

Encuesta de Salud 2023 de HUAWEI: el 87% de los usuarios de smartwatches adopta hábitos saludables

Sólo el 50% de los ciudadanos europeos afirma estar satisfecho con su forma física; el 91% de los encuestados desea mejorar al menos un aspecto de su estilo de vida relacionado con la salud

La Encuesta Europea de Salud 2023 de HUAWEI, publicada hoy, ofrece una valiosa visión de las actitudes y comportamientos de los ciudadanos europeos en relación con la salud personal. La encuesta, que explora la concienciación, las actitudes y los comportamientos en materia de salud revela, entre otras cosas, el limitado conocimiento de los consumidores sobre lo que realmente constituye una buena salud.

La investigación, realizada por Ipsos1, revela los beneficios potenciales de los smartwatches en un momento en que la atención preventiva y la democratización de la información sanitaria son más críticas que nunca.

A continuación, un resumen de algunas de las principales conclusiones del informe:

El gran desafío de la población: La satisfacción general

El interés europeo por la salud personal es alto, con igual atención al bienestar psicológico y a la salud física entre los encuestados (>83% frente a >82%). Sin embargo, la satisfacción general con la salud sigue siendo moderada: sólo la mitad de los participantes en la encuesta declararon estar satisfechos con su estado de salud general. Se destacaron las preocupaciones relativas a la forma física (24%), la movilidad (26%), los niveles reducidos de energía (29%) y una proporción significativa con sobrepeso u obesidad médica (46%). En conclusión, la necesidad de una mejora significativa de la salud es evidente.

Transformando la vida diaria hacia un futuro saludable: Del deseo a la acción

El 91% de las personas encuestadas expresó su deseo de mejorar al menos un aspecto de su estilo de vida relacionado con la salud, con el objetivo de mejorar una media de casi cuatro (3,9) hábitos saludables. La reducción del estrés era la principal prioridad para muchos (43% de los encuestados), seguida de mantener un peso correcto (40%), comer sano (35%), garantizar un sueño adecuado (35%) y hacer ejercicio diario (34%). A pesar de estas aspiraciones, el 72% de los ciudadanos europeos reconoció necesitar una motivación adicional para seguir unos hábitos de vida saludables.

Limitaciones en el conocimiento de Indicadores Sanitarios

Los conocimientos declarados sobre indicadores sanitarios importantes son muy limitados (la mayoría de los indicadores citados por los encuestados no son medidas sanitarias reales, sino actividades como "beber más agua"). El conocimiento de cuáles deberían ser las "puntuaciones" correctas para determinadas métricas de salud vitales para cada individuo también era muy bajo. Esto pone de manifiesto una laguna de conocimientos en lo que respecta a las métricas que influyen

significativamente en la salud. Sin embargo, el acceso regular a indicadores de salud personalizados influye directamente en una comprensión más profunda de la salud avanzada: los usuarios de smartwatches en Europa tienen de media un 51% más de probabilidades de conocer las mediciones objetivo para todas las métricas de salud clave que los que no son usuarios.

Transformación a través de la Tecnología: El impacto positivo de los smartwatches en el bienestar
El seguimiento constante de múltiples métricas de salud ayuda a desarrollar pequeños hábitos y cambios de comportamiento. Los datos de la investigación muestran el impacto que los smartwatches pueden tener aquí:

De media, los usuarios de smartwatches en Europa tienen un 51 % más de probabilidades de conocer las mediciones correctas para todas las métricas de salud esenciales en comparación con los no usuarios. Además, tienen un 75 % más de probabilidades de conocer su objetivo de grasa corporal y un 71 % más de probabilidades de conocer su objetivo diario de calorías.

Los usuarios de relojes inteligentes comprueban sus principales parámetros de salud con una frecuencia dos veces mayor que los no usuarios. En concreto, controlan su frecuencia cardíaca, la saturación de oxígeno en sangre y las calorías quemadas casi tres veces más que las personas que no llevan un dispositivo.

Los usuarios de smartwatches se toman en serio las notificaciones de salud, y más del 74% busca consejo cuando su dispositivo les avisa de indicadores de salud anormales, lo que lleva al 63% a visitar a su médico para un análisis detallado.

Además, un 87% de los usuarios de relojes inteligentes adoptaron nuevos comportamientos saludables basándose en la información de su dispositivo, con una media de dos cambios por usuario. Estos cambios incluyen una mayor frecuencia de ejercicio (47%), mayor duración del ejercicio (41%), mejores hábitos de sueño (39%) y ajustes en la dieta (28%).

El 88% de los usuarios está de acuerdo en que su dispositivo puede ayudar a mejorar su salud física, el 86% su calidad de vida en general y el 76% su salud mental.

HUAWEI lidera la investigación en monitorización de la salud gracias a la inversión en tres laboratorios. Reconociendo la creciente necesidad en el mercado de la salud y el fitness, HUAWEI se ha comprometido a profundizar en la investigación de algoritmos de monitorización de la salud a través de sus tecnologías wearables. Esto llevó a la creación de tres HUAWEI Health Labs en todo el mundo desde 2016 en Xi'an y Songshan Lakes en China, y este año en Helsinki, Finlandia. El Laboratorio de Salud de Finlandia cuenta con un equipo de investigación científica multidisciplinar formado por 6 doctores y 20 expertos de 5 campos principales (fisiología, IA, aprendizaje automático, pruebas de software e ingeniería de software) de 7 países de la UE. Esto garantiza que todas las áreas de investigación en deporte y salud alcancen los estándares más avanzados del mundo.

Para obtener un desglose completo de los datos por países, descargar el informe completo aquí:
<https://consumer.huawei.com/es/wearables/2023-eu-health-survey>

[1] Estudio cuantitativo en línea realizado por Ipsos en septiembre de 2023 en: Alemania, Polonia, España, Italia, Rumanía, Bulgaria, Turquía y Reino Unido. Media de países, N=8019, encuestados representativos de la población general de entre 18 y 64 años.

Datos de contacto:

Havas PR
Havas PR
914569090

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Dispositivos móviles](#) [Fitness](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>