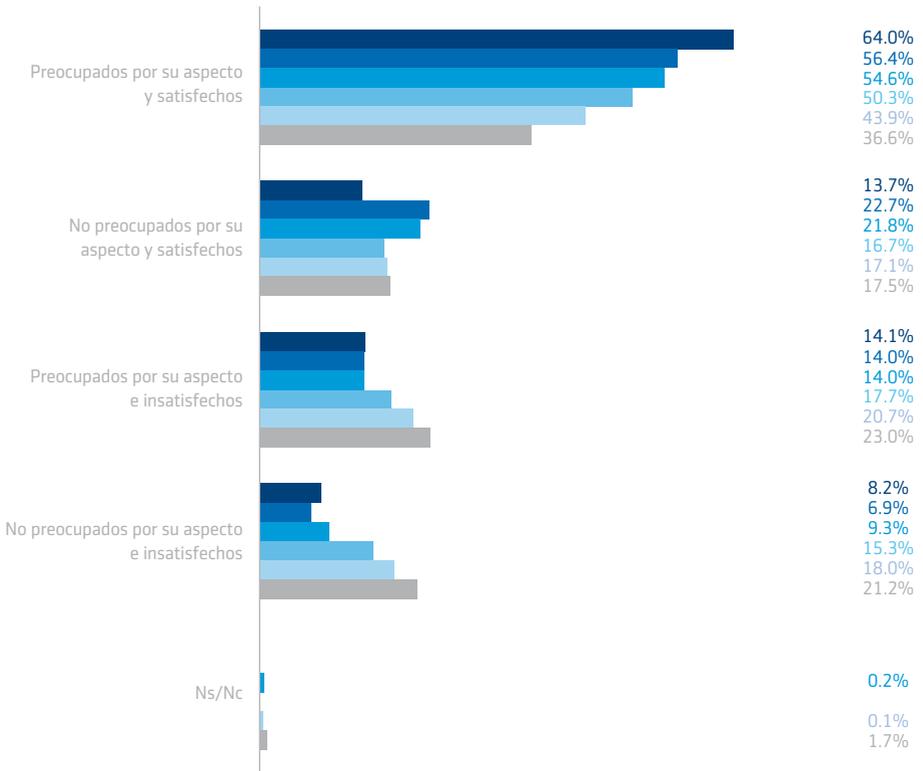
Figura 27:
Grado de importancia sobre el cuidado y mejora del aspecto físico por sexo



El grado de satisfacción de los españoles con su aspecto es también alto (68,8%), si bien, con la edad disminuye progresivamente la preocupación y la satisfacción con el

aspecto físico e, inversamente, aumenta el porcentaje de aquellos que afirman que no están preocupados por su aspecto e insatisfechos (de 8,2% a 21,2%).

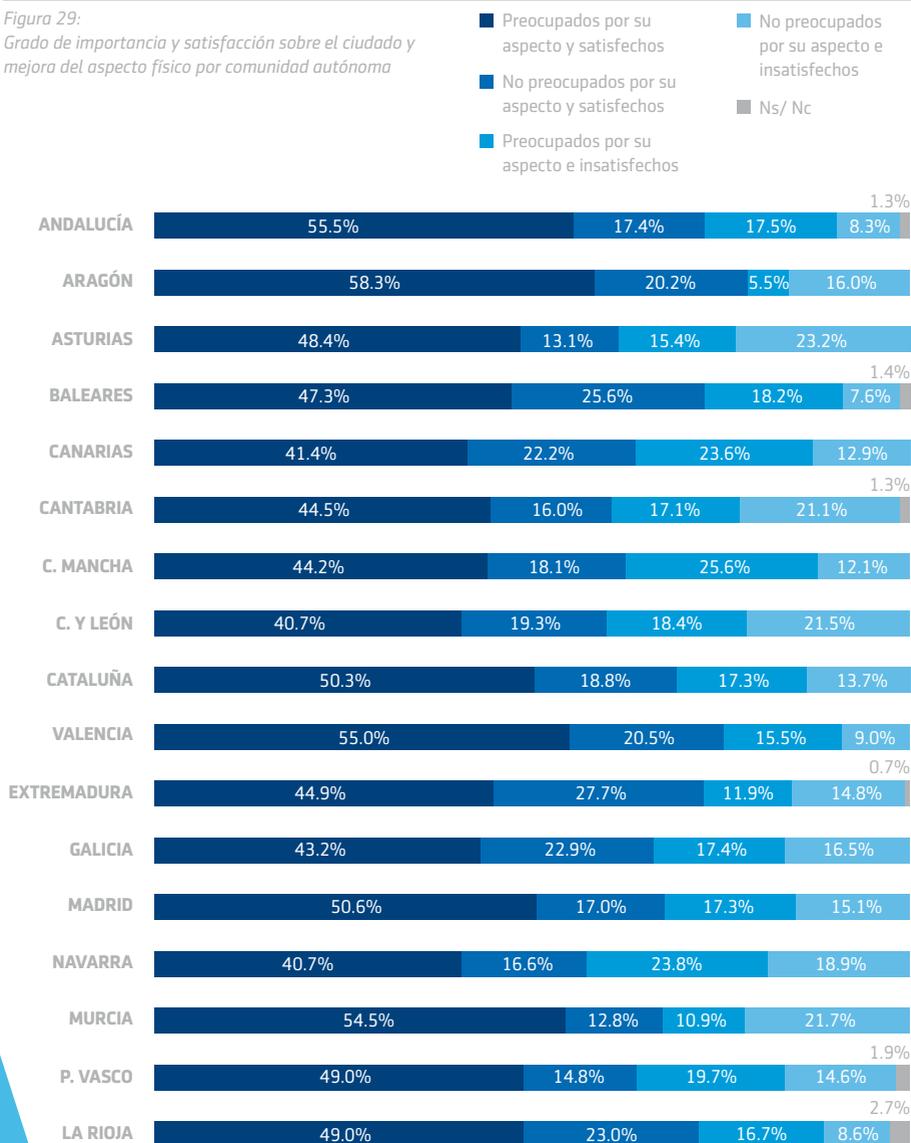
Figura 28:
Grado de importancia sobre el cuidado y mejora del aspecto físico por edad



Atendiendo al desglose por comunidades autónomas, Aragón (58,3%), Andalucía (55,5%) y Valencia (55%) son las regiones más preocupadas por su aspecto a la vez que

satisfechas. En contraposición, a Asturias (23,2%), Cantabria (21,1%), Murcia (21,7%) y Castilla y León (21,5%) les preocupa menos esta relación.

Figura 29:
Grado de importancia y satisfacción sobre el cuidado y mejora del aspecto físico por comunidad autónoma

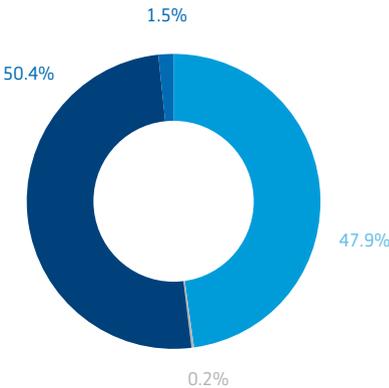


Automedicación

La mitad de los encuestados afirman automedicarse en el caso de enfermedades o problemas leves (51,9%), como por ejemplo gripe o catarro. La cifra de los que deciden tomar algún producto por recomendación de amigos o familiares es muy reducida (1,5%).

Figura 30:
Automedicación

- Sí, sólo si se trata de algo leve (catarro, gripe)
- Sí, suelo seguir consejos familiares y/o amigos
- No, nunca tomo medicamentos a no ser que mi médico me lo aconseje
- Ns / Nc

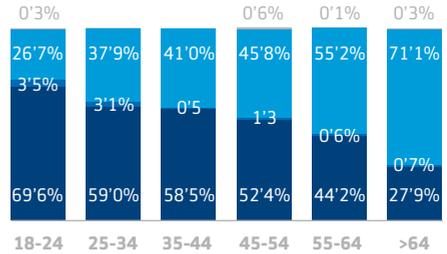


Total de población que se automedica:

51.9%

Segmentando por bloques de edad, los jóvenes entre 18 y 24 años son los que más se automedican (73,1%) y se va reduciendo el porcentaje a medida que incrementa su edad. A los 64 años, por ejemplo, solo un 28,6% de españoles se automedican.

Figura 31:
Automedicación por edad

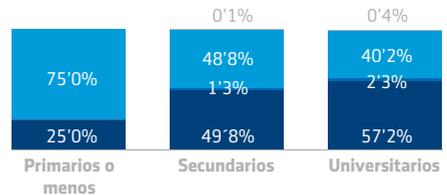


TOTAL SE AUTOMEDICA



Atendiendo al desglose por nivel de estudios, los españoles con estudios universitarios son los que más se automedican (59,5%), con una amplia diferencia frente a los que poseen estudios primarios o inferiores (25%).

Figura 32:
Automedicación por nivel de estudios



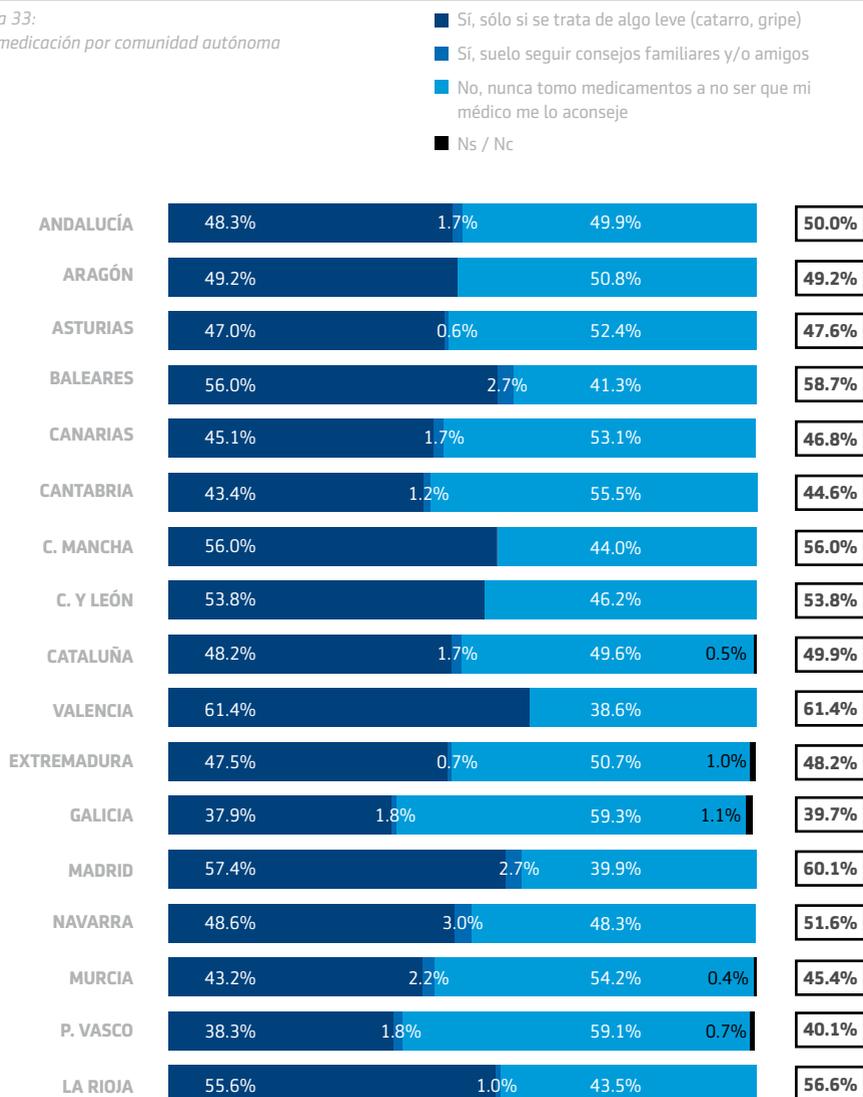
TOTAL SE AUTOMEDICA



En función de la región de residencia, las comunidades donde más incidencia de automedicación se registra son Valencia (61,4%), Madrid (60,1%) y Baleares (58,7%).

En contrapartida, regiones como Galicia, con un 39,7%, o País Vasco, con un 40,1%, son menos proclives.

Figura 33:
Automedicación por comunidad autónoma





Parte 4

Hábitos de alimentación

En general, la sociedad española cuida sus hábitos de alimentación: ocho de cada diez españoles afirma que tiene una dieta variada y siete de cada diez vigila su régimen para tener una buena salud y figura.

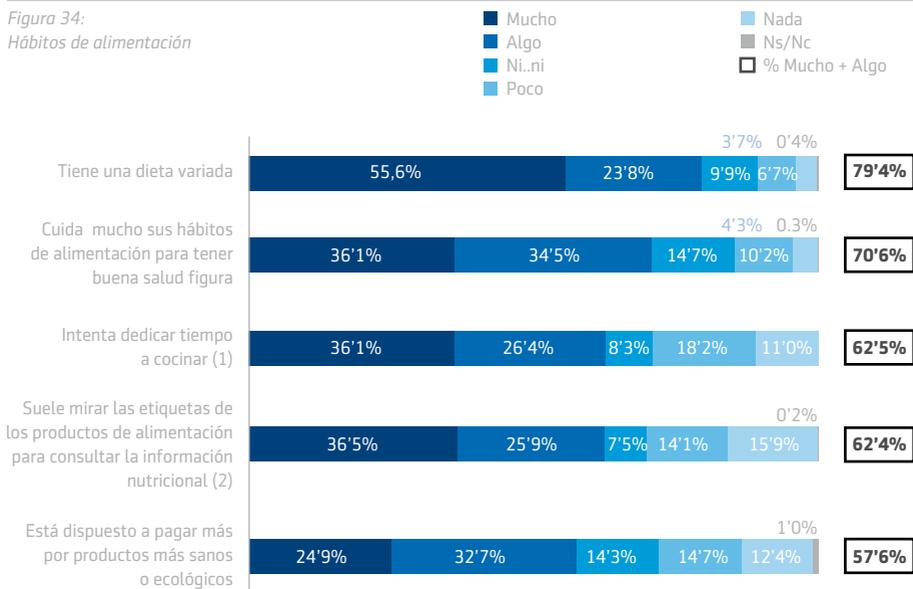
Asimismo, los datos corroboran que crece la preocupación por lo que comemos: el 57,6% de los españoles afirma que está dispues-

to a pagar más por productos ecológicos o más sanos y, en línea con esta tendencia, el 62,4% de los españoles suele mirar las etiquetas de los productos de alimentación para consultar la información nutricional.

El gráfico también muestra que, aunque más de la mitad de los hombres (53,8%) dedica tiempo a cocinar, esta actividad sigue siendo más femenina (71%).

Figura 34:

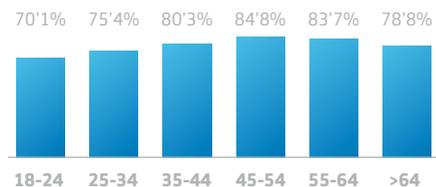
Hábitos de alimentación



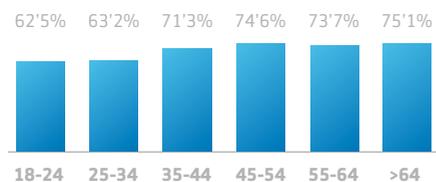
Además del género, **la edad es una variable que influye notoriamente** en cómo cuidamos nuestra alimentación. Aunque cuidar nuestra dieta es una tendencia común a todas las generaciones, es a partir de los 35 años cuando los españoles le dan más importancia a tener una dieta variada (80,3%), a cuidar los hábitos de alimentación para tener una buena salud y figura (71,3%) y cuando más se preocupan por los componentes nutricionales de los alimentos que consumen (69%).

Figura 35:
Hábitos de alimentación por bloques de edad

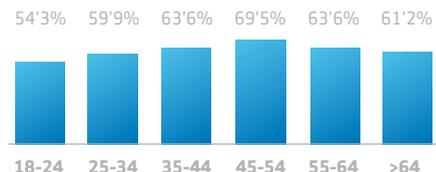
TIENE UNA DIETA VARIADA



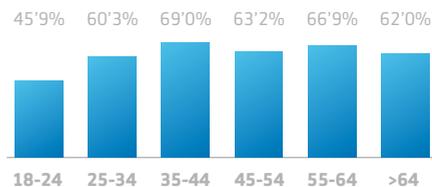
CUIDA MUCHO SUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN PARA TENER UNA BUENA SALUD Y FIGURA



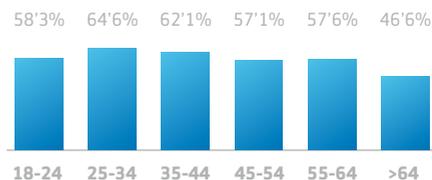
INTENTA DEDICAR TIEMPO A COCINAR



SUELE MIRAR LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS DE ALIMENTACIÓN PARA CONSULTAR LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL



ESTÁ DISPUESTO A PAGAR MÁS POR PRODUCTOS MÁS SANOS O ECOLÓGICOS

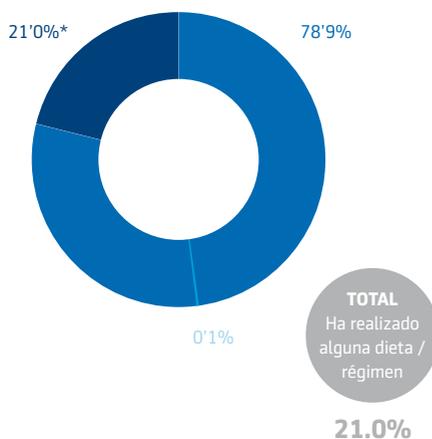


Dietas – regímenes alimenticios

Los regímenes alimenticios son habituales entre los españoles. Así, el 21% de los españoles han hecho dieta durante el último año para, entre otros motivos, perder peso (49%), mejorar la salud (28,4%) o por causa de una enfermedad (15%); y casi tres de cada cuatro de los que sí lo han seguido han recibido un seguimiento por un profesional (65,4%).

Figura 36:
Regímenes alimenticios en el último año

- Ha realizado alguna dieta o régimen en el último año
- No ha realizado ninguna dieta o régimen en el último año
- Ns/Nc



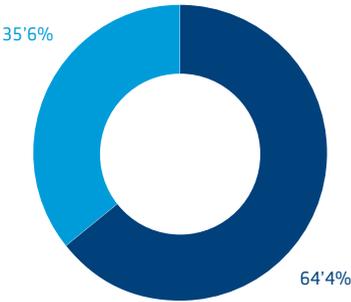
El hecho de haber hecho dieta se asocia con la percepción de cuidar sus hábitos de alimentación:

- 80.8% entre los que sí la han hecho.
- 68.0% entre los que no la han hecho.

Figura 37:
Motivos de regímenes alimenticios en el último año



Figura 38:
Seguimiento de dieta por parte de un profesional



■ Con seguimiento profesional
■ Sin seguimiento profesional

Las mujeres (22,5%) realizan ligeramente más dieta que los hombres (19,5%) y, si valoramos la edad, las generaciones más jóvenes (de 18 a 35 años) son quienes más regímenes hacen. A partir de los 64 años desciende notablemente este porcentaje a 16%.

Figura 39:
Regímenes alimenticios en el último año por sexo

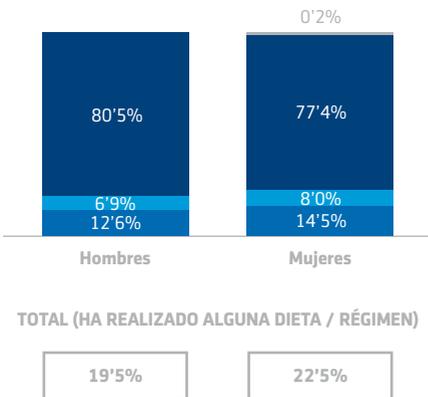
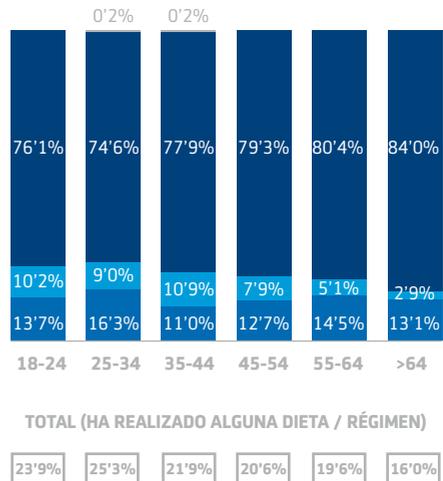


Figura 40:
Regímenes alimenticios en el último año por edad

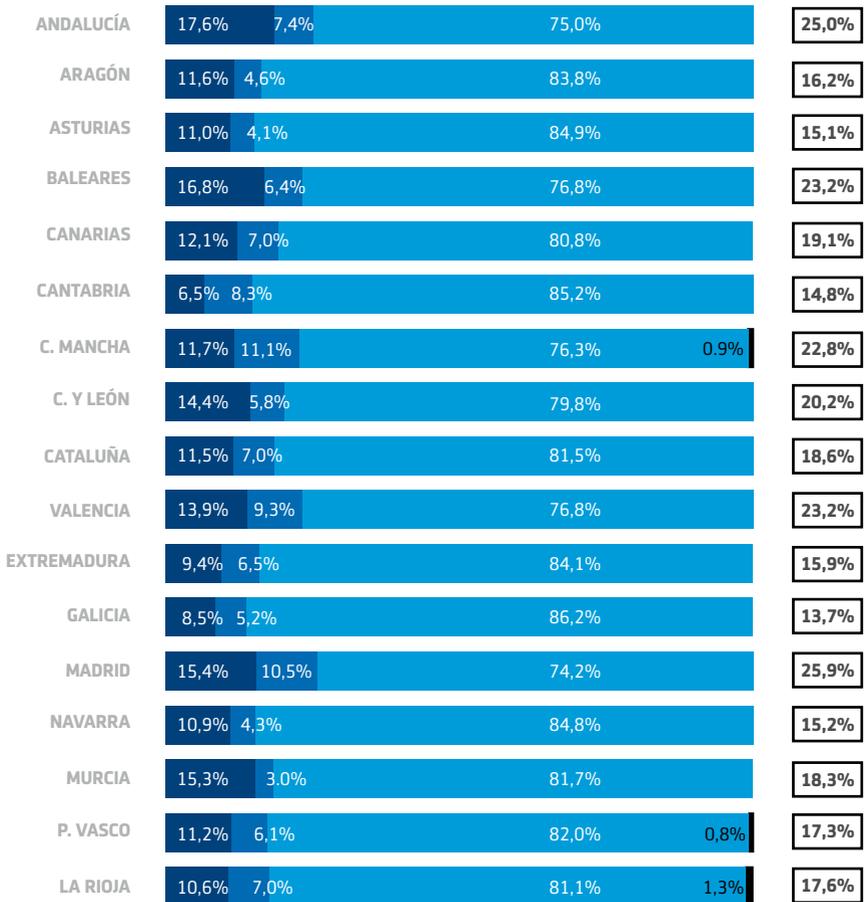




Madrid (25,9%), Andalucía (25%) y Baleares (23,2%) son las regiones españolas que más dieta realizan. Por contrapartida, la zona norte peninsular, Cantabria (14,8%),

Navarra (15,2%) y Asturias (15,1%) son las comunidades que menos regímenes alimenticios hacen.

Figura 41:
Regímenes alimenticios en el último año por comunidad autónoma



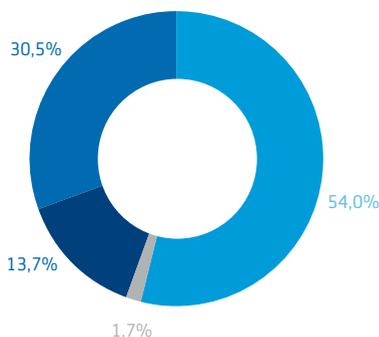
Parte 5

Tecnología y salud

Pese a las continuas advertencias de los expertos de no buscar enfermedades o síntomas por Internet, **la red sigue siendo una fuente de referencia para el 44,2% de los españoles** que no pueden evitar consultar los síntomas en sus buscadores, aunque el 30,5% de este porcentaje reconoce que no le da credibilidad a estos resultados. El 54% de los españoles, por contrapartida, afirma no fiarse en absoluto de lo publicado en Internet y no realizar este tipo de consultas en los buscadores.

Figura 42:
Consulta de síntomas y enfermedades por internet

- Sí busca información en Internet y le da credibilidad.
- Sí busca información en Internet pero no le da credibilidad.
- No, no se fía de lo que pone en Internet / no tiene Internet.
- Ns / Nc

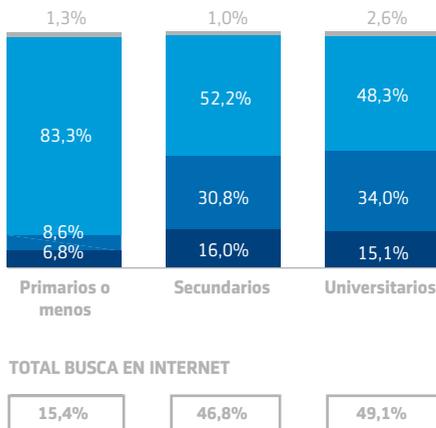


Total busca en Internet:

42.2%

Además, el presente estudio revela una importante relación entre la edad y la consulta de enfermedades por Internet y, por otra parte, el nivel de estudios y la consulta de enfermedades por Internet. Así, los españoles con estudios universitarios superiores (49,1%) y con estudios secundarios (46,8%) son quienes más buscan enfermedades y/o síntomas en Internet mientras que aquellos que cuentan con estudios primarios o menos son quienes menos recurren a la red (15,4%).

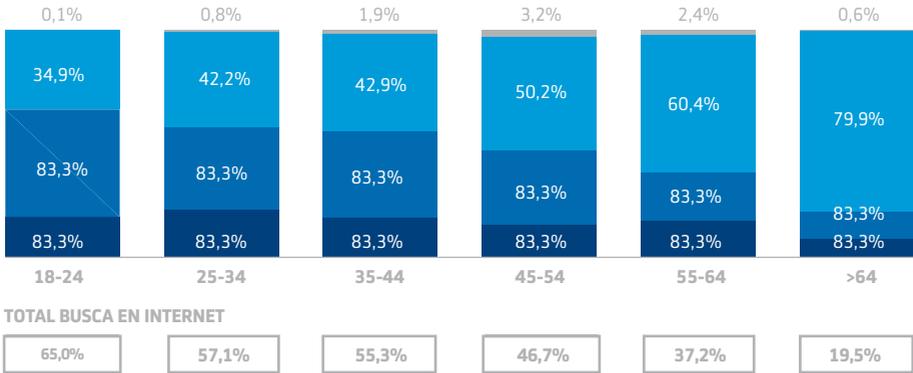
Figura 43:
Consulta de síntomas y enfermedades por internet por nivel de estudios



Por su parte, la edad es inversamente proporcional a la búsqueda y/o consulta en Internet. Mientras los jóvenes de entre 18-24 años (en un 65%) afirma utilizar los buscadores para

esta finalidad, este porcentaje va disminuyendo notoriamente entre el resto de generaciones consultadas hasta llegar al 19,5% para aquellos que cuentan con más de 64 años.

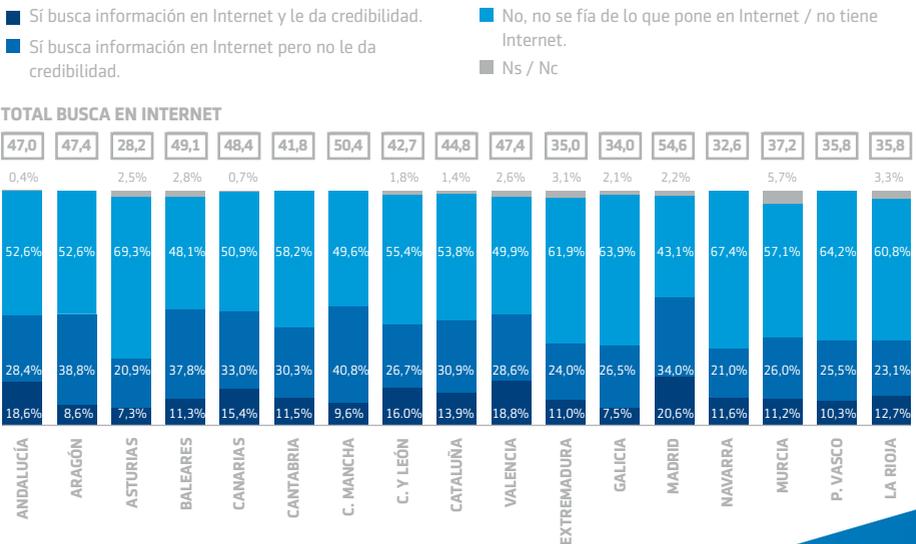
Figura 44:
Consulta de síntomas y enfermedades por internet por edad



En cuanto a las comunidades autónomas que más consultan enfermedades y síntomas por Internet, Madrid (54,6 %), Castilla la Mancha (54,6%) y Baleares (49,1%) son

las más activas. En el otro extremo de la balanza, se encuentran Galicia (34%), Navarra (32,6%) y Asturias (28,2%).

Figura 45:
Consulta de síntomas y enfermedades por internet por comunidad autónoma

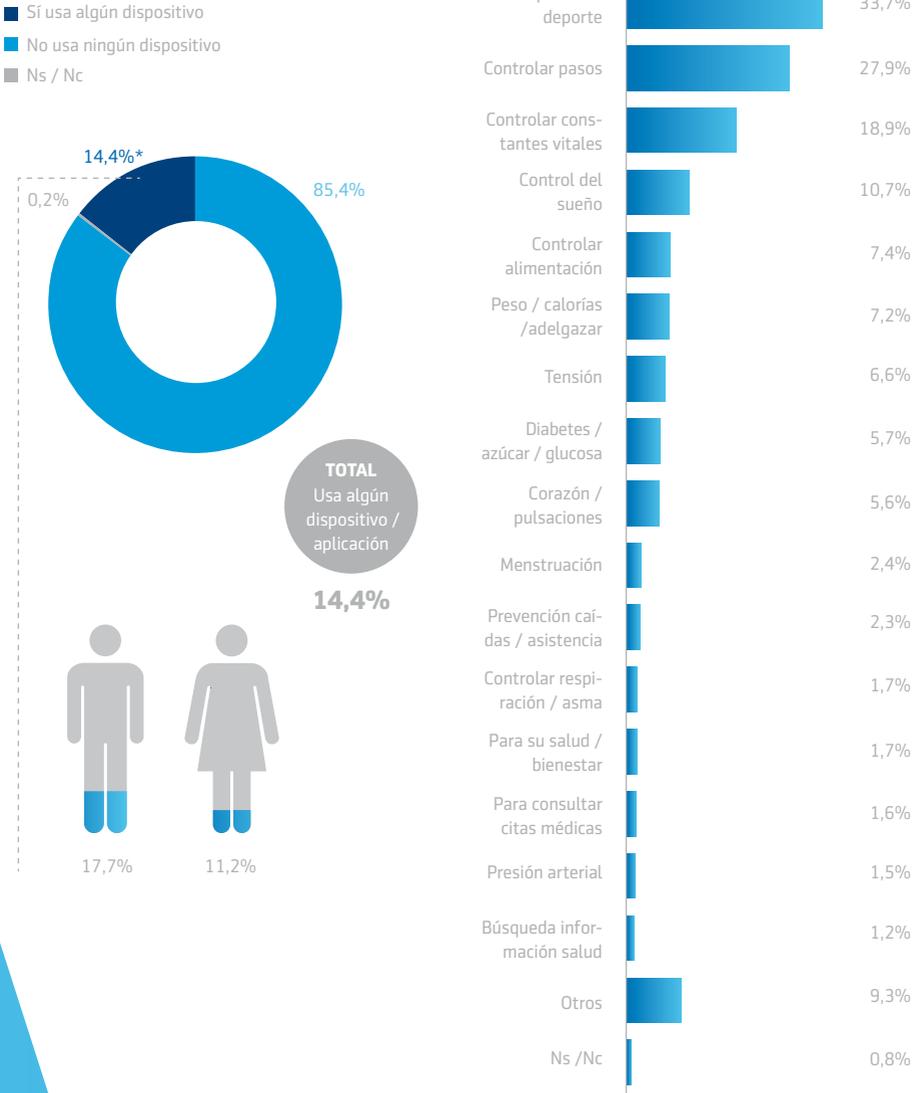


Dispositivos y aplicaciones para cuidar la salud

El uso de dispositivos o aplicaciones para el cuidado de la salud es aún minoritario en Es-

paña (14,4%) y está muy ligado al deporte y la actividad física. En todo caso, los hombres (17,7%) están más familiarizados que las mujeres (11,2%) con estos dispositivos.

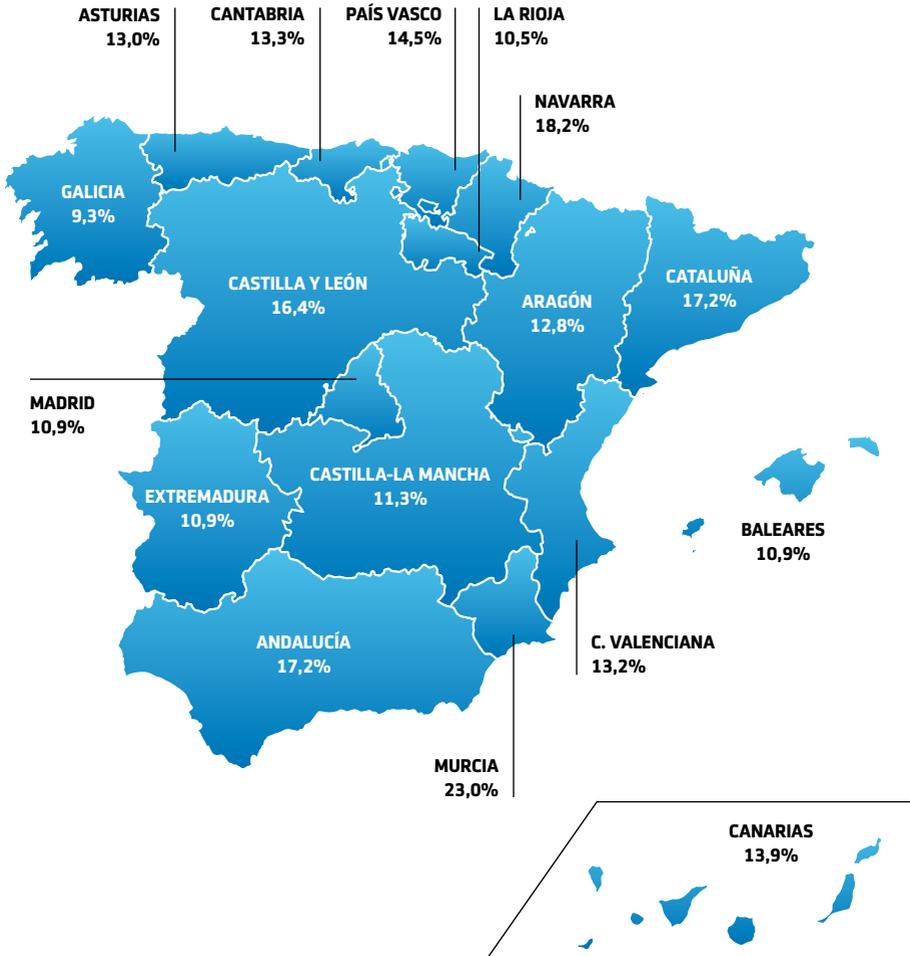
Figura 46:
Uso de dispositivo o aplicación para el cuidado de la salud



Atendiendo a los resultados por comunidades autónomas, Murcia, con un 23%, encabeza la lista de comunidades que más dispositivos emplean para el cuidado de la

salud seguida por Navarra (18,2%) y Cataluña (17,2%). Las menos tecnológicas en este sentido son Galicia (9,3%), Extremadura (10,9%) y Madrid (10,9%).

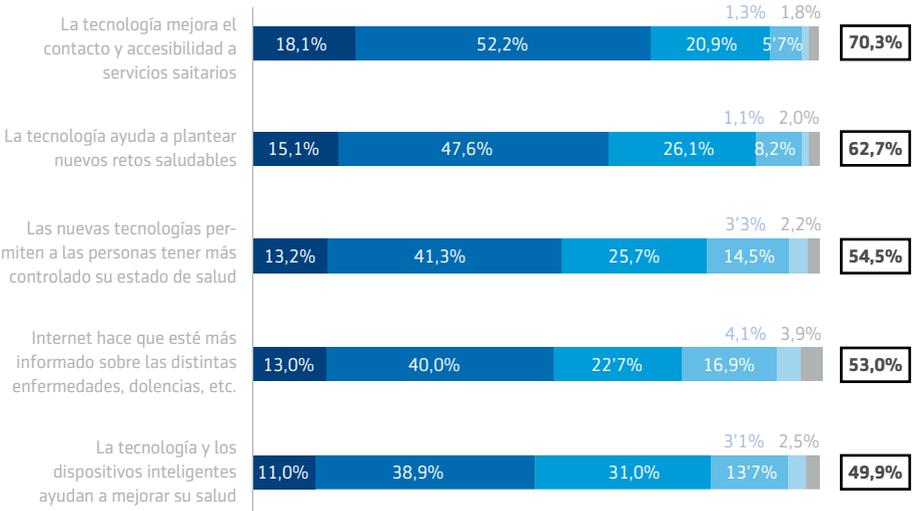
Figura 47:
Uso de dispositivo o aplicación para el cuidado de la salud por comunidad autónoma



En general, existe una opinión mayoritaria sobre los efectos positivos de la tecnología en la salud: para más del 50% ayuda a mejorar el servicio y la accesibilidad de los

servicios sanitarios, a plantear nuevos retos saludables, a tener más controlado el estado de salud y a estar más informado.

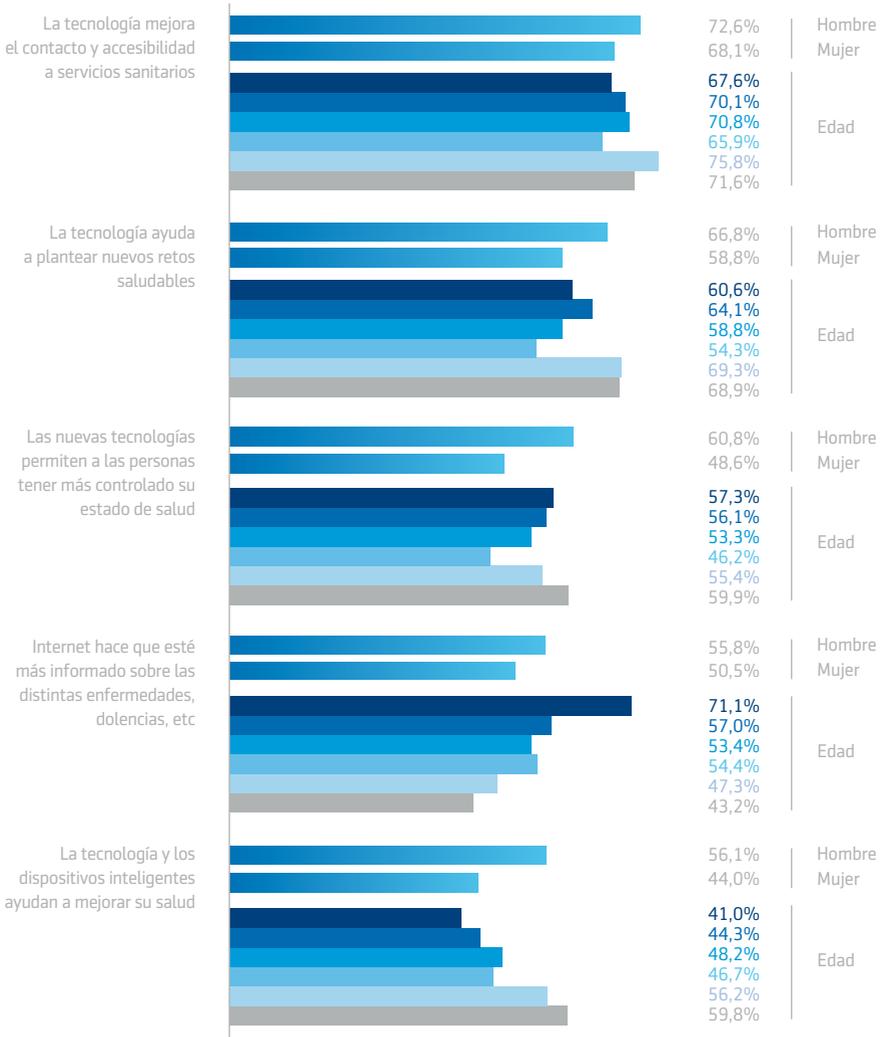
Figura 48:
Percepciones sobre el uso de la tecnología en el ámbito de la salud



En líneas generales los hombres tienen una percepción más positiva sobre los beneficios de la tecnología en la salud.

Sin embargo, si nos fijamos en la edad de los entrevistados, no hay una tendencia única: los más escépticos con respecto al papel de la tecnología a la hora de mejorar la salud tienen entre 35 y 44 años y, por otra parte, los resultados muestran que los más jóvenes confían más en la tecnología para mejorar su salud.

Figura 49:
Percepciones sobre el uso de la tecnología en el ámbito de la salud según la edad



Parte 6

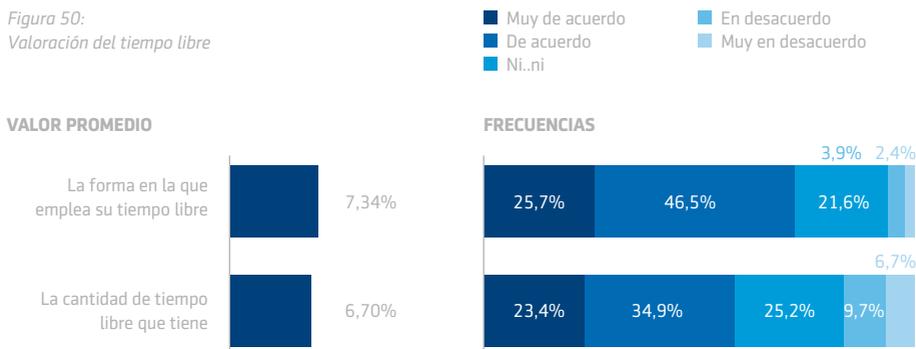
Hábitos de ocio

Valoración del tiempo libre

Los españoles valoran en general con un notable (7,34 sobre 10) la forma en la que emplean su tiempo libre.

Por otra parte, su valoración respecto a de la cantidad de tiempo libre de la que dispone es ligeramente inferior (6,7 sobre 10).

Figura 50:
Valoración del tiempo libre



Los encuestados de entre 35 y 44 años son la franja más insatisfecha con la cantidad de tiempo libre del que disponen (5,99). Así, tal y como era de esperar, a partir de los 65 años, aumenta el nivel de satisfacción con la cantidad de tiempo libre y la forma de emplearlo.

Por su parte, los entrevistados con estudios universitarios son los que estiman que tienen menos tiempo libre pero, a la vez, los que más satisfechos están con la forma en que lo gastan.

Figura 51:
Valoración del tiempo libre según edad

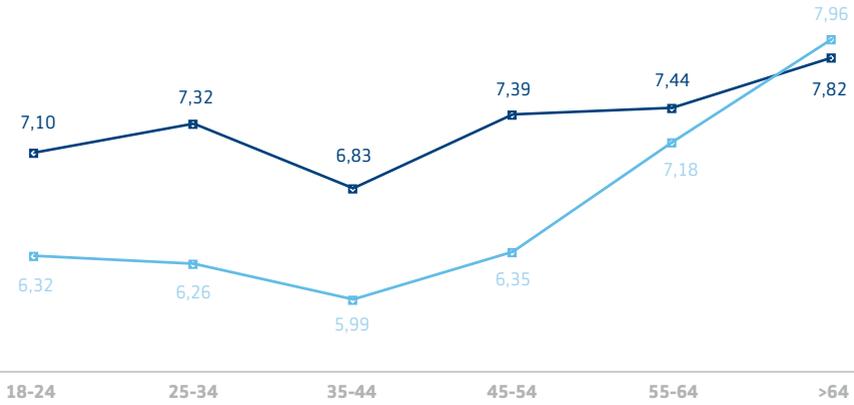
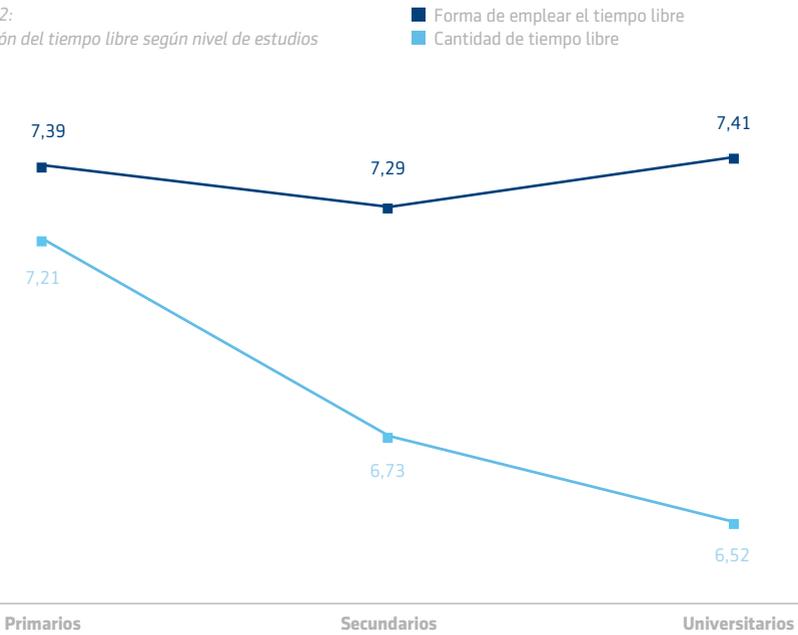


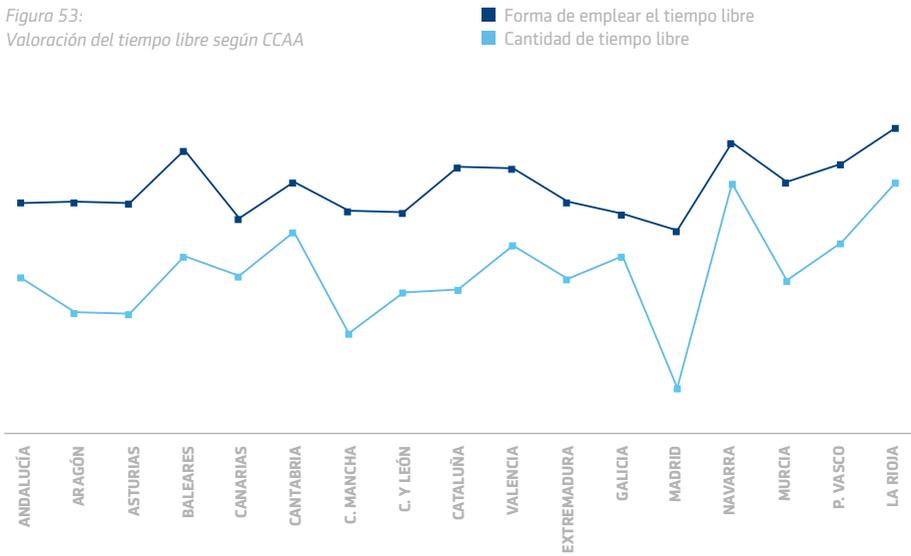
Figura 52:
Valoración del tiempo libre según nivel de estudios



Atendiendo a la clasificación por regiones, Baleares (7,63%), Navarra (7,68%) y La Rioja (7,78%) destacan por la buena valoración de la forma de emplear el tiempo libre aunque, en términos generales, existe

una buena ratio en esta variable. Por otra parte, Madrid es la región que más demanda su falta con un 6,06. En ambas listas es Navarra la comunidad que mejor nota obtiene (7,68 y 7,41 respectivamente).

Figura 53:
Valoración del tiempo libre según CCAA



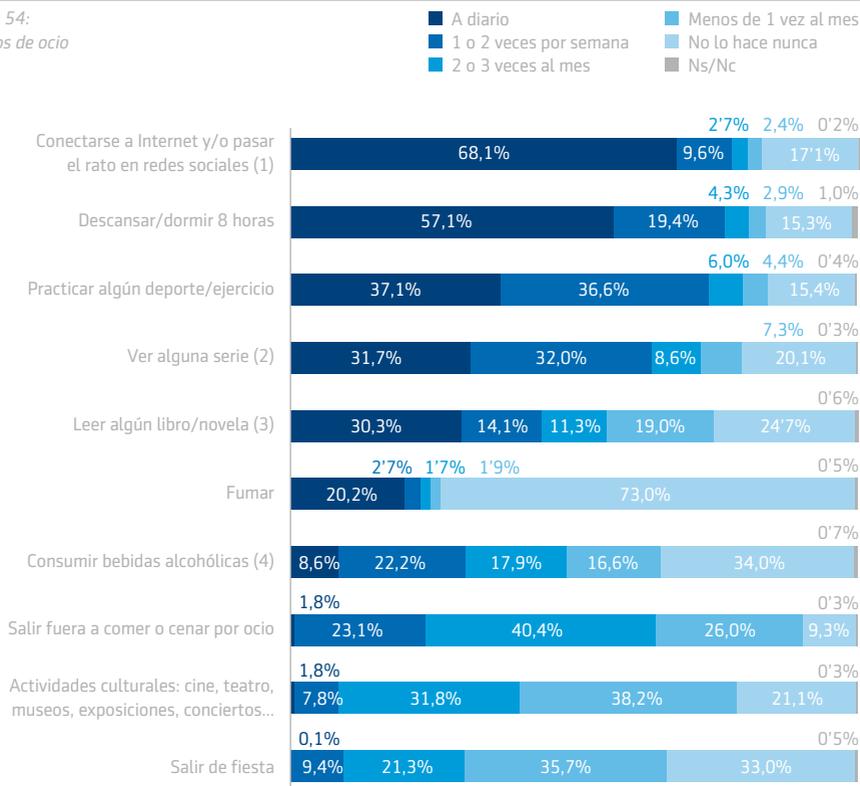
Empleo del tiempo libre

Navegar por Internet sigue siendo el pasatiempo favorito (68,1%) de los españoles. Descansar y dormir (57,1%), practicar algún deporte (37,1%), ver alguna serie (31,7%) o leer algún libro (30,3%) son las siguientes aficiones en orden de popularidad. Llama la atención en esta lista que fumar (20,2%) y consumir bebidas alcohólicas (8,6%) ocupen

un espacio tan notorio en el tiempo libre de los españoles.

Atendiendo a una clasificación por sexos, las mujeres son más aficionadas a la lectura que los hombres (35,7% frente a 24,8%) y declaran que consumen menos bebidas alcohólicas (14% masculino frente a 3,5% femenino).

Figura 54:
Hábitos de ocio



% REALIZA A DIARIO (1)



Conclusiones

Parte 1 - Grado de satisfacción con el estilo

Nivel de satisfacción con su estilo de vida

En términos generales, los españoles están satisfechos con su vida. Un 49,1% afirma estar “muy satisfecho” mientras que un 34,7% está “algo satisfecho”; un total de 83,8%.

Atendiendo al análisis por segmentos de este resultado, la variable de la edad y sexo no determina diferencias notables en los resultados, pero sí es cierto que entre los 25 y 34 años se encuentran los encuestados más satisfechos con su vida, un 86,4%, y que los hombres están ligeramente más satisfecho, un 1,6% más.

Por otra parte, el estado civil es determinante en el grado de satisfacción de los encuestados. Así, analizando el estado civil, los casados o los que viven en pareja son los más satisfechos de la muestra (86%). El tamaño de hábitat es también una condición relevante a la hora de medir la satisfacción de los españoles: los españoles que viven en ciudades de entre 100.001 y 200.000 habitantes, no capitales de provincia, son los que se encuentran su vida más plena (90,5%), destacando Murcia, Aragón, Cataluña y Madrid.



Parte 2 - Aspectos relevantes para tener una vida plena y principales preocupaciones de vida

Prioridades para una vida plena: salud y familia

La salud (69,4%) y la familia (58%) son los pilares de la felicidad de los españoles. Así, tener una buena relación de pareja (34,4%), solvencia económica para disfrutar de una vida confortable (27,4%) y tener buenos amigos (24,4%) son, en orden de importancia, las otras variables más valoradas por los españoles para tener una vida plena

Respectos a las principales preocupaciones de los españoles, los encuestados confirman la importancia de su salud personal

(76,4%) y la de sus familiares (87,8%) como uno de los factores más relevantes más relevantes. Los entrevistados que muestran más diferencias en cuanto a sus preocupaciones son los mayores de 64 años. Para este segmento, la preocupación de mayor peso es que un familiar pierda el empleo (86%).

Los propios encuestados confirman que el paso del tiempo supone un cambio en lo que considerado prioritario para una vida feliz: el 44,8% confirma que sus prioridades son ahora distintas que hace 10 años.

Parte 3 - Salud y aspecto físico

Percepción del estado de salud

Siete de cada diez encuestados tiene una percepción positiva sobre su salud: 26,7% muy buena y 43,7% buena; siendo las mujeres las que peor percepción tienen sobre su salud (76% frente de los hombres a al 65% de mujeres).

La percepción sobre nuestra salud empeora con la edad, especialmente a partir de los 55 años (56%). La generación que mejor salud tiene es aquella con edad comprendida entre los 25 y 34 años (83%).

Atendiendo a los resultados por comunidades, Baleares (81,8%), Madrid (77,7%), Cataluña (75,2%) y Murcia (71,7%) son las comunidades autónomas con mejor valoración sobre su salud.

Control médico

La salud es uno de los temas que más preocupa a los españoles. Esto se refleja en la recurrencia de las visitas que realizan durante el año al médico de cabecera o especialista; por lo que 8 de cada 10 encuestados (78,5%) declaran haber ido al médico de cabecera, a un médico especialista (53,8%) o al servicio de urgencias (38,6%) en el último año, donde se aprecia un ligero incremento en el número de controles médicos en el caso de las mujeres.

El número de visitas al médico y de revisiones cambia notablemente conforme el encuestado tenga o no seguro médico de salud. Así, Los españoles que cuentan con un seguro médico privado de salud tienen un porcentaje mayor (70,9% frente a 62,8%) en realización de chequeos médicos y, sobre todo, en visitas al especialista (61,9% frente a 50,4%) que los encuestados sin un seguro privado.

Enfermedad crónica

Una tercera parte de los españoles, concretamente el 33,6%, afirma estar siguiendo un tratamiento para un problema o enfermedad crónica.

La cifra es significativamente mayor entre las mujeres que entre los hombres (37,7% frente a 29,9%) y aumenta progresivamente con la edad.

Importancia del aspecto

Un 67,5% de los españoles reconoce estar algo o muy preocupado por el aspecto físico mientras que solo un 12,1% asegura estar poco o nada preocupado. Entre las mujeres aumenta el porcentaje de encuestados que están más preocupados (73,9%) pero que no se sienten satisfechos con su aspecto físico (68%), frente a los hombres, con un 60,7% y 69,6% respectivamente.

Si bien, con la edad disminuye progresivamente la preocupación y la satisfacción con el aspecto físico e, inversamente, aumenta el porcentaje de aquellos que afirman que no están preocupados por su aspecto e insatisfechos (de 8,2% a 21,2%).

Aragón (58,3%), Andalucía (55,5%) y Valencia (55%) son las regiones más preocupadas por su aspecto a la vez que satisfechas. En contraposición, a Asturias (23,2%), Cantabria (21,1%), Murcia (21,7%) y Castilla y León (21,5%) les preocupa menos esta relación.

Automedicación

La mitad de los españoles se automedican en el caso de enfermedades o problemas leves (51,9%) como por ejemplo gripe o catarro. La cifra de los que deciden tomar algún producto por recomendación de amigos o familiares es muy reducida (1,5%).

Segmentando por bloques de edad, los jóvenes entre 18 y 24 años son los que más se automedican (73,1%), y atendiendo al desglose por nivel de estudios, los españoles con estudios universitarios son los que más se automedican (59,5%), con una amplia diferencia frente a los que poseen estudios primarios o menos.

Parte 4 - Hábitos de alimentación

Preocupación por la alimentación

En general, la sociedad española cuida sus hábitos de alimentación: ocho de cada diez españoles afirma que tiene una dieta variada y siete de cada diez vigila su régimen para tener una buena salud y figura. Además, el 57,6% de los españoles afirma que está dispuesto a pagar más por productos ecológicos o más sanos y, en línea con esta tendencia, el 62,4% de los españoles suele mirar las etiquetas de los productos de alimentación para consultar la información nutricional.

Dietas – regímenes alimenticios

Los regímenes alimenticios suelen ser habituales entre los españoles. Así, el 21% de los españoles han hecho dieta durante el último año para, entre otros motivos, perder peso (49%), mejorar la salud (28,4%) o por causa de una enfermedad (15%); y casi tres de cada cuatro de los que sí lo han seguido han recibido un seguimiento por un profesional (65,4%).

Parte 5 – Tecnología y salud

Consulta de síntomas y/o enfermedades por Internet

Internet sigue siendo una fuente de referencia para el 44,2% de los españoles que no pueden evitar consultar los síntomas en sus buscadores, aunque el 30,5% de este porcentaje reconoce que no le da credibilidad a estos resultados.

Por otra parte, los españoles con estudios universitarios superiores (49,1%) y con estudios secundarios (46,8%) son quienes más buscan enfermedades y/o síntomas en Internet mientras que aquellos que cuentan con estudios primarios o menos son quienes menos recurren a la red (15,4%).

En cuanto a las comunidades autónomas que más consultan enfermedades y síntomas por Internet, Madrid (54,6%), Castilla la Mancha (54,6%) y Baleares (49,1%) son las más activas.

Uso de tecnología para cuidar la salud

El uso de dispositivos o aplicaciones para el cuidado de la salud es aún minoritario en España (14,4%) y está muy ligado al deporte y la actividad física.

Murcia encabeza la lista de comunidades que más dispositivos emplean para el cuidado de la salud, con un 23%, seguida por Navarra (18,2%) y Cataluña (17,2%).



Parte 6 – Hábitos de ocio

Valoración del tiempo libre

Los españoles valoran en general con un notable (7,34 sobre 10) la forma en la que emplean su tiempo libre. Por otra parte, su valoración respecto a de la cantidad de tiempo libre de la que disponene es ligeramente inferior (6,7 sobre 10).

Atendiendo a la clasificación por regiones, Baleares (7,63%), Navarra (7,68%) y La Rioja (7,78%) destacan por la buena valoración de la forma de emplear el tiempo libre aunque, en términos generales, existe una buena ratio en esta variable. Madrid es la región que más demanda su falta con un 6,06.

Empleo del tiempo libre

Navegar por Internet sigue siendo el pasatiempo favorito (68,1%) de los españoles. Descansar y dormir (57,1%), practicar algún deporte (37,1%), ver alguna serie (31,7%) o leer algún libro (30,3%) son las siguientes aficiones en orden de popularidad.

Información de contacto

aegon.comunicacion@aegon.es

