

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 Millennials 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

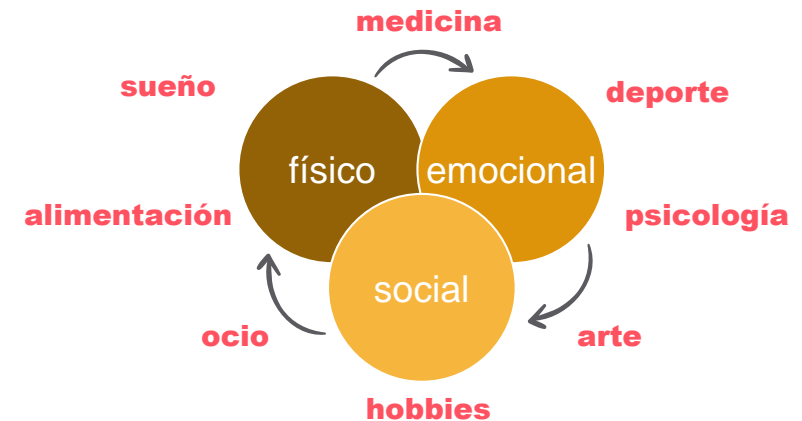
Venimos...



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.

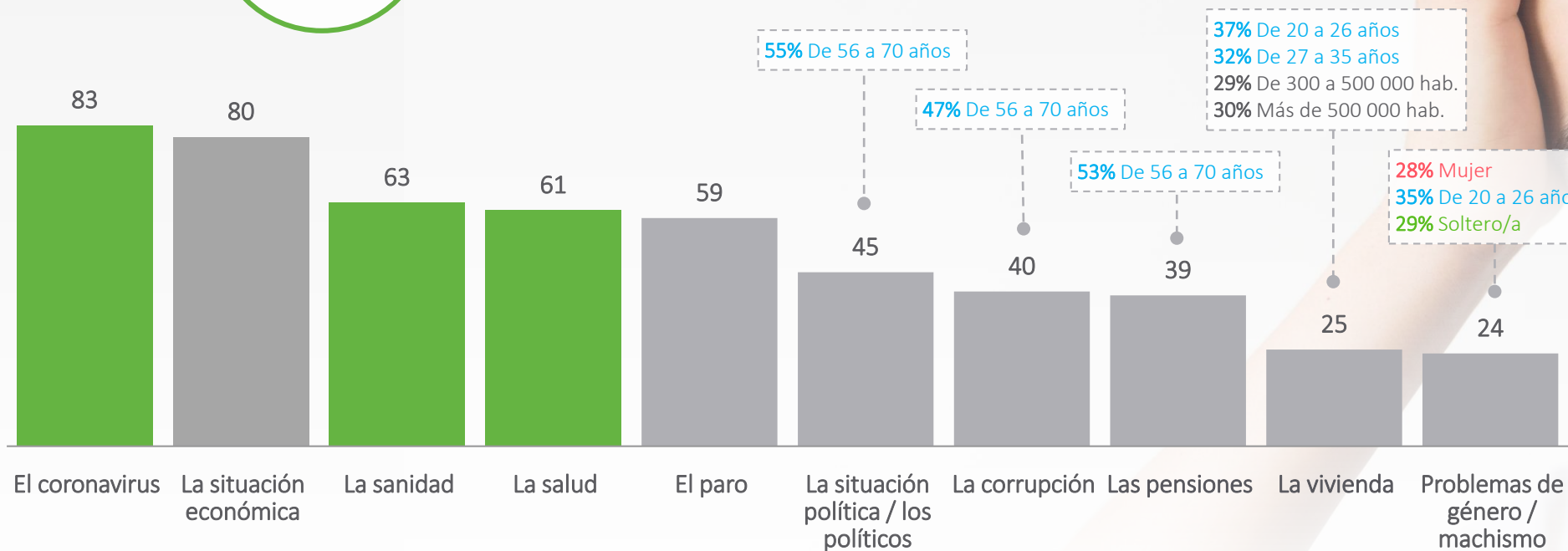
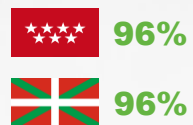
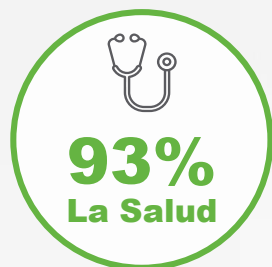
DE UN CONCEPTO DE SALUD MUY CENTRADO EN ASPECTOS TANGIBLES (CUERPO),
A INCORPORAR ASPECTOS INTANGIBLES (SALUD MENTAL + BIENESTAR EMOCIONAL)

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)

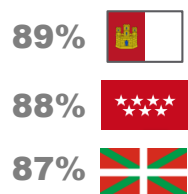
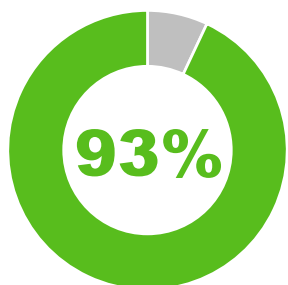


La crisis del covid-19
Ha puesto a la salud
emocional en valor

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)

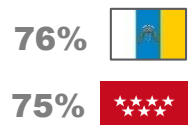
NIVEL DE IMPORTANCIA DE LA SALUD EN ESTOS MOMENTOS



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.

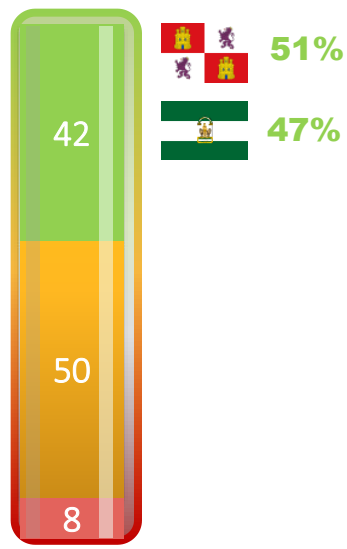
% Individuos (n= 2.522)

¿CÓMO DEFINIRÍAS TU ESTADO FÍSICO DE SALUD?

Estoy muy bien

Estoy normal

Estoy muy mal

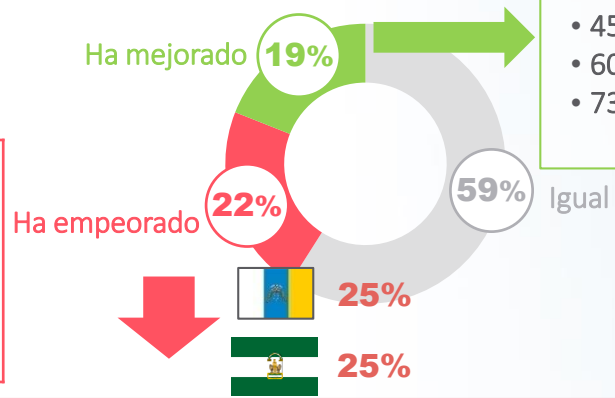


Media 7,0

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

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

Hombre	21%
Mujer	22%
20-26 años	29%
27-35 años	23%
36-45 años	23%
46-55 años	20%
56-70 años	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
- (n= 563)



Físico

40%

PERFIL

- 56% Hombre
- 45% Menor 35 años
- 60% Vive en zonas urbanas
- 73% Laboralmente activo/a

(n= 584)

44%



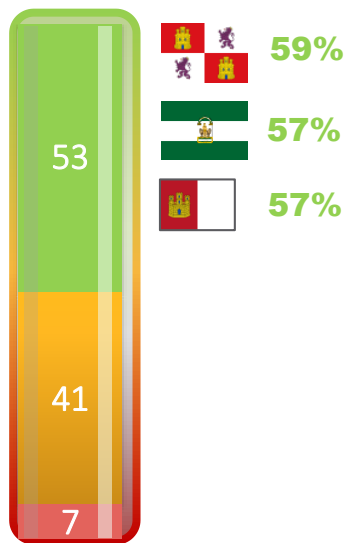
La crisis del covid-19 ha puesto a la salud emocional en valor

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

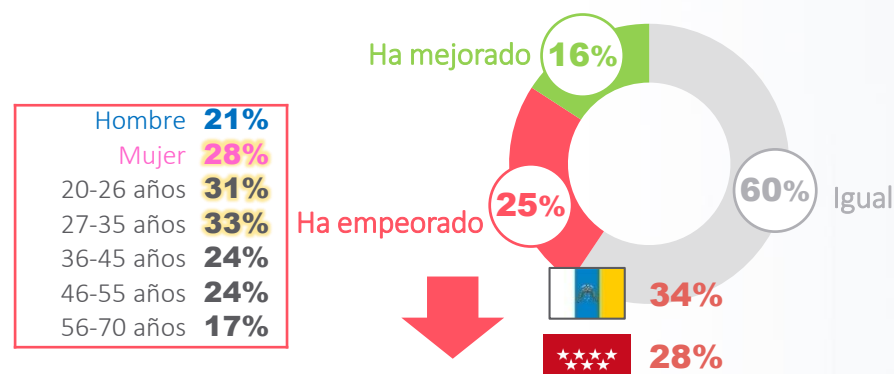


Estoy muy mal

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%



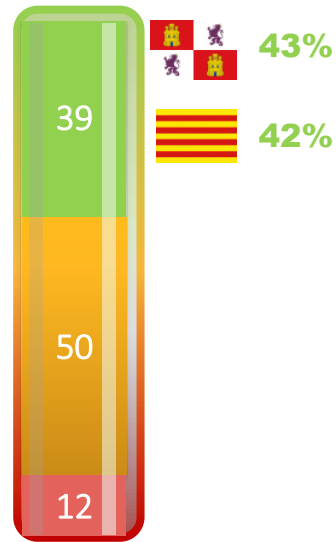
La crisis del covid-19 ha puesto a la salud emocional en valor

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



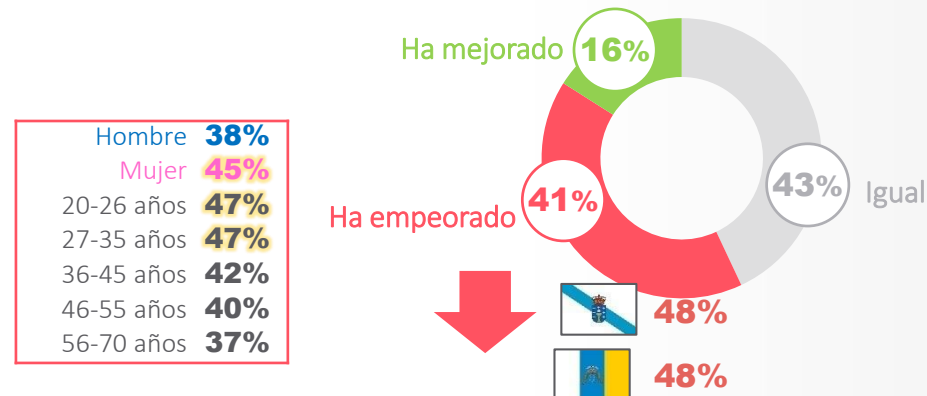
Estoy normal

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?

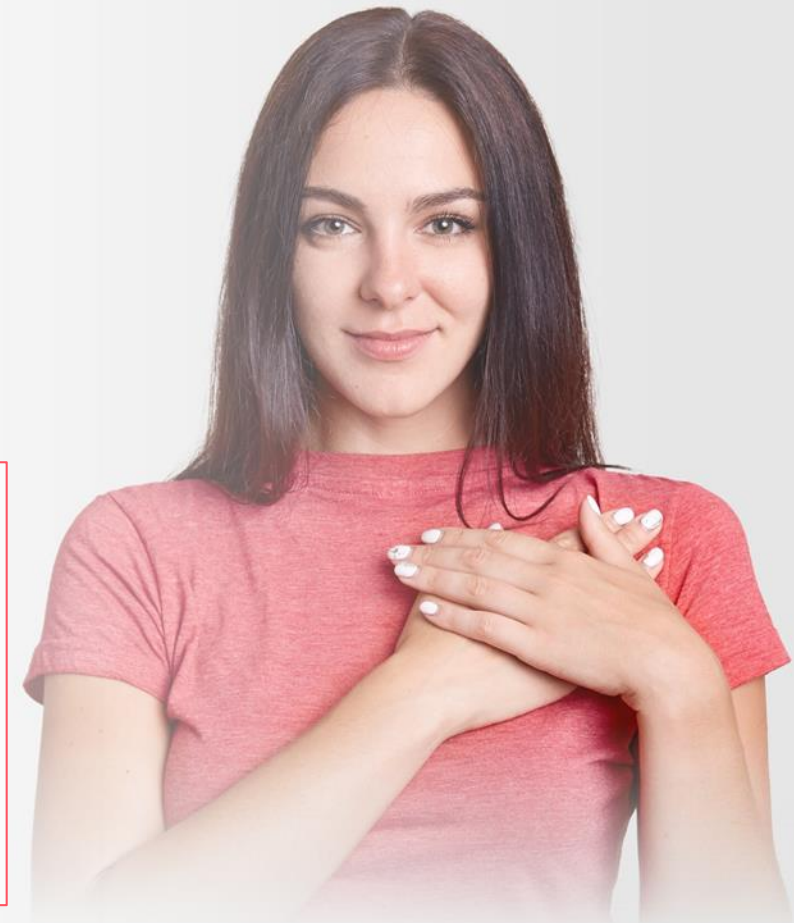
- 66% Incertidumbre en el futuro
- 51% Mi estado de ánimo es más bajo
- 44% Miedo y ansiedad
- 43% Me siento más inseguro/a
- 43% Me siento más desmotivado, apático/a, sin ganas de hacer cosas
- 36% Tristeza
- 34% Tengo más problemas de sueño
- 30% Estoy más irritable, cambios de humor
- 13% Tengo más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

(n= 1.095)



Emocional

30%





LA NUEVA SALUD



IMPACTO DE LA CRISIS EN LA SALUD



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)

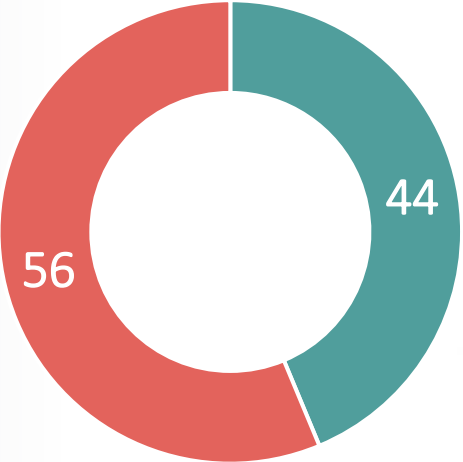
Nos encontramos ante un consumidor que cuando mira hacia el futuro no sólo se preocupa por su salud, sino **también por las consecuencias de la crisis económica.**



% 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%**

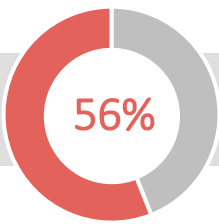
(n= 2.522)



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

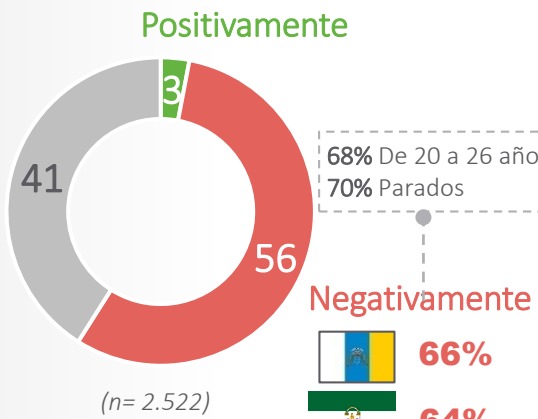


% individuos



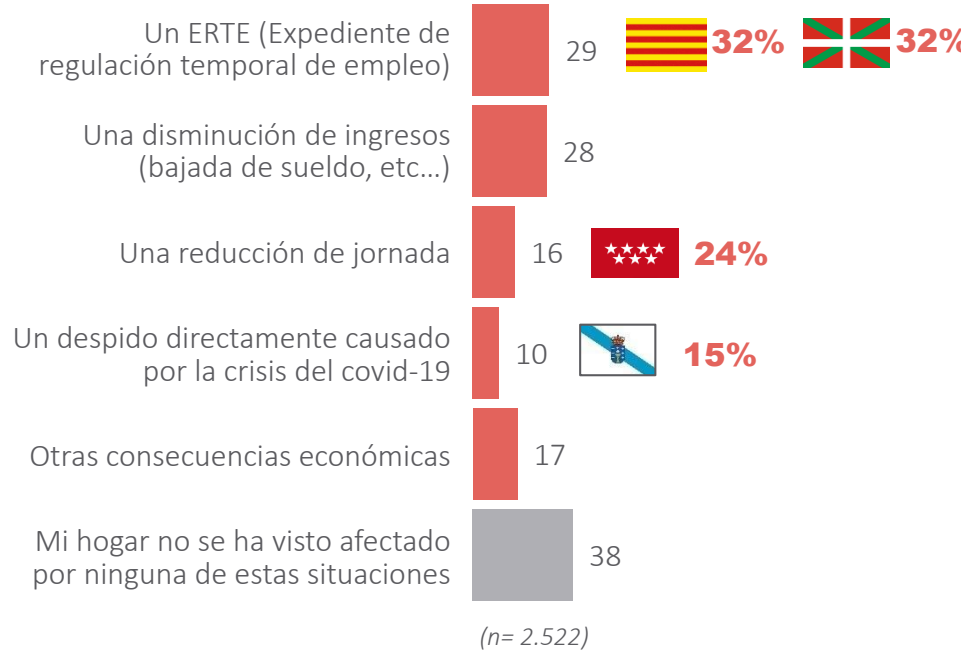
No me ha impactado, sigo igual

CÓMO HA IMPACTADO A NIVEL ECONÓMICO

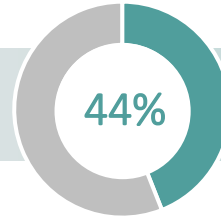


- 66%
- 64%
- 62%

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.

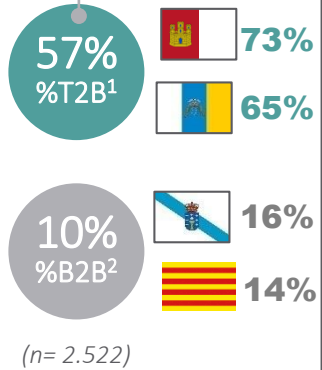


EL IMPACTO SANITARIO

% individuos

% POBLACIÓN PREOCUPADA POR CONTRAER EL COVID-19

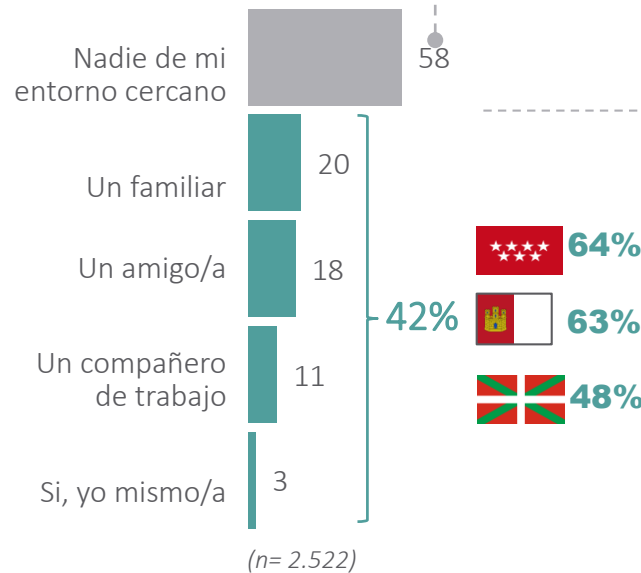
61% Mujeres
64% Tiene hijos (0-8 años)



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)



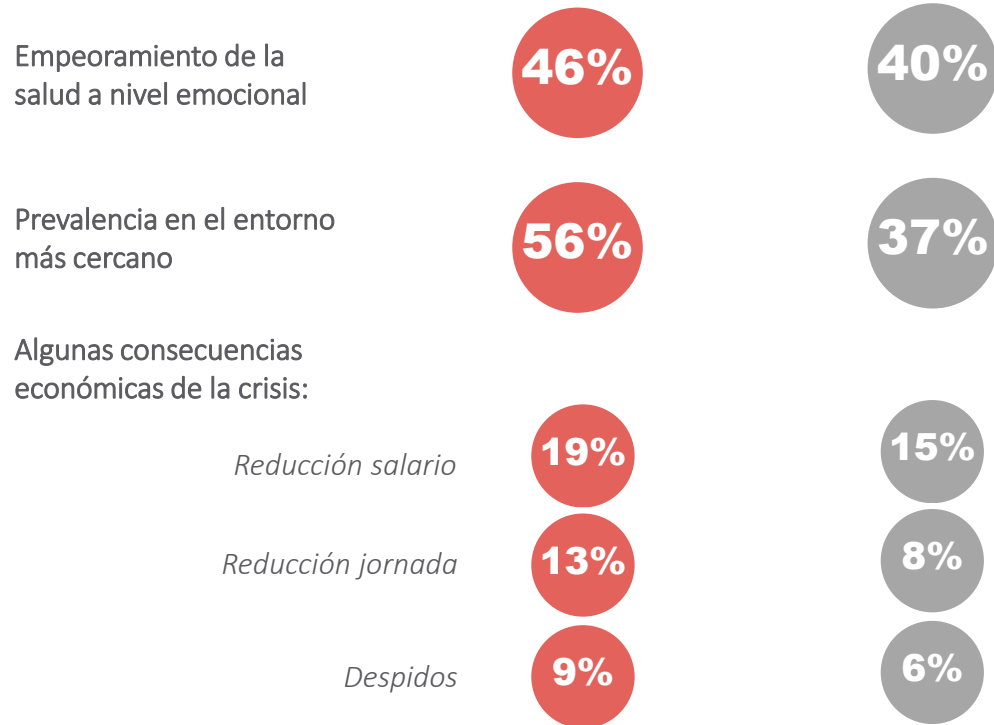
A diferencia del confinamiento, el impacto tanto sanitario como económico golpea en mayor medida en las grandes ciudades más densamente pobladas, y entre sectores con una posición socioeconómica más débil.



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.

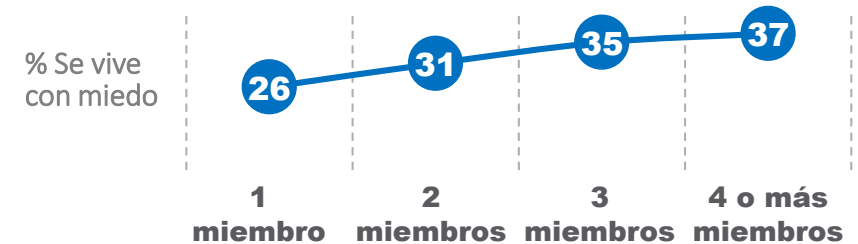
% ha empeorado su salud emocional

*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 slightly blurred and has a soft, ethereal quality.

LA NUEVA SALUD

A microscopic view of a virus particle, showing its characteristic shape and surface texture. The image is in grayscale and has a soft, ethereal quality.

IMPACTO DE LA CRISIS EN LA SALUD

A photograph of two people sitting on a train. Both are wearing face masks. The person on the left is a woman with glasses and a dark jacket. The person on the right is a woman with blonde hair and a light-colored coat. The background shows the interior of the train with windows.

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”

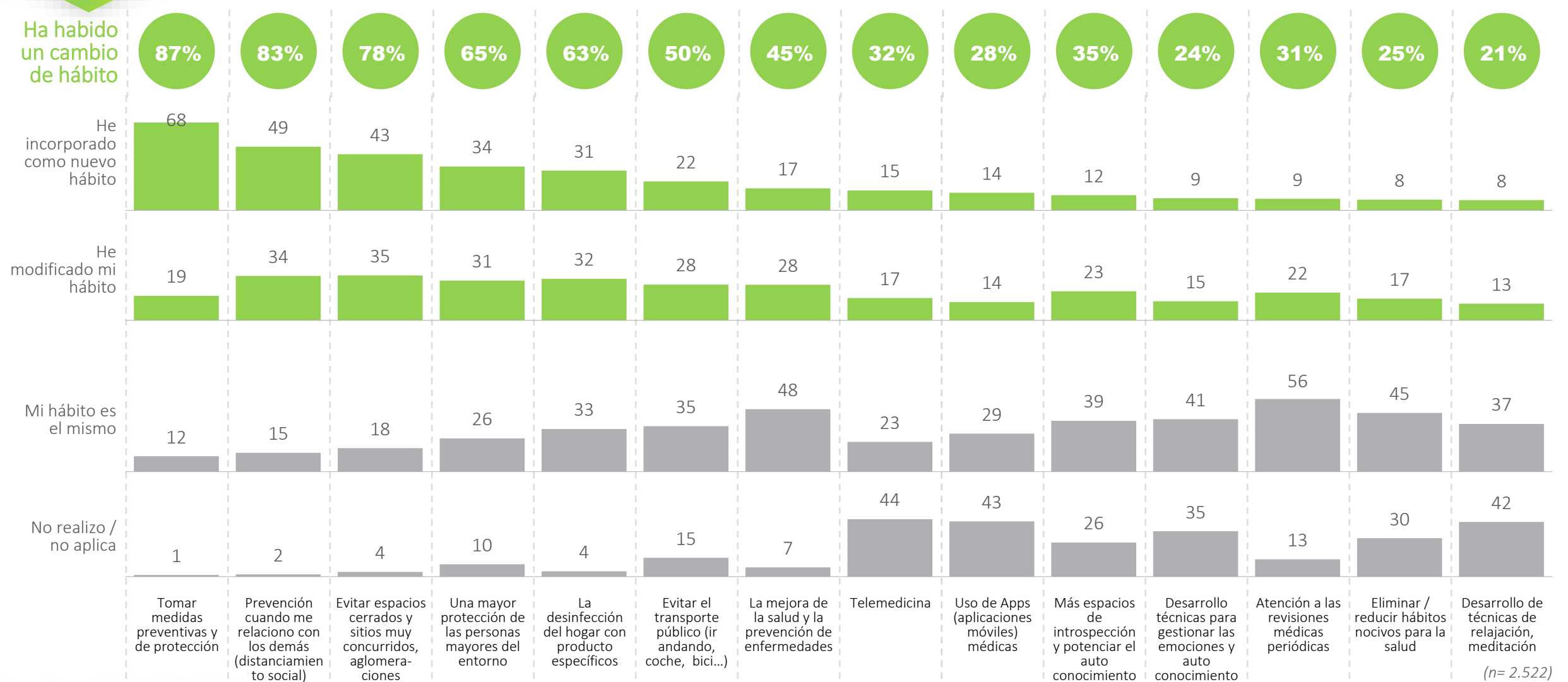
APARECEN NUEVAS NECESIDADES ENTORNO A LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL
Y NUEVOS RETOS EN EL MODELO DE RELACIÓN CON MÉDICO/CENTRO DE SALUD



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



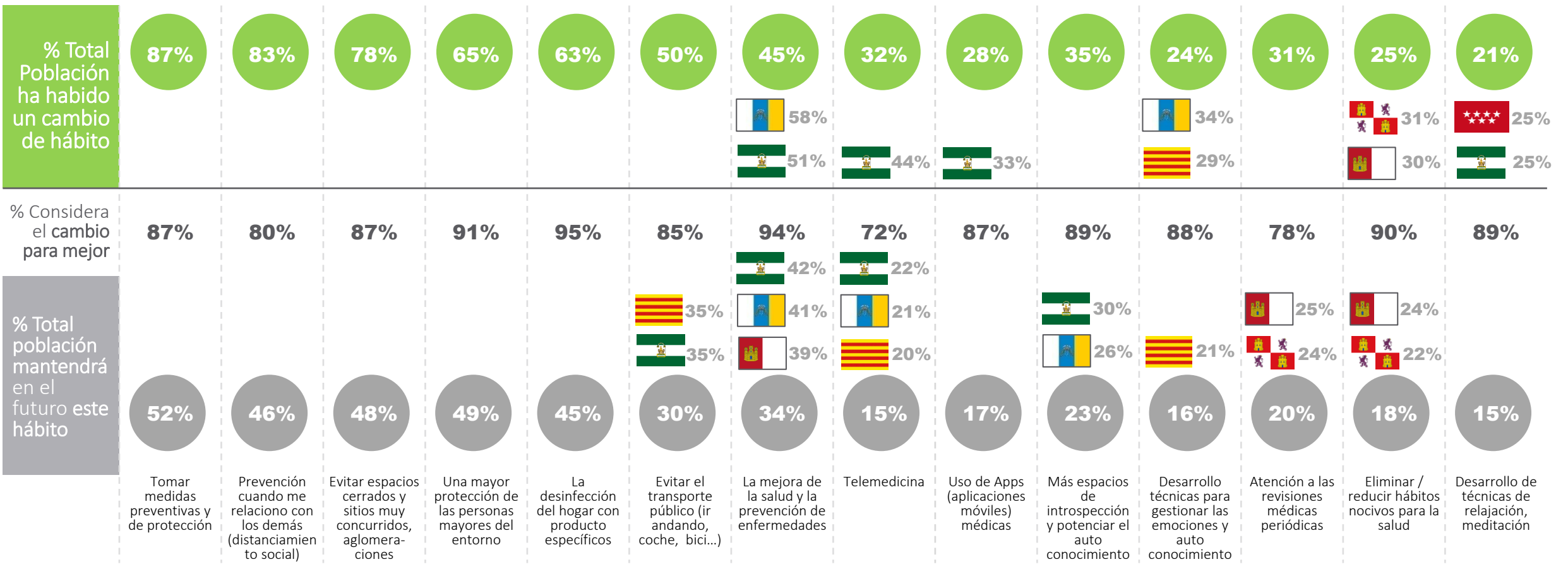
(n= 2.522)



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

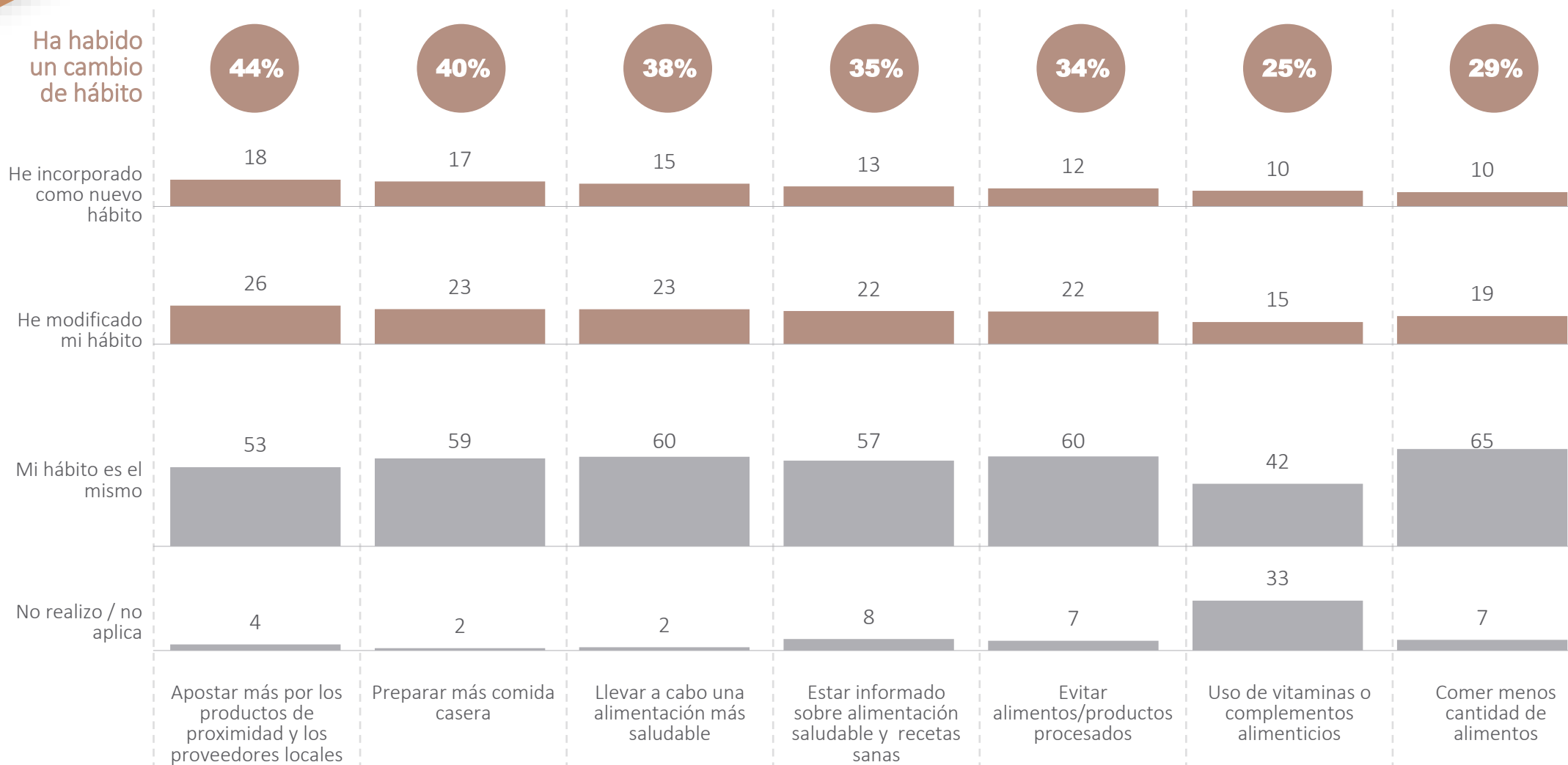


La alimentación consciente

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



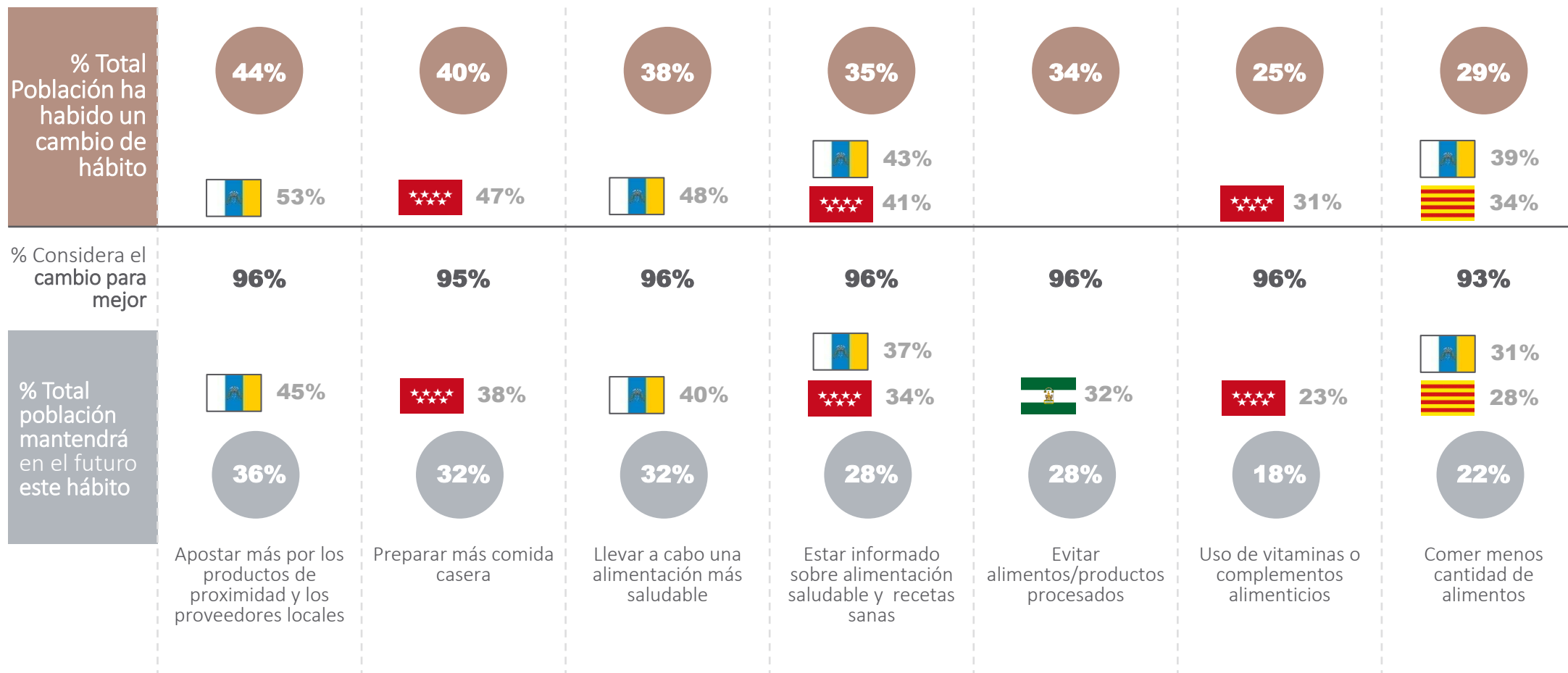


La alimentación consciente

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 la 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”

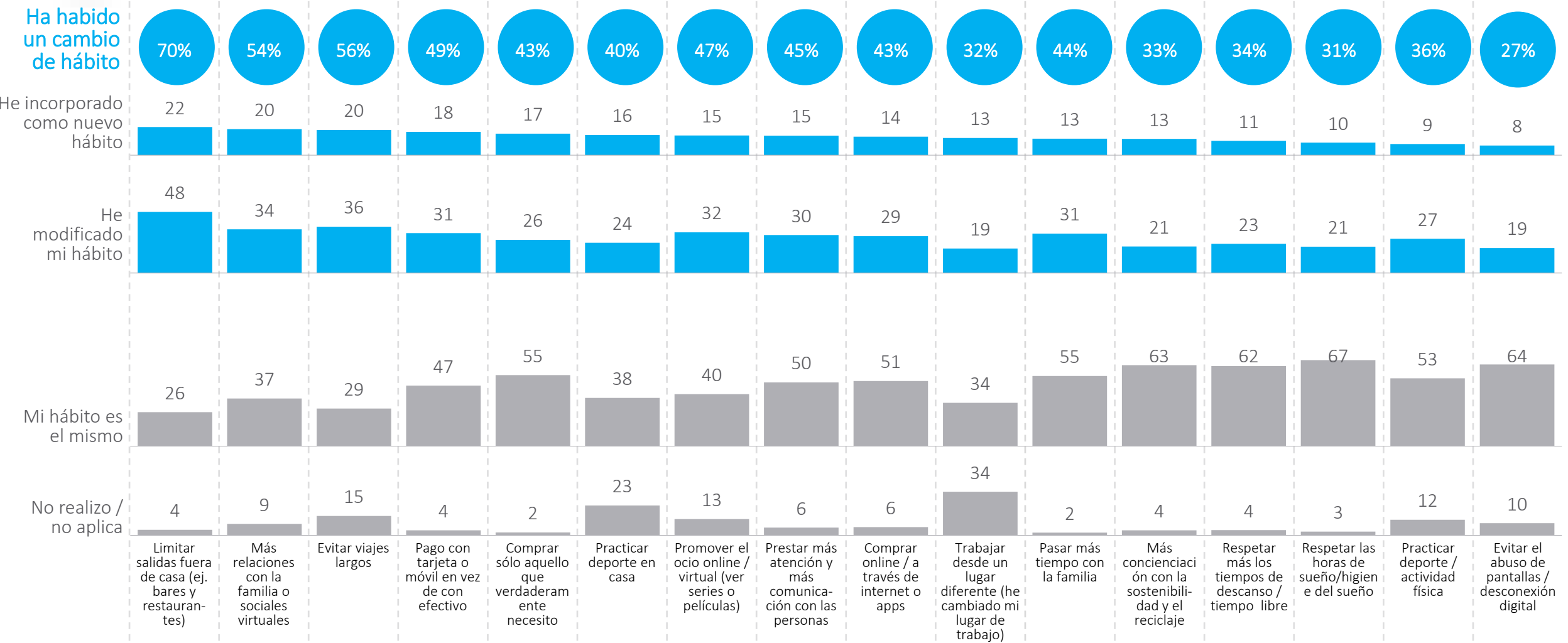
EL SOCIAL DISTANCING CONDICIONA LAS RELACIONES Y OCIO



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



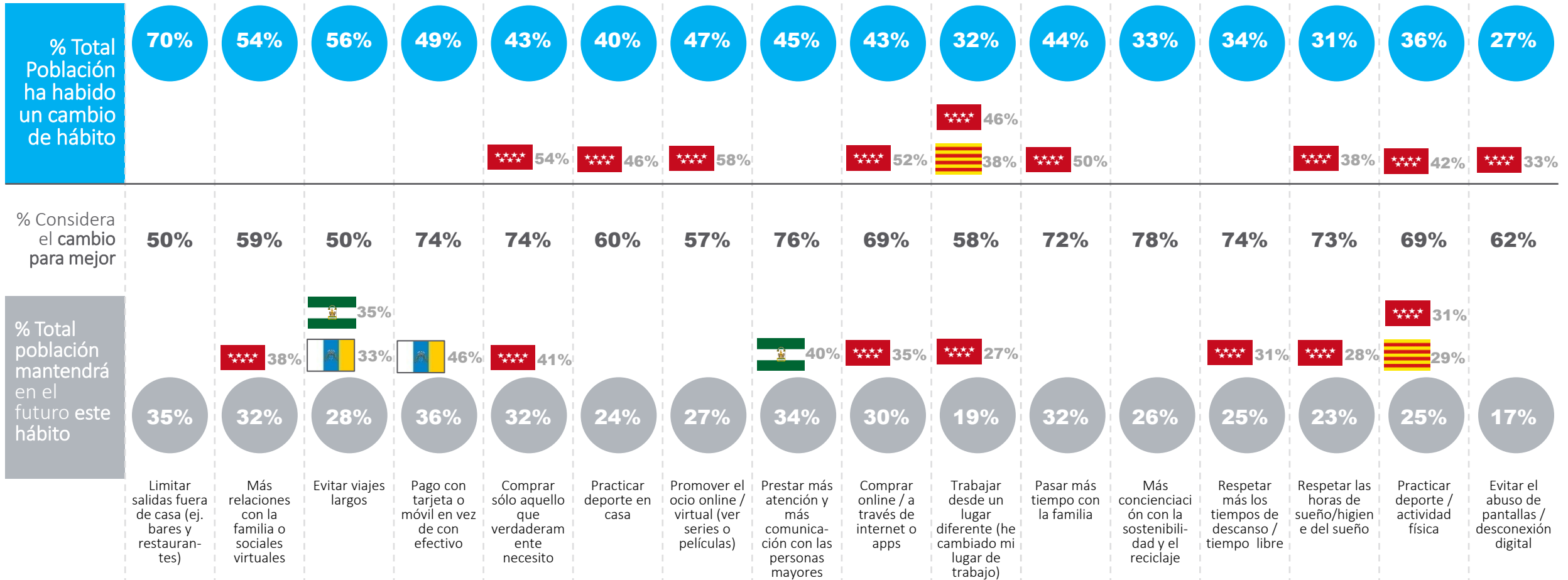


Un estilo de vida y ocio consiente

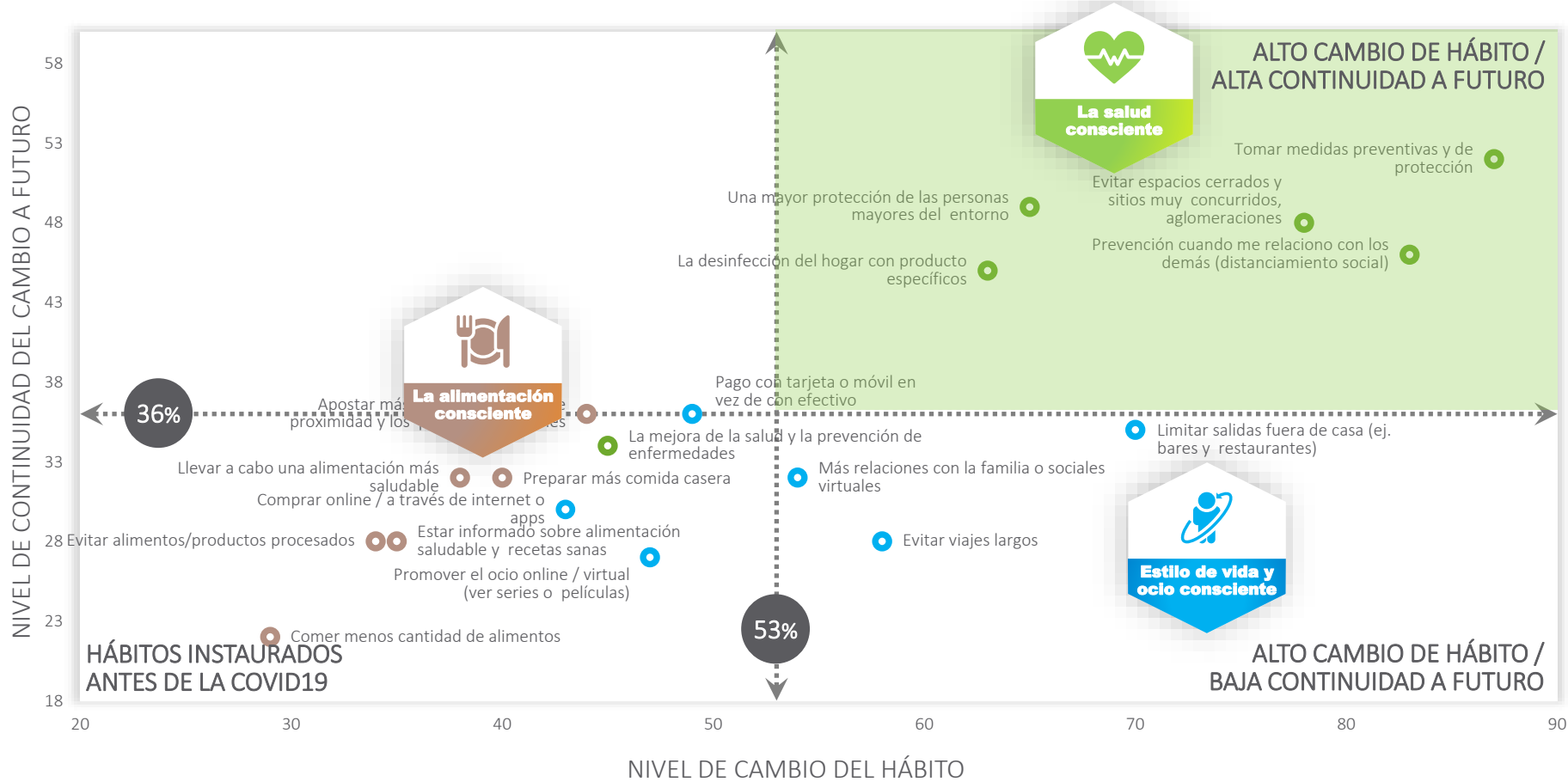
Aquellos hábitos que implican una **relación social**, a priori, entre los que **pueden verse modificados** en mayor medida en el medio plazo.

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 sí: 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

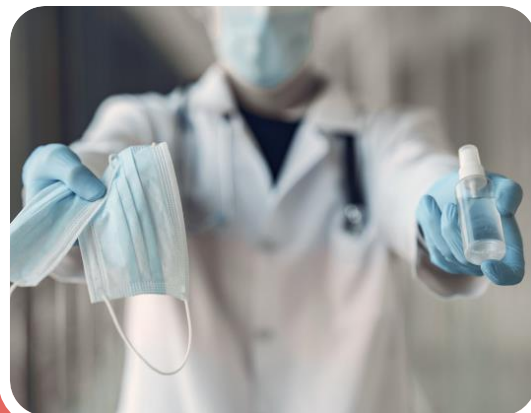
Más allá del valor otorgado a la salud, nos encontramos con una **alimentación y el estilo de vida y ocio consciente** que reflexiona acerca de su impacto en el individuo y en la sociedad. Comer y divertirse también se han visto alterados por el coronavirus y hemos revisado tu rol.



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

