

LA NUEVA SALUD

Evolución del concepto de SALUD durante la crisis del COVID-19

Noviembre, 2020



FACTORES CLAVE

Fundación Mapfre, comprometida desde hace más de 40 años con el bienestar de las personas y el progreso social, desarrolla, para alcanzar dicho objetivo, 5 grandes áreas: Acción social, Cultura, Prevención y Seguridad Vial, Seguro y Previsión Social y Promoción de la Salud.

Dentro de esta última, trabaja para mejorar la salud y calidad de vida de las personas a través de la prevención de las enfermedades no transmisibles relacionadas con los estilos de vida. Se desarrollan actividades de colaboración con administraciones públicas, entidades educativas, sociedades científicas y empresas dirigidas a fomentar hábitos de vida saludables prestando especial atención a la prevención de enfermedades cardiovasculares y a la actuación urgente para reducir la mortalidad y la morbilidad.

Dentro de este contexto, y considerando la crisis sanitaria actual se ha propuesto el desarrollo de una investigación que permita arrojar información relevante sobre la evolución y los cambios que ha supuesto esta crisis en el valor, la importancia y relevancia de la salud para la población.

Con el fin de dar respuesta a dicha inquietud, SALVETTI&LLOMBART presenta el siguiente informe de resultados.



El objetivo principal del estudio es entender en profundidad la evolución del concepto de salud en la sociedad española, así como a definir un plan de acción para la nueva realidad. Este gran objetivo se desglosa en la comprensión de los siguientes puntos de información:

1

ENTENDER EL **IMPACTO**
QUE HA TENIDO LA
CRISIS EN LA SALUD

2

IDENTIFICAR **NUEVOS
HÁBITOS** RELACIONADOS
CON LA SALUD
SURGIDOS TRAS LA
CRISIS

3

COMPRENDER LA
EVOLUCIÓN DEL ROL DE
LA SALUD E IDENTIFICAR
PRINCIPALES
PREOCUPACIONES

4

DISEÑAR ACCIONES QUE
**MAXIMICEN LA UTILIDAD
QUE TRASLADÉ
FUNDACIÓN MAPFRE A
LA SOCIEDAD**

AYUDAR A FUNDACIÓN MAPFRE A **TRABAJAR LA NOTORIEDAD**

AYUDAR A FUNDACIÓN
MAPFRE A **DISEÑAR
SU PLAN DE ACCIÓN**



Fundación **MAPFRE**

ENFOQUE DEL PROYECTO

Para dar respuesta a los objetivos de investigación se ha planteado el siguiente estudio en **dos fases consecutivas**:

1

ENFOQUE CUALITATIVO FASE EXPLORATORIA

COMUNIDAD ON LINE

- Identificar la **nueva percepción** que tienen las personas de la salud
- Detectar **cambios en hábitos y en percepción de la salud** que tienen los diferentes targets de edad
- Identificar **cuáles de estos hábitos tienen más probabilidad de mantenerse** tras la pandemia
- Ideación por parte de los participantes de **iniciativas de valor** que puede llevar a cabo Fundación Mapfre

2

ENFOQUE CUANTITATIVO FASE CONCLUYENTE

ENTREVISTAS CUANTITATIVAS ONLINE

- Entender el **impacto que ha tenido la crisis en la salud** e identificar **principales preocupaciones**
- Identificar **nuevos hábitos** relacionados con la salud que han surgidos tras la crisis
- **Cuantificar los nuevos hábitos de salud** y cuáles tiene **mayor probabilidad de quedarse**
- **Cuantificar, por edades, el potencial de atractivo de iniciativas** o ideas que extraigamos de la fase anterior de acciones que puede llevar a cabo Fundación Mapfre
- Permitirá introducir alguna cuestión que permita alinear el proyecto con el Estudio de Salud Pública (*) así como **incorporar cuestiones que nos permitan entender el cambio en los Millennial respecto al estudio anterior de "Salud y Millennial"** llevado a cabo por parte de Fundación Mapfre en 2019.
- Cuantificar el interés real de las iniciativas que se han identificado en la fase cualitativa.

MÉTODOLÓGIA - FASE EXPLORATORIA

COMUNIDAD ONLINE

UNIVERSO

- **Sexo:** Hombres y mujeres (50% de la muestra)
- **Ciclo vital:** Variedad ciclos vitales y edades en cada comunidad entre 25 y 60 años
 - Con y sin hijos
 - Con y sin personas mayores de alto riesgo en su entorno
- **Relación al Covid-19:**
 - No ha tenido a **ninguna** persona cercana afectada
 - Ha tenido a **alguna** persona cercana afectada de **poca gravedad**
 - Ha tenido a **alguna** persona cercana de **gravedad**
 - Ha sufrido el **fallecimiento** de una persona cercana
- **Relación con los seguros de salud:** Representación de personas que tienen un seguro o póliza de salud privada contratada y de personas que no lo tienen contratado.
- **Zona geográfica:**
 - 1/3 parte de Madrid o Barcelona ciudad = 5 pax
 - 1/3 de ciudades relevantes del país pero más pequeñas como Sevilla, Bilbao, Valencia, A Coruña = 5 pax
 - 1/3 de ciudades medianas de las áreas metropolitanas de Madrid y Barcelona = 5 pax.

	Hombres	Mujeres
De 20 a 30 años	2	1
De 31 a 40 años	1	2
De 41 a 50 años	2	1
De 51 a 60 años	1	2
De 61 a 70 años	2	1

TOTAL: 15 Participantes



FECHAS DE CAMPO: Del 20 al 27.07.2020.

METODOLOGÍA - FASE CUANTITATIVA

Para la fase cuantitativa se propone el desarrollo de una **METODOLOGÍA ONLINE** de elaboración de encuestas.



UNIVERSO

- Individuos de 20 a 70 años



ÁMBITO GEOGRÁFICO

- España



RECOGIDA DE INFORMACIÓN

Entrevistas cuantitativas online.

Duración: 20 minutos aprox.

Fecha de realización: 2 al 17 de septiembre de 2020



TAMAÑO DE LA MUESTRA

- 2.522 entrevistas (error muestral $\pm 2,2\%$ para $p=q=50\%$ con 95% intervalo de confianza)



VARIABLES DE ESTRATIFICACIÓN DE LA MUESTRA

- Sexo
- Edad
- Zona geográfica
- Hábitat

		% entrevistas	# entrevistas	Error muestral
SEXO	Hombre	50%	1266	$\pm 2,8\%$
	Mujer	50%	1256	$\pm 2,8\%$
EDAD	Hasta los 40 años	22%	543	$\pm 4,2\%$
	De 41 a 55 años	22%	551	$\pm 4,2\%$
	Más de 55 años	19%	486	$\pm 4,4\%$
	Más de 55 años	19%	491	$\pm 4,4\%$
ZONA	Madrid	12%	300	$\pm 5,7\%$
	Cataluña	12%	301	$\pm 5,6\%$
	Comunidad Valenciana	10%	240	$\pm 6,3\%$
	Andalucía	10%	249	$\pm 6,2\%$
	País Vasco	10%	242	$\pm 6,3\%$
	Galicia	10%	240	$\pm 6,3\%$
	Castilla León	10%	240	$\pm 6,3\%$
	Castilla La Mancha	10%	240	$\pm 6,3\%$
	Resto España	9%	230	$\pm 6,5\%$
	Canarias - Tenerife	5%	120	$\pm 8,9\%$
Canarias - Las Palmas	5%	120	$\pm 8,9\%$	
TAMAÑO HÁBITAT	Menos 30.000 habitantes	30%	756	$\pm 3,6\%$
	De 30.000 a 500.000 habitantes	53%	1332	$\pm 2,7\%$
	Más de 500.000 habitantes	17%	434	$\pm 4,7\%$
TOTAL		100%	2522	$\pm 2,0\%$



LA NUEVA SALUD



IMPACTO DE LA CRISIS EN LA SALUD



NUEVOS HÁBITOS EMERGENTES

GRANDES APRENDIZAJES SOBRE LA NUEVA SALUD (en el contexto de la crisis del Covid-19)

Venimos...

Estamos



...Vamos

01

El concepto de salud se construye de **forma holística**.

02

La salud, la **gran preocupación y el gran reto** en la nueva realidad Post Covid-19.

03

La crisis del Covid-19 ha puesto a la **salud emocional** en valor.

04

La crisis está provocando un **cambio de paradigma** en el concepto de salud: *“de la salud individual e inconsciente...a la salud colectiva y consciente”*.

A nivel evolutivo, el concepto de salud ha pasado de construirse desde una visión fragmentada a una visión holística

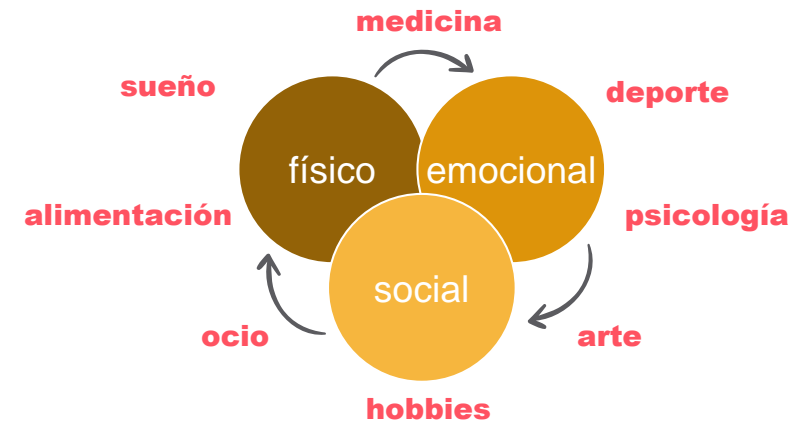
Venimos...



De una visión FRAGMENTADA...

Las diferentes esferas del ser (física, cognitiva, emocional, social..) se perciben como **compartimentos estancos con diferentes necesidades y diferentes campos de actuación.**

Estamos



A una visión HOLÍSTICA...

Se concibe al **individuo como un TODO**, compuesto por **diferentes esferas de salud que están interconectadas**, con necesidades compartidas y en las que la actuación en una esfera afecta al resto de dimensiones.

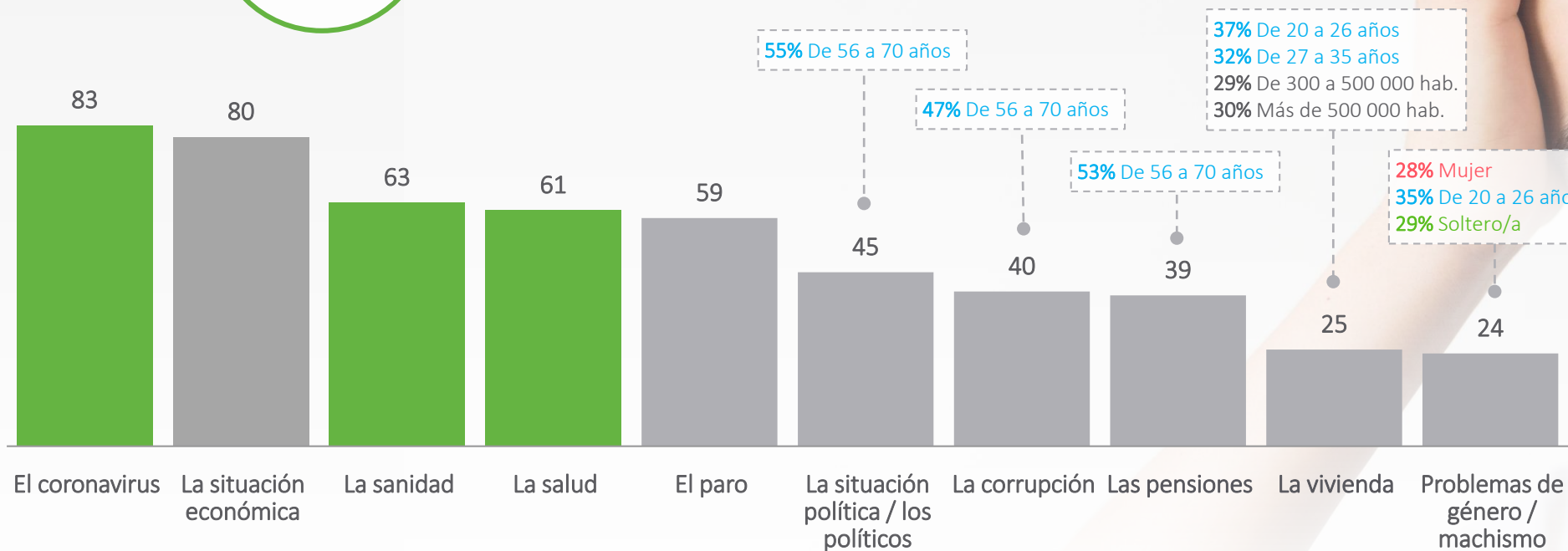
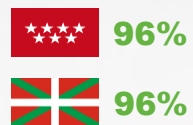
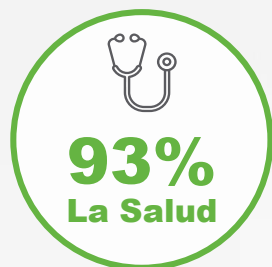
DE UN CONCEPTO DE SALUD MUY CENTRADO EN ASPECTOS TANGIBLES (CUERPO),
A INCORPORAR ASPECTOS INTANGIBLES (SALUD MENTAL + BIENESTAR EMOCIONAL)

La salud, la **gran preocupación** y el **gran reto** en la nueva realidad post covid-19

Con la crisis del Covid-19, el rol y la importancia de la salud aumenta: la salud es la gran protagonista y pasa a un primer plano

CUESTIONES QUE MÁS PREOCUPAN

% Individuos
(n= 2.522)

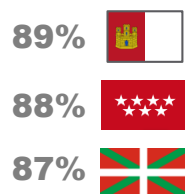
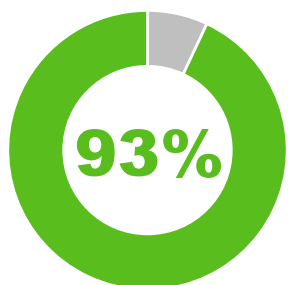


La crisis del covid-19
Ha puesto a la salud
emocional en valor

En esta nueva realidad marcada por el Covid-19, aumenta la importancia de la salud física, mental, relacional y especialmente la emocional

% Individuos
(n= 2.522)

NIVEL DE IMPORTANCIA DE LA SALUD EN ESTOS MOMENTOS



84%
Intento llevar
unos hábitos de
vida saludables

89%
Me preocupa la salud,
es muy importante
en mi vida

71%  **79%**
Suelo estar informado
sobre temas de
salud y bienestar
en mi vida



70%
Me gustaría llevar
un estilo de vida
más saludable
del que llevo

36%
Hasta que no ha
llegado la pandemia
del coronavirus no
había sido consciente
de lo importante
que es la salud

47% 
45% 

88%
Sentirme bien
emocionalmente es
tan importante para mí,
como sentirme
bien físicamente

81%
El entorno y las
relaciones sociales es un
aspecto que afecta a
nuestro bienestar  **85%**



La crisis del covid-19 ha puesto a la **salud emocional** en valor

En la nueva salud, la salud física (medidas preventivas y de protección) y la **salud emocional son clave**. La **dimensión social también se ve reforzada** ya que el consumidor ha tomado conciencia de su importancia al perderla.

Estamos



UN MUNDO AL QUE SE LE OTORGA TODAVÍA **MÁS IMPORTANCIA** Y EN EL QUE APARECEN NUEVAS **NEEDS DE SALUD**

EMERGEN NUEVAS NECESIDADES ENTORNO A LA **PROTECCIÓN / SEGURIDAD** Y CON **NEEDS MÁS SOFISTICADAS** EN OTRAS ESFERAS (ej. alimentación)

“Ahora nos preocupamos más que antes por estar sanos y le doy más importancia a pequeñas patologías como el sobrepeso o el colesterol alto., el mero hecho de tener una patología previa hace que empeore la enfermedad”

Ante una enfermedad muy específica la **importancia de lo que afecta al cuerpo** aumenta todavía más

Físico
Alimentación
Deporte
Sueño



40%



44%



30%

Cognitivo /
Mental

Ante una pandemia y el confinamiento, se **han hecho conscientes de la importancia de trabajar la dimensión mental** para evitar problemas psicológicos.



30%

Emocional

Han tenido que **reforzar más la dimensión emocional** para aguantar la presión y aprender a gestionar emociones negativas intensas que se han generado a raíz de la crisis y de la pandemia.

DIMENSIONES DE LA SALUD QUE HAN VISTO ALTERADAS Y QUE SE HAN REVALORIZADO.

AUMENTA LA IMPORTANCIA DE LA **SALUD EMOCIONAL COMO UNA DE LAS MÁS IMPACTADAS** AUNQUE LO **RELACIONAL AHORA TAMBIÉN ES MUY IMPORTANTE**.

“Me ha hecho ser consciente de lo importante que es el bienestar emocional y el poder estar cerca y relacionarte con los tuyos”

La crisis del covid-19 ha puesto a la salud emocional en valor

Un 22% de individuos declara haber empeorado su salud física debido al coronavirus, principalmente los más jóvenes por un incremento de peso, menor actividad física y una sensación mayor de cansancio y/o menor energía/vitalidad.

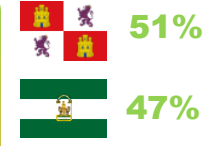
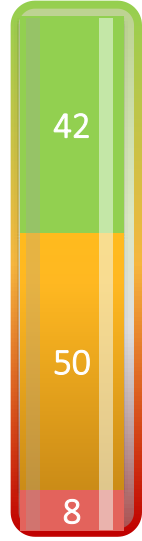
% Individuos (n= 2.522)

¿CÓMO DEFINIRÍAS TU ESTADO FÍSICO DE SALUD?

Estoy muy bien

Estoy normal

Estoy muy mal

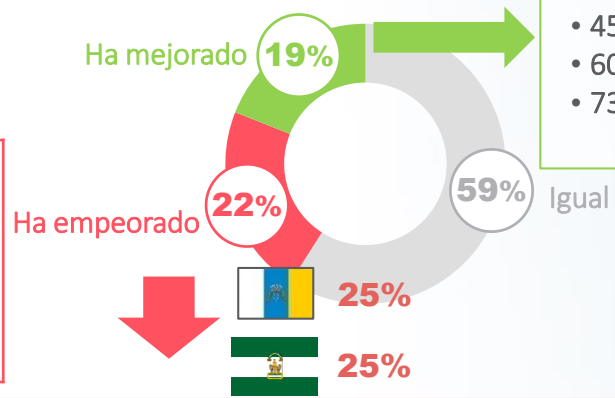


Media 7,0

Legend for health status: Green (8-10), Yellow (5-7), Red (4 and below)

¿TU SALUD FÍSICA HA MEJORADO O EMPEORADO A PARTIR DEL CORONAVIRUS?

Table with demographic breakdown of health changes: Gender (Male 21%, Female 22%), Age groups (20-26 29%, 27-35 23%, 36-45 23%, 46-55 20%, 56-70 18%)



- ¿EN QUÉ HA EMPEORADO TU ESTADO DE SALUD FÍSICA?
- 54% He ganado peso
- 53% Hago menos deporte / actividad física
- 51% Me siento más cansado/a y/o débil
- 49% Tengo menos energía o vitalidad
- 42% Tengo más dolores (ej. cabeza, musculares o articulares...)
- 36% Tengo más problemas de sueño
- 23% Mi alimentación no es tan saludable y equilibrada como me gustaría
- 15% Fumo más que antes
- 13% No respeto mis horas de descanso
- 9% Bebo más alcohol que antes
- 2% Pasé el Covid-19 y aún no estoy completamente recuperado/a

PERFIL: 56% Hombre, 45% Menor 35 años, 60% Vive en zonas urbanas, 73% Laboralmente activo/a (n= 584)

Físico 40%



44%

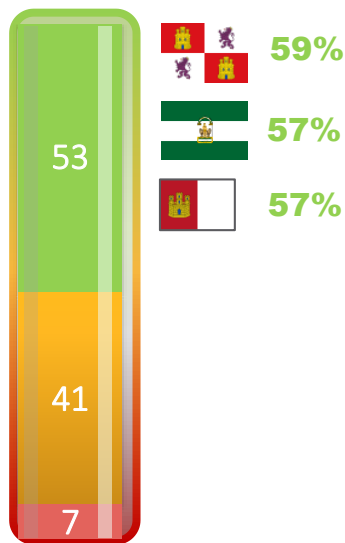
La crisis del covid-19 ha puesto a la salud emocional en valor

Aunque solo un 7% reporta sentirse mal a nivel mental, el confinamiento ha hecho mella y un 25% de los individuos considera que su salud mental ha empeorado sufriendo mayor cansancio mental, situaciones de estrés y dificultad para concentrarse.

% Individuos
(n= 2.522)

¿CÓMO DEFINIRÍAS TU ESTADO DE SALUD MENTAL?

Estoy muy bien

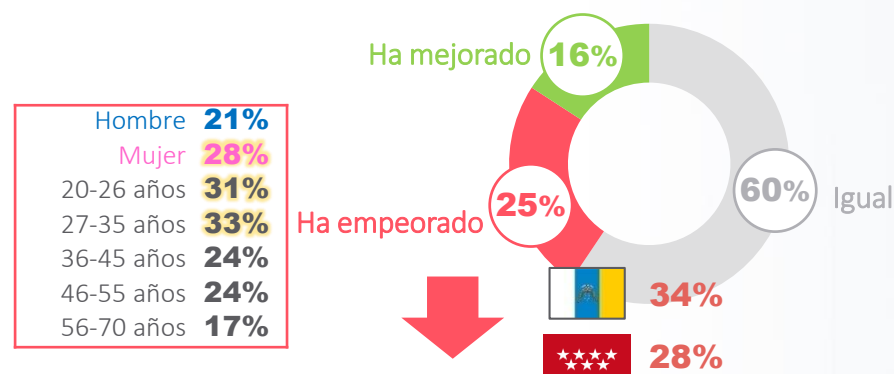


Estoy muy mal

Media 7,3

- Puntuaciones 8+9+10 (Escala 0-10)
- Puntuaciones 5+6+7 (Escala 0-10)
- Puntuaciones 4 e inferior (Escala 0-10)

¿TU SALUD MENTAL HA MEJORADO O EMPEORADO A PARTIR DEL CORONAVIRUS?



¿EN QUÉ HA EMPEORADO TU ESTADO DE SALUD MENTAL?

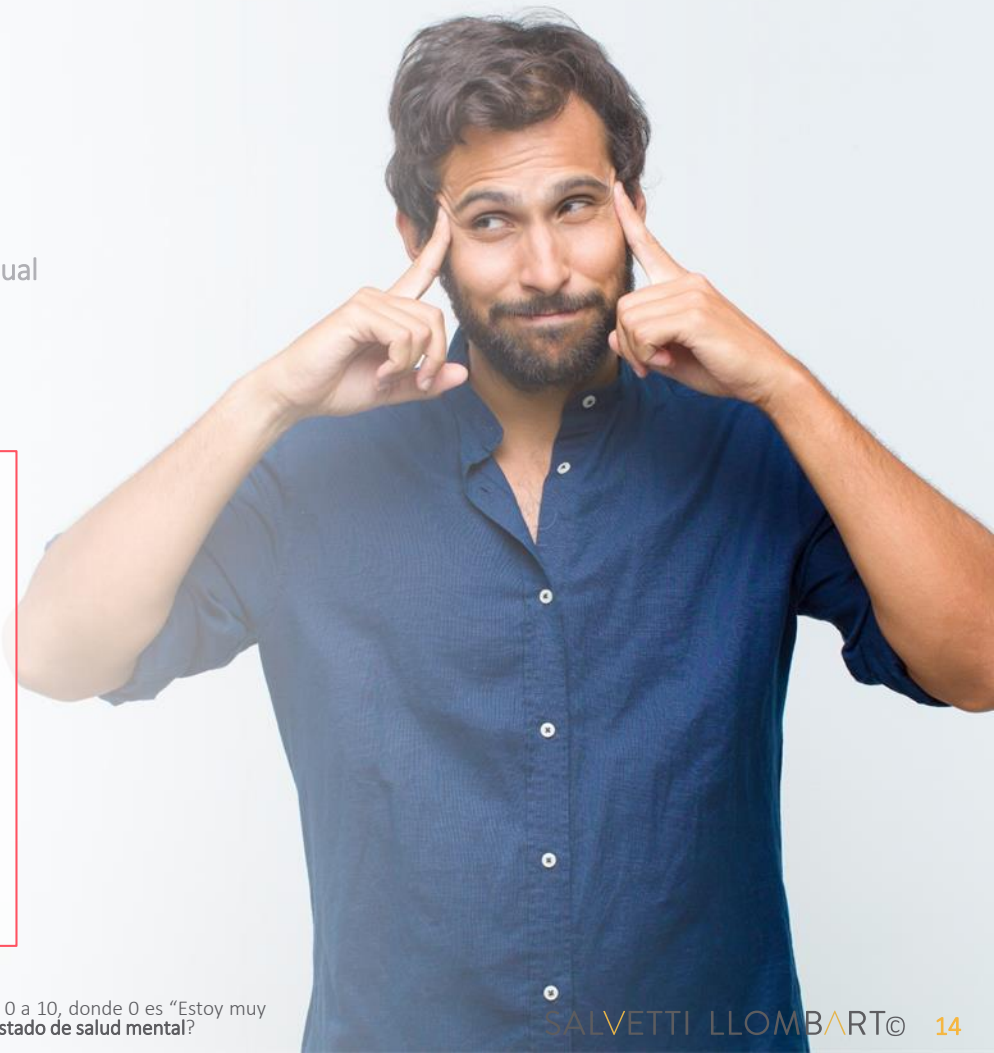
- 63% Cansancio o agotamiento mental
- 51% He sufrido situaciones de estrés (inestabilidad laboral, etc.)
- 48% Me cuesta más concentrarme
- 42% Más dificultad para manejar las tensiones o problemas de la vida cotidiana
- 24% Tengo más problemas de memoria
- 15% Cometo errores en casa o el trabajo con mayor frecuencia

(n= 659)



Cognitivo/Mental

30%



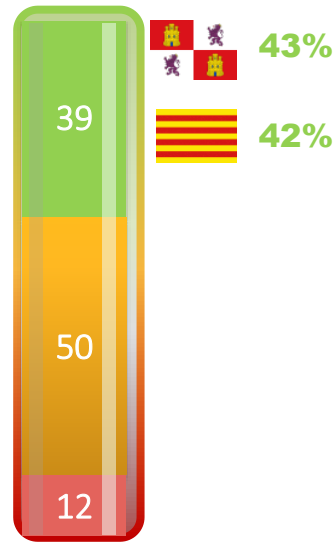
La crisis del covid-19 ha puesto a la salud emocional en valor

La salud emocional ha sido la más impactada por la pandemia (especialmente entre las mujeres y los jóvenes). 4 de cada 10 individuos declaran haber empeorado debido a la incertidumbre en el futuro y el miedo, ansiedad, inseguridad, desmotivación y tristeza que comportan.

% Individuos
(n= 2.522)

¿CÓMO DEFINIRÍAS TU ESTADO DE SALUD EMOCIONAL?

Estoy muy bien



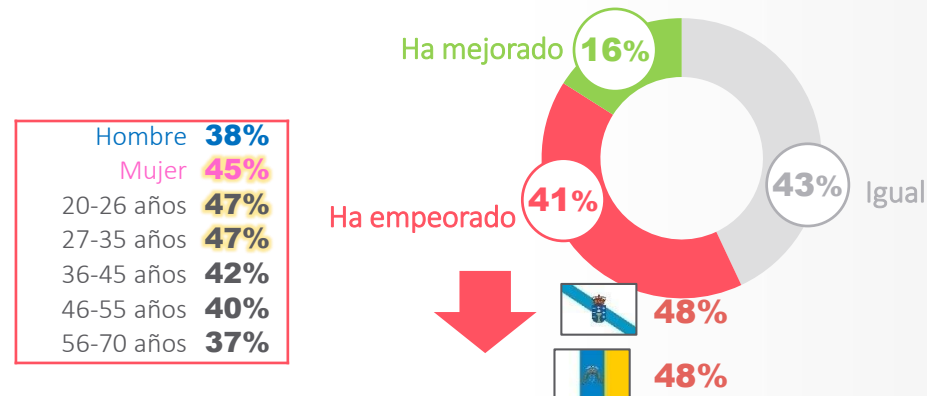
Estoy normal

Estoy muy mal

Media 6,8

- Puntuaciones 8+9+10 (Escala 0-10)
- Puntuaciones 5+6+7 (Escala 0-10)
- Puntuaciones 4 e inferior (Escala 0-10)

¿TU SALUD EMOCIONAL HA MEJORADO O EMPEORADO A PARTIR DEL CORONAVIRUS?



¿EN QUÉ HA EMPEORADO TU ESTADO DE SALUD EMOCIONAL?

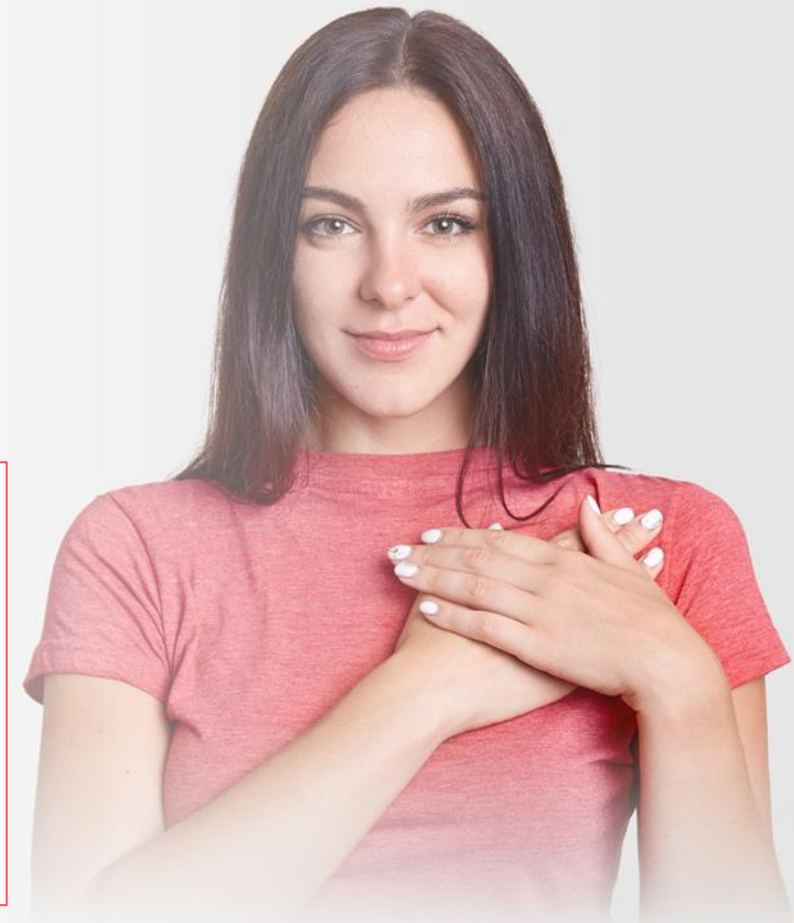
- 66% Incertidumbre en el futuro
- 51% Mi estado de ánimo es más bajo
- 44% Miedo y ansiedad
- 43% Me siento más inseguro/a
- 43% Me siento más desmotivado, apático/a, sin ganas de hacer cosas
- 36% Tristeza
- 34% Tengo más problemas de sueño
- 30% Estoy más irritable, cambios de humor
- 13% Tengo más conflictos en casa o en el trabajo

(n= 1.095)



Emocional

30%



A black and white photograph showing the upper bodies of two doctors in white lab coats. They have stethoscopes around their necks. The image is slightly faded and serves as a background for the text.

LA NUEVA SALUD

A close-up photograph of a person's face wearing a teal-colored face mask. The image is dark with some blurred background elements, and the text is overlaid in white.

IMPACTO DE LA CRISIS EN LA SALUD

A black and white photograph of two people sitting in what appears to be a public transport vehicle or a waiting area. Both individuals are wearing face masks. The image is faded and serves as a background for the text.

NUEVOS HÁBITOS EMERGENTES

La crisis del Covid-19 ha sido un punto de inflexión, un antes y un después: ha supuesto un parón en seco sus vidas que **les ha hecho reflexionar y ser conscientes de su salud**



EL CONFINAMIENTO

- Durante el confinamiento **ha empeorado su estado de salud** (personas cercanas afectadas o pérdida de seres queridos, sedentarismo, aislamiento, ERTE...) y les ha hecho **reflexionar sobre su salud**: (sobre cómo me cuido, me alimento, me muevo, me relaciono cuáles son las prioridades en la vida...
- No obstante, el confinamiento también ha aportado cosas positivas: más tiempo en familia, un espacio para la **introspección y autoconocimiento** y una **oportunidad para cultivar la mente y el aprendizaje** (lectura, cursos online...)

“Durante el confinamiento ha empeorado mi salud física, he estado en ERTE al 50%, tengo 2 hijos y he tenido mucho estrés; ha sido muy duro”

ETAPA DE REFLEXIÓN



LA DESESCALADA

- Un momento en el que **su salud física ha mejorado** (han podido hacer deporte y actividades al aire libre) **pero siguen teniendo miedos y preocupaciones** (miedo al contagio, inestabilidad laboral, crisis económica..) que, junto con las limitaciones sociales, **repercuten en su salud emocional**.

“Estoy un poco más aliviada pero sigo teniendo mucha ansiedad y miedos”

ETAPA DE “LIBERACIÓN” FÍSICA PERO NO EMOCIONAL



LA NUEVA NORMALIDAD

- Aunque su salud física y mental mejora, en lo **emocional existe ansiedad y miedos** (al contagio, a posibles rebrotes y confinamientos...) y sobre todo prevalece la **preocupación e incertidumbre en el futuro** al no tener una cura/vacuna.
- **Lo relacional y lo social se vive con limitaciones**: Evitar/limitar salidas, reuniones familiares y con amigos, máximo 10 personas, no poder darse besos ni abrazos...

“Sigo con tensión, miedos que no tenía e incertidumbre por saber qué pasará en el futuro”

ETAPA DE INCERTIDUMBRE

EN LA NUEVA NORMALIDAD LA SALUD EMOCIONAL Y RELACIONAL SIGUEN SIENDO LAS MÁS IMPACTADAS

La **incertidumbre** que genera esta situación (y no saber cuándo va a terminar), así como la posibilidad de nuevos confinamientos, está incidiendo en cómo los españoles viven la pandemia: **disminuye el porcentaje de quienes perciben con tranquilidad la situación y se incrementa a aquellos que la están viviendo con miedo.**



EVOLUCIÓN EN LA VIVENCIA DE LA SITUACIÓN

% individuos



EL CONFINAMIENTO



VS.

LA NUEVA NORMALIDAD



(n= 2.522)

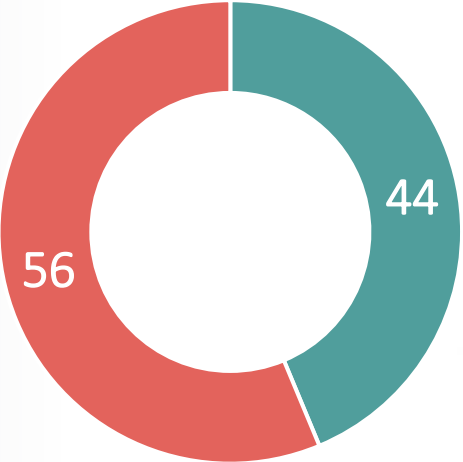
Nos encontramos ante un consumidor que cuando mira hacia el futuro no sólo se preocupa por su salud, sino **también por las consecuencias de la crisis económica.**





% individuos



¿QUÉ TE PREOCUPA MÁS...?



...Las consecuencias de la crisis **económica**

-  **63%**
-  **61%**
-  **61%**

49% Mayores de 56 años

...Las consecuencias de la crisis **sanitaria**

 **49%**

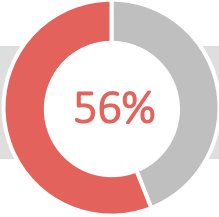
(n= 2.522)



Aunque como ya hemos visto, para el consumidor, la salud es muy importante el hecho de verse afectado por un ERTE o sufrir una disminución de sus ingresos también le genera mucha preocupación.



EL IMPACTO ECONÓMICO

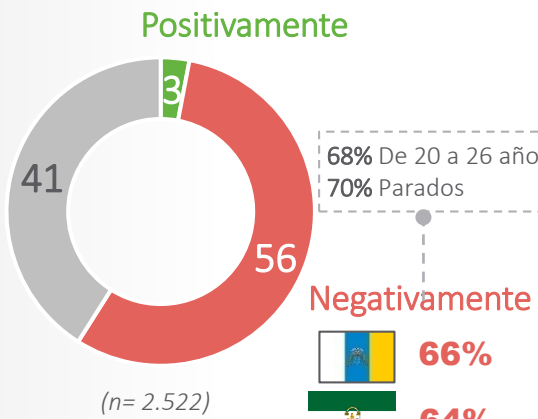


% individuos



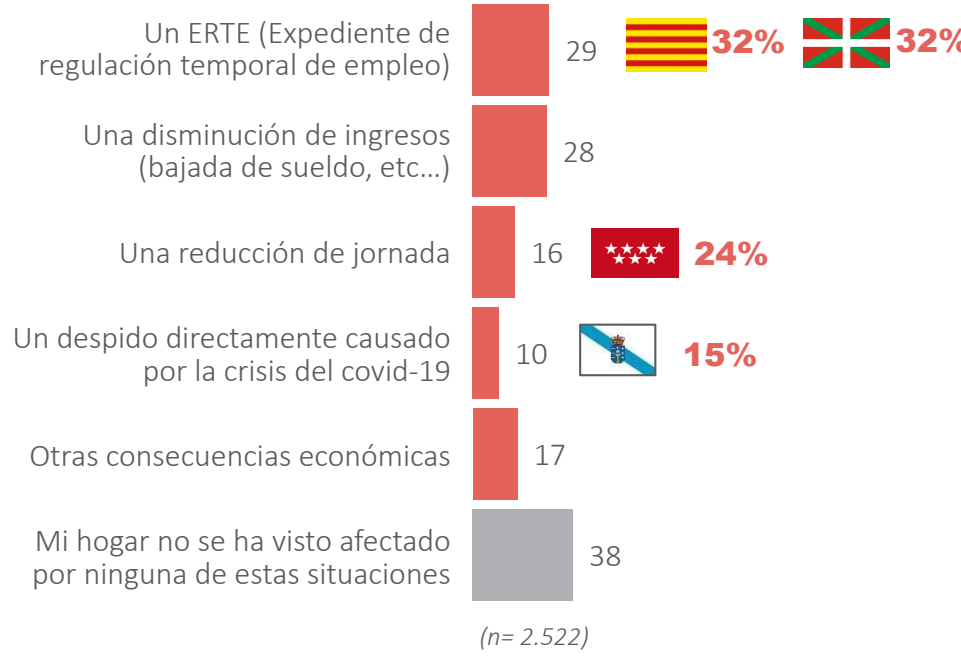
No me ha impactado, sigo igual

CÓMO HA IMPACTADO A NIVEL ECONÓMICO

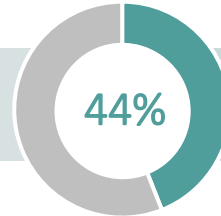


- 66%
- 64%
- 62%

TU HOGAR SE HA VISTO AFECTADO POR...



El 42% de la población ha vivido el coronavirus y sus consecuencias sanitarias en su entorno más cercano. Además, el 57% de españoles manifiesta sentirse preocupados por contraer el virus.

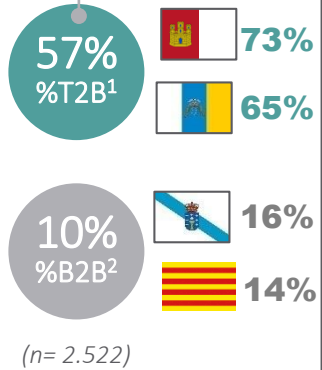


EL IMPACTO SANITARIO

% individuos

% POBLACIÓN PREOCUPADA POR CONTRAER EL COVID-19

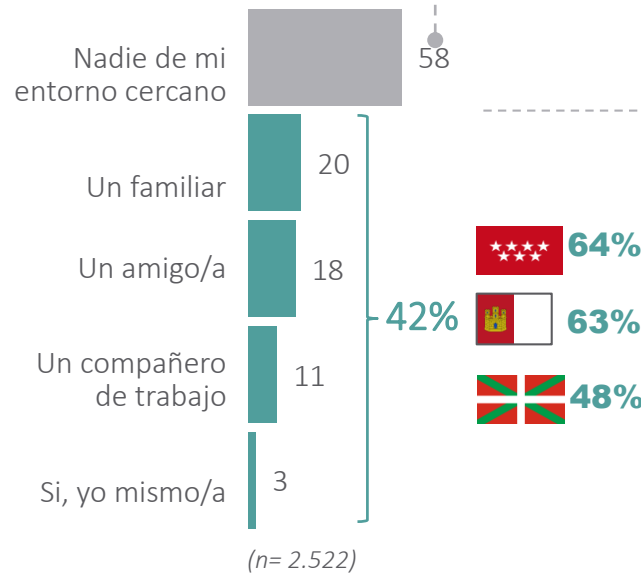
61% Mujeres
64% Tiene hijos (0-8 años)



¹ Mucho + Bastante
² Poco + Nada

NIVEL DE PREVALENCIA EN EL ENTORNO CERCANO

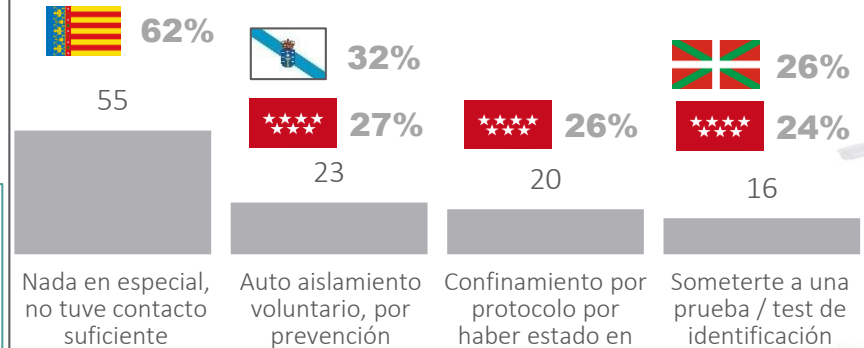
65% 46 a 55 años
63% Hábitat < 30,000 hab



Estado actual de salud de la persona afectada
69% Totalmente recuperado/a
24% En proceso de recuperación
12% Defunción
6% Todavía con la enfermedad

MEDIDAS DE PREVENCIÓN LLEVADAS A CABO ANTE UN POSITIVO EN EL ENTORNO CERCANO

(base: 42% ha tenido alguien cercano con covid-19)



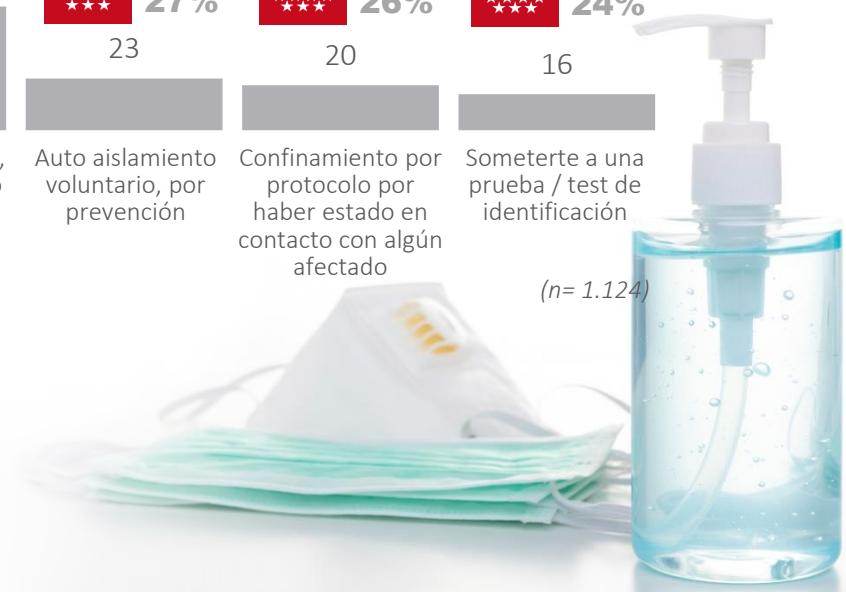
Nada en especial, no tuve contacto suficiente

Auto aislamiento voluntario, por prevención

Confinamiento por protocolo por haber estado en contacto con algún afectado

Someterse a una prueba / test de identificación

(n= 1.124)



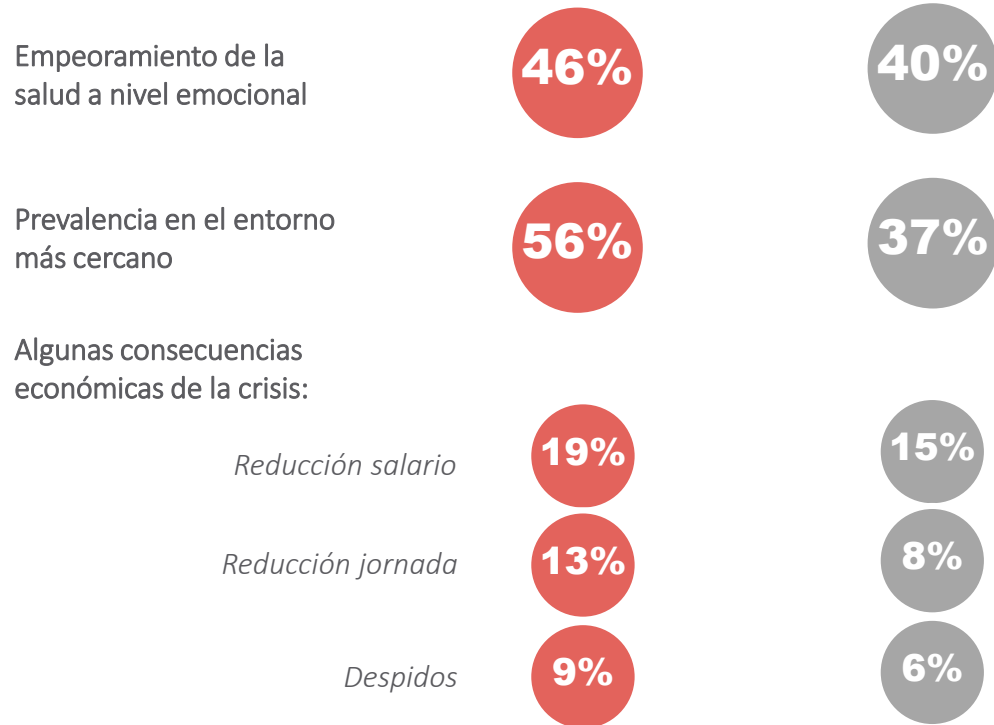
A diferencia del confinamiento, el impacto tanto sanitario como económico golpea en mayor medida en las grandes ciudades más densamente pobladas, y entre sectores con una posición socioeconómica más débil.



UNA SEGUNDA OLA MENOS IGUALITARIA

% individuos

MAYOR INCIDENCIA EN LAS GRANDES CIUDADES VS. ÁMBITO RURAL



ENTRE SECTORES MÁS VULNERABLES DE LA POBLACIÓN

Por Sexo: Vive con miedo la nueva normalidad



Por Edad Los jóvenes menores de 35 años han empeorado más que otros grupos su salud emocional.

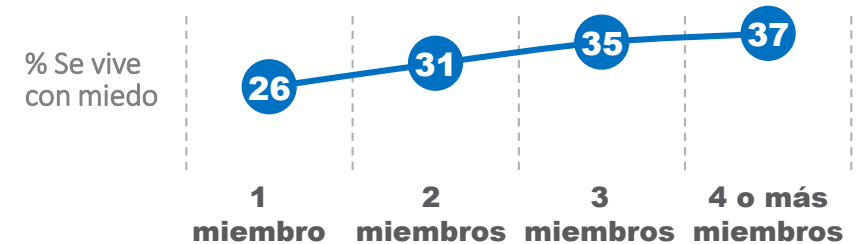
% ha empeorado su salud emocional

*Dato Total (X%)

< 35 años
47%
(41%)*

Por Tipo de hogar

A mayor número de miembros en el hogar, mayor vivencia de miedo



LA CRISIS DEL COVID-19, ¿ES SÓLO UNA PANDEMIA O UNA SINDEMIA?

<https://www.lavanguardia.com/ciencia/20201016/484100587900/covid-pandemia-sindemia.html>

A close-up photograph of two doctors in white lab coats. Stethoscopes are visible around their necks. The image is in grayscale and has a soft, slightly blurred appearance.

LA NUEVA SALUD

A microscopic image showing a large, complex, and somewhat spherical virus particle with a textured surface. The background is a light, hazy gray.

IMPACTO DE LA CRISIS EN LA SALUD

A photograph of two people sitting on a train. Both are wearing light blue surgical face masks. The person on the left is a woman with glasses and dark hair, wearing a dark jacket. The person on the right is a woman with blonde hair, wearing a light-colored coat. The train seats have a colorful, abstract pattern.

NUEVOS HÁBITOS EMERGENTES

Se detectan una serie de fenómenos que han tenido un alto impacto en la salud y que han generando **nuevos retos y needs** en las diferentes dimensiones del individuo





Ante un virus de rápida propagación y que puede provocar graves consecuencias, se sienten vulnerables, frágiles y desprotegidos

POR ELLO, AUMENTA LA CONCIENCIACIÓN E IMPORTANCIA DE...

PROTECCIÓN

- Las medidas preventivas e higiénicas se incorporan como un **hábito en el día a día**.
- Mayor concienciación colectiva por la **protección de las personas mayores más vulnerables** ante el virus.

“Además de mascarilla, lavado de manos, guardar distancias... ahora desinfecto todo la compra, la comida y la casa”

PREVENCIÓN

- Una **actitud más consciente y proactiva hacia la prevención**: mayor atención a la salud, actitud más vigilante y de alerta, realizar revisiones periódicamente, etc.

“Me cuido más y estaré más pendiente de las revisiones médicas y de las analíticas”

REFORZAR LA SALUD

- La **suplementación como media preventiva o con el objetivo de reforzar la salud y el sistema inmunitario**: a través de la alimentación o de **vitaminas/ complementos alimenticios**.

“Ahora consumo más vitamina C y suplementos para reforzar el sistema inmune”

MÁS CUIDADO DE LA SALUD EMOCIONAL

- Las consecuencias de la pandemia, el sufrimiento por la afectación o pérdida de un ser querido y no poder despedirse..., han tenido un **alto impacto emocional negativo**.
- Han tenido la necesidad de **aprender a gestionar las emociones y/o de recurrir a técnicas de relajación o meditación**.

“Más momentos y espacios de relajación personal y mental”

MÁS CONCIENCIA SOSTENIBLE

- El confinamiento ha bajado los niveles de contaminación y les ha llevado a ser conscientes de la cantidad de residuos que generamos haciéndoles **reflexionar sobre el cuidado del medio ambiente y la necesidad de reciclar**.

“Intento reciclar más porque con el confinamiento he visto la cantidad de residuos que hay y es importante cuidar el planeta”

RELACIÓN CON EL CENTRO MÉDICO

- El colapso y el miedo al contagio **ha cambiado el modelo de relación** con el médico/centro médico a través del canal telefónico.
- Mayor preocupación por realizar **pruebas diagnósticas rápidas y eficaces**.
- Incluso algunos participantes han **contratado un seguro médico privado**.

“Tengo diabetes y llamaba al médico para consultas y para que me trajeran la medicación a casa y así no tener que ir yo”

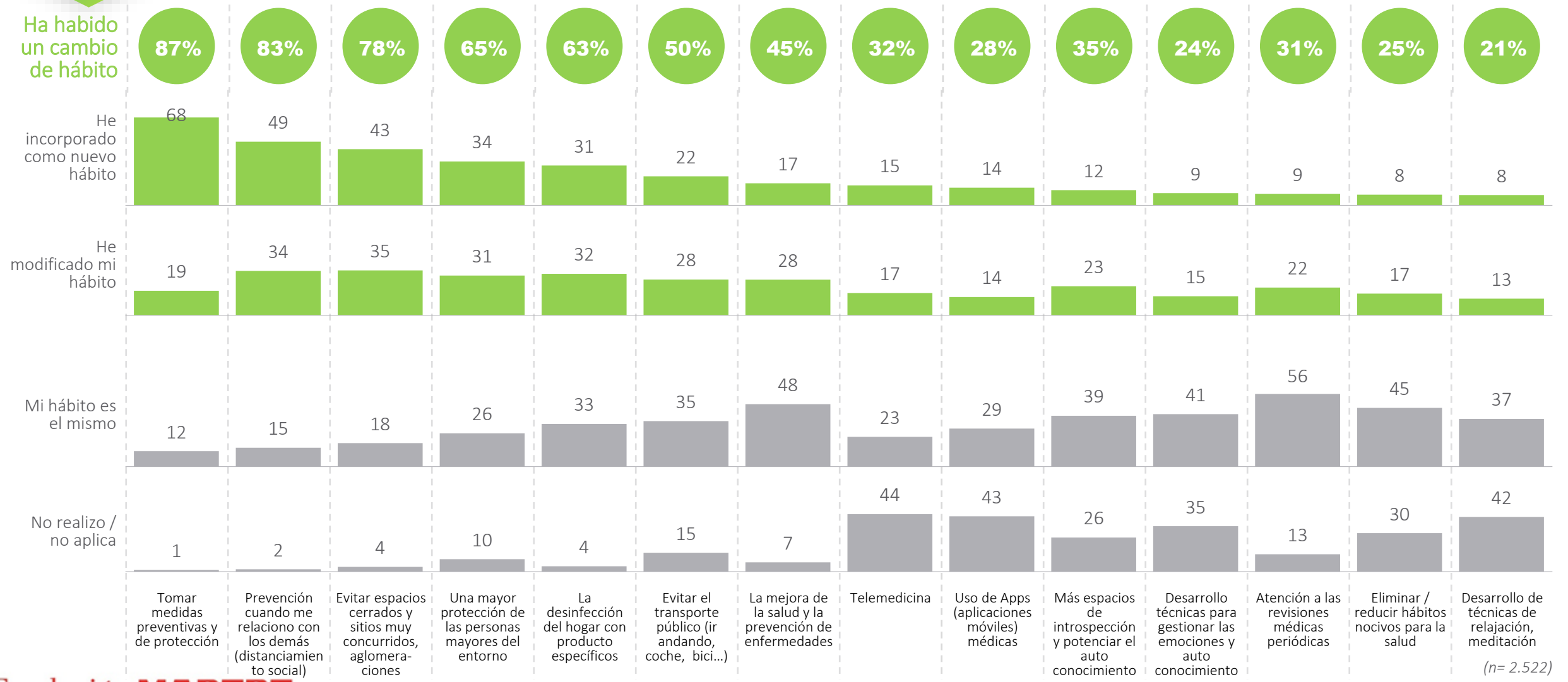
APARECEN NUEVAS NECESIDADES ENTORNO A LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL
Y NUEVOS RETOS EN EL MODELO DE RELACIÓN CON MÉDICO/CENTRO DE SALUD



Esta salud consciente ha implicado un elevado cambio de hábitos especialmente en la incorporación de medidas preventivas y de protección tanto de índole individual como social.

% individuos

CAMBIO DE HÁBITOS EN RELACIÓN A LA SALUD



(n= 2.522)

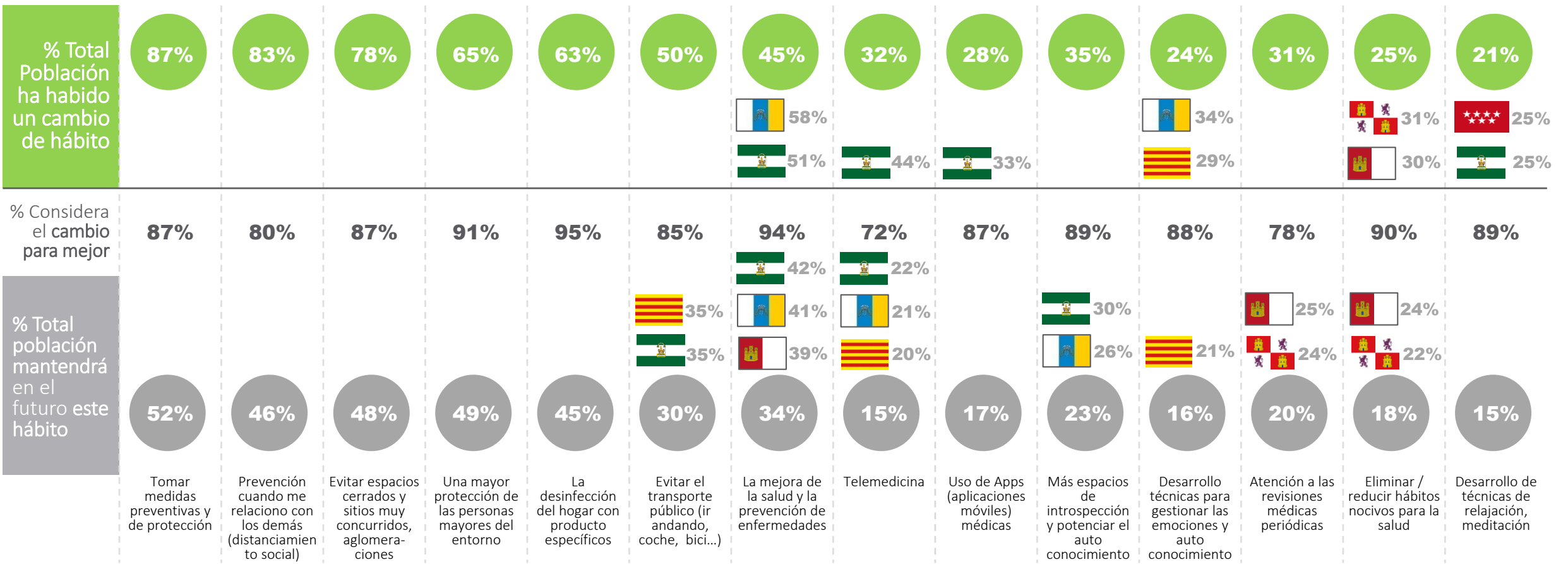
PSA. Última encuesta en hábitos relacionados con la salud que pueden haber cambiado debido al momento actual que vivimos, dime ¿qué describe mejor tu situación respecto a...?



El Covid ha supuesto la incorporación de nuevos hábitos a nivel de prevención y de salud colectiva que se viven de manera positiva y, mucho de ellos, han llegado para quedarse

CAMBIO DE HÁBITOS EN RELACIÓN A LA SALUD

% individuos



(n= 2.522)



La alimentación
consciente

En el nuevo paradigma de la salud consciente, se preocupan por lo que comen, por cómo comen y por el origen de los alimentos

¿QUÉ como?

EL AUGE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- La situación de confinamiento junto con la bajada de actividad física, ha aumentado la conciencia sobre la importancia de tener una alimentación saludable.

“Ahora intento llevar una alimentación más saludable y evitar la comida procesada”

¿CÓMO lo como?

EL RENACER DE LA GASTRONOMÍA CASERA

- El confinamiento y las restricciones por no poder salir a comer fuera, junto con el tiempo libre, ha generado mayor interés por la gastronomía casera.
- Interés en innovar a través de nuevas recetas más saludables.

“Durante el confinamiento he cocinado muchos más en casa, he probado nuevas recetas saludables y he disfrutado porque me relaja mucho”

¿De DÓNDE proviene lo que como?

INTERÉS POR LO LOCAL Y LOS PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

- Debido a la crisis provocada por la pandemia, quieren dar soporte al comercio local y apuestan más por proveedores locales.
- Además, los productos de proximidad y KMO aportan más confianza y dan seguridad ante el riesgo de contagio.

“Compro más productos frescos y compro más en los pequeños comercios del barrio”

INTERÉS POR CONOCER LA TRAZABILIDAD DE LOS PRODUCTOS

- La trazabilidad de los productos cobra mayor importancia: Perciben que se minimizan los riesgos ante el contagio.

“Ahora me fijo mucho más el etiquetado y no solo observo los químicos añadidos sino también de dónde procede y la trazabilidad”

FENÓMENOS QUE SOFISTICAN LAS NECESIDADES ENTORNO A LA ALIMENTACIÓN

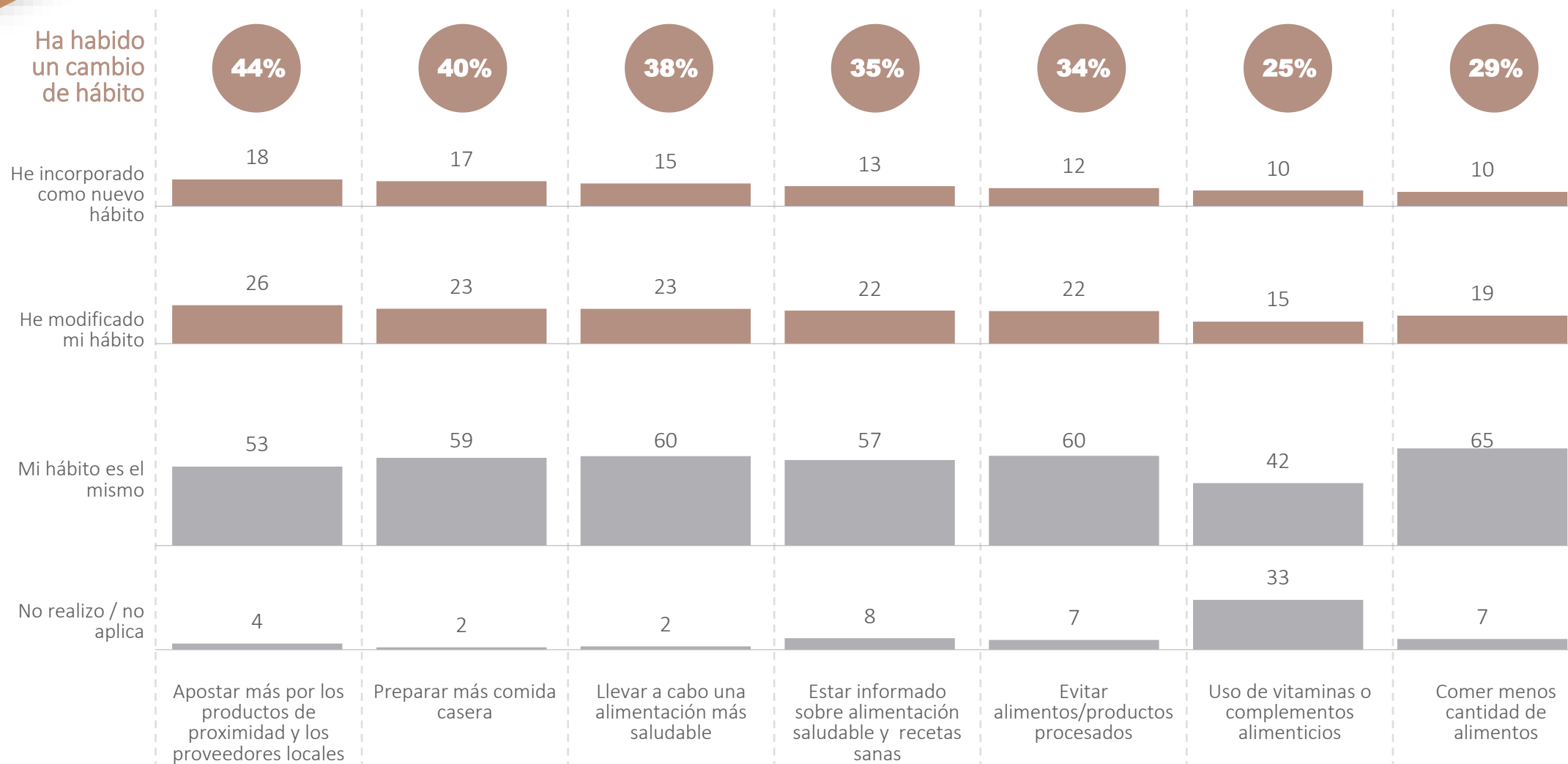


La alimentación consciente

Aunque el aumento en los cambios de hábitos relacionados con la alimentación son más moderados; nos encontramos ante un consumidor que **apostará más por los productos de proximidad y cocinar más en casa.**

% individuos

CAMBIO DE HÁBITOS EN RELACIÓN A LA ALIMENTACIÓN



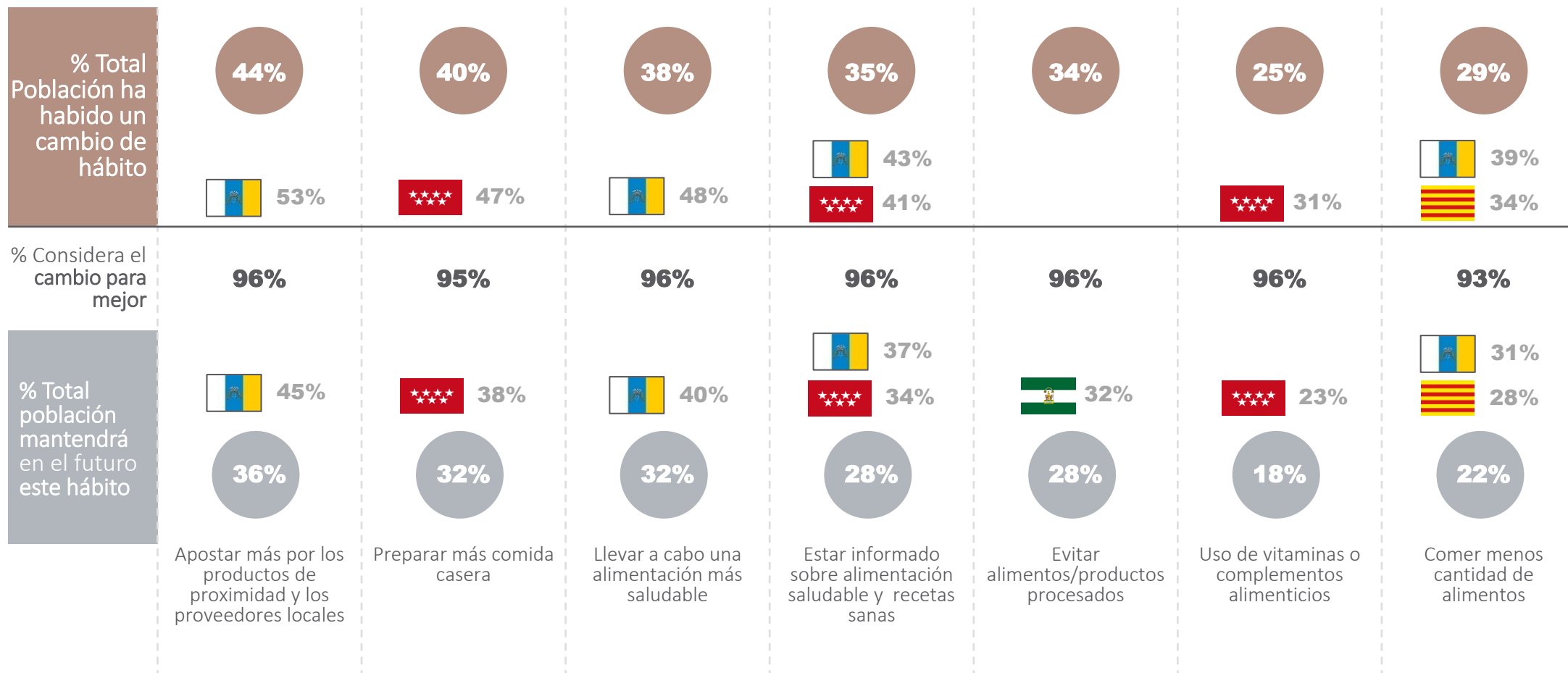


La alimentación consciente

Han incorporado hábitos entorno la alimentación y, aunque se trata hábitos que previamente ya se estaban incorporando, el covid los ha impulsado y acelerado

CAMBIO DE HÁBITOS EN RELACIÓN A LA ALIMENTACIÓN

% individuos





Un estilo de vida y ocio consiente

El Covid-19 ha supuesto un **cambio en el estilo de vida** generando fenómenos que también **impactan de forma directa en la salud**

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

- El confinamiento y el sedentarismo ha impulsado la **necesidad de hacer deporte o de aumentar la actividad física** pero el miedo al contagio ha **cambiado los hábitos y las rutinas**: deporte más individual vs grupal, realizar deporte al aire libre o hacer deporte en casa.

“Hago rutinas de deporte más frecuentes y más en casa porque evito ir al gimnasio”

EL TELETRABAJO Y LA CONCILIACIÓN FAMILIAR

Una situación difícil de gestionar que **impacta tanto en la dimensión física como en la cognitiva / mental** de la salud:

- El uso de mobiliario y equipamiento inadecuado junto con el abuso de pantallas y de tecnologías genera **nuevas necesidades**: dolores musculares, (contracturas...)
- El teletrabajo y la conciliación familiar genera **estrés** y la necesidad de encontrar **espacios de descanso y de tiempo libre**.

“Con el teletrabajo he tenido que trabajar más horas y a la vez tenía a mis hijos en casa, he pasado mucho estrés”

CAMBIAN LOS HÁBITOS EN LA MANERA DE REALIZAR DEPORTE Y SE LE DA MAYOR IMPORTANCIA A LA CONCILIACIÓN FAMILIAR



Un estilo de vida y ocio consiente

En lo relacional, se cuestiona y se revisa el cómo me comunico y me relaciono con los otros y se reinventa el ocio

LA TECNOLOGÍA COMO UNA ALTERNATIVA PARA CONECTAR

- Han tenido que adaptarse y que buscar alternativas a la hora de relacionarse y han encontrado en las nuevas tecnologías un nuevo modelo de relación para poder mantener el contacto con sus seres queridos.

“A raíz del Covid he tenido menos contacto con mis allegados y por eso he empezado a estrechar aún más esas relaciones reforzándolos con visitas, videollamadas y detalles”

AUMENTA EL OCIO ONLINE / VIRTUAL

- Ha aumentado el ocio online/virtual (ej. Netflix, consumo de cultura online...) generando un mayor abuso de pantallas que he tenido consecuencias físicas (ej. problemas de vista, dolores musculares...) y la necesidad de desconexión digital. (búsqueda de hobbies que no impliquen el uso de tecnología como la lectura).

“Estamos mucho más tiempo en casa y vemos películas y series pero llegó un momento que tuve que buscar otras actividades que no sean estar delante de la TV o con el móvil”

EL OCIO Y LAS RELACIONES SE REINVENTAN

- Las limitaciones en las reuniones familiares y sociales les ha hecho conscientes de la importancia que tiene reforzar vínculos con el círculo más íntimo.
- Se han visto obligados a tener que reinventar las relaciones sociales y el ocio (relaciones entre amigos por videoconferencia, aperitivos y after-works virtuales, apps de juegos de mesa y online...)

“El ocio ha cambiado mucho, salgo y quedo con los amigos mucho menos y todavía a veces hacemos videollamadas”

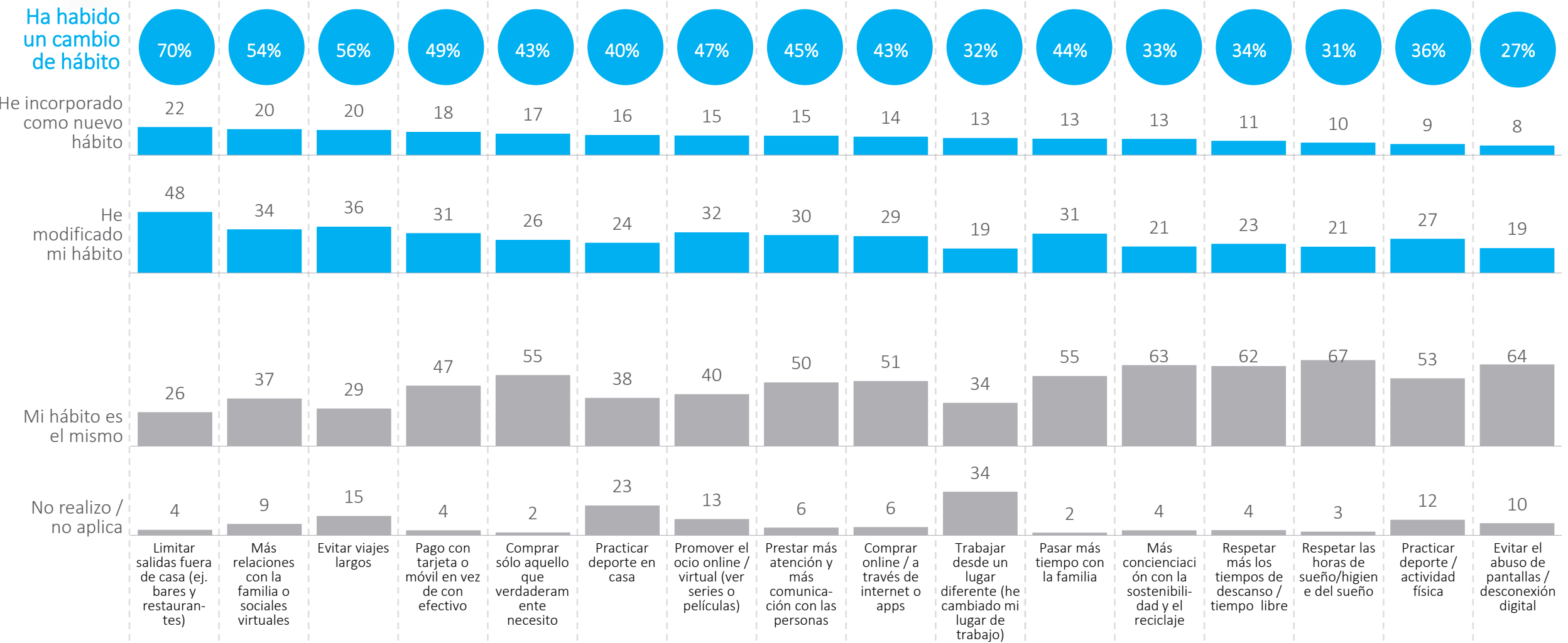
EL SOCIAL DISTANCING CONDICIONA LAS RELACIONES Y OCIO



Limitar las salidas fuera de casa y viajes largos junto con un cambio en el modelo de relación con la familia/amigos del presencial al virtual, son los principales hábitos que se han modificado/incorporado

% individuos

CAMBIO DE HÁBITOS EN RELACIÓN AL ESTILO DE VIDA Y EL OCIO



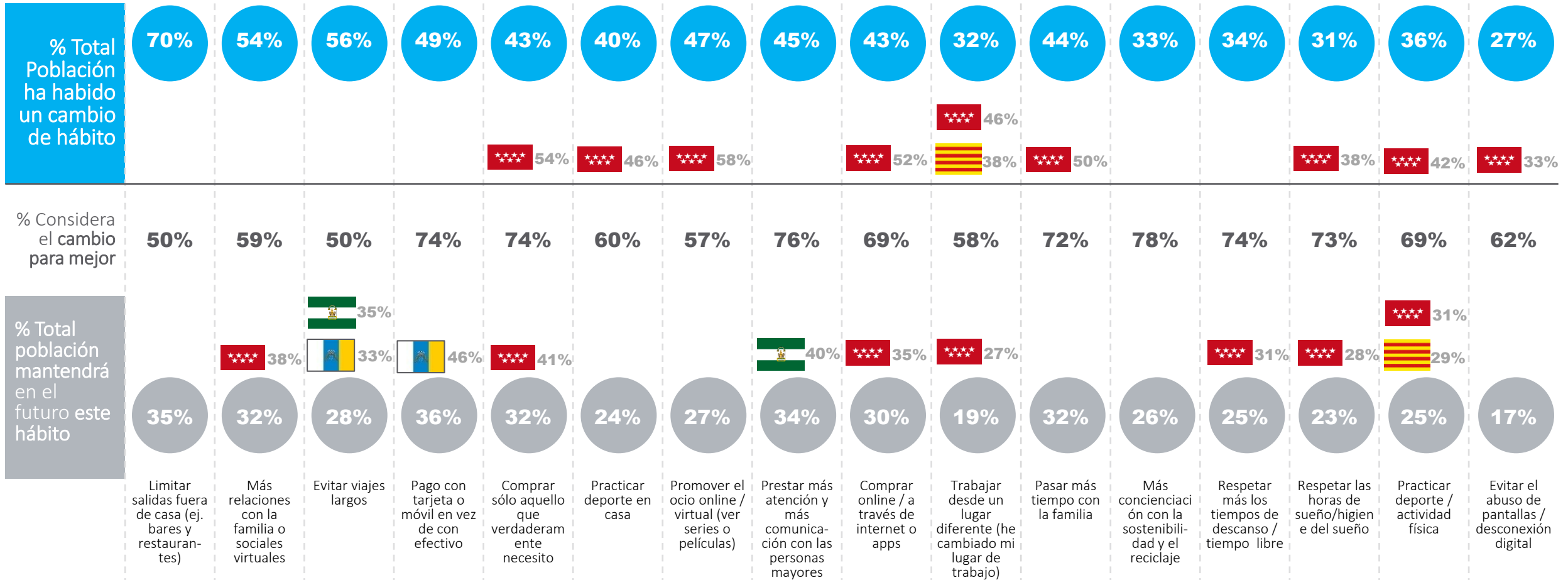


Un estilo de vida y ocio consiente

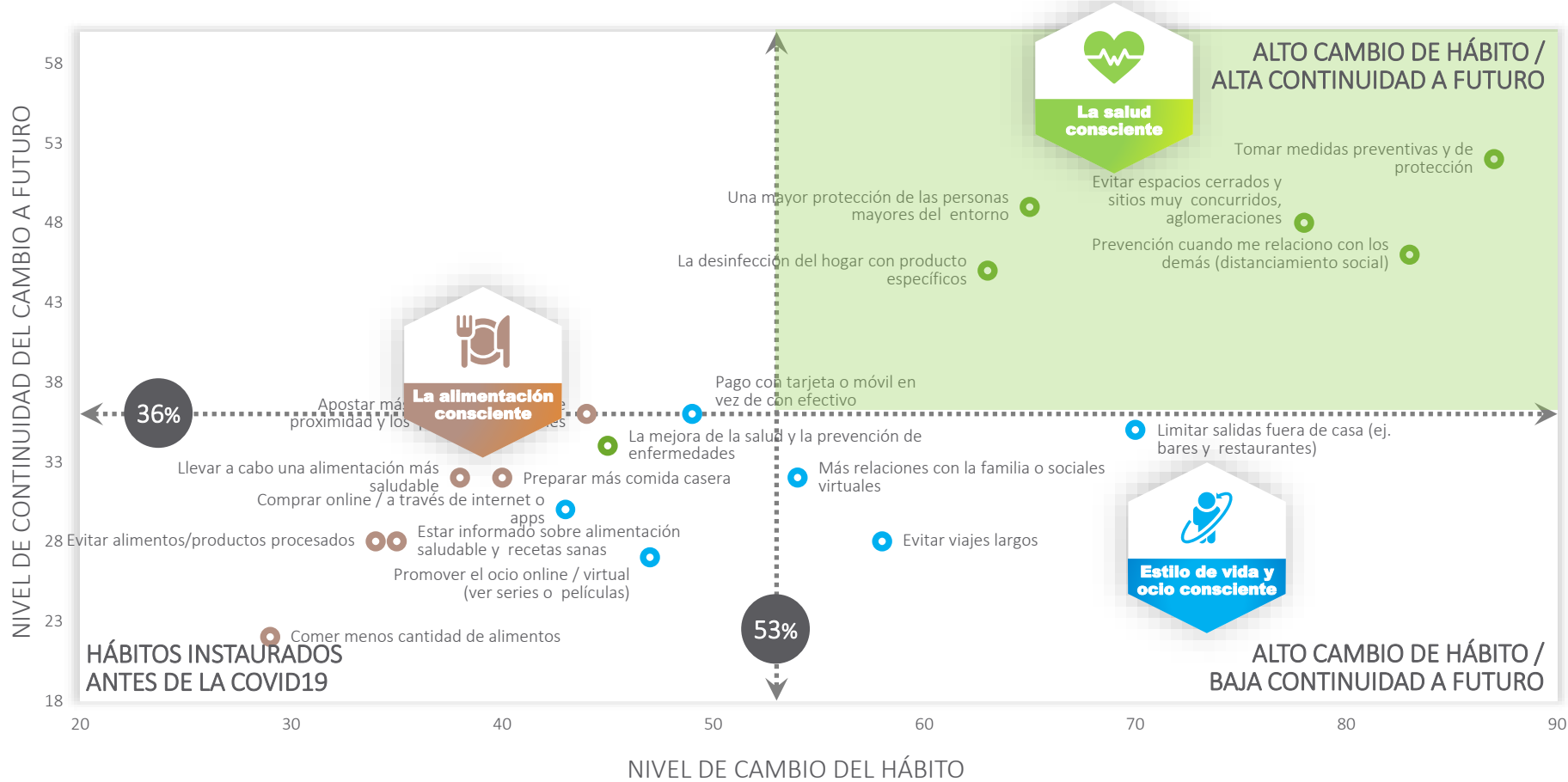
Aquellos hábitos que implican una **relación social**, a priori, entre los que **pueden verse modificados** en mayor medida en el medio plazo.

CAMBIO DE HÁBITOS EN RELACIÓN AL ESTILO DE VIDA Y EL OCIO

% individuos



MATRIZ CAMBIO DE HÁBITO VS. CONTINUIDAD EN EL FUTURO



- Los hábitos relacionados con la salud son los que mayor irrupción han registrado en nuestro día a día y también los que mayor continuidad a futuro manifiestan.
- Por otro lado, en los hábitos de vida y ocio hemos sufrido un gran cambio, pero todo parece indicar que una vez finalizada la pandemia volveremos a nuestros hábitos previos.
- En alimentación, por el contrario, ya habíamos experimentado una gran evolución en los últimos años que se ha visto acelerada por la pandemia. Estos hábitos ya están incorporados en gran medida, y con continuidad de futuro.

En definitiva...

1

Por primera vez, nos encontramos con una crisis que golpea a los españoles aunando dos dimensiones simultáneamente e interrelacionadas entre si: sanitaria y económica.



2

La **nueva normalidad** se está viviendo con **mayores niveles de miedo respecto al confinamiento**: incertidumbre en el futuro, ruptura de expectativa de una crisis pasajera, mayor percepción de riesgo de contagio, no hay una solución por el momento, etc.



3

Además, a diferencia del confinamiento, la **nueva normalidad se ha cebado** en mayor medida con **colectivos sociales más vulnerables económicamente**.



En definitiva...

4

Más allá del valor otorgado a la salud, nos encontramos con una **alimentación y el estilo de vida y ocio consciente** que reflexiona acerca de su impacto en el individuo y en la sociedad. Comer y divertirse también se han visto alterados por el coronavirus y hemos revisado tu rol.



5

La **protección y la prevención** son las nuevas herramientas adoptadas en **salud** por el consumidor.

Todo lo que les ayude a protegerse y prevenir será bienvenido



6

Los **productos de proximidad, la comida sana y cocinar en casa** emergen como los nuevos hábitos en **alimentación**.

No obstante, en alimentación ya habíamos experimentado una gran evolución en los últimos años que se ha visto acelerada por la pandemia.



7

Evitar situaciones de riesgo, limitar los espacios de contacto y la **virtualidad** como alternativas seguras para interactuar y divertirse...pero en cuanto sea posible **volveremos a los mismos hábitos que teníamos antes del Covid** en cuanto a estilo de vida y ocio.



LA NUEVA SALUD

Evolución del concepto de SALUD durante la crisis del COVID-19

Noviembre, 2020

