

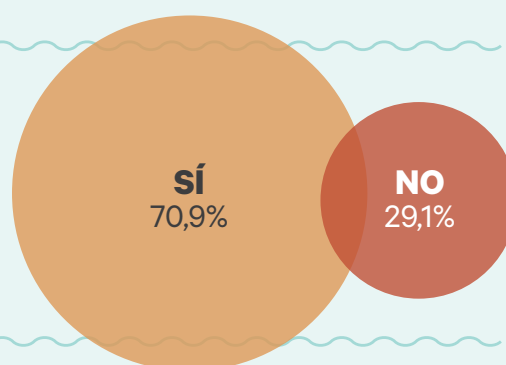


## IV Encuesta nacional de autocuidado

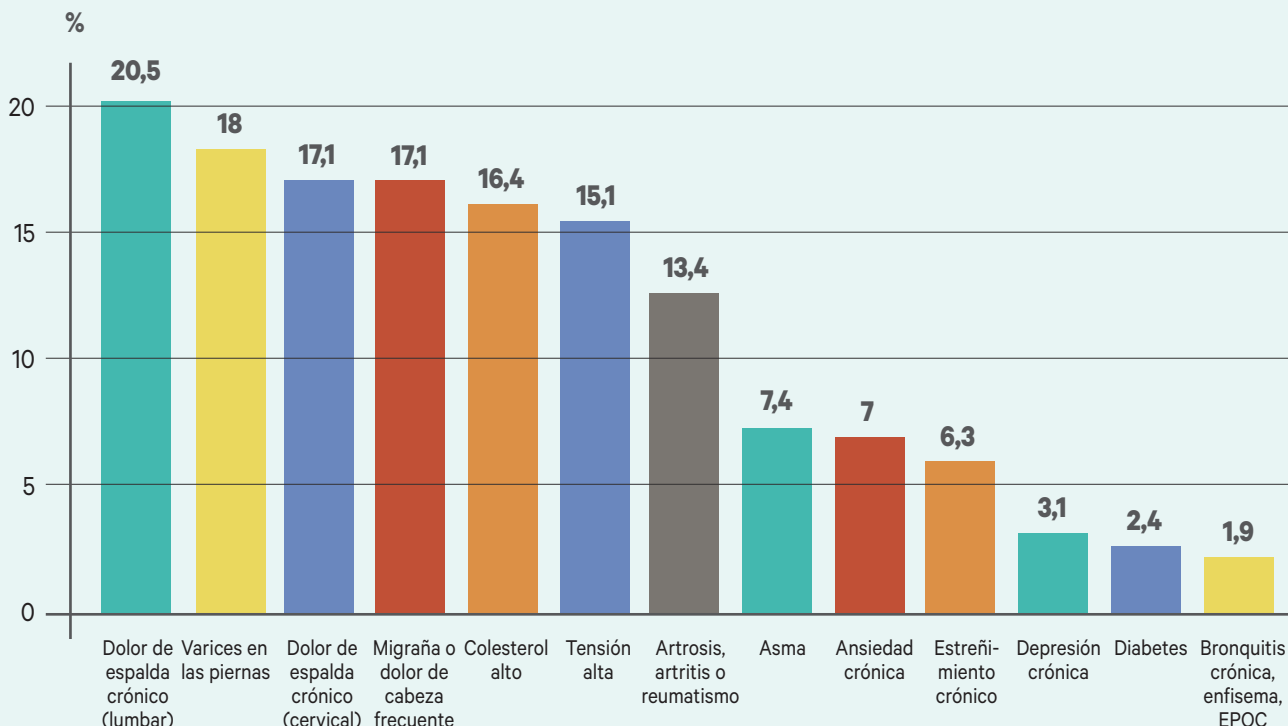
Informe visual elaborado por la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)

### ¿Padece usted alguna enfermedad crónica?

Un 70,9% de los encuestados declaran tener algún problema de salud crónico y solo el 29,1% manifiesta sentirse sano.



### ¿Qué enfermedad o dolencia crónica padece usted?\*



\* Es importante constatar que no se trata de una extrapolación de la historia clínica de las personas que responden la encuesta: se trata de la autopercepción de la salud de los encuestados.

## ¿Qué importancia estima que tiene el autocuidado en estas enfermedades crónicas?\*

Diabetes	8,11 ●
Tensión alta	7,88 ●
Bronquitis crónica	7,87 ●
Colesterol alto	7,60 ●
Asma	7,47 ●
<b>MEDIA</b>	<b>7,32</b>
Depresión crónica	7,28 ●
Ansiedad crónica	7,27 ●
Dolor lumbar crónico	7,26 ●
Dolor cervical crónico	7,21 ●
Migraña crónica	7,03 ●
Estreñimiento crónico	6,96 ●
Artrosis	6,85 ●
Varices	6,44 ●



## ¿Qué importancia dan al autocuidado las personas encuestadas QUE PADECEN estas enfermedades crónicas?

Colesterol	5,81 ●
Dolor lumbar crónico	5,73 ●
Tensión alta	5,70 ●
Dolor cervical crónico	5,56 ●
Migraña crónica	5,19 ●
<b>MEDIA</b>	<b>5,16</b>
Estreñimiento crónico	5,15 ●
Artrosis	5,04 ●
Diabetes	5,01 ●
Varices	4,86 ●
Depresión crónica	4,85 ●
Asma	4,84 ●
Ansiedad crónica	4,80 ●
Bronquitis crónica	4,62 ●

\*Se formula la pregunta a todos los encuestados, a pesar de que hayan manifestado no padecerlas, y se les pide una puntuación del 1 al 10

## ¿Qué importancia le da a los siguientes aspectos del cuidado de su salud?

Evitar tabaco	8,82 ●
Conducción responsable	8,54 ●
Consumo medicamentos (adherencia)	8,52 ●
Actitud positiva ante la vida	8,34 ●
Alimentación	8,16 ●
<b>MEDIA</b>	<b>8,08</b>
Consumo alcohol	8,02 ●
Salud sexual	7,8 ●
No abusar del sol	7,56 ●
Actividades sociales y comunitarias	7,54 ●
Actividad física	7,48 ●



- ▶ La población declara hacer actividad física 3,3 días a la semana, con una duración promedio de 164,2 minutos.

### RECOMENDACIÓN DE LA OMS

La OMS RECOMIENDA realizar 150 minutos a la semana repartidos en 5 días. Solo el 47,7% cumplen con este criterio.

## ¿Quién cree que puede ayudar para mejorar el autocuidado en las citadas enfermedades?

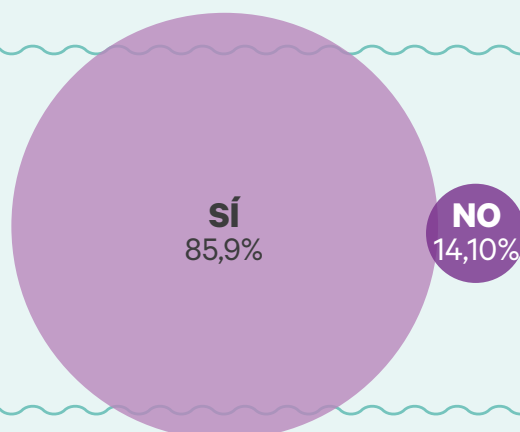
El/la profesional médico	4,11
El/la profesional de enfermería	4,07
El/la profesional farmacéutico	3,00
La familia o la pareja	4,18
Las personas del entorno más próximo (amigos/as)	3,64
Internet	2,59
La radio o la TV	2,54
Los libros o la prensa	2,93



Se muestran diferencias significativas por sexos: las mujeres valoran más que los hombres la atención que presta enfermería (Mujeres: 4,13 / Hombres 3,89), el/la profesional farmacéutico (Mujeres: 3,11 / Hombres 2,69) y los amigos (Mujeres: 3,71 / Hombres 3,44).

## ¿Piensa que con un mayor autocuidado se podría evitar tener que consultar al médico/a o enfermero/a?

Los resultados constatan el valor que los encuestados dan al propio autocuidado, para prevenir la aparición o el empeoramiento de enfermedades, dolencias o problemas.



### Sociedad española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 19.500 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia persigue la mejora de la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario.

### La semana del autocuidado de la semFYC

El autocuidado se ha convertido en una estrategia esencial en los modelos sanitarios más avanzados a causa del aumento de la prevalencia de las enfermedades crónicas y el envejecimiento de la población. Con este trasfondo, la semFYC convoca anualmente la Semana del Autocuidado, que en 2016 alcanza la cuarta edición, a fin de concienciar sobre cuatro aspectos fundamentales para el autocuidado, que varían anualmente. En esta edición, los temas elegidos son el consumo de alcohol, el estreñimiento crónico, la atención al paciente con demencia y la salud en los viajes.

Además de concienciar sobre estos aspectos específicos, la Semana del Autocuidado es el momento en que semFYC da a conocer los resultados de la Encuesta Nacional del Autocuidado y publica el Decálogo del Autocuidado.