



V SEMANA DEL AUTOCUIDADO
23-29 DE OCTUBRE DE 2017

Tu salud mejora contigo

www.semfy.com/autocuidado

semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria

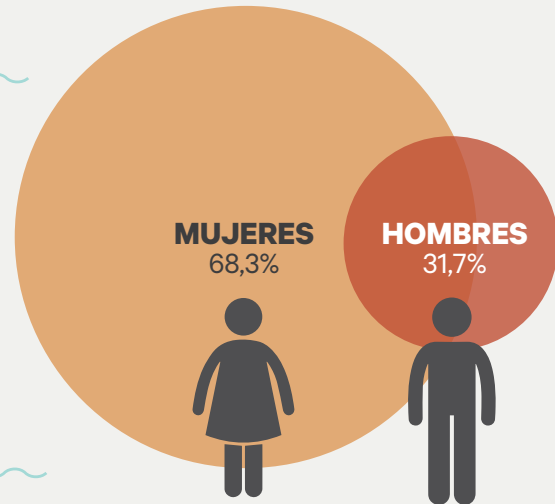
V Encuesta nacional de autocuidado

Entrevistas realizadas durante los meses de septiembre-octubre de 2017 a 901 personas de toda España, con edad media de 45,8 años.

¿Padece usted alguna enfermedad crónica?

Un 44,4% de los encuestados declaran tener algún problema de salud crónico.

Los datos muestran diferencias por género: un 68,3% de las mujeres encuestadas declaran tener una enfermedad crónica, mientras que solo un 31,7% de los hombres lo declaran.



¿Qué enfermedad o dolencia crónica padece usted?

Los problemas de salud o enfermedades crónicas más frecuentes son el dolor de espalda cervical o lumbar (25,5%), el colesterol alto (15,7%), las varices (15%) y la migraña (13,4%).

Posición	2017	Cambio posición ranking	2016
1 Dolor de espalda crónico (cervical o lumbar)	25,5%	=	20,5%
2 Colesterol alto	15,7%	▲	16,4%
3 Varices en las piernas	15%	▼	18%
4 Migraña o dolor de cabeza frecuente	13,4%	=	17,1%
5 Tensión alta	13,3%	=	15,1%
6 Artrosis, artritis o reumatismo	10,3%	=	13,4%
7 Asma	7,6%	=	7,4%
8 Estreñimiento crónico	6,7%	▲	6,3%
9 Ansiedad crónica	5,7%	▼	7%
10 Diabetes	4,3%	▲	2,4%
11 Depresión crónica	3,2%	▼	3,1%
12 Bronquitis crónica, enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	0,9%	=	1,9%

Los encuestados tenían la posibilidad de introducir respuesta múltiple.

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 dan al autocuidado los encuestados de estas enfermedades crónicas?

8,8

La población da una NOTABLE ALTO a la importancia del autocuidado de estos problemas crónicos: el promedio se sitúa en el 8,8 sobre 10 puntos.

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

Mejora socialmente la percepción del autocuidado: la nota media del año pasado era de 7,32.

¿Qué importancia dan al autocuidado las personas encuestadas que padecen estas enfermedades crónicas?

7,6

Cuando se pregunta sobre la importancia que dan al propio autocuidado, la puntuación baja ligeramente al NOTABLE (7,6).

Se les pide una puntuación del 1 al 10

Mejora sustancialmente la percepción del autocuidado de las enfermedades que uno padece: la nota media del año pasado era de 5,16.

¿Quién crees que puede ayudar para mejorar el autocuidado?

Los pacientes estiman que los profesionales del sector sanitario y la pareja son quienes informan y/o ayudan más en materia de autocuidado.

¿Puede ayudar al autocuidado...	Media
...el/la médico/a ?	7,8
...el/a enfermero/a ?	7
...el/la farmacéutico/a?	4,8
...la familia o la pareja ?	6,8
...los amigos?	5,2
...internet?	4,2
...la radio o TV?	3,4
...los libros o la prensa?	4,6



SÍ
77,5%

¿Piensas 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.

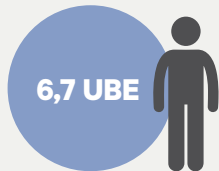
Hábitos de vida y salud

En las cuestiones sobre otras conductas se preguntó sobre el consumo de medicamentos, tabaco, alcohol y actividad física.

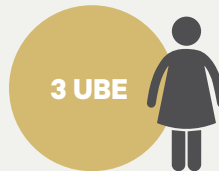
Consumo de alcohol



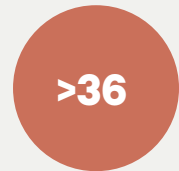
En cuanto al consumo de alcohol la población declaró consumir un promedio semanal de 4 UBE (equivalente a 40 g de alcohol).



Los hombres consumen 6,7 UBE por semana (equivalente a 67 g de alcohol)



Las mujeres consumen 3 UBE por semana (equivalente a 30 g de alcohol)



Existe un mayor consumo entre la población mayor de 36 años (4,2) que en la menor de 35 años (2,9)



UBE:
unidades de medida estándar

Aunque no hay un criterio único válido para todo el mundo, **se recomienda:**



Un límite máximo de consumo ocasional 4 UBE en mujeres y 6 UBE en los hombres.

Si se padece alguna enfermedad crónica (un 44,4% de los encuestados) o se toman medicamentos (un 42,5% reconocen tomar medicación a diario), consumir alcohol se considera una conducta de riesgo.

El 42,5% de los ciudadanos toma algún medicamento a diario.



El 14,2% se declararon fumadores. Los fumadores son más jóvenes (41,8 años) que los no fumadores (46,5 años).



Según las respuestas recibidas, el 38,3% de la población se declara suficientemente activa. Por géneros: un 65,1% de los hombres se sienten activos, mientras que solo un 34,9% realizan suficiente actividad física.



Solo un 35,2% son conscientes de tener una aplicación en el móvil relacionada con la salud.



Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

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/as 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 2017 alcanza la quinta edición— a fin de concienciar sobre cuatro aspectos fundamentales para el autocuidado, que varían anualmente. En esta edición los temas elegidos son: el insomnio, la jubilación saludable y las conductas alimentarias de riesgo.

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.

.....

¡Sigue la Semana del Autocuidado!



#SemanaAutocuidado

.....

