

Los españoles se centran en la prevención de las enfermedades: así es cómo cuidan su salud

El Panel de Hábitos Saludables de Herbalife Nutrition analiza cada año los estilos de vida de la población española en materia de salud, alimentación, actividad física y cuidado personal. Los españoles gozan de buena salud cardiovascular y eso se debe, en gran medida, a la prevención a través de suplementos como el Omega 3 (17%) o el ejercicio físico (39%), entre otros. El 62,5% de los encuestados han sufrido de estrés alguna vez y un 52,5%, ansiedad

Los estados de salud física y mental son una preocupación habitual muy recurrente entre la población española, tal y como se desprende de la nueva edición del Panel anual de Hábitos de Herbalife Nutrition junto a la empresa de investigación de mercados Instituto IO Sondea. Una de las conclusiones de dicho estudio es que los españoles están muy preocupados en estos tiempos por todo lo relativo a la prevención de la salud.

Previenen, sobre todo, las enfermedades cardiovasculares (60%), el estrés (82%) y el envejecimiento cerebral (75%). Las cifras de consumo de tabaco son también positivas, ya que solo 1 de cada 4 españoles fuma (25%), siendo las personas con un nivel de estudios bajo y aquellas con mayores ingresos las que más realizan esta actividad perjudicial para su salud.

La salud cardiovascular, a la orden del día

Solo 2 de cada 10 españoles, el 17%, no tiene una buena salud cardiovascular. Esta cifra tan baja se debe, en gran medida, a la prevención. El 60% de los españoles previene las enfermedades cardiovasculares, bien tomando algún suplemento como Omega 3 (17%) o bien haciendo ejercicio físico de forma habitual (39%). Un 22% afirma prevenir este tipo de enfermedades, pero no especifica cómo.

Quienes afirman tener una buena salud cardiovascular, son principalmente los españoles encuestados de clase social alta. Por el contrario, son las mujeres y aquellos con bajos ingresos quienes, en mayor medida que el resto, no toman ningún tipo de medida para prevenir este tipo de enfermedades.

Socializar, comer sano y hacer ejercicio, fundamentales para prevenir el estrés

Actualmente 3 de cada 10 españoles sufren estrés, y otros 3 de cada 10 no lo sufren ahora, pero lo han padecido en el pasado. El estrés y la ansiedad forman parte de la vida diaria de muchas personas en nuestro país y ahora que se habla más que nunca de estos problemas y de sus consecuencias, las personas prestan más atención a la prevención. Las cifras indican que un 62,5% de los encuestados han sufrido de estrés alguna vez y que un 52,5% de ellos han padecido ansiedad. En especial, las mujeres y la clase social baja son las más propensas a padecer estas afecciones.

Para combatir o prevenir estos problemas, los encuestados afirman practicar deporte (51%), salir con amigos o visitar a su familia (42%), ver la tele para desconectar (40%) o comer de forma saludable

(34%). Para prevenir el estrés, las mujeres, en mayor medida que los hombres, salen a despejarse con amigos o familia, hacen ejercicio físico más relajado y comen de forma saludable y tranquila. Por el contrario, los hombres prefieren el ejercicio físico de alta intensidad.

Cómo prevenir el envejecimiento cerebral

En este momento, 3 de cada 4 españoles (75%) previenen el envejecimiento cerebral de alguna manera. Bien sea comiendo frutas y verduras (58%) o con ejercicios mentales (41%), pero lo cierto es que una dieta equilibrada rica en nueces, pescado azul o chocolate puede ser una buena manera de cuidar el cerebro. Las mujeres, en este sentido, son las más conscientes de este problema de salud, pues son quienes más se cuidan, junto con los mayores de 55 años y los residentes de la zona sur de España.

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín
664054757

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>