



V SEMANA DEL AUTOCUIDADO  
23-29 DE OCTUBRE DE 2017

## Tu salud mejora contigo

[www.semfy.com/autocuidado](http://www.semfy.com/autocuidado)

**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

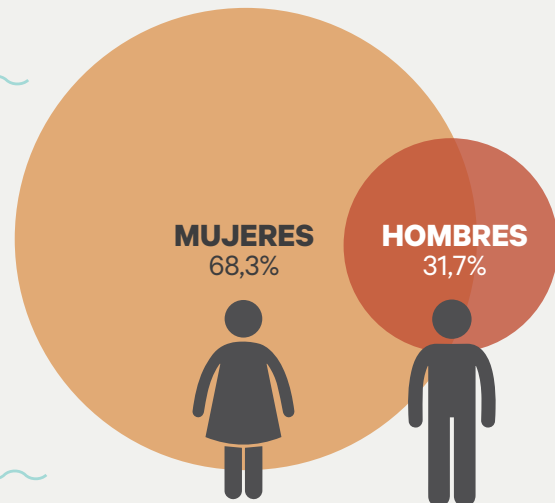
# V Encuesta nacional de autocuidado

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.

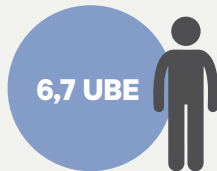
## Hábitos de vida y salud

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

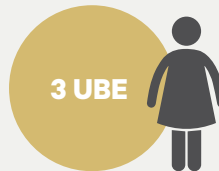
### Consumo de alcohol



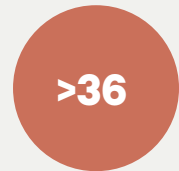
En cuanto al consumo de alcohol la población declaró consumir un promedio semanal de 4 UBE (equivalente a 40 g de alcohol).



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:**



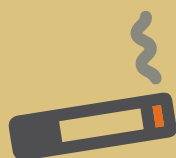
Un límite máximo de consumo ocasional 4 UBE en mujeres y 6 UBE en los hombres.

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

.....

