El cuidado por la salud y el bienestar aumenta a raíz de la pandemia

Tras más de un año desde el comienzo de la pandemia y del primer estado de alarma en España, nadie duda que ha tenido un impacto en la salud física y mental, algo que se puede ir agravando según se alarga la pandemia en el tiempo. Debido a eso, en los últimos meses se ha incrementado la tendencia a llevar una **vida sana y unos hábitos saludables que ayuden a mejorar el bienestar.**

Desde que comenzó la pandemia, la consultora **Ipsos** realiza el estudio "**Essentials"**, donde analiza la evolución de la opinión pública acerca de la COVID-19 y de cómo ha impactado en la vida de las personas. En la nueva edición que han publicado, se ha evidenciado el incremento de personas que cuidan más su salud física y mental y su bienestar, en un estudio realizado en ciudadanos de 15 países.

De media global, el **79%** de los entrevistados afirma que **compra productos y servicios que ayudan al cuidado de la salud**. Además, el mismo porcentaje de personas afirma que ahora cuida más el tipo de comidas y bebidas que consume.

Según pasan los meses, esta tendencia aumenta más, ya que por ejemplo la **práctica de deporte** ha crecido en 3 puntos desde noviembre de 2020, y el **cuidado de una dieta sana** ha aumentado en 4 puntos. Estas dos son las principales medidas que los ciudadanos están tomando, aunque otras medidas en auge son el consumo de vitaminas y suplementos de refuerzo del sistema inmunitario, mantenimiento de una rutina de horario de sueño, compra de productos orgánicos y naturales, etc.

En términos de género, las mujeres son más propensas a adoptar medidas de bienestar y salud que los hombres (36% mujeres y 33% hombres). Esto es debido a que las mujeres se sienten más frustradas, sensibles, solas y asustadas por la situación que se está viviendo.

Los hombres se inclinan más hacia la práctica de ejercicio físico para mantenerse sanos, mientras que las mujeres prefieren llevar una dieta nutritiva y tomar vitaminas y suplementos para reforzar el sistema inmune.

En medio de esta tendencia a llevar una vida más saludable, también ha aumentado la proporción de personas que se sienten **cómodas compartiendo información acerca de su salud en plataformas online**, a cambio de servicios que ayuden a mejorar la salud. En concreto, de media global lo afirma un 63% de los entrevistados.

Pero existen diferencias entre países en cuanto a este tema, ya que por ejemplo España es uno de los países que menos cómodos se siente compartiendo este tipo de información, donde sólo la mitad de los españoles (53%) se sentiría bien con ello. Otros países similares a España que están menos dispuestos a compartir información sobre su salud son Francia (52%) y Alemania (48%), mientras que los países más propensos a ello son Italia y Reino Unido (68%).

Fuente: **Ipsos**

Fecha de publicación: 11 de marzo de 2021

Acceder al artículo original >>>

Link to Original article: https://www.valgo.es/blog/el-cuidado-por-la-salud-y-el-bienestar-aumenta-a-raiz-de-la-pandemia?elem=256823