



# SEMANA DEL AUTOCAUIDADO

17-23 DE OCTUBRE DE 2022

Organizada por la semFYC a través del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud, la Semana del Autocuidado pone el foco en la importancia del autocuidado en la salud de las personas. Te invitamos a que rellenes el formulario tantas veces como sea necesario con las respuestas de las y los pacientes para subirlo al formulario online.



**Fecha de nacimiento:** ...../...../.....

**Género:**  Masculino |  Femenino |  No binario

**Comunidad Autónoma:**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Andalucía              | <input type="checkbox"/> Castilla-La Mancha   | <input type="checkbox"/> Comunidad Foral de Navarra |
| <input type="checkbox"/> Aragón                 | <input type="checkbox"/> Cataluña             | <input type="checkbox"/> País Vasco                 |
| <input type="checkbox"/> Principado de Asturias | <input type="checkbox"/> Comunidad Valenciana | <input type="checkbox"/> La Rioja                   |
| <input type="checkbox"/> Illes Balears          | <input type="checkbox"/> Extremadura          | <input type="checkbox"/> Ciudad Autónoma de Ceuta   |
| <input type="checkbox"/> Canarias               | <input type="checkbox"/> Galicia              | <input type="checkbox"/> Ciudad Autónoma de Melilla |
| <input type="checkbox"/> Cantabria              | <input type="checkbox"/> Comunidad de Madrid  |   |
| <input type="checkbox"/> Castilla y León        | <input type="checkbox"/> Región de Murcia     |   |

**Nivel de estudios máximo alcanzado (Solo una respuesta):**

- Sin estudios
- Estudios primarios o equivalentes enseñanza general secundaria
- Enseñanza profesional
- Estudios universitarios o equivalentes

## Autocuidado y salud digital

**En los últimos 3 meses...  
¿Has consultado en  
internet sobre tu salud?**

- Sí
- No

**En caso afirmativo, sobre qué tema has consultado (puedes marcar más de uno):**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tus síntomas/molestias | <input type="checkbox"/> Estilo de vida (tabaco, alcohol, alimentación, actividad física) |
| <input type="checkbox"/> Tu diagnóstico         | <input type="checkbox"/> Acceso a servicios de salud (buscar un centro o un profesional)  |
| <input type="checkbox"/> Medicamentos           | <input type="checkbox"/> Experiencias de salud de otras personas                          |
| <input type="checkbox"/> Otros tratamientos     |   |
| <input type="checkbox"/> Vacunas                |   |

**¿Sueles buscar información  
sobre tu salud?**

- Sí
- No

**En caso afirmativo, donde (puedes marcar más de uno)**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Internet          | <input type="checkbox"/> Foros                |
| <input type="checkbox"/> Redes sociales    | <input type="checkbox"/> Revistas sobre salud |
| <input type="checkbox"/> Webs de pacientes | <input type="checkbox"/> Aplicaciones móviles |



# Tú puedes hacer mucho por tu salud



# SEMANA DEL AUTOCAUIDADO

17-23 DE OCTUBRE DE 2022

**¿Usas habitualmente algún dispositivo digital relacionado con tu salud? (pulseras, relojes, básculas, parches, smartphone, otros):**

- Sí
- No

**En caso afirmativo, lo usas para conocer o medir (puedes marcar más de uno):**

- Pasos cuando camino
- Pulsaciones por minuto
- Azúcar en sangre
- Oxígeno en sangre
- Cómo duermo/descanso
- Temperatura corporal
- Peso o IMC
- Registro de ejercicio físico
- Recordatorio de la medicación

**¿Tienes alguna aplicación de salud en tu móvil?**  Sí |  No

**En caso afirmativo, la usas para: (puedes marcar más de uno)**

- Consultar datos de mi historia clínica (informes, resultados, medicación, etc.)
- Pedir cita con un profesional sanitario
- Consultar a un profesional sanitario
- Buscar información sobre enfermedades
- Recordatorio de tomar medicación
- Seguimiento del ciclo menstrual
- Diario de síntomas
- Comer mejor
- Controlar o perder peso
- Hacer ejercicio físico
- Dejar de fumar
- Beber menos alcohol
- Relajarme / dormir
- Limitar el uso del móvil/acceso a internet

**¿Utilizas algún portal digital de salud de tu Servicio de Salud o Centro Sanitario? (Web o aplicación, algunos ejemplos: mi carpeta de salud, Canal Salud, La meva salut, Centro de salud online, etc)**

- Sí |  No

**En caso afirmativo, el canal o portal pertenece a tu: (puedes marcar más de uno)**

- Servicio de salud autonómico
- Centro de Salud de Atención Primaria
- Hospital público
- Hospital privado
- Seguro médico
- Médico privado
- Otro profesional sanitario privado

**En caso negativo: ¿Por qué no lo utilizas? (puedes marcar más de uno)**

- No lo conozco
- No me resulta útil
- Es difícil acceder o usarlo
- No me gusta



Tú puedes hacer mucho  
por tu salud

