



Estimada/o compañera/o,

Un año más, la semFYC, en colaboración con el Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPs, va a celebrar la **Semana del Autocuidado 2017** que tan buena acogida y valoración ha tenido hasta el momento.

La semFYC defiende la idea de que los pacientes y la población en general, acudiendo a las fuentes adecuadas, tengan el mejor cuidado de su salud a través de la prevención y del autocuidado. Otro objetivo de la semana es concienciar y motivar a los profesionales sanitarios sobre la importancia de las actividades de autocuidado de las personas para mejorar su salud, prevenir la enfermedad y evaluar síntomas y pequeñas dolencias.

Nuevamente la encuesta que se realiza por este motivo va **dirigida a la población**, por lo que necesitaríamos tu ayuda, así que nos dirigimos a ti solicitando tu inestimable colaboración para conseguir el máximo de respuestas posibles. Con esta encuesta queremos cumplir dos objetivos: 1) Tener un impacto mediático. 2) obtener resultados válidos para la población y para los profesionales. Por eso necesitamos que cada profesional recoja un número aproximado de 20 encuestas entre la población. Los datos obtenidos se facilitarán durante la **5ª Semana del Autocuidado**, que está previsto se celebre del 23 al 29 de octubre de 2017.

La información y comunicación estará vehiculizada a través de la web de semFYC en el espacio <https://www.semfy.com/autocuidado> donde puedes encontrar la encuesta tanto en pdf como on-line. Las encuestas deben ser introducidas en el formulario on-line (por el profesional sanitario o directamente por la persona que da las respuestas) **antes del 6 de octubre de 2017**. Asimismo, aquí tienes el enlace directo: [ENCUESTA](#).

Entre los participantes que lo deseen (indicando un correo electrónico), se sortearán dos pulseras de actividad que ayudan autocuidado (seguimiento del caminar, distancia, calorías, recordatorio, historial del deporte o dormir, ...).

Para cualquier comentario o consulta, se puede contactar con muntsa@semfy.com o 93 317 03 33.

Te agradecemos de antemano tu valiosa aportación. Recibe un saludo cordial,

Carlos Martín y Elena Muñoz Seco
Coordinadores Semana Autocuidado
GdT Educación Sanitaria del PAPPs (semFYC)

Jesús Sepúlveda
Vicepresidente
semFYC