

**SALUD Y NUEVOS
HÁBITOS DIGITALES**

Noviembre, 2021

METODOLOGÍA

FASE 1: CUALITATIVA

Para la fase cualitativa se llevó a cabo una COMUNIDAD ONLINE:

COMUNIDAD ONLINE

- **Sexo:** Hombres y mujeres (50% de la muestra)
- **Ciclo vital:** Variedad ciclos vitales y edades en cada comunidad entre 18 y 75 años
 - Con y sin hijos
 - Con y sin personas mayores de alto riesgo en su entorno

- **Hábitos Digitales:**
 - Se buscará a individuos con un consumo digital notorio y que declaren que la Salud Digital les preocupa
- **Núcleo urbano:**
 - Gran ciudad
 - Ciudad mediana

	Hombre	Mujer
De 18 a 24 años	1	2
De 25 a 35 años	2	1
De 36 a 45 años	1	2
De 46 a 55 años	2	1
De 56 a 65 años	1	2
+ 66 años	2	1

18 Participantes

La comunidad se llevó a cabo entre los días 13 al 21 de julio de 2021, realizándose las siguientes tareas específicas cada día.

DÍA #1



Impacto de la crisis en sus hábitos digitales

DÍA #2



Nuevos hábitos digitales que han adquirido

DÍA #3



La Salud Digital: descripción, importancia, miedos y retos

DÍA #4



Profundización en aspectos anteriores e ideación para Fundación Mapfre

DÍA #5



Ideación para Fundación Mapfre

METODOLOGÍA

FASE 2: CUANTITATIVA

Para la fase cuantitativa se desarrolló 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.

Fechas de campo: 14 al 24 septiembre



TAMAÑO DE LA MUESTRA

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



CUOTAS Y ESTRATIFICACIÓN DE LA MUESTRA

- Sexo
- Edad
- Zona geográfica (Comunidad Autónoma)
- Tamaño de hábitat

SEXO	
Hombre	1.209
Mujer	1.298
EDAD	
De 20 a 35 años	1.118
De 35 a 70 años	1.389
COMUNIDAD AUTÓNOMA	
Madrid	303
Cataluña	310
Comunidad Valenciana	240
Andalucía	245
País Vasco	236
Galicia	236
Castilla León	237
Castilla la Mancha	236
Resto España	220
Canarias (120 Tenerife / 124 Las Palmas)	244
TAMAÑO HABITAT	
Menos 30.000 habitantes	730
De 30.000 a 500.000 habitantes	1.330
Más de 500.000 habitantes	447
TOTAL	2.507

LA IRRUPCIÓN DEL MUNDO DIGITAL EN NUESTRAS VIDAS

Si bien ya veníamos de entender la salud de una manera más holística (más allá de lo físico), tras la pandemia, la salud digital se ha incorporado al resto de dimensiones.

LAS DIFERENTES DIMENSIONES DE LA SALUD. SU IMPORTANCIA Y EVOLUCIÓN A PARTIR DE LA PANDEMIA

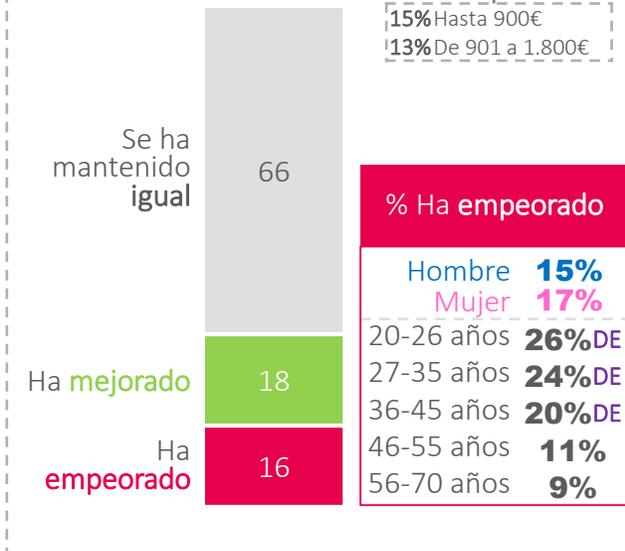
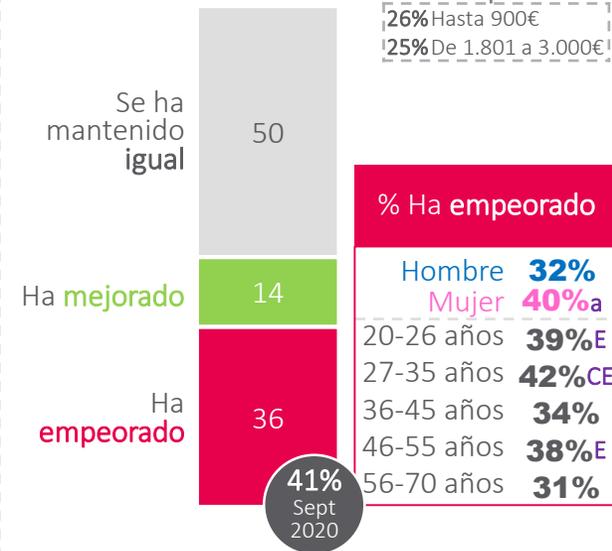
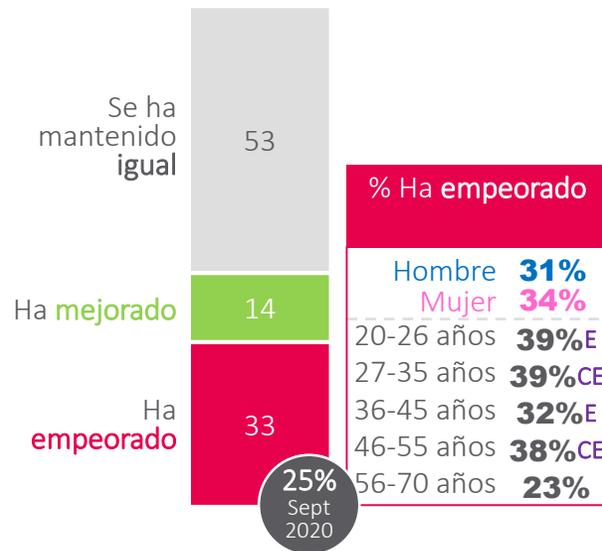
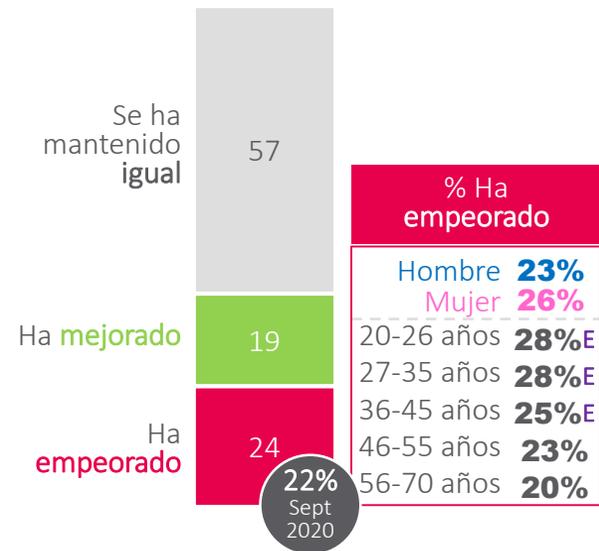
% Individuos (n= 2.507)

36% SALUD FÍSICA

28% SALUD MENTAL

24% SALUD EMOCIONAL

12% SALUD DIGITAL



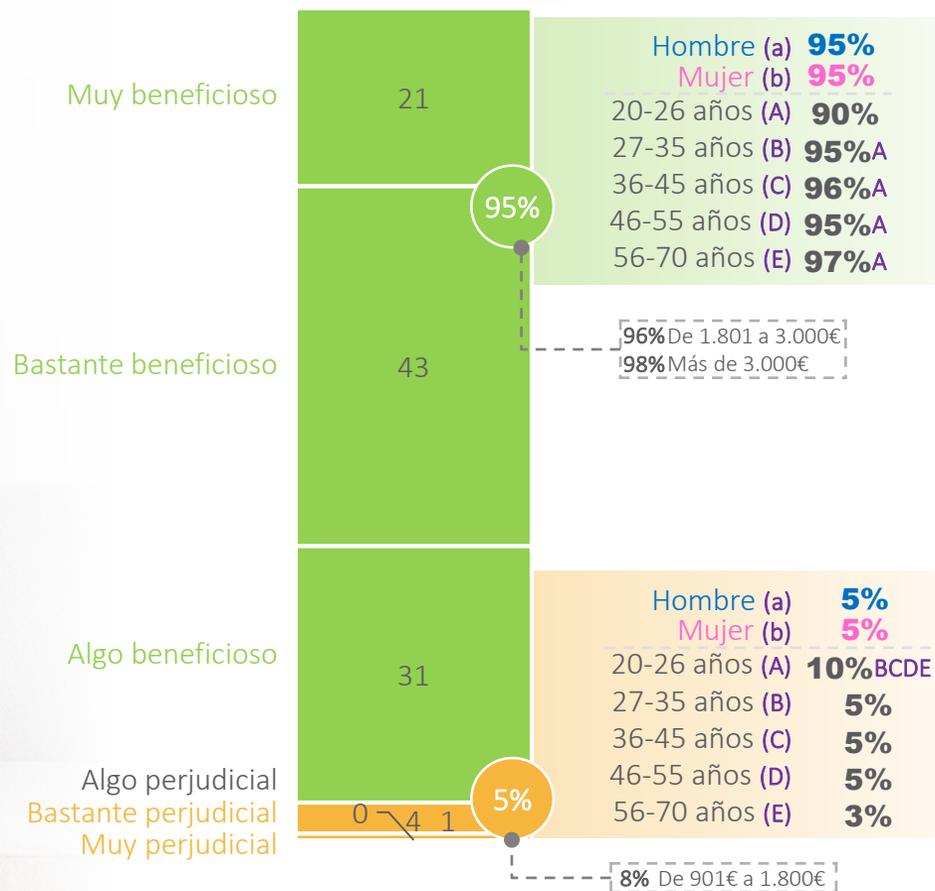
abABCDE Diferencia significativas

P24. Considerando la salud de una manera integral, si tuvieses que distribuir el nivel de importancia que concedes a nivel general a la salud física, emocional, mental y digital, ¿cómo repartirías 100 puntos entre estas 4 áreas de la salud? P25. ¿Cómo ha impactado la actual pandemia en tu estado de salud dentro de cada una de estas 4 áreas?

Un 95% de la población considera que el mundo digital es beneficioso

VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA Y APORTACIÓN DEL MUNDO DIGITAL

% Individuos
(n= 2.507)



El 77% de la población ha aumentado su tiempo de conexión, así como el incremento de actividades digitales que realizamos: comunicación, ocio, teletrabajo, etc.

% Individuos (n= 2.507)

EL TIEMPO DE CONEXIÓN A DISPOSITIVOS E INTERNET



TIEMPO ACTUAL DE CONEXIÓN A INTERNET*



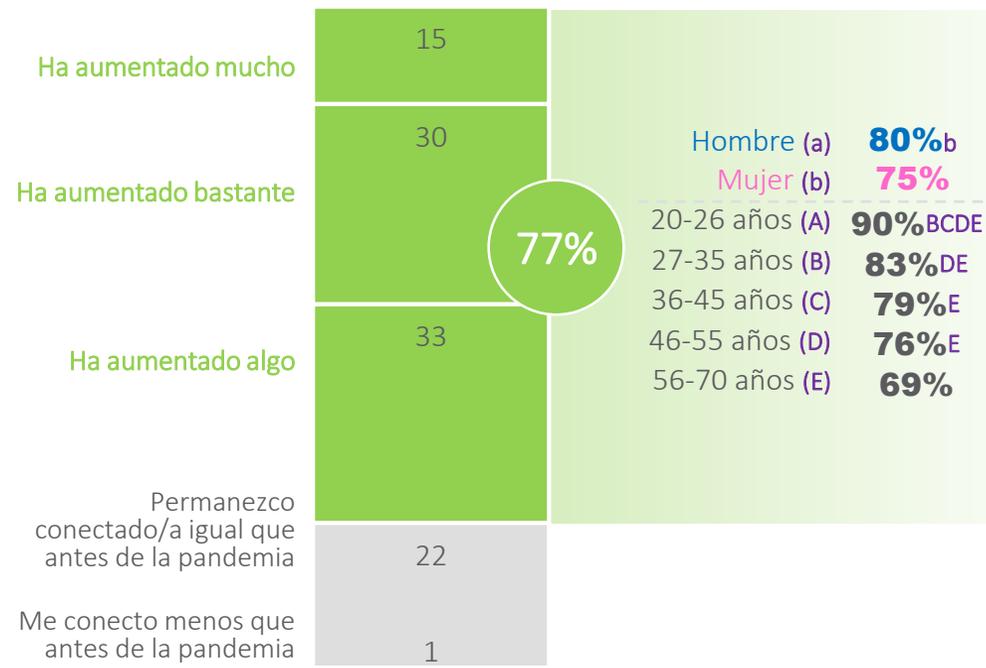
Hombre (a)	318'
Mujer (b)	313'
20-26 años (A)	381' CDE
27-35 años (B)	388' CDE
36-45 años (C)	335' DE
46-55 años (D)	295' E
56-70 años (E)	246'

TIEMPO ACTUAL DE CONEXIÓN AL MÓVIL*



Hombre (a)	167'
Mujer (b)	195' a
20-26 años (A)	244' CDE
27-35 años (B)	231' CDE
36-45 años (C)	184' E
46-55 años (D)	180' E
56-70 años (E)	124'

IMPACTO DE LA PANDEMIA EN EL TIEMPO DE CONEXIÓN



abABCDE Diferencia significativas

*6 horas de conexión a internet y 170 minutos conexión al móvil según Informe Digital 2021: <https://wearesocial.com/es/blog/2021/02/digital-2021-espana-8-millones-de-nuevos-usuarios-en-redes-sociales/> P59. ¿Y conectado/a a internet, ya sea desde cualquier dispositivo (smartphone, tablet, ordenador...)? P58. Al día, ¿cuánto tiempo pasas delante del móvil, considerando todos los usos que le das: llamadas, chats, ver vídeos por internet, redes sociales, etc...? Por ej. si dedicas una hora y media, pon 30 en el apartado de minutos y 1 en el apartado de horas. P32. Como consecuencia de todo este uso digital que has hecho y estás realizando durante la pandemia, ¿dirías que el tiempo que permaneces conectado online a internet con respecto a antes de la pandemia...?

De media, un **54%** de españoles ha incrementado o ha comenzado a comunicarse a través de plataformas digitales, un **37%** en relación a las RR.SS. O un **35%** a informarse en webs o espacios online. Este aumento es especialmente remarcable entre los más jóvenes.

EL IMPACTO DIGITAL EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS: COMUNICARSE

% Individuos (n= 2.507)



% personas que han aumentado o comenzado a realizar...

54%	37%	35%	33%
Comunicarse a través de Plataformas digitales	Uso de RR.SS.	Informarse en webs o espacios online	Leer Prensa digital
Hombre (a) 53% Mujer (b) 56%	Hombre (a) 36% Mujer (b) 39%	Hombre (a) 34% Mujer (b) 35%	Hombre (a) 34% Mujer (b) 32%
20-26 años (A) 68% DE	20-26 años (A) 61% BCDE	20-26 años (A) 50% CDE	20-26 años (A) 39% DE
27-35 años (B) 62% DE	27-35 años (B) 46% DE	27-35 años (B) 43% DE	27-35 años (B) 34%
36-45 años (C) 61% DE	36-45 años (C) 40% DE	36-45 años (C) 40% DE	36-45 años (C) 36% DE
46-55 años (D) 51% E	46-55 años (D) 32% E	46-55 años (D) 34% E	46-55 años (D) 31%
56-70 años (E) 41%	56-70 años (E) 24%	56-70 años (E) 20%	56-70 años (E) 28%

40% Más de 3.000€

Las compras y/o gestiones han sido otra área donde el aumento o el inicio de la actividad ha tenido mayor impacto. Nuevamente, la edad es un factor relevante a la hora de considerar estas actividades, salvo en las cuestiones burocráticas que tienen un componente más transversal.

EL IMPACTO DIGITAL EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS: COMPRAR/GESTIONES

% Individuos (n= 2.507)



% personas que han aumentado o comenzado a realizar...



46%	45%	44%	42%	40%	37%
Compras en Plataformas Online	Gestiones burocráticas	Pagos mediante tarjetas de crédito/débito	Pagos mediante plataformas de pago	Compras online en tiendas específicas	Gestionar mis cuentas/operaciones con apps
Hombre (a) 46% Mujer (b) 45%	Hombre (a) 43% Mujer (b) 47%	Hombre (a) 42% Mujer (b) 46%	Hombre (a) 41% Mujer (b) 43%	Hombre (a) 39% Mujer (b) 41%	Hombre (a) 39% Mujer (b) 36%
20-26 años (A) 57%^{BDE}	20-26 años (A) 46%	20-26 años (A) 55%^{BCDE}	20-26 años (A) 59%^{CDE}	20-26 años (A) 54%^{BDE}	20-26 años (A) 50%^{BCDE}
27-35 años (B) 47%^E	27-35 años (B) 47%	27-35 años (B) 45%	27-35 años (B) 52%^{DE}	27-35 años (B) 44%^{DE}	27-35 años (B) 39%^E
36-45 años (C) 54%^{BDE}	36-45 años (C) 47%	36-45 años (C) 47%^{DE}	36-45 años (C) 49%^{DE}	36-45 años (C) 49%^{DE}	36-45 años (C) 40%^E
46-55 años (D) 42%^E	46-55 años (D) 45%	46-55 años (D) 39%	46-55 años (D) 35%^E	46-55 años (D) 35%^E	46-55 años (D) 36%^E
56-70 años (E) 35%	56-70 años (E) 42%	56-70 años (E) 41%	56-70 años (E) 28%	56-70 años (E) 28%	56-70 años (E) 29%
50% De 1.801 a 3.000€ 47% Más de 3.000€	48% De 1.801 a 3.000€ 47% Más de 3.000€			43% De 1.801 a 3.000€ 45% Más de 3.000€	

En relación al ocio, la visualización/escucha de contenidos digitales ha experimentado también un fuerte incremento. Un 74% de jóvenes entre 20 y 26 años comenzaron a ver o a aumentado la visualización de contenidos en plataformas digitales, porcentaje que asciende al 62% entre 27 y 35 años.

% Individuos (n= 2.507)

EL IMPACTO DIGITAL EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS: OCIO DIGITAL



COMUNICACIÓN/
RSS



COMPRAS/
GESTIONES ONLINE



OCIO/
ENTRETENIMIENTO



DESEMPEÑO LABORAL/
ACADEMICO

% personas que han aumentado o comenzado a realizar...

53%	32%	32%	22%
Visualizar contenido de plataforma digital	Escuchar música en streaming	Solicitar Servicios de entrega a domicilio	Juegos en red
Hombre (a) 54% Mujer (b) 52%	Hombre (a) 32% Mujer (b) 32%	Hombre (a) 33% Mujer (b) 30%	Hombre (a) 26%^b Mujer (b) 17%
20-26 años (A) 74%^{BCDE}	20-26 años (A) 48%^{BCDE}	20-26 años (A) 47%^{CDE}	20-26 años (A) 40%^{CDE}
27-35 años (B) 62%^{CDE}	27-35 años (B) 37%^{DE}	27-35 años (B) 43%^{DE}	27-35 años (B) 33%^{CDE}
36-45 años (C) 53%^E	36-45 años (C) 37%^{DE}	36-45 años (C) 37%^{DE}	36-45 años (C) 26%^{DE}
46-55 años (D) 52%^E	46-55 años (D) 27%	46-55 años (D) 26%^E	46-55 años (D) 15%^E
56-70 años (E) 41%	56-70 años (E) 22%	56-70 años (E) 19%	56-70 años (E) 11%
56% De 1.801 a 3.000€ 57% Más de 3.000€		35% De 1.801 a 3.000€ 36% Más de 3.000€	

El teletrabajo ha sido adoptado por un 33% de la población, más entre los hombres, los menores de 45 años, y entre las personas en hogares con mayor renta. La tendencia, es que se mantendrá de manera permanente para un importante % de la población.

EL IMPACTO DIGITAL EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS: DESEMPEÑO LABORAL/ACADÉMICO

% Individuos (n= 2.507)



COMUNICACIÓN/
RRSS



COMPRAS/
GESTIONES ONLINE



OCIO/
ENTRETENIMIENTO



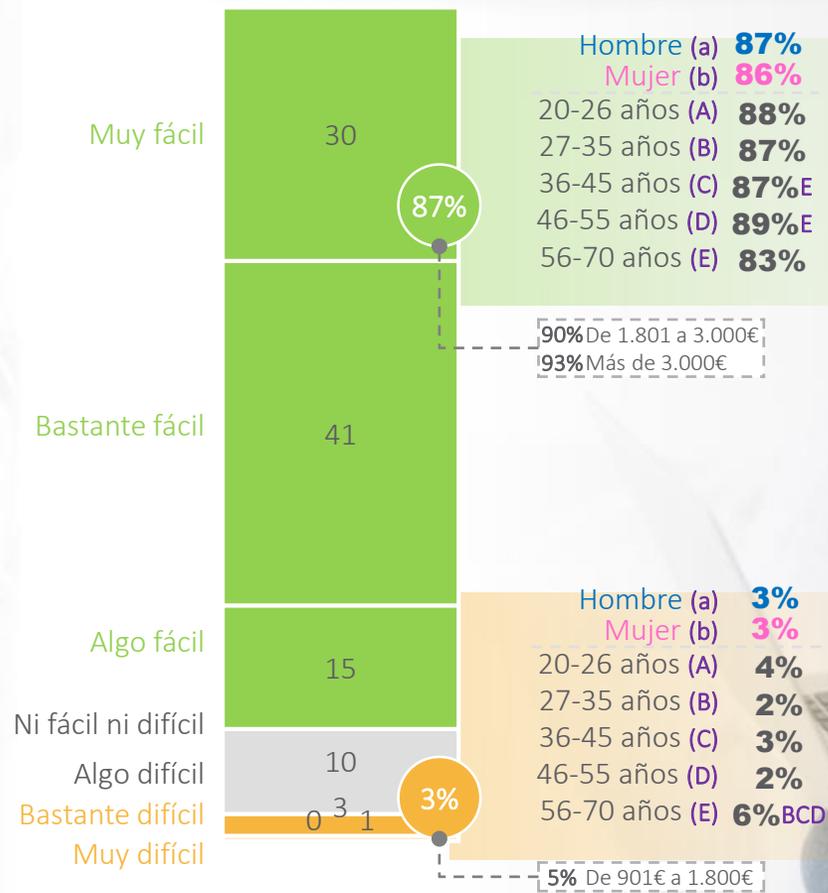
DESEMPEÑO LABORAL/
ACADEMICO

% personas que han aumentado o comenzado a realizar...

33%		32%	
Teletrabajar		Clases en aulas virtuales/online	
Hombre (a)	35%^b	Hombre (a)	30%
Mujer (b)	30%	Mujer (b)	34%^a
20-26 años (A)	41%^{DE}	20-26 años (A)	62%^{BCDE}
27-35 años (B)	39%^{DE}	27-35 años (B)	43%^{CDE}
36-45 años (C)	42%^{DE}	36-45 años (C)	34%^{DE}
46-55 años (D)	32%^E	46-55 años (D)	28%^E
56-70 años (E)	18%	56-70 años (E)	15%
	40% De 1.801 a 3.000€		
	43% Más de 3.000€		

Tal es el nivel de integración, que **el manejo de las herramientas digitales no supone ya un obstáculo: un 87% indica que no tiene problemas en su utilización** (en aquellas que están incorporadas en sus rutinas habituales).

% Individuos (n= 2.507) **FACILIDAD REALIZAR TAREAS ONLINE**



90% De 1.801 a 3.000€
93% Más de 3.000€

5% De 901€ a 1.800€



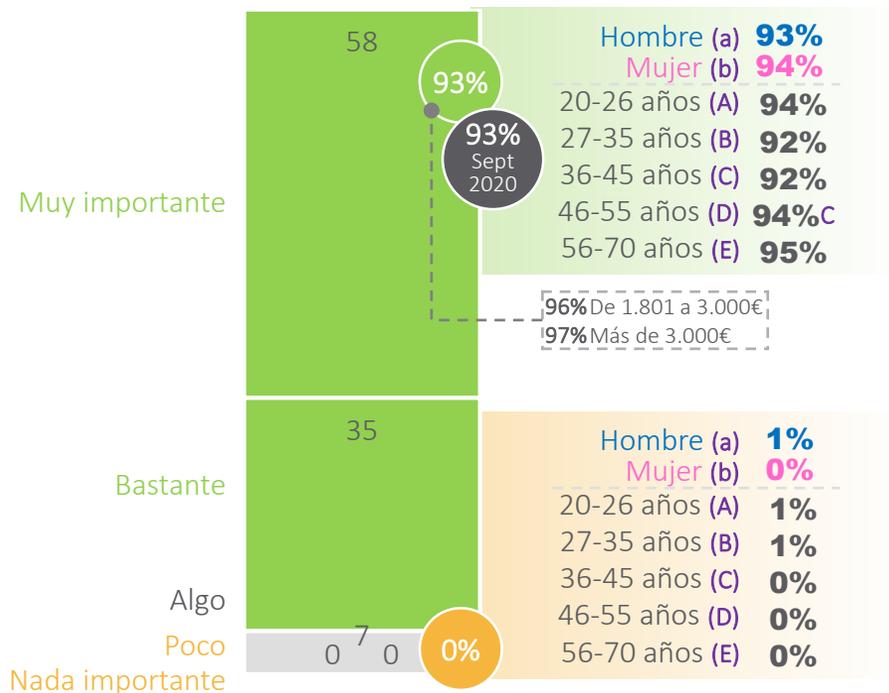
EL EFECTO DEL MUNDO DIGITAL EN NUESTRA SALUD

El español, que concede una importancia crítica a la salud (93%), la entiende cada vez más de manera integrada. En esta ecuación se ha incorporado la salud digital: un 81% considera importante tener una buena salud digital. La salud digital ha empeorado durante la pandemia, aunque menos que la salud emocional, y este empeoramiento en los jóvenes es un 60% superior a la media.

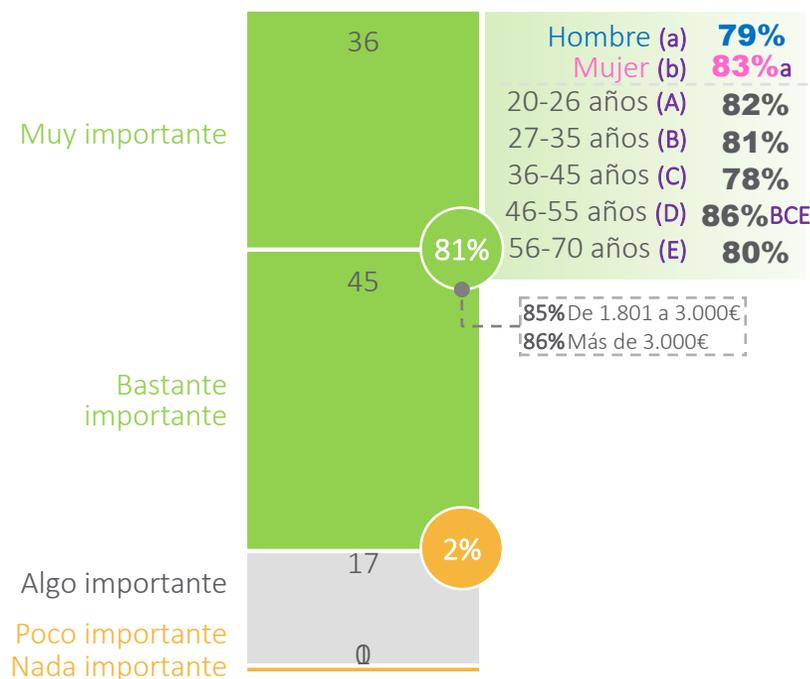
IMPORTANCIA DE LA SALUD Y LA SALUD DIGITAL

% Individuos
(n= 2.507)

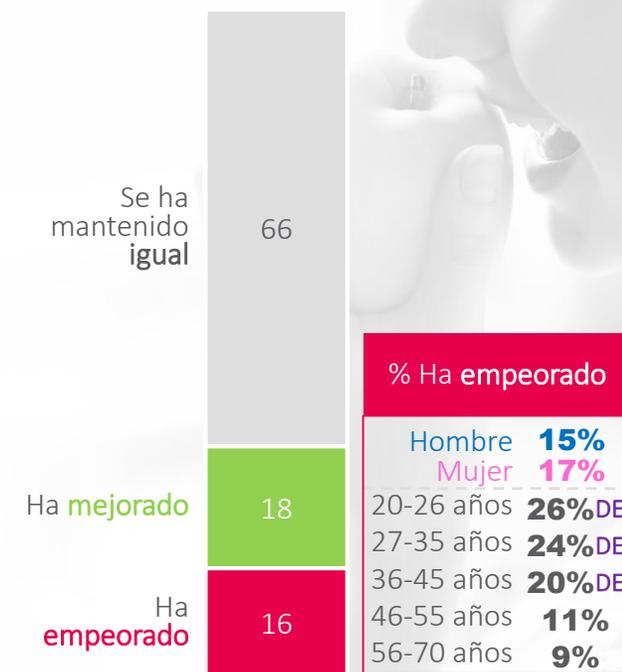
COMO DE IMPORTANTE ES LA SALUD PARA TI



COMO DE IMPORTANTE ES LA SALUD DIGITAL PARA TI



EVOLUCIÓN DE LA SALUD DIGITAL



Si bien manifestamos tener una **buena salud digital (7,1)**, son los jóvenes precisamente quienes peor salud digital declaran tener: un 6,7 sobre 10. Los hogares con más renta, el colectivo con mayor salud digital: 7,5. El impacto positivo del mundo digital (un 30% de españoles considera que les aporta beneficios) en otras áreas de la salud (física, emocional o mental) **supera a los aspectos negativos (un 12%)**.

NIVEL DE SALUD DIGITAL PERCIBIDA Y SU IMPACTO POSITIVO EN OTRAS ÁREAS DE LA SALUD

% Individuos (n= 2.507)

NIVEL MEDIO
SALUD DIGITAL
PERCIBIDA



% BENEFICIOS QUE APORTA EL MUNDO DIGITAL...



A NIVEL **FÍSICO**



A NIVEL **MENTAL**



A NIVEL **EMOCIONAL**

abABCDE Diferencia significativas

P39. Después de lo que hemos visto, ¿cómo calificarías tu estado de SALUD DIGITAL en estos momentos? Nos referimos al impacto que está teniendo en tu salud el uso de internet y el mundo online, ya sea a nivel físico, mental o emocional o en cualquier otro ámbito. Puntúa en una escala de 0 a 10, donde 0 es "Muy mala" y 10 "Muy buena" P40. ¿Hasta qué punto consideras importante tener actualmente un buen estado de salud digital? P41. Y ¿crees que ahora es más importante tener una buena salud digital que antes de la pandemia? P42. Y en el futuro, ¿crees que la salud digital será más importante que actualmente?

La mala salud digital aparece asociada adicciones o a un uso excesivo de los dispositivos digitales. Es decir, cuando el mundo online se apodera del mundo offline.

QUE SE ENTIENDE POR MALA SALUD DIGITAL Y LOS RIESGOS ASOCIADOS

% Individuos
(n= 2.507)

15%
Ns/Nc

6% AISLAMIENTO SOCIAL 3% MAL USO DE LAS TECNOLOGÍAS (BULLING, HACKEAR, FRAUDES, PORNOGRAFÍA...) 2% CREER TODO LO QUE APARECE (FAKE NEWS, POSTUREO...)

60% ADICCIÓN / DEPENDENCIA AL MUNDO DIGITAL

30% EXCEDERSE EN TIEMPO / PASAR MUCHO TIEMPO / NO TENER LÍMITE

20% NO SABER CUANDO HAY QUE DESCONECTAR

8% QUE TE AFECTE A NIVEL MENTAL / EMOCIONAL 6% QUE TE AFECTE A NIVEL FÍSICO (VISTA / DOLORES MUSCULARES, ETC...)

PONER BOLAS CON LOS 10 PRIMEROS

44%

Cansancio visual

39%

Pérdida de contacto físico

39%

Fake news (noticias falsas)

37%

Puede existir colectivos desconectados del avance digital

34%

La conexión de niños sin ninguna supervisión

32%

Falta de seguridad en la red

32%

Problemas de salud como el sedentarismo, etc...

32%

Problemas físicos posturales

31%

La desconexión digital (siempre conectado al trabajo)

31%

Adicción a las redes sociales

abABCDE Diferencia significativas

P37. No obstante, el uso de internet puede comportar también una serie de riesgos a diferentes niveles. ¿Hasta qué punto los siguientes aspectos que pueden derivarse de uso y hábitos digitales han impactado negativamente en ti personalmente?

Los **10 mandamientos** de la salud digital:

1. *No abusarás de los dispositivos digitales.*
2. *Reservarás momentos para la desconexión.*
3. *Seguirás sólo el consejo de profesionales.*
4. *Comprobarás que tus fuentes de información son fiables.*
5. *Utilizarás la información que encuentres para cuidarte más y mejor.*
6. *Aprenderás a navegar de forma segura por la red.*
7. *Limitarás el uso de dispositivos digitales a los más pequeños.*
8. *Fomentarás el equilibrio entre lo real y lo virtual entre los más jóvenes.*
9. *No compartirás en las RRSS más de lo necesario.*
10. *Enseñarás a los más mayores el uso de los dispositivos digitales.*

Al igual que de manera general llevamos a cabo actividades para mantener una buena salud (física, emocional y mental), **también estamos incorporando nuevos hábitos orientados a mantener una buena salud digital.**

DESEMPEÑOS PERSONALES PARA LOGRAR UNA BUENA SALUD DIGITAL

% Individuos
(n= 2.507)

50%

Hacer deporte para contrarrestar el sedentarismo

Hombre (a) **52%^b**
Mujer (b) **47%**

20-26 años (A) **49%**
27-35 años (B) **51%**
36-45 años (C) **51%**
46-55 años (D) **51%**
56-70 años (E) **47%**

54% De 1.801 a 3.000€
57% Más de 3.000€

48%

Llevar un control del tiempo para estar desconectado el tiempo suficiente

Hombre (a) **46%**
Mujer (b) **50%**

20-26 años (A) **39%**
27-35 años (B) **45%**
36-45 años (C) **46%^A**
46-55 años (D) **46%**
56-70 años (E) **57%^{ABCD}**

51% Hasta 900€
52% Más de 3.000€

33%

Forzarme a realizar actividades presenciales con otras personas

Hombre (a) **30%**
Mujer (b) **37%^a**

20-26 años (A) **38%^{BD}**
27-35 años (B) **31%**
36-45 años (C) **35%^D**
46-55 años (D) **29%**
56-70 años (E) **35%^D**

30% De 901 a 1.800€
36% De 1.801 a 3.000€
39% Más de 3.000€

25%

Informarme sobre los riesgos de internet

Hombre (a) **26%^b**
Mujer (b) **23%**

20-26 años (A) **22%**
27-35 años (B) **20%**
36-45 años (C) **29%^{AB}**
46-55 años (D) **24%**
56-70 años (E) **25%**

23%

Enseñar a mis hijos buenos hábitos digitales

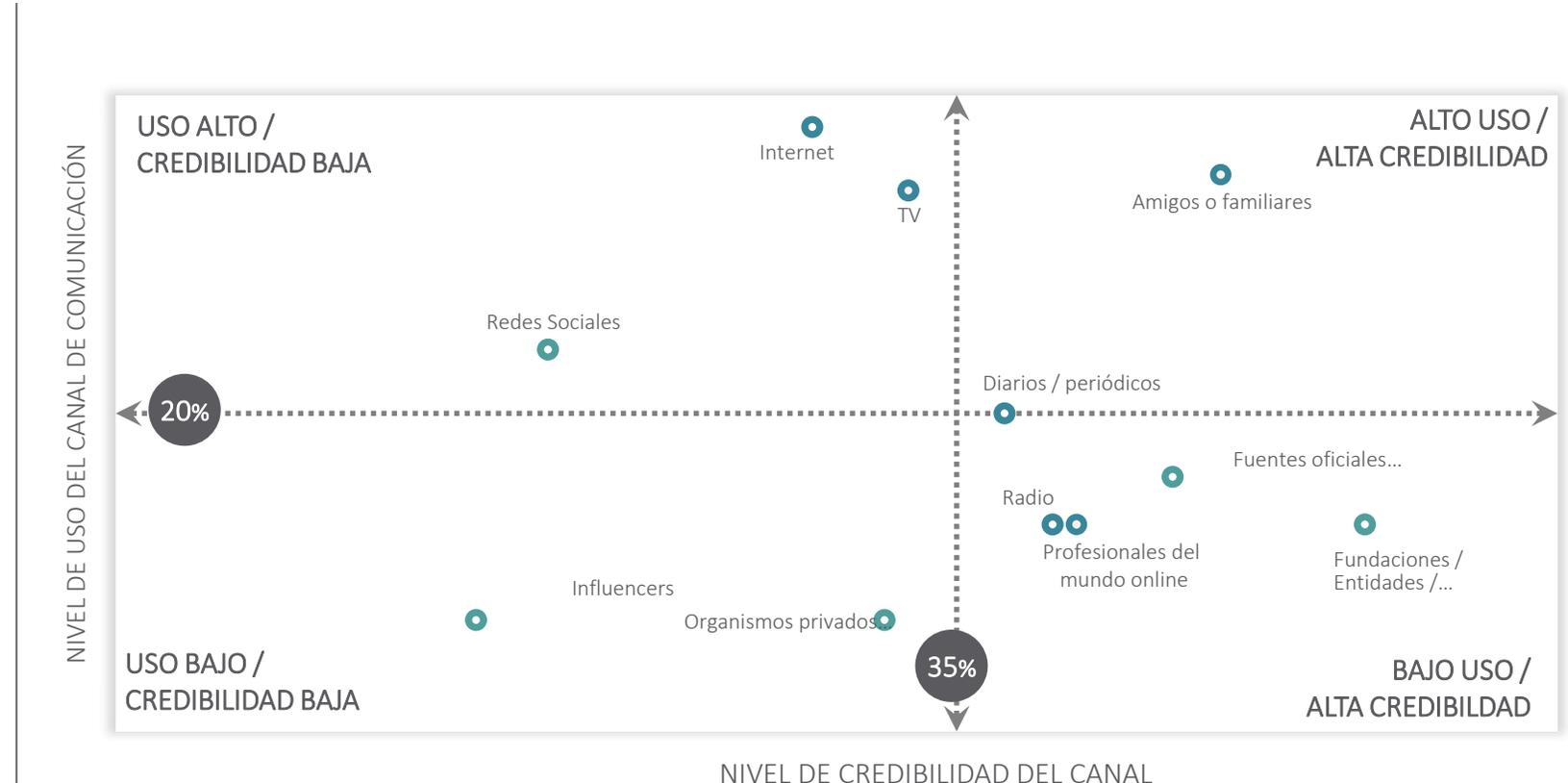
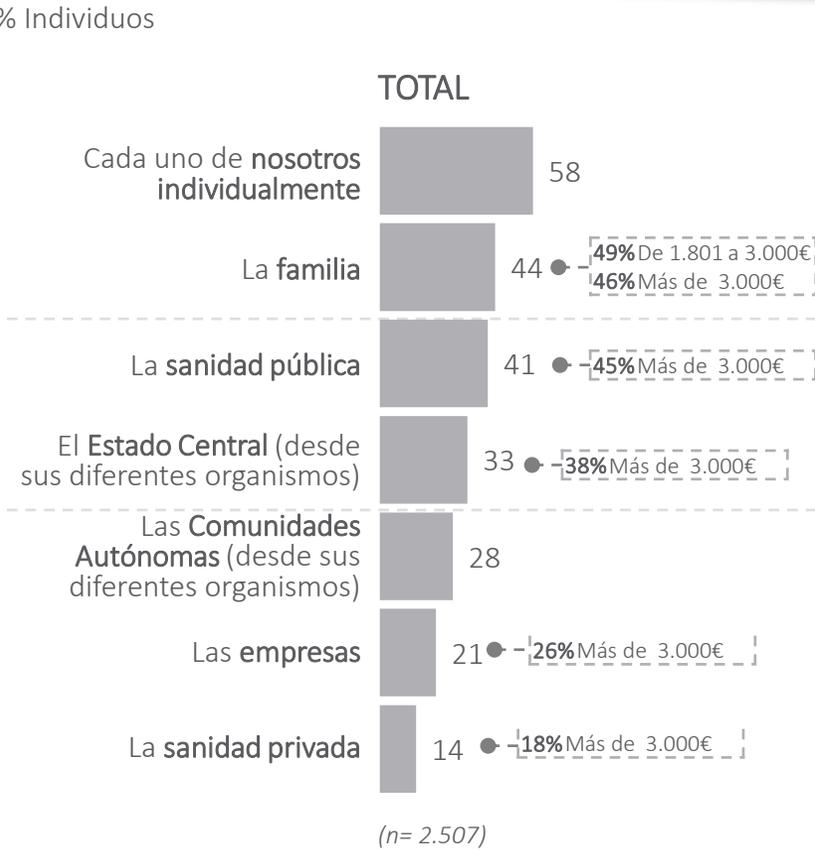
Hombre (a) **22%**
Mujer (b) **23%**

20-26 años (A) **12%**
27-35 años (B) **22%^{AE}**
36-45 años (C) **34%^{ABDE}**
46-55 años (D) **26%^{AE}**
56-70 años (E) **14%**

17% De 901 a 1.800€
27% De 1.801 a 3.000€
30% Más de 3.000€

La promoción de LA SALUD DIGITAL se circunscribe en estos momentos al ámbito más cercano y limitado por la familia. Entre los canales de información que se utilizan se detecta un gran desajuste: entre los 5 canales más utilizados, sólo uno (los amigos/ familiares) aparece entre los más creíbles

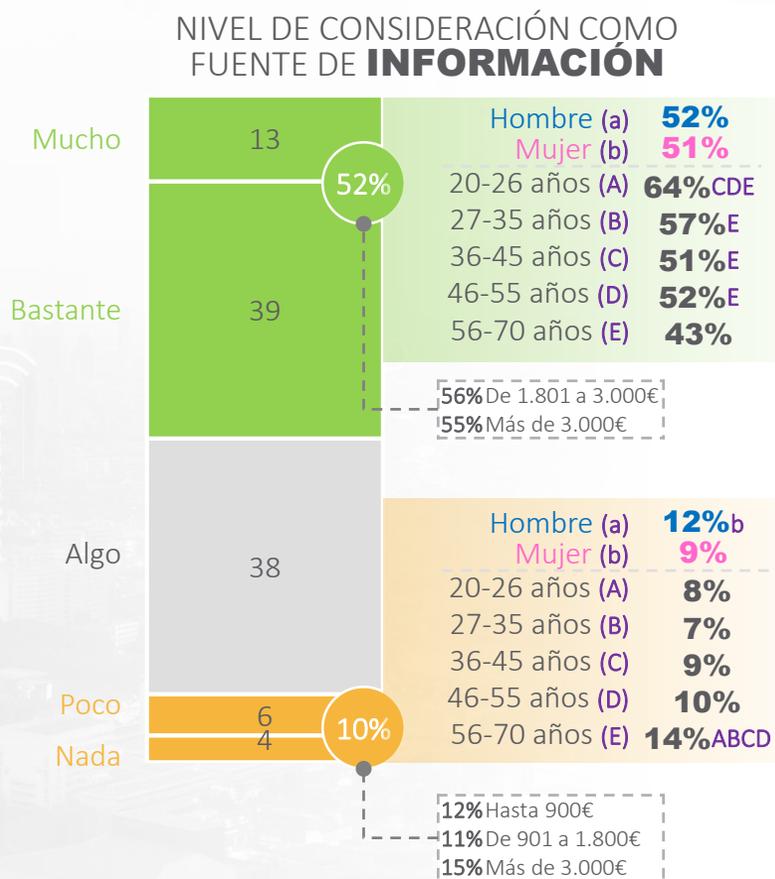
RESPONSABILIDAD Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DIGITAL



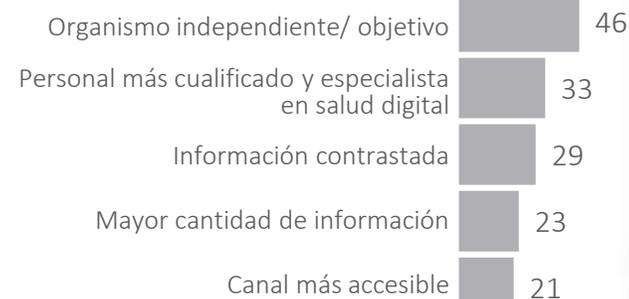
Amplio consenso sobre la **consideración de las entidades sin ánimo de lucro para informarse sobre salud digital, valorándose la objetividad, veracidad de su información y la cualificación de su personal.**

LAS ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DIGITAL

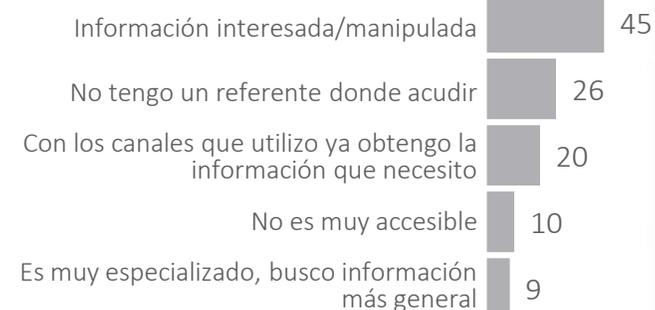
% Individuos
(n= 2.507)



MOTIVACIONES CONSIDERACIÓN (n= 2.268)



MOTIVACIONES NO CONSIDERACIÓN (n= 239)



abABCDE Diferencia significativas

P51. Y específicamente, ¿una Entidad sin ánimo de lucro vinculada al cuidado y prevención de la salud digital, es una fuente/canal que consideras para informarte sobre este tema? P52. ¿Por qué consideras para informarte en temas de salud una Entidad sin ánimo de lucro vinculada al cuidado y prevención de la salud digital? P53. ¿Por qué no consideraras para informarte en temas de salud una Entidad sin ánimo de lucro vinculada al cuidado y prevención de la salud digital?

I N S P I R I N G C H A N G E S

SALVETTI LLOMBART

I N S P I R I N G C H A N G E S

Salveti&Llobart es una consultoría estratégica internacional especializada en investigación de mercados y orientada a la toma de decisiones y crecimiento de los negocios

Salveti&Llobart ©

Company address

C/ Rosselló 188, Entl. 08008 · BARCELONA · 93 301 74 67

www.salvettillombart.com



LinkedIn



Twitter



YouTube