

El Futuro del Bienestar

Índice

1. Introducción	3
La encuesta global de higiene y salud	3
El contexto del bienestar	4
2. El bienestar según la ciudadanía española	6
Dimensiones analizadas en este informe	6
Bienestar físico y material, a partes iguales	7
Bienestar mental: más presente en nuestro día a día	10
El bienestar del mañana. Alguien que cuide de mí	12
3. ¿Cambian las prioridades en función del momento vital?	17
4. Conclusiones	19
5. Metodología	21



1. Introducción

La encuesta global de higiene y salud

Desde 2020 la población mundial ha atravesado años convulsos: pandemia, confinamientos, restricciones de todo tipo, cambios en la escala de higiene y seguridad y las consecuencias socioeconómicas que eso ha tenido. **Nuestra percepción del bienestar como sociedad ha cambiado.** Las necesidades actuales y las que puedan venir en el futuro, de manera colectiva e individual, han variado. Existen nuevas amenazas para la salud, se han revelado nuevos problemas, que afectan a miles de personas y la forma en que consumimos, nos comportamos y nos preocupamos no es la misma.

La Encuesta Global de Higiene y Salud nos permite, cada dos años, analizar el rol que la higiene y la salud juegan en el bienestar individual y de las comunidades. Se evalúan las percepciones, creencias y hábitos de la ciudadanía para dibujar un mapa de lo que nos hace sentir seguros, felices y sanos en el día a

día. Estos datos se recogen en España y en más de 15 países de Europa y el resto del mundo, lo que nos permite comparar y tener una idea de cuáles son las tendencias y preocupaciones alrededor del bienestar a nivel global.

Essity es una compañía internacional líder en el sector de la higiene y la salud, dedicada a mejorar el bienestar a través de productos y servicios innovadores y sostenibles, para las necesidades cotidianas de las personas. **La Encuesta Global nos facilita detectar estas necesidades y apoyar iniciativas que promuevan hábitos de vida saludables.** También trabajamos para incrementar la conciencia pública sobre las barreras y tabús que dificultan nuestro bienestar, desde la salud mental a la falta de conocimiento sobre algunas cuestiones de higiene. **Nuestro lema es 'Romper Barreras por el Bienestar' y queremos contribuir a la creación de una sociedad más saludable, sostenible y feliz.**

El contexto del bienestar

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Esa definición, que tiene más de 70 años, ya anunciaba la **importancia de la visión holística del bienestar y cómo**, a lo largo del último siglo, las dimensiones social y mental han ido ganando más relevancia.

España es hoy uno de los países con mayor esperanza de vida del mundo y el primero en Europa. En general, la población goza de buena salud a edades avanzadas, disponemos de uno de los sistemas sanitarios más evolucionados y existe un buen grado de compromiso cívico. A pesar de ello, la satisfacción ante la vida de la ciudadanía es ligeramente menor que la media de los países desarrollados¹. **Han crecido las cifras de trastornos mentales como la depresión o la ansiedad que, según recientes estudios, reducen nuestra satisfacción vital en mayor medida que las enfermedades físicas.**

Hace décadas que la salud mental se empezó a perfilar como uno de los factores básicos de bienestar y desde entonces no ha dejado de ganar importancia, hasta convertirse en el centro de la conversación. La investigación médica ha avanzado pasos de gigante en el tratamiento de muchas enfermedades graves, degenerativas y crónicas, **pero nos enfrentamos todavía al reto de trabajar en la prevención y paliar las consecuencias de las enfermedades mentales, cada vez más presentes y todavía menos visibles.**

La situación económica y laboral vivida en las dos últimas décadas, la evolución de la salud mental y física, el ambiente social y político, las posibles amenazas derivadas del cambio climático son, entre otras, algunas de las razones que han contribuido a nuestra realidad actual. Entre los retos planteados a medio y largo plazo, a nivel de país, está el de ampliar las bases para el bienestar futuro. La aparición de nuevas amenazas para la salud, sumadas a los factores sociales, hacen que esta prevención sea cada vez más necesaria.



Aumentan las cifras de trastornos mentales como la depresión o la ansiedad en cualquier edad, pero sobre todo entre los jóvenes. Nos enfrentamos, además, al reto de atender a una sociedad cada vez más envejecida.

¹ Datos extraídos del OECD Better Life Index, disponibles en: <https://www.oecdbetterlifeindex.org/es/countries/spain-es/#:~:text=En%20el%20campo%20de%20la,81%20a%C3%B1os%20para%20los%20hombres>



El envejecimiento y sus consecuencias

Uno de los desafíos detectados es el envejecimiento de la población y cómo éste puede afectar al bienestar futuro común². Esto tiene que ver tanto con la salud física como con los factores psicosociales relacionados. En la actualidad, los jóvenes y personas de mediana edad tienen que hacer frente a un mercado laboral más inestable y un nivel económico que condiciona el ahorro. Al mismo tiempo, en la medida que aumenta la esperanza de vida, también aumenta la necesidad de ocuparse de ciertas enfermedades prevalentes y trastornos mentales comunes.

En el caso concreto de España, el envejecimiento de la población supondrá un notable desafío para la sostenibilidad del estado de bienestar. **Será fundamental garantizar la equidad entre generaciones, reforzar y reformar el Sistema Nacional de Salud y redefinir la red pública y privada de cuidados de larga duración.** Precisamente los cuidados podrían acabar siendo una parte importante de los presupuestos del futuro. Se necesitarán nuevos servicios y soluciones para dar cobertura al creciente número de personas con necesidad de asistencia.

² España ²⁰⁵⁰ es un proyecto del Gobierno de España. En ²⁰²¹ presentaron el estudio 'Fundamentos y propuestas para una estrategia nacional a largo plazo'. Se puede consultar, así como el resto de información de la iniciativa a través de la Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia y en: <https://futuros.gob.es/>

2. El bienestar según la ciudadanía española

Dimensiones analizadas en este informe

Cuando hablamos de satisfacción vital y estado del bienestar existe siempre un componente subjetivo. Cada persona evaluará su nivel o grado de bienestar acorde con sus circunstancias, el entorno en el que vive y su propia escala de valores. A partir de ahí, decidirá las necesidades que considera prioritarias cubrir. Aun así, existe una serie de factores, socialmente consensuados, que tienen un impacto directo en los niveles de bienestar: desde la situación económica y laboral como la salud física, mental y el capital social -entendido como el entorno más próximo a la persona (familia, amistades) y los aspectos vinculados al comportamiento general de la sociedad-.

En línea con nuestro propósito y compromiso con el bienestar y la mejora de la calidad de vida de las personas, queremos que el conocimiento y datos que manejamos **nos**

permitan entender cuáles son los elementos prioritarios y barreras a la hora de construir nuestro bienestar. Esta y las sucesivas Encuestas Globales de Higiene y Salud harán posible conocer la evolución de las necesidades de las personas, a fin de contribuir a diseñar soluciones y proponer actuaciones que permitan contribuir al bienestar hoy y en el futuro.

En este informe hemos recogido y agrupado los datos más significativos en tres bloques. Por un lado, **el bienestar físico y material** - lo que tiene que ver con nuestro cuerpo y nuestra capacidad socioeconómica para cuidarlo. En segundo lugar, **el bienestar mental** - todo lo relacionado con la salud psicológica y cómo nos afecta en nuestro día a día. En tercer lugar, **los cuidados del futuro** y cómo creemos que será nuestro bienestar cuando necesitemos ayuda.



Bienestar físico y material, a partes iguales

La estabilidad laboral y contar con una o varias fuentes de ingresos estables y continuas es una de las variables fundamentales para alcanzar el bienestar. Además, influye directamente en las condiciones de acceso al sistema de salud y la implementación de hábitos saludables, como una mejor dieta o la práctica de ejercicio regular.

Según se desprende de los datos de la encuesta, **para un 50% de la ciudadanía española la seguridad financiera es el factor más importante para su bienestar**, seguido del estar libre de dolor y malestar, con un 45%. Llevar una dieta saludable y contar con suficiente tiempo de descanso están en tercer lugar, con un 42%.

Elementos esenciales para el bienestar



45% afirman que no sentir dolor ni molestias es lo más importante para su bienestar diario

Si preguntamos a la ciudadanía de qué depende que puedan sentirse bien en los próximos años, **el 45% de los encuestados considera que lo más importante es hacer ejercicio regularmente, el 38% llevar una dieta saludable y un 35% tener conexión con los seres cercanos.** Preocuparse menos es una de las aspiraciones del 30% de las personas que han respondido a la encuesta.



Los jóvenes entre 18 y 25 años priorizan, después de la posición económica, disponer de un bajo nivel de estrés y tiempo de descanso



Las personas entre 46 y 65 años, valoran igual la seguridad financiera que verse libres de malestar



La población entre 26-45 dan la misma importancia a la estabilidad financiera y la disposición de tiempo libre



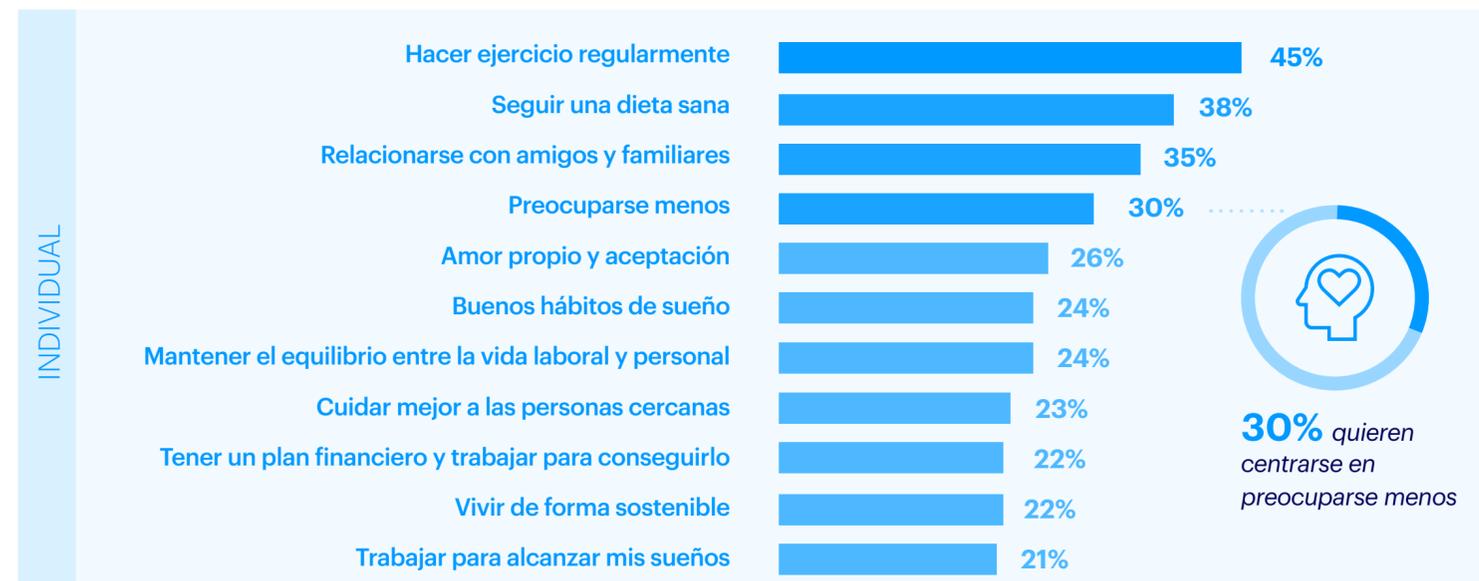
El 65% de los mayores de 66 años consideran fundamental la seguridad financiera

En este aspecto también se pueden distinguir algunas diferencias por edad. **Las personas de más de 65 años son las que priorizan la relación con sus seres cercanos**, en un 53%, mientras que, de media, estas relaciones con las personas más próximas es el elemento más importante para un 30% de encuestados en otras franjas de edad. **Los más jóvenes, entre los 18 y 26 años, dan importancia a hacer ejercicio en un 40% y a la autoestima y aceptación personal**, con un 35% de las respuestas.

La sociedad considera que la dieta sana y el ejercicio les ayudará a sentirse mejor en el futuro. También dan importancia a las relaciones sociales y afectivas y tener una mejor autoestima y percepción personal



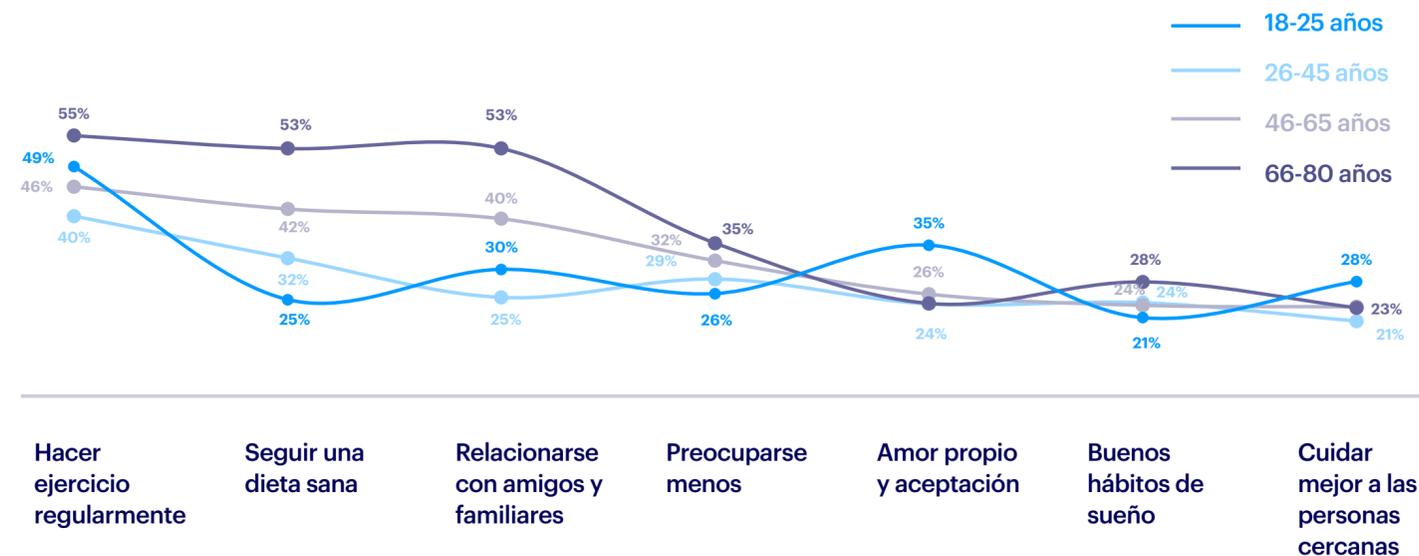
Actividades en las que centrarse para mejorar el bienestar en el futuro



No lo sé 2%

Ninguna de las anteriores 1%

Actividades para mejorar el bienestar en el futuro, por grupos de edad





Bienestar mental: más presente en nuestro día a día

El bienestar ya no se entiende sin el bienestar mental. Los datos destacan que, aun estando las cifras de España sobre problemas de salud mental por debajo de la media mundial, **ésta es una de las problemáticas que más preocupa a la población** y en la que se debe poner el foco. 2 de cada 10 españoles, afirman estar atravesando situaciones como depresión o ansiedad. Entre las personas de 18-25 años este porcentaje aumenta hasta el 35%.

¿Está experimentando alguna de las siguientes situaciones?



Los datos apuntan a la estrecha relación entre la salud mental, la soledad y el impacto que tiene cómo y con qué frecuencia nos relacionamos con nuestro entorno y las personas que forman parte de él. **Uno de cada cuatro encuestados considera que la principal amenaza para su bienestar es sentirse solo o sola.** De entre estos, **los más jóvenes, de 18-25 años son, de nuevo, los más propensos a afirmarlo.**

Contribuir a la creación de una sociedad sin tabús

De manera general, ha aumentado la conciencia sobre la importancia de la salud e higiene en nuestro bienestar. Existe una mayor proactividad por parte de la ciudadanía a la hora de buscar información y es cada vez más habitual que los temas relacionados formen parte de las conversaciones cotidianas.

Si bien todavía existe cierta reticencia a hablar de algunas problemáticas, los resultados de las sucesivas Encuestas Globales de Higiene y Salud de Essity han mostrado una tendencia a que ciertos tabús vayan desapareciendo. Por ejemplo, según los datos de 2020 un 29% de las personas evitaban hablar sobre pérdidas de orina y un 25% evitaba tratar cuestiones relacionadas con la salud mental.

¿De qué evitamos hablar?



18%

con problemas de salud mental, evitan hablar de ello



9%

con menopausia, evitan hablar sobre menopausia



14%

con pérdidas de orina, evitar hablar de pérdidas de orina



6%

que menstrúan, evitan hablar de la menstruación



10%

con obesidad, evitan hablar sobre cuestiones relacionadas con el peso

En los datos de 2022, esta cifra se ha reducido, de manera que sólo el 14% de los españoles con pérdidas de orina prefiere no hablar de ello. En lo relativo a la salud mental, el 18% de las personas que están experimentando algún problema no quiere comentarlo en público. Esto indica que, en la actualidad, existe casi un 50% menos de tabús alrededor de la salud y la higiene.

Medidas para reducir la reticencia a tratar temas de salud e higiene

Según se desprende de los resultados de la encuesta, el entorno familiar tiene un papel importante para romper un tabú. Tanto es así que un 54% de la sociedad española opina que es necesario que los padres tengan una mayor comunicación con sus hijos sobre los problemas comunes de higiene y salud. Un 42% considera que el gobierno debería emprender más campañas de concienciación y difusión y el 38% cree que, como sociedad, debemos mejorar el autoconocimiento y la búsqueda de información personal.



54%

Padres que eduquen a sus hijos



42%

Más campañas de información gestionadas por el gobierno



38%

Personas influyentes que difundan información sobre estigmas y tabús



38%

Personas que busquen activamente información y la compartan



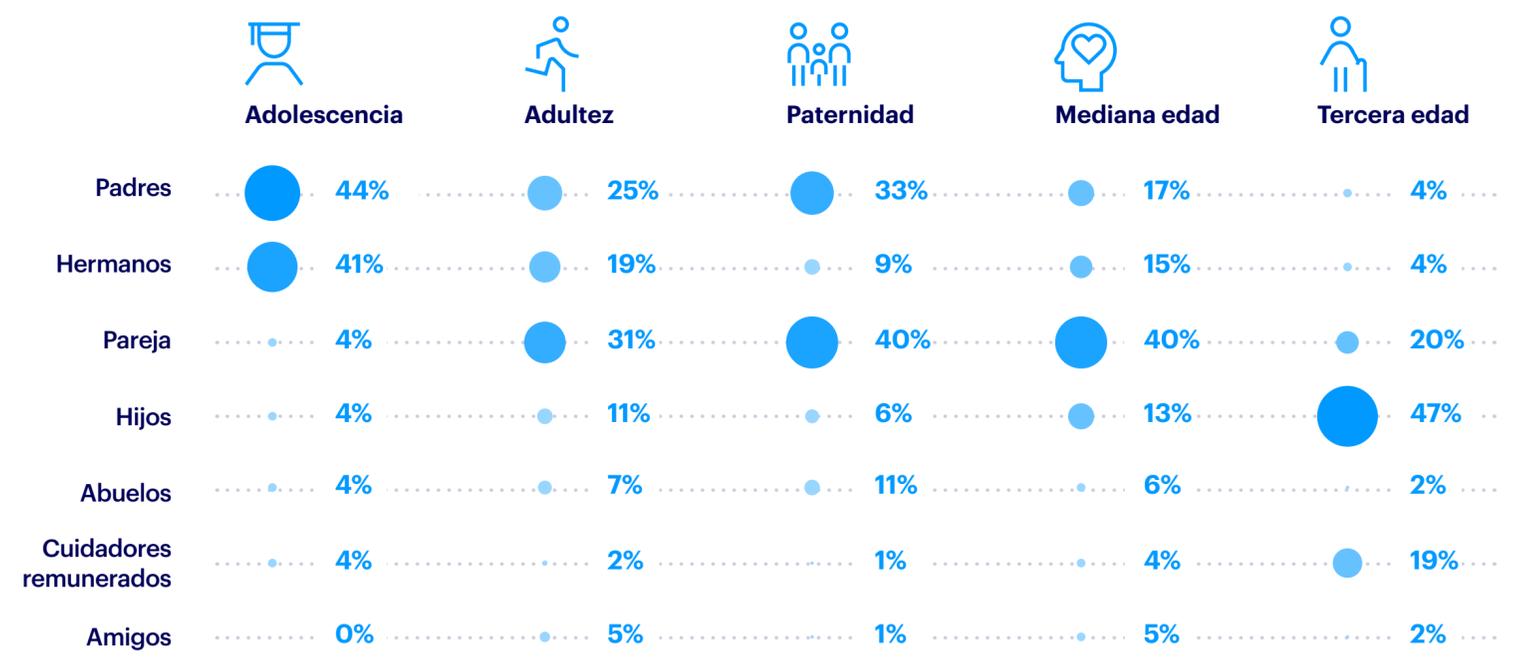
El bienestar del mañana. Alguien que cuide de mí

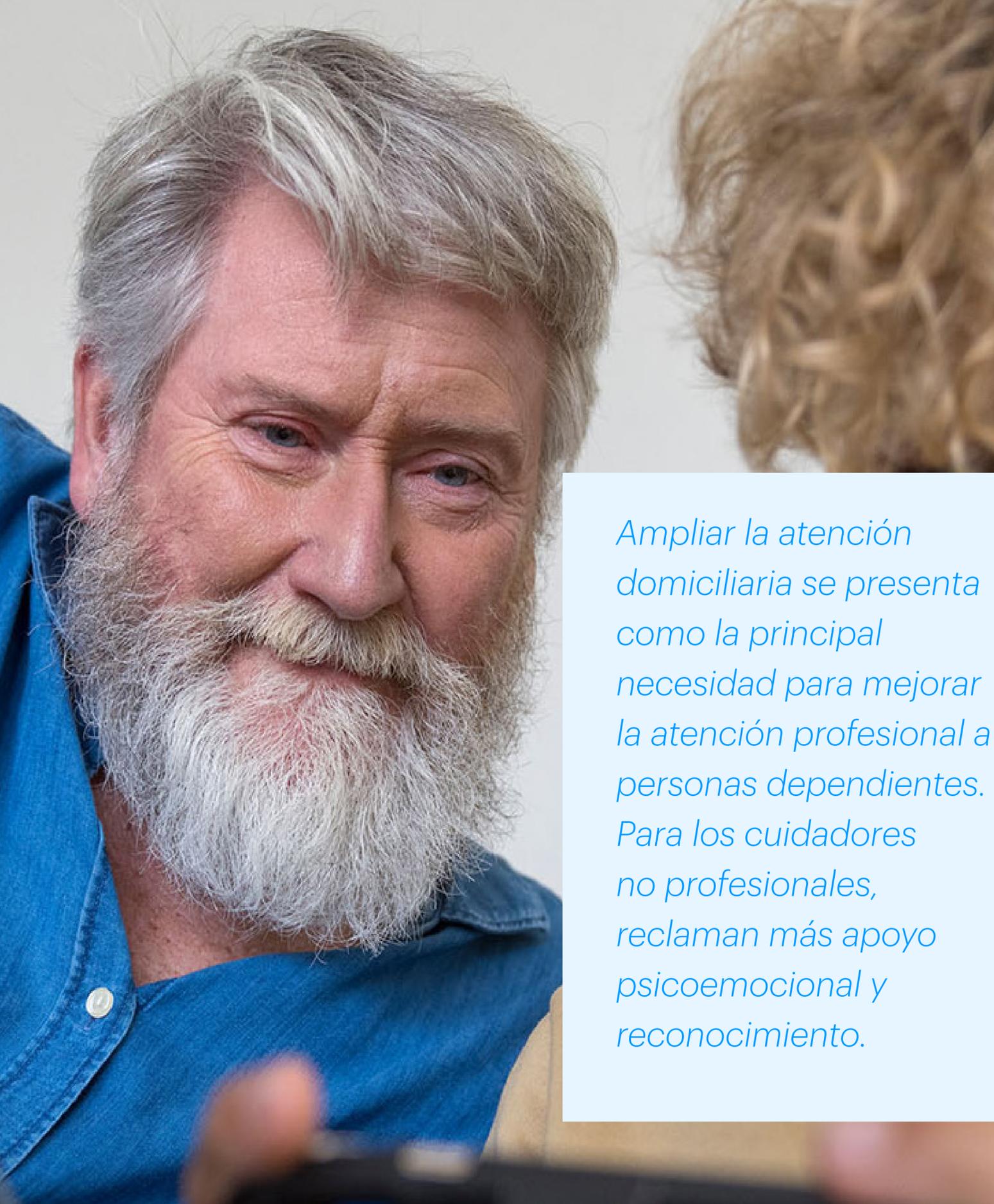
La importancia de los cuidados

En la medida que nos hacemos mayores, la preocupación por nuestro futuro y por cómo podremos desenvolvemos en nuestro día a día aumenta. Los cuidados y la atención específica es una de las principales necesidades de una población cada vez más envejecida. Por este motivo, la Encuesta Global de Higiene y Salud plantea el tipo de ayuda que la población podrá necesitar y quien debería involucrarse en los cuidados del mañana.

La percepción que se tiene de los cuidados depende, de nuevo, de la etapa vital y el contexto en el que nos encontremos. Para el 40% de las personas de mediana edad y el 31% de las personas de edad adulta, las parejas son las que deberían estar más implicadas. Entre las personas de edad avanzada, el 47% considera que esta responsabilidad debería ser de los hijos, de la pareja en un 20% o de cuidadores externos, en un 19%.

¿Quién debería implicarse más como cuidador, según la etapa vital?



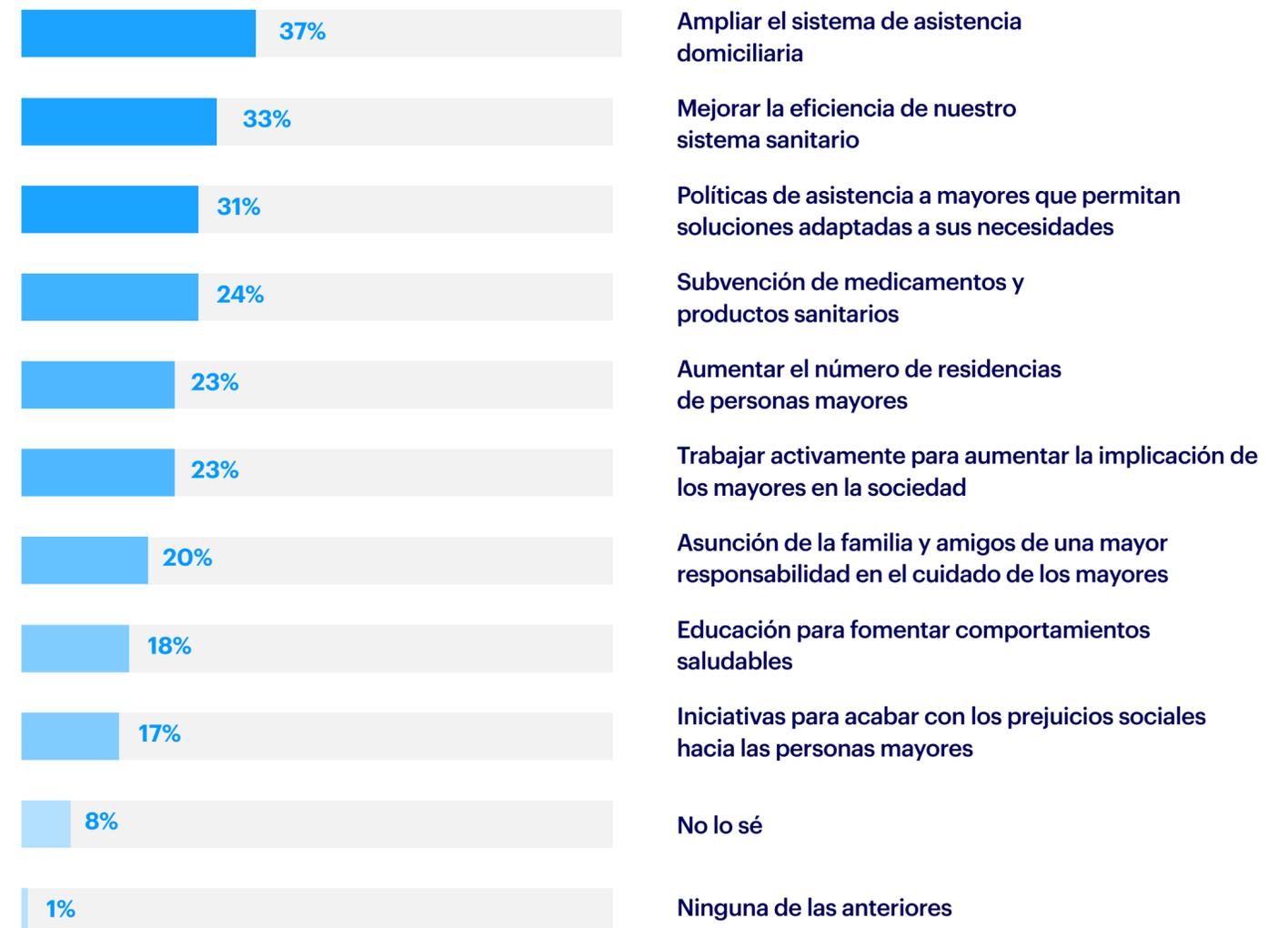


Ampliar la atención domiciliaria se presenta como la principal necesidad para mejorar la atención profesional a personas dependientes. Para los cuidadores no profesionales, reclaman más apoyo psicoemocional y reconocimiento.

En el contexto actual de aumento de la población dependiente y descenso de los potenciales cuidadores, los datos muestran que la mejora del bienestar y la salud de las personas mayores, hace necesario que se aumenten los recursos del sistema de asistencia y atención y de una mayor capacidad de respuesta, por parte de instituciones públicas y privadas.

El 37% de la población española considera que se debe ampliar el sistema de atención domiciliaria, seguido de la necesidad de un sistema de salud más eficiente, con un 33% de las respuestas. Diseñar políticas de cuidado más especializadas es otro factor a tener en cuenta, según un 31% de los encuestados.

Aspectos más importantes para mejorar la salud de las personas mayores



La atención de alguien en situación de dependencia comporta dedicación de tiempo, esfuerzo físico y desgaste emocional y psicológico. A esto se suman las consecuencias en la vida y autonomía de la persona cuidadora. En España, **para un 47% de los ciudadanos encuestados, el apoyo emocional y psicológico es el factor más relevante a la hora de contribuir a que las funciones del cuidador sean más fáciles y llevaderas.** Este aspecto pone de relieve la importancia de acompañar a los cuidadores no profesionales en su día a día, desde una dimensión emocional, más allá del propio desempeño de sus funciones. Las ayudas y regulación por parte de las administración pública ocupan el segundo lugar de las acciones que contribuirían a mejorar su situación, con un 44%, y con el 38% se valora, además, el reconocimiento por parte de las empresas empleadoras, con compensación y tiempo para las personas que no tengan los cuidados como ocupación principal.

Si hablamos de cuidados en el futuro, es preciso mencionar los avances que pueden determinar el control de nuestra salud y la relación con los profesionales de atención sanitaria, a cualquier nivel, en el futuro. Entre estos avances, uno de los protagonistas clave es el proceso de digitalización de nuestro sistema sanitario y el impacto que esto tendrá, no solo a nivel organizativo, sino en nuestra forma de percibir y proveer los cuidados y seguimiento.

El 57% de los españoles está de acuerdo con que la asistencia sanitaria y los servicios digitales servirán para ahorrar tiempo a los profesionales sanitarios, un tiempo que podrán dedicar a los pacientes. Ahora bien, la percepción de la inclusividad y accesibilidad de estos servicios digitales varía mucho en función de la generación a la que preguntemos. Para un 58% de los jóvenes entre 18-25 años, esta inclusividad es notable y uniforme. Entre las personas de 66 años en adelante, sólo un 38% considera que la tecnología está al alcance de todos.

Aspectos que facilitarían a las personas asumir el rol de cuidador (no profesional) en el futuro





Amenazas para la salud

Como decíamos al inicio de este informe, nuestra percepción sobre el bienestar, las preocupaciones sobre la salud del futuro y sus actores han cambiado. El contexto internacional, con tensiones geopolíticas, guerras y su repercusión en la economía y la sociedad, también nos afecta a la hora de identificar posibles amenazas para nuestro bienestar. Actualmente, la sociedad española percibe la recesión económica como la mayor amenaza para la salud pública, con un 74% de las respuestas, un porcentaje mayor que la media global de los países analizados, que es del 65%. Le siguen la contaminación de los recursos hídricos y la corrupción, con un 71%.

Principales amenazas para la salud pública





El cambio climático también está entre las 5 principales preocupaciones de la gente de mediana edad. Sin embargo, para los jóvenes que piensan en el futuro del bienestar, éste es el asunto al que dan más importancia.

Además de las preocupaciones, la Encuesta Global de Higiene y Salud también consultó a la ciudadanía española la mejor forma de garantizar la buena salud de las generaciones futuras y de quién consideraban que era la principal responsabilidad. Un 30% considera que está en manos de todos, lo que demuestra cierta conciencia cívica y apuesta por la acción común y compartida. Un 23% consideró que el mayor peso debería recaer en los poderes políticos y la investigación científica y un 20% responsabiliza a los especialistas en salud.

Si ponemos foco en las amenazas para la salud física y mental y dónde consideramos que la comunidad científica y la sociedad debería dedicar más esfuerzos, el cáncer es la amenaza para la salud donde hay que dedicar más recursos en los próximos 5 años, seguida del bienestar mental, con un 41%, y las enfermedades neurológicas, con el 34%.

¿En qué ámbitos debería la sociedad y la comunidad científica centrar los esfuerzos en los próximos cinco años?





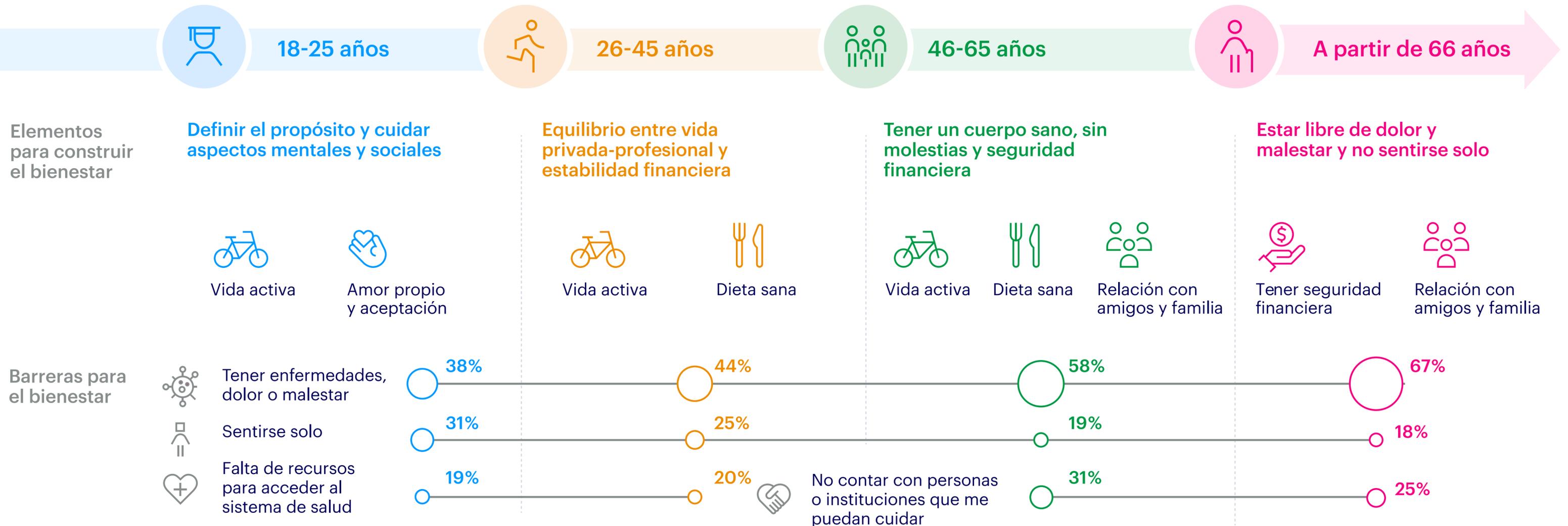
3.
¿Cambian las
prioridades
en función del
momento vital?

Como hemos podido ver a lo largo del informe, **las prioridades y opiniones sobre cómo se construye el bienestar presente y futuro dependen de la etapa vital en que se encuentre una persona.** Las necesidades cambian en la medida que cambian las responsabilidades y la percepción sobre nosotros mismos y el entorno que nos rodea.

Gracias a los datos de la Encuesta Global de Higiene y Salud podemos inferir que **durante la adolescencia y juventud nos centramos en el bienestar personal y la configuración de nuestra identidad,** poniendo el foco en los aspectos mentales y sociales. Con el paso del tiempo, en la edad adulta, damos importancia a nuestro desarrollo profesional y a tener una vida activa. Es entonces

cuando la familia cobra especial relevancia y, seguramente debido a la aparición de descendencia y una mayor responsabilidad, se valora más la seguridad, en términos de situación laboral y financiera.

La mediana edad tiene una visión más general y mayor perspectiva, pues ve las bases de lo que ha ido construyendo: tener tiempo para descansar y una vida más tranquila, comer sano y hacer ejercicio regularmente, vivir de forma sostenible. Es en la tercera edad cuando las prioridades se trasladan al bienestar físico y a garantizar las necesidades básicas: estar libre de dolor y malestar y contar con una red que se ocupe de ayudarnos en las dificultades y limitaciones que podamos encontrar en nuestro día a día.



4. Conclusiones

Promover una vida sana y garantizar el bienestar de todos, durante todas las etapas de la vida, es importante para la construcción de sociedades prósperas. Como se ha podido apreciar a través de los datos extraídos de la Encuesta Global de Higiene y Salud, hay muchos factores que influyen en ese bienestar incluyendo el compromiso individual y colectivo.

En España, a nivel personal, la población sigue apostando por llevar un estilo de vida saludable y considera que hacer deporte regularmente y llevar una dieta equilibrada les ayudará a estar bien en el futuro. Si nos trasladamos al nivel social, los datos muestran que a medida que avanza la edad hay una mayor preocupación por la salud física, los cuidados y quien los proporciona.

Hablar de personas sanas implica tener en cuenta el bienestar físico y emocional. Si ponemos el foco en los cuidados, debemos tener en cuenta:



Las necesidades presentes



El envejecimiento de la población



Los recursos necesarios para el futuro

Así pues, ¿qué necesitamos mejorar como sociedad para mantener el bienestar en el futuro?

1. Poner el foco en la atención a la salud mental.

Más de un 20% de la ciudadanía sufre alguna afección relacionada con la salud mental, especialmente problemas de ansiedad y depresión. Esta cifra es mayor entre los jóvenes. Aunque ha aumentado la concienciación sobre este tema, todavía hay un porcentaje importante de personas reticentes a hablar de ello. Una de cada cuatro personas se siente sola y, a medida que vamos cumpliendo años, se hace más necesario tener relación con las personas de nuestro entorno. Las relaciones sociales tienen un papel fundamental en nuestro bienestar.

2. Ampliar el sistema profesional de cuidados y la red de atención a personas con dependencia.

Gran parte de los cuidados de las personas con dependencia o que están en la tercera edad recae en el ámbito familiar (parejas, descendencia, otros miembros de la familia). La ciudadanía exige a la administración pública una mejor red de atención domiciliaria, que dote a los profesionales sanitarios de mejores herramientas para hacer el sistema más eficiente. También, es necesario que los cuidadores no profesionales cuenten con un mayor apoyo por parte del tejido social, empresarial y el sistema sanitario.

3. Garantizar un acceso equitativo e igualitario al sistema de salud y la cobertura de necesidades básicas.

La estabilidad económica es, obviamente, una aspiración de cualquier ciudadano, pero en términos de bienestar, también se relaciona con la capacidad de acceder a la atención sociosanitaria cuando es preciso. El llamado sistema de bienestar requiere que el desarrollo económico vaya acompañado de desarrollo social y por eso, desde hace años, las cifras de PIB se complementan con dimensiones de carácter social como la comunidad, el compromiso cívico o el equilibrio entre vida y trabajo. Promover el acceso en condiciones de igualdad a la atención sociosanitaria es una parte fundamental del sistema de cuidados y de la mejora de los índices de salud mental.

En resumen, debemos seguir apostando por una buena salud física y reforzar aquellos aspectos que se pueden ver más afectados como las relaciones sociales afectivas. Hay que trabajar en mejorar la satisfacción vital a través de la ampliación de la calidad y cobertura de los servicios sanitarios y de cuidados, adaptándolos a nuevas realidades sociales como el aumento de la longevidad, la prevalencia de trastornos mentales o la soledad no deseada.

5. Metodología

Para la elaboración de este informe se han utilizado los datos procedentes de la Encuesta Global de Higiene y Salud, recopilados por Essity Global y Essity Iberia durante 2022.

Esta encuesta se ha realizado a través de cuestionarios digitales y ha sido planificada, supervisada y analizada por United Minds, con la ayuda del proveedor de encuestas CINT. La recogida de datos tuvo lugar del 3 al 31 de mayo de 2022, de una muestra total de 15.246 encuestados de 15 mercados diferentes: India, Suecia, Sudáfrica, Brasil, Reino Unido, Francia, Australia, Colombia, Italia, México, España, Países Bajos, Alemania, Estados Unidos y China. Para ello, se utilizaron cuotas nacionales para obtener una representación precisa de la edad y el género. En España, la muestra estuvo formada por 1009 encuestados, de edades entre los 18 y los 80 años. Para ello, se utilizaron cuotas nacionales para obtener una representación precisa de la edad y el género.

Gracias a la recopilación de información y datos realizada, se ha elaborado este estudio, que ofrece una amplia visión sobre la concepción y construcción del bienestar y la preocupación que despierta su futuro en España.

