

Los españoles apuestan por el autocuidado y solo el 30% acude al médico cuando está enfermo, según Cigna

El estudio 'Cigna 360 Wellbeing Survey' revela que los españoles recurren mayoritariamente al autocuidado cuando presentan algún tipo de malestar físico o síntoma vírico. Sin embargo, sí están enormemente concienciados con el tema de la prevención, ya que la gran mayoría se ha realizado algún tipo de revisión o chequeo médico en el último año

La práctica del autocuidado de la salud está cada vez más consolidada en nuestra sociedad. En los momentos en que se está enfermo, los españoles tienden a tomar sus propias decisiones sin necesidad de recurrir a un doctor o asesoramiento médico. Según el último estudio de la aseguradora de salud Cigna, 'Cigna 360 Wellbeing Survey', solo el 30% de los españoles reconoce acudir a un especialista cuando presenta algún tipo de síntoma vírico o malestar físico.

A este respecto, los remedios propios son la opción más elegida por el 87% de los españoles, que apuesta por esta alternativa en el momento de estar enfermo. Opciones como el descanso (45%), la hidratación, (40%), los remedios naturales (31%) o la automedicación (26%) son los métodos más utilizados.

Por edad, los españoles de entre 25 y 29 años son los que más recurren al autocuidado. Únicamente el 23% de los jóvenes pertenecientes a esta franja de edad reconoce haber acudido al médico cuando ha estado enfermo. Los más cuidadosos en este aspecto son los mayores de 60 años, con un 40% de personas propensas a consultar sus síntomas con un profesional médico, y los de entre 50 y 59 años (33%), también más inclinados por tratarse por la vía médica.

El chequeo médico anual, sí

En salud, el cuidado diario y la prevención son sumamente importantes para evitar problemas futuros. Una premisa que, según se ha podido extraer del estudio realizado por Cigna, está bastante interiorizada en la sociedad actual. Los datos lo demuestran: a pesar de la escasa predisposición de ir al médico cuando se está enfermo, el 88% de los españoles se ha hecho un chequeo médico o algún tipo de revisión en los últimos doce meses.

Los datos también demuestran que los que peor calificación dan a su actual estado de salud son aquellos que, coincidentemente, menos seguimiento hacen de la misma. Por ejemplo, el 20% de los encuestados cuya valoración en salud se sitúa entre el 2 y el 4 sobre 10 no ha acudido a ninguna revisión médica en los últimos 12 meses. Este porcentaje se reduce a la mitad en aquellos casos en los que han puntuado su estado de salud con más de un 6 sobre 10.

En cuanto a las pruebas médicas más habituales, las hematológicas son las más demandadas: un

70% afirma haberse realizado, como mínimo, un análisis de sangre durante el último año. Los exámenes de orina (49%), las revisiones dentales (41%) o las exploraciones físicas (37%) -peso, altura, etc.-, son los siguientes tipos de pruebas más solicitadas.

Los españoles más jóvenes (25-29) son los menos concienciados. En concreto, casi un 20% de este grupo poblacional no se ha realizado ningún chequeo médico en el último año. Este porcentaje desciende hasta un 5% en el caso de las personas mayores de 60 años.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>