



1 de 5. AUTOCUIDADO



Barómetro PiC 2017

“AUTOCUIDADO EN LA POBLACIÓN  
ESPAÑOLA”

- PiC Solution ha llevado a cabo una investigación entre la población adulta española con el fin de conocer las prácticas de autocuidado de la población española, así como el uso de los medios que emplea para ello.
- Este estudio ha sido monitorizado por Madison y se ha llevado a cabo una investigación vía online a una muestra de 1.503 españoles, hombres y mujeres, de más de 18 años representativo a nivel nacional, y con presencia muestral en todas las comunidades autónomas.

# FICHA TECNICA

## Perfil del entrevistado

### Edad:

Edad	Muestra	Error
De 18 a 24 años	254	6,1%
De 25 a 34 años	310	5,6%
De 35 a 44 años	343	5,3%
De 45 a 54 años	346	5,3%
De 55 a 64 años	150	8,0%
65 o más años	100	9,8%
<b>Total</b>	<b>1.503</b>	<b>2,5%</b>

### Sexo:

Sexo	Muestra	Error
Hombre	768	3,5%
Mujer	735	3,6%
<b>Total</b>	<b>1.503</b>	<b>2,5%</b>

### Nº de miembros en el hogar:

Nº	Muestra	Error
1 miembro	165	7,6%
2 miembros	475	4,5%
3 o más miembros	863	3,3%
<b>Total</b>	<b>1.503</b>	<b>2,5%</b>

### Comunidad Autónoma:

CCAA	Muestra	Error
Andalucía	101	9,8%
Aragón	81	10,9%
Asturias, Principado de	90	10,3%
Baleares, Islas	80	11,0%
Canarias	80	11,0%
Cantabria	80	11,0%
Castilla y León	91	10,3%
Castilla - La Mancha	90	10,3%
Cataluña	106	9,5%
Comunidad Valenciana	100	9,8%
Extremadura	77	11,2%
Galicia	90	10,3%
Madrid, Comunidad de	108	9,4%
Murcia, Región de	80	11,0%
Navarra, Comunidad Foral de	79	11,0%
País Vasco	100	9,8%
Rioja, La	70	11,7%
<b>Total</b>	<b>1.503</b>	<b>2,5%</b>



AUTOCUIDADO	And.	Astur.	Arag.	Islas Bale.	Islas. Cana.	Cant.	Cast. y León	Cast. La Man.	Cata.	Com. Valen.	Extre.	Gal.	Mad.	Mur.	Nav.	Pais Vas.	La Rioja
Cuidarse/cuidado de uno mismo	59,4%	50,0%	63,0%	70,0%	70,0%	52,5%	58,2%	58,9%	62,3%	52,0%	71,4%	<b>75,6%</b>	67,6%	65,0%	67,1%	61,0%	68,6%
Ser independiente / autónomo, poder valerse por si mismo	18,8%	18,9%	9,9%	7,5%	12,5%	12,5%	14,3%	21,1%	9,4%	<b>22,0%</b>	10,4%	7,8%	8,3%	<b>21,3%</b>	13,9%	13,0%	10,0%
Cuidado de la salud / bienestar	6,9%	6,7%	3,7%	7,5%	3,8%	<b>10,0%</b>	8,8%	3,3%	6,6%	8,0%	1,3%	5,6%	3,7%	5,0%	2,5%	7,0%	4,3%
Cuidado de la higiene, imagen personal / del cuerpo	4,0%	7,8%	4,9%	5,0%	5,0%	2,5%	6,6%	1,1%	1,9%	8,0%	9,1%	2,2%	3,7%	2,5%	5,1%	5,0%	4,3%
Comer sano	1,0%	3,3%	2,5%	2,5%	1,3%	2,5%	2,2%	1,1%	6,6%	<b>5,0%</b>	0,0%	2,2%	0,0%	1,3%	2,5%	3,0%	2,9%
Cuidado físico y mental	1,0%	<b>4,4%</b>	0,0%	1,3%	3,8%	<b>5,0%</b>	3,3%	2,2%	1,9%	0,0%	<b>5,2%</b>	2,2%	0,9%	1,3%	1,3%	3,0%	2,9%
Hacer deporte	0,0%	2,2%	0,0%	1,3%	0,0%	2,5%	2,2%	0,0%	4,7%	3,0%	0,0%	2,2%	0,0%	1,3%	2,5%	2,0%	0,0%
Llevar una vida sana / hábitos saludables	3,0%	1,1%	1,2%	0,0%	0,0%	1,3%	2,2%	0,0%	0,9%	3,0%	0,0%	0,0%	0,9%	0,0%	1,3%	0,0%	0,0%
Otro	5,0%	5,6%	12,3%	7,5%	2,5%	7,5%	3,3%	4,4%	8,5%	5,0%	2,6%	5,6%	9,3%	6,3%	6,3%	7,0%	1,4%
Ns/Nc	6,9%	8,9%	7,4%	6,3%	3,8%	10,0%	11,0%	11,1%	5,7%	4,0%	3,9%	2,2%	7,4%	0,0%	3,8%	7,0%	10,0%



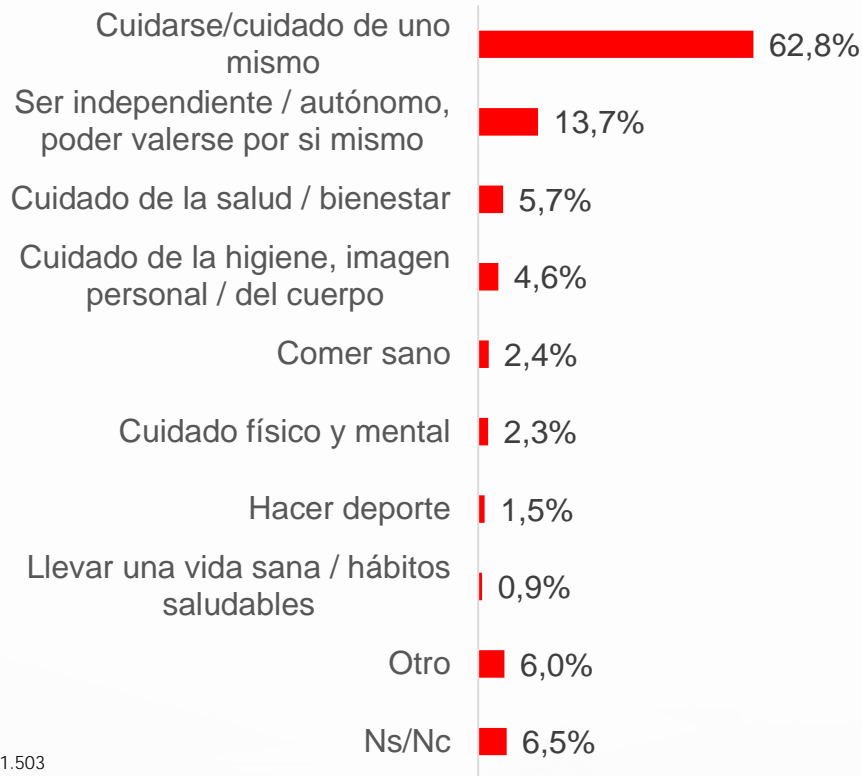
## METODOLOGÍA: FICHA TÉCNICA

- ❖ **Realización de la investigación:** MADISON, Market Research.
- ❖ **Ámbito geográfico:** Nacional.
- ❖ **Unidad informante:** Hombres y mujeres de 18 o más años de edad residentes en España.
- ❖ **Técnica de investigación:** Encuesta online sobre panel.
- ❖ **Fechas de trabajo de campo:** Del 27 de abril al 11 de mayo .
- ❖ **Tamaño de la muestra:** 1.503 encuestas.
- ❖ **Diseño muestral:** muestreo aleatorio estratificado considerando cuotas de sexo, edad, Comunidad Autónoma y número de miembros en el hogar.
- ❖ **Error muestral:** +/-2,5% para datos globales y un nivel de confianza del 95,5%, considerando varianza máxima y población infinita.

**AUTOCUIDADO**

## ¿Qué prácticas crees que engloba el autocuidado?

**9 de cada 10 españoles no sabe lo que es el autocuidado.** Tan sólo un 5.7% define el autocuidado como el cuidado de la salud o el bienestar. .  
Al mismo tiempo, hay un 13,7% que indica que el autocuidado hace referencia al hecho de ser independiente y valerse uno por sí mismo.



Base: 1.503  
Pregunta de respuesta múltiple.





## ¿Qué prácticas crees que engloba el autocuidado? Por CCAA

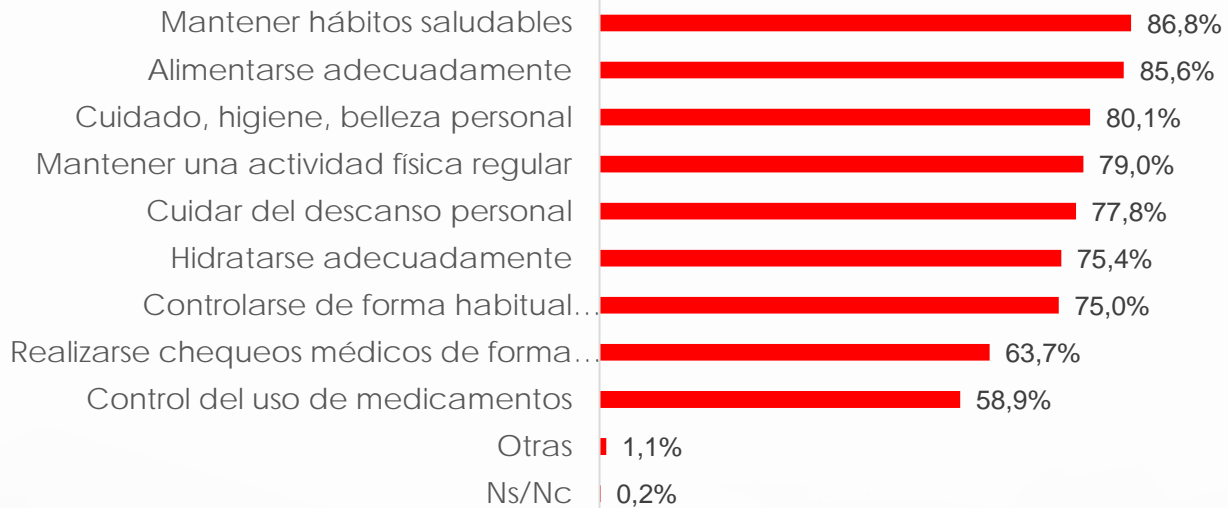
AUTOCUIDADO	And.	Astur.	Arag.	Islas Bale.	Islas. Cana.	Cant.	Cast. y León	Cast. La Man.	Cata.	Com. Valen.	Extre.	Gal.	Mad.	Mur.	Nav.	Pais Vas.	La Rioja
Cuidarse/cuidado de uno mismo	59,4%	50,0%	63,0%	70,0%	70,0%	52,5%	58,2%	58,9%	62,3%	52,0%	71,4%	75,6%	67,6%	65,0%	67,1%	61,0%	68,6%
Ser independiente / autónomo, poder valerse por si mismo	18,8%	18,9%	9,9%	7,5%	12,5%	12,5%	14,3%	21,1%	9,4%	22,0%	10,4%	7,8%	8,3%	21,3%	13,9%	13,0%	10,0%
Cuidado de la salud / bienestar	6,9%	6,7%	3,7%	7,5%	3,8%	10,0%	8,8%	3,3%	6,6%	8,0%	1,3%	5,6%	3,7%	5,0%	2,5%	7,0%	4,3%
Cuidado de la higiene, imagen personal / del cuerpo	4,0%	7,8%	4,9%	5,0%	5,0%	2,5%	6,6%	1,1%	1,9%	8,0%	9,1%	2,2%	3,7%	2,5%	5,1%	5,0%	4,3%
Comer sano	1,0%	3,3%	2,5%	2,5%	1,3%	2,5%	2,2%	1,1%	6,6%	5,0%	0,0%	2,2%	0,0%	1,3%	2,5%	3,0%	2,9%
Cuidado físico y mental	1,0%	4,4%	0,0%	1,3%	3,8%	5,0%	3,3%	2,2%	1,9%	0,0%	5,2%	2,2%	0,9%	1,3%	1,3%	3,0%	2,9%
Hacer deporte	0,0%	2,2%	0,0%	1,3%	0,0%	2,5%	2,2%	0,0%	4,7%	3,0%	0,0%	2,2%	0,0%	1,3%	2,5%	2,0%	0,0%
Llevar una vida sana / hábitos saludables	3,0%	1,1%	1,2%	0,0%	0,0%	1,3%	2,2%	0,0%	0,9%	3,0%	0,0%	0,0%	0,9%	0,0%	1,3%	0,0%	0,0%
Otro	5,0%	5,6%	12,3%	7,5%	2,5%	7,5%	3,3%	4,4%	8,5%	5,0%	2,6%	5,6%	9,3%	6,3%	6,3%	7,0%	1,4%
Ns/Nc	6,9%	8,9%	7,4%	6,3%	3,8%	10,0%	11,0%	11,1%	5,7%	4,0%	3,9%	2,2%	7,4%	0,0%	3,8%	7,0%	10,0%

## ¿Qué prácticas crees que engloba el autocuidado?

Las prácticas que más relacionan los españoles con el autocuidado son el **mantener hábitos saludables (86,8%)** y **alimentarse adecuadamente (85,6%)**.

A continuación, más de **3 de cada 4** dicen que el autocuidado está relacionado con el **cuidado, higiene y belleza personal, el mantener una actividad física regular, cuidar del descanso personal, hidratarse adecuadamente y controlarse de forma habitual parámetros como el peso, la tensión, el azúcar...**

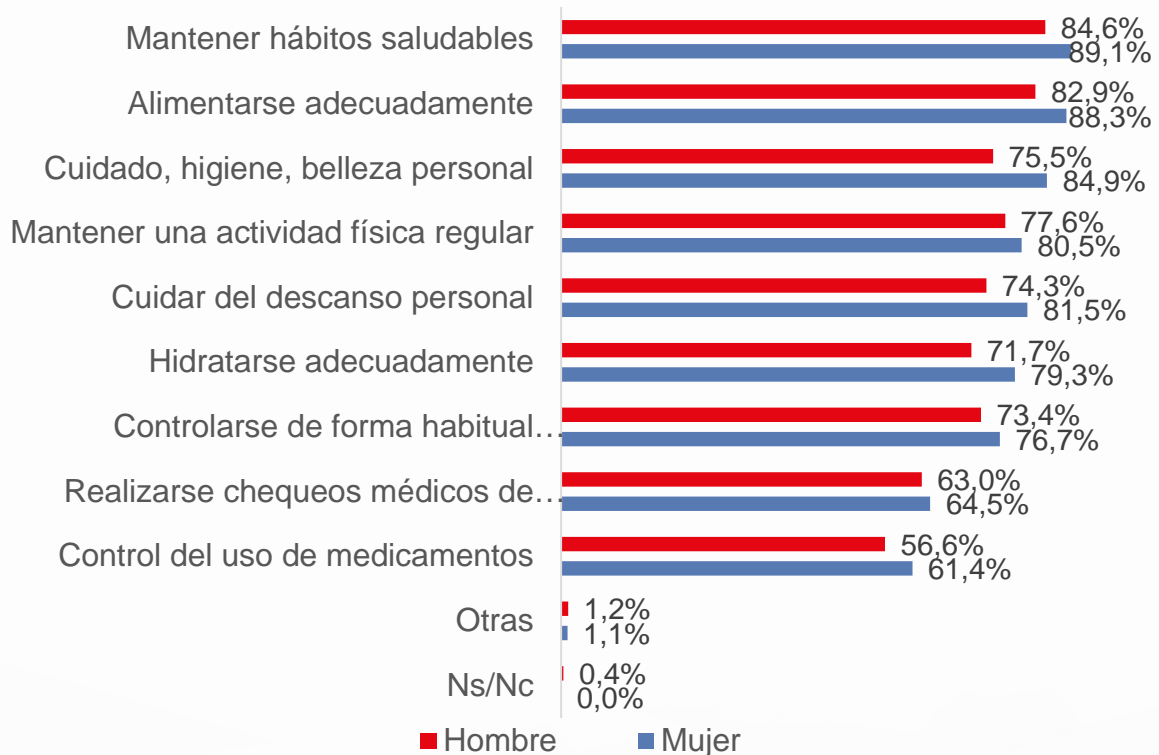
Por último, **más de la mitad** dice que dentro del autocuidado se contempla el **realizarse chequeos médicos de forma periódica y controlar el uso de medicamentos**.



Base: 1.503  
Pregunta de respuesta múltiple.

## ¿Qué prácticas crees que engloba el autocuidado?. Según sexo

Las **mujeres** indican **en mayor medida** que los hombres **todas las prácticas** enumeradas **y especialmente** aquellas referidas al **cuidado, higiene y belleza personal** (84,9%), a **hidratarse adecuadamente** (79,3%) y al **cuidado del descanso personal** (81,5%).



## ¿Qué prácticas crees que engloba el autocuidado? Por CCAA

AUTOCUIDADO	And.	Astur.	Arag.	Islas Bale.	Islas Cana.	Cant.	Cast. y León	Cast. La Man.	Cata.	Com. Valen.	Extre.	Gal.	Mad.	Mur.	Nav.	Pais Vas.	La Rioja
Mantener hábitos saludables	84,2%	85,6%	91,4%	90,0%	86,3%	92,5%	83,5%	84,4%	90,6%	85,0%	89,6%	85,6%	87,0%	87,5%	84,8%	85,0%	84,3%
Alimentarse adecuadamente	84,2%	88,9%	91,4%	87,5%	90,0%	83,8%	78,0%	83,3%	87,7%	80,0%	90,9%	88,9%	85,2%	83,8%	84,8%	85,0%	82,9%
Cuidado, higiene, belleza personal	82,2%	75,6%	82,7%	76,3%	78,8%	86,3%	74,7%	82,2%	81,1%	73,0%	84,4%	83,3%	81,5%	76,3%	86,1%	81,0%	77,1%
Mantener una actividad física regular	84,2%	75,6%	86,4%	82,5%	83,8%	78,8%	74,7%	76,7%	81,1%	76,0%	76,6%	81,1%	75,9%	83,8%	79,7%	78,0%	68,6%
Cuidar del descanso personal	78,2%	80,0%	79,0%	73,8%	80,0%	76,3%	76,9%	76,7%	83,0%	76,0%	84,4%	81,1%	77,8%	80,0%	77,2%	76,0%	64,3%
Hidratarse adecuadamente	78,2%	78,9%	77,8%	75,0%	77,5%	77,5%	68,1%	72,2%	77,4%	74,0%	84,4%	75,6%	75,9%	80,0%	74,7%	73,0%	61,4%
Controlarse de forma habitual parámetros como el peso, la tensión, el azúcar...	80,2%	73,3%	79,0%	67,5%	72,5%	78,8%	70,3%	83,3%	76,4%	73,0%	76,6%	66,7%	81,5%	82,5%	82,3%	68,0%	61,4%
Realizarse chequeos médicos de forma periódica	58,4%	68,9%	63,0%	61,3%	68,8%	62,5%	62,6%	64,4%	62,3%	58,0%	66,2%	66,7%	64,8%	61,3%	68,4%	68,0%	58,6%
Control del uso de medicamentos	55,4%	67,8%	63,0%	53,8%	60,0%	55,0%	52,7%	66,7%	63,2%	55,0%	62,3%	51,1%	61,1%	63,8%	65,8%	59,0%	44,3%
Otras. Indicar:	2,0%	2,2%	1,2%	1,3%	1,3%	0,0%	3,3%	1,1%	0,9%	1,0%	0,0%	0,0%	1,9%	0,0%	0,0%	1,0%	1,4%
Ns/Nc	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,9%	0,0%	1,3%	0,0%	0,0%

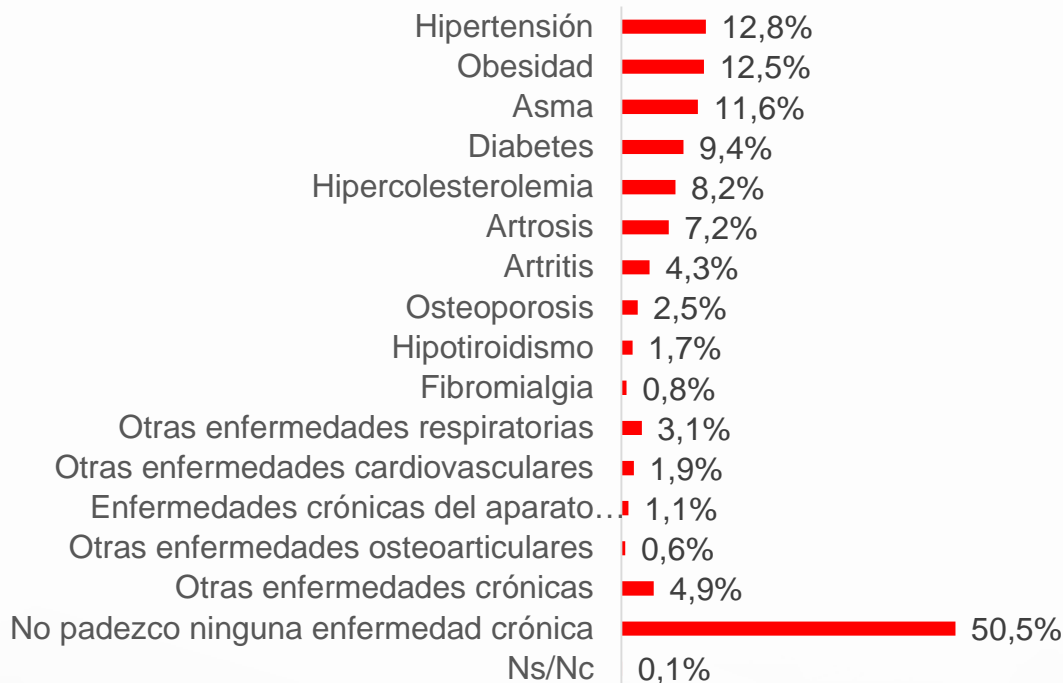
Base: 1.503

Pregunta de respuesta múltiple.

## ¿Padeces alguna de las siguientes enfermedades?

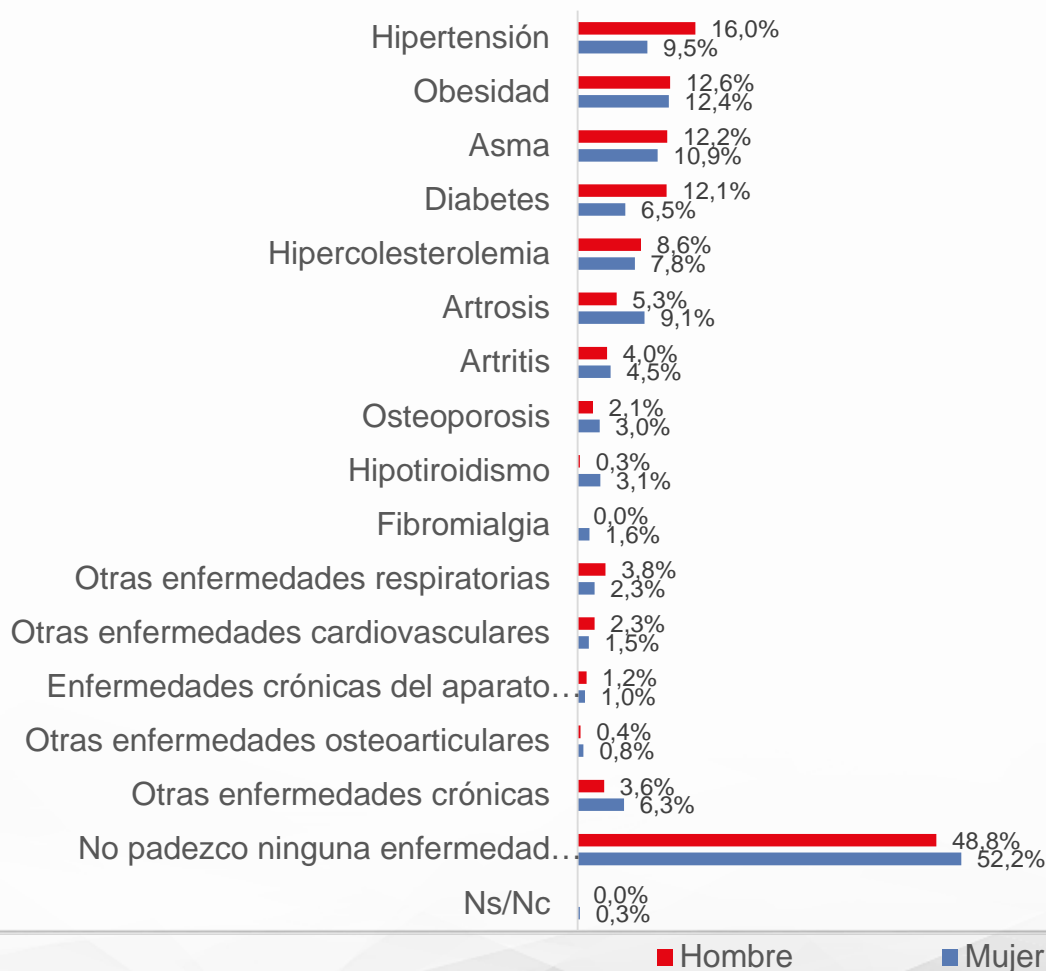
Entre las **enfermedades más mencionadas** destacan: **hipertensión** (12,8%), **obesidad** (12,5%) y **asma** (11,6%). A continuación, las más comunes son diabetes (9,4%), hipercolesterolemia (8,2%) y artrosis (7,2%).

Si bien, el **50,5%** de los encuestados **afirma no padecer ninguna enfermedad**.



## ¿Padeces alguna de las siguientes enfermedades?

Entre los **hombres** es más frecuente padecer **hipertensión** (16,0%), **asma** (12,2%), **diabetes** (12,1%), **hipercolesterolemia** (8,6%), otras **enfermedades respiratorias** (3,8%) y otras **enfermedades cardiovasculares** (2,3%). Sin embargo, las **mujeres** indican en mayor medida padecer **artrosis** (9,1%), **osteoporosis** (3,0%), **hipotiroidismo** (3,1%) y **fibromialgia** (1,6%).





## ¿Padeces alguna de las siguientes enfermedades?. Según edad

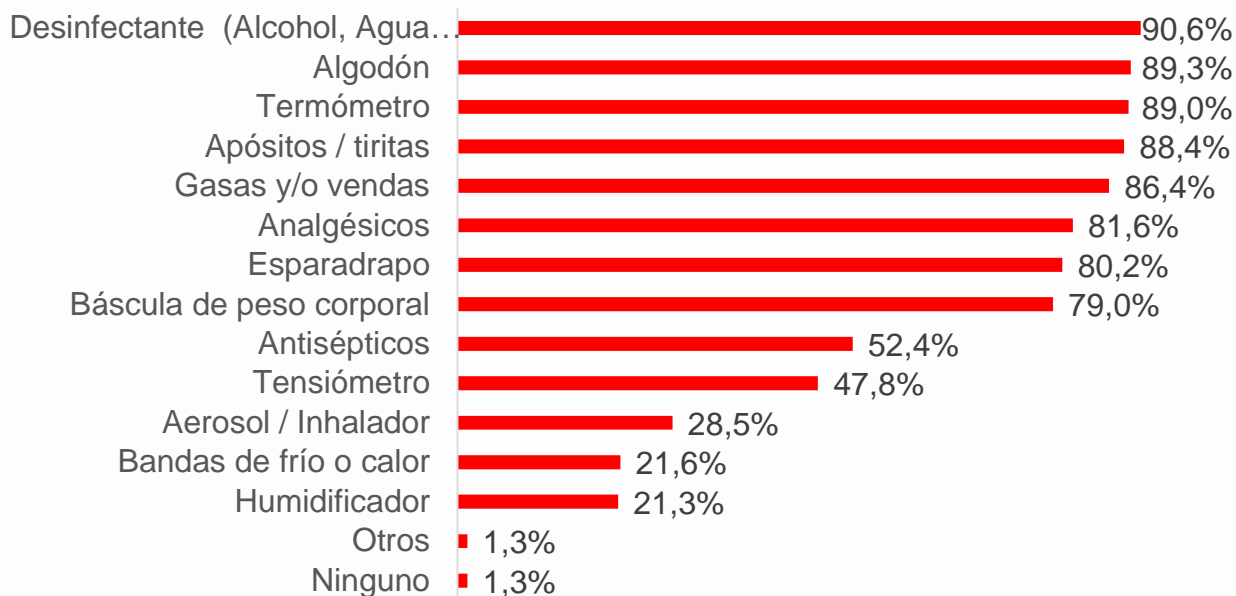
Entre los **más jóvenes**, la enfermedad que padece un mayor porcentaje es **asma** (13,0%). Las personas de **65 o más años** padecen principalmente **hipertensión** (35,0%), **diabetes** (22,0%) y **artrosis** (20,0%).

Prácticas del autocuidado	De 18 a 24	De 25 a 34	De 35 a 44	De 45 a 54	De 55 a 64	65 o más
Hipertensión	1,6%	6,1%	10,2%	18,8%	23,3%	35,0%
Obesidad	5,9%	9,4%	14,9%	15,9%	14,0%	17,0%
Asma	13,0%	18,7%	14,9%	8,1%	1,3%	2,0%
Diabetes	4,7%	8,4%	9,0%	9,0%	12,7%	22,0%
Hipercolesterolemia	2,0%	3,2%	8,7%	11,8%	14,7%	15,0%
Artrosis	0,8%	3,5%	4,7%	9,2%	16,7%	22,0%
Artritis	0,8%	1,9%	6,4%	3,2%	8,0%	11,0%
Osteoporosis	1,6%	1,9%	1,5%	2,0%	6,7%	6,0%
Hipotiroidismo	1,2%	1,9%	1,7%	1,7%	2,0%	1,0%
Fibromialgia	0,0%	0,3%	0,3%	1,7%	2,0%	1,0%
Otras enfermedades respiratorias	2,4%	1,0%	2,9%	3,8%	5,3%	6,0%
Otras enfermedades cardiovasculares	2,4%	1,0%	1,5%	2,3%	0,7%	6,0%
Enfermedades crónicas del aparato digestivo	0,4%	0,6%	1,5%	0,9%	3,3%	0,0%
Otras enfermedades osteoarticulares	0,0%	0,6%	0,3%	0,9%	2,0%	0,0%
Otras enfermedades crónicas	5,9%	4,2%	4,4%	5,5%	3,3%	7,0%
No padezco ninguna enfermedad crónica	67,7%	55,5%	52,5%	43,9%	37,3%	27,0%
Ns/Nc	0,4%	0,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
<b>Total</b>	<b>110,6%</b>	<b>118,7%</b>	<b>135,3%</b>	<b>138,7%</b>	<b>153,3%</b>	<b>178,0%</b>
Base	254	310	343	346	150	100

## De los siguientes productos o dispositivos, ¿cuáles tenéis en casa?

En **9 de cada 10 hogares hay desinfectantes, algodón, termómetros y apósitos o tiritas** para el autocuidado.

A continuación, los productos o dispositivos más señalados son **gasas o vendas (86,4%), analgésicos (81,6%), esparadrapo (80,2%) y báscula de peso corporal (79,0%)**.







## De los siguientes productos o dispositivos, ¿cuáles tenéis en casa? Según tipo de hogar

En los hogares en los que hay personas **mayores de 65 años** es en los que más indican tener la mayoría de productos o dispositivos indicados, diferenciándose principalmente del resto de hogares en cuanto a la tenencia de **tensiómetro (68,8%)**. Los **hogares con niños de 3 a 7 años** son quienes cuentan en mayor medida con **aerosoles o inhaladores (40,2%)** y **estos, junto con** aquellos **con niños de 8 a 17 años**, dicen en mayor medida tener **bandas de frío o calor (26,4% y 26,6% respectivamente)**.

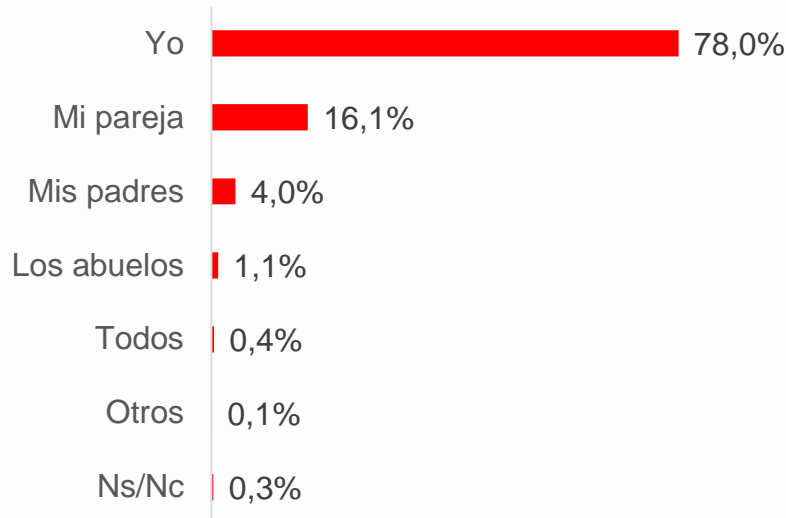
Productos o dispositivos	Con menores de 3 años	Con niños de 3 a 7 años	Con niños 8 a 17 años	Con adultos de 18 a 65 años	Con personas mayores de 65 años
Desinfectante (Alcohol, Agua Oxigenada...)	82,0%	88,1%	89,3%	90,4%	92,3%
Algodón	85,7%	91,6%	90,6%	89,0%	93,3%
Termómetro	87,0%	91,6%	90,6%	88,9%	92,3%
Apósitos / tiritas	82,6%	87,4%	89,1%	88,2%	93,3%
Gasas y/o vendas	83,2%	86,2%	87,7%	86,4%	91,8%
Analgésicos	78,3%	82,4%	83,5%	81,3%	87,0%
Esparadrapo	75,8%	81,2%	81,4%	79,8%	89,4%
Báscula de peso corporal	78,9%	80,5%	82,2%	78,5%	87,0%
Antisépticos	47,2%	52,1%	56,3%	52,2%	57,7%
Tensiómetro	46,0%	47,9%	50,8%	46,7%	68,8%
Aerosol / Inhalador	37,3%	40,2%	32,6%	28,8%	30,8%
Bandas de frío o calor	21,1%	26,4%	26,6%	22,1%	17,8%
Humidificador	31,7%	31,0%	28,9%	21,7%	19,7%
Otros	1,2%	0,0%	0,8%	1,2%	1,9%
Ninguno	2,5%	0,8%	1,0%	1,4%	0,5%
Total	840,4%	887,4%	891,4%	856,8%	923,6%
Base	161	261	478	1.453	208

## De los siguientes productos o dispositivos, ¿cuáles tenéis en casa? Por CCAA

Productos o dispositivos	And.	Astur	Arag.	Islas Bale.	Islas Cana.	Cant.	Cast. y León	Cast. La Man.	Cata.	Com. Valen.	Extre.	Gal.	Mad.	Mur.	Nav.	Pais Vas.	La Rioja
Desinfectante (Alcohol, Agua Oxigenada...)	92,1%	91,1%	91,4%	87,5%	92,5%	90,0%	90,1%	90,0%	93,4%	93,0%	89,6%	90,0%	90,7%	92,5%	87,3%	88,0%	88,6%
Algodón	91,1%	92,2%	90,1%	85,0%	86,3%	86,3%	90,1%	84,4%	89,6%	90,0%	93,5%	86,7%	89,8%	93,8%	93,7%	90,0%	84,3%
Termómetro	90,1%	94,4%	91,4%	85,0%	83,8%	86,3%	89,0%	81,1%	85,8%	91,0%	93,5%	84,4%	91,7%	<b>95,0%</b>	91,1%	92,0%	87,1%
Apósitos / tiritas	92,1%	88,9%	91,4%	77,5%	86,3%	88,8%	89,0%	85,6%	88,7%	90,0%	89,6%	85,6%	84,3%	92,5%	94,9%	91,0%	85,7%
Gasas y/o vendas	86,1%	84,4%	88,9%	77,5%	78,8%	82,5%	90,1%	86,7%	88,7%	89,0%	92,2%	84,4%	87,0%	85,0%	89,9%	90,0%	85,7%
Analgésicos	79,2%	<b>87,8%</b>	81,5%	72,5%	81,3%	86,3%	80,2%	74,4%	79,2%	85,0%	84,4%	82,2%	77,8%	86,3%	<b>87,3%</b>	82,0%	82,9%
Esparadrapo	76,2%	76,7%	88,9%	68,8%	72,5%	85,0%	78,0%	82,2%	82,1%	85,0%	85,7%	76,7%	80,6%	81,3%	81,0%	83,0%	80,0%
Báscula de peso corporal	79,2%	83,3%	76,5%	76,3%	80,0%	76,3%	83,5%	73,3%	78,3%	<b>84,0%</b>	75,3%	80,0%	80,6%	80,0%	83,5%	81,0%	67,1%
Antisépticos	55,4%	67,8%	51,9%	38,8%	56,3%	53,8%	50,5%	50,0%	55,7%	57,0%	55,8%	46,7%	50,0%	57,5%	51,9%	49,0%	38,6%
Tensiómetro	52,5%	54,4%	40,7%	37,5%	56,3%	43,8%	40,7%	54,4%	41,5%	58,0%	42,9%	44,4%	55,6%	<b>65,0%</b>	43,0%	45,0%	31,4%
Aerosol / Inhalador	31,7%	22,2%	29,6%	17,5%	<b>35,0%</b>	31,3%	22,0%	22,2%	27,4%	34,0%	<b>35,1%</b>	27,8%	32,4%	28,8%	31,6%	33,0%	21,4%
Bandas de frío o calor	13,9%	21,1%	16,0%	17,5%	17,5%	25,0%	22,0%	23,3%	25,5%	18,0%	22,1%	25,6%	25,9%	<b>32,5%</b>	26,6%	20,0%	14,3%
Humidificador	14,9%	18,9%	27,2%	18,8%	22,5%	<b>36,3%</b>	27,5%	18,9%	19,8%	16,0%	16,9%	12,2%	27,8%	22,5%	27,8%	22,0%	12,9%
Otros	0,0%	2,2%	1,2%	0,0%	3,8%	3,8%	1,1%	1,1%	0,9%	0,0%	3,9%	1,1%	0,0%	0,0%	0,0%	3,0%	1,4%
Ninguno	0,0%	1,1%	1,2%	1,3%	1,3%	0,0%	0,0%	4,4%	2,8%	1,0%	1,3%	2,2%	0,9%	1,3%	1,3%	1,0%	1,4%

## ¿Quién es la persona que generalmente se encarga del cuidado de la salud de los miembros de tu hogar?

El **78,0%** de los encuestados **que viven en hogares con menores de 17 años, con personas de 17 a 65 años y/o personas de más de 65 años dicen ser ellos mismos quienes se encargan del cuidado de la salud de los miembros de su hogar.**

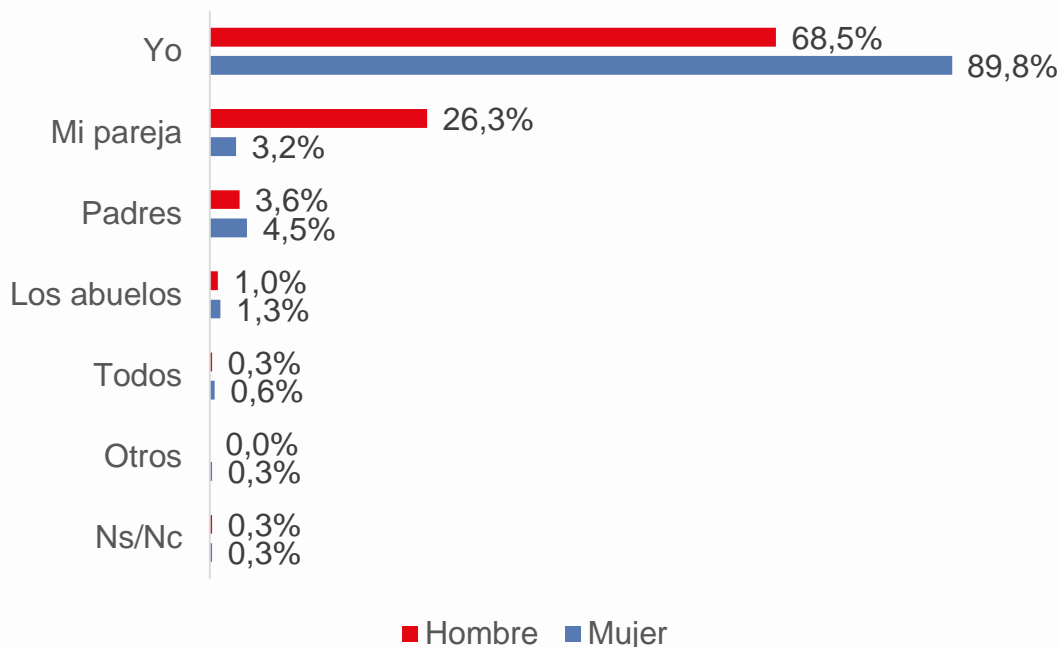


Base: 704

Solo se tienen en cuenta los hogares en los que conviven menores de 17 años + adultos de 18 a 65 años y/o personas mayores de 65 años puesto que en la mayoría de hogares en los que solo viven adultos son ellos mismos quienes dicen encargarse del cuidado de la salud.

## ¿Quién es la persona que generalmente se encarga del cuidado de la salud de los miembros de tu hogar? Según sexo

En los hogares formados por menores y adultos, **las mujeres dicen más que los hombres encargarse ellas mismas del cuidado de la salud de los miembros del hogar (89,8%)**, mientras que **los hombres destacan por señalar en mayor medida que es su pareja** quien se encarga de este cuidado (26,3%).



Solo se tienen en cuenta los hogares en los que conviven menores de 17 años + adultos de 18 a 65 años y/o personas mayores de 65 años puesto que en la mayoría de hogares en los que solo viven adultos son ellos mismos quienes dicen encargarse del cuidado de la salud.

## ¿Quién es la persona que generalmente se encarga del cuidado de la salud de los miembros de tu hogar? Según edad

El **22,3%** de los encuestados **de 18 a 24 años dicen que son sus padres** quienes se encargan del cuidado de la salud de los miembros de su hogar y un **5,6%** de este mismo colectivo **señala que son los abuelos**.

Persona encargada del cuidado de la salud del hogar	De 18 a 24 años	De 25 a 34 años	De 35 a 44 años	De 45 a 54 años	De 55 a 64 años	65 o más años
Yo	56,3%	84,3%	83,8%	77,2%	79,4%	100,0%
Mi pareja	11,2%	12,9%	16,2%	21,1%	20,6%	0,0%
Mis padres	22,3%	1,4%	0,0%	1,1%	0,0%	0,0%
Los abuelos	5,6%	1,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Todos	2,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Otros	0,9%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Ns/Nc	0,9%	0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	0,0%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>
Base	107	147	234	175	34	7*

## ¿Quién es la persona que generalmente se encarga del cuidado de la salud de los miembros de tu hogar? Por CCAA

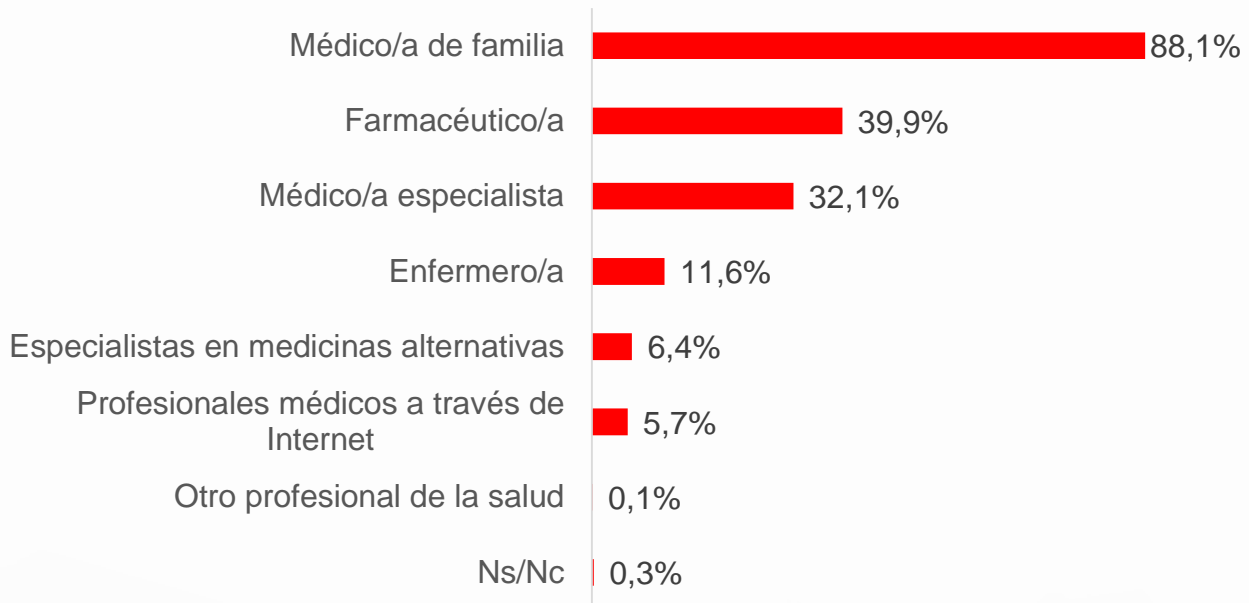
Por otro lado, destacan los asturianos por ser quienes más señalan a su pareja como la persona encargada (28,9%), los andaluces a los padres (8,9%) y los aragoneses a los padres (8,6%) y a los abuelos (5,7%).

Persona encargada del cuidado de la salud del hogar	And.	Astur	Arag.	Islas Bale.	Islas. Cana.	Cant.	Cast. y León	Cast. La Man.	Cata.	Com. Valen.	Extre.	Gal.	Mad.	Mur.	Nav.	Pais Vas.	La Rioja
Yo	77,8%	68,5%	71,4%	72,1%	80,4%	77,2%	79,5%	75,7%	75,0%	78,0%	78,4%	88,4%	83,0%	76,3%	79,0%	78,5%	83,8%
Mi pareja	11,1%	28,9%	11,4%	25,6%	10,9%	20,5%	17,6%	18,9%	11,4%	16,0%	21,6%	9,3%	9,4%	21,1%	18,4%	14,3%	10,8%
Mis padres	8,9%	2,6%	8,6%	2,3%	6,5%	0,0%	2,9%	2,7%	6,8%	6,0%	0,0%	0,0%	5,7%	2,6%	2,6%	4,8%	2,7%
Los abuelos	0,0%	0,0%	5,7%	0,0%	2,2%	2,3%	0,0%	2,7%	2,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	2,4%	2,7%
Todos	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	4,5%	0,0%	0,0%	2,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Otros	2,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Ns/Nc	0,0%	0,0%	2,9%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,9%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%

## ¿A qué profesionales de salud sueles recurrir cuando necesitas consejo sobre autocuidado?

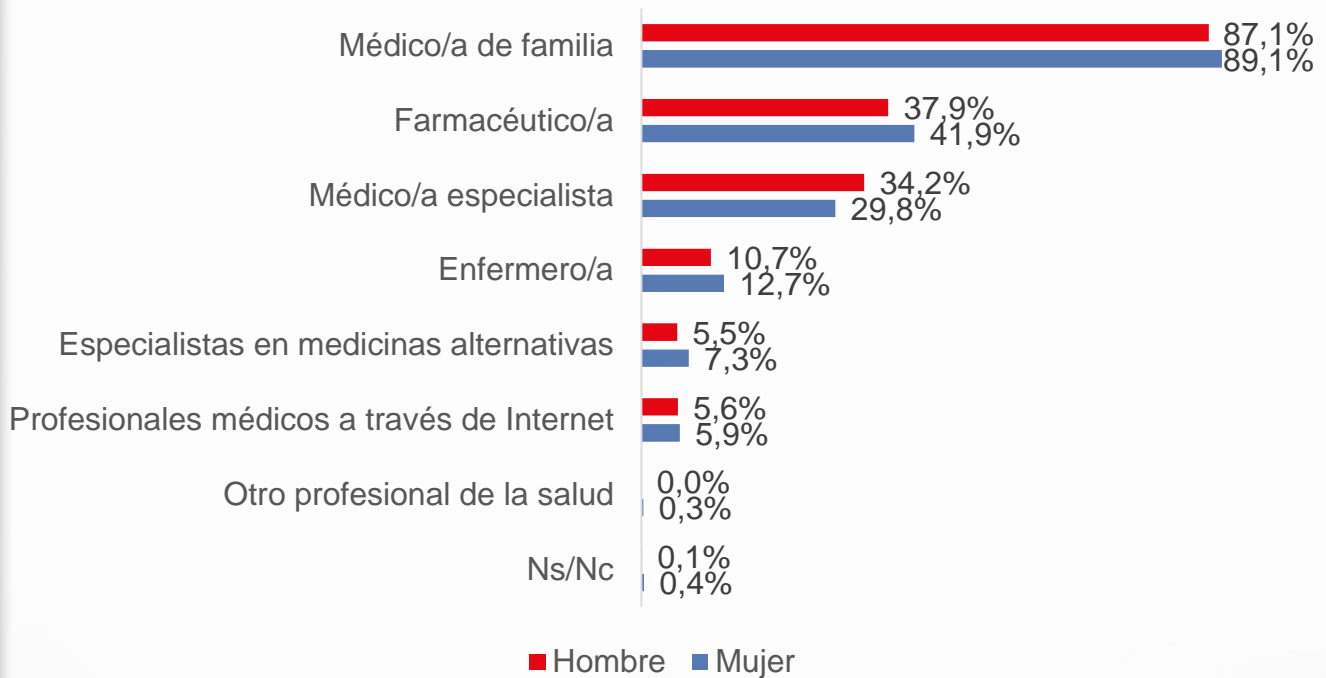
El **88,1%** de los encuestados **afirma soler recurrir al médico de familia** cuando necesita consejo sobre autocuidado.

A continuación, los profesionales más consultados son el **farmacéutico** (39,9%) y el **médico especialista** (32,1%).



## ¿A qué profesionales de salud sueles recurrir cuando necesitas consejo sobre autocuidado?. Según sexo

Las **mujeres** indican en mayor medida que los hombres consultar al **médico de familia** (89,1%), **farmacéutico** (41,9%), **enfermero** (12,7%) y al **especialista en medicinas alternativas** (7,3%). Sin embargo, los **hombres** consultan en mayor medida al **médico especialista** (34,2%).





## ¿A qué profesionales de salud sueles recurrir cuando necesitas consejo sobre autocuidado?. Según edad

A medida que **aumenta la edad** se observa un **mayor porcentaje** de personas que **dicen recurrir al médico de familia** cuando necesitan consejo sobre autocuidado.

Por el contrario, en cuanto a la consulta de profesionales médicos a través de Internet, la tendencia es contraria. **Son los más jóvenes quienes más acuden a Internet** en busca de consejo para el autocuidado.

Profesionales de salud	De 18 a 24 años	De 25 a 34 años	De 35 a 44 años	De 45 a 54 años	De 55 a 64 años	65 o más años
Médico/a de familia	77,2%	84,8%	89,8%	91,3%	96,0%	97,0%
Farmacéutico/a	32,7%	39,4%	42,9%	45,4%	40,0%	30,0%
Médico/a especialista	34,3%	32,3%	34,1%	31,2%	24,0%	34,0%
Enfermero/a	9,1%	16,5%	11,4%	8,7%	10,7%	16,0%
Especialistas en medicinas alternativas	5,1%	6,5%	5,2%	9,0%	7,3%	3,0%
Profesionales médicos a través de Internet	9,4%	5,8%	5,8%	4,9%	2,7%	3,0%
Otro profesional de la salud	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%
Ns/Nc	0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	1,3%	0,0%
<b>Total</b>	<b>167,7%</b>	<b>185,5%</b>	<b>189,8%</b>	<b>190,5%</b>	<b>182,7%</b>	<b>183,0%</b>
Base	254	310	343	346	150	100

## ¿A qué profesionales de salud sueles recurrir cuando necesitas consejo sobre autocuidado?. Por CCAA

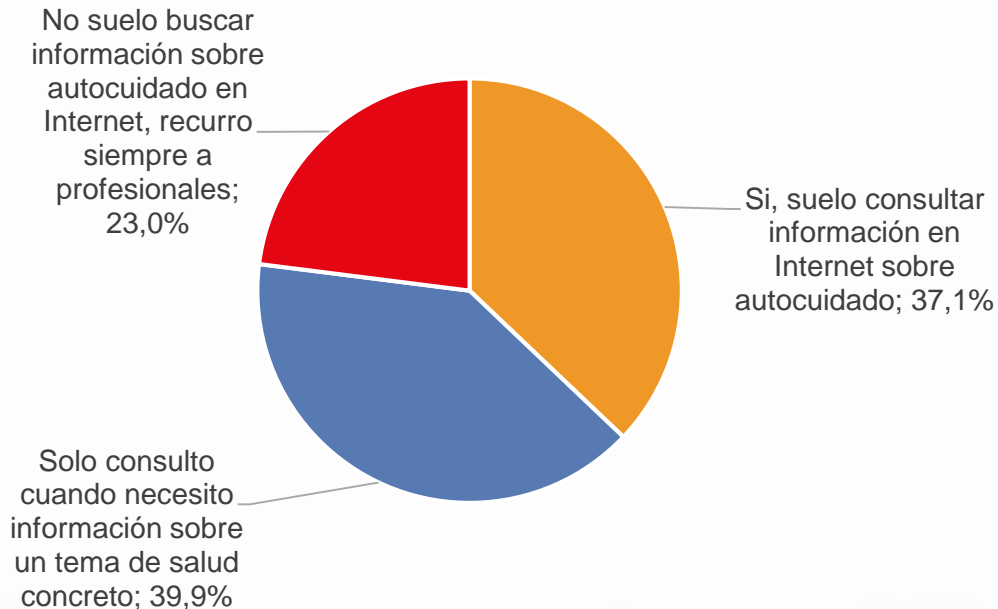
En Aragón (92,6%), Cantabria (92,5%), Galicia (92,2%) y País Vasco (92,0%) es donde en mayor medida recurren al médico de familia en busca de consejo sobre autocuidado, mientras que los de Navarra destacan por ser quienes más acuden al farmacéutico (54,4%) y/o al enfermero (20,3%), los de Murcia a especialistas en medicinas alternativas (11,3%) y los de Baleares a profesionales médicos a través de Internet (10,0%).

Profesionales de la salud	And.	Astur	Arag.	Islas Bale.	Islas. Cana.	Cant.	Cast. y León	Cast. La Man.	Cata.	Com. Valen.	Extre.	Gal.	Mad.	Mur.	Nav.	País Vas.	La Rioja
Médico/a de familia	83,2%	90,0%	<b>92,6%</b>	78,8%	90,0%	<b>92,5%</b>	84,6%	88,9%	86,8%	85,0%	89,6%	<b>92,2%</b>	87,0%	86,3%	89,9%	<b>92,0%</b>	90,0%
Farmacéutico/a	34,7%	35,6%	39,5%	37,5%	38,8%	42,5%	45,1%	42,2%	39,6%	41,0%	42,9%	35,6%	44,4%	32,5%	<b>54,4%</b>	37,0%	34,3%
Médico/a especialista	29,7%	28,9%	28,4%	<b>41,3%</b>	<b>40,0%</b>	32,5%	33,0%	37,8%	<b>39,6%</b>	34,0%	27,3%	26,7%	32,4%	26,3%	31,6%	29,0%	24,3%
Enfermero/a	5,9%	6,7%	8,6%	18,8%	12,5%	11,3%	8,8%	12,2%	15,1%	5,0%	14,3%	10,0%	<b>19,4%</b>	11,3%	<b>20,3%</b>	12,0%	5,7%
Especialistas en medicinas alternativas	5,9%	5,6%	4,9%	6,3%	3,8%	3,8%	3,3%	2,2%	8,5%	9,0%	3,9%	10,0%	9,3%	<b>11,3%</b>	7,6%	7,0%	4,3%
Profesionales médicos a través de Internet	5,9%	5,6%	4,9%	<b>10,0%</b>	7,5%	3,8%	8,8%	4,4%	4,7%	7,0%	6,5%	5,6%	4,6%	6,3%	3,8%	3,0%	5,7%
Otro profesional de la salud	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	2,5%	0,0%	0,0%
Ns/Nc	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,1%	0,0%	0,9%	0,0%	0,0%	0,0%	0,9%	0,0%	0,0%	0,0%	1,4%

## ¿Sueles consultar Internet para buscar información sobre autocuidado?

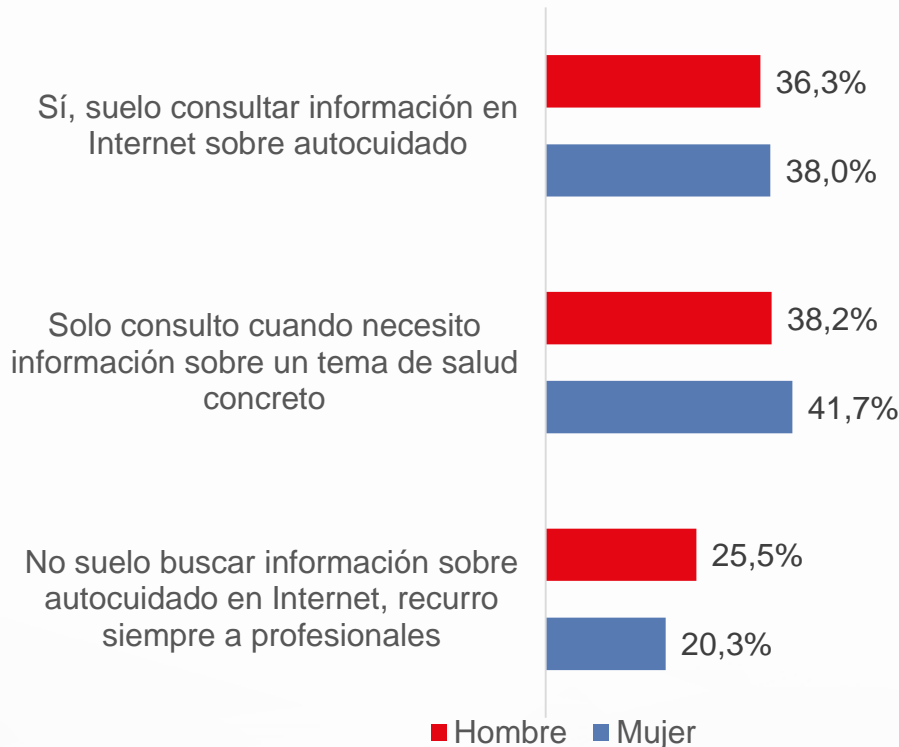
La **mayoría** de encuestados **dice buscar información en Internet sobre autocuidado solo cuando necesitan información** en un tema de salud concreto.

Por otro lado, un 37,1% dice consultar habitualmente información en Internet sobre este tema, mientras que un 23,0% dice no hacerlo y recurrir siempre a profesionales.



## ¿Sueles consultar Internet para buscar información sobre autocuidado?. Según sexo

Las **mujeres dicen en mayor medida** que los hombres **consultar en Internet información sobre autocuidado**, ya sea de forma habitual (38,0%) o cuando necesitan información sobre un tema de salud concreto (41,7%) .



## ¿Sueles consultar Internet para buscar información sobre autocuidado?. Según edad

Los **jóvenes de 25 a 34 años** son quienes en mayor medida dicen **consultar habitualmente en Internet información sobre autocuidado**, mientras que **los de 45 a 64 años** son los que más dicen hacerlo **solo cuando necesitan información sobre un tema de salud concreto** y los de **65 o más años**, sin embargo, dicen recurrir **siempre a profesionales**.

Consulta en Internet	De 18 a 24 años	De 25 a 34 años	De 35 a 44 años	De 45 a 54 años	De 55 a 64 años	65 o más años
Sí, suelo consultar información en Internet sobre autocuidado	40,9%	<b>48,7%</b>	44,6%	30,6%	21,3%	12,0%
Solo consulto cuando necesito información sobre un tema de salud concreto	38,6%	36,5%	36,7%	<b>44,3%</b>	<b>44,7%</b>	43,0%
No suelo buscar información sobre autocuidado en Internet, recurro siempre a profesionales	20,5%	14,8%	18,7%	25,1%	34,0%	<b>45,0%</b>
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>
Base	254	310	343	346	150	100

## ¿Sueles consultar Internet para buscar información sobre autocuidado?. Según tipo de hogar

Los encuestados pertenecientes a **hogares con niños o menores de 17 años** son los que **más dicen consultar habitualmente información en Internet** sobre autocuidado, mientras que en los **hogares con adultos hasta 65 años y con mayores de 65 años** es en los que más dicen consultar en Internet **solo cuando necesitan información sobre un tema de salud concreto**.

Consulta en Internet	Hogares con niños menores de 3 años	Hogares con niños de 3 a 7 años	Hogares con menores de 8 a 17 años	Hogares con personas adultas de 18 a 65 años	Hogares con personas mayores de 65 años
Sí, suelo consultar información en Internet sobre autocuidado	49,1%	52,5%	44,5%	38,1%	26,0%
Solo consulto cuando necesito información sobre un tema de salud concreto	36,0%	34,1%	37,9%	39,6%	40,8%
No suelo buscar información sobre autocuidado en Internet, recorro siempre a profesionales	14,9%	13,4%	17,6%	22,3%	33,2%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>
Base	161	261	478	1.453	208

**Nota:** El tipo de hogar no es excluyente. Las respuestas de un mismo encuestado pueden estar recogidas en varios tipos de hogar.

## ¿Sueles consultar Internet para buscar información sobre autocuidado?. Por CCAA

Los extremeños (49,3%), gallegos (47,8%) y canarios (47,5%) son quienes en más dicen consultar información sobre autocuidado en Internet de manera habitual, mientras que los de Castilla y León (47,2%), Navarra (46,8%) e Islas Baleares (46,2%) son quienes más dicen solo consultar cuando necesitan información sobre un tema concreto.

Consulta Internet	And.	Astur	Arag.	Islas Bale.	Islas Cana.	Cant.	Cast. y León	Cast. La Man.	Cata.	Com. Valen.	Extre.	Gal.	Mad.	Mur.	Nav.	Pais Vas.	La Rioja
Sí, suelo consultar información en Internet sobre autocuidado	35,6%	35,6%	25,9%	35,0%	47,5%	36,3%	34,1%	36,6%	33,0%	33,0%	49,3%	47,8%	37,9%	36,3%	38,0%	31,0%	42,8%
Solo consulto cuando necesito información sobre un tema de salud concreto	39,6%	38,8%	43,2%	46,2%	40,0%	41,2%	47,2%	36,7%	45,3%	45,0%	31,2%	32,2%	34,3%	42,4%	46,8%	35,0%	32,9%
No suelo buscar información sobre autocuidado en Internet, recurro siempre a profesionales	24,8%	25,6%	30,9%	18,8%	12,5%	22,5%	18,7%	26,7%	21,7%	22,0%	19,5%	20,0%	27,8%	21,3%	15,2%	34,0%	24,3%

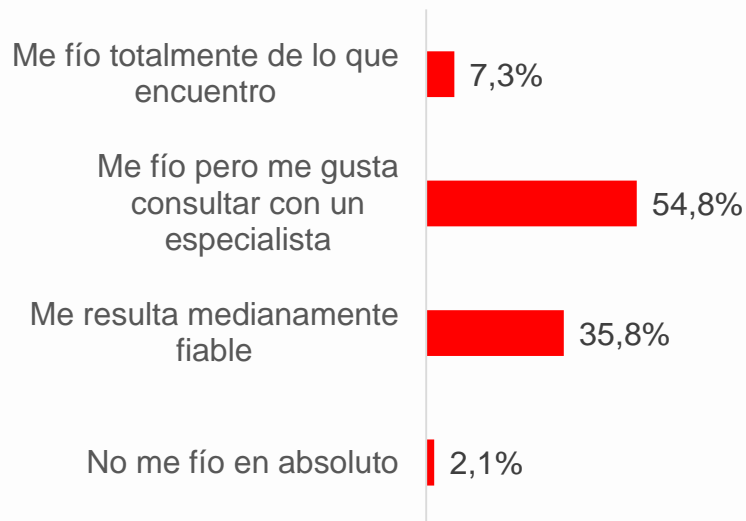
**Nota:** El tipo de hogar no es excluyente. Las respuestas de un mismo encuestado pueden estar recogidas en varios tipos de hogar.



## ¿Qué fiabilidad te ofrece la información que encuentras en Internet?

Solo un **7,3%** de los encuestados **se fía totalmente** de la información que encuentran en Internet. Un **54,8%** **reconoce fiarse pero que le gusta consultar con un especialista** y un **35,8%** dice que **le resulta solo medianamente fiable**.

Por otro lado, un **2,1%** de los que consultan información dicen **no fiarse en absoluto**.



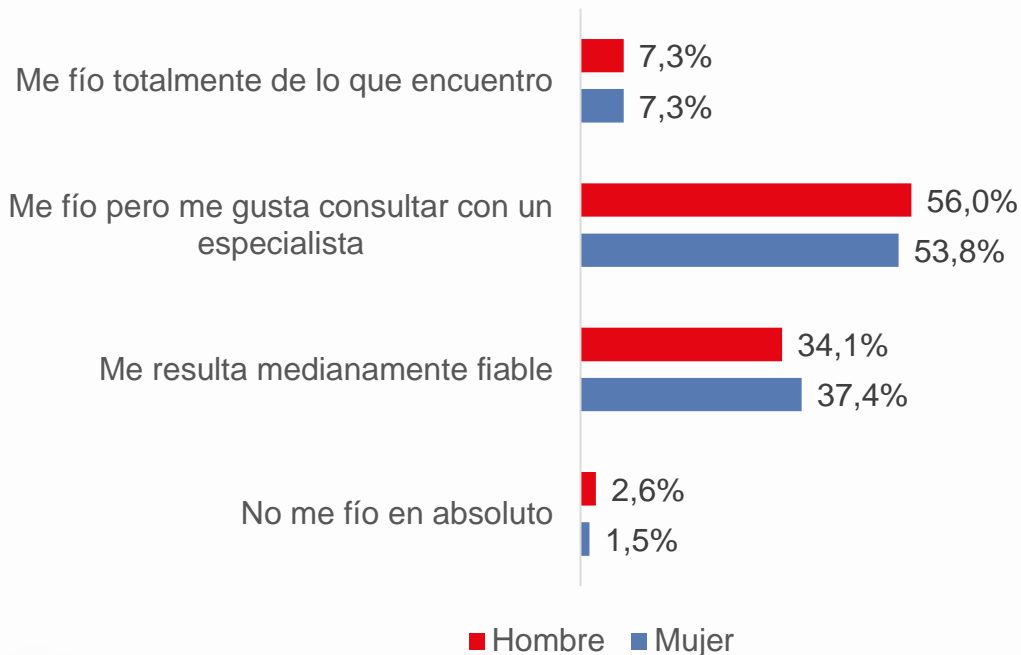
Base: 1.158

Solo entre aquellos que consultan información por Internet sobre autocuidado o sobre un tema de salud concreto.



## ¿Qué fiabilidad te ofrece la información que encuentras en Internet?. Según sexo

Los **hombres son quienes menos se fían de la información que encuentran en Internet.** Son quienes más señalan no fiarse en absoluto (2,6%).



Solo entre aquellos que consultan información por Internet sobre autocuidado o sobre un tema de salud concreto.

## ¿Qué fiabilidad te ofrece la información que encuentras en Internet?. Por CCAA

Los madrileños (12,8%) y riojanos (11,3%) son quienes en más dicen fiarse totalmente de lo que encuentran en Internet. Por el contrario los murcianos son quienes más afirman no fiarse en absoluto (9,5%).

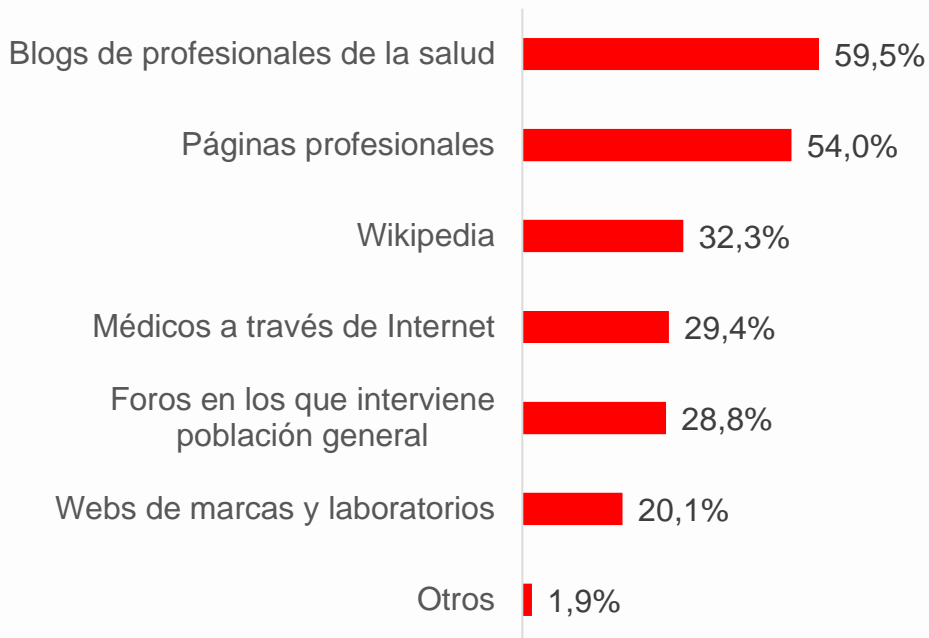
Por otro lado, los catalanes (63,9%) y aragoneses (62,5%), dicen que se fían pero que les gusta consultar con un especialista.

Consulta Internet	And.	Astur	Arag.	Islas Bale.	Islas. Cana.	Cant.	Cast. y León	Cast. La Man.	Cata.	Com. Valen.	Extre.	Gal.	Mad.	Mur.	Nav.	Pais Vas.	La Rioja
Me fío totalmente de lo que encuentro	3,9%	9,0%	1,8%	9,2%	4,3%	8,1%	9,5%	7,6%	6,0%	7,7%	6,5%	9,7%	12,8%	4,8%	6,0%	6,1%	11,3%
Me fío pero me gusta consultar con un especialista	60,6%	49,2%	62,5%	55,4%	58,5%	50,0%	55,3%	57,6%	63,9%	57,7%	53,2%	44,5%	56,4%	47,6%	52,2%	56,0%	47,2%
Me resulta medianamente fiable	35,5%	41,8%	32,1%	32,3%	32,9%	40,3%	33,8%	31,8%	30,1%	30,8%	38,7%	44,4%	29,5%	38,1%	41,8%	37,9%	39,6%
No me fío en absoluto	0,0%	0,0%	3,6%	3,1%	4,3%	1,6%	1,4%	3,0%	0,0%	3,8%	1,6%	1,4%	1,3%	9,5%	0,0%	0,0%	1,9%

Solo entre aquellos que consultan información por Internet sobre autocuidado o sobre un tema de salud concreto.

## ¿En qué páginas sueles consultar esa información en Internet?

La mayoría de quienes **consultan información** en Internet dicen hacerlo **en blogs de profesionales de la salud** (59,5%) **y en páginas profesionales** (54,0%).



Base: 1.158

Solo entre aquellos que consultan información por Internet sobre autocuidado o sobre un tema de salud concreto.

Pregunta de respuesta múltiple.

## ¿En qué páginas sueles consultar esa información en Internet? Según sexo

Las **mujeres** dicen más que los hombres consultar información sobre salud y autocuidado en **blogs de profesionales de la salud** (60,9%), en **foros en los que interviene población general** (33,3%) y en **webs de marcas y laboratorios** (24,7%).

Sin embargo los **hombres** miran más en **páginas profesionales** (56,8%), en **Wikipedia** (33,2%) y **consultan a médicos a través de Internet** (30,6%).



Solo entre aquellos que consultan información por Internet sobre autocuidado o sobre un tema de salud concreto.  
Pregunta de respuesta múltiple.

## ¿En qué páginas sueles consultar esa información en Internet? Según edad

Los **más jóvenes** son quienes más **consultan blogs de profesionales de la salud** (67,8%), mientras que **los de 25 a 34 años** destacan por ser quienes **más contactan con médicos a través de Internet** (36,4%).

Por otro lado, los encuestados **de 55 a 64 años** son quienes **más dicen consultar páginas profesionales** (58,6%), pero también la **Wikipedia** (42,4%), **foros en los que interviene población en general** (31,3%) y **webs de marcas y laboratorios** (27,3%).

Páginas que suelen consultar	De 18 a 24 años	De 25 a 34 años	De 35 a 44 años	De 45 a 54 años	De 55 a 64 años	65 o más años
Blogs de profesionales de la salud	67,8%	62,1%	62,4%	56,0%	48,5%	38,2%
Páginas profesionales	55,0%	54,2%	52,7%	52,9%	58,6%	52,7%
Wikipedia	32,7%	32,2%	29,0%	30,9%	42,4%	36,4%
Médicos a través de Internet	30,2%	36,4%	33,0%	22,8%	26,3%	12,7%
Foros en los que interviene población general	29,7%	27,3%	31,9%	28,2%	31,3%	16,4%
Webs de marcas y laboratorios	25,7%	19,3%	17,2%	18,9%	27,3%	10,9%
Otros	2,5%	1,9%	0,7%	3,1%	1,0%	1,8%
<b>Total</b>	<b>243,6%</b>	<b>233,3%</b>	<b>226,9%</b>	<b>212,7%</b>	<b>235,4%</b>	<b>169,1%</b>
Base	202	264	279	259	99	55

Solo entre aquellos que consultan información por Internet sobre autocuidado o sobre un tema de salud concreto.  
Pregunta de respuesta múltiple.

## ¿En qué páginas sueles consultar esa información en Internet?. Por CCAA

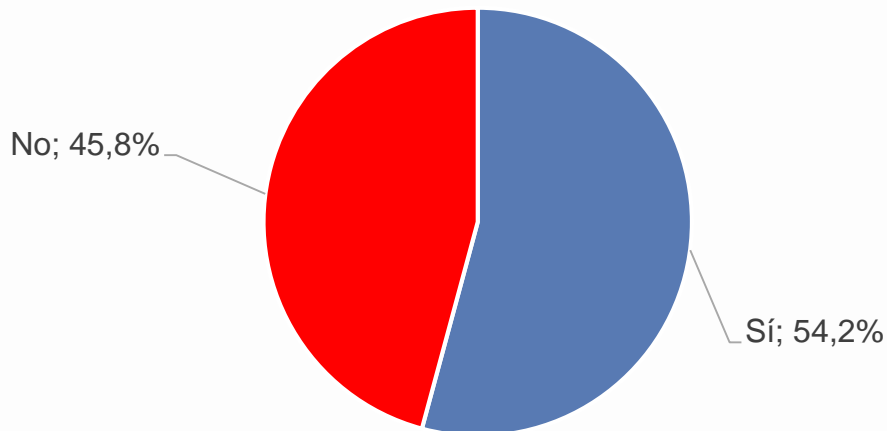
Los madrileños son quienes más dicen consultar información sobre autocuidado y salud en la Wikipedia (44,9%), contactar con médicos a través de Internet (41,0%) y también quienes más acceden a webs de marcas y laboratorios (30,8%).

Consulta Internet	And.	Astur	Arag.	Islas Bale.	Islas Cana.	Cant.	Cast. y León	Cast. La Man.	Cata.	Com. Valen.	Extre.	Gal.	Mad.	Mur.	Nav.	Pais Vas.	La Rioja
Blogs de profesionales de la salud	61,8%	61,2%	60,7%	64,6%	<b>68,6%</b>	66,1%	45,9%	57,6%	53,0%	51,3%	54,8%	61,1%	66,7%	<b>68,3%</b>	50,7%	63,6%	58,5%
Páginas profesionales	52,6%	65,7%	55,4%	49,2%	50,0%	51,6%	54,1%	54,5%	54,2%	56,4%	59,7%	52,8%	60,3%	42,9%	47,8%	<b>66,7%</b>	39,6%
Wikipedia	31,6%	34,3%	33,9%	36,9%	38,6%	24,2%	33,8%	31,8%	31,3%	29,5%	25,8%	31,9%	<b>44,9%</b>	20,6%	34,3%	30,3%	32,1%
Médicos a través de Internet	21,1%	34,3%	32,1%	21,5%	24,3%	<b>40,3%</b>	28,4%	21,2%	26,5%	26,9%	35,5%	37,5%	<b>41,0%</b>	27,0%	29,9%	30,3%	22,6%
Foros en los que interviene población general	31,6%	34,3%	30,4%	<b>40,0%</b>	27,1%	33,9%	20,3%	21,2%	28,9%	20,5%	30,6%	30,6%	19,2%	34,9%	28,4%	31,8%	32,1%
Webs de marcas y laboratorios	17,1%	23,9%	21,4%	12,3%	12,9%	24,2%	23,0%	21,2%	22,9%	19,2%	21,0%	20,8%	<b>30,8%</b>	25,4%	14,9%	15,2%	13,2%
Otros	0,0%	3,0%	0,0%	0,0%	1,4%	3,2%	5,4%	1,5%	2,4%	5,1%	4,8%	0,0%	0,0%	1,6%	0,0%	1,5%	1,9%

Solo entre aquellos que consultan información por Internet sobre autocuidado o sobre un tema de salud concreto.  
Pregunta de respuesta múltiple.

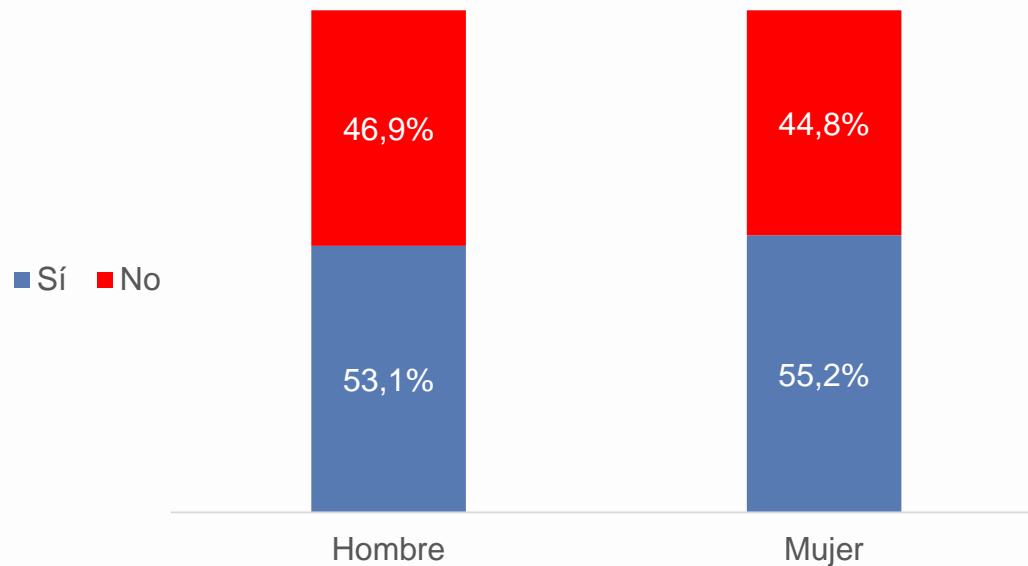
## Cuando visita a su médico y le da un diagnóstico, ¿consulta posteriormente información por Internet?

Un **54,2%** de los encuestados dice **consultar información por Internet tras la visita a su médico** en la que le ha dado un diagnóstico.



## Cuando visita a su médico y le da un diagnóstico, ¿consulta posteriormente información por Internet?. Según sexo

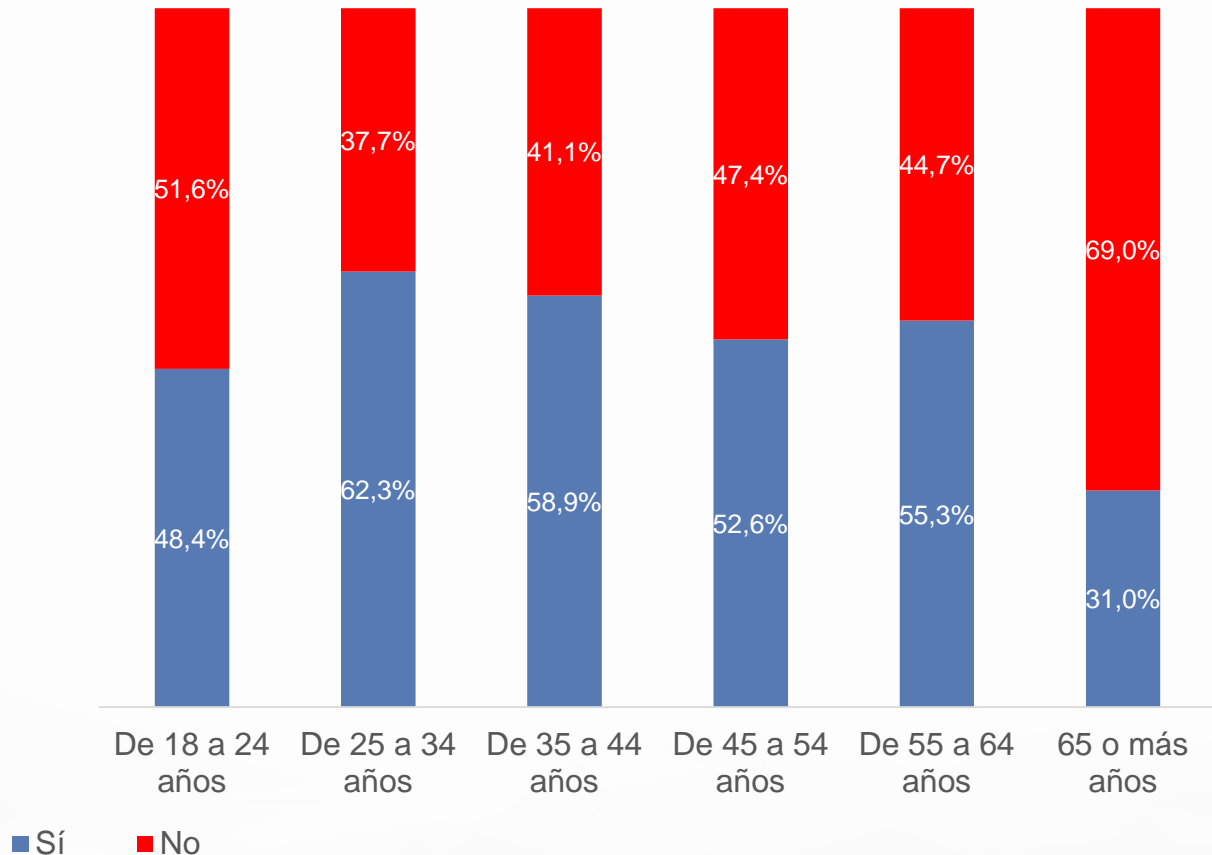
Las **mujeres afirman algo más que los hombres** consultar información en Internet sobre el diagnóstico que le ha dado su médico.





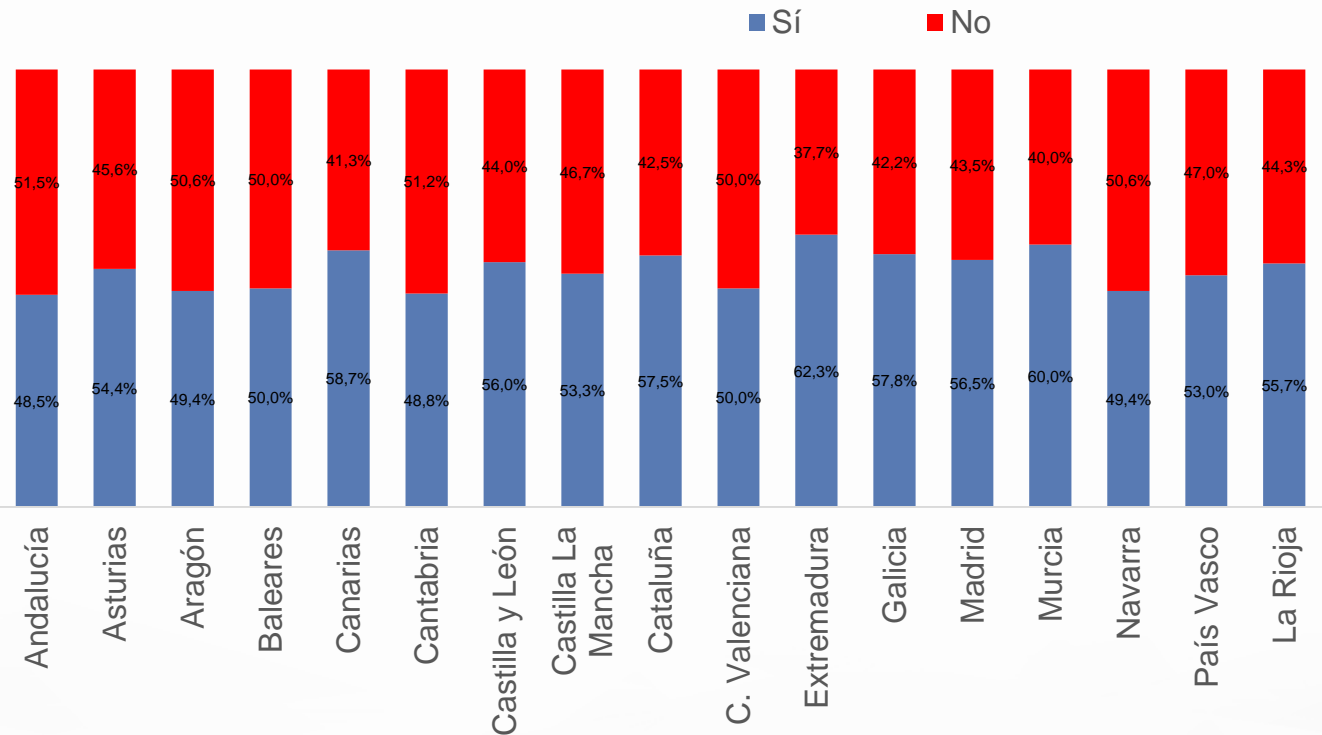
## Cuando visita a su médico y le da un diagnóstico, ¿consulta posteriormente información por Internet?. Según edad

Los encuestados de 25 a 34 años son quienes más dicen consultar información a través de Internet posteriormente a su visita al médico.



## Cuando visita a su médico y le da un diagnóstico, ¿consulta posteriormente información por Internet?. Por CCAA

Los encuestados de Extremadura (62,3%) son quienes más dicen consultar información a través de Internet posteriormente a su visita al médico.





**Para más información:**

Burson-Marsteller

**Alfonso Muñoz**

Alfonso.muñoz@bm.com

T. 91 384 67 64/00

**Bárbara Navarro**

Barbara.navarro@bm.com

T. 91 384 67 69/00



Barómetro PiC 2017

“AUTOCUIDADO EN LA POBLACIÓN  
ESPAÑOLA”