

LA INNOVACIÓN TECNOLÓGICA APLICADA AL CUIDADO DE LA SALUD

LA MIRADA DE ADOLESCENTES Y JÓVENES



© FAD, 2023

EDICIÓN

Centro Reina Sofía de Fad Juventud
Avda. de Burgos, 1 y 3, 28036 Madrid
fad.es | centroreinasofia.org
913 838 348
fad@fad.es | crs@fad.es

AUTORÍA

Andaira. Consultoría e investigación social:
Ester Zaragoza Marquina
Alba Moliner Cros
Fernando Sabín Galán
Gonzalo Carniglia
Iru Díaz García

COORDINACIÓN

Anna Sanmartín Ortí
Alejandro Gómez Miguel
Stribor Kuric Kardelis

MAQUETACIÓN Y PORTADA

Drus Jiménez
behance.net/drusjimenez
instagram.com/drus_jimenez

ISBN

978-84-19856-05-0

DOI

10.5281/zenodo.8378935

Cómo citar

Zaragoza Marquina, E., Moliner Cros, A. y Sabín Galán, F. (2023). *La innovación tecnológica aplicada al cuidado de la salud. La mirada de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. . DOI: 10.5281/zenodo.8378935

Centro
Reina Sofía

fad
Juventud

Fundación Pfizer



PRESENTACIÓN

La penetración de las tecnologías de la información y la comunicación en todos los ámbitos de la cotidianidad, más si hablamos de la franja de edad joven y adolescente, es algo que venimos mostrando en muchos de nuestros últimos estudios. En esta ocasión, de la mano de Fundación Pfizer, hemos querido atender a la presencia de dichas tecnologías aplicadas al cuidado de la salud, un ámbito que también preocupa a la población joven. Tal y como declaran cuando les preguntamos por ello, más del 60% valora el tener buena salud por encima de otras consideraciones, como el gozar de buenas relaciones familiares o ganar dinero, y algo más del 63% dice usar la tecnología para el cuidado de su salud de forma habitual.

La pandemia ha incrementado determinadas prácticas, sobre todo las que tienen más que ver con el funcionamiento del sistema sanitario (petición de citas, consulta telemática, etc.), pero los datos muestran como la población joven, en gran medida, ya utilizaba internet y las redes sociales para la prevención, el cuidado y la mejora de su bienestar, sobre todo para temas relacionados con la actividad física, la salud mental y la alimentación. Y cuando preguntamos por la valoración de dichos usos, lo que se desprende de sus respuestas es un tono positivo, destacando la cantidad de información disponible en la red, la inmediatez, la comodidad, la posibilidad de contar con aplicaciones que les planteen retos y juegos, así como la ayuda que les presta para cumplir con ciertos hábitos y rutinas.

Todo ello no resta importancia al rol que otorgan a los y las profesionales de la salud y a la atención presencial. Más bien aluden a la complementariedad de ambos mundos. Y, aunque declaran confiar más en la información proporcionada por profesionales sanitarios y sanitarias, cuando se topan con un contenido sobre salud en internet, muchos no contrastan la información.

El estudio muestra una serie de usos y prácticas, atravesadas, como es habitual, por diferencias entre las que realizan los chicos y las chicas, las distancias entre ciertas pautas por grupos de edad, o las diferencias que unos usos más intensivos de las tecnologías digitales o menos conllevan en la aplicación de la tecnología al ámbito del cuidado de la salud. Elementos que hay que tener en cuenta a la hora de hacer prevención y de trabajar con estas franjas de edad hábitos de vida saludables, informados y críticos.

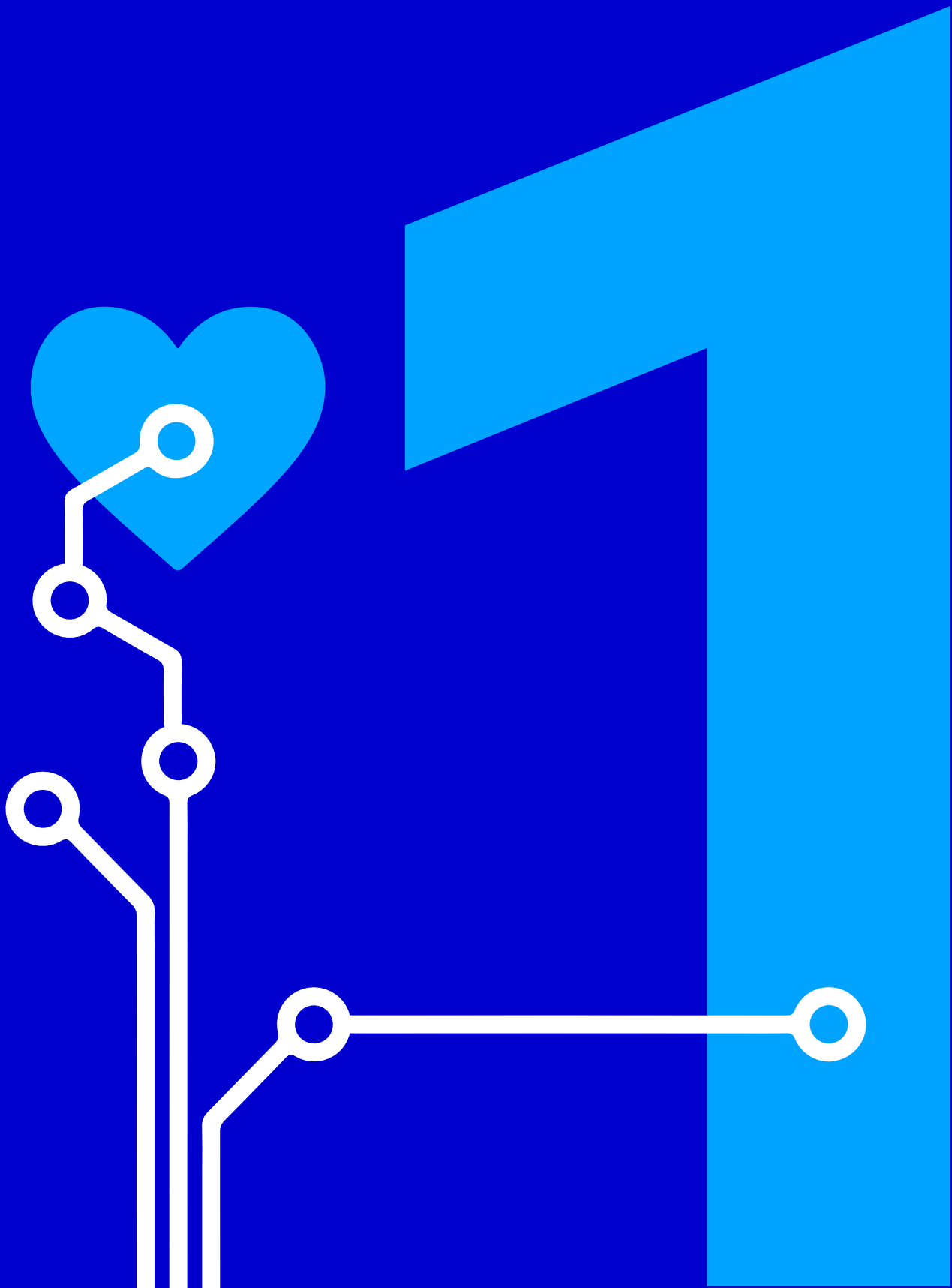
Beatriz Martín Padura

Directora General de la Fundación Fad Juventud

ÍNDICE

1. **INTRODUCCIÓN** 3
2. **MARCO TEÓRICO** 5
3. **OBJETIVOS** 9
4. **METODOLOGÍA** 11
5. **PRESENTACIÓN DE RESULTADOS** 16
 - Bloque I: La salud y bienestar físico entre la población joven 17
 - Bloque II: La tecnología aplicada a la salud 29
 - Bloque III: Búsqueda de información en internet y RRSS sobre temas de salud y bienestar 36
 - Bloque IV: Herramientas digitales aplicadas a temas de salud y bienestar 58
 - Bloque V: Demandas espectativas de la innovación tecnológica aplicada a la salud 78
6. **CONCLUSIONES** 83
7. **BIBLIOGRAFÍA** 92
8. **ANEXOS** 98
 - Caracterización de la muestra 99
 - Análisis estadístico 102
 - Caracterización de los índices 104
 - Cuestionario 111
 - Guiones de entrevistas a personas expertas y talleres 124

INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el concepto de salud y su cuidado están estrechamente relacionados con diversos factores, como la edad, el ciclo vital, el género, el nivel educativo, la situación laboral, entre otros. Estos elementos influyen de forma significativa en la forma en que las personas enfrentan la enfermedad, el autocuidado e incluso la manera como autoperciben la presencia o no de una enfermedad.

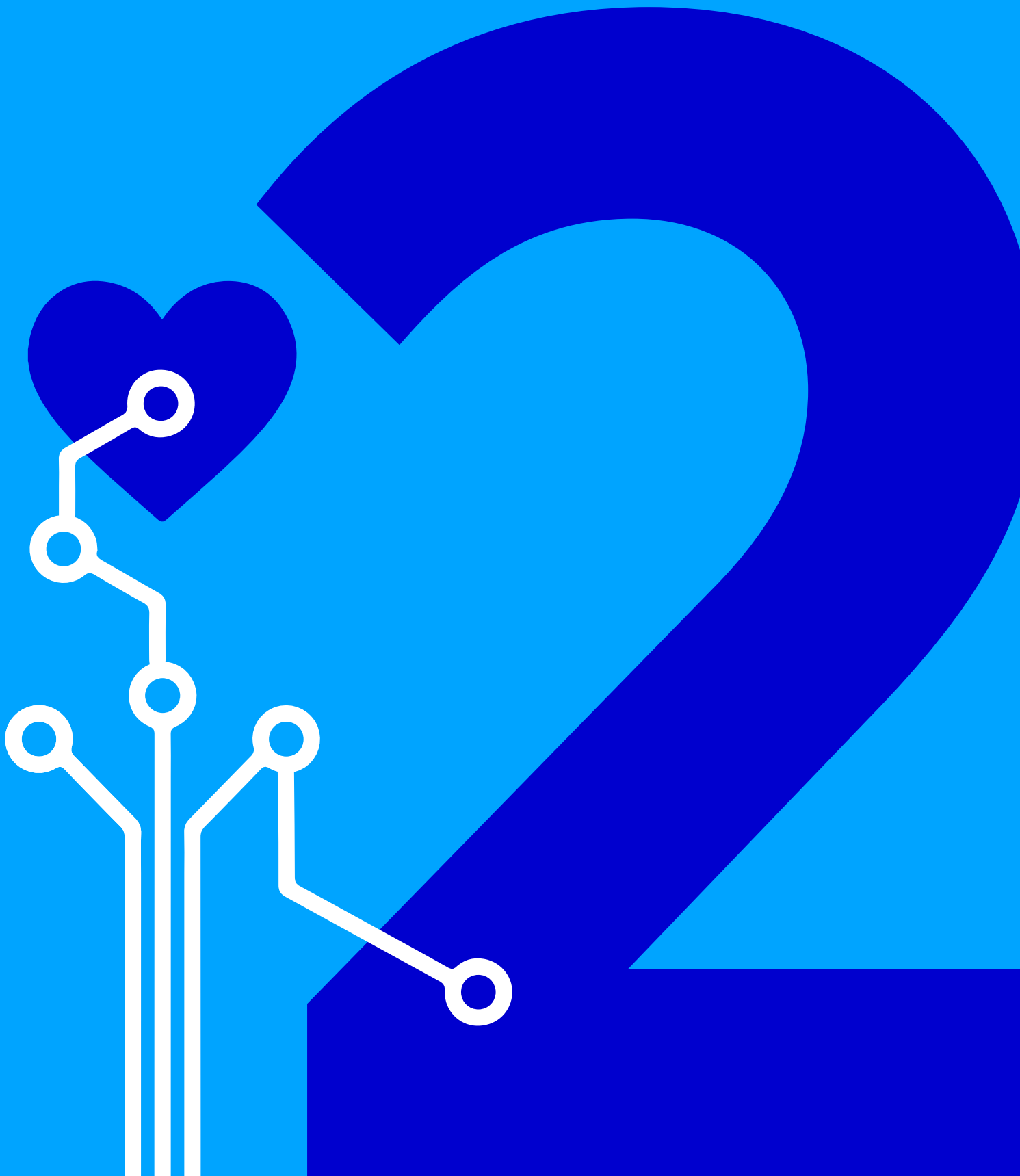
El uso creciente de dispositivos digitales está en alza y está teniendo un impacto cada vez más variado y fuerte en nuestro entorno. La integración generalizada de internet como una herramienta de comunicación diaria ha ocasionado cambios en nuestras formas de interactuar. El avance y la disminución de costes de las tecnologías digitales, junto con la expansión de internet y la simplificación de su utilización, han motivado a las personas a crear, compartir y consumir una amplia gama de información en todos los aspectos de la vida, incluido el ámbito de la salud. El grupo etario que se adapta mejor a este progreso tecnológico y lo adopta rápidamente como parte de su estilo de vida y forma de relacionarse con el mundo son las y los adolescentes y jóvenes¹.

Junto a esto, el desarrollo científico y tecnológico experimentado en las últimas décadas ha llevado a reflexionar sobre cómo la innovación tecnológica impacta en los procesos de salud entre la juventud. En particular, es relevante analizar cómo utilizan las nuevas tecnologías para cuidar su salud, buscar información y recibir asistencia. Estudios han revelado que las generaciones más jóvenes acceden intensivamente a la información científica y tecnológica a través de recursos digitales, como redes sociales, plataformas de vídeo, blogs y foros, lo que sugiere que la juventud también recurre con frecuencia a internet para obtener información relacionada con su salud y tratamiento.

Es precisamente por ello que el uso de plataformas digitales es un enfoque cada vez más popular para lograr los objetivos de salud dentro de estos grupos de edad. Han brindado nuevas oportunidades para la búsqueda, intercambio y participación en información sobre salud. Actualmente, esta información es más accesible, inmediata y no requiere intermediarios, desplegándose nuevas tecnologías que ofrecen numerosas posibilidades y ventajas en todos los ámbitos, incluido la salud, y para todos los sectores de la población, incluyendo sin duda a las y los jóvenes.

¹Rivoir, A., Morales, M. (2019). *Tecnologías digitales: Miradas críticas de la apropiación en América Latina*. CLACSO.

MARCO TEÓRICO



MARCO TEÓRICO

Como se mencionó anteriormente, el concepto de salud y las prácticas que se derivan (su cuidado, su prevención...) están estrechamente ligadas con la edad y con el ciclo vital que atraviesan las personas, además de elementos estructurales como el género, capital social/relacional, condiciones del entorno, nivel educativo y situación laboral² que también influyen fuertemente a la hora de enfrentarse a la enfermedad y al autocuidado. Por ello, interesa profundizar de qué manera la población joven conceptualiza y percibe su salud y cuáles son las prácticas específicas que se derivan de este imaginario.

Sobre el concepto de salud: bienestar físico y salud mental

Lo que se entiende por salud depende de la interacción de múltiples factores sociales, políticos, económicos, culturales y científicos. Como apunta Briceño-León, "la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional³. Los procesos mencionados anteriormente no existen de forma aislada ni son independientes entre sí, sino que están entrelazados y se influyen mutuamente. Como resultado, la salud se ve afectada en última instancia por la capacidad de gestionar la interacción entre el entorno físico, el bienestar espiritual, los factores biológicos y las dimensiones económicas y sociales.⁴

La salud es un fenómeno social de gran complejidad, influenciado por múltiples variables interrelacionadas. Para comprenderla adecuadamente, es necesario reconocer que se trata de una estructura que involucra diversos aspectos de la experiencia humana. Además, la noción de salud está sujeta a condiciones históricas, ya que cada sociedad en un determinado momento puede tener una perspectiva específica de lo que implica estar saludable.

Junto a la salud como concepto general, amplio y complejo, que abarca múltiples aspectos de la vida humana, también se hallan las dimensiones de bienestar físico y salud mental, los cuales son aspectos fundamentales, ya que están intrínsecamente vinculados y se complementan entre sí. La comprensión de la salud como un fenómeno integral implica reconocer que estos dos componentes son esenciales para lograr un equilibrio y una calidad de vida óptima en la población.

En las y los jóvenes, la influencia de los dispositivos digitales en el bienestar físico y la salud mental puede tener tanto efectos positivos como implicar desafíos. La población joven utiliza cada vez más dispositivos digitales y aplicaciones móviles para acceder a información relacionada con el cuidado de la salud y el bienestar físico. Estas herramientas les permiten obtener orientación, consejos y recursos para adoptar prácticas saludables, como hacer ejercicio, mantener una alimentación equilibrada y gestionar el estrés, al mismo tiempo que la posibilidad de monitorear su actividad física, controlar sus signos vitales y realizar un seguimiento de su progreso en el logro de metas de bienestar; les proporciona una mayor autonomía y control sobre su propia salud, lo cual puede tener un impacto positivo en su

² Álvarez L.S., (2012); "Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto"; Revista Facultad Nacional de Salud Pública, vol. 30, núm. 1, enero-abril, 2012, pp. 95-101; Universidad de Antioquia, Colombia.

³ Briceño-León, R. (2000). Bienestar, salud pública y cambio social. En Briceño-León, R., De Souza, M, y Coimbra, C. (Coords.). *Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales* (pp. 15-24). Río de Janeiro: Editora Fio Río de Janeiro: Editora Fiocruz

⁴ Cumbre de Río de Janeiro (1992). *Agenda 21*. [Documento en línea].

bienestar físico y mental.

Y es que el alto desarrollo científico y tecnológico aplicado a la asistencia sanitaria que estamos experimentando en las últimas décadas, nos conduce directamente a la reflexión de cómo esta innovación tecnológica opera en los procesos de salud entre las y los jóvenes, es decir, qué usos realizan de las nuevas tecnologías para afrontar el cuidado de su salud y la búsqueda de información y asistencia correspondiente.

En este sentido y según el estudio sobre la *Percepción social de la ciencia y la tecnología de FECYT*⁵, las generaciones más jóvenes son las que con mayor intensidad acceden a la información científica y tecnológica a través de recursos y canales *online* de corte no periodístico (redes sociales, plataformas de vídeo tipo Youtube, de Wikipedia, mensajería instantánea tipo WhatsApp o Snapchat, blogs y foros, etcétera). Este hecho nos induce a pensar que las y los jóvenes también acuden con mayor frecuencia e intensidad a los medios *online* para acceder a la información relacionada con su salud y tratamiento.

Otros estudios recientes que se han llevado a cabo desde el **Centro Reina Sofía de Fad Juventud**, como el *Barómetro Jóvenes y Expectativa Tecnológica*⁶, ponen de manifiesto que el cuidado de la salud es uno de los tres primeros ámbitos personales en los que la población joven desearía que le ayudara la tecnología y en los que cree que sería de ayuda. Por otro lado, en el estudio de *Jóvenes, futuro y expectativa tecnológica*⁷, las y los jóvenes proyectan avances tecnológicos importantes en cuestiones sanitarias tales como la robotización de las intervenciones quirúrgicas, diagnósticos *online*, impresoras 3D de órganos, entre otros. En definitiva, por la alta penetración que tiene la tecnología en su día a día, comparten sus procesos sanitarios en medios tecnológicos con mayor intensidad y otorgan un papel fundamental a la innovación tecnológica en el desarrollo de la salud.

Sólo comprendiendo en profundidad cómo opera la innovación tecnológica en el cuidado de la salud entre la población joven en un sentido amplio (asistencia sanitaria, información, accesibilidad, expectativas y demandas) podremos diseñar programas tanto universales como específicos que tengan el doble objetivo de mejorar su salud y hábitos saludables y corregir las desigualdades sociales ante la salud.

La juventud es un período fundamental durante el cual pueden establecer comportamientos que promuevan la salud y que contribuyan a su bienestar actual y futuro. La investigación de la salud en la población joven y su percepción es de suma importancia, pues estamos ante un período crucial en la vida de las personas durante el cual se pueden establecer comportamientos y hábitos que promuevan la salud y contribuyan a un bienestar óptimo, tanto en el presente como en el futuro. Comprender cómo las y los jóvenes perciben y abordan su salud es esencial para desarrollar estrategias efectivas de promoción y prevención.

Desde el año 2015 hasta la actualidad, se ha presenciado un acelerado avance de diversas tendencias tecnológicas, cada una evolucionando de manera única. La creciente utilización de datos en todo tipo de dispositivos y la conectividad a internet, incluso en los dispositivos más pequeños, ha permitido un progreso significativo en casi todos los sectores relacionados con las tecnologías de la información y comunicación (TICs) —también llamadas habitualmente como tecnologías de la relación, la información y la comunicación (TRICs)—, siendo el ámbito de la salud uno de los más prometedores.

⁵ Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología, FECYT (2017); "Percepción social de la ciencia y la tecnología 2016"; e- NIPO:057-17-185-2.

⁶ Ballesteros, J.C., Calderón, D., Kuric, S., Megías, I. y Sanmartín, A. (2020) "Barómetro Jóvenes y Expectativa Tecnológica 2020". Madrid. Fad: Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud. DOI: 10.5281/zenodo.3925642

⁷ Sanmartín, A. y Megías, I. (2020); "Jóvenes, futuro y expectativa tecnológica Madrid": Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3629108

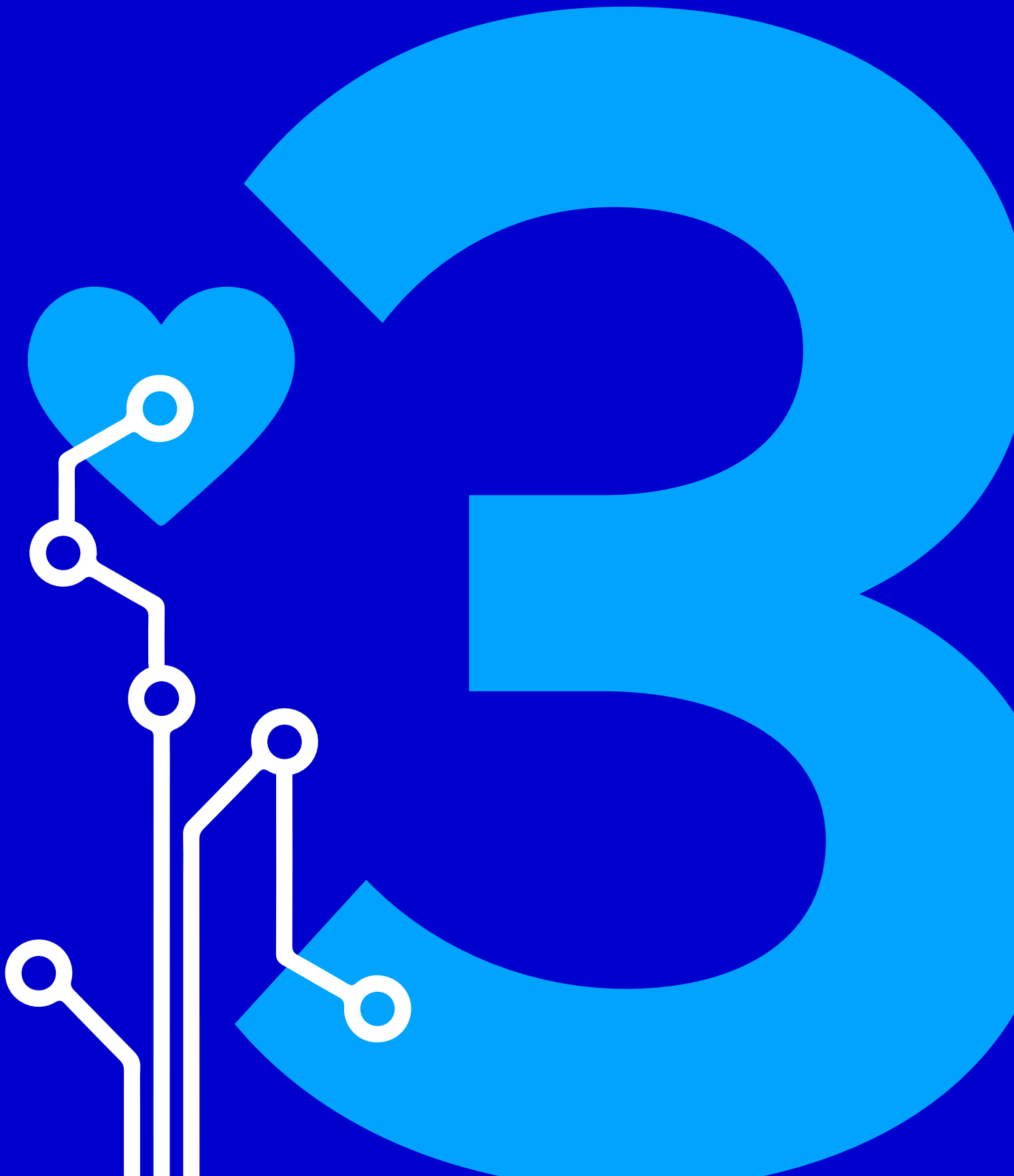
Por lo tanto, es claro que se requieren recursos estructurales, materiales y humanos, y es preciso integrar la tecnología en la asistencia sanitaria, dando origen a nuevos conceptos como la telemedicina y la teleasistencia. Así, es necesario aplicar el enfoque analítico propuesto por la medicina 2.0, que consiste en un conjunto de servicios y herramientas basados en la *Web* para el cuidado de la salud, profesionales médicos, investigadores/as biomédicos y pacientes⁸.

La percepción y el uso de la tecnología en el cuidado de la salud por parte de la población joven son aspectos cruciales en la actualidad. Las y los jóvenes están socializando sus procesos de salud en entornos tecnológicos de manera más intensa y valoran la innovación tecnológica como un factor fundamental en el desarrollo de la salud. Comprender cómo operan la innovación tecnológica y las nuevas herramientas en el cuidado de la salud entre las y los jóvenes nos permitirá diseñar programas y estrategias que promuevan la salud y los hábitos saludables, al tiempo que aborden las desigualdades sociales en el acceso a la atención médica. La investigación en este ámbito es de suma importancia para desarrollar intervenciones efectivas y mejorar el bienestar presente y futuro de la población joven, aprovechando las oportunidades que ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación en el ámbito de la salud.



⁸García, M.A. (2017). eHealth (tecnología y medicina). CODDII.

OBJETIVOS



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

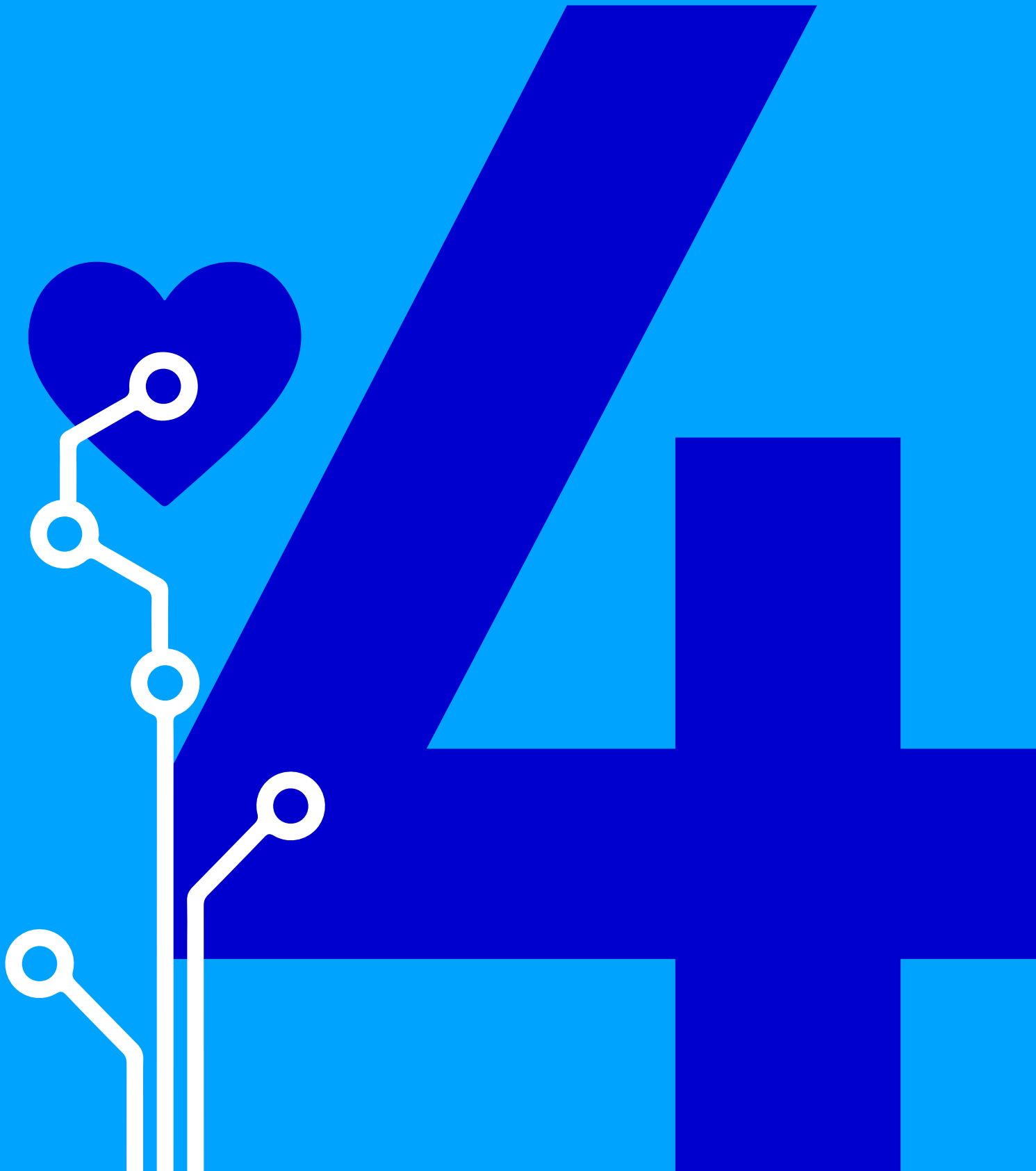
Explorar en profundidad **las percepciones y el uso de la población joven de la innovación tecnológica para el cuidado de su salud y el bienestar físico**, así como las **expectativas de la tecnología aplicada a la salud** que vislumbran y desean.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estudiar el grado de utilización y los hábitos de las y los adolescentes y jóvenes en cuanto a la tecnología aplicada a su salud, respondiendo a las preguntas: para qué usan la tecnología en sus procesos de salud, con qué frecuencia y cuáles son los dispositivos que utilizan.
- Profundizar en la percepción, actitudes y valoración de estos usos y hábitos de la tecnología para su salud.
- Indagar en las expectativas a futuro de los avances tecnológicos en cuestiones sanitarias, y en cuáles son las tendencias y mejoras que esperan.



METODOLOGÍA



METODOLOGÍA

Para alcanzar el objetivo general y los específicos se han implementado 4 bloques metodológicos.

A continuación, se expone de manera consecutiva cada bloque, ya que el primero fue la base de los siguientes en la adaptación y reajuste de las técnicas de investigación.

DESCRIPCIÓN DE BLOQUES METODOLÓGICOS

BLOQUE DOCUMENTAL

Como antesala de esta investigación, se ha realizado una revisión documental sobre la innovación tecnológica en el cuidado de salud, particularmente de documentos relacionados con los hábitos y percepción de la salud entre las y los jóvenes y cómo interviene la tecnología. Este estudio de gabinete constituye la base para el diseño de las técnicas cualitativas y cuantitativas posteriores. En el anexo de la bibliografía se detallan las fuentes consultadas.

BLOQUE CUALITATIVO

Se han realizado **3 entrevistas a personas expertas en Salud y Tecnología y los usos y apropiaciones de las TICs por parte de jóvenes**. Esta información de tipo más discursiva y experta posibilita el ajuste de las técnicas cuantitativas.

La naturaleza de esta técnica permite recoger el discurso experto sobre la temática de la investigación teniendo como objetivo asentar las bases del marco teórico y reforzar el análisis documental realizado por el equipo de investigación. El preanálisis de estas entrevistas, detallado en el **Anexo de fichas de las entrevistas**, ha apoyado y completado el diseño de la encuesta, incluyendo cuestiones más específicas del tema a investigar.

ENTREVISTA 1	
Nombre	EULÀLIA HERNÁNDEZ ENCUESTRA
Fecha de realización	22 de marzo 2023.
Institución y Organización	Universitat Oberta de Catalunya.
Ámbito de conocimiento	Psicología del desarrollo.
Experto/a en	TIC y salud, uso personal y profesional de internet para la salud, promoción de la salud mediante las TIC, psicología del desarrollo a lo largo del ciclo vital.
Cargo actual	Coordinadora de la Red Española de Alfabetización para la salud.

ENTREVISTA 2	
Nombre	SARA MALO CERRATO
Fecha de realización	28 de marzo 2023
Institución y Organización	Universitat de Girona.
Ámbito de conocimiento	Psicología del desarrollo.
Experto/a en	Infancia, adolescencia, derechos de la infancia y calidad de vida TIC.
Cargo actual	Profesora agregada del Departamento de Psicología del FEP y coordinadora de estudios del Grado en Psicología.

ENTREVISTA 3	
Nombre	LÁZARO ECHEGARAY EIZAGUIRRE
Fecha de realización	24 de abril 2023.
Institución y Organización	Universidad del País Vasco.
Ámbito de conocimiento	Sociología de la comunicación.
Experto/a en	Comunicación en salud, salud digital y jóvenes.
Cargo actual	Profesor universitario de la asignatura Investigación Social y de Mercados en Cámarabilbao University Business School y Técnico en Investigación Social y de Mercado.

BLOQUE CUANTITATIVO

Se ha realizado una **encuesta a adolescentes y jóvenes** entre 15 y 29 años, con una muestra para todo el territorio nacional, cuyo objetivo es la representatividad estadística para la inferencia de los resultados obtenidos de la muestra al total del universo de referencia.

FICHA TÉCNICA DE LA ENCUESTA	
Técnica de recogida de datos	SARA MALO CERRATO
Universo	28 de marzo 2023.
Muestra	Universitat de Girona.
Selección de la muestra	Psicología del desarrollo.
Error	Infancia, adolescencia, derechos de la infancia y calidad de vida TIC.
Empresa de panel	Profesora agregada del Departamento de Psicología del FEP y coordinadora de estudios del Grado en Psicología.
Duración	Duración media de cumplimentación del cuestionario entre 10 y 15 minutos.
Trabajo de campo	Entre 31 de mayo y 12 de junio 2023.

CONSTRUCCIÓN DE ÍNDICES SINTÉTICOS DE LA MEDIACIÓN TECNOLÓGICA EN LA SALUD Y EL BIENESTAR

A fin de analizar la mediación de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) en el ámbito de la salud y el bienestar se han elaborado dos índices que nos han permitido sintetizar la información recogida en la encuesta y facilitar la comparación entre grupos y hábitos de conducta.

ROLES, ESTEREOTIPOS DE GÉNERO Y FEMINISMO

- 1 Índice de Frecuencia de Uso de TICs en Salud:** este índice pretende medir de manera sintética el grado de implantación de las tecnologías de la información y la comunicación en las actividades relacionadas con el cuidado de la salud y el bienestar en particular, partiendo de preguntas sobre la frecuencia de uso de tecnologías digitales para el cuidado de la salud y el bienestar físico. El índice ha sido estandarizado en el rango 0-10, en el que 0 manifestaría una nula inferencia de las tecnologías de la información y la comunicación en el cuidado de la salud de la persona joven; y 10 correspondería a una completa mediación tecnológica en todas las actividades diarias y en el cuidado de la salud.
- 2 Índice de Ventajas del Uso de TICs en Salud:** la elaboración de este índice persigue responder a el grado de dotación de ventajas del uso de las tecnologías de Información y Comunicación para el cuidado de la salud y el bienestar personal por parte de las y los jóvenes, partiendo de preguntas sobre las valoraciones sobre el uso de internet y distintas afirmaciones de las y los jóvenes sobre el uso de las herramientas digitales y aplicaciones en este ámbito. El índice ha sido estandarizado en el rango 0-10, donde el valor 0 indica una valorización completamente negativa del uso de las TICs en el ámbito de la salud (indicando que no existen ventajas en su uso); y 10 asumiría la máxima dotación de ventajas de las tecnologías de la información para el cuidado de la salud y el bienestar personal.

BLOQUE PARTICIPATIVO

En la fase intermedia de análisis de resultados de la encuesta, el 6 de julio de 2023 se realizó un taller de cointerpretación de los resultados y su validación con personas expertas.

En este taller han participado:

PERSONA EXPERTA 1	
Nombre	JUAN CARLOS SANTAMARÍA
Ámbito de conocimiento	Comunicación y asuntos públicos, nuevas tecnologías en el sector de la salud.
Experto en	Soluciones digitales para acompañar a las personas en la gestión de su salud, dirección y gestión sanitaria.
Cargo actual	Director de comunicación de Inithealth.

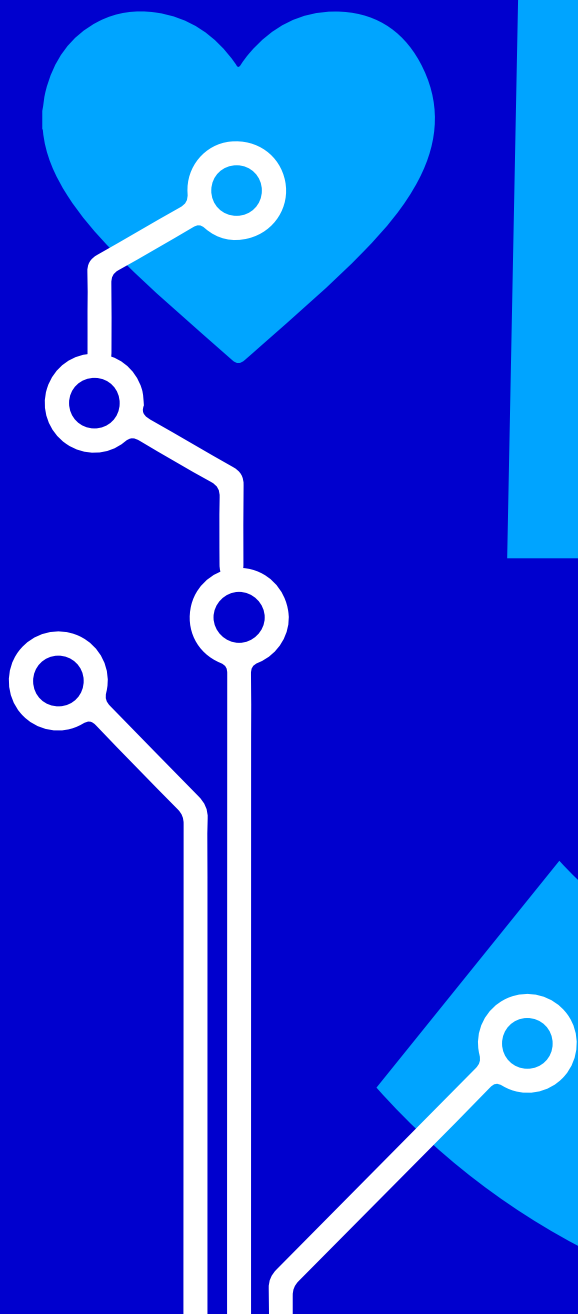
PERSONA EXPERTA 2	
Nombre	IGNACIO DEL ARCO
Ámbito de conocimiento	Ciencias biológicas.
Experto en	Sector de la investigación científica y la innovación, salud digital.
Cargo actual	Consultoría personal, investigación científica en torno al campo de la salud y el bienestar.

PERSONA EXPERTA 3	
Nombre	CARMEN PEÑAFIEL
Ámbito de conocimiento	Comunicación y salud.
Experto en	Comunicación social, información de la salud en internet.
Cargo actual	Profesora del Departamento de Periodismo en la Universidad del País Vasco.

PERSONA EXPERTA 4	
Nombre	EULÀLIA HERNÁNDEZ ENCUESTRA
Ámbito de conocimiento	Psicología del desarrollo.
Experto en	TIC y salud, uso personal y profesional de internet para la salud, promoción de la salud mediante las TICs, psicología del desarrollo a lo largo del ciclo vital.
Cargo actual	Coordinadora de la Red Española de Alfabetización para la Salud.



PRESENTACIÓN DE RESULTADOS



PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de la encuesta, reforzándose algunos de los hallazgos con las entrevistas y el análisis documental. El informe de resultados se estructura en diferentes bloques que abordan aspectos clave relacionados con la salud, el bienestar físico y la tecnología aplicada a estos ámbitos.

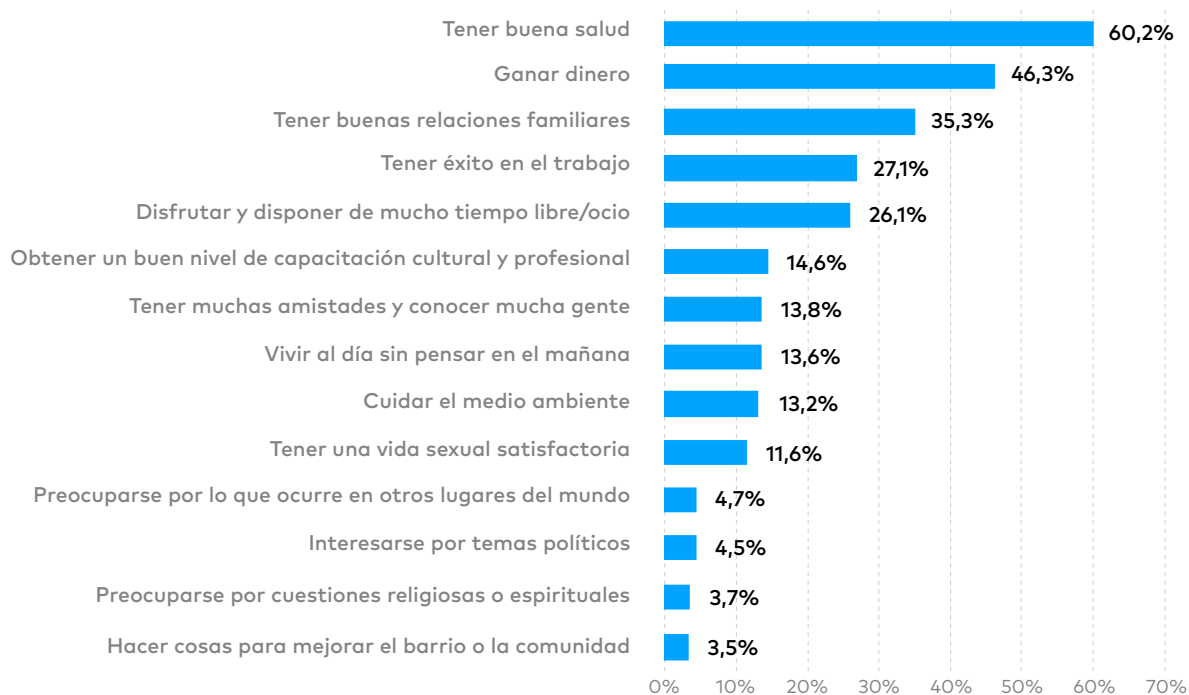
En el bloque I se analiza las percepciones de los y las jóvenes sobre la salud y bienestar físico y cómo influyen en el uso de las tecnologías; en el bloque II se abordan las frecuencias y el impacto de la pandemia en el uso de las tecnologías digitales aplicadas a la salud y el bienestar; en el bloque III se analiza el uso de internet y las redes sociales como fuentes de información, así como los principales temas de interés en el ámbito de la salud y el bienestar físico, abordando el posicionamiento y las actitudes de las y los jóvenes ante el uso de la tecnología en este contexto; en el bloque IV se analizan las herramientas digitales concretas utilizadas por las y los jóvenes; en el bloque V se exploran las demandas, percepciones y expectativas de la población en relación a la innovación tecnológica en el área de la salud.

BLOQUE I: LA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO ENTRE LA POBLACIÓN JOVEN.

En este apartado se presentan aspectos generales relacionados con la salud y el bienestar físico de la población joven con el objetivo de explorar qué lugar ocupa la salud entre sus preocupaciones y preferencias, y cómo están percibiendo su estado de salud. En aras de ampliar estos aspectos se realiza un evolutivo de estas cuestiones desde el 2017 a la actualidad con datos históricos de las investigaciones realizadas⁹ por el **Centro Reina Sofía de Fad Juventud**.

Esta información general sobre la salud de la población joven resulta explicativa al analizar el uso de las tecnologías aplicadas a su salud y las ventajas que están percibiendo en la utilización de las herramientas digitales. Los resultados al respecto se presentan en el subapartado.

GRÁFICO 1. Importancia de diversas cuestiones en la vida de la población joven



P7. Señala las cuestiones más importantes en tu vida (%). Multirespuesta, marcar hasta 3.

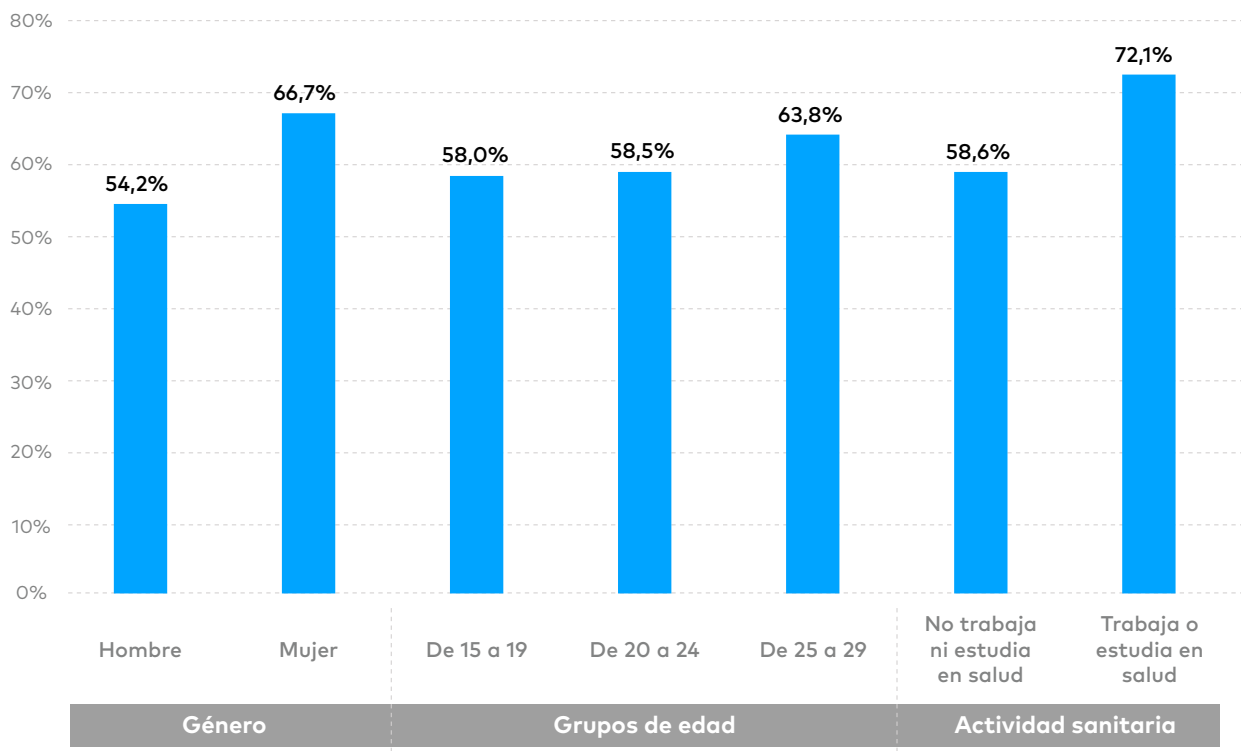
⁹ Sanmartín, A., Ballesteros, J. C., Calderón, D. y Kuric, S. (2022). *Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.6340841; Ballesteros, J.C.; Sanmartín, A.; Tudela, P., Rubio, A. (2020). *Barómetro juvenil sobre Salud y Bienestar 2019*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3768432; Ballesteros, J.C., Sanmartín, A., Tudela, P. (2018) *Barómetro juvenil sobre Vida y Salud*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3537684.

"Tener buena salud" se posiciona en primer lugar entre las cuestiones más importantes en la vida de las y los jóvenes, con un alto porcentaje del 60,2%.

Otro tema destacado es el deseo de "ganar dinero", con un porcentaje del 46,3%. Esto refleja la importancia otorgada a la seguridad económica y la capacidad de satisfacer necesidades materiales y financieras.

Ambos temas, la buena salud y el deseo de ganar dinero, son considerandos aspectos fundamentales en la vida de las personas. Sin embargo, es importante destacar que en estas dos temáticas más votadas existe una diferencia reseñable, ya que el "Tener buena salud" tiene casi 13,9 puntos porcentuales más que la segunda opción "Ganar dinero" y 24,9 puntos más que la tercera opción "Tener buenas relaciones familiares".

GRÁFICO 2. Importancia de "tener buena salud" entre la población joven por genero, grupos de edad y dedicacion o no a actividad sanitaria.



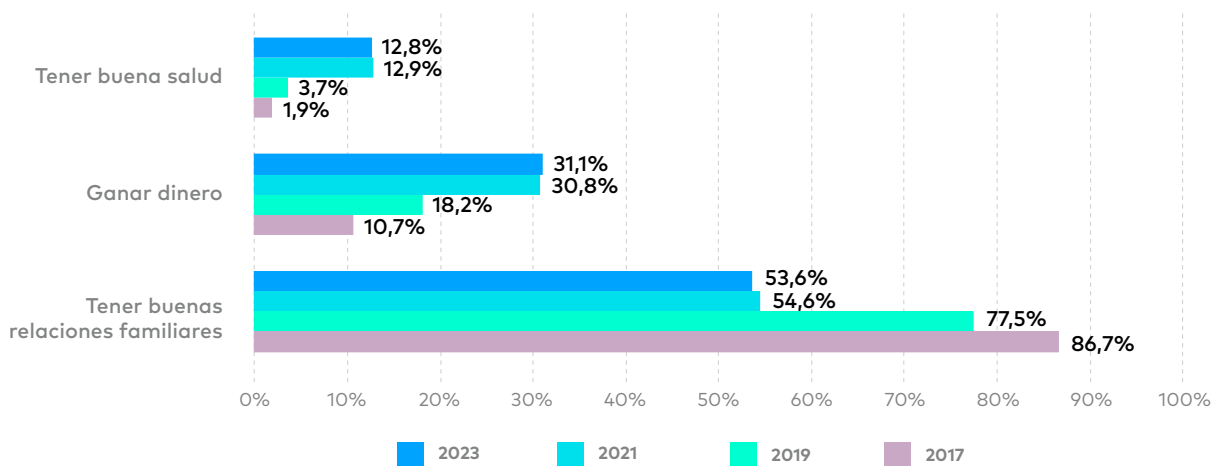
P7. Señala las cuestiones más importantes en tu vida (%)

En cuanto a la valoración de "Tener buena salud" como una de las cuestiones más importantes en la vida de las personas jóvenes, se encuentra diferencias significativas en cuanto al género. Así, **las mujeres dan mayor importancia a "Tener buena salud", con un 66,7%**, lo que supone 12,5 puntos porcentuales más que los hombres. Esta diferencia sugiere que las mujeres son más conscientes de la importancia de la salud.

En cuanto a las diferencias por grupos de edad, no se observan variaciones remarcables, **con una ligera tendencia al alza en el rango de 25 a 29 años (63,8%)**, 6 puntos porcentuales más que en los grupos de edad más joven.

Respecto a la actividad sanitaria, se observa que **las personas que trabajan y estudian en el campo de la salud otorgan mayor importancia al "Tener una buena salud", con un 72,1%** en contraste con aquellos/as que no trabajan ni estudian en salud. Esto podría indicar una mayor conciencia y comprensión de la importancia de la salud entre aquellos/as que están directamente involucrados/as en el ámbito sanitario.

GRÁFICO 3. Evolutivo de la percepción del estado de salud de la población joven (2017-2023).



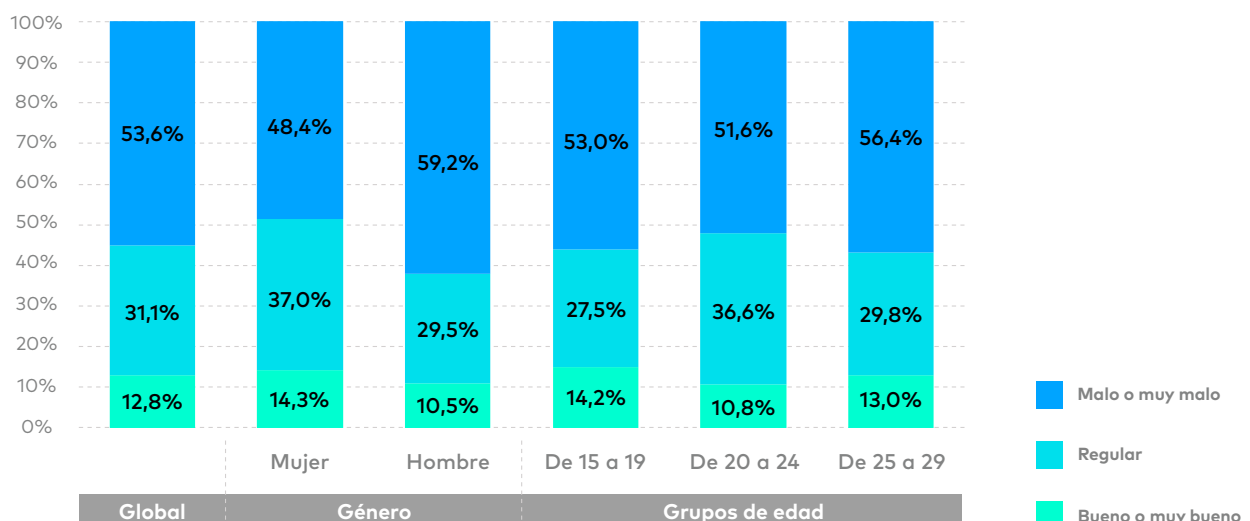
P27. En los últimos 12 meses, en general, ¿cómo dirías que ha sido tu estado de salud? (%) ¹⁰

Según los últimos datos del Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023 del Centro Reina Sofía de Fad Juventud, en la actualidad **más de la mitad la población joven (53,6%) considera que su estado de salud es "muy bueno" o "bueno", seguido del 31,1% que lo considera "regular"** y el 12,9% lo considera "malo" o "muy malo". Esto sugiere que hay una proporción considerable de personas que **no se sienten completamente satisfechas** con su estado de salud, pero tampoco lo perciben como "malo" o "muy malo".

Siguiendo con los datos de los barómetros sobre salud y bienestar de Fad Juventud, vemos que la evolución de la percepción del estado de salud entre los y las jóvenes durante los años 2017, 2019, 2021 y 2023 va empeorando. Tal es así que la calificación de "bueno o muy bueno" cae **33,1 puntos desde el 2017 hasta la actualidad**.

Si analizamos el gráfico, podemos agrupar esta evolución en dos momentos muy diferenciados, un primer periodo, entre el 2017 y 2019, en el que la percepción del estado de salud es considerablemente optimista, más de las 3 cuartas partes de la población joven evalúa su estado de salud como "bueno" o "muy bueno" y un segundo periodo, entre el 2021 y 2023, en el que empeora la percepción de salud y ya solo la mitad de la población joven califica de "buena" o "muy buena" su salud. **Este salto en la percepción de la salud está unido a la crisis sanitaria del COVID-19 del 2020**, como ya han apuntado otros estudios¹¹.

GRÁFICO 4. Percepción del estado de salud por género.



P27. En los últimos 12 meses, en general, ¿cómo dirías que ha sido tu estado de salud? (%) ¹²

¹⁰ Fuente: Barómetros Juventud, Salud y Bienestar 2023; 2021; 2019; 2017. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

¹¹ Ballesteros, J. C. (2023). Salud y bienestar juveniles en España: un análisis longitudinal 2017-2021. Madrid. Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.7859358

¹² Fuente: Barómetros Juventud, Salud y Bienestar 2023. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

Respecto a la percepción de la salud, se observan diferencias significativas en cuanto al género, por un lado, **los hombres tienen una percepción más positiva sobre su estado de salud**, siendo 10,8 puntos más quienes consideran su estado de salud como "muy bueno" o "bueno" frente a las mujeres. En cuanto a las mujeres perciben "regular" su estado de salud, con el 37%, lo que supone alrededor de 11,1 puntos más que en el caso de los hombres.

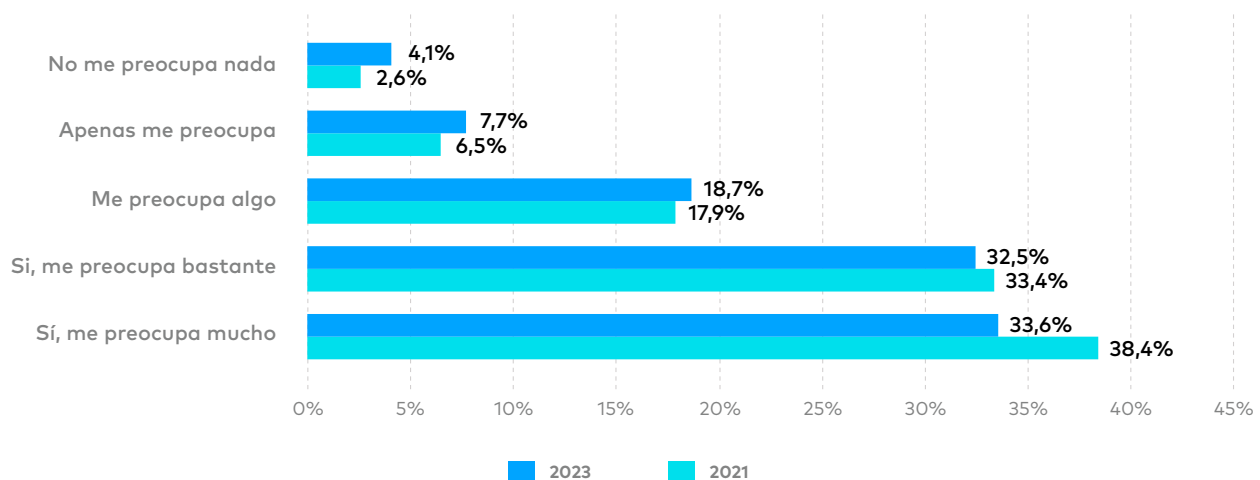
En línea con estos resultados, en las entrevistas a **personas expertas** también señalan estas diferencias de género en cuanto a la percepción de la salud. En el contexto de la población joven y adolescente, advierten que hay que ampliar la mirada del concepto de salud y concebirlo más como un estado de bienestar físico más allá de la presencia o ausencia de una enfermedad. Teniendo en cuenta esto, los hombres jóvenes tienden a tener una percepción mejor de su salud en comparación con las mujeres, que tienen valoraciones más bajas relacionadas con un mayor cuestionamiento y control de su imagen corporal a las que están sometidas socialmente.

“Cuando preguntas sobre el bienestar en general a jóvenes, o a la población en general, ves que más o menos su bienestar es bastante similar, ¿no? Ahora bien, cuando empiezas a preguntar sobre el ámbito de satisfacción con la vida, vemos una diferencia importante entre chicos y chicas. Por ejemplo, en el caso de las chicas, con el que menos satisfechas están es con su cuerpo y con su imagen. Entonces, efectivamente, esto nos da a entender que todo el contexto social, de alguna manera, está impactando también en la imagen.” (Entrevista 2. **Sara Malo Cerrato**. Experta en: infancia, adolescencia, derechos de la infancia y calidad de vida TIC)

Según la edad, las diferencias entre grupos no son muy acusadas, aunque **se observa una percepción más optimista entre los y las jóvenes** más mayores y los más jóvenes, aunque estos dos grupos también ostentan cierta percepción pesimista de su estado de salud respecto al grupo intermedio de edad.

El 56,4% de quienes tienen entre 25 y 29 años califica su salud como "muy buena" o "buena", lo que supone 4,8 puntos más que en el grupo de 20 a 24 años y 3,4 puntos más que en el grupo de 15 a 19 años. Por otro lado, el 36,6% de los y las que tienen entre 20 y 24 años evalúan su estado de salud "regular" lo que supone 6,8 puntos más que en el grupo de edades más mayores y 9,1 puntos más que en el grupo de edades menores.

GRÁFICO 5. Evolución de la preocupación de la salud entre la población joven (2021 Y 2023).



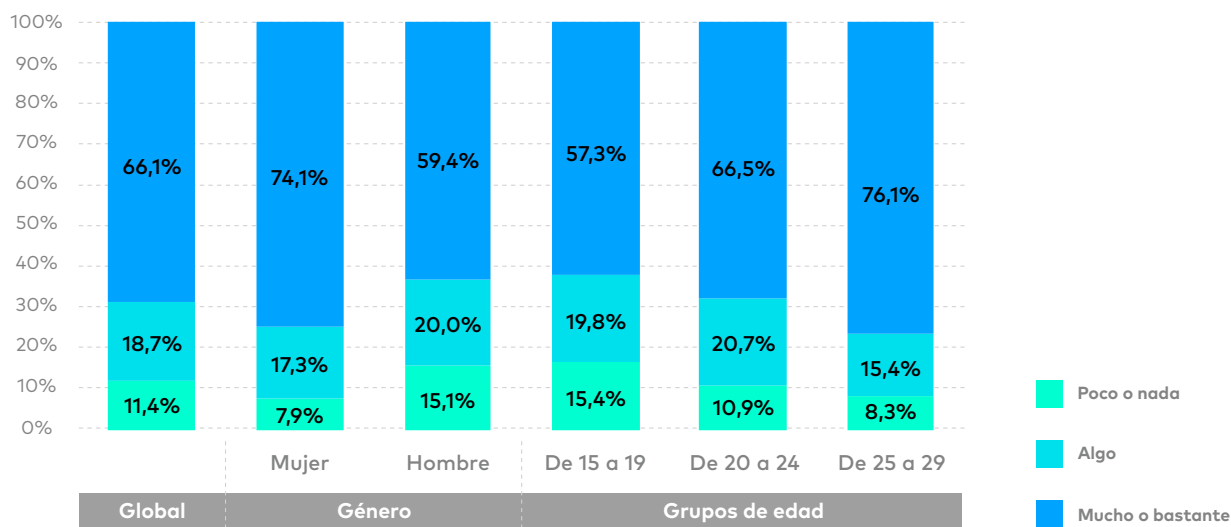
P40. Y tu salud, ¿te preocupa? (%)¹³

¹³ Fuente: Barómetros Juventud, Salud y Bienestar 2023; 2021. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

Según los datos del Barómetro Juventud, Salud y Bienestar Centro Reina Sofía de Fad Juventud, se observa que la preocupación por la salud es elevada entre la población joven. En el año 2023, el 33,6% expresa que le preocupa "mucho" su salud y el 32,5% le preocupa "bastante", lo que supone que **más del 65% de las y los jóvenes tiene un nivel de preocupación alta por su salud**. El 18,6% expresa que le preocupa "algo" y sólo el 7,7% "apenas" y el 4,1% "nada".

Si comparamos la preocupación por la salud **entre los años 2021 y 2023 encontramos que ha disminuido en casi 5 puntos porcentuales aquellas personas que les preocupa "mucho" su salud**. Esta disminución está relacionada a la vuelta a la normalidad después de la crisis sanitaria del COVID-19.

GRÁFICO 6. Preocupación de la salud por género y grupos de edad.



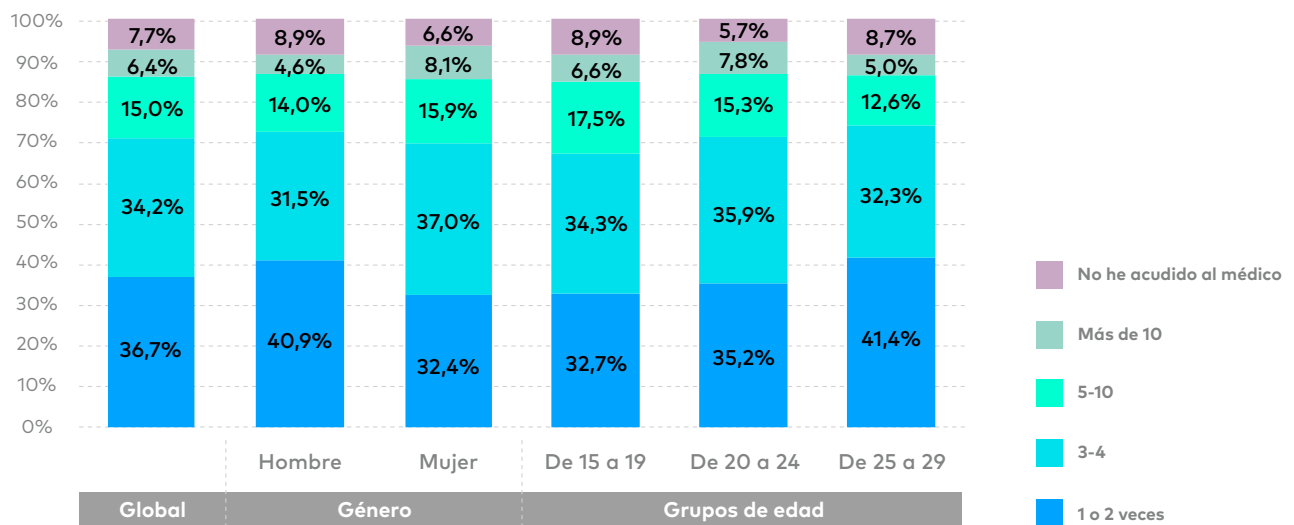
P40. Y tu salud, ¿te preocupa? (%)¹²

Según el género, y en concordancia con el valor que le otorgan a la salud las mujeres entre las cuestiones más importantes de la vida, la preocupación por la salud también muestra valores más altos, preocupándose "mucho o bastante" por su salud en 14,6 puntos más en comparación con los hombres. **Estas diferencias indican que las mujeres manifiestan una mayor inquietud sobre su salud.**

Según la edad, **el grupo de edad más avanzada muestra estar significativamente más preocupado por su salud que los otros dos grupos**. Al 76,1% de quienes tienen entre 25 a 29 años les preocupa "mucho o bastante" su salud, 9,6 puntos más que los y las que tienen entre 20 a 24 años, y 18,8 puntos más que los y las que tienen entre 15 a 19 años. Esta mayor preocupación por la salud entre los y las jóvenes más mayores puede estar relacionado con la aparición paulatina de problemas de salud según va avanzando la edad.

¹⁴ Fuente: Barómetros Juventud, Salud y Bienestar 2023. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

GRÁFICO 7. Número de visitas médicas en el último año entre la población joven por género y por grupos de edad.



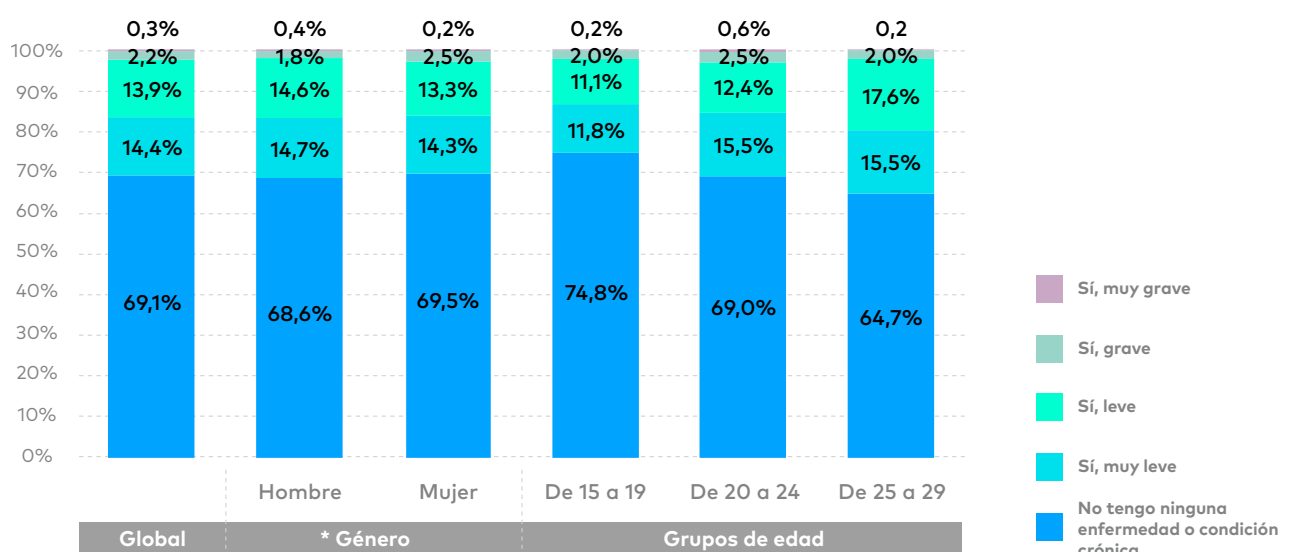
P10. En el último año, ¿cuántas veces has acudido a una consulta médica (online, telefónica o presencial)? (%)

En general, el **92,3%** de la población joven ha acudido al menos 1 vez al médico en este último año. Concretamente, el 36,7% manifestaron haber acudido al médico/a "1 o dos veces" durante el último año y el 34,2% han acudido "3 a 4 veces" y el 15% ha acudido "más de 10 veces".

Por género, **las mujeres acuden ligeramente más al médico/a que los hombres jóvenes**. Según el gráfico anterior, las mujeres acuden 10 puntos más al médico en las visitas frecuentes (entre 3 y más de 10) frente a los hombres.

Según la edad, **aquellas personas que tienen entre 25 y 29 años declaran que van menos al médico que los otros dos grupos que tienen unas frecuencias más igualadas**. Así, el 41,4% de las y los que tienen entre 25 y 29 años acuden "1 o 2 veces" al médico, mientras que los de 20 a 24 años y 15 a 19 años acuden más veces.

GRÁFICO 8. Enfermedad o condición crónica entre la población joven por grupos de edad.



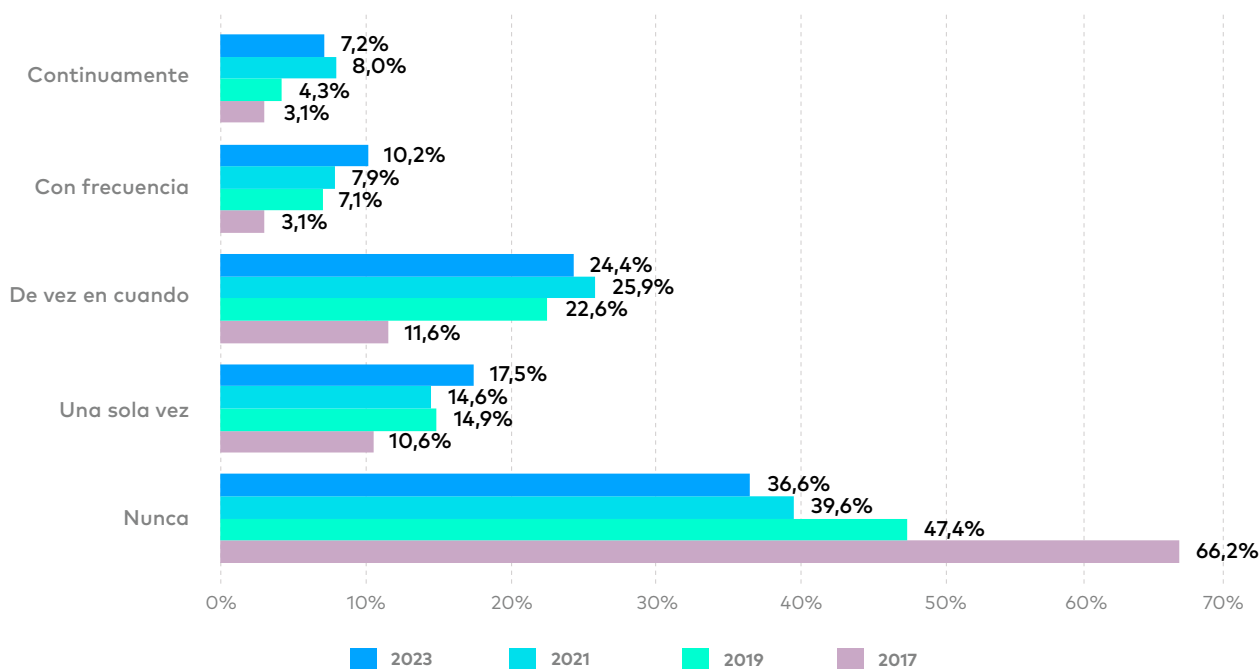
P11. ¿Tienes alguna enfermedad o condición crónica (diabetes, tiroides, colesterol, etc.)? (%) Nota: * Cruces no significativos

El 70% de la población joven indica que no padece ninguna enfermedad o condición crónica. Pero el 30% declara tenerla, siendo esta muy leve o leve en la mayor parte de los casos (28,3%) y el 1,7% grave o muy grave.

Respecto al género, no siendo estadísticamente significativas las diferencias entre mujeres y hombres, se observa que las diferencias en relación con las enfermedades crónicas son muy leves, situándose en torno a un punto porcentual de diferencia.

Al observar las diferencias respecto a la edad, se pueden identificar algunos contrastes. Así, las personas jóvenes de mayor edad (de 25 a 29 años) muestran un porcentaje ligeramente más alto de enfermedades o condiciones crónicas "leves" (15,5%) en comparación con los grupos más jóvenes (de 15 a 19 años: 11,1% y de 20 a 24 años: 12,4%). Sin embargo, estas diferencias son relativamente pequeñas y no parecen significativas en términos generales.

GRÁFICO 9. Evolución de la incidencia de problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental entre la población joven.



P56. En los últimos 12 meses, ¿has tenido o has creído tener alguna vez un problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental? (%) ¹⁵

El gráfico anterior presenta la evolución del padecimiento de problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental entre la población joven a lo largo de 4 años distintos 2017, 2019, 2021 y 2023 según los Barómetros Juventud, Salud y Bienestar del Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

Se puede observar que **en 2017 el 66,2% de la juventud encuestada indicó "nunca" haber tenido o haber creído tener ningún problema de salud mental** en los últimos doce meses. Sin embargo, un porcentaje significativo manifestó haber experimentado problemas en distintas frecuencias: el 10,6% los tuvo en "una sola vez", el 11,6% "de vez en cuando", el 3,1% "con frecuencia" y el 3,1% "continuamente".

En 2019, el 47,4% de la población afirmó "no haber tenido problemas" de salud mental, mientras que el 14,9% los tuvo en una sola ocasión, el 22,6% "de vez en cuando", el 7,1% "con frecuencia" y el 4,3% "continuamente". Esto representa un **incremento en la percepción y reconocimiento de los problemas de salud mental** en comparación con el año anterior.

¹⁵ Fuente: Barómetros Juventud, Salud y Bienestar 2023. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

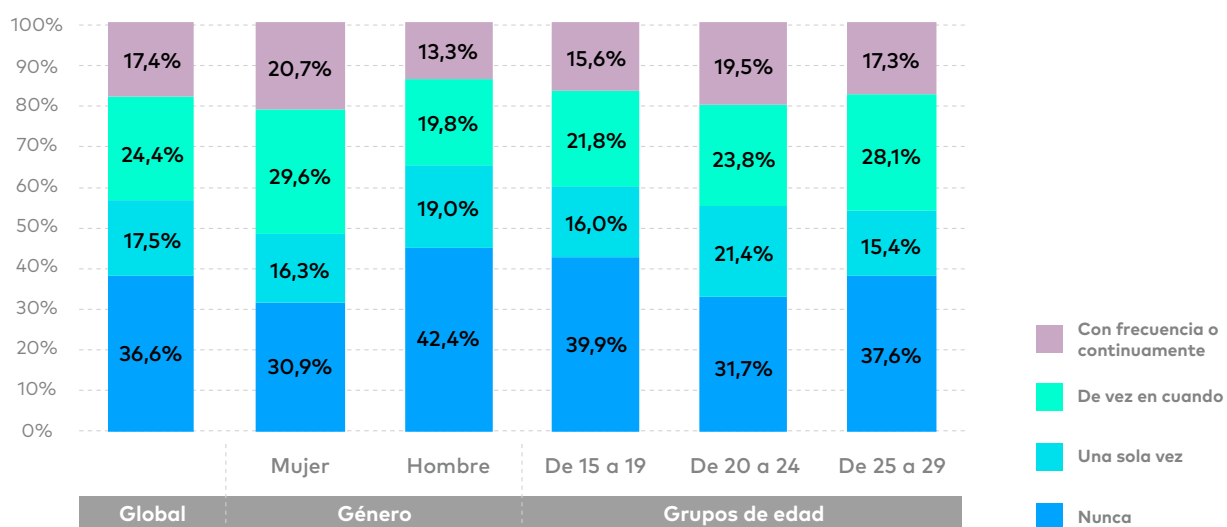
En 2021 los porcentajes siguen mostrando una mayor propensión a la tenencia de problemas de salud mental. **El 39,6% de la población indicó "no haber tenido problemas"**, mientras que el 14,6% los tuvo en "una sola" ocasión, el 25,9% "de vez en cuando", el 7,9% "con frecuencia" y el 8% "continuamente".

Ya en **el 2023** (Kuric et al., 2023), se observa una **leve disminución** en los porcentajes de la juventud que reportan problemas de salud mental. El 36,6% indicó "no haber tenido problemas", el 17,2% los tuvo "una sola vez", el 21,4% "de vez en cuando", el 10,2% "con frecuencia" y el 7,2% "continuamente".

Al analizar las diferencias a lo largo de los años, **se observa que la tendencia general muestra un aumento en la percepción y reconocimiento de los problemas de salud mental** en la población joven. Los porcentajes de jóvenes que informan haber tenido problemas en alguna frecuencia ("continuamente", "con frecuencia", "de vez en cuando") han ido en aumento, mientras aquellos/as que indican "no haber tenido" problemas han disminuido significativamente. **Tal es así que la proporción de personas que afirman no haber tenido ningún problema psicológico cae en 29,6 puntos porcentuales en el 2023 respecto al 2017.**

Todo ello, indica una mayor sensibilización en salud mental entre la población joven y un mayor reconocimiento e identificación de sus problemáticas relacionadas con esta cuestión.

GRÁFICO 10. Tenencia de problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental por género y grupos de edad



P56. En los últimos 12 meses, ¿has tenido o has creído tener alguna vez un problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental? (%)¹⁶

Al considerar las diferencias significativas por género, **se observa que las mujeres muestran una mayor proporción** de haber experimentado problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental en comparación con los hombres. El 20,7% de las mujeres ha tenido estos problemas "con frecuencia", 7,4 puntos más que en el caso de los hombres. Asimismo, el 29,6% de las mujeres indica haberlo experimentado "de vez en cuando", 9,8 puntos más que los hombres. Por el contrario, el 42,4% de los hombres jóvenes afirma que "nunca" ha tenido un problema de este tipo, 11,5 puntos más que en el caso de las mujeres.

Estos datos muestran **una mayor y significativa prevalencia de los problemas psicológicos en las mujeres jóvenes frente a los hombres**, en el que las mujeres siguen enfrentándose a mayores dificultades con menos oportunidades. . Ello se ve respaldado por el Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar, donde se muestra que esta mayor prevalencia de problemas psicológicos entre las mujeres es continuada en el tiempo¹⁷.

¹⁶ Fuente: Barómetros Juventud, Salud y Bienestar 2023; 2021; 2019; 2017. Madrid: Centro Reina Sofía de FAD Juventud.

¹⁷ Sanmartín, A., Ballesteros, J. C., Calderón, D. y Kuric, S. (2022). Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.6340841

Asimismo, se identifica que las mujeres buscan más ayuda y realizan más consultas en materia de salud mental por su perfil culturamente gregario, debido, entre otros motivos, a su rol de "gran cuidadora"¹⁸.

En cuanto a la edad, se observa un incremento en estas cuestiones según aumenta la edad. En torno al 45% de las personas que tienen entre 20 y 29 años afirma haber tenido algún problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental con una frecuencia alta ("Con frecuencia o continuamente" y "De vez en cuando"), 7,6 puntos más que el grupo de entre 15 y 19 años. En este grupo, el 40% indica no haber tenido "nunca" un problema de este tipo.

GRÁFICO 11. Búsqueda de ayuda ante problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental.



PT3. ¿Y buscaste ayuda? (%)

En el cuestionario de la presente investigación, se preguntaba también si las personas que manifestaban haber tenido algún problema de salud mental habían pedido ayuda. Al respecto, se observa en el anterior gráfico que un porcentaje importante de la población encuestada ha buscado ayuda de diferentes formas. **El 43,5% indica haber acudido a un psicólogo o psiquiatra**, un resultado que sugiere que una proporción significativa de jóvenes reconoce y destaca la necesidad de buscar apoyo especializado para abordar sus dificultades emocionales o psicológicas.

Otra forma común de buscar ayuda es hablar "con alguien del entorno cercano, como familiares, parejas o amigos/as". El 19,8% de las y los encuestados/as indica haber optado por esta opción. Esto vislumbra la relevancia del apoyo social y el valor de contar con un sistema de apoyo sólido en momentos de dificultad. Asimismo, es importante señalar que, aunque son las dos opciones más elegidas, "el haber acudido a un psicólogo/psiquiatra" es significativamente más alto que el haber hablado con alguien del entorno cercano, teniendo más de 30 puntos porcentuales de diferencia.

En tercera posición y con levemente menos porcentaje, un 17,1% de la población joven informa "haber acudido al médico de familia o atención primaria" en busca de ayuda. Esto indica que algunos jóvenes recurren a servicios de salud más generales en busca de orientación y apoyo.

¹⁸ Confederación Salud Mental España; Fundación Mutua Madrileña (2023). La situación de la salud mental en España.

En cuanto al objeto de estudio de la presente investigación, **el 10% de los y las encuestadas consulta las redes sociales, blogs, chats** cuando tiene un problema de salud mental.

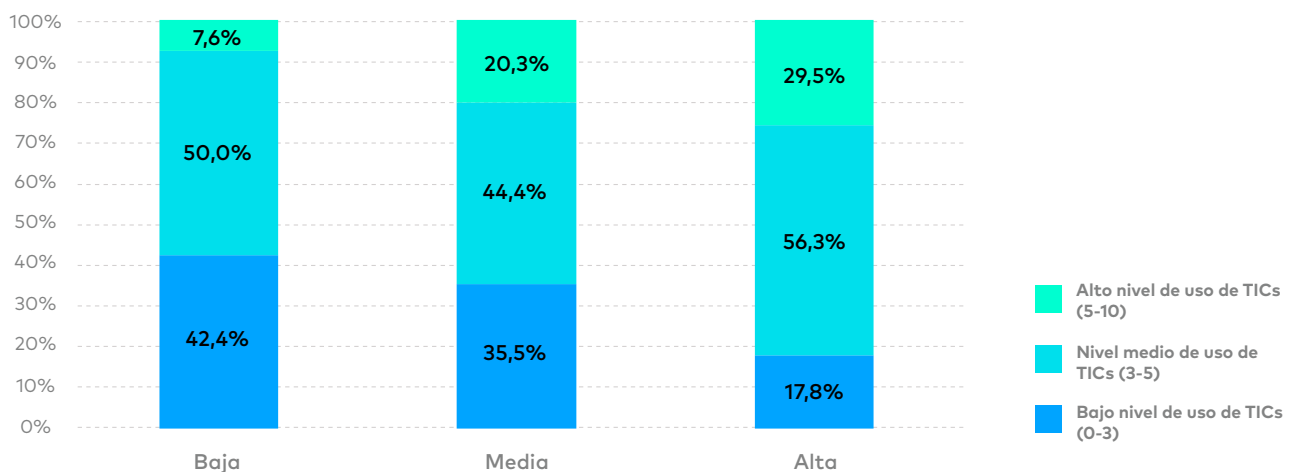
Por otro lado, también es significativo que **el 18,1% de los y las jóvenes que han tenido o han creído tener un problema psicológico no ha realizado ningún tipo de consulta, ni a profesionales, ni a su entorno cercano, ni siquiera ha acudido a los medios digitales.**

¿Cómo influyen los aspectos generales de la salud y bienestar en el uso de las tecnologías y en las ventajas percibidas?

A continuación, se presenta cómo los aspectos generales de las salud y bienestar físico de las personas jóvenes están influyendo en el uso de las tecnologías aplicadas a la salud.

Todos los gráficos muestran la relación estadísticamente significativa con el **índice de uso de las TICs**, que mide los niveles de uso de las tecnologías y herramientas digitales y de las apps o aplicaciones, diferenciando 3 niveles -alto, medio y bajo- o con el **índice de las ventajas TICs percibidas** (para ampliar información sobre los índices ver apartado metodológico).

GRÁFICO 12. Índice de uso TICs por preocupación por la salud.

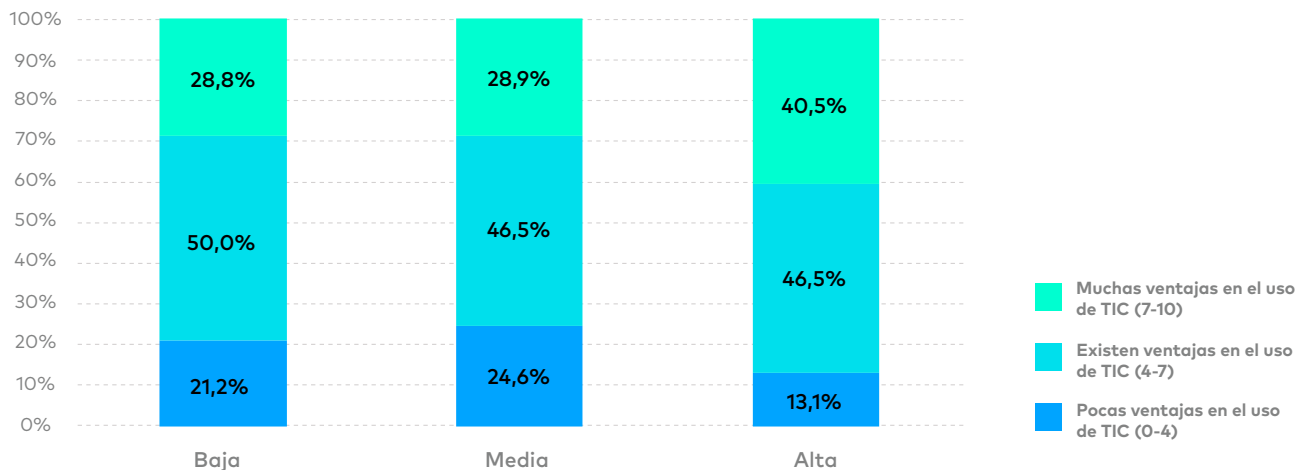


P8 ¿Te preocupa tu salud? (%) Frecuencia "Alta" (Mucho; Bastante), "Media" (Algo), "Baja" (Apenas; Nada)

El grado de preocupación por la salud influye significativamente en la frecuencia de uso de las tecnologías digitales aplicada a la salud entre las personas jóvenes. Tal es así que **cuánto más preocupadas están por su salud mayor es el uso que realizan de la tecnología.**

El 25,9% de las y los que están altamente preocupados/as por su salud hacen un uso "alto" de la tecnología, 18,3 puntos más que las y los que ostentan una preocupación "baja" y 6 puntos más que las y los de preocupación "media". Por el contrario, el 42,4% de aquellos/as con "baja" preocupación por la salud tienen un nivel "bajo" de uso de la tecnología aplicada a su salud.

GRÁFICO 13. Índice ventajas uso de TICSs según el grado de preocupación de la salud.

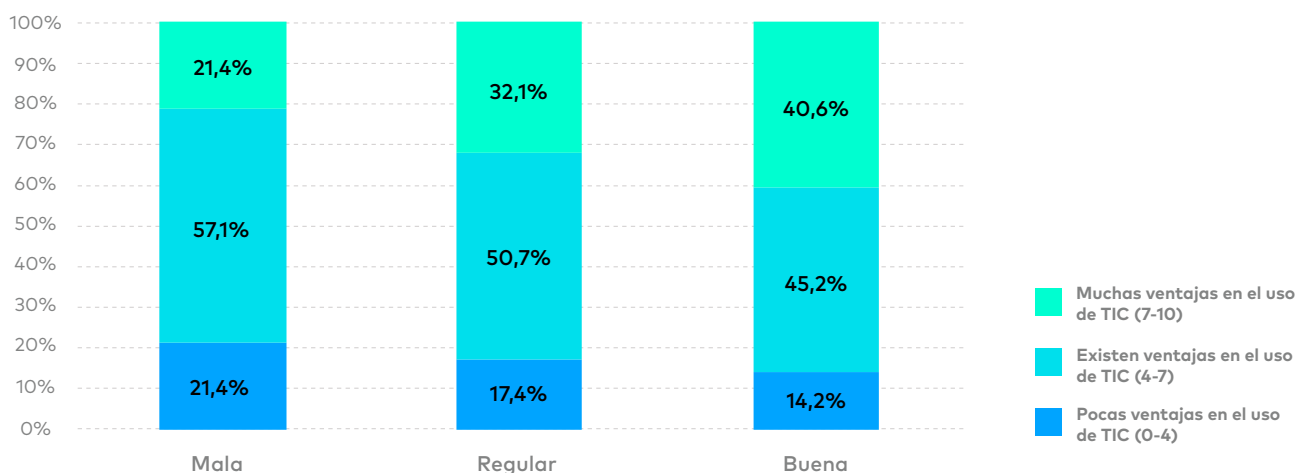


P8. ¿Te preocupa tu salud? (%) Frecuencia "Alta" (Mucho; Bastante), "Media" (Algo), "Baja" (Apenas; Nada)

En concordancia con los resultados anteriores, en los que se encontraba una relación significativa entre alto grado de preocupación por la salud y alto grado de uso TICs, también se descubre que **cuánto más preocupadas están por su salud más ventajas perciben del uso de las TICs para su cuidado y bienestar físico**. Tanto es así que el 40,5% de las personas con "alta" preocupación por su salud perciben "muchas ventajas" en el uso de las TICs, 11,6 puntos más respecto a las y los de preocupación "baja".

Sin embargo, entre las y los jóvenes con preocupación "baja" y "media" por su salud se encuentran diferencias muy ligeras en la percepción de "ventajas en el uso de las TICs".

GRÁFICO 14. Índice ventajas en el uso de TICs según la percepción de su salud.

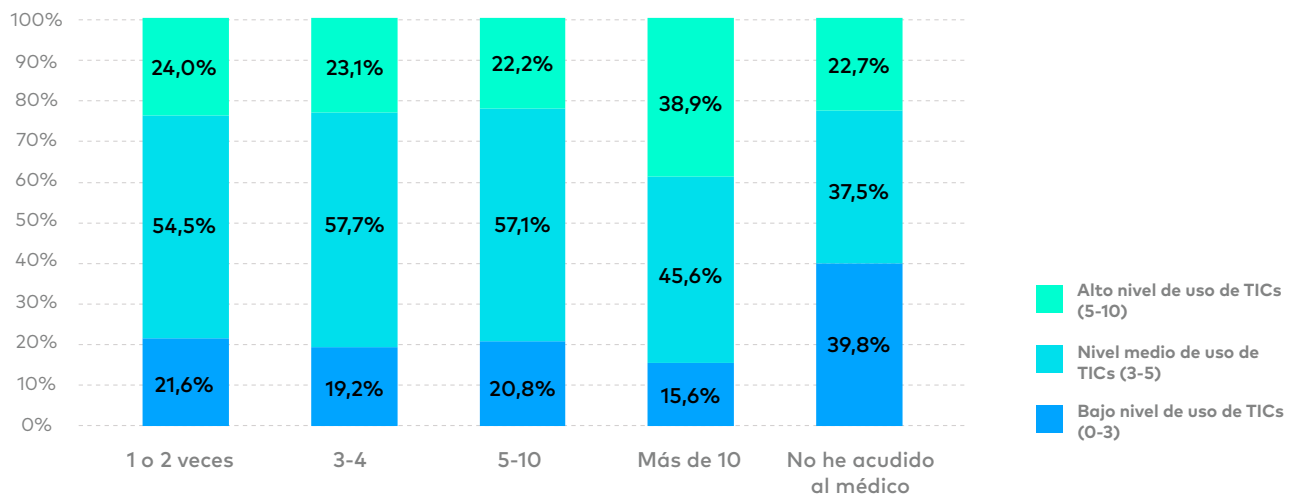


P9. En el último año, ¿cómo dirías que ha sido tu estado de salud? (%) Frecuencia "Buena" (Muy bueno; Bueno), "Regular" (Regular), "Mala" (Malo; Muy malo).

La percepción del estado de la salud influye en la consideración de las ventajas que ofrecen las TICs para el cuidado de la salud y el bienestar físico. **Cuanto más positiva es la percepción que tienen los y las jóvenes sobre su estado salud tienden a observar más ventajas en el uso de las tecnologías digitales**, siendo 8,5 puntos más que en aquellos/as que perciben que su salud es "regular" y 19,2 puntos más que en las y los que califican su salud como "mala".

Por otro lado, el 21,4% de las personas jóvenes que califican su estado de salud como "malo" consideran "pocas ventajas en el uso de las TICs" para el cuidado de su salud y el bienestar físico.

GRÁFICO 15. Índice de uso de TICs por frecuencia de visitas al médico.

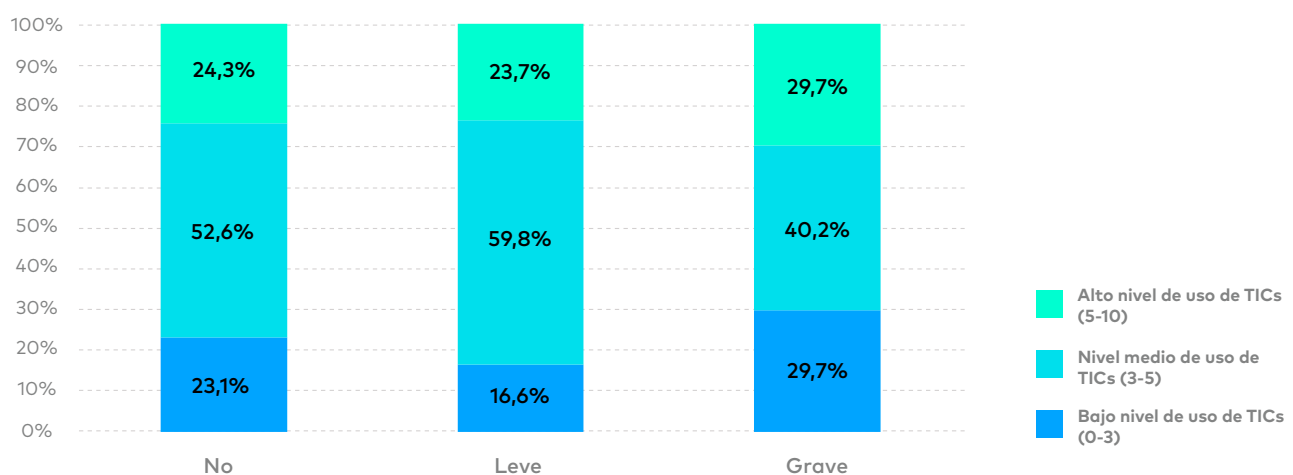


P10. En el último año, ¿cuántas veces has acudido a una consulta médica (online, telefónica o presencial)? (%)

La frecuencia de visitas al médico se relaciona significativamente con el índice de uso de las TICs, observándose dinámicas de comportamiento digital diferenciadas. Por un lado, aquellas personas que declaran haber acudido al médico menos de 10 veces no reflejan diferencias remarcables en los niveles de uso de TICs, alrededor del 23% tienen un nivel "alto" y alrededor del 57% tiene un uso "medio". Sin embargo, **las personas jóvenes que acuden "más de 10 veces" al médico al año ostentan niveles altos en el uso de TICs**, siendo el 38,9% nivel "alto" y el 45,6% nivel "medio". Este hecho parece reflejar que se trata de un perfil que refiere problemas de salud, cuando menos acude al médico con relativa frecuencia para tratar su salud, pero que también tiene un alto desarrollo en el uso de las tecnologías digitales aplicadas a su salud.

En el otro extremo, **se descubre que las personas jóvenes que declaran "no haber acudido al médico" en este último año reflejan de forma general niveles muy bajos en el índice del uso tecnológico**, siendo el 39,8% nivel "bajo".

GRÁFICO 16. Índice de uso de TICs por enfermedad o condición crónica entre la población joven.



P11. ¿Tienes alguna enfermedad o condición crónica (diabetes, tiroides, colesterol, etc.)? (%) Frecuencia "Grave" (Sí, grave; Sí, muy grave), "Leve" (Sí, leve; Sí, muy leve), "No" (No tengo ninguna enfermedad o condición crónica).

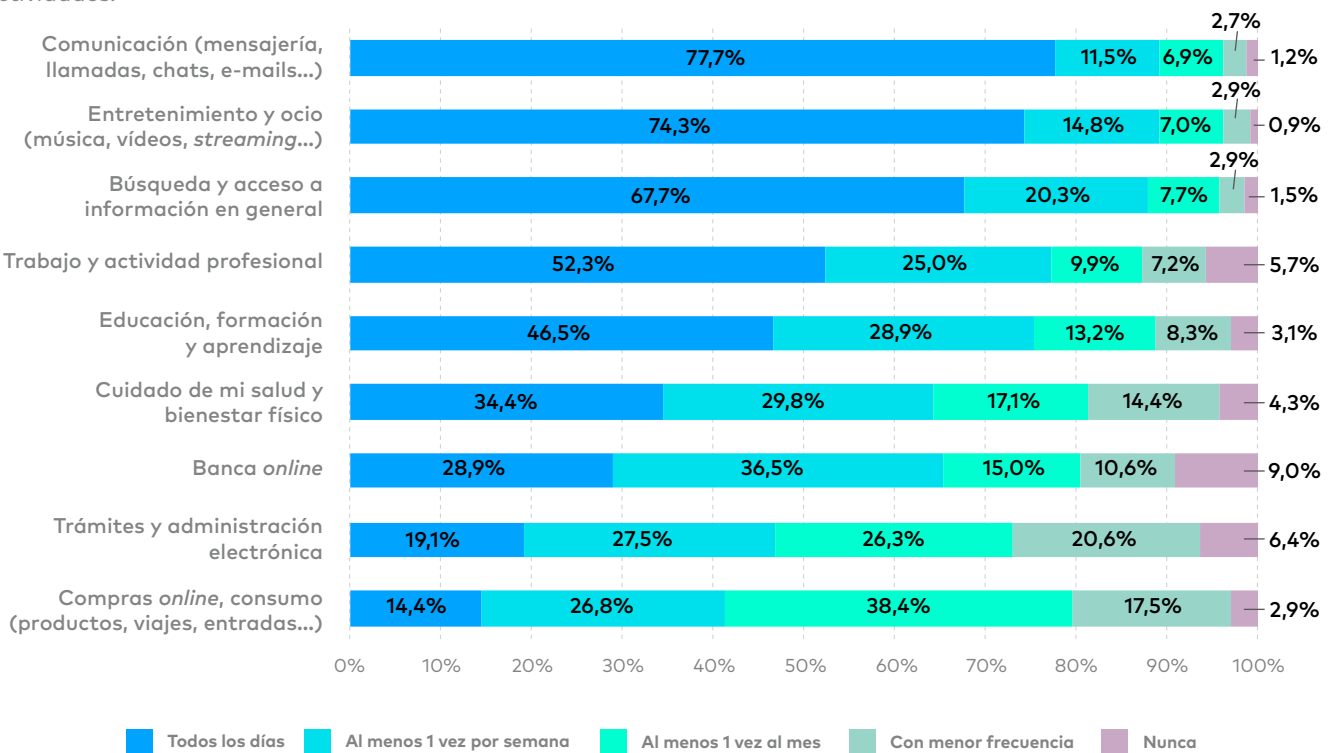
Se encuentra una relación estadísticamente significativa entre el padecer o no una enfermedad o condición crónica y el nivel de uso de TICs. Se descubre una doble tendencia, por un lado, **quienes padecen enfermedades o condiciones crónicas ostentan el nivel más alto de uso de TICs con un 29,7% pero también ostentan el nivel más bajo de uso de TICs, 29,7%.**

Si comparamos aquellas personas que no tienen una enfermedad o condición crónica y las que la tienen en forma leve, se observa que este segundo grupo tiene mayores niveles de uso tecnológico con un 59,8% de los casos con nivel medio de uso.

BLOQUE II: LA TECNOLOGÍA APLICADA A LA SALUD

En este apartado se explora la frecuencia del uso general de las tecnologías digitales aplicadas a múltiples aspectos de la vida de las y los jóvenes, incluyendo entre otros el cuidado de la salud y el bienestar físico. Esto nos permite valorar en "abierto" la posición que juega la salud respecto a otros ámbitos.

GRÁFICO 17. Frecuencia de uso de las tecnologías digitales (internet, redes sociales, apps, reloj digital...) para estas actividades.



P14_22. ¿Con qué frecuencia utilizas las tecnologías digitales (Internet, redes sociales, apps, reloj digital...) para las siguientes actividades? (%)

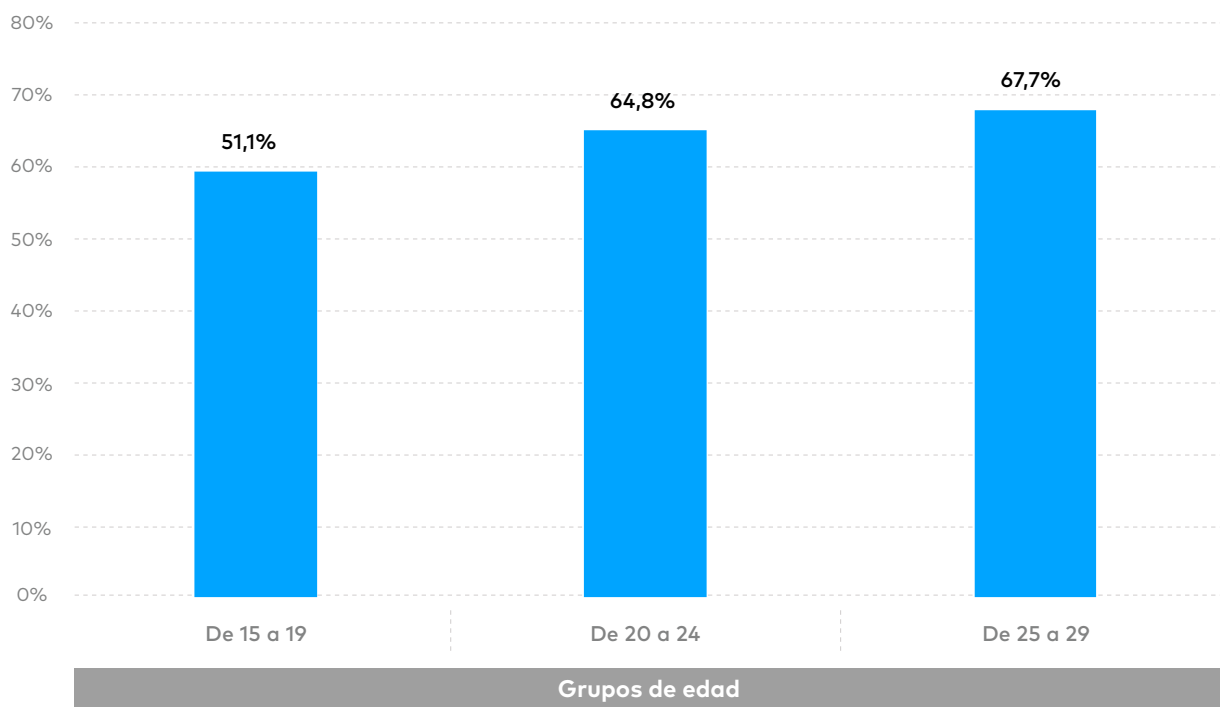
En el gráfico anterior se observa un alto nivel de uso en general, con diferentes niveles de frecuencia para cada actividad. Aquellas actividades relacionadas con la comunicación (mensajería, chats, llamadas...) son las realizadas con mayor frecuencia entre la población joven. El 77,7% de las personas encuestadas utiliza las tecnologías digitales "todos los días" lo que indica que la comunicación digital se ha vuelto una parte integral de su vida diaria.

En cuanto al entretenimiento y ocio, el 74,3% indica utilizar las tecnologías digitales diariamente para actividades como "escuchar música, ver vídeos y streaming". Esto refleja el papel central que desempeñan estas tecnologías en la puesta a disposición de actividades de ocio y entretenimiento.

En cuanto a la búsqueda y acceso a información en general, el 67,7% de las personas encuestadas indica utilizar las tecnologías digitales todos los días. No es sorprendente que estas tres sean las actividades llevadas a cabo por un mayor porcentaje de las personas encuestadas, sino que se confirma con ello la relevancia y popularidad de estas actividades en el contexto digital (comunicación, entretenimiento y búsqueda de información).

Atendiendo al objeto de estudio se preguntaba también por el uso de las tecnologías en relación con el cuidado de la salud y bienestar físico. **El 34,4% de las personas jóvenes realiza un uso diario de las tecnologías para el cuidado de su salud**, seguido de un 29,9% que dice hacer un uso semanal con el mismo objetivo.

GRÁFICO 18. Uso alto de las tecnologías digitales para el cuidado de la salud y bienestar físico por grupos de edad.



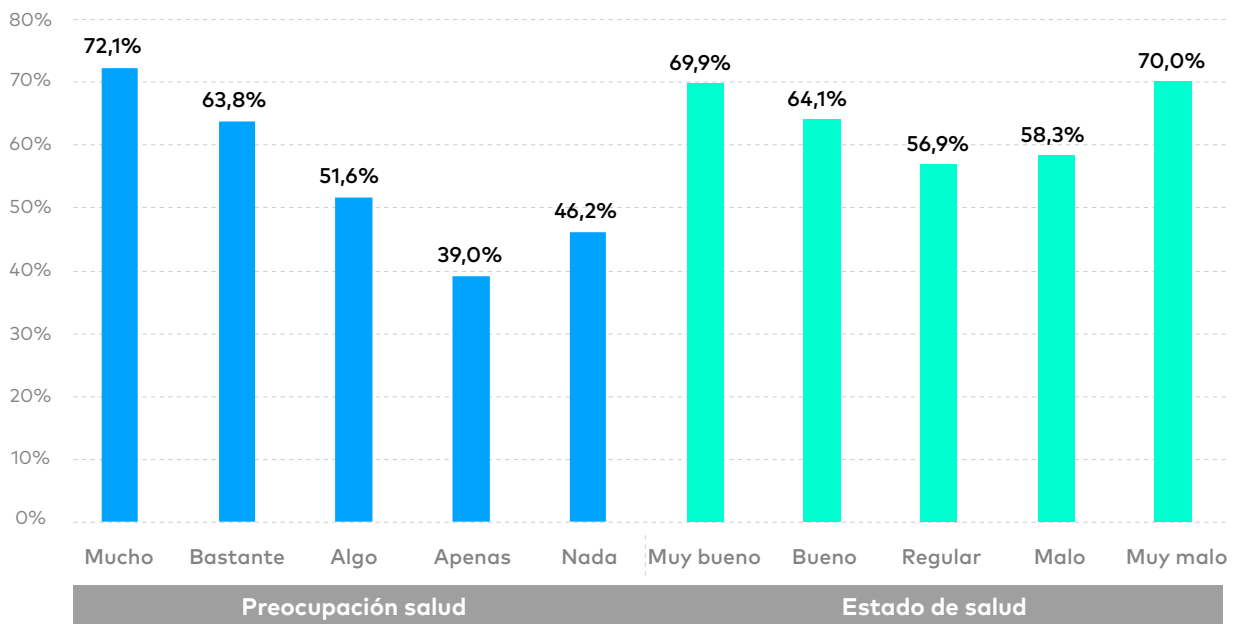
P18. ¿Con qué frecuencia utilizas las tecnologías digitales (Internet, redes sociales, apps, reloj digital...) para las siguientes actividades? (%) Frecuencia "alta" (Todos los días; al menos una vez por semana)

En un análisis más profundo de las y los jóvenes que realizan un uso elevado de las tecnologías aplicado al cuidado de su salud y bienestar físico, se encuentran relaciones estadísticamente significativas según los grupos de edad, pero no por género. Se destaca que **a medida que se incrementa la franja de edad de las personas encuestadas también lo hace el uso de la tecnología dirigida al cuidado de la salud.**

El 67,7% de las personas jóvenes que tienen entre 25 a 29 años hace un uso frecuente de la tecnología, 3 puntos más que las y los de 20 y 24 años y 8,6 puntos más que los de 15 a 19 años.

Las cifras sugieren que las y los jóvenes más mayores tienen mayor tendencia a utilizar las tecnologías digitales como herramienta para el cuidado de su salud y bienestar físico. Esto puede estar relacionado con la familiaridad y disponibilidad de las tecnologías digitales para las personas jóvenes, así como a una mayor preocupación por la salud a medida que se incrementa la edad.

GRÁFICO 19. Uso alto de las tecnologías digitales para el cuidado de la salud y bienestar físico por grado de preocupación y percepción del estado de salud.

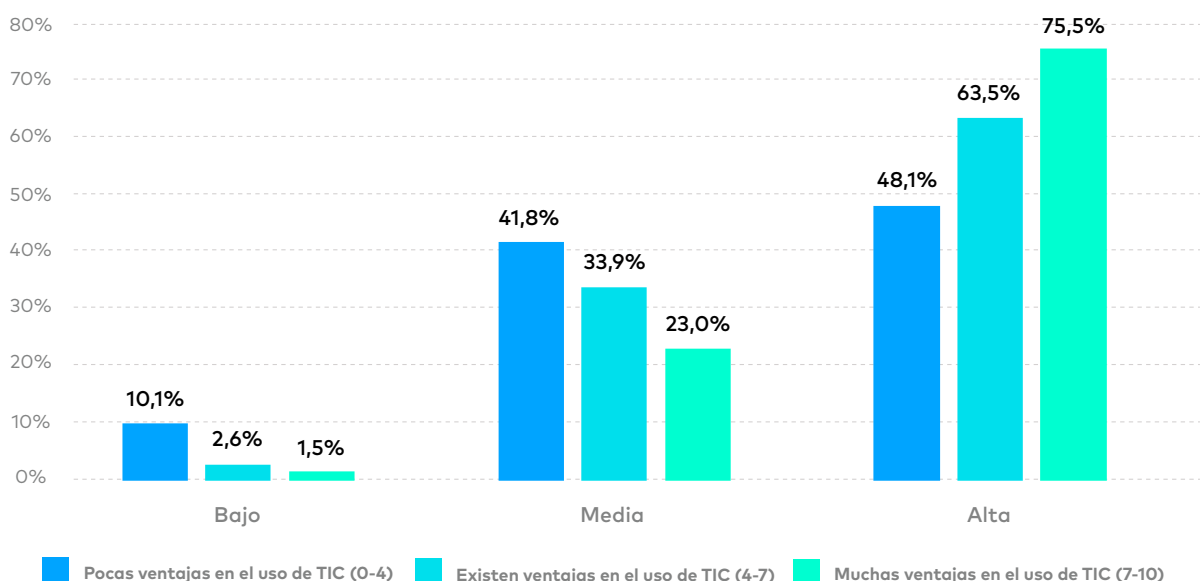


P18. ¿Con qué frecuencia utilizas las tecnologías digitales (Internet, redes sociales, apps, reloj digital...) para las siguientes actividades? (%) Frecuencia "alta" (Todos los días; al menos una vez por semana)

El anterior gráfico muestra un hecho previsible y estadísticamente significativo: **a mayor preocupación por la salud de las personas encuestadas, mayor es el uso de las tecnologías en relación con este ámbito.** El 72,1% y 63,8% de las personas que dicen estar muy preocupadas o bastante preocupadas por su salud, respectivamente, hacen un uso muy frecuente de las tecnologías para temas relacionados con la salud.

Por otro lado, también se representa la relación entre la percepción del estado de salud y la frecuencia de uso de las tecnologías. La dinámica es diferente al caso anterior, siendo **más elevada la frecuencia de uso en los extremos, es decir, por aquellas personas que dicen tener muy buena salud (69,9%) y muy mala (70%).** Mientras en las categorías intermedias, la frecuencia de uso es más reducida, aunque en todo caso los porcentajes son muy elevados, superando el 55%.

GRÁFICO 20. Frecuencia de uso de las tecnologías digitales para el cuidado de la salud y bienestar físico por índice de ventajas de uso de TICs en la salud.



P18. ¿Con qué frecuencia utilizas las tecnologías digitales (Internet, redes sociales, apps, reloj digital...) para las siguientes actividades? (%) Frecuencia "Alta" (Todos los días; al menos una vez por semana), "Media" (Al menos una vez al mes; Con menor frecuencia), "Ninguna" (Nunca)

Se encuentra una relación estadísticamente significativa en la frecuencia de uso de las tecnologías digitales con el nivel de dotación de ventajas atribuido a las TICs en el ámbito de la salud.

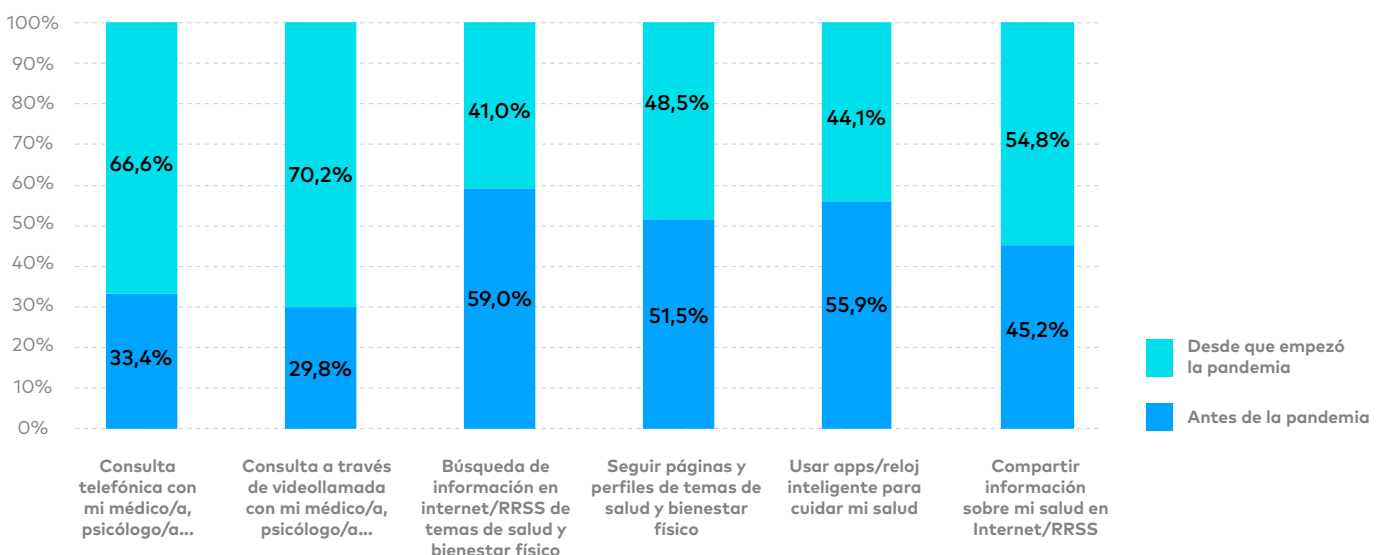
En primer lugar, si bien es cierto que la frecuencia "Alta" de uso de tecnologías digitales es la opción más común en las personas jóvenes, **son las personas que más dotan de ventajas al uso de las tecnologías quienes afirman tener frecuencias de uso más altas**, encontrándose 12 puntos por encima de aquellas que encuentran "algunas ventajas" en su uso y 27,4 puntos por encima de aquellas personas jóvenes que encuentran "pocas ventajas" en su uso. Esto podría indicar que a medida que las ventajas de estas tecnologías se vuelven más evidentes y se difunden, la población está más dispuesta a su adopción en la vida diaria.

En segundo lugar, resulta interesante notar que **las personas que dotan de "pocas ventajas" a las tecnologías no varían mucho entre una frecuencia "Media" y "Alta"**, siendo de 6,3 puntos en favor del uso alto de tecnologías para la salud. Esto podría indicar que, de manera independiente a las percepciones individuales sobre las ventajas de éstas, **existe una tendencia generalizada hacia la incorporación de las tecnologías en la vida cotidiana**, considerando que, aunque algunas personas pueden tener una percepción limitada de las ventajas de las tecnologías para el cuidado de la salud y el bienestar físico, aún así utilizan estas herramientas con una frecuencia considerable.

Impacto de la pandemia en el uso de las tecnologías digitales aplicadas a la salud y el bienestar

Si existe un momento en el que las TICs y la salud tuvieron que interrelacionarse de forma rápida y eficiente, ese momento fue la crisis sanitaria del COVID-19. Gran parte de las medidas para frenar la pandemia pasaban por evitar el contacto físico, conllevando un desarrollo e implementación de tecnologías muy acelerado, especialmente en el sistema sanitario. Por lo tanto, resulta especialmente interesante ver como las personas jóvenes, quienes ya hacían un gran uso de las TICs, se adaptaron a esta situación y qué impacto tuvo la pandemia en el uso de las TICs en relación con su salud.

GRÁFICO 21. Impacto de la pandemia.



P98_103. ¿En qué momento empezaste a hacer estas acciones? (%) No se consideran las respuestas "Nunca lo he hecho"

El gráfico anterior nos muestra los datos sobre el uso de diferentes procedimientos digitales relacionados con la salud y el bienestar físico "antes y después de la pandemia". Se puede observar que la pandemia ha afectado significativamente a las actividades como la "consulta telefónica" y "a través de videollamada con profesionales de la salud", con una diferencia respecto a "antes de la pandemia" de 33,2 puntos y 40,4 puntos porcentuales respectivamente.

Sin embargo, debe notarse que el "uso de aplicaciones y wearables como relojes inteligentes", "el seguimiento de páginas y perfiles de temas de salud y bienestar físico" y "la búsqueda de información en internet y redes sociales de temas de salud y bienestar físico" **no parece haberse modificado de manera significativa a partir de la pandemia**: un 55,9% de las y los jóvenes indicaba "usar aplicaciones y wearables" desde antes de la pandemia, 11,8 puntos porcentuales por encima de quienes indican empezar a utilizarlos después de la pandemia.

Por otro último, "Compartir información sobre mi salud en internet/RRSS" parece mostrar un repunte a partir de la pandemia, con 9,6 puntos porcentuales de diferencia.

Esta tendencia también ha sido señalada en las entrevistas a personas expertas que explican que el impacto de la pandemia en el uso de las tecnologías de la salud ha sido mayor en las franjas de edad más avanzadas, entre población adulta, ya que han experimentado y reconocido la utilidad de los medios digitales en el cuidado de la salud. Sin embargo, entre las y los jóvenes, el impacto ha sido menor debido a que ya estaban utilizando estas herramientas antes de la pandemia y no han considerado tanto los beneficios en la salud.

*La utilidad que tiene precisamente el usar la tecnología para el cuidado de la salud en genérico, ya sea promoción, prevención o asistencia..., yo creo que sí, que la franja mayor (de personas mayores de 30 años) ha visto la utilidad. Y los más jóvenes al final, yo creo que respecto a la salud, no ha cambiado (su uso de las tecnologías tras la pandemia). (Entrevista 1. **Eulalia Hernández Encuentra**. Experta en: TIC y salud, uso personal y profesional de internet para la salud, promoción de la salud mediante las TIC, psicología del desarrollo a lo largo del ciclo vital)*

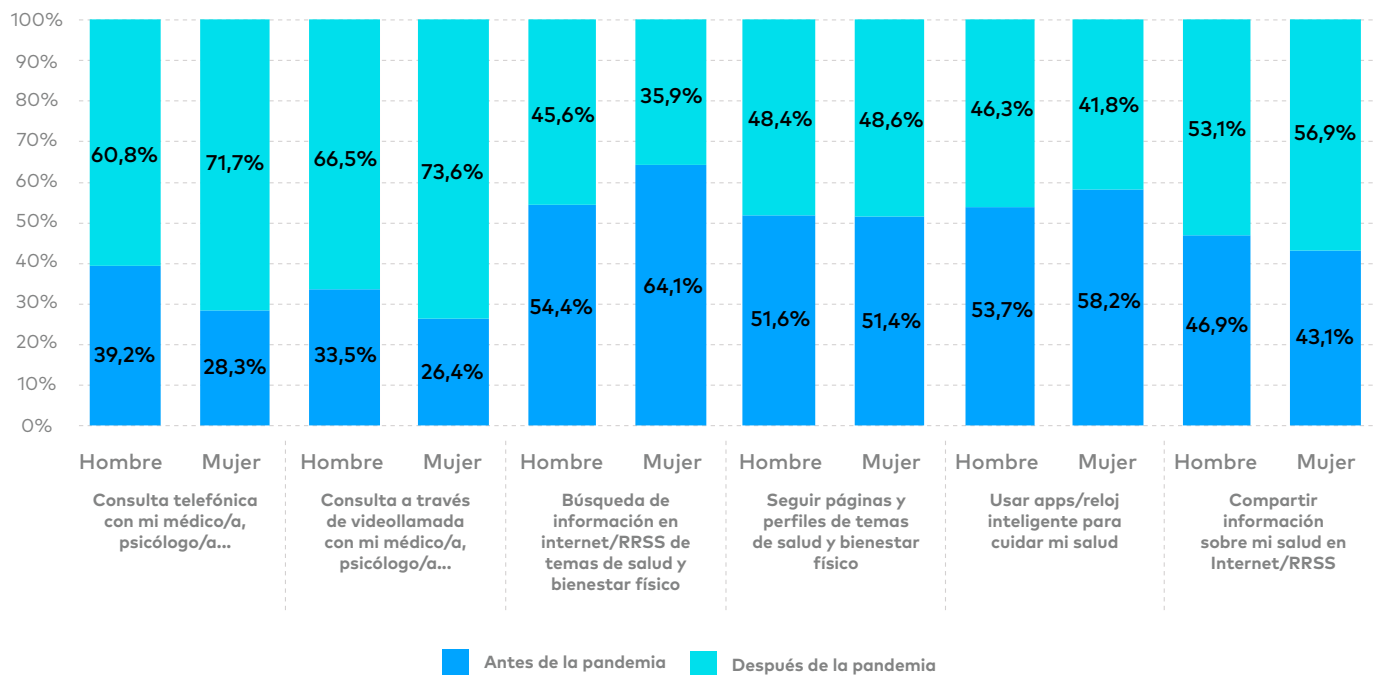
Además, también se señala que, si bien ha habido una mayor digitalización durante la pandemia, esta no ha sido tan amplia como se esperaba inicialmente.

*Salimos del COVID con una mayor digitalización, yo creo que, sin duda, pero no tan grande o quizá no tan amplia como lo que pensábamos que iba a ser. (Entrevista 3. **Lázaro Echegaray Eizaguirre**. Experto en: comunicación en salud, salud digital y jóvenes)*

A nivel general, y como se ha comentado anteriormente, desde la pandemia se valora más la salud que antes, incluyendo la valoración de las personas jóvenes.

*Desde la pandemia hasta ahora ha habido un cambio muy importante. No es que no hubiera problemas de salud antes, también existían, pero parece como que ahora, después esta crisis... es como que han emergido más. Y se han puesto sobre la mesa más estos problemas, porque realmente es importante dar la respuesta. (Entrevista 2. **Sara Malo Cerrato**. Experta en: infancia, adolescencia, derechos de la infancia y calidad de vida TIC)*

GRÁFICO 22. Impacto de la pandemia por género.



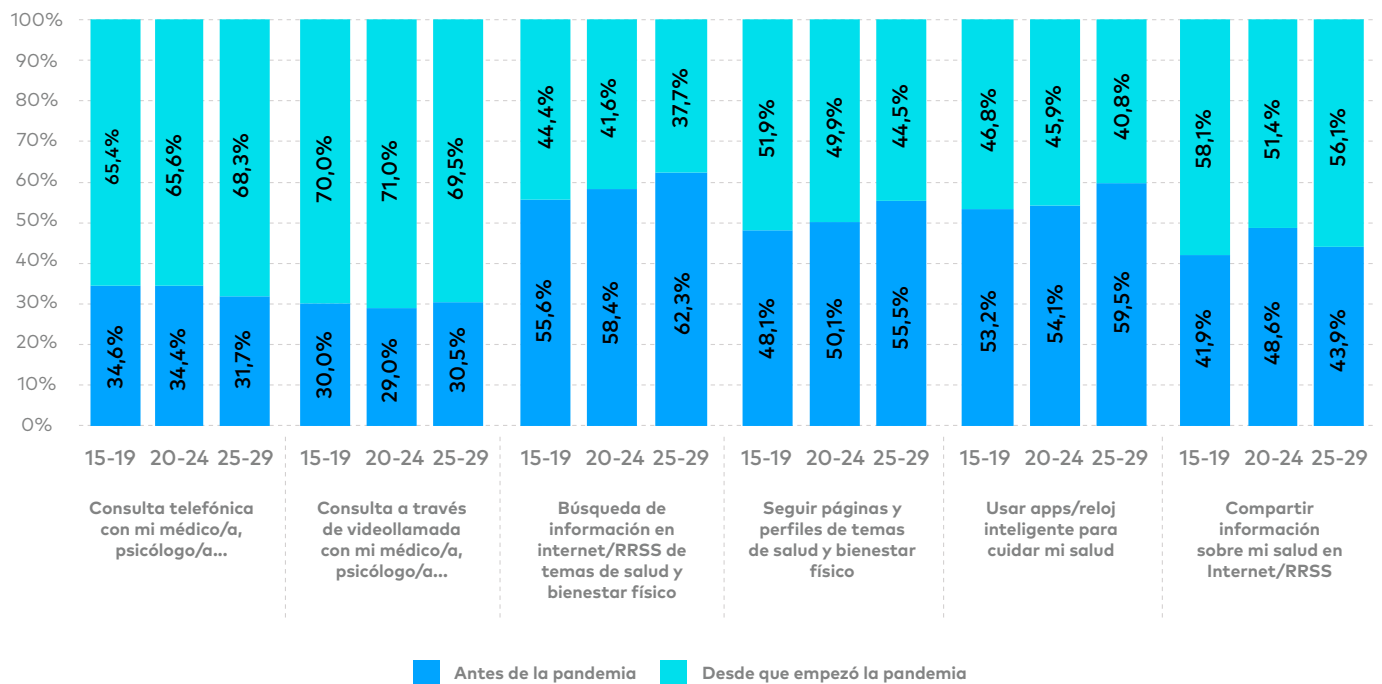
P98_103. ¿En qué momento empezaste a hacer estas acciones? (%) No se consideran las respuestas "Nunca lo he hecho" Nota: Cruces no significativos en "Seguir páginas y perfiles de temas de salud y bienestar físico", "Usar apps/reloj inteligente para cuidar mi salud" y "Compartir información sobre mi salud en internet/RRSS"

Al considerar el análisis de género, se observa que existen diferencias significativas en el impacto de la pandemia en las acciones relacionadas con la salud y el bienestar físico por parte de las y los jóvenes. En primer lugar, el **"uso de consultas telefónicas con profesionales de la salud"** era más utilizado por los hombres que por las mujeres **"antes de la pandemia"**, en 10,9 puntos más. Esta evolución se puede **observar también en la "consulta a través de videollamada con mi médico/a, psicólogo/a..."**, con diferencia de 7,1 puntos más en hombres que en mujeres antes de la pandemia.

Por otro lado, **las mujeres realizaban significativamente más búsquedas de información en internet y redes sociales en temas de salud y bienestar físico que los hombres "antes de la pandemia"** (9,7 puntos de diferencia), indicando que la pandemia ha impactado significativamente en esta actividad, especialmente en los hombres.

Las actividades **"Seguir páginas y perfiles de temas de salud y bienestar físico"**, **"Usar apps/reloj inteligente para cuidar mi salud"** y **"Compartir información sobre mi salud en internet/RRSS"** no presentan diferencias significativas por género en el impacto de la pandemia.

GRÁFICO 23. Impacto de la pandemia por grupos de edad.



P98_103. ¿En qué momento empezaste a hacer estas acciones? (%) No se consideran las respuestas "Nunca lo he hecho"
 Nota: Cruces no significativos en "Consulta telefónica con mi médico/a, psicólogo/a...", "Consulta a través de videollamada con mi médico/a, psicólogo/a..." y "Compartir información sobre mi salud en internet/RRSS"

Observando las diferencias por grupos de edad, podemos encontrar que las y los jóvenes de 15 a 19 años son el grupo de edad que más ha incrementado el uso de las TICs aplicadas a la salud tras la pandemia, esto puede deberse a que antes de la pandemia sus edades estaban comprendidas entre los 11 y 15 años y podrían tener un menor acceso a las TICs en general, y menor interés por aspectos de la salud. Mientras **las y los jóvenes de 25 a 29 años mostrarían una menor transformación en su uso de la tecnología en este ámbito "desde la pandemia"**, con una diferencia de 6,7 puntos, 7,4 puntos y 6,2 puntos porcentuales en "la búsqueda de información en internet", "el seguimiento de páginas y perfiles dedicados a la salud" y "el uso de aplicaciones y wearables" respectivamente entre grupos de edad.

Por otro lado, la "consulta telefónica con mi médico/a, psicólogo/a...", "consulta a través de videollamada con mi médico/a, psicólogo/a..." y "compartir información sobre mi salud en internet/RRSS" no muestra diferencias significativas por grupo etario.

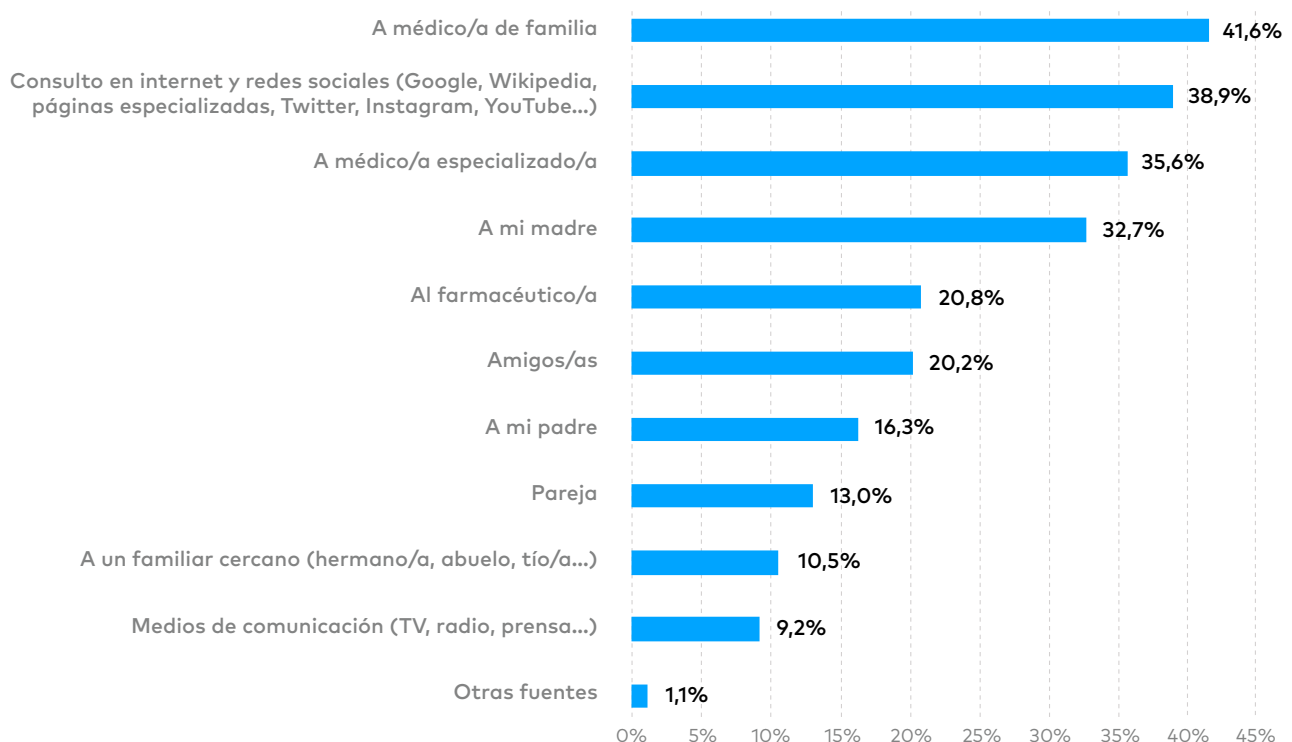
En términos generales, es posible indicar que, si bien la pandemia ha favorecido y acelerado la tendencia al alza que venía produciéndose respecto al uso de TICs en el ámbito de la salud, **la población joven ya se encontraba familiarizada** con ello. Por lo que, como se observa, el mayor incremento se ha producido en aquellas actividades promovidas por el sistema sanitario como pueden ser las "consultas telefónicas o a través de videollamada", sin embargo, aquellas que ya podían realizarse antes de la pandemia, impulsadas únicamente por la iniciativa propia, como "búsqueda de información" o "compartir cuestiones de salud", no han tenido un crecimiento tan pronunciado. Por tanto, podría indicarse que **el impacto de la pandemia en cuanto a un mayor uso de las tecnologías aplicadas al cuidado de la salud ha sido más acusado en el funcionamiento del sistema sanitario, que repercute en la población en general y, por supuesto, entre la población joven, que entre la población joven directamente, pues ya hacían un uso habitual de las TICs previamente.**

BLOQUE III: BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN EN INTERNET Y RRSS SOBRE TEMAS DE SALUD Y BIENESTAR

El anterior bloque, muestra los altos niveles de preocupación por la salud y bienestar físico que presentan las personas jóvenes en la actualidad, por lo que resulta relevante indagar cuáles son las principales fuentes a las que recurren para informarse, los temas que despiertan mayor interés entre la juventud, así como la percepción que tienen del uso de la tecnología aplicada a la salud: ventajas, confianza, comprensión, eficiencia.

Fuentes de información para temas de salud y bienestar físico

GRÁFICO 24. Fuentes de información a las que acuden/consultan por temas de salud y bienestar físico.



P23. Para temas de salud y bienestar físico, ¿cuáles son las principales fuentes de información a las que acudes/consultas? (multirrespuesta; máximo 3) (%)

En el gráfico anterior se presentan las principales fuentes de información a las que recurren las personas jóvenes en caso de buscar información sobre salud y bienestar físico.

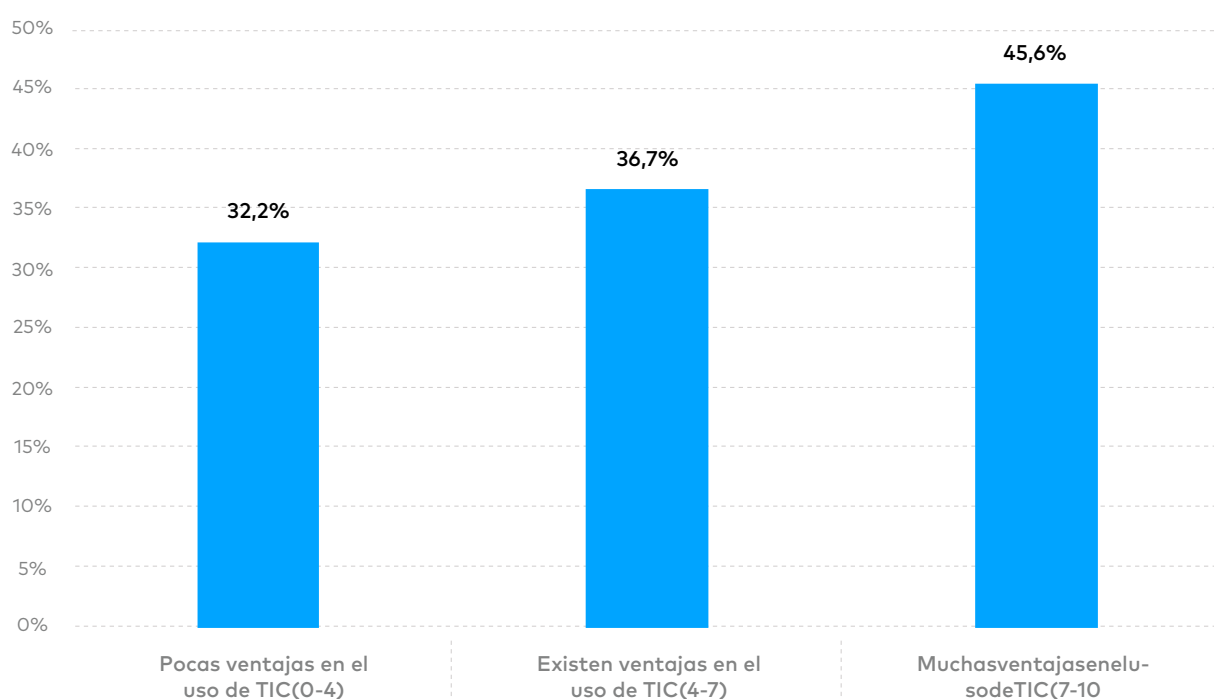
En primer lugar, debe señalarse que **la opción más indicada por las personas encuestadas ha sido "el/la médico/a de familia" (41,6%)**, es decir, se aprecia por parte de las personas jóvenes confianza y accesibilidad hacia el personal sanitario para obtener información. Esto se ve respaldado con el hecho de que "el personal médico especializado" (35,6%) y "el personal de farmacia" (20,8%) ocupan el tercer y quinto lugar de las opciones más usadas para obtener información de tipo sanitaria.

"La consulta en internet y redes sociales" es la segunda opción más escogida entre la población joven con un 38,9%. Esta cifra tan elevada se explica debido a la accesibilidad y disponibilidad inmediata de la información a través de estas herramientas con las cuales la población joven está muy familiarizada. Según las entrevistas a **personas expertas**, la consulta *online* permite obtener mucha información y muy concreta de forma muy rápida.

Por otro lado, también representan un porcentaje importante aquellas personas jóvenes que dicen recurrir a personas del entorno familiar, **con especial atención a la figura de la madre, señalada por el 32,7%**, doblando el porcentaje de personas que dicen recurrir a la figura del padre (16,3%). La pareja es fuente de información para un 13% y otro familiar cercano para un 10,5%. Cabe destacar que un 20,2% de las personas jóvenes han seleccionado a sus amistades como fuente de información en relación con la salud y es que no debe olvidarse la importancia del grupo de pares entre la población joven, incluyendo también temas de salud.

En último lugar, el 9,2% de las personas dicen usar "los medios de comunicación (TV, radio, prensa)" como fuente de información para búsquedas sobre salud. Este porcentaje tan reducido respecto al resto de opciones podría explicarse debido a que estos medios de comunicación tradicionales no permiten una búsqueda personalizada de la información, sino que emiten la información de forma unidireccional.

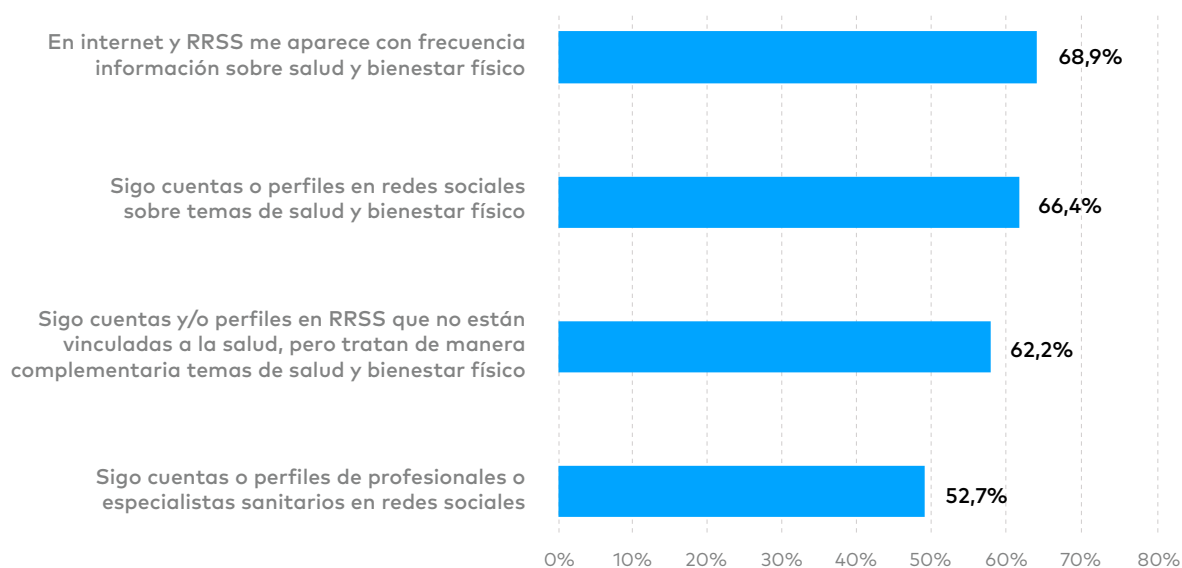
GRÁFICO 25. Consulta en internet y redes sociales por ventajas de uso de TICs.



P23_2. Para temas de salud y bienestar físico, ¿cuáles son las principales fuentes de información a las que acudes/consultas? Consulta en internet y redes sociales (Google, Wikipedia, páginas especializadas, Twitter, Instagram, YouTube...) (%)t

Las personas que perciben "**muchas ventajas**" en el uso de las tecnologías hacen un uso **significativamente más extenso de internet y redes sociales** como una fuente de información sobre salud y bienestar físico que aquellas que no perciben tantas ventajas. El 45,6% de aquellas personas que perciben muchas ventajas en las TICs tienen internet y redes sociales como principal fuente de información en temas de salud, mientras solo 32,2% de aquellas que ven "pocas ventajas" en las tecnologías tienen esta fuente como principal. Una diferencia de 13,4 puntos porcentuales.

GRÁFICO 26. Seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico.



P25_28. ¿Podrías responder afirmativa (sí) o negativamente (no) a las siguientes cuestiones? (%) Sólo se han contabilizado las respuestas afirmativas (sí)

El anterior gráfico muestra el seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico. En general, se observa un alto nivel de participación y seguimiento en este ámbito.

En primer lugar, se destaca que el **68,9% de la población joven afirma que les "aparece con frecuencia información sobre salud y bienestar físico en internet y redes sociales"**. Esto indica que existe una amplia presencia de contenidos relacionados con estos temas en las plataformas digitales, lo que está vinculado a su interés en alza y la demanda de este tipo de contenidos por parte de las personas jóvenes. Según la literatura, mucha de la información en internet llega de forma involuntaria. En estudios anteriores, se ponía de manifiesto como la información referente a la estética y la nutrición tiene una presencia constante en internet y redes sociales, sin necesidad de realizar una búsqueda activa de la misma, sino que aparece como «spam» —denominación en inglés utilizada comúnmente para referirse a los mensajes o correos no deseados o correo basura—¹⁹.

En segundo lugar, el **66,4% de las personas jóvenes indica que "siguen cuentas o perfiles en redes sociales específicamente dedicados a temas de salud y bienestar físico"**, reflejando la importancia de estas cuentas como fuentes de información y orientación para la búsqueda de consejos y recomendaciones relacionados con la salud y el bienestar físico. Este interés por temas relacionados con la salud y bienestar físico en las redes sociales se refuerza con la afirmación de que **más de la mitad de las personas jóvenes, el 52,7%, "siguen cuentas o perfiles de profesionales o especialistas sanitarios en redes sociales"**.

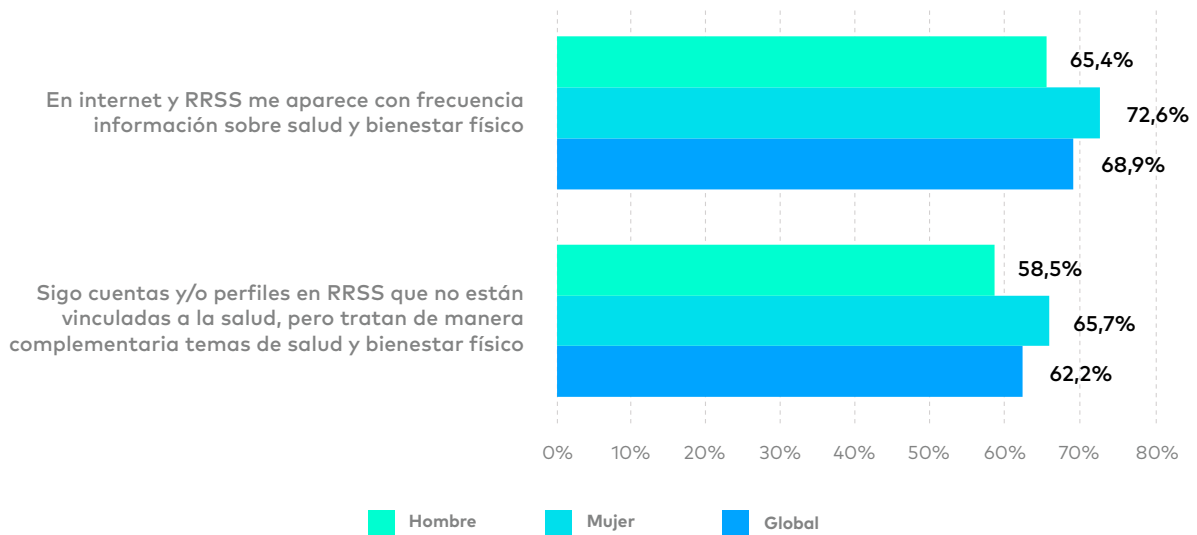
Por último y en coherencia con los resultados anteriores, **el 62,2% afirma que "sigue cuentas y perfiles en redes sociales que no están directamente vinculados a la salud, pero que tratan de manera complementaria temas de salud y bienestar físico"**.

Por lo tanto, **podemos concluir que los temas relacionados con la salud y bienestar físico no sólo tienen una gran presencia en las redes sociales, sino que generan un interés muy alto entre las y los usuarias jóvenes y adolescentes.**

¹⁹ Peñafiel, C., Ronco, M., & Echegaray, L. (2016). ¿Cómo se comportan los jóvenes y adolescentes ante la información de salud en internet? = How young people and teenagers behave towards health information in the internet? *Revista española de comunicación en salud*, 167-189.

Todo ello confirma que **las redes sociales son, en la actualidad, una de las principales fuentes para obtener información y consejos relacionados con la salud y el bienestar físico, tanto es así, que 6 de cada 10 personas jóvenes recurren a cuentas y perfiles específicos en salud en busca de inspiración, motivación y conocimientos para cuidar su salud y bienestar físico.**

GRÁFICO 27. Seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico por género.



P27_28. ¿Podrías responder afirmativa (si) o negativamente (no) a las siguientes cuestiones? (%) Sólo se han contabilizado las respuestas afirmativas (si)

Se encuentran diferencias significativas en cuanto al género en el seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico.

Las mujeres afirman en 7,2 puntos más respecto a los hombres que "siguen cuentas y perfiles que no están vinculados directamente a la salud, pero tratan de manera complementaria estos temas". Este hecho sugiere que **las mujeres puedan estar más atraídas por perfiles que, aunque no sean especialistas en temas de salud y bienestar físico, generen contenidos al respecto.**

Con relación a la aparición frecuente de información sobre salud y bienestar físico en internet, se observa que el 72,6% de las mujeres afirma recibir esta información con frecuencia, 7,2 puntos más que en el caso de los hombres. Esto indica que **las mujeres pueden estar más expuestas y tener una mayor interacción con contenido relacionado con la salud y el bienestar físico** en comparación con los hombres.

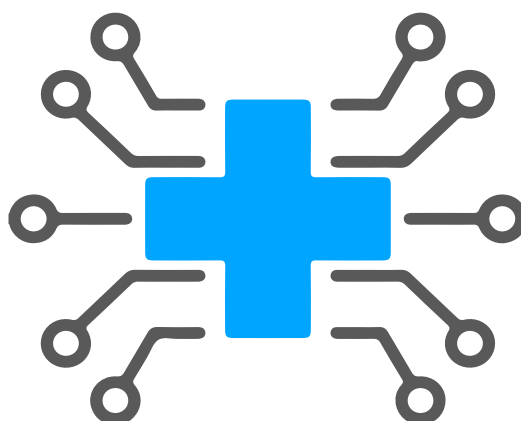
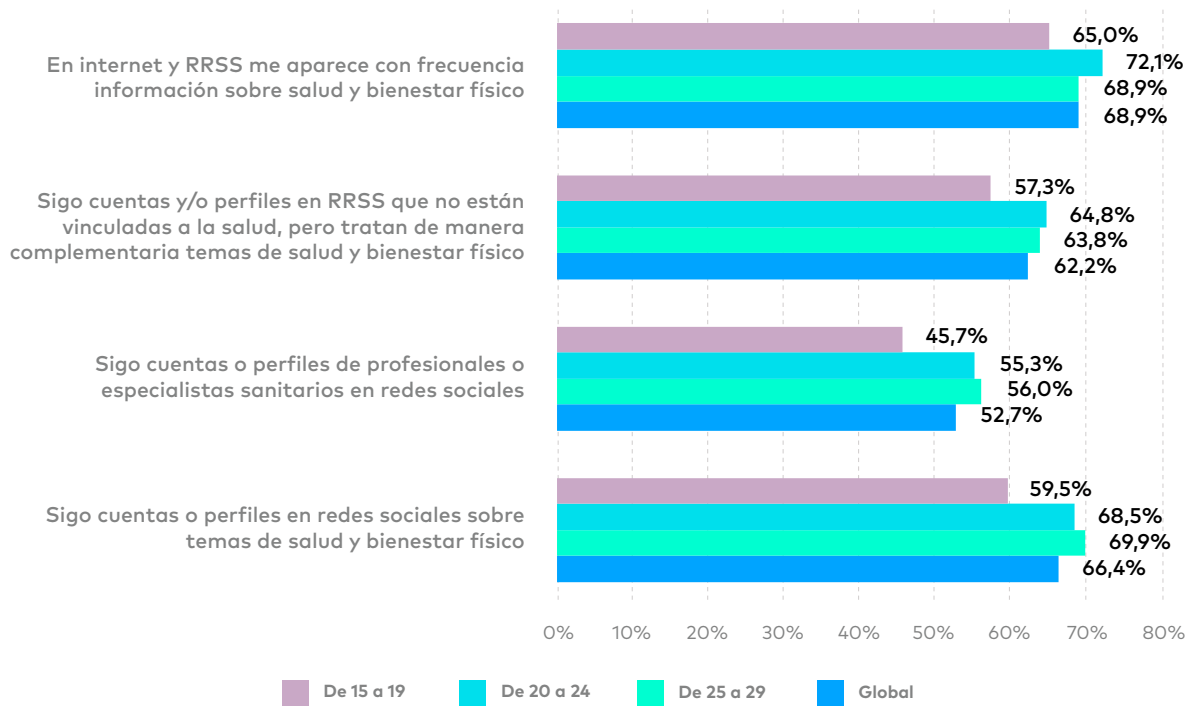


GRÁFICO 28. Seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico por grupos de edad.



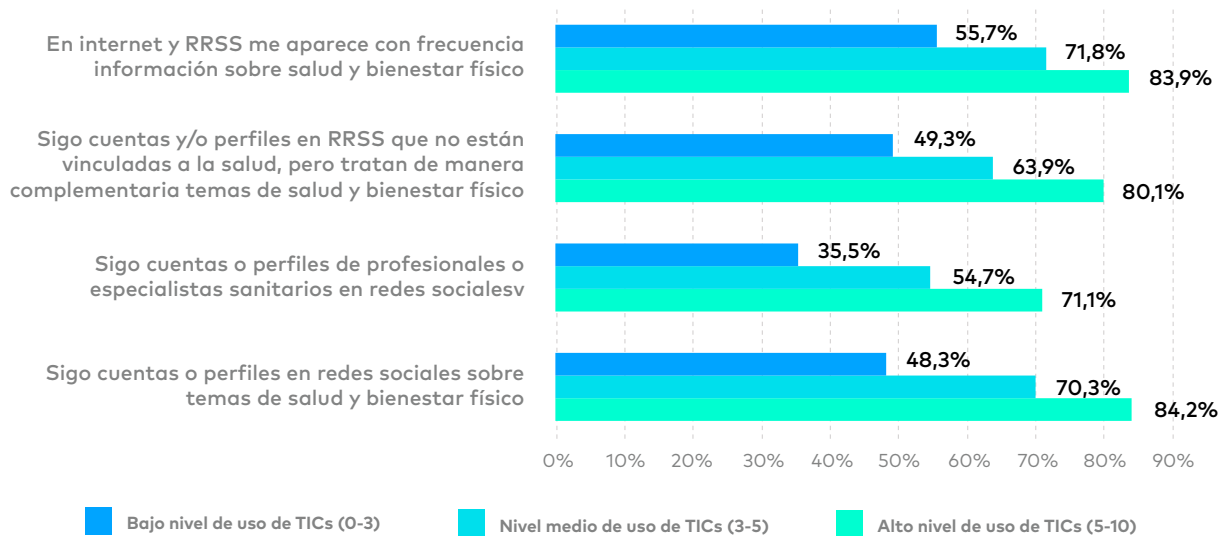
P25_28. ¿Podrías responder afirmativa (sí) o negativamente (no) a las siguientes cuestiones? (%) Sólo se han contabilizado las respuestas afirmativas (sí)

Al considerar las diferencias significativas por edad, podemos observar que hay variaciones en el seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales según el grupo etario de la población. **En el "seguimiento de cuentas sobre temas de salud y bienestar físico" y "seguimiento de cuentas de profesionales o especialistas sanitarios", se observa un aumento gradual en los porcentajes a medida que aumenta la edad.** Los grupos de mayor edad, de 20 a 24 años y de 25 a 29 años, tienen un seguimiento de este tipo de cuentas de alrededor de 10 puntos más que las personas de 15 a 19 años.

En el caso del "seguimiento a cuentas que tratan de manera complementaria temas de salud", aunque no estén directamente relacionadas, también se observa un incremento gradual en los porcentajes a medida que aumenta la edad de la población. Los grupos de mayor edad, de 20 a 24 años y de 25 a 29 años, tienen un seguimiento de este tipo de cuentas de alrededor de 7 puntos más que las personas de 15 a 19 años.

Finalmente, en cuanto a la "frecuencia con la que aparece información sobre salud y bienestar físico en internet y las redes sociales", se observa una tendencia similar a los casos anteriores. **A medida que aumenta la edad, aumenta también la "frecuencia con la que la información relacionada con la salud les aparece en internet y RRSS".**

GRÁFICO 29. Seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico por nivel de uso de tecnologías en el ámbito de la salud y el bienestar.



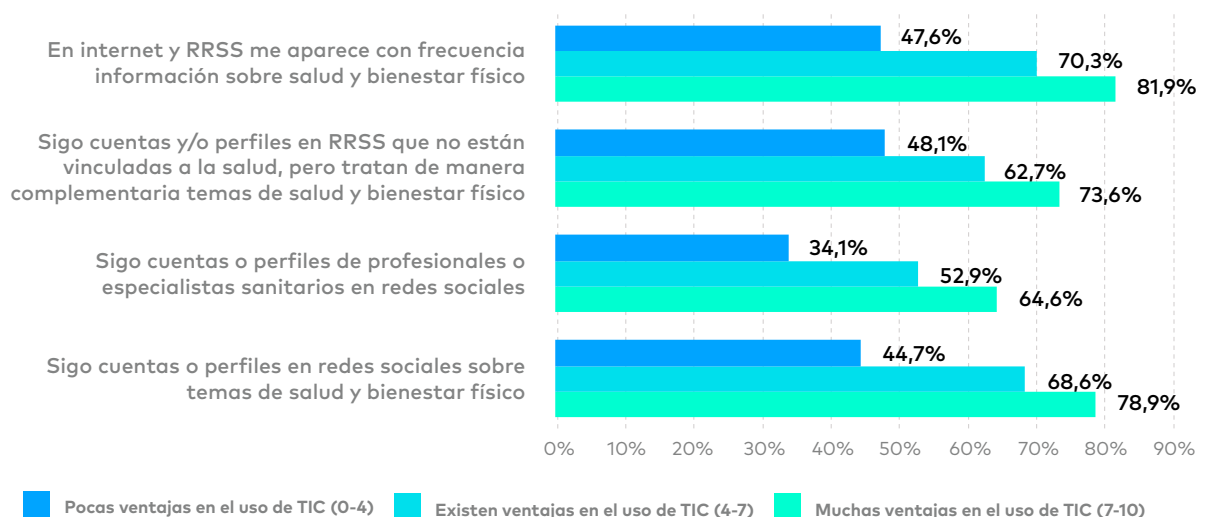
P25_28. ¿Podrías responder afirmativa (si) o negativamente (no) a las siguientes cuestiones? (%) Sólo se han contabilizado las respuestas afirmativas (si)

En el gráfico anterior se muestra una **relación directa entre el uso de las tecnologías y las cuestiones que se plantean**. La **"aparición frecuente de información sobre salud y bienestar físico"** se da más entre aquellas personas que tienen un mayor nivel de uso de las TICs. Además, comparando entre cada uno de los perfiles, esta es una de las cuestiones más afirmadas por las personas jóvenes, es decir, perciben que en Internet y redes sociales les aparece, sin necesidad de buscarla, mucha información sobre salud y bienestar físico.

Existe una **tendencia similar en el "seguimiento de cuentas o perfiles profesionales o especialistas sanitarios en redes sociales"**. Las personas más tecnológizadas, con un uso más intensivo y extensivo de las tecnologías digitales, presentan 16,4 puntos por encima del grupo de nivel de uso de tecnologías medio en el seguimiento de perfiles profesionales, y 35,6 puntos por encima de las personas menos tecnológizadas.

Las diferencias entre los diferentes perfiles de personas según su uso de las TICs son muy pronunciadas, situándose entorno a los 30 puntos entre aquellas que hacen menor y mayor uso de las TICs, superándose esta diferencia en lo que se refiere a seguir perfiles y cuentas.

GRÁFICO 30. Seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico por índice de ventajas en el uso de TICs



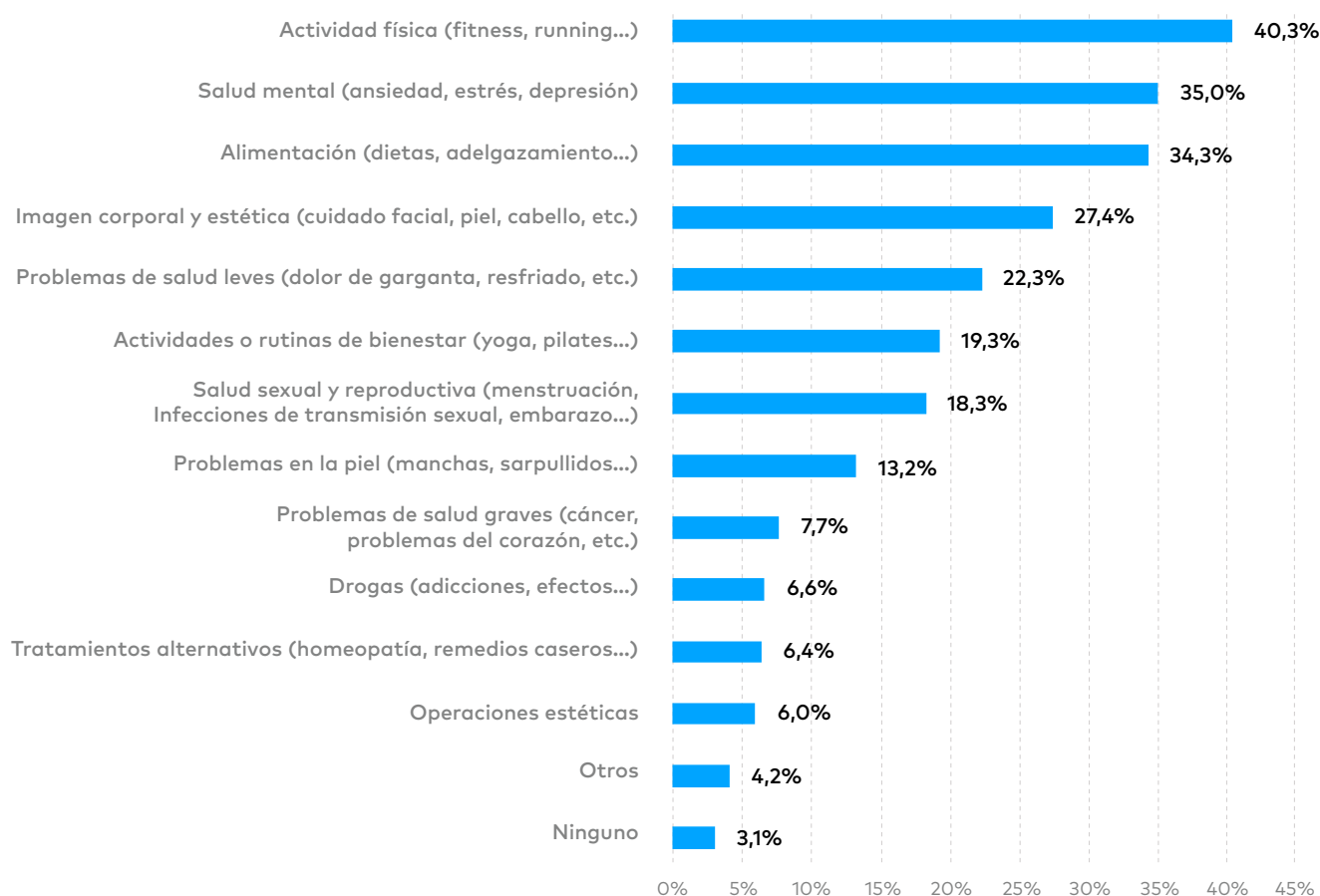
P25_28. ¿podrías responder afirmativa (si) o negativamente (no) a las siguientes cuestiones? (%) sólo se han contabilizado las respuestas afirmativas (si)

Siguiendo la línea de lo comentado anteriormente, como se observa en el gráfico anterior, se produce una **relación directa entre el grado de ventajas percibidas y el uso de redes sociales**. Es decir, aquellas personas que ven en el uso de la tecnología muchas ventajas hacen mayor uso de las redes sociales en el ámbito de la salud y viceversa. El 81,9% de las personas que consideran la tecnología como muy ventajosa afirman que en sus redes sociales aparece con frecuencia información sobre salud, mientras que ante la misma cuestión solo el 47,6% de aquellas que ven pocas ventajas afirman lo mismo.

Asimismo, el 78,9% de estas personas que perciben más ventajas en las TICs siguen cuentas sobre temas de salud, mientras en el caso de aquellas que no son tan positivas en cuanto a las TICs es el 44,7%, es decir, una diferencia de 34,2 puntos. Diferencia similar (30,5 puntos) en la cuestión sobre "seguir cuentas de perfiles de profesionales de la salud", hecho por el 64,6% de aquellas que perciben muchas ventajas en las TICs y por el 34,1% de aquellas que se sitúan en el lado opuesto.

Temas de interés en el ámbito de salud y bienestar físico para la juventud.

GRÁFICO 31. Temas sobre salud y bienestar físico que buscan en internet y redes sociales.



P24. ¿Cuáles son los principales temas que buscas sobre salud y bienestar físico en internet y redes sociales? (multirrespuesta, máximo 3) (%)

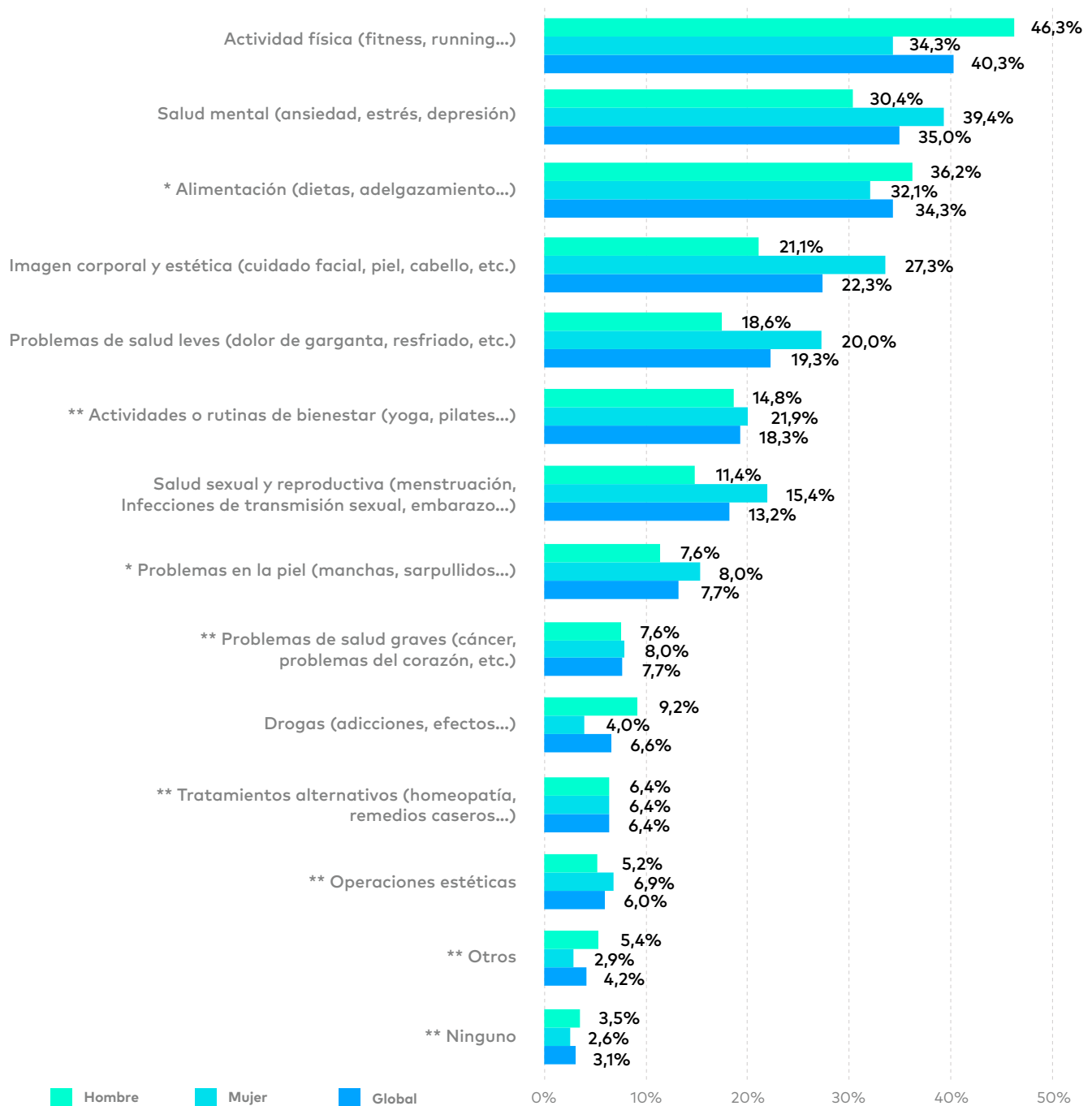
Entendiendo que el concepto de salud y bienestar físico es muy amplio e implica muchas tipologías y prácticas resulta relevante indagar en cuáles de estas son de especial interés entre la población joven.

Entre los temas propuestos, **los más buscados en internet y redes sociales por la población joven son los relacionados con la "actividad física" (40,3%), la "salud mental" (35%) y aquellos relacionados con la "alimentación y dietas" (34,3%)**, seguidos por cuestiones como la "imagen corporal y estética" (27,4%) y "problemas leves de salud (dolor de garganta, resfriado...)" (22,3%).

Según el gráfico, **más de un tercio de las personas jóvenes busca temas relacionados con la salud mental en internet y redes sociales lo que implica que es uno de los temas que más les inquietan, afectan y mayor peso tiene en su salud.** Y es que las personas expertas consultadas indican que las redes sociales y la exposición de la vida de algunas personas han facilitado la socialización y la liberación del estigma que recaía sobre la salud mental.

Otros temas que también despiertan cierto interés son aquellos relacionados con "rutinas de bienestar" (19,3%), "salud sexual y reproductiva" (18,3%), "problemas de la piel" (13,2%) o "problemas graves de salud (cáncer, problemas cardiacos...)" (7,7%), entre otros.

GRÁFICO 32. Temas sobre salud y bienestar físico que buscan en internet y redes sociales por género.



P24. ¿Cuáles son los principales temas que buscas sobre salud y bienestar físico en internet y redes sociales? (multirrespuesta, máximo 3) (%)
 Nota: * Cruces cercanos a la significatividad estadística ** Cruces no significativos

Se encuentran algunas relaciones estadísticamente significativas entre ciertos temas de salud que buscan hombres y mujeres.

En primer lugar, la **"actividad física" muestra notables diferencias, siendo en los hombres entre quienes despierta mayor interés**, con una diferencia de 12 puntos porcentuales respecto a las mujeres.

La "salud mental", materia que también despierta mucho interés entre las personas jóvenes, presenta unas diferencias de género inversas a las de la "actividad física", **siendo las mujeres aquellas que presentan mayor interés**, 9 puntos más que en el caso de los hombres.

Respecto a "alimentación y dietas", las diferencias de género se encuentran cercanas a la significatividad estadística, siendo los hombres quienes demuestran mayor interés en este aspecto (36,1%) que las mujeres (32,2%). Este hecho confirma la tendencia identificada en el Barómetro juvenil realizado por el Centro Reina Sofía de Fad Juventud²⁰ en el cuál se empieza a vislumbrar un aumento del porcentaje de hombres jóvenes que realizan dieta reduciéndose ligeramente en el caso de las mujeres.

Otra temática popular entre la juventud es la "imagen corporal y estética", la cual presenta la misma distribución por género que la "salud mental".

No es realmente la alimentación para la salud lo que les preocupa es la alimentación para la estética corporal; lo que les preocupa la actividad física también es un tema que les preocupa como elemento saludable (Entrevista 3. **Lázaro Echegaray Eizaguirre**. Experto en: comunicación en salud, salud digital y jóvenes)

Las mujeres también realizan en 12,5 puntos más búsquedas de "imagen corporal y estética" frente a las búsquedas de los hombres. Esta distribución en el interés por la "imagen corporal y estética" responde, en buena parte, a la intención de encajar en determinados cánones de belleza, más exigentes e impositivos en el caso de las mujeres, siendo el aspecto físico de las mujeres uno de los principales motivos de discriminación como apunta el Barómetro Juventud y Género 2021 de la Fad Juventud.²¹

El 19,3% de las personas jóvenes realizan búsquedas relativas a "actividades o rutinas de bienestar (yoga, pilates...)", que, segregando por género, si bien las diferencias no son estadísticamente significativas, las mujeres muestran mayor interés (20%) que los hombres (18,6%).

En relación con "los problemas de la piel", el 13,2% de las y los jóvenes realiza búsquedas en esta materia. Segregando por género, existe una diferencia de 4 puntos porcentuales, situándose por encima las mujeres (15,4%) de los hombres (11,4%), diferencia cercana a la significatividad estadística.

También cabe destacar el interés en la **búsqueda de información sobre "salud sexual y reproductiva", donde las mujeres presentan una diferencia significativa sobre los hombres**, en torno a 7 puntos más.

Otras búsquedas que resultan sin significatividad estadística entre géneros son aquellas relativas a "tratamientos alternativos", donde no hay diferencias de género (6,4% en ambos casos) y aquellas sobre "operaciones estéticas", donde las mujeres muestran mayor interés (6,9%) frente a los hombres (5,2%).

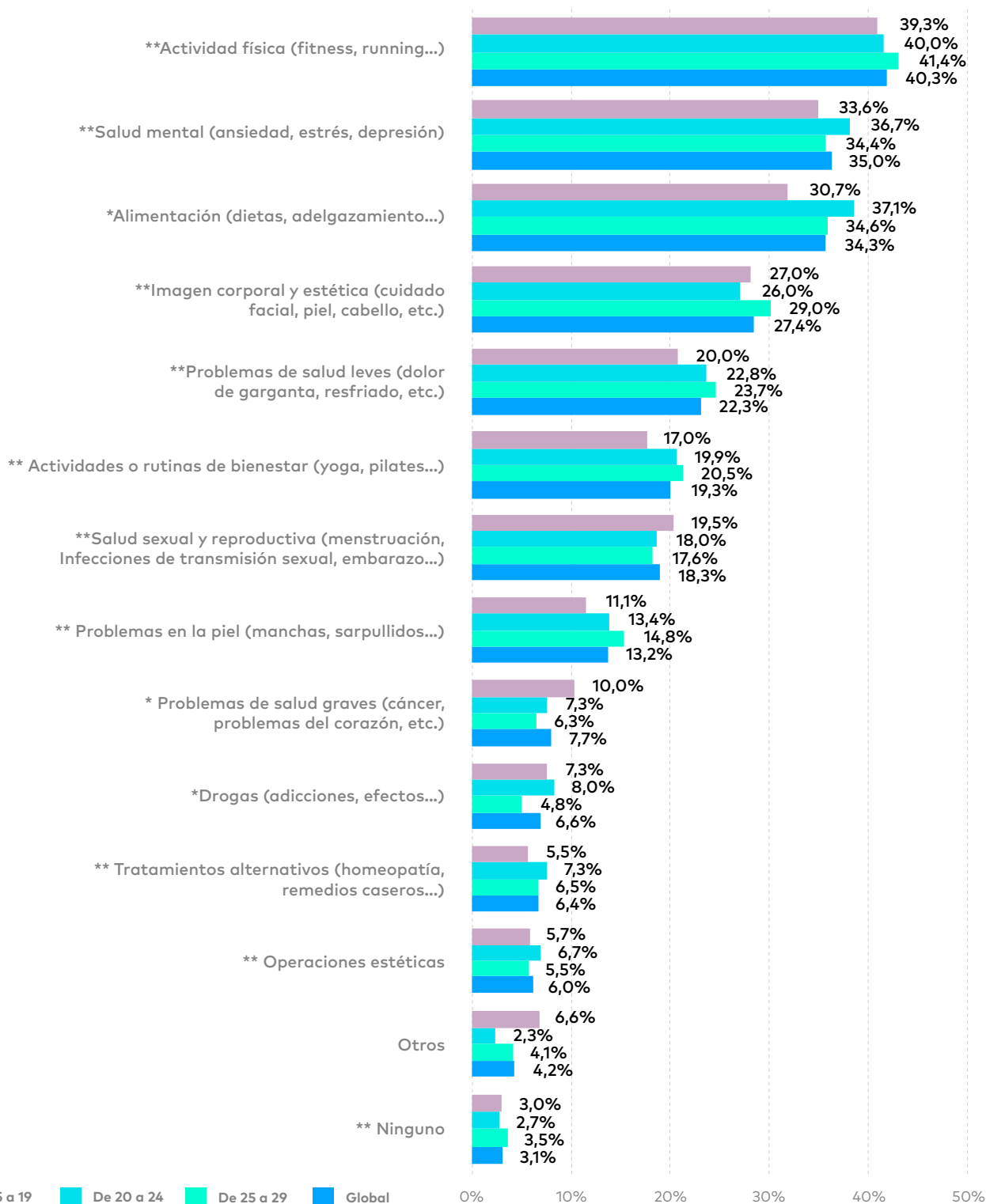
Por último, **5,2 puntos de diferencia existen entre las mujeres (4%) y los hombres (9,2%)** en lo que se refiere a **búsquedas sobre drogas**, situándose el global en un 6,6%.

²⁰ Sanmartín, A., Ballesteros, J. C., Calderón, D. y Kuric, S. (2022). Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.6340841

²¹ Rodríguez, E., Calderón, D., Kuric, S., Sanmartín, A., (2021). Barómetro Juventud y Género 2021. Identidades, representaciones y experiencias en una realidad social compleja. Madrid. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.5205628- (Pág.56)

Por lo tanto, se observa cómo las diferencias en la búsqueda de temas relacionados con la salud se relacionan con roles y estereotipos de género de forma muy significativa. Hecho también apuntado por la Confederación de Salud Mental de España, afirman que las mujeres buscan más ayuda psicológica y realizan más consultas²². El hecho de no padecer de forma frecuente problemas de salud graves entre la población joven provoca que sus intereses en este ámbito respondan a cuestiones más relacionadas con estereotipos de género.

GRÁFICO 33. Temas sobre salud y bienestar físico que buscan en internet y redes sociales por grupos de edad.



P24. ¿Cuáles son los principales temas que buscas sobre salud y bienestar físico en internet y redes sociales? (multirresponsta, máximo 3) (%)
 Nota: * Cruces cercanos a la significatividad estadística ** Cruces no significativos

²² Confederación Salud Mental España; Fundación Mutua Madrileña (2023). La situación de la salud mental en España.

Asimismo, se han encontrado relaciones significativas entre los temas de salud que buscan los diferentes grupos de edad. Así, **los grupos de edades más avanzadas buscan más los temas relacionados con la "alimentación y dietas" frente al grupo de edad más joven**. Las y los que tienen entre 20 a 24 años buscan sobre temas de "alimentación y dietas" más de 6,4 puntos respecto al grupo más joven y aquellos/as que tienen entre 25 a 29 años, 3,9 puntos más respecto a las y los más jóvenes.

La distribución de mayores búsquedas a medida que se incrementa la edad también se da en cuestiones como **"actividad física", "problemas de salud leves", "actividades o rutinas de bienestar" y "problemas de la piel"**, siendo las personas con mayor rango de edad quienes muestran mayor interés y a medida que desciende la edad también lo hacen las búsquedas. Distribución inversa se produce en **"salud sexual y reproductiva"**, donde son las personas más jóvenes quienes realizan más búsquedas, descendiendo estas a medida que se incrementa la edad. Debe tenerse en cuenta que en estos casos **no se ha encontrado significatividad estadística**.

También resulta significativo el interés del grupo de jóvenes sobre "problemas de salud graves", con mayor porcentaje entre las personas de menor edad (10%). Estos problemas de salud categorizados como graves, si bien pueden presentarse entre la población joven, no son tan frecuentes como en el resto de la población. En cuanto a la "salud mental" si bien es una de las cuestiones más buscadas entre la juventud (35%), las diferencias por rangos de edad no resultan significativas. Las personas entre 20 y 24 años son quienes realizan más búsquedas, seguidas de aquellas de mayor edad (25 a 29) y, por último, las de 15 a 19 años.

Por último, la búsqueda de información sobre **"drogas"** también resulta significativa entre la población joven. Si bien no es la materia que despierta mayor interés, las diferencias entre franjas de edad son significativas, destacándose un mayor interés entre aquellas franjas de edad menores, siendo un 7,3% y un 8% de las personas jóvenes de 15 a 19 y de 20 a 24 años, respectivamente, reduciéndose a 4,8% entre aquellas personas jóvenes de mayor edad.

TABLA 1. Principales temas que se buscan sobre salud y bienestar físico en internet y redes sociales por índice de uso de TICs

Top 5	Alto nivel de uso (5-10)		Nivel medio de uso (3-5)		Bajo nivel de uso (0-3)	
1ª	* Actividad física (fitness, running...)	50,0%	* Actividad física (fitness, running...)	41,6%	Salud mental (ansiedad, estrés, depresión)	30,4%
2ª	* Alimentación (dietas, adelgazamiento...)	47,3%	Salud mental (ansiedad, estrés, depresión)	36,3%	Imagen corporal y estética (cuidado facial, piel, cabello, etc.)	29,4%
3ª	Salud mental (ansiedad, estrés, depresión)	39,9%	* Alimentación (dietas, adelgazamiento...)	32,5%	* Alimentación (dietas, adelgazamiento...)	28,4%
4ª	Imagen corporal y estética (cuidado facial, piel, cabello, etc.)	26,2%	Imagen corporal y estética (cuidado facial, piel, cabello, etc.)	28,4%	* Actividad física (fitness, running...)	28,4%
5ª	* Actividades o rutinas de bienestar (yoga, pilates...)	24,1%	Problemas de salud leves (dolor de garganta, resfriado, etc.)	22,7%	Problemas de salud leves (dolor de garganta, resfriado, etc.)	25,3%

P24. ¿Cuáles son los principales temas que buscas sobre salud y bienestar físico en internet y redes sociales? (multirrespuesta, máximo 3) (%)

Nota: * Cruces cercanos a la significatividad estadística

Al indagar sobre la relación entre el nivel de uso de las personas jóvenes de las tecnologías en el ámbito de la salud y los principales temas de búsqueda en internet, podemos encontrar diferencias significativas reflejadas en la tabla anterior, donde se muestran los tres niveles de uso de tecnologías en la salud y el top 5 de los temas de búsqueda más comunes en estos grupos.

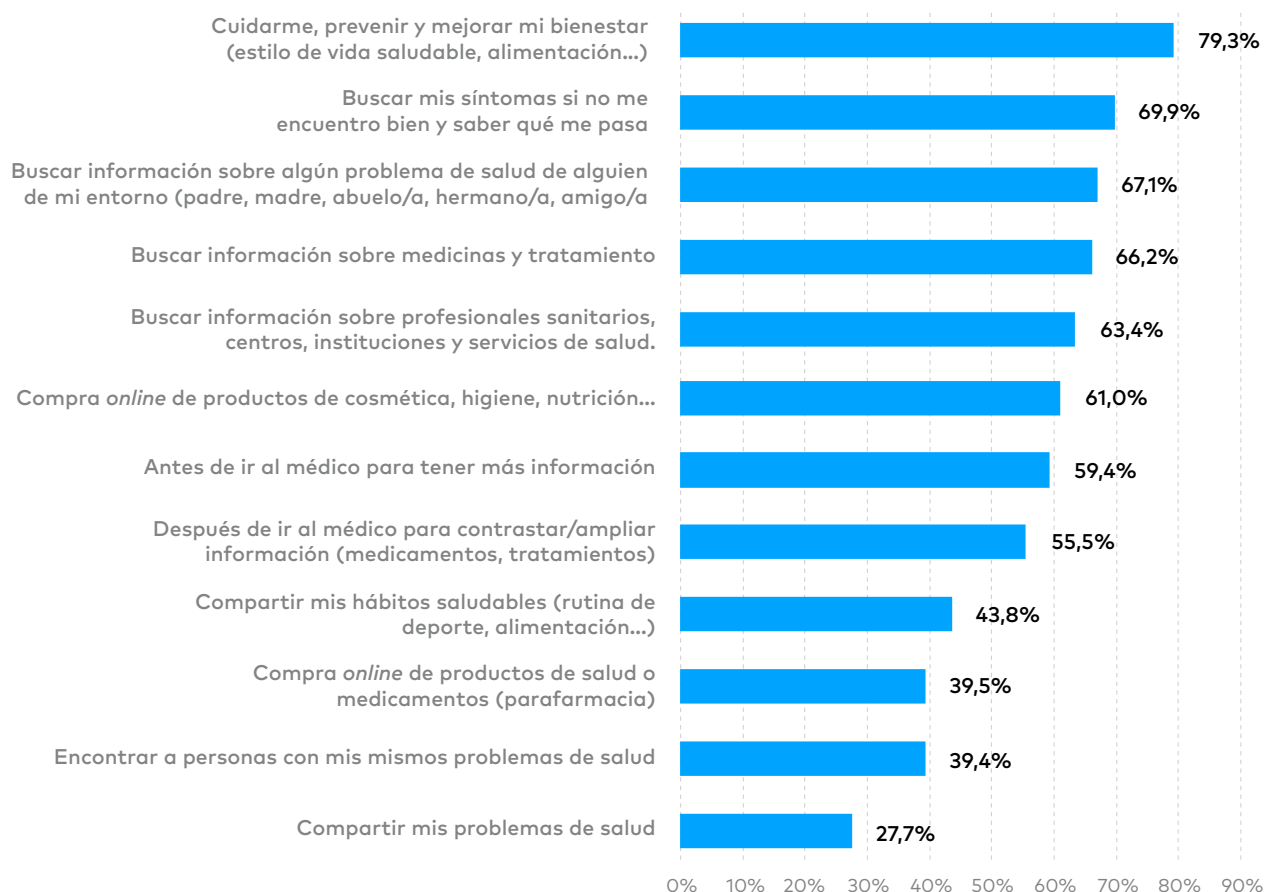
La búsqueda de temas relacionados con la "salud mental" se vuelve más relevante a medida que disminuye el nivel de uso de tecnologías. Esto sugiere que las personas con un menor uso de tecnologías digitales aún tienen un interés significativo en obtener información y recursos relacionados con su bienestar mental y emocional. Aunque pueden no utilizar intensivamente las tecnologías digitales, reconocen la importancia de cuidar su salud mental y buscan apoyo y conocimiento en línea.

Las personas más tecnológicas muestran entre sus principales temas de búsqueda la "actividad física" y la "alimentación y dietas". Esto indica que aquellas con un alto nivel de uso de tecnologías digitales están interesadas en obtener información sobre cómo mejorar su estado físico y mantener una alimentación saludable, aprovechando plataformas digitales para acceder a programas de ejercicio, consejos de nutrición y recursos relacionados con su bienestar físico.

Tanto en el grupo de alto nivel de uso como en el grupo de nivel medio de uso, **"la imagen corporal y la estética" son temas relevantes.** Las personas en estos grupos pueden utilizar las tecnologías digitales para buscar información sobre productos, tratamientos y consejos relacionados con el cuidado personal y la mejora de la apariencia.

Usos de internet y redes sociales aplicadas a la salud

GRÁFICO 34. Usos de internet y redes sociales en temas de salud.



P29_40. ¿Podrías indicar si acudes o no a internet y redes sociales en los siguientes casos? (%) Solo se han contabilizado las respuestas afirmativas (sí)

Al explorar los motivos por los que la población joven acude a internet y redes sociales por temas de salud, se descubre que las cuestiones más populares son aquellas relacionadas con **la prevención y la búsqueda de información sanitaria general**.

En primer lugar, **el 79,3% de las personas jóvenes acude a internet y redes sociales para "el cuidado, la prevención y la mejora del bienestar"**. En segundo lugar, se sitúa la **"búsqueda de síntomas en caso de no encontrarse bien para saber qué sucede"** con el **69,9%** y, en tercer lugar, el **67,1%** **"busca información sobre algún problema de salud de alguna persona del entorno"**.

Siguiendo esta línea, también utilizan internet y las redes sociales para "buscar información específica sobre medicamentos y tratamientos" (66,2%), así como "información de profesionales, centros sanitarios e instituciones" (63,4%).

También señalan que a través de internet y las redes sociales "compran productos de higiene, cosmética y nutrición" (61%) y en un porcentaje menor "compran productos de salud y medicamentos (parafarmacia)" (39,5%).

Como procesos complementarios a la asistencia médica, el 59,4% acude a internet "antes de ir al médico/a para tener más información" y el 55,5% lo hace "después de acudir al médico/a con la intención de confirmar o ampliar información".

En los últimos cuatro lugares, con porcentajes inferiores al 50% encontramos principalmente actividades que suponen compartir o interactuar con otras personas en internet sobre el estado de salud personal, como "compartir los hábitos saludables" (43,8%), "encontrar a personas con mis mismos problemas de salud" (39,4%) y, en último lugar, "compartir mis problemas de salud" (27,7%).

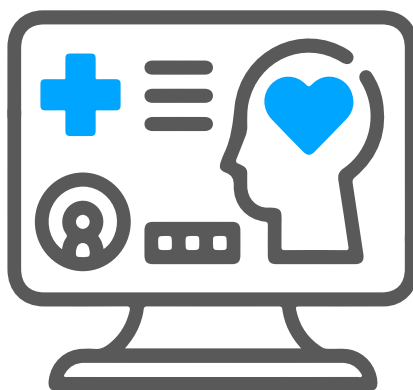
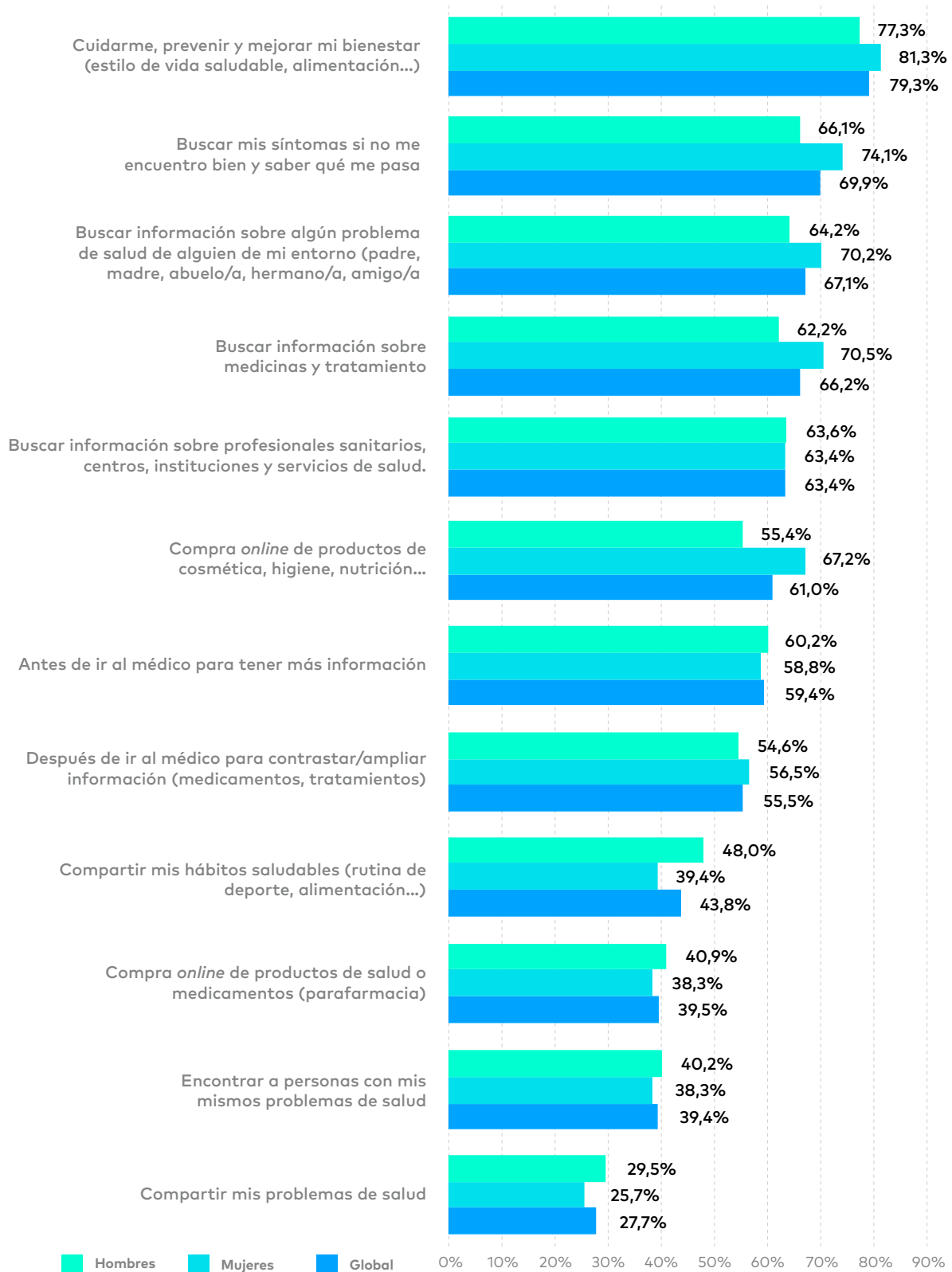


GRÁFICO 35. Usos de internet y redes sociales en temas de salud por género.



P29_40. ¿Podrías indicar si acudes o no a internet y redes sociales en los siguientes casos? (%) Solo se han contabilizado las respuestas afirmativas (sí)

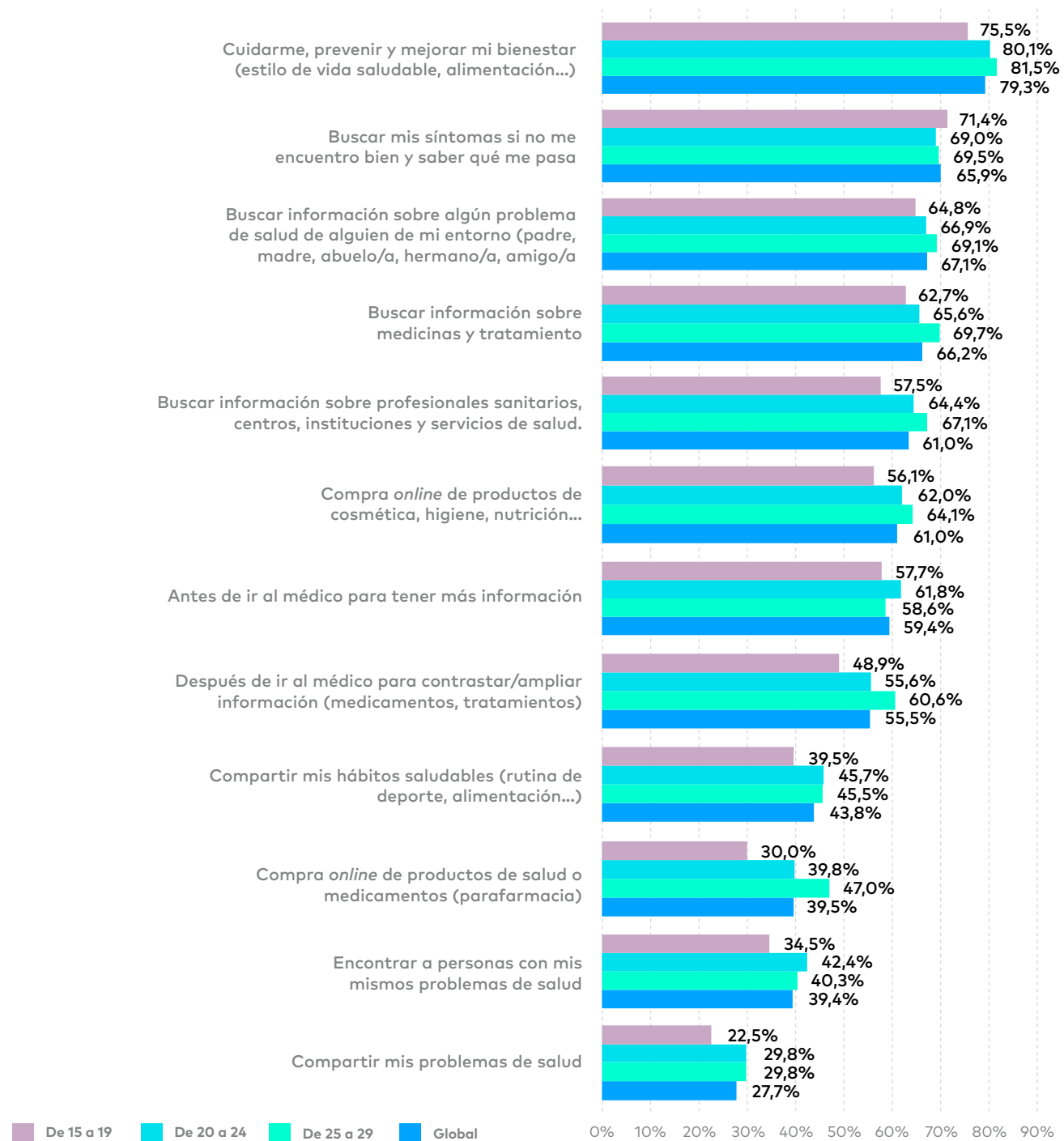
Atendiendo al género se aprecian diferencias significativas en las diferentes actividades. A **grandes rasgos se observa que las mujeres hacen mucho más uso de internet y redes sociales para aspectos relacionados con la salud.**

Las mujeres suelen situarse por encima del 70% con relación a las actividades de búsqueda de información, bien sea de síntomas propios, de una tercera persona cercana o de medicamentos y tratamientos, mientras los hombres se sitúan en todos estos supuestos por debajo.

Sí se aprecian mayores diferencias cuando se trata de **"compra online de productos de higiene, cosmética o nutrición"**, realizada más por las mujeres que por los hombres, diferencias de 12 puntos más respecto a estos.

Por último, la única actividad donde las mujeres presentan menores porcentajes que los hombres es el **"compartir los hábitos saludables (rutina de deporte, alimentación...)"** donde son estos quienes más llevan a cabo esta práctica (48%) frente al 39,4% de las mujeres, es decir, una diferencia de 8,6 puntos más respecto a las mujeres.

GRÁFICO 36. Usos de internet y redes sociales en temas de salud por grupos de edad.



P29_40. ¿Podrías indicar si acudes o no a internet y redes sociales en los siguientes casos? (%) Solo se han contabilizado las respuestas afirmativas (sí)
 Nota: * Cruces cercanos a la significatividad estadística

Segregando entre los diferentes grupos de edad también se aprecian diferencias significativas entre estos. Atendiendo al siguiente gráfico es posible señalar que **a medida que se incrementa la edad también lo hace el porcentaje de población joven que hace uso de internet y las redes sociales para aspectos sobre la salud. Y es que en todos los casos el grupo de edad más joven se sitúa notablemente por debajo del resto de grupos de edad.**

La **"compra online de productos de salud o medicamentos (parafarmacia)"** es realizada por el 47% de las personas jóvenes de 25 a 29 años, el 39,8% de aquellas de 20 a 25 años y el 30% de aquellas entre 15 y 19 años, es decir, una diferencia de 17 puntos porcentuales respecto a las primeras.

Otras diferencias remarcables son aquellas relacionadas con la **"búsqueda de información sobre profesionales sanitarios, centros, instituciones..."** que es llevado a cabo por el 67,1% de las personas entre 25 a 29 años, el 64,4% de aquellas entre 20 y 25 años y el 57,5% de aquellas entre 15 y 19 años, es decir, alrededor de 10 puntos de diferencia.

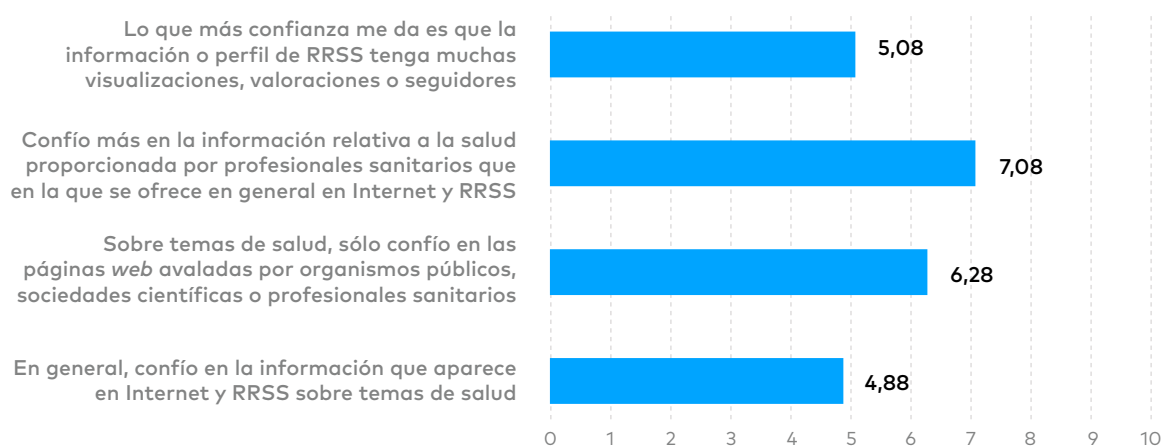
O la **"búsqueda de información después de ir al médico/a para ampliar o contrastar información"**, con una diferencia de 12 puntos entre aquellas personas de entre 15 y 19 años (48,9%) y aquellas de 25 a 29 años (60,9%).

En el caso de **"Compartir mis problemas de salud"**, las diferencias no son tan notables como en el resto de las cuestiones, no obstante, se mantiene la distribución habitual donde las personas de mayor edad presentan mayor porcentaje que aquellas más jóvenes.

Esta relación de un mayor uso de internet y redes sociales para temas de salud a medida que se incrementa la edad podría explicarse debido a un aumento de la preocupación por el estado de salud de aquellas personas jóvenes en grupos de edad superiores. Asimismo, según las personas expertas, las franjas de edad superiores entre las personas jóvenes tienen una concepción diferente a la de aquellas de menor edad.

Posicionamiento y actitudes de las personas jóvenes ante el uso de la tecnología para la salud y el bienestar físico

GRÁFICO 37. Grado de confianza en el uso de internet y redes sociales en temas de salud.



P41_44. ¿Podrías indicar tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones? (Puntúa en una escala de 0-10, en la que 0 es Nada de acuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo) Valores promedios

El grado de confianza que las personas jóvenes otorgan a internet y redes sociales con relación a la información en el ámbito de la salud resulta relevante para el estudio. En el gráfico anterior se muestran una serie de cuestiones relativas al grado de confianza en internet y las redes sociales.

En primer lugar, **existe mayor confianza en la "información proporcionada por profesionales sanitarios" que "aquella que se ofrece de manera general en internet y redes sociales", con una valoración promedio de 7,08 sobre 10.**

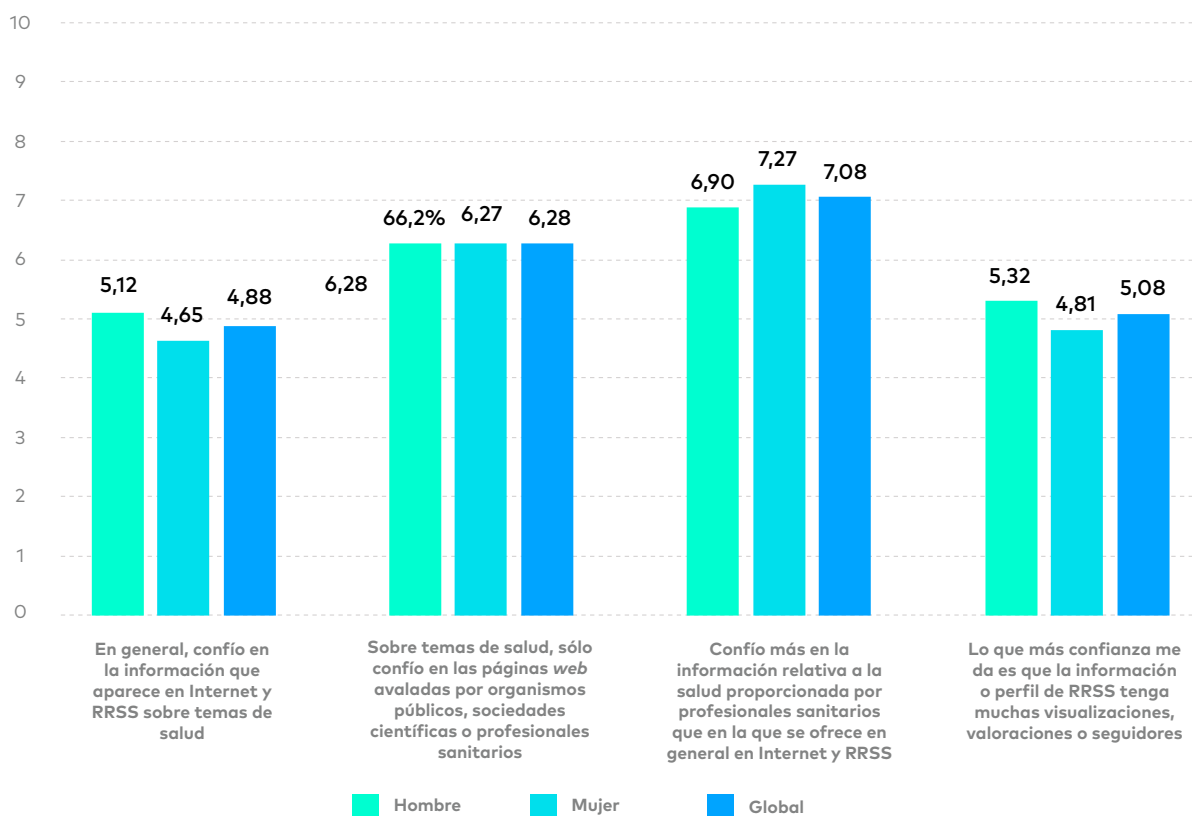
Asimismo, **con un promedio de 6,28 se establece que las personas jóvenes depositan mayor confianza en las "páginas web o contenido digital que se encuentre avalado por organismos o profesionales sanitarios".**

Con una valoración de **5 sobre 10, las y los jóvenes consideran que "una información en salud es fiable cuantas más valoraciones, visualizaciones y comentarios tenga dicha información".**

Por último, se valora **con 4,88 puntos de media la cuestión de "En general, confío en la información que aparece en internet y redes sociales sobre temas de salud".**

A raíz de estos resultados se podría concluir que el grado de confianza de las personas jóvenes respecto a la información sobre salud en internet y redes sociales es bajo, primando información que provenga de profesionales o entidades sanitarias.

GRÁFICO 38. Grado de confianza en el uso de internet y redes sociales en temas de salud por género.



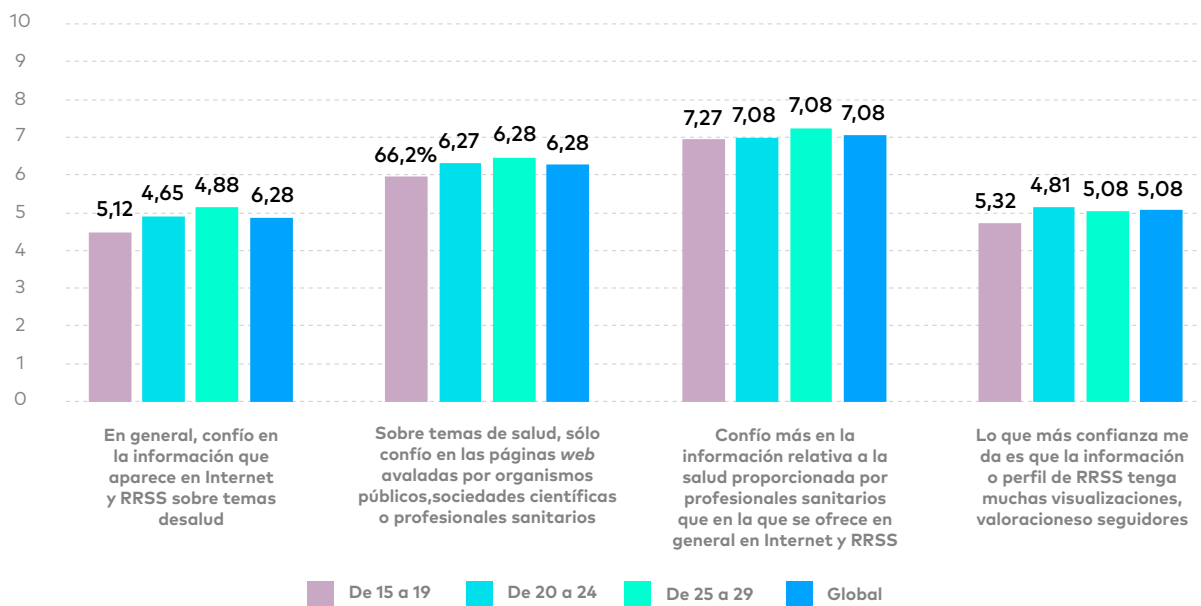
P41_44. ¿Podrías indicar tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones? (Puntúa en una escala de 0-10, en la que 0 es Nada de acuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo). Valores promedios

Segregando por género este grado de confianza que las personas jóvenes depositan en internet y redes sociales, se observa cómo no hay una tendencia predominante, sino que varían los distintos promedios en función de cada cuestión. Si es posible señalar que **las diferencias no son muy marcadas entre géneros**, sino que, salvo alguna excepción, estos se sitúan en un promedio similar.

También es posible añadir que **las mujeres, de forma generalizada, son las que se muestran más cautas en cuanto a "la confianza puesta en internet y redes sociales", mientras los hombres presentan mayor variabilidad en este aspecto.**

Estos presentan ligeramente más confianza en la información que aparece en internet y redes sociales, sobre todo si va acompañada de muchas visualizaciones, valoraciones o seguidores.

GRÁFICO 39. Grado de confianza en el uso de internet y redes sociales en temas de salud por grupos de edad.

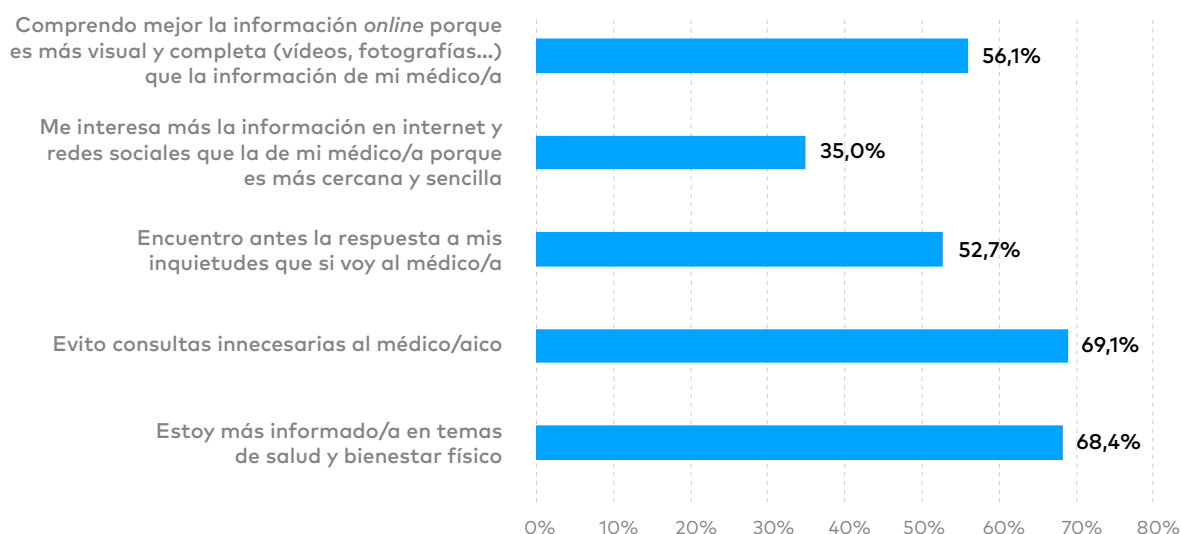


P41_44. ¿Podrías indicar tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones? (Puntúa en una escala de 0-10, en la que 0 es Nada de acuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo). Valores promedios

El grado de confianza en internet y redes sociales para aspectos relacionados con la salud segregado por grupos de edad si muestra algunas tendencias. Como se puede ver en el gráfico, **se aprecia que a medida que se incrementa la edad también lo hace el grado de confianza**, es decir, aquellas personas de 15 a 19 años muestran mayor desconfianza que aquellas de mayor edad. Asimismo, las personas de edades entre 25 y 29 años son las que muestran más confianza, salvo en la cuestión de características que otorgan confianza al contenido digital (valoraciones, comentarios y visualizaciones) donde son las personas de 20 a 24 años quienes muestran más confianza. Pese a esta tendencia, cabe añadir que **las diferencias entre grupos de edad no son especialmente llamativas** no superando en ningún aspecto la diferencia de un punto de media.

La diferencia más destacada entre grupos de edad se encuentra en la cuestión de "En general, confío en la información que aparece en internet y redes sociales sobre temas de salud", donde los promedios se sitúan en 4,49 puntos aquellas personas de 15 a 19 años, 4,92 puntos, las de 20 a 24 años y 5,16 puntos aquellas de 25 a 29 años, con una diferencia de en torno a 0,6 puntos respecto a las primeras.

GRÁFICO 40. Comprensión de la información en salud en internet y redes sociales.



P45_49. Respecto a las búsquedas en internet y redes sociales sobre temas de salud, ¿podrías indicar sí o no en las siguientes cuestiones? (%) Solo se han contabilizado las respuestas afirmativas (sí)

Otra de las cuestiones relevantes respecto al uso de internet y redes sociales en materia de salud es indagar en la comprensión de la información por parte de las personas jóvenes. En el gráfico anterior se representa el porcentaje de personas que afirman encontrarse en las situaciones propuestas.

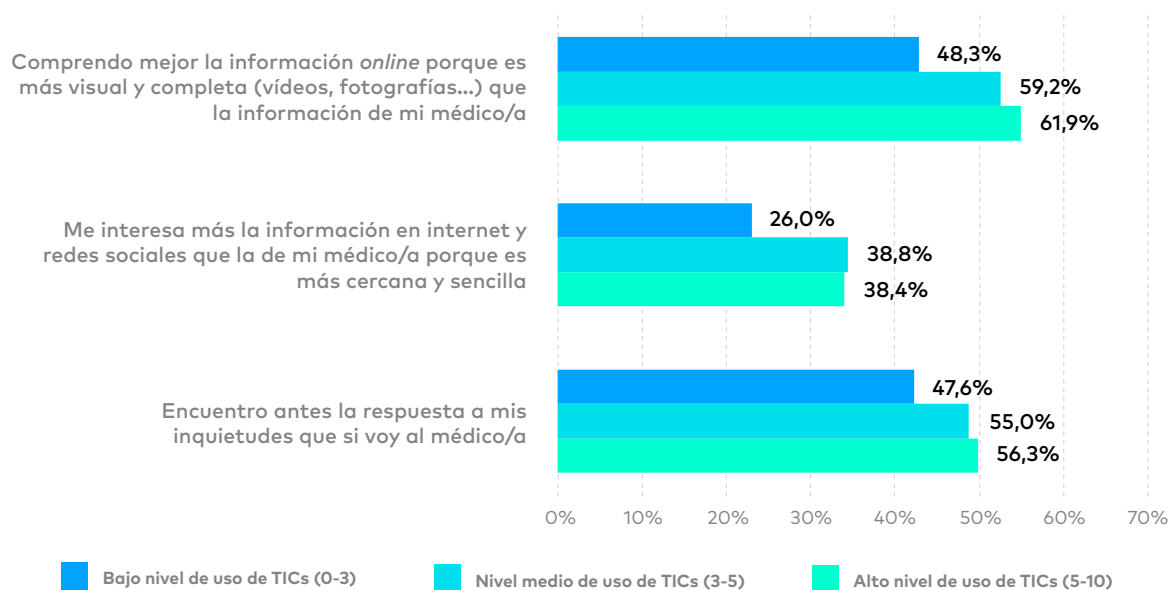
En primer lugar, el **69,1% de las personas jóvenes afirma que la información obtenida de internet y redes sociales "evita consultas innecesarias al médico/a"**. Asimismo, el **68,4% dice "estar más informado/a en temas de salud y bienestar físico gracias a internet y redes sociales"**. Estas dos cuestiones presentan porcentajes mucho más elevados que el resto.

El **56,1% de las y los jóvenes dice que "el formato más visual y completo de la información obtenida en internet les resulta más fácil de comprender que aquella dada por el/la médico/a"**. Y el **52,7% dice "encontrar antes la respuesta a través de internet y redes sociales que si acude a su médico/a"**.

Por último, el **35% de las personas jóvenes señala que "interesa más la información obtenida en internet que aquella que le puede facilitar su médico/a"**.

Por lo tanto, es posible señalar que las personas jóvenes comprenden mejor la información en materia de salud de internet y redes sociales, sin embargo, no renuncian a la información de las y los profesionales sanitarios, aunque dicen evitar consultas innecesarias.

GRÁFICO 41. Grado de acuerdo de búsquedas en internet y redes sociales sobre temas de salud por índice de uso de TICs.

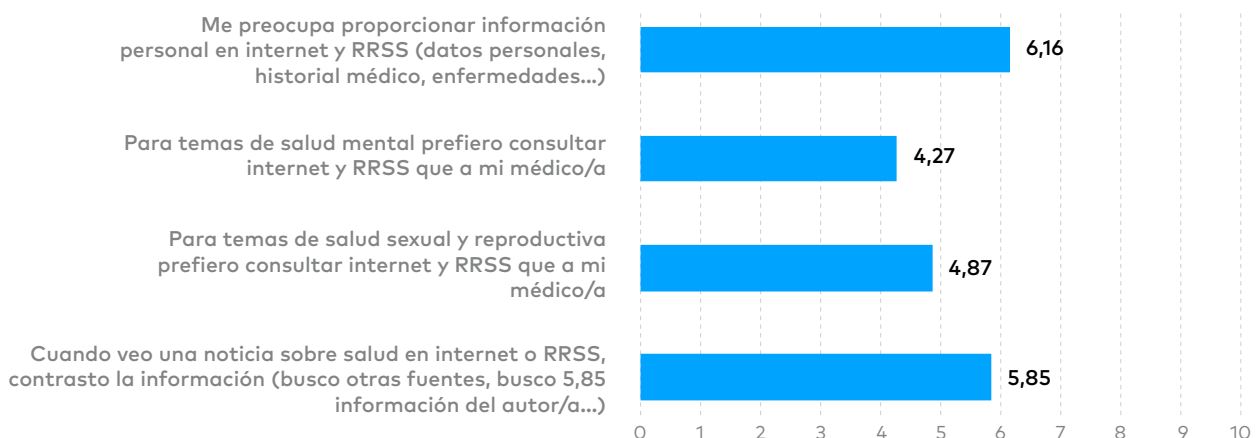


P47_49. Respecto a las búsquedas en internet y redes sociales sobre temas de salud, ¿podrías indicar sí o no en las siguientes cuestiones? (%)

Nota: Cruce cercano a la significatividad estadística en "Encuentro antes la respuesta a mis inquietudes que si voy al médico/a "

En términos de actitudes y nivel de comprensión no existen grandes diferencias entre los perfiles altamente tecnológicos y aquellos con un nivel medio de uso de tecnologías digitales. Ambos grupos muestran una mayor "preferencia por la información en línea en comparación con la proporcionada por médicos/os", 12,4 puntos por encima de las personas menos tecnologizadas, así como muestran una mayor confianza en "encontrar en internet información más visual y completa que la propuesta por las y los profesionales", 13,6 puntos por encima de las personas con menor nivel de uso de tecnologías en la salud. Las y los jóvenes más tecnologizados afirman "encontrar respuestas de manera más rápida a sus inquietudes a través de internet en comparación a la consulta con un/a profesional".

GRÁFICO 42. Grado de acuerdo sobre el uso de internet y redes sociales en temas de salud.



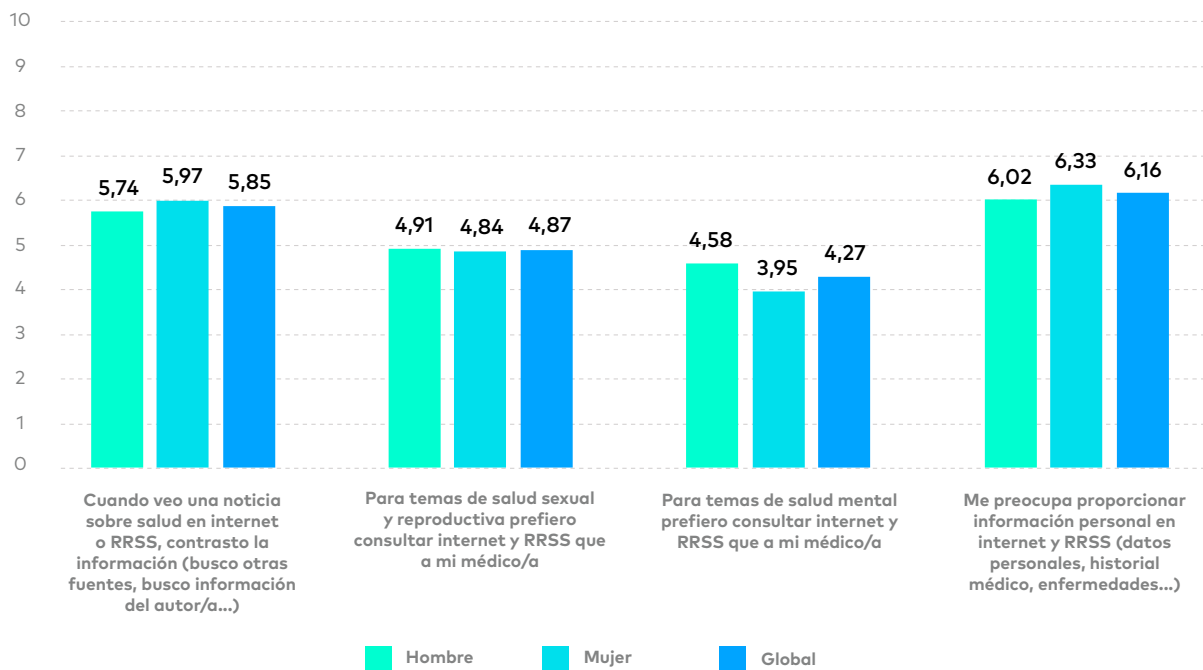
P50_53. Indica el grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones... (Puntúa en una escala de 0-10, en la que 0 es Nada de acuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo) (%)

Con relación a la veracidad y la protección de datos personales, las personas jóvenes han valorado con un promedio de **6,16 puntos la "preocupación de proporcionar información personal"** en internet y redes sociales".

Seguido por una valoración media de **5,85 la "contrastación de información en internet"**. Por lo tanto, se percibe cierta preocupación, si bien poco elevada, con relación a la protección de sus datos personales, así como con la verificación de información, aunque anteriormente se ha visto que la confianza en internet y redes sociales se situaba por debajo de 5 puntos de media.

También se preguntaba sobre preferencias entre la consulta médica o la consulta *online* para los temas de salud sexual y reproductiva y salud mental, los cuales socialmente pueden despertar mayor tabú. Las valoraciones a este respecto son de **4,87 en cuanto a su "preferencia a consultar temas de salud sexual y reproductiva en internet en vez de la consulta médica"** y de **4,27 en la salud mental**. Por lo que podría decirse que **las personas jóvenes en estos ámbitos de salud prefieren acudir a la consulta médica** (por situarse el promedio por debajo de 5 puntos).

GRÁFICO 43. Grado de acuerdo sobre el uso de internet y redes sociales en temas de salud por género.



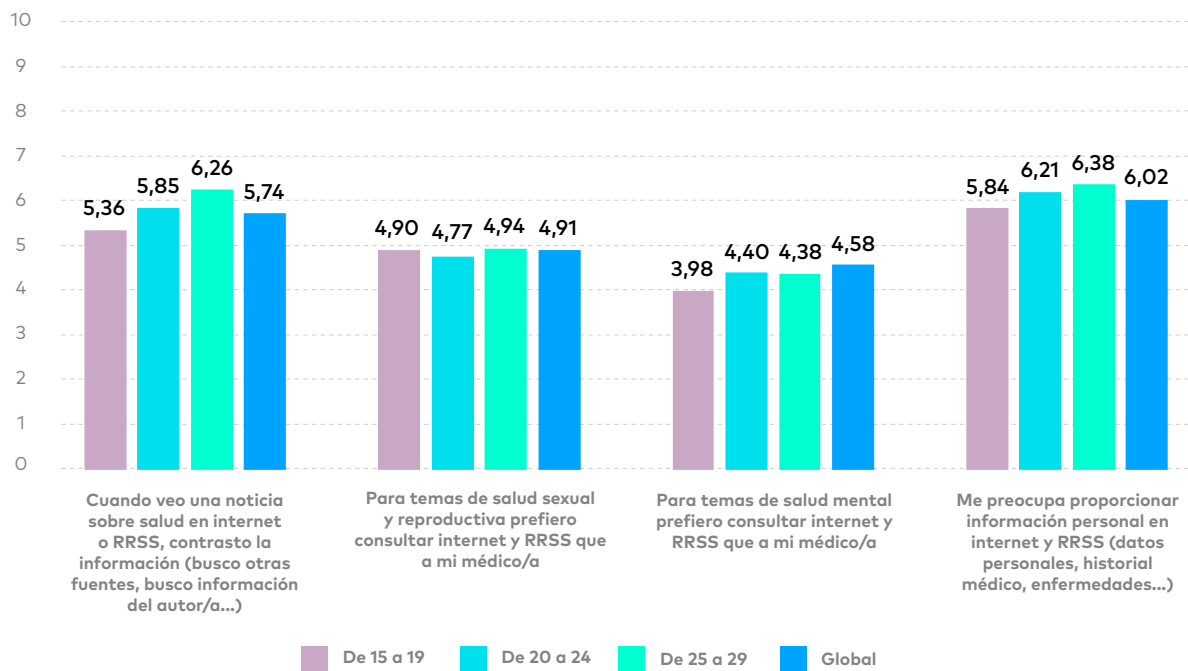
P50_53. Indica el grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones... (Puntúa en una escala de 0-10, en la que 0 es Nada de acuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo). Valores promedios

Segregando por género, no se aprecia una tendencia definida, pero sí existen algunas diferencias, si bien no son muy llamativas.

Las mujeres (6,33 puntos) se sitúan ligeramente por encima de los hombres (6,02) en relación con la "preocupación por ceder datos personales". Asimismo, las mujeres (5,97 puntos) también muestran **mayor predisposición a contrastar la veracidad de la información** en materia de salud de internet y redes sociales que los hombres (5,74).

En cuanto a la "preferencia entre consulta médica o acudir a internet para temas de salud sexual y salud mental" en ambos el promedio indica que se prefiere acudir al médico/a, ya que los promedios se sitúan por debajo de 5 puntos.

GRÁFICO 44. Grado de acuerdo sobre el uso de internet y redes sociales en temas de salud por grupos de edad.



P50_53. Indica el grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones... (Puntúa en una escala de 0-10, en la que 0 es Nada de acuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo). Valores promedios

Atendiendo al gráfico anterior, son las personas de entre **25 y 29 años** (6,38 puntos) quienes muestran **mayor preocupación por la cesión de datos personales en internet** frente a 6,21 puntos de aquellas personas de 20 a 24 años y 5,84 puntos de aquellas entre 15 y 19 años.

Asimismo, también destaca la diferencia en relación con **“la verificación de información en internet”, en la que las personas de mayor edad dan una valoración** de 6,26 puntos, frente a los 5,36 puntos de aquellas más jóvenes.

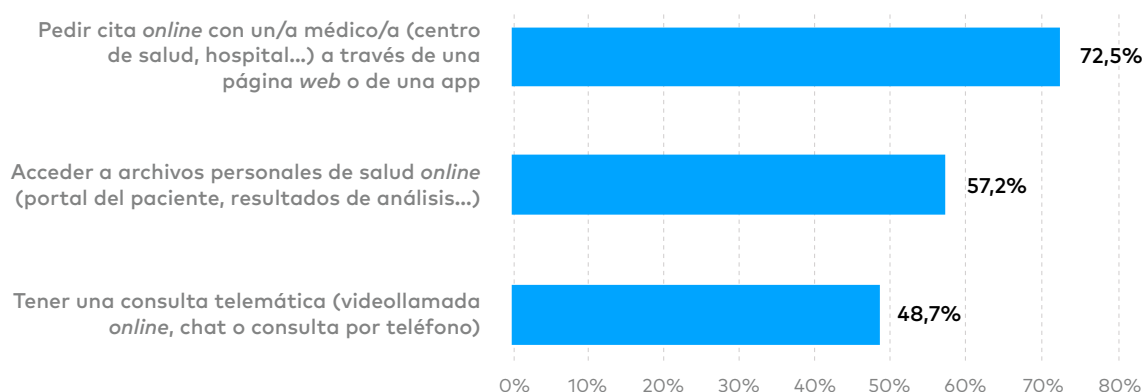
Si relacionamos estos resultados con el grado de confianza según la edad, se pueden identificar dos actitudes. Por un lado, los y las jóvenes mayores muestran una actitud de mayor confianza y a su vez están más preocupados/as por la cesión de datos y verifican más la información de internet. Por otro lado, el grupo de más jóvenes se muestran más desconfiados/as y a su vez menos preocupados/as por la cesión de datos o por verificar información.

Por último y en referencia a la consulta sobre temas de salud mental y salud sexual, de nuevo se aprecia una preferencia con la asistencia al médico/a frente a la consulta de internet y redes sociales, debido a que todos los promedios se sitúan por debajo de 5 puntos. Además, las diferencias entre grupos de edad son muy leves.

BLOQUE IV: HERRAMIENTAS DIGITALES APLICADAS A TEMAS DE SALUD Y BIENESTAR

A lo largo del siguiente apartado se explora cómo las y los jóvenes utilizan los instrumentos que ofrece la mHealth²³ para el cuidado de su salud y bienestar físico. No se trata solamente de medir la frecuencia de uso de la tecnología móvil y de los *weareables* sino también de profundizar en las ventajas que perciben en su salud, cómo cambian sus hábitos de salud, y qué aspectos surgen a partir de la utilización de estas herramientas digitales; compartir información de salud, mayor preocupación, mayor seguimiento, entre otros.

GRÁFICO 45. Utilización de herramientas digitales/apps por las siguientes actividades relacionadas con la salud.



P54_56. En los últimos 12 meses, ¿has usado internet o herramientas digitales/ apps para realizar las siguientes actividades relacionadas con la salud? (%) Solo se han contabilizado las respuestas afirmativas (sí)

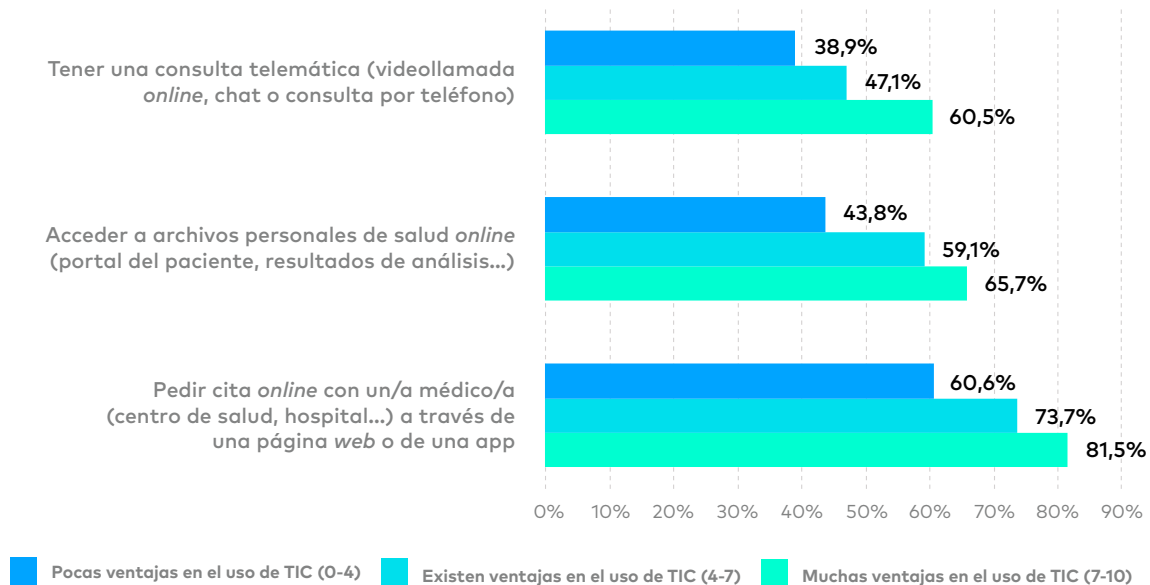
En general, más de la mitad de la población joven utiliza herramientas digitales/apps para las actividades relacionadas con la salud propuestas en la encuesta. En primer lugar, **la actividad que más se realiza es "la petición de citas *online*", con un 72,5%**. Esta práctica demuestra la creciente incorporación de la tecnología en la gestión sanitaria.

En segundo lugar, **el 57,2% accede a "archivos personales de salud *online*"**, lo que refleja un interés alto por parte de las y los usuarios/as jóvenes en tener acceso inmediato y directo a información y asuntos personales vinculados a la salud, como pueden ser citas, informes clínicos, analíticas, pruebas, recetas electrónicas e incluso la historia clínica digital.

En última posición se encuentra **las "consultas telemáticas", ya sea a través de videollamadas, chats o consultas por teléfono, con un 48,7%**. Esto refleja una menor penetración del uso de las herramientas digitales en la asistencia sanitaria directa siendo mucho mayor en los procesos de gestión como la petición de citas e información médica.

²³ La mHealth se entiende como una parte de la eHealth (salud electrónica/eSalud) y la OMS la define como: la práctica de la medicina y la salud pública soportada por dispositivos móviles como teléfonos móviles, dispositivos de monitorización de pacientes, asistentes personales digitales y otros dispositivos inalámbricos.

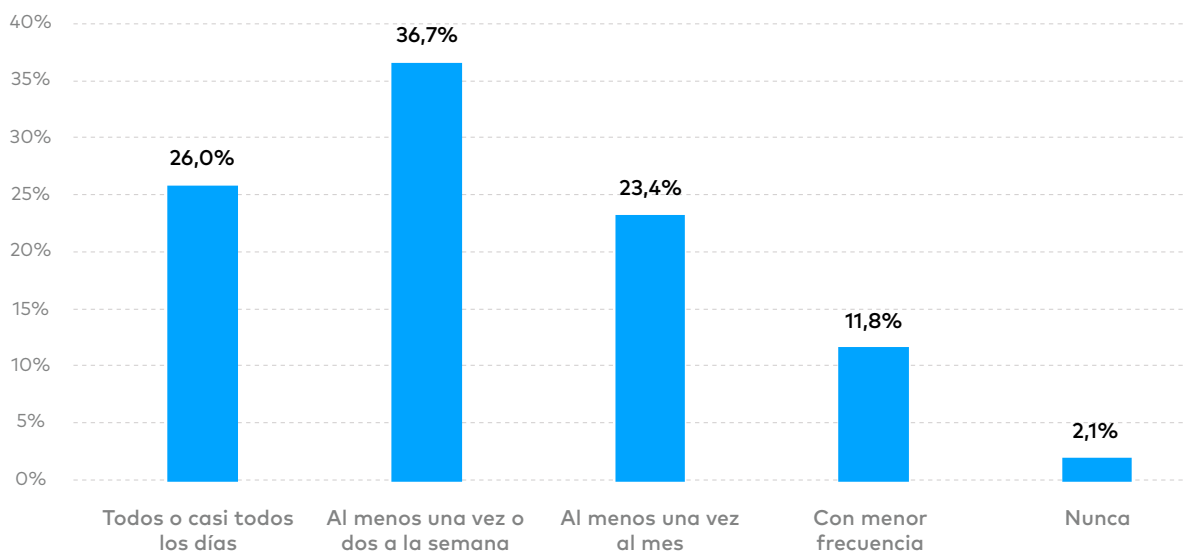
GRÁFICO 46. La utilización de herramientas digitales/apps para las siguientes actividades relacionadas con la salud por el índice de ventajas de las TICs.



P54_56. En los últimos 12 meses, ¿has usado internet o herramientas digitales/ apps para realizar las siguientes actividades relacionadas con la salud? (%) Solo se han contabilizado las respuestas afirmativas (sí)

Se observa que hay una relación significativa entre el índice de ventajas en el uso de TICs y la utilización de las herramientas digitales/apps para las actividades sanitarias propuestas, tanto es así que **cuanto más alto es el grado de utilización de las herramientas digitales/apps mayores son las ventajas percibidas.**

GRÁFICO 47. Frecuencia de uso de apps y herramientas digitales relacionadas con la salud y el bienestar físico.

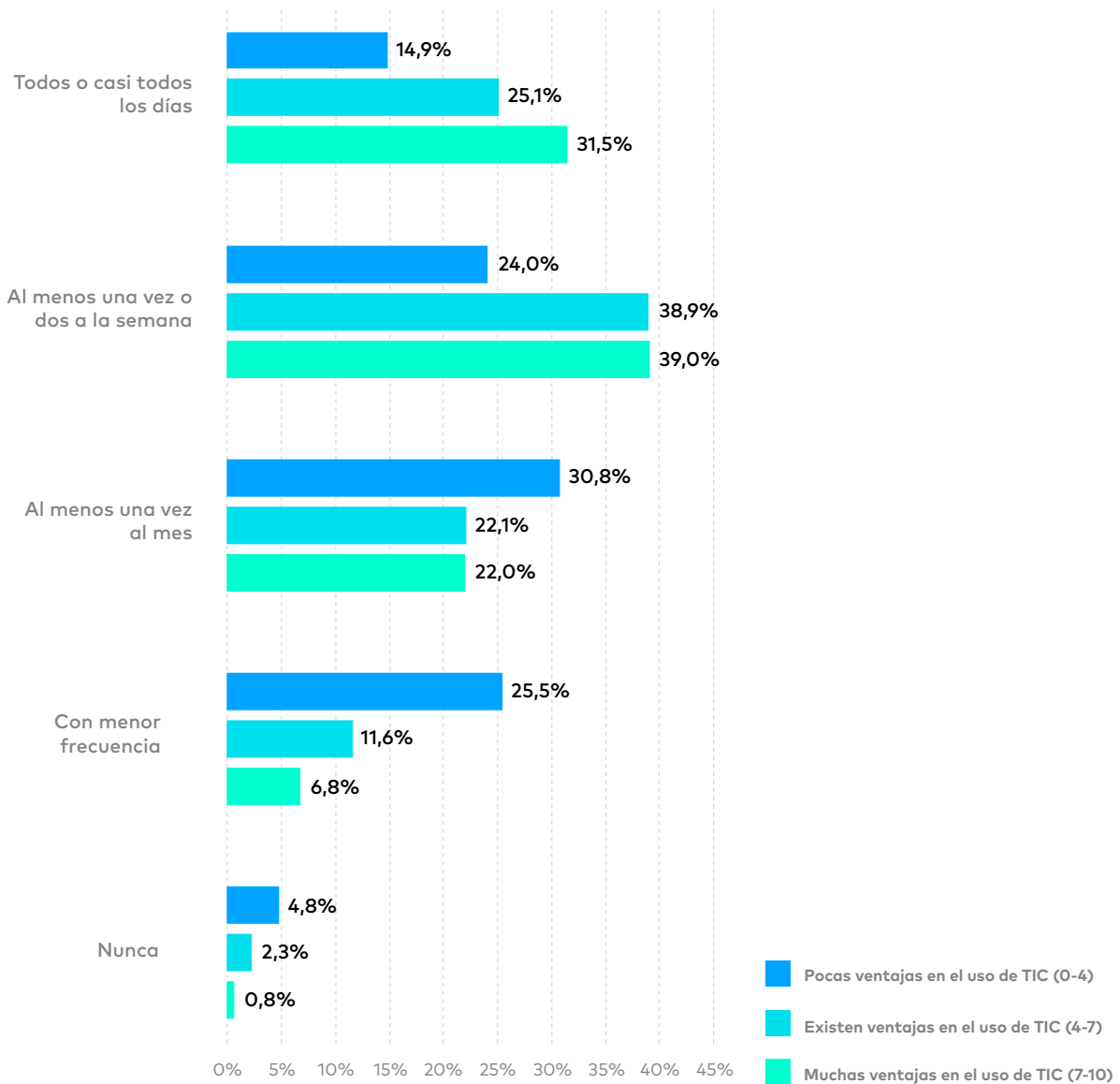


P58. De forma general, ¿con qué frecuencia dirías que usas apps y herramientas digitales relacionadas con la salud y el bienestar físico en tu día a día? (%)

El 62% de las personas jóvenes utilizan las apps y herramientas digitales relacionadas con la salud y el bienestar físico semanalmente y sólo el 2,1% declara que "nunca" utiliza este tipo de dispositivos.

Concretamente, el 26% utiliza apps y herramientas digitales relacionadas con la salud y el bienestar físico "todos o casi todos los días" y 36,7% las utiliza "al menos una vez o dos a la semana". El 35,2% las utiliza "al menos una vez al mes" o "con menor frecuencia".

GRÁFICO 48. Índice de ventajas de uso de las TICs en salud por frecuencia de uso de apps.



P58. De forma general, ¿con qué frecuencia dirías que usas apps y herramientas digitales relacionadas con la salud y el bienestar físico en tu día a día? (%)

En el gráfico anterior es posible observar la **relación directa entre aquellas personas que ven muchas ventajas en las TICs y aquellas que hacen mayor uso de las apps y herramientas digitales**. En el lado opuesto, aquellas personas que ven en las TICs pocas ventajas son también aquellas que hacen un uso de estas menos habitual. Incluso, son un porcentaje mayor entre las personas jóvenes que no hacen uso de las TICs, si bien los porcentajes en este caso siempre son muy reducidos.

El 70,4% de aquellas personas jóvenes que perciben muchas ventajas en el uso de las TICs hacen un uso semanal de las apps y herramientas digitales, concretamente, el 31,5% "todos o casi todos los días" y el 39% "al menos una vez o dos a la semana". A diferencia de aquellas personas que ven "pocas ventajas", que el 30,8% las utiliza "al menos una vez al mes" y el 25,5% "con menor frecuencia" todavía.

Tipos de apps y herramientas digitales y frecuencias de uso

GRÁFICO 49. Listado de aplicaciones y herramientas digitales utilizadas habitualmente.



P57. Del siguiente listado, ¿qué tipo de apps y herramientas digitales utilizas habitualmente? (%)

Entre las opciones de apps y herramientas digitales aplicadas a la salud, las más utilizadas habitualmente son aquellas relacionadas con el bienestar y seguimiento del estado físico, tales como: apps de "contador de pasos" (31,4%), "alimentación" (29,5%), apps relacionadas con la "menstruación" (28,4%) y "rendimiento físico o entrenamiento" (26,7%).

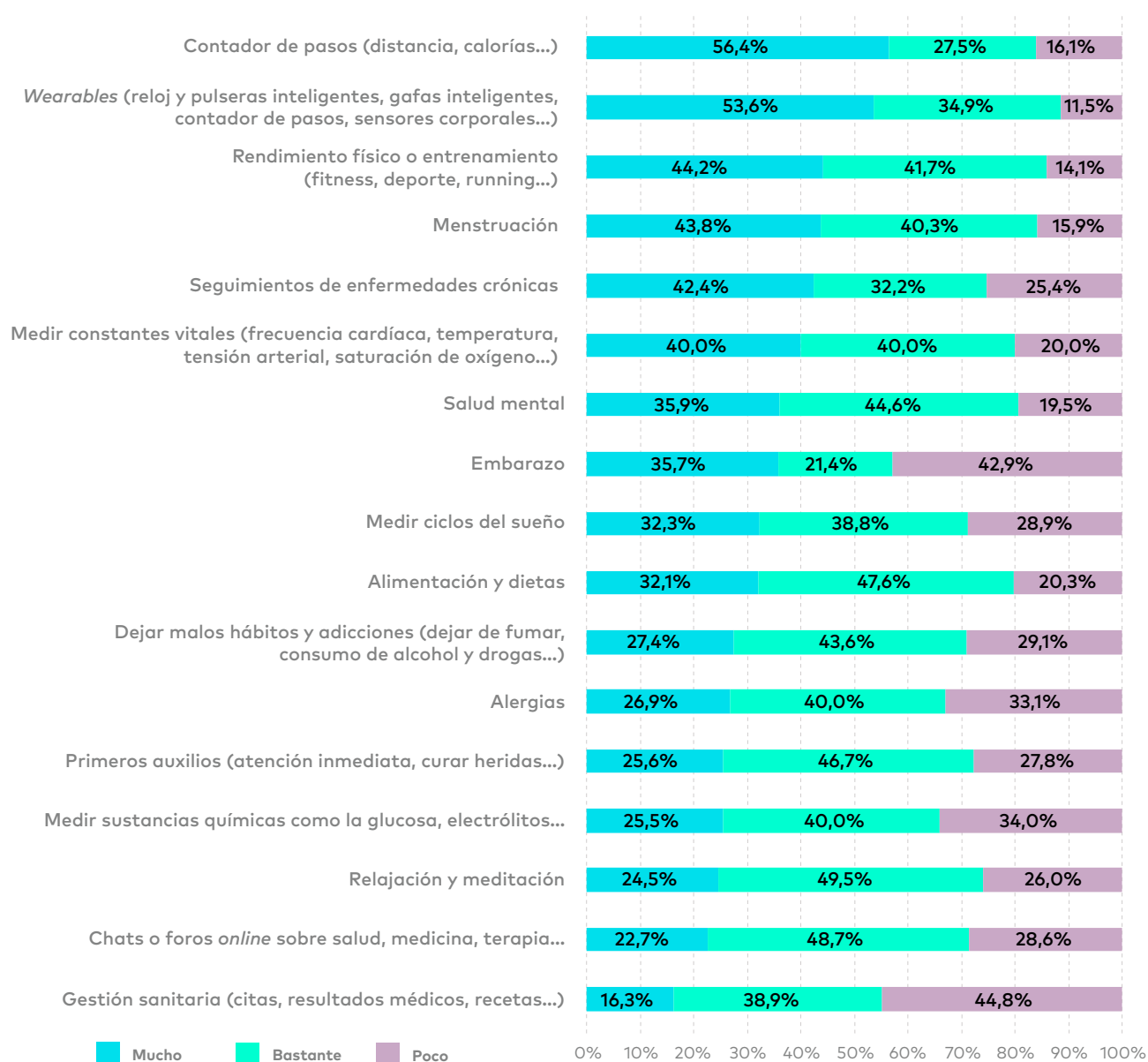
Seguidamente se encuentran las apps de "gestión sanitaria", utilizadas en mayor o menor medida por cerca de 1 de cada 4 jóvenes (22,4%), lo que confirma la normalización de la gestión sanitaria a través de herramientas digitales.

Con un menor uso, pero también remarcable, se encuentran apps y herramientas concernientes a la "salud mental" (21,5%) y "bienestar emocional (relajación y meditación)": 18,2% y "medir ciclos del sueño": 17,5%.

Respecto a las categorías de menor porcentaje de uso, se encuentran herramientas mucho más específicas, como aquellas relacionadas con "medir constantes vitales", "alergias", "medición de sustancias químicas", "seguimiento del embarazo", o el "seguimiento de enfermedades crónicas".

Tan sólo el 0,8% de la población joven declara que "no utiliza habitualmente herramientas digitales ni apps para la salud y bienestar físico".

GRÁFICO 50. Frecuencias de uso de aplicaciones y herramientas digitales utilizadas habitualmente



P59_75. Y, de forma concreta, ¿podrías decir la frecuencia con la que usas estas apps y herramientas digitales? (%)

Como ya se ha comentado anteriormente, las apps y herramientas digitales que se utilizan con mayor frecuencia son las relacionadas con el bienestar y el seguimiento del estado físico, así, **más de la mitad de la población joven utiliza "mucho" el "contador de pasos" (56,4%) y los "wearables" (53,6%)** —se refiere a la tecnología portable o vestible, es decir, los *wearables* son dispositivos tecnológicos que se llevan encima como accesorios (relojes, pulseras, gafas, llaveros, auriculares, etc.) y desempeñan alguna función específica, como medir el ritmo cardíaco, controlar el sueño, contar pasos, etc.—. Un poco por detrás en cuanto a frecuencia de uso se encuentran las **apps de "rendimiento físico o entrenamiento" (44,2%)**.

Quienes utilizan habitualmente las apps relacionadas con la "menstruación" declaran utilizarlas "mucho" el 43,8% y "bastante" el 40,3%.

Por otro lado, aunque sean menos comunes entre la población joven, las personas que utilizan las apps específicas de "seguimiento de enfermedades crónicas", las utilizan "mucho" en un 42,4% de los casos, y las apps dedicadas a "medir constantes vitales" en un 40% de los casos.

También las apps de "salud mental" ostentan frecuencias altas de uso, el 35,9% las utiliza "mucho" y el 44,6% "bastante". Lo que muestra una funcionalidad alta de este tipo de aplicaciones entre la población de estudio.

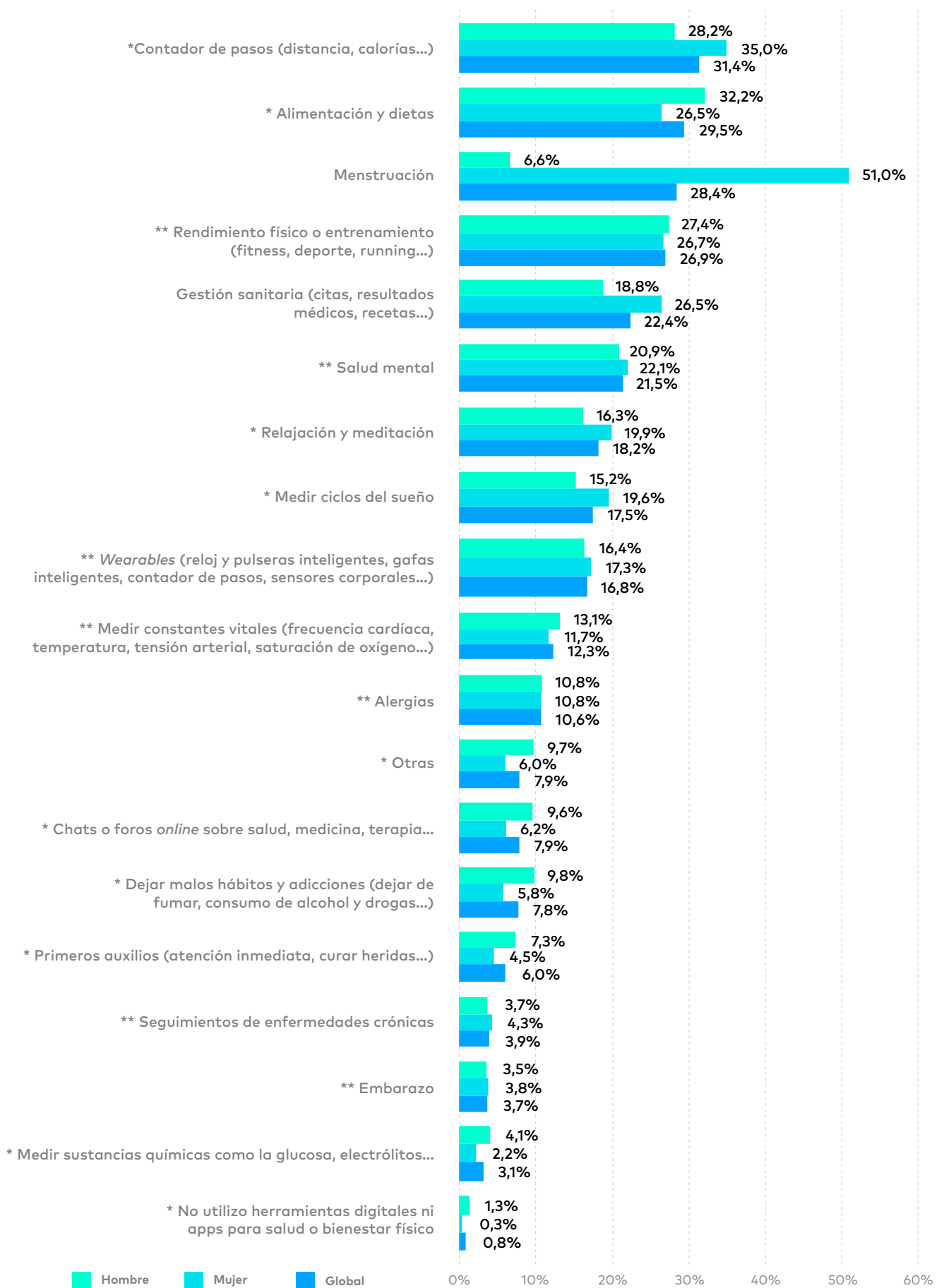
Las apps más relacionadas con los hábitos de salud tienen una frecuencia menos alta, así el 32% utiliza "mucho" las apps de "medición del sueño" y las de "alimentación y dietas".

Por otro lado, **destaca la baja frecuencia en la utilización de las apps de "gestión sanitaria", ya que, pese a que 1 de cada 4 jóvenes declara utilizarlas, casi la mitad (el 44,8%) las utiliza "poco"**, hecho que estaría relacionado con una necesidad baja de realizar gestiones sanitarias de manera frecuente.

También se encuentran bajas frecuencias de uso en las apps de "embarazo", pues el 42,9% las utiliza "poco", seguramente debido a que su uso está sujeto a un periodo de tiempo muy limitado y concreto.



GRÁFICO 51. Uso habitual de apps y herramientas digitales por género.



P57. Del siguiente listado, ¿qué tipo de apps y herramientas digitales utilizas habitualmente? (%) Nota: * Cruces cercanos a la significatividad estadística
 ** Cruces no significativos

Por género se remarca un uso diferencial y estadísticamente significativo de las apps y herramientas digitales representadas en el gráfico anterior.

En primer lugar, las apps relacionadas con la "menstruación" son evidentemente más utilizadas por las mujeres, así, **una de cada dos mujeres jóvenes utiliza habitualmente apps de menstruación para el seguimiento de su ciclo.**

Las mujeres también utilizan más las apps de "contador de pasos", en 6,8 puntos frente a los hombres. También utilizan más las apps de "gestión sanitaria" en 7,7 puntos más que los hombres, así como aquellas que "miden los ciclos de sueño", en 4,4 puntos de diferencia.

Respecto a las apps/herramientas de entrenamiento físico y uso de *wearables* no hay diferencias remarcables entre géneros ni son estadísticamente significativas, situándose en torno al 27% y 17% respectivamente.

Por otro lado, **los hombres usan habitualmente más las apps de "alimentación y dietas"**, 5,7 puntos más que las mujeres. Este hecho refleja la creciente importancia que los hombres jóvenes están empezando a otorgar a la alimentación y a las dietas como ya se ha comentado anteriormente.

Por último, las mujeres realizan un uso ligeramente más habitual de apps/herramientas de salud mental que, en los hombres, pero no es una relación estadísticamente significativa.

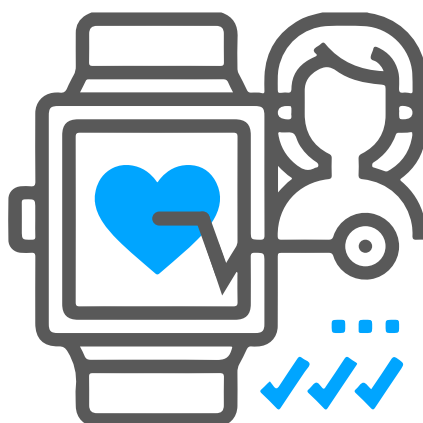
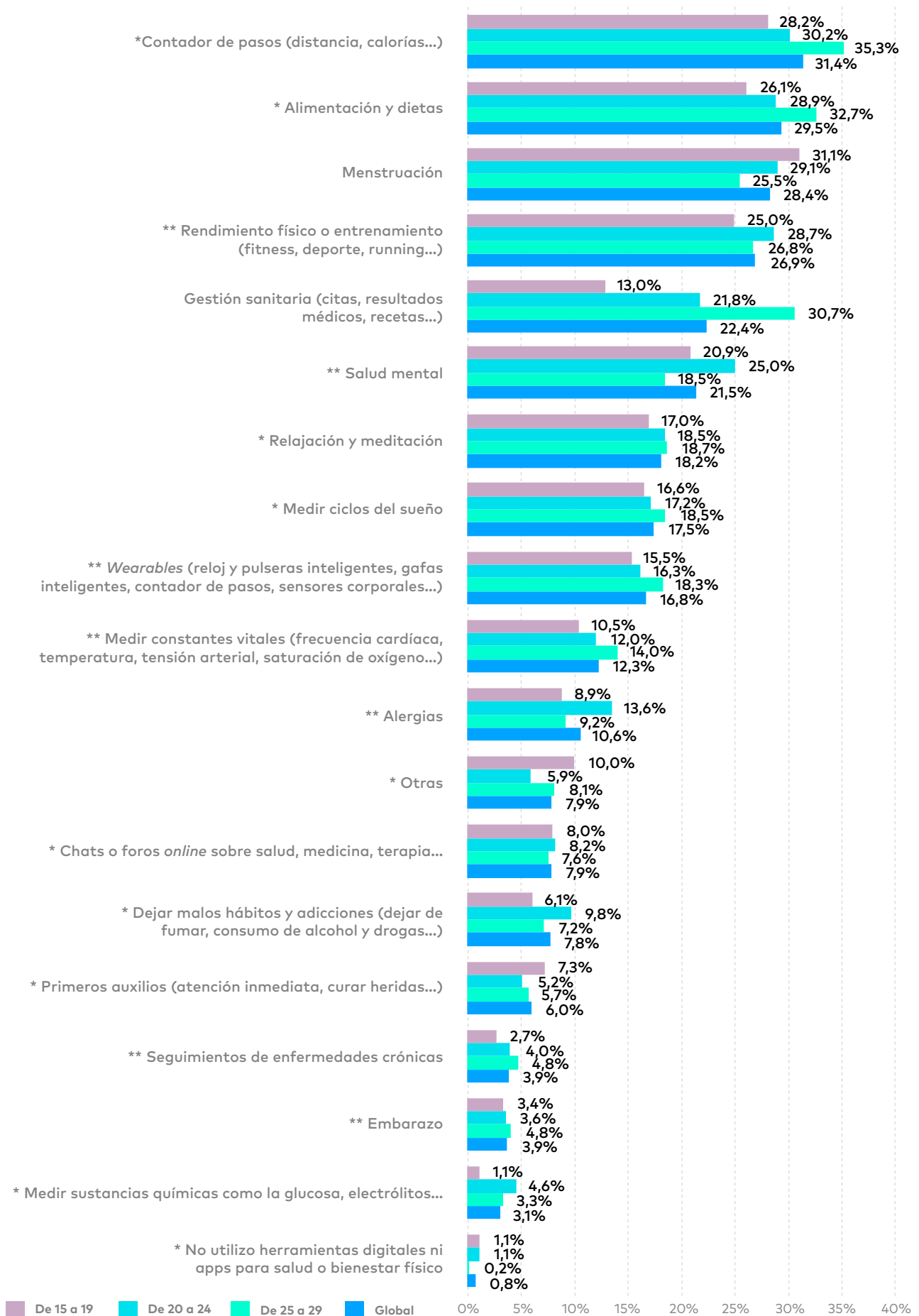


GRÁFICO 52. Uso habitual de apps y herramientas digitales por grupos de edad.



P59_75. Del siguiente listado, ¿qué tipo de apps y herramientas digitales utilizas habitualmente? (%) Nota: * Cruces cercanos a la significatividad estadística
 ** Cruces no significativos

Por grupos de edad también se encuentran usos diferenciales de las apps y las herramientas digitales que son estadísticamente significativos.

Se observa que **las personas entre 25 y 29 años usan habitualmente mucho más las apps de "gestión médica"** respecto a los otros grupos, siendo 8,9 puntos más que en las personas de 20 a 24 años, y 17,7 puntos más que en las personas de 15 a 19 años. En este grupo de edad más avanzada la utilización de este tipo de apps es mayor, ya que tienen más probabilidades de tener problemas de salud y van con mayor frecuencia al médico. También podría explicarse debido a que en estas edades hay una mayor emancipación y, por lo tanto, mayor gestión de las cuestiones médicas que en otras edades inferiores, donde, en ocasiones, son las madres y los padres quienes llevan a cabo esta gestión.

Las y los más mayores también afirman realizar un uso habitual mayor del "contador de pasos", 5,1 puntos más que las y los de 20 a 24 años y 7,1 puntos más que las y los de 15 a 19 años. Podríamos decir que esta app está más incorporada a los hábitos saludables de la población joven de mayor edad.

De las apps de "alimentación y dietas" también hacen un mayor uso habitual, siendo 3,8 puntos más que las y los de 20 a 24 años y 6,6 puntos más que las y los de 15 a 19 años. Este hecho podría estar relacionado con una mayor preocupación por el estado de salud y bienestar físico que ostentan las personas de edades más avanzadas. A todo ello se suma que estas personas de edades entre 25 y 29 años ya se encuentran emancipadas en mayor proporción que el resto de los grupos de edad. Ello produce que puedan tomar decisiones más fácilmente de su propia alimentación, lo que los lleve a un mayor interés y búsqueda de información.

Sin embargo, **respecto a las apps de "salud mental", son las personas de entre 20 a 24 años las que acuden más habitualmente a estas herramientas**, seguido del grupo de 15 a 19 años. El grupo intermedio utiliza en 7 puntos más estas apps que en el caso de las y los de 25 a 29 años. Este hecho podría relacionarse con que este grupo de edad intermedio todavía no alcanzan de forma general una situación económica estable que les provea de los recursos suficientes para acudir a profesionales, por lo que buscan ayuda en estas herramientas.

Respecto a las apps de entrenamiento físico, aunque no se encuentra una relación estadísticamente significativa por grupos de edad, se observa que el grupo de edad entre 20 a 25 años realiza un uso más intensivo de las mismas.

Asimismo, aún no habiendo correlación estadística, se descubre cierta tendencia en el grupo de edad más avanzada de utilizar ligeramente más las apps de relajación y meditación; de los ciclos del sueño; de la medición de las constantes vitales y de seguimiento de enfermedades crónicas.

TABLA 2. Top 5 de las apps/herramientas digitales por índice de uso TICs.

Top 5	Alto nivel de uso (5-10)		Nivel medio de uso (3-5)		Bajo nivel de uso (0-3)	
1ª	Contador de pasos (distancia, calorías...)	50,9%	Contador de pasos (distancia, calorías...)	32,9%	Menstruación	26,7%
2ª	Rendimiento físico o entrenamiento (fitness, deporte, running...)	47,3%	Alimentación y dietas)	30,4%	Alimentación y dietas	22,3%
3ª	Alimentación y dietas	44,0%	Menstruación	29,2%	Gestión sanitaria (citas, resultados médicos, recetas...)	18,6%
4ª	Menstruación	38,1%	Rendimiento físico o entrenamiento (fitness, deporte, running...)	26,2%	Contador de pasos (distancia, calorías...)	18,2%
5ª	Wearables (reloj y pulseras inteligentes, gafas inteligentes, contador de pasos, sensores corporales...)	35,1%	Salud mental	23,5%	Rendimiento físico o entrenamiento (fitness, deporte, running...)	16,6%

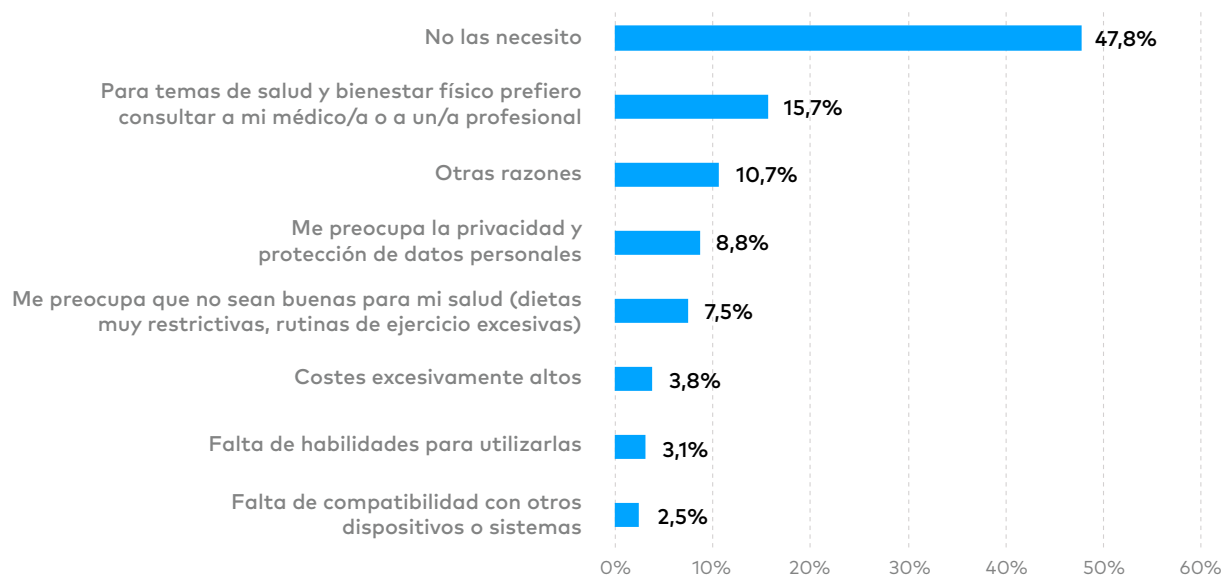
P59_75. Del siguiente listado, ¿qué tipo de apps y herramientas digitales utilizas habitualmente? (%)

Asimismo, resulta interesante indagar en la relación entre el nivel de uso TICs de las personas jóvenes y que tipo de apps y herramientas usan. En la tabla anterior se muestran los tres niveles de uso de apps y herramientas y el top 5 de las más usadas, así como el porcentaje de personas jóvenes que hace uso de cada una de ellas. Es posible advertir que son varias las apps y herramientas que gozan de mayor popularidad entre la población independientemente del nivel de uso de las tecnologías, como puede ser aquellas relacionadas con la "menstruación", el "contador de pasos", el "rendimiento físico" o la "alimentación y las dietas".

Entre las tipologías de apps y herramientas digitales usadas por los diferentes perfiles, observamos una tendencia: **aquellas personas con un "alto nivel de uso" de la tecnología hacen, a su vez, uso de apps y herramientas digitales específicas y relacionadas con cuestiones del "rendimiento físico y el deporte"**. Además, un 35,1% de estas personas hace uso de accesorios electrónicos ponibles o vestibles, también llamados "wearables", es decir, demuestran un mayor interés en lo tecnológico que lleva a un uso más extensivo y específico de las TICs para la salud.

Por otro lado, se observa como aquellas personas que hacen un "menor uso" de la tecnología hacen uso de apps y herramientas digitales de una tipología más genérica como aquellas dedicadas a la "menstruación" o las herramientas de "gestión sanitaria". Aunque también aparecen aquellas relacionadas con el "rendimiento físico" o la "alimentación y dietas", pero con una menor frecuencia.

GRÁFICO 53. Motivos por los cuales no utilizan apps y herramientas digitales aplicadas a la salud.



90_97. ¿Por cuáles de los siguientes motivos no utilizas herramientas digitales/apps para la salud y bienestar físico? (%)

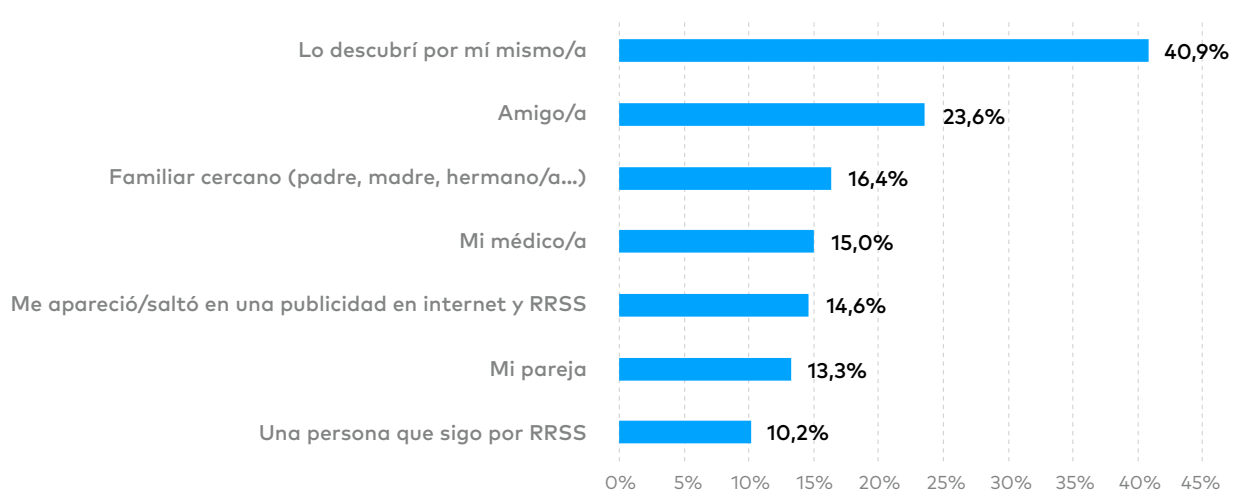
Entre quienes han señalado que no usan apps y herramientas digitales para el cuidado de su salud y bienestar físico (0,8%), el 47,8% señala simplemente que "no las necesita".

En segundo lugar, el 15,7% de ellas sostiene que "prefiere la consulta médica para temas de salud y bienestar físico" y el 10,7% argumenta "otras razones".

Sólo el 8,8% no las utiliza porque le "preocupa la privacidad y la protección de información personal" y es que se ha visto anteriormente como la cesión de datos personales no se concibe por las personas jóvenes como un problema excesivamente grave, sino que este hecho se encuentra normalizado y se percibe como el coste a pagar para poder hacer uso de apps y páginas web. Además, sólo el 7,5% dice no utilizarlas porque "cuestiona que puedan ser buenas para su salud", dato que contrasta si lo comparamos con el hecho de que la confianza en la información obtenida se situaba en un 4,88 sobre 10 puntos, como se ha comentado anteriormente.

Prescriptores de apps/herramientas digitales.

GRÁFICO 54. Prescriptores de apps/herramientas digitales.



P76. De estas apps que usas más a menudo, ¿quién te las has recomendado? (%)

El 40,9% de las personas jóvenes "ha descubierto por sí mismas" las apps vinculadas a la salud que utilizan habitualmente, por lo que nos encontramos ante usuarios y usuarias digitales autónomas que buscan y descubren apps y herramientas digitales que más les interesan y se adaptan a sus necesidades.

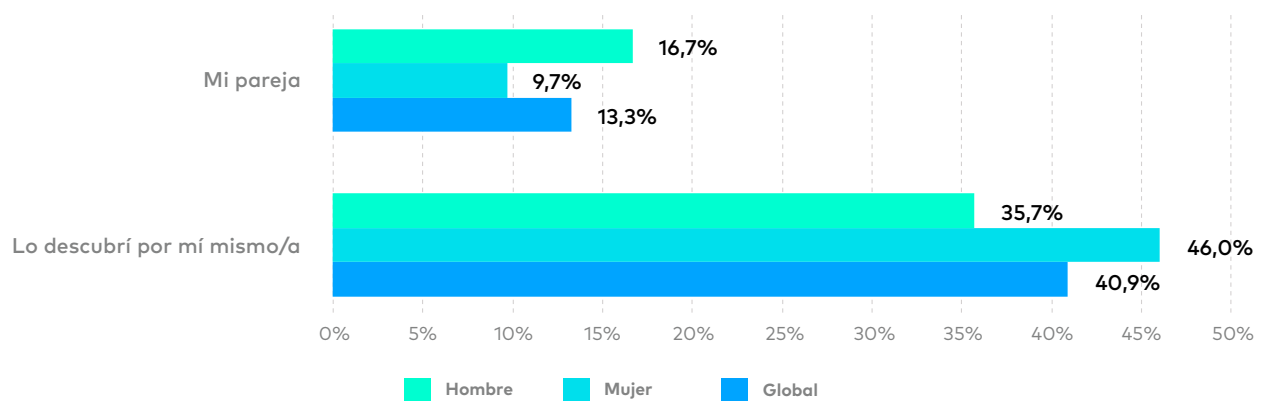
En segundo lugar, son "amigos y amigas" quienes les recomiendan apps (23,6%), lo que muestra la importancia de las amistades y el grupo de pares cuando se comparten intereses, incluyendo también intereses relacionados con la salud y el bienestar físico.

Respecto a las recomendaciones que vienen de las RRSS e internet, el 14,6% afirma que "le saltó en una publicidad" y el 10,2% que "la recomendó una persona que sigue en RRSS". Esto supone que un cuarto (24,8%) del uso de las apps por parte de las y los jóvenes tiene su origen en las RRSS.

El 16,4% afirma que son "sus familiares cercanos" quienes les recomiendan este tipo de información, ya que siguen siendo un referente importante para las y los jóvenes. También, el 13,3% afirma que han sido "sus parejas" las que les han recomendado apps.

Tan sólo el 15% de las apps vinculadas a la salud y el bienestar físico son recomendadas por "profesionales médicos", lo que muestra una implementación débil de estas tecnologías en las consultas con el/la médico/a habitual.

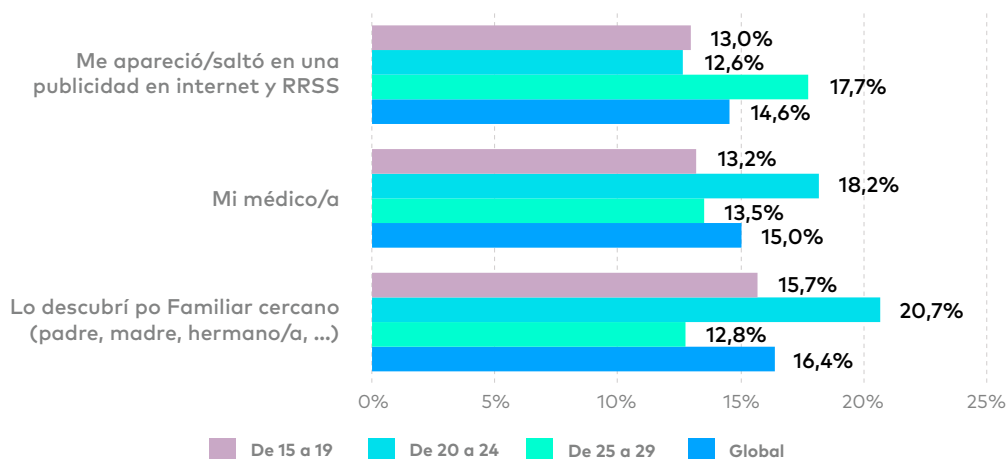
GRÁFICO 55. Prescriptores de apps/herramientas digitales por género.



P76. De las apps que usas más a menudo, ¿quién te las has recomendado? (%)

Por género, son más las mujeres (46%) que dicen "descubrir por sí mismas" apps y herramientas digitales que los hombres (35,7%), con una diferencia de 10,3 puntos entre ambos. Entre los hombres jóvenes se señalan más recomendaciones por parte de "sus parejas", 7 puntos más que en el caso de las mujeres, hecho que parece relacionarse con la lógica tradicional de los cuidados.

GRÁFICO 56. Prescriptores de apps/herramientas digitales por grupo de edad.

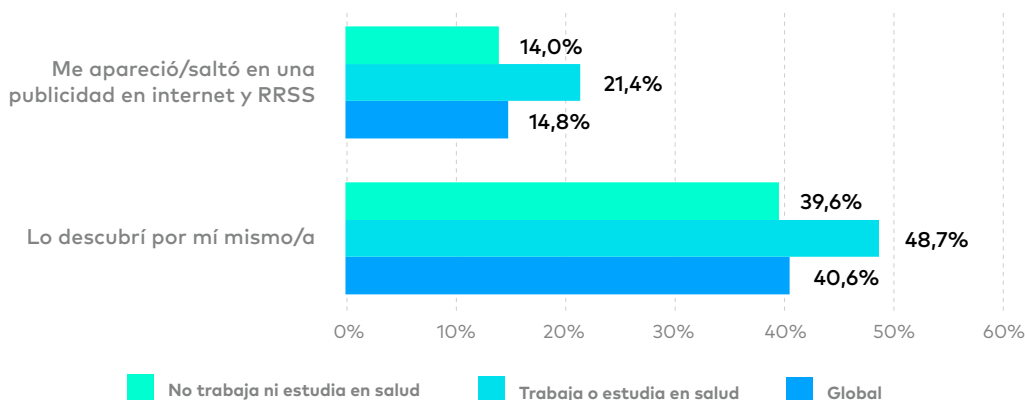


P76. De las apps que usas más a menudo, ¿quién te las has recomendado? (%) Nota: cruces muy cercanos a la significatividad estadística

Segregando por grupos de edad, el 20,7% de las personas de 20 a 24 años indica que las apps han sido recomendadas por "familiares cercanos", lo que supone una diferencia de 5 puntos con aquellas de 15 a 19 años (15,7%) y de 7,9 puntos con aquellas de 25 a 29 años. Asimismo, también son quienes más apps usan por recomendación de su "médico/a" (18,2%) a diferencia de aquellas personas de entre 25 y 29 años (13,5%) y aquellas de 15 a 19 años (13,2%), es decir, diferencias de 4,7 y 5 puntos, respectivamente.

Por último, son las personas jóvenes de mayor edad (17,7%) aquellas que hacen más uso de apps a raíz de verlas aparecer en "publicidad en internet y redes sociales". Mientras, la publicidad *online* también tiene influencia en los grupos de edad menores, si bien el porcentaje es menor: el 13% de las personas de 15 a 19 años y el 12,6% de las de 20 a 24 años hacen uso apps por haberlas visto en publicidad.

GRÁFICO 57. Prescriptores de apps/herramientas digitales por actividad sanitaria.



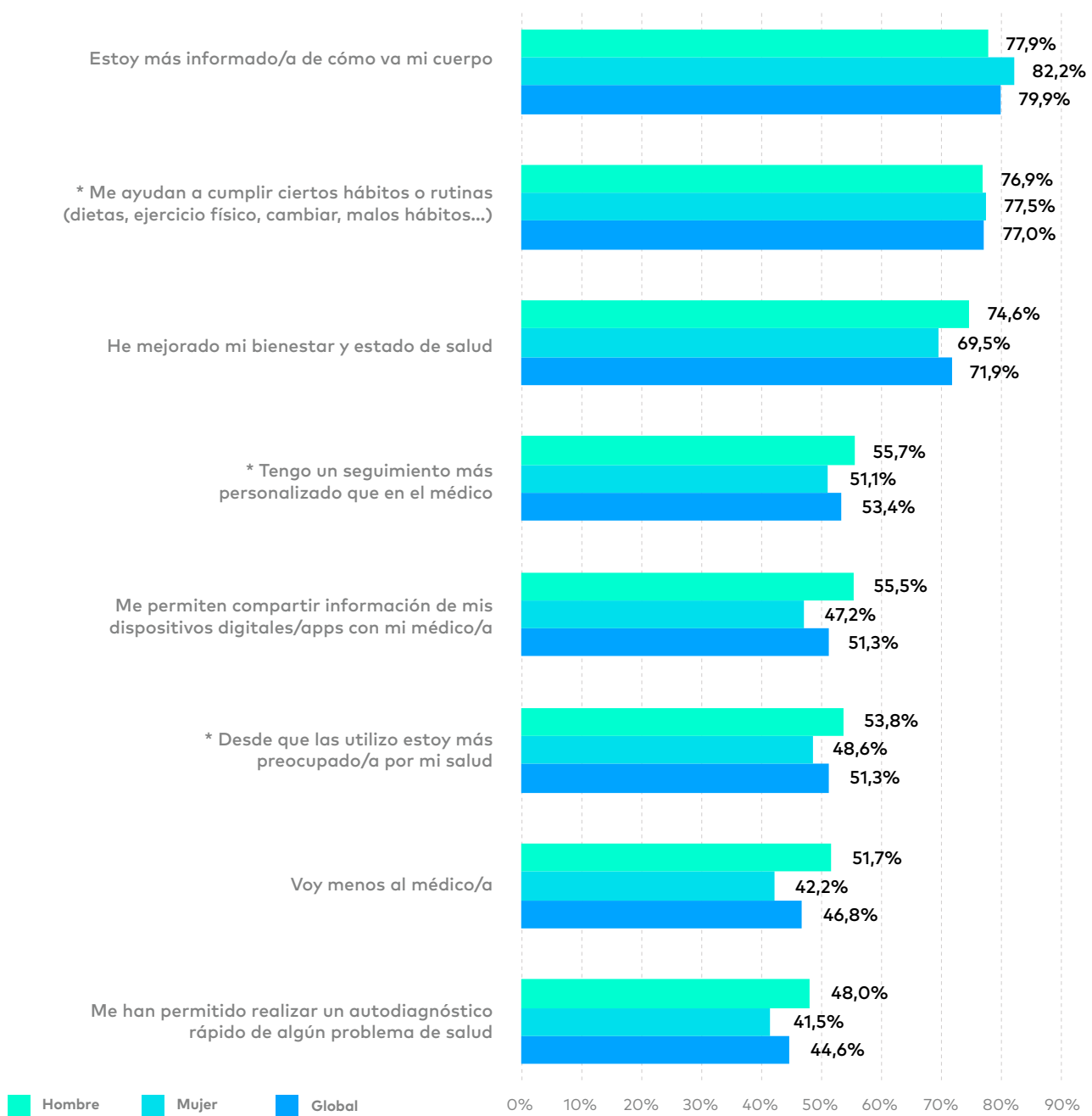
P76. De las apps que usas más a menudo, ¿quién te las has recomendado? (%)
 Nota: cruces muy cercanos a la significatividad estadística en "lo descubrí por mí mismo/a"

"Estudiar y/o trabajar en salud" influye en el mayor descubrimiento de apps y herramientas digitales que se adapten a sus intereses, por lo que las personas que "trabajan o estudian en temas de salud" ostentan 9,1 puntos más respecto a las personas que no lo hacen. También las han descubierto porque les "aparecen/saltan publicidad en internet y RRSS" más que a las personas que "no trabajan o estudian en la rama de la salud".



Ventajas de utilización de las apps y herramientas digitales.

GRÁFICO 58. Ventajas/aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud global y por género.



P77_84. Respecto al uso de las herramientas digitales y apps sobre salud y bienestar, ¿podrías indicar sí o no en las siguientes afirmaciones?
 Nota: * Cruces no significativos

El siguiente gráfico representa globalmente las ventajas que afirman obtener las personas jóvenes del uso de las apps y herramientas digitales en el cuidado de su salud y bienestar físico ordenadas de mayor a menor. También se representan las diferencias muy cercanas a la significatividad estadística por género.

En primer lugar, **el 79,9% dice que sí "está más informado/a de cómo va su cuerpo gracias a la utilización de apps y herramientas digitales", con mayor afirmación entre las mujeres**, situándose a 4,3 puntos por encima respecto a los hombres.

En segundo lugar, **el 77% de la población joven afirma que el uso de apps y herramientas digitales "les ayudan a cumplir ciertos hábitos y rutinas"**, no siendo significativas las diferencias por género.

El 71,9% "ha mejorado su bienestar y estado de salud", siendo más beneficioso entre los hombres, que afirman esta mejoría en 5 puntos más respecto a las mujeres.

El 53,3% afirma que a través de las apps y herramientas digitales "tiene un seguimiento más personalizado que con su médico/a", esto indica que estas herramientas están cumpliendo una función importante de seguimiento de la propia salud. Por género esta relación no es remarcable estadísticamente.

La utilización de apps y herramientas digitales también "les permite compartir esta información con su médico/a" en un 51,3%, por lo que les ayuda a proporcionar información más precisa a su médico/a. Esta acción es **más habitual entre los hombres** que comparten este tipo de información 8,5 puntos más que las mujeres, este hecho podría estar relacionado con que los hombres confían más en la información que les proporcionan estos dispositivos y lo comparten con su médico/a.

El 51,3% de las y los jóvenes dice que sí "está más preocupado/a por su salud y bienestar físico" a raíz de utilizar estos dispositivos, este hecho está relacionado con la creciente preocupación de la población joven por su salud que se comentaba en capítulos anteriores. No se encuentra relación significativa por género en este aspecto.

El 46,8% de la población joven afirma que "va menos al médico" al utilizar apps y herramientas digitales sobre salud y bienestar físico. Los hombres afirman que "van menos al médico", con 9,5 puntos más respecto a las mujeres. Este hecho sigue la lógica anterior, en la que se veía cómo los hombres otorgan mayor confianza en las apps para el cuidado de su salud.

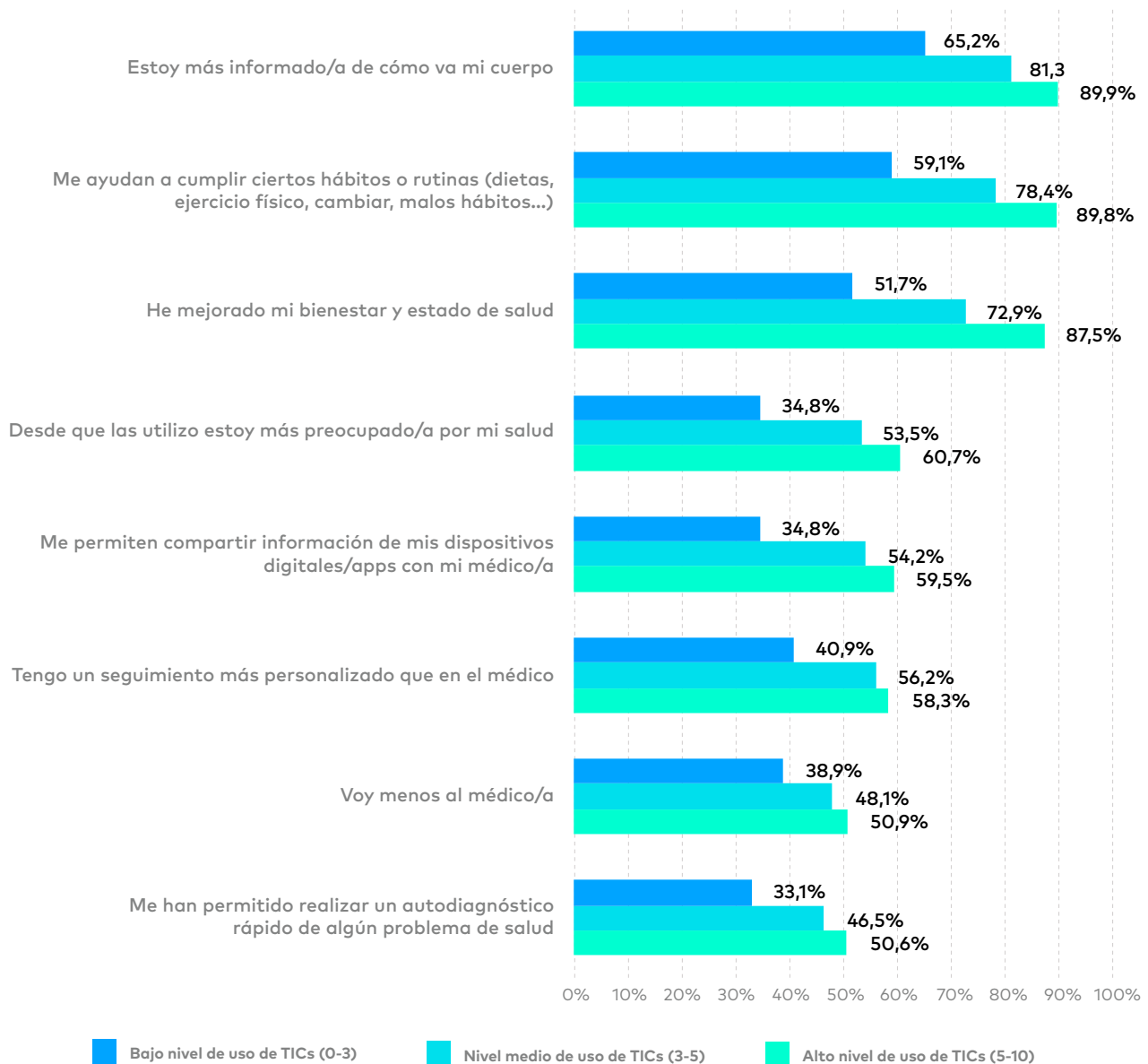
El 44,6% de la población joven afirma que las apps y herramientas digitales "les han permitido realizar un autodiagnóstico rápido de algún problema de salud". Los hombres afirman más esta cuestión que las mujeres en 6,5 puntos más.

Estas dos últimas cuestiones reflejan una cierta tendencia a acudir a apps y herramientas digitales para obtener información inmediata y rápida sobre temas de salud, pero no sustituyen las visitas al médico por parte de las personas jóvenes tal como mencionan las personas expertas y refleja el dato de la alta frecuencia a la que acuden al médico los y las encuestados (92,3% al menos ha acudido al médico una vez en este último año), siendo el/la médico de familia la primera fuente de información para temas de salud.

Entre las herramientas digitales, que hay muchas y fantásticas y que funcionan la mar de bien, pero luego el cuidado de la salud realmente acaba siendo... muy tradicional. O sea, siguen yendo al médico, prefieren ir al médico antes de hacer... a lo mejor una consulta a Google o por redes o por internet. (Entrevista 1. Eulalia Hernández Encuentra. Experta en: TIC y salud, uso personal y profesional de internet para la salud, promoción de la salud mediante las TIC, psicología del desarrollo a lo largo del ciclo vital)

De manera general, los hombres jóvenes afirman relativamente más ventajas en el cuidado y seguimiento de su salud y bienestar físico gracias al uso de las apps y de las herramientas digitales.

GRÁFICO 59. Ventajas/aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud global y por índice de uso TICs.



P77_84. Respecto al uso de las herramientas digitales y apps sobre salud y bienestar, ¿podrías indicar sí o no en las siguientes afirmaciones? (%)

Se encuentra una **relación significativa entre el nivel de uso de las tecnologías de la información y la comunicación y las ventajas percibidas en el uso de las apps y herramientas digitales para asuntos de la salud y el cuidado**. En el gráfico anterior se observa como **aquellas personas que hacen un "uso alto" de las tecnologías son quienes ven mayores ventajas en la tecnología para la salud**, siendo quienes dan en todos los casos el mayor porcentaje de respuestas positivas.

De manera global, **los tres perfiles, "alto", "medio" y "bajo" de uso de las TICs coinciden en las tres primeras ventajas**, sin embargo, se encuentran diferencias significativas, más aún si comparamos el perfil de "alto" uso de TICs y "bajo" uso de TICs. Asimismo, en todas las cuestiones preguntadas se da una **relación directa de a mayor uso de las tecnologías, mayor percepción de las ventajas de estas, y viceversa, el poco uso va acompañado de una percepción no tan ventajosa de las apps**. No obstante, se percibe un alto grado de acuerdo con las cuestiones propuestas a nivel general.

En este sentido, las personas de nivel alto de uso de tecnologías digitales están 24,9 puntos "más informadas de cómo va su cuerpo" respecto a las de uso bajo. Asimismo, estas personas afirman que las apps y las herramientas digitales "las ayudan a cumplir sus hábitos y rutinas" más de 30,8 puntos respecto a aquellas de uso bajo. Y, por último, las de nivel alto dicen "haber mejorado en su salud y bienestar físico" más de 35,8 puntos frente a aquellas con nivel bajo de uso de las TICs.

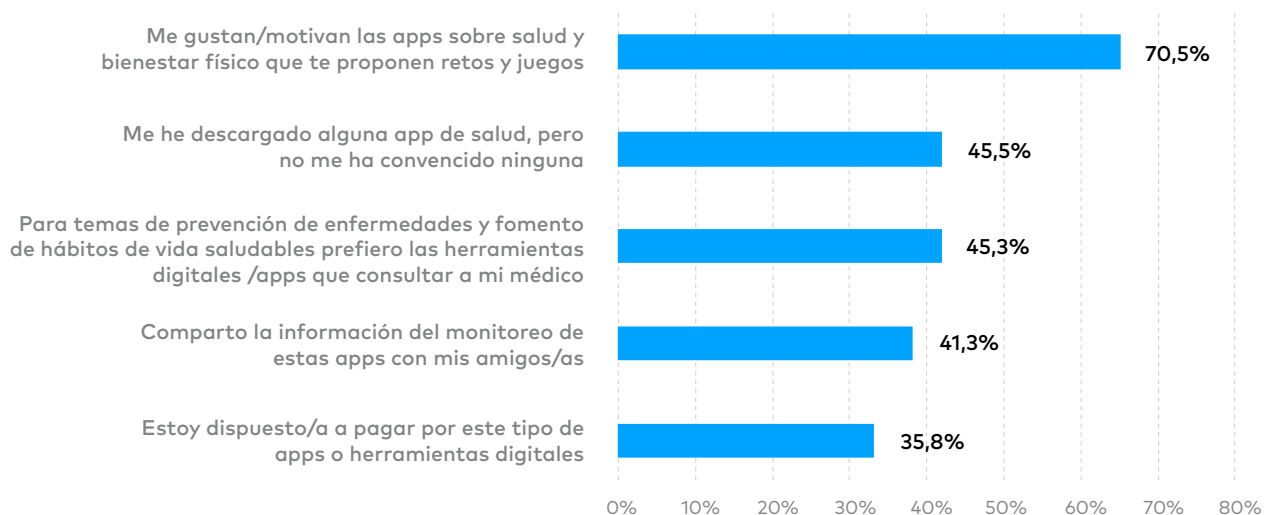
Asimismo, el 60,7% de las personas que hacen un mayor uso tecnológico, dicen estar "más preocupadas por su salud desde que hacen uso de estas herramientas" para temas de salud, mientras las personas que hacen un uso bajo dicen estar preocupadas en un 34,8%, es decir, una diferencia de 25,9 puntos. Cifras muy similares se dan cuando se habla del hecho de que las apps y herramientas digitales "permiten compartir información con el/la médico/a"; realizándose esto por el 59,5% de aquellas personas que hacen un uso alto de las apps, mientras solo lo hacen el 34,8% de aquellas que hacen poco uso.

En 17,4 puntos porcentuales es la diferencia entre las personas que hacen un uso elevado de las apps (58,3%) respecto de aquellas que hacen menor uso (40,9%) cuando se habla del "seguimiento más personal" que permiten hacer las apps respecto al que hace el/la médico/a.

La diferencia menos acusada (12 puntos) entre aquellas personas con un nivel alto de uso de apps (50,9%) y aquellas con un nivel bajo (38,9%) es en la cuestión sobre "ir menos al médico/a" a raíz del uso de apps y herramientas digitales. Y, por último, respecto a la "realización de un autodiagnóstico rápido" es la ventaja menos percibida por las personas jóvenes independientemente del nivel de uso de las apps. 50,6% en el caso de aquellas personas con un uso alto y 33,1% en el caso de aquellas con uso bajo.

USABILIDAD DE LAS APPS Y HERRAMIENTAS DIGITALES APLICADAS A LA SALUD.

GRÁFICO 60. Aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud.



P85_89. Respecto a las herramientas digitales y apps sobre salud y bienestar físico, ¿podrías indicar sí o no en las siguientes afirmaciones? (%)

El 70,5% de la población joven afirma que "le gustan/motivan las apps sobre salud y bienestar físico que les proponen retos y juegos", por lo que sería un elemento para tener en cuenta en la generación de «engagement» —compromiso, implicación o conexión emocional— para las personas que tienen estas edades. Sin embargo, **el 45,5% afirma que "se ha descargado algunas apps de salud y bienestar físico, pero no les han convencido"** lo que pone de manifiesto que algunas apps no han alcanzado el suficiente interés para seguir utilizándolas.

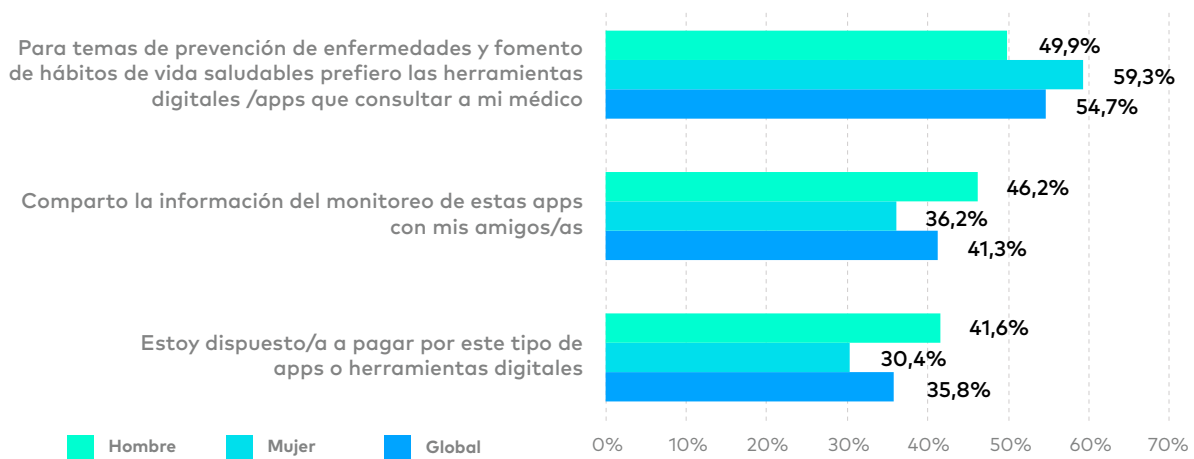
El 45,3% dice que "prefiere las apps y herramientas digitales para temas de prevención y fomento de hábitos saludables que consultar a su médico/a", un porcentaje bastante elevado que apunta a que este tipo de dispositivos digitales cumple funciones de prevención y fomento de hábitos saludables.

El 45,3% dice que "prefiere las apps y herramientas digitales para temas de prevención y fomento de hábitos saludables que consultar a su médico/a", un porcentaje bastante elevado que apunta a que este tipo de dispositivos digitales cumple funciones de prevención y fomento de hábitos saludables.

El 41,3% sí "comparte información sanitaria o de bienestar físico con sus amigos/as", lo que muestra un aumento de interés en compartir este tipo de temáticas con el grupo de iguales.

Y, por último, algo más de 1 de cada 3 jóvenes (35,8%) "estaría dispuesto/a a pagar por este tipo de apps y herramientas digitales", lo que implica una proporción nada desdeñable de jóvenes que podrían llegar a pagar por estos dispositivos para cuidar de su salud.

GRÁFICO 61. Aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud por género.



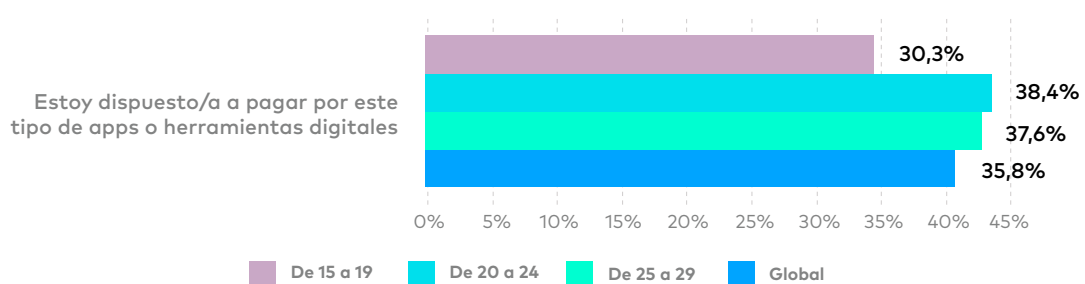
P41_44. ¿Podrías indicar tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones? (Puntúa en una escala de 0-10, en la que 0 es Nada de acuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo). Valores promedios

Las mujeres afirman en mayor medida que los hombres que "para temas de prevención de enfermedades y fomento de hábitos saludables prefieren más las apps y herramientas digitales que consultar al médico/a", con 9,4 puntos de diferencia.

En cuanto a "compartir la información de monitoreo de estas apps con sus amigos/as" es significativamente más frecuente entre los hombres; los hombres comparten esta información 10 puntos por encima de las mujeres.

Por último, los hombres están "más dispuestos a pagar por apps y herramientas digitales", 11,2 puntos más que las mujeres.

GRÁFICO 62. Aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud por grupos de edad.

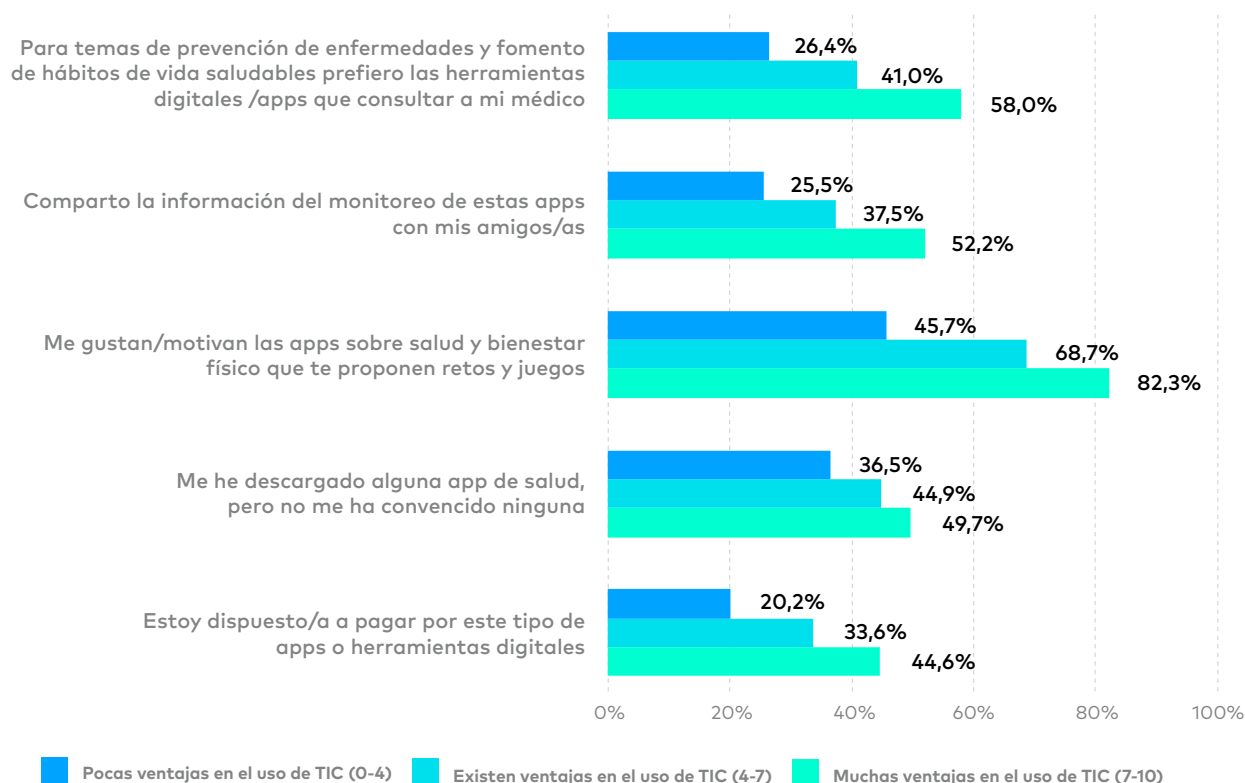


P85. Respecto a las herramientas digitales y apps sobre salud y bienestar físico, ¿podrías indicar sí o no en las siguientes afirmaciones? Estoy dispuesto/a a pagar por este tipo de apps o herramientas digitales (%)

Nota: Cruce cercano a la significatividad estadística

Las personas más jóvenes (30,3%) están menos "dispuestas a pagar por el uso de apps" que aquellas de las franjas de edad superiores. La juventud entre 20 y 24 años es la que muestra mayor disposición a pagar (38,4%) seguido muy de cerca por aquellas entre 25 a 29 años (37,6%). Estas diferencias entre franjas de edad, especialmente con las personas más jóvenes puede encontrar explicación, en primer lugar, en una **mayor preocupación de la salud** por las franjas de edad superiores, dándole mayor importancia también a las herramientas que usan para cuidar de la misma y, en segundo lugar, de forma generalizada, las personas de mayor edad **disponen de más ingresos**, permitiéndoles este tipo de gastos.

GRÁFICO 63. Aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud por índice de ventajas TICs.



P85_89. Respecto a las herramientas digitales y apps sobre salud y bienestar físico, ¿podrías indicar sí o no en las siguientes afirmaciones? (%) En base a las respuestas; "Sí".

Se observa **una relación significativa entre la disposición y motivación de las y los jóvenes hacia el uso de herramientas digitales y su percepción de las ventajas en el uso de tecnologías de las TICs en el ámbito de la salud.** Se encuentra un aumento gradual en la disposición de las y los jóvenes a "pagar por aplicaciones o herramientas digitales" a medida que su percepción de las ventajas en el uso de TICs aumenta (44,6%).

Las y los jóvenes que perciben "más ventajas en el uso de TICs" también muestran una mayor afinidad y "motivación por las aplicaciones que presentaban retos y juegos relacionados con la salud y el bienestar físico" (82,3%).

Además, las y los jóvenes que perciben "más ventajas en el uso de TICs" también afirman "compartir la información de monitoreo de las aplicaciones con sus amigos/as" (52,2%).

En general, aquellos/as que perciben "más ventajas en el uso de TICs" muestran una mayor "confianza en las herramientas digitales para obtener información y orientación en temas de prevención y promoción de hábitos saludables" (58,0%).

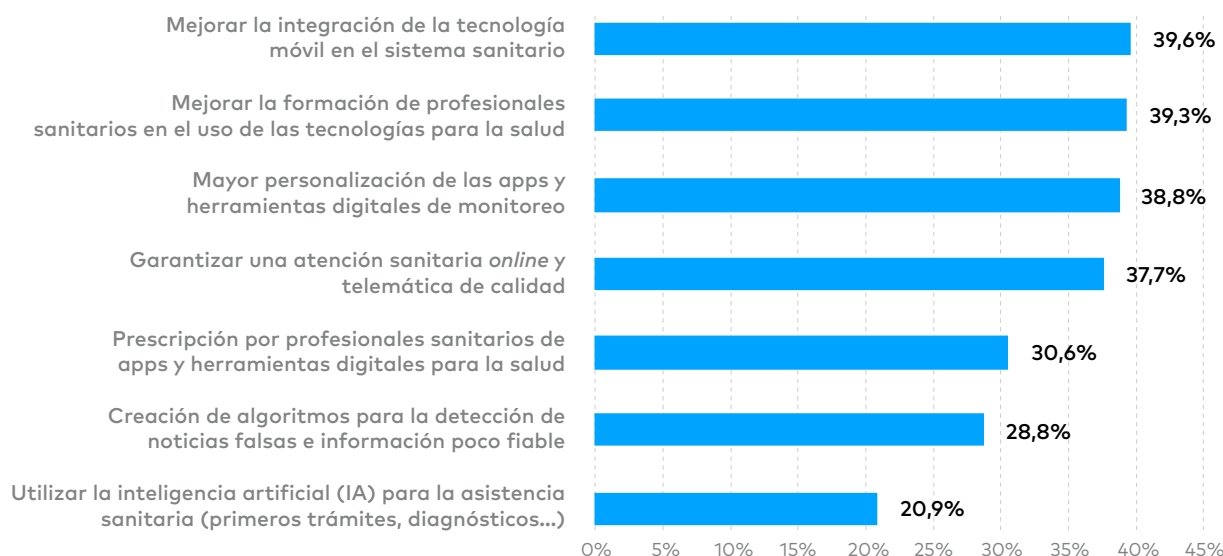
En cuanto a la posibilidad de encontrar aplicaciones convincentes, se puede inferir que aquellos/as que perciben "más ventajas en el uso de TICs" tienen mayores expectativas y exigencias en cuanto a la calidad y utilidad de las aplicaciones de salud (49,7%). de las personas que dotan de "mayores ventajas" a la tecnología para el cuidado de la salud y el bienestar indican "no haberse convencido por el uso de ninguna aplicación dedicada al cuidado de la salud" (49,7%).

BLOQUE V: DEMANDAS Y EXPECTATIVAS DE LA INNOVACIÓN TECNOLÓGICA APLICADA A LA SALUD.

Una vez analizada la percepción y usos de las tecnologías en relación con la salud que hacen las personas jóvenes resulta interesante indagar sobre cuáles son sus demandas o expectativas de futuro en este ámbito. El uso continuado de las tecnologías en gran parte de ámbitos de la vida, incluido la salud, permite imaginar futuros donde estas se integren e interrelacionen de forma más orgánica y estructural. Desde este marco resulta interesante explorar cuáles son las percepciones de la población joven respecto a la tecnologización de la salud, cuáles son los cambios socioeconómicos que proyectan e imaginan, así como la posibilidad de un cambio en la concepción de la salud y el bienestar físico.

Para ello, se propusieron una serie de innovaciones y mejoras tecnológicas en salud de las cuales se debía seleccionar aquellas que consideraban más relevantes. Los resultados se presentan en los siguientes gráficos.

GRÁFICO 64. Mejoras e innovaciones tecnológicas en salud más importantes para la población joven.



P104. Del siguiente listado de posibles innovaciones tecnológicas o mejoras, ¿cuáles consideras más importantes para la salud? (%) Multirespuesta, marcar hasta 3.

De las innovaciones o mejoras que se proponen en salud, en primer lugar, las personas jóvenes consideran que sería un avance importante "la mejora de la integración móvil en el sistema sanitario" con el 39,6% de las respuestas. De las innovaciones o mejoras que se proponen en salud, en primer lugar, las personas jóvenes consideran que sería **un avance importante "la mejora de la integración móvil en el sistema sanitario" con el 39,6%** de las respuestas. Esta integración supondría mayor utilización tecnología móvil (*smartphones*, *wearables*, aplicaciones, etc.) para la gestión sanitaria, seguimiento médico, monitorización, prevención, etc. Esto implica, por tanto, una mejora de la comúnmente llamada mHealth (salud móvil), para que esté más presente en el sistema sanitario. Por ejemplo, esta integración podría llegar a mejorar la relación médico-paciente, pero también empoderar a los y las pacientes, como así destaca la Estrategia de Salud Digital del Ministerio de Sanidad del año 2021²⁴: "En el contexto actual, la penetración de los diferentes dispositivos móviles de carácter sanitario está facilitando la implicación de las personas en el cuidado de su salud,

²⁴ Estrategia de Salud Digital. Secretaría General de Salud Digital, Información e Innovación para el SNS (Ministerio de Sanidad), 2 de diciembre de 2021. https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/pdf/Estrategia_de_Salud_Digital_del_SNS.pdf

lo que constituye otra oportunidad para apoyar la evolución desde un enfoque reactivo de la atención sanitaria a un enfoque proactivo de salud integral, con el consiguiente impacto sobre el bienestar de la sociedad en su conjunto y sobre la sostenibilidad del sistema sanitario. Del mismo modo, la diversificación de las vías de acceso y comunicación con el sistema y en el sistema sanitario debe redundar en beneficio de las personas usuarias y en la mejora del desempeño profesional". La importancia de esta cuestión también la destaca la OMS con iniciativas como Be He@lthy, Be Mobile (BHBM), afirmando que las tecnologías digitales en general y las soluciones de salud móvil en particular "pueden desempeñar un papel clave en la transformación de nuestras vidas para mejor. Ofrecen una poderosa oportunidad de ampliar y cambiar la forma en que las personas acceden a los servicios de salud, ya que pueden llevarlos a aquellos que viven en zonas remotas, y pueden hacer realidad el acceso universal a la atención de la salud para todos, en todo el mundo"²⁵. Desde luego, no es sorprendente que esta población tan familiarizada con la tecnología móvil considere de especial relevancia la implementación y mejora de esta tecnología en el sistema sanitario.

En segundo lugar y estrechamente relacionada con la propuesta anterior, se encuentra una mejora en **"la formación en el uso de la tecnología móvil del personal del sistema sanitario" con un 39,3%**. Y es que resulta consecuente que para que la tecnología móvil en el sistema sanitario produzca unos resultados de mejora de la comodidad y la eficiencia del mismo, el propio personal debe estar formado en el uso de estas herramientas.

En la misma línea, un **37,7% consideran que sería un avance importante "garantizar una atención sanitaria online y telemática de calidad"**.

Por otro lado, **"una mayor personalización de las apps y herramientas de monitoreo" es seleccionada por el 38,8%** como una medida en salud importante. Y así también lo demuestra que el **30,6% de la población joven considera que sería una mejora que "el personal sanitario pudiera prescribir estas herramientas digitales y apps de salud"**. Es decir, se ha observado una creencia generalizada de que estas herramientas y aplicaciones pueden generar resultados positivos en la atención médica, como la posibilidad de un seguimiento más detallado y personalizado, sin que esto comprometa la humanización del servicio. Se considera que la implementación de estas mejoras puede tener un impacto beneficioso en la asistencia sanitaria.

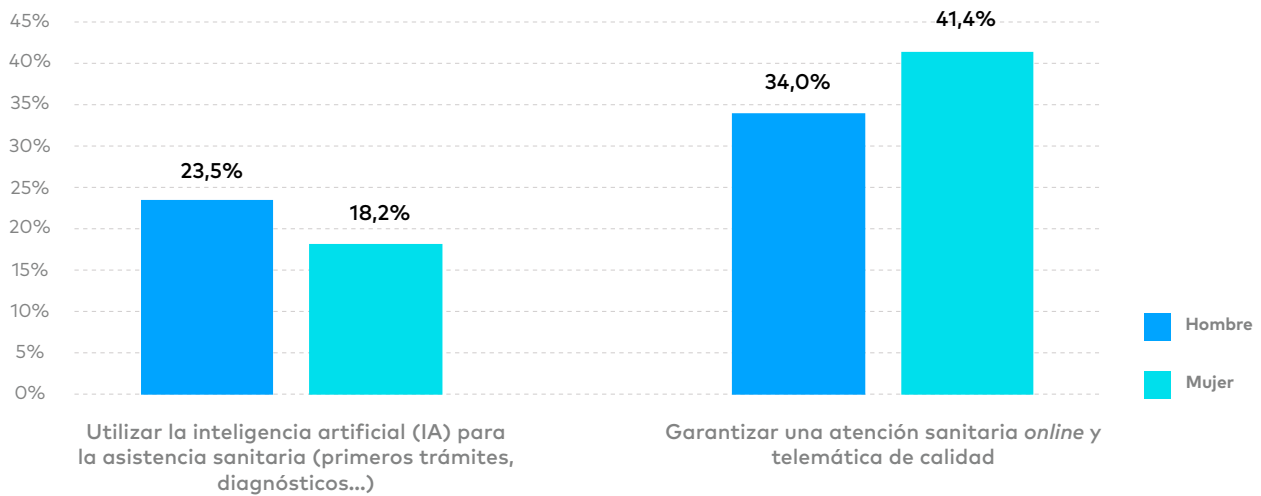
Ante la proliferación de las noticias falsas, bulos y posverdades en el ámbito de la salud que afectan especialmente a la población joven por el mayor uso que hacen de internet, se proponía como mejora **"la creación de algoritmos para la detección de noticias falsas e información poco fiable"**. **No obstante, solo el 28,8% de las personas jóvenes ve esta medida como prioritaria**. A pesar de que la ciberseguridad no es una prioridad entre las personas jóvenes, las y los jóvenes no otorgan una fiabilidad plena a la información que encuentran en internet y redes sociales y confían más en los contenidos avalados por un/a profesional sanitario o por un organismo oficial.

Por último, el 20,9% elige **"la utilización de la inteligencia artificial en la asistencia sanitaria"** como mejora e innovaciones tecnológicas en salud.

Por lo tanto, **las y los jóvenes están priorizando más la tecnología móvil y su implementación en el sistema sanitario, ya que es una tecnología que conocen y ya está incorporada en sus hábitos**, que la IA, que todavía es un ámbito tecnológico en desarrollo.

²⁵ Be He@lthy, Be Mobile (BHBM) <https://www.itu.int/es/ITU-D/ICT-Applications/Pages/mhealth-for-ncd-behealthy-bemobile.aspx>.

GRÁFICO 65. Mejoras e innovaciones tecnológicas en salud más importantes para la población joven por género.



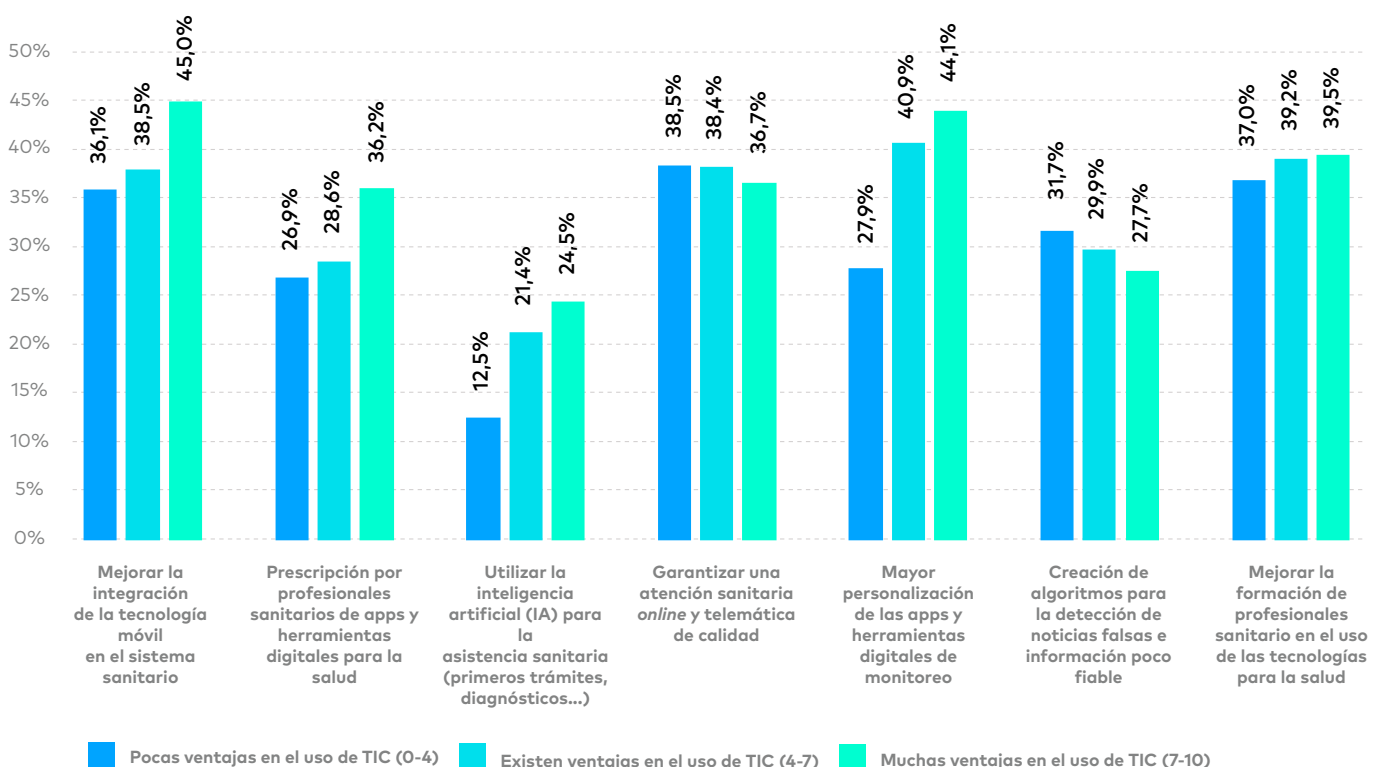
P104. Del siguiente listado de posibles innovaciones tecnológicas o mejoras, ¿cuáles consideras más importantes para la salud? (Solo cruces significativos) (%)

Segregando los resultados por género, se encuentran relaciones significativas en la priorización de estos dos ítems de innovaciones tecnológicas o mejoras para la salud.

Por un lado, **los hombres priorizan "el uso de la inteligencia artificial para la asistencia sanitaria"** en 5 puntos más que las mujeres.

Y, por otro lado, **las mujeres priorizan más "la garantía de una atención sanitaria online y telemática de calidad"**, en 7,5 puntos más que los hombres.

GRÁFICO 66. Mejoras e innovaciones tecnológicas en salud más importantes para la población joven por índice de ventajas del uso TICs.



P104. Del siguiente listado de posibles innovaciones tecnológicas o mejoras, ¿cuáles consideras más importantes para la salud? (%)

En último lugar, respecto a las mejoras e innovaciones tecnológicas, resulta interesante observar la percepción sobre estas de las personas jóvenes en función de si consideran la tecnología como una ventaja para salud o no. Para ello se ha hecho uso del índice de ventajas en el uso de las TICs.

A grandes rasgos es posible observar como existe **una correlación estadísticamente significativa entre aquellas personas que ven "muchas ventajas en el uso de las TICs" y aquellas que priorizan la "tecnología móvil" y la "inteligencia artificial" aplicadas a la salud"**.

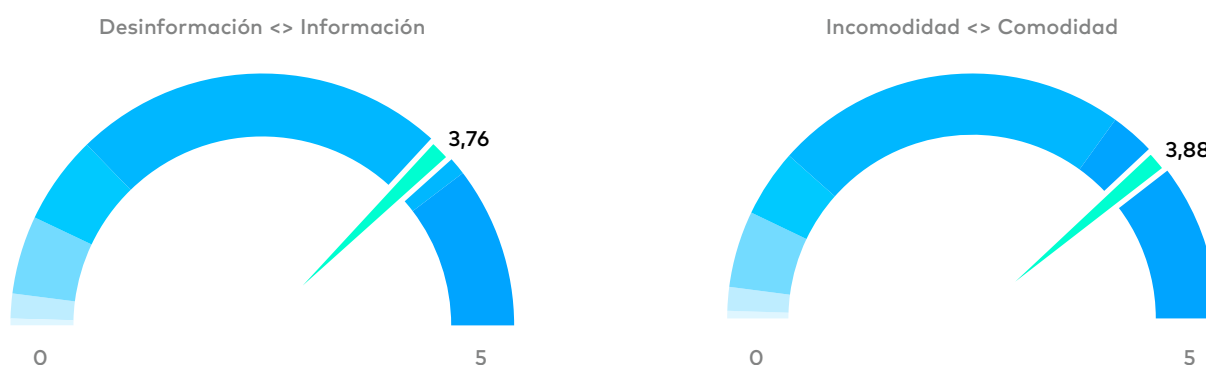
En este sentido, el 45% de las personas jóvenes que ven muchas ventajas en el uso de las TICs perciben como una mejora importante que se "integre la tecnología móvil en el sistema sanitario". Mientras el 36,1% de las personas que ven "pocas ventajas en el uso de las TICs" opinan lo mismo, es decir, existe una diferencia de casi 9 puntos.

Más acusada es la diferencia en relación con "la innovación de una mayor personalización de las apps y herramientas digitales de monitoreo". Son más de 16 puntos porcentuales de diferencia entre aquellas personas que ven "muchas ventajas en el uso de las TICs" (44,1%) frente aquellas que perciben "pocas ventajas" (27,9%). Asimismo, si bien no ha sido una propuesta tan popular como el resto, "la utilización de la inteligencia artificial para la asistencia sanitaria" es una innovación con diferencias muy marcadas, ya que el 24,5% de las personas que consideran "muy ventajoso el uso de TICs" han valorado esta medida como importante frente al 12,5% de aquellas que "no ven tantas ventajas en su uso", es decir, se duplica el porcentaje.

Por el contrario, entre las y los jóvenes que perciben "menos ventajas en el uso de las TICs" la cuestión de "Garantizar una atención sanitaria *online* y telemática de calidad" está entre una de sus prioridades, con un 38,5%. Esta cuestión supone una mejora del sistema sanitario existente pero no supone una innovación tecnológica rupturista.

En esta línea, las personas que pertenecen a este perfil también han valorado por encima del resto la "Creación de algoritmos para la detección de noticias falsas e información poco fiable" con un 31,7%, lo que supone 4 puntos más que las personas del perfil más tecnológico que perciben menos amenazas en este medio.

GRÁFICO 67. Escenarios de futuro en la innovación tecnológica en el ámbito de la salud.

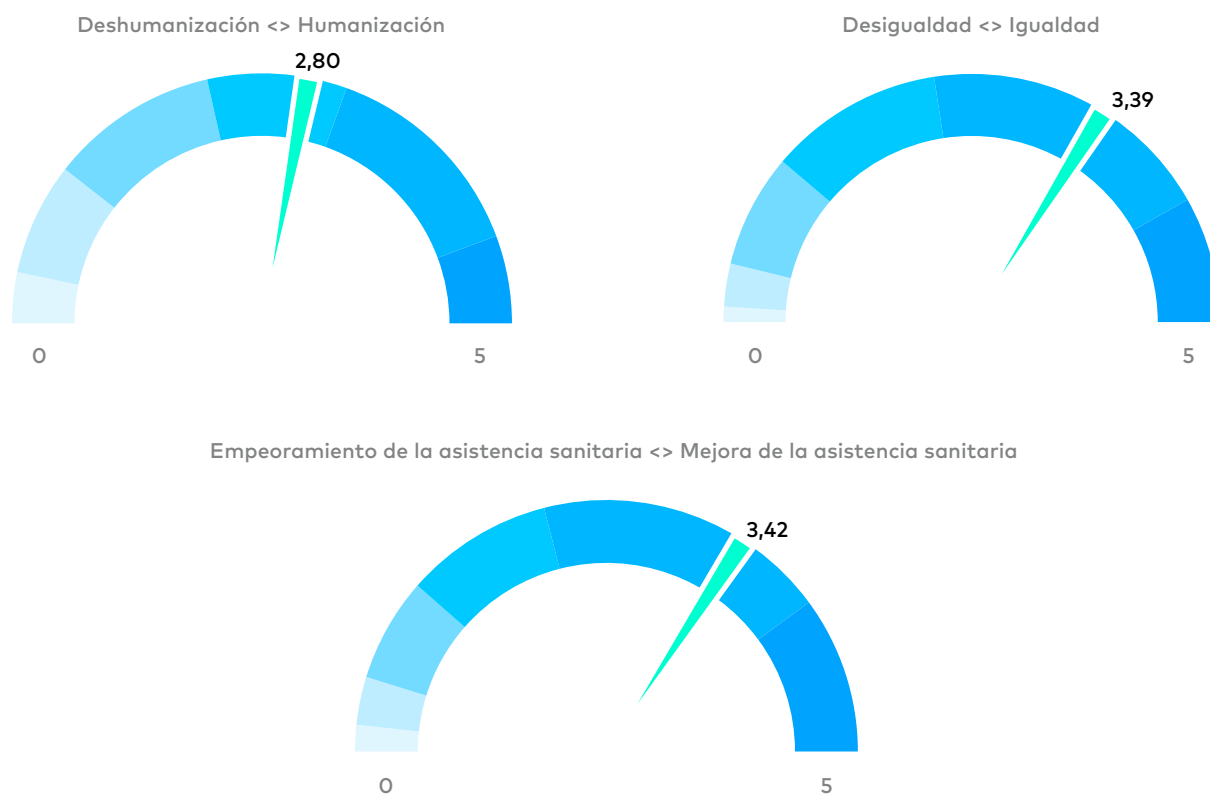


P105_109. Según tu opinión, ¿qué consecuencias tendrá la innovación tecnológica en la asistencia sanitaria?. Escala del 0 a 5. Valor promedio.

Una vez observado que las personas jóvenes se muestran receptivas a determinadas propuestas sobre tecnologización de la salud, como se ha mencionado al inicio del bloque, también resulta interesante indagar sobre los efectos y consecuencias que este proceso puede tener socialmente, así como los cambios que puede suponer en la concepción de la salud.

A partir de un planteamiento de escenarios futuros con adjetivos opuestos sobre la tecnologización de la salud, las personas jóvenes muestran a grandes rasgos una visión positiva de este proceso, aunque moderada.

GRÁFICO 67. Escenarios de futuro en la innovación tecnológica en el ámbito de la salud.



P105_109. Según tu opinión, ¿qué consecuencias tendrá la innovación tecnológica en la asistencia sanitaria?. Escala del 0 a 5. Valor promedio.

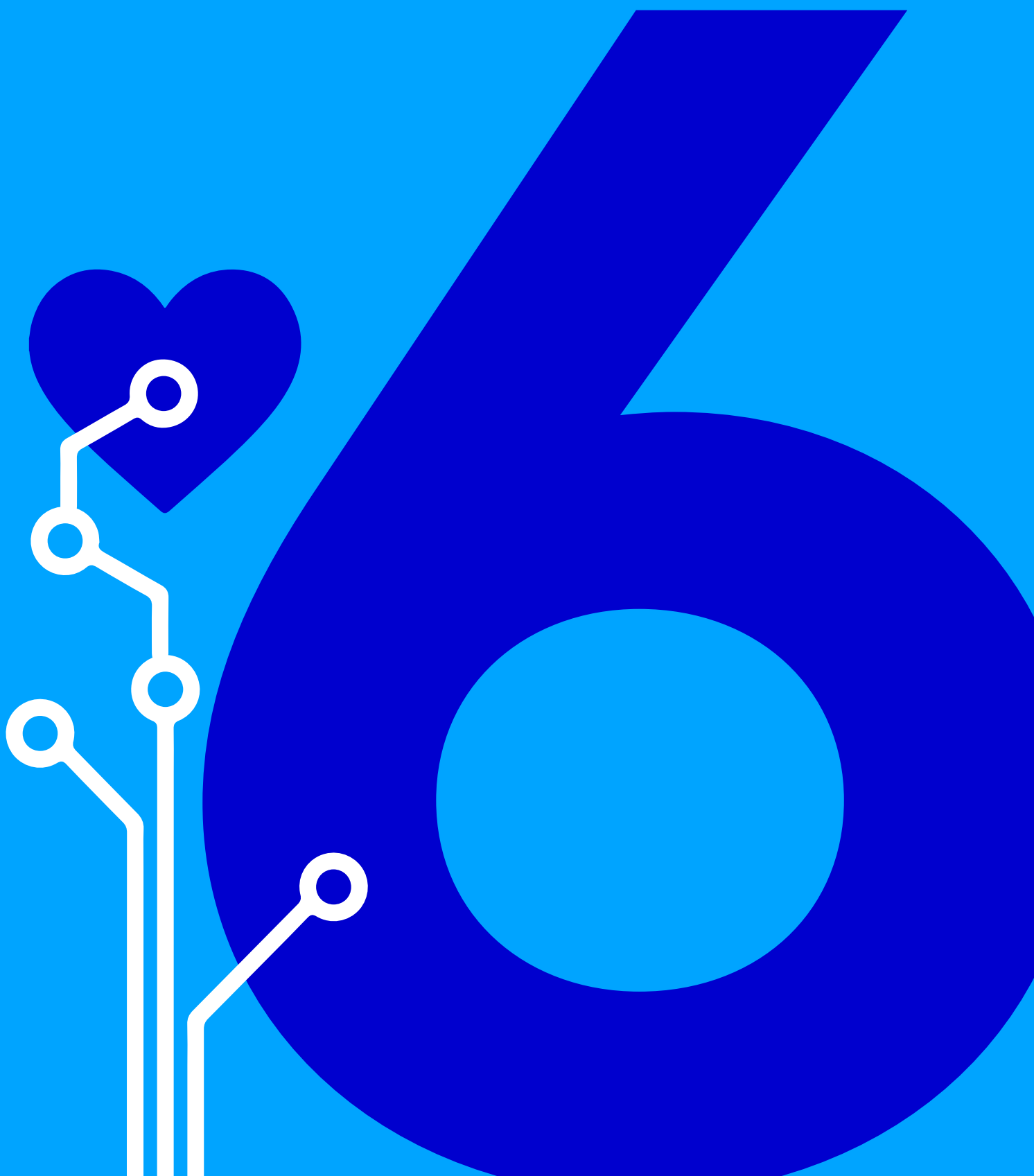
Destaca con 3,88 puntos de media sobre 5 la concepción de un escenario futuro más cómodo gracias a esta tecnologización. Y es que, relacionándolo con las mejoras digitales anteriores, se observa como la comodidad es uno de los aspectos más destacados y deseados por las personas jóvenes.

Asimismo, consideran que la tecnología aplicada a la salud favorece la información, al obtener una media de 3,76 puntos, es decir, el uso de la tecnología permite estar más informadas. Esto también se relaciona con el hecho de que perciben como menos importante la innovación propuesta de crear algoritmos que ayuden a la detección de noticias falsas o información poco fiable. Todo ello podría indicar que las personas jóvenes muestran fiabilidad en la tecnología y el contenido que ofrece, lo que puede deberse a la familiaridad con la misma.

En el lado opuesto, las personas jóvenes perciben que la tecnología aplicada a la salud puede tener una deriva deshumanizadora, obteniendo ese aspecto una media de 2,8 puntos. Se percibe cierta consciencia en el hecho de que el uso de las tecnologías puede deshumanizar.

En definitiva, **si bien la innovación tecnología se percibe como un complemento óptimo y deseable para la asistencia sanitaria, no puede sustituir la asistencia presencial del médico/a de familia y de las y los profesionales especializados, cuestiones que se valoran muy positivamente entre la población joven y consideran muy necesarias para el cuidado de su salud.**

CONCLUSIONES



CONCLUSIONES

La salud: Una cuestión de creciente importancia y en plena transformación digital entre las personas jóvenes

"Tener buena salud" se posiciona en primer lugar entre las cuestiones más importantes en la vida de las y los jóvenes, muy por delante de "ganar dinero" y "tener buenas relaciones familiares". Y son las mujeres jóvenes las que otorgan mayor importancia a esta cuestión. Asimismo, las personas que trabajan y estudian en el campo de la salud dan significativamente mayor importancia a las cuestiones sanitarias.

En consonancia con estos resultados, **más del 65% de las y los jóvenes tiene un nivel alto de preocupación por su salud** siendo, una vez más, las mujeres y las personas jóvenes de más edad (25 a 29 años) las que manifiestan mayor inquietud.

Atendiendo a la evolución temporal y siguiendo los datos de los barómetros de salud y bienestar juvenil publicados en los últimos años por Fad Juventud, entre los años 2021 y 2023, encontramos que **ha disminuido en casi 5 puntos porcentuales aquellas personas que les preocupaba "mucho" su salud**. Esta disminución está relacionada con la vuelta a una cierta estabilidad sanitaria después de la crisis del COVID-19.

La preocupación por la salud y bienestar físico tiene una fuerte asociación con la frecuencia de uso de las TICs y con las ventajas percibidas de este uso. De este modo, **cuanto mayor es la preocupación por la salud y bienestar físico mayor es el uso que realizan de la tecnología aplicada a la salud y mayores ventajas perciben en el uso de la misma**.

De manera general, **más de un tercio de las personas jóvenes dicen hacer un uso diario de las tecnologías digitales** (Internet, redes sociales, apps, reloj digital...) para el cuidado de su salud y bienestar físico. A medida que aumenta la edad entre las personas jóvenes también lo hace el uso de la tecnología dirigida al cuidado de la salud.

Respecto a la percepción del estado de salud, **más de la mitad de la población joven** (53,6%) considera que su salud es **"muy buena" o "buena"**, seguido del 31,1% que la considera "regular" y el 12,9% "mala" o "muy mala". Esto sugiere que hay una proporción considerable de personas que **no se sienten completamente satisfechas** con su estado de salud.

La percepción del estado de salud ha ido empeorando, tal es así que aquellas personas jóvenes que consideran su estado de salud "bueno o muy bueno" ha caído **33,1 puntos desde el 2017 hasta la actualidad** según los barómetros de salud y bienestar juvenil publicados en los últimos años por Fad Juventud.

Respecto a esta cuestión, **los hombres jóvenes tienen una percepción más positiva** sobre su estado de salud y se observa también una percepción más optimista entre el grupo de mayor edad (25 a 29 años) y el de menor edad (15 a 19).

En cuanto a la asistencia al médico, **más del 90% de la población joven ha acudido al menos 1 vez en este último año**. Se encuentra una relación estadísticamente significativa entre las personas jóvenes que acuden más de 10 veces al año al médico y aquellas que ostentan niveles más altos en el uso de TICs. Entre quienes padecen enfermedades o condiciones crónicas también se detecta una relación significativa con el uso elevado de TICs con un 29,7%.

En cuanto a la salud mental, tras analizar la evolución a lo largo de los años, los y las jóvenes que informan haber tenido o creído tener un problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental ha ido en aumento, mientras aquellos/as que indican "no haber tenido" problemas de este tipo ha disminuido significativamente. Tal es así que **la proporción de jóvenes que afirman no haber tenido ningún problema psicológico cae en casi 30 puntos porcentuales en el 2023 respecto al 2017** (Ballesteros et al., 2018) y **11 puntos respecto al 2019**, el año anterior a la pandemia del COVID-19 (Ballesteros et al., 2020).

Destacamos una **mayor y significativa prevalencia de los problemas psicológicos en las mujeres jóvenes** frente a los hombres. Este hecho se confirma en el estudio reciente de La situación de la Salud mental en España en el que se concluye que el grupo de personas con experiencia propia en problemas de salud mental tiene una mayor proporción de mujeres, más jóvenes y un nivel socioeconómico inferior.²⁶

Asimismo, este aumento y reconocimiento o mayor identificación de malestares queda reflejado en el elevado número de personas jóvenes que indica haber acudido a un psicólogo o psiquiatra cuando han tenido problemas de salud mental (43,5%). También destacamos otras formas de búsqueda de ayuda, como hablar con alguien del entorno cercano (19,8%) o la consulta en las redes sociales, blogs, chats (10%).

Sin embargo, **el 18,1% de los y las jóvenes que han tenido o han creído tener un problema psicológico no ha realizado ningún tipo de consulta**, lo que indica que todavía queda camino por recorrer en este sentido.

Podríamos concluir que esta intersección entre la creciente importancia y preocupación por la salud, con un nivel alto del uso de las TICs, se debe a que las y los jóvenes cada vez tienen un acceso mayor a información sanitaria gracias a las tecnologías digitales y **una creciente e imparable incorporación de la tecnología móvil en todos los aspectos de la vida²⁷, incluyendo el cuidado de su salud y bienestar físico**.

Además, el concepto de salud, en constante transformación, abarca **aspectos del bienestar y apariencia física, cuestión en progresiva importancia social**, no sólo como presentación ante las y los demás, sino como capital y mérito social. En este sentido, el primer tema sobre salud que consultan las y los jóvenes en internet y redes sociales son cuestiones relacionadas con **actividades físicas**.

Como ya se ha comentado anteriormente, las y los jóvenes también han empezado a valorar más las cuestiones relacionadas con la salud tras la crisis sanitaria del COVID-19. Sin embargo, **el uso de las tecnologías aplicadas a la salud no parece haberse modificado o aumentado tras la pandemia, pues ya estaban incorporadas a su cotidianidad**, elementos como el uso de apps y *wearables*, seguimiento de páginas y perfiles de temas de salud y

²⁶ Confederación Salud Mental España; Fundación Mutua Madrileña (2023). La situación de la salud mental en España (pág 104).

²⁷ CE en el informe "El ocio digital de la población adolescente" de la Fundación FAD Juventud (2022) destaca especialmente el uso diario de la juventud de los entornos *online* para la comunicación (84,8%), para la búsqueda y acceso a la información (83,2%) y para el entretenimiento y el ocio (80%). Otras actividades importantes, aunque menos relevantes en la vida diaria de los y las adolescentes son el uso para trabajo (61%) y para cuestiones educativas (58,2%)

bienestar físico y la búsqueda de información sanitaria en internet y redes sociales, entre otros.

Internet y redes sociales: ¿Incrementan la preocupación en salud de las y los jóvenes?

La disponibilidad y accesibilidad de la información en internet y redes sociales y la familiaridad de la juventud con estos medios conlleva a que se conviertan en **la segunda opción (38,9%) como fuente de información en materia de salud entre las personas jóvenes**, solo por detrás del/la médico/a de familia (41,6%) que ocupa la primera opción. Y es que se perciben muchas ventajas de estos medios digitales, como son ofrecer **mucha información, muy concreta y de forma muy rápida**. Por ello, existe una relación directa entre aquellas personas que perciben más ventajas en el uso de las tecnologías y aquellas que hacen mayor uso de ellas como fuente de información en materia de salud.

La preocupación por la salud de las personas jóvenes antes referida se plasma en el hecho de que **dos tercios siguen cuentas o perfiles en redes sociales específicamente dedicados a temas de salud y más de la mitad siguen cuentas o perfiles de profesionales o especialistas sanitarios** a través de redes sociales.

Roles y estereotipos de género: Condicionantes de la búsqueda de información en materia de salud entre la juventud.

Las personas jóvenes tienen como principales búsquedas relacionadas con la salud en internet y redes sociales **la actividad física (40,3%), la salud mental (35%) la alimentación y dietas (34,3%) y la imagen corporal y estética (27,4%)**. Que sean éstas y no otras las temáticas de búsqueda se debe a varios factores. En primer lugar, el hecho de que las personas jóvenes padezcan en menor medida enfermedades graves o de carácter crónico. A ello, se suma la etapa de la vida en la que se encuentra este grupo de población, donde se producen cambios y retos importantes que a su vez conviven con una marcada presión social.

Por otro lado, **más de un tercio de las personas jóvenes busca temas relacionados con la salud mental (35%)** en internet y redes sociales, lo que implica que es uno de los temas que más les inquietan, afectan y mayor peso tiene en su salud, como se ha comentado anteriormente.

Destaca especialmente la distinta distribución de las búsquedas atendiendo al género. **Los hombres jóvenes centran sus búsquedas en cuestiones como la actividad y el rendimiento físico**, mientras que, en el caso de **las mujeres, las búsquedas se centran en cuestiones como la salud mental, la imagen corporal y la salud sexual y reproductiva**.

Atendiendo a los grupos de edad, **las personas jóvenes de mayor edad muestran mayor preocupación por temas como alimentación y dietas**, así como **mayor interés en la gestión sanitaria** que aquellas con edades inferiores, las cuales muestran **mayor interés por la salud mental**. Esto puede encontrar explicación en que las personas jóvenes de mayor edad se encuentran emancipadas en mayor medida, lo que produce también mayor independencia

en el tema de la salud, como gestionar las citas médicas o decidir con mayor facilidad sobre su alimentación y dietas.

La prevención y la primera información: Los principales motivos del uso de internet y redes sociales aplicados a la salud

Los principales motivos señalados por las y los jóvenes para el uso de internet y redes sociales aplicadas a la salud son aquellos relativos **al cuidado, la prevención y mejora del bienestar (79,3%)** y **la búsqueda de una primera información ante un problema propio de salud (69,9%)**, así como para **problemas de salud de personas cercanas (67,1%)**. Seguidas de otras búsquedas de información con relación a medicamentos, tratamientos, profesionales, instituciones sanitarias... Esto corresponde con el hecho mencionado de que internet y redes sociales son una de las principales fuentes de información entre la población joven debido a su accesibilidad y familiaridad en el uso. Sin embargo, otras cuestiones como la consulta de información antes o después de una visita médica, la compra de productos o servicios o compartir sus hábitos saludables o problemas de salud, son motivos que se dan de forma menos frecuente.

Las mujeres jóvenes plantean más motivos o razones para el uso de internet y redes sociales en materia de salud, especialmente en la búsqueda de información y la compra de productos, sin embargo, los hombres se muestran más propensos a compartir información propia. En el caso de los distintos grupos de edad, las personas jóvenes más mayores (25 a 29 años) presentan mayor motivación en el uso de internet y redes sociales para temas de salud que el resto de población joven. Esta distribución tan marcada por edad se explica **por una mayor preocupación de salud, mayor independencia** y, por lo tanto, **mayor responsabilidad en el cuidado de su salud** y, por último, una concepción distinta del uso de las redes sociales e internet de las personas jóvenes adultas.

Esta distribución de motivos, junto con el hecho de que el/la médico/a de familia continúa siendo la primera fuente de información, puede indicar que las personas jóvenes, **si bien han integrado las tecnologías en el ámbito de la salud, siguen usando y depositando confianza en las vías, herramientas o servicios tradicionales como acudir al personal sanitario o a personas del entorno cercano.**

La juventud opina: Internet y redes sociales comprensibles y eficaces, pero no completamente veraces y fiables

Se constata como fenómeno extendido entre la población joven el uso de internet y redes sociales aplicadas a la salud, así como las percepciones y opiniones que de ello se desprenden.

El grado de confianza que las personas jóvenes otorgan a internet y redes sociales con relación a la información en el ámbito de la salud **es bajo (4,88 puntos sobre 10)**, **se desprende una mayor confianza en la información proporcionada por las y los profesionales sanitarios (7,08)** y, por ello, aquellas **páginas web de organismos oficiales o profesionales reciben mayor confianza (6,28)** frente al contenido más generalista y poco especializado que pueden encontrar en internet.

Las mujeres y las personas jóvenes de menor edad (15 a 19 años) se muestran más cautas en la obtención de información a través de los medios digitales.

Pese a lo anterior, las y los jóvenes **no muestran especial preocupación con proporcionar datos personales** en internet y redes sociales (6,15 puntos sobre 10), así como **tampoco parece que hagan un gran esfuerzo por contrastar la información** recibida de estas fuentes (5,85 puntos sobre 10).

Por otro lado, pese a mostrar más confianza en la información aportada por las y los profesionales sanitarios, **más de la mitad dice comprender mejor la información obtenida online por ser más atractiva y comprensible visualmente** que aquella dada por su médico/a. Sin embargo, **7 de cada 10 jóvenes** de nuevo vuelven a **recalcar un mayor interés por la información dada por profesionales sanitarios** en detrimento de aquella obtenida e internet y redes sociales.

Asimismo, ante temas de salud que continúan suponiendo un tabú, como **la salud sexual y reproductiva y la salud mental, las personas jóvenes también prefieren acudir a profesionales de la salud** que consultar la información en internet.

Todo ello parece indicar que las personas jóvenes muestran mayor disposición a recibir información de las y los profesionales sanitarios, debido a ese mayor grado de confianza e interés, que obtenerla a través de internet. Sin embargo, **la accesibilidad, la familiaridad y el contenido más dinámico y comprensible visualmente de la información online les lleva a hacer uso de este tipo de fuentes.**

Y es que otra de las cuestiones que la juventud valora de forma más positiva de internet y redes sociales es el acceso a la información a través de estos medios. **7 de cada 10 jóvenes dicen estar más informados/as en temas de salud gracias a fuentes online** de este tipo, lo que **les evita consultas innecesarias al médico/a.** Además, más de la mitad de las y los jóvenes dicen **encontrar antes la información de salud que buscan vía online que si acuden a su médico/a.**

Por lo tanto, internet y redes sociales son herramientas incorporadas plenamente en la vida de las personas jóvenes, quienes hacen uso de ellas de forma habitual para diferentes ámbitos entre los que se encuentra la salud.

Apps y herramientas digitales: Uso intensivo, diferencial y más consciente

Más del 60% de las y los jóvenes declara utilizar semanalmente apps y herramientas digitales aplicadas a la salud y al bienestar físico, concretamente, el 26% las utiliza todos o casi todos los días y el 37% al menos una vez o dos a la semana. Solamente el 2% declara que nunca utiliza este tipo de tecnologías.

Del listado de apps propuesto en el cuestionario, más de la mitad de las y los jóvenes utilizan mucho **el contador de pasos, los wearables y las apps de rendimiento físico o entrenamiento**, lo que refleja, una vez más, la dimensión de bienestar físico que principalmente otorgan a las cuestiones de salud.

En línea con los resultados anteriores, se encuentra una relación directa entre aquellas personas jóvenes que perciben muchas ventajas en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y aquellas que hacen un uso intensivo de las mismas. De este modo, **7 de cada 10 jóvenes que observan muchas ventajas en el uso de las TICs hace un uso semanal de estas herramientas digitales**. Asimismo, las personas con un uso intensivo de las TICs, las herramientas que más utilizan son aquellas relacionadas con cuestiones de carácter físico, deporte y *wearables*.

El uso diferencial por edad y género de estas herramientas digitales también es un reflejo de los aspectos socioeconómicos y de los roles de género que estructuran la población joven. En este sentido, **la emancipación familiar y económica se manifiesta en el uso de unas apps** frente a otras, por ejemplo, las personas de edades más altas (25 a 29 años) declaran utilizar más las apps de gestión sanitaria y las relacionadas con la alimentación y las dietas, lo que evidencia una organización más autónoma en estas cuestiones.

Otro ejemplo es **el uso más intensivo de apps relacionadas con la salud mental que realizan quienes tienen entre 20 y 24 años**. Este hecho podría relacionarse con que este grupo de edad intermedio todavía no alcanzan de forma general una situación económica estable que les provea de los recursos suficientes para acudir a profesionales, por lo que buscan ayuda en estas herramientas.

En cuanto al género, vemos que **1 de cada 2 mujeres jóvenes declara que utiliza habitualmente apps relacionadas con la menstruación** para el seguimiento de su ciclo. También son ellas las que hacen un uso más intensivo del contador de pasos, frente a los hombres jóvenes que acuden más a las apps de alimentación y dietas como apoyo a su gestión alimenticia.

Apps y herramientas digitales: Se buscan, se demandan y se perciben altamente beneficiosas para la salud

4 de cada 10 personas jóvenes han descubierto por sí mismas apps y herramientas digitales aplicadas a la salud y bienestar físico, siendo las mujeres las que más descubren por sí mismas. Este hecho evidencia que, por un lado, son usuarios y usuarias digitales autónomas que buscan y descubren los recursos que más les interesan y se adaptan a sus necesidades y por otro, evidencia un vacío en la prescripción médica de estas herramientas ya que tan sólo el 15% son recomendadas por las y los profesionales médicos.

También **son recomendadas en igual medida por amigos y amigas y por redes sociales**, lo que refleja la importancia del grupo de iguales y de las redes sociales entre las y los jóvenes en las recomendaciones, incluidas las relacionadas con su salud y bienestar físico.

Las personas jóvenes identifican múltiples ventajas en el uso de apps y herramientas digitales aplicadas a su salud. Así, **8 de cada 10 dicen estar más informados/as de cómo va su cuerpo gracias a la utilización de estos recursos digitales (79%)**, siendo mayor la proporción de mujeres en esta cuestión, y **casi 8 de cada 10 declaran que les ayudan a cumplir ciertos hábitos y rutinas (77%)**. Asimismo, **7 de cada 10 revela que ha mejorado su bienestar y estado de salud (71,9%)**, siendo más beneficioso entre los hombres.

En base a estos datos, se podría concluir que **el uso de las apps y las herramientas digitales ha mejorado significativamente la salud y el bienestar físico según la percepción de las y los jóvenes.**

Por otro lado, entre las cuestiones que comparan los beneficios de estos recursos digitales frente a la asistencia médica, encontramos proporciones más cautas, aunque igualmente elevadas. **5 de cada 10 jóvenes afirman tener un seguimiento más personalizado** que con su médico/a gracias a su uso (53,3%) y **les han permitido compartir información con su médico/a** (51,3%). En menor proporción, afirman que **van menos al médico/a al utilizarlas** (46,8%), que **les han permitido realizar autodiagnósticos rápidos** (44,6%) y que **prefieren las apps y herramientas digitales para temas de prevención y fomento de hábitos saludables** que la consulta del médico/a (45,3%), estas tres cuestiones son declaradas en mayor proporción entre los hombres jóvenes.

Estos resultados podrían ser un reflejo de la transformación en la relación entre paciente y profesional médico tras el avance de la digitalización sanitaria. **Las y los jóvenes ostentan actitudes cada vez más proactivas en torno al cuidado y seguimiento de su salud gracias al uso de los recursos digitales, con mayor incidencia entre los hombres jóvenes.**

Apps y herramientas digitales: Generan interés y en vías de construir mayor compromiso

En cuanto a los aspectos relacionados con la usabilidad de las apps y herramientas digitales se identifica que hay un interés por parte de las y los jóvenes en **aumentar y diversificar su uso**, pero también se podría generar aún **mayor** aplicabilidad en cuestiones relacionadas con la salud.

Por un lado, a **7 de cada 10 jóvenes les gustan o motivan las apps sobre salud y bienestar físico que les proponen retos y juegos** (70,5%) y, por otro lado, **4 de cada 10 se han descargado algunas apps pero no les han convencido** (43,3%). En la misma proporción **se comparte información sanitaria o de bienestar físico con sus amigos/as** (41,3%). Por último, **más de un tercio estaría dispuesto/a a pagar** por este tipo de apps y herramientas digitales (35,8%).

La propensión ante estas cuestiones está estrechamente **relacionada con el nivel de ventajas percibidas por el uso o no de las TICs**. Cuánto más alto es su índice de ventajas percibidas mayor es su disposición a pagar por aplicaciones o herramientas digitales, a compartir la información de monitoreo de las apps con sus amistades y a mostrar una mayor afinidad y motivación por las apps que presentaban retos y juegos.

A la luz de estos datos, se podría inferir que **quienes perciben más ventajas en el uso de TICs tienen mayor interés, expectativas y exigencias en cuanto a la calidad y utilidad de las aplicaciones de salud.**

En cuanto al género también se encuentran disposiciones diferenciales, así, los hombres jóvenes estarían más dispuestos a pagar por apps y a compartir información con sus amigos o amigas.

El camino a seguir: La integración de las TICs en el sistema sanitario

Como ya se ha mencionado, el uso de las tecnologías digitales aplicadas a la salud por parte de la población joven es un hecho consolidado. Por lo que las mejoras e innovaciones tecnológicas que se puedan llevar a cabo en este ámbito también resultan una cuestión de interés. Las respuestas dadas por la juventud marcan una línea clara a seguir: **las tecnologías tienen que formar parte del sistema y atención sanitaria.**

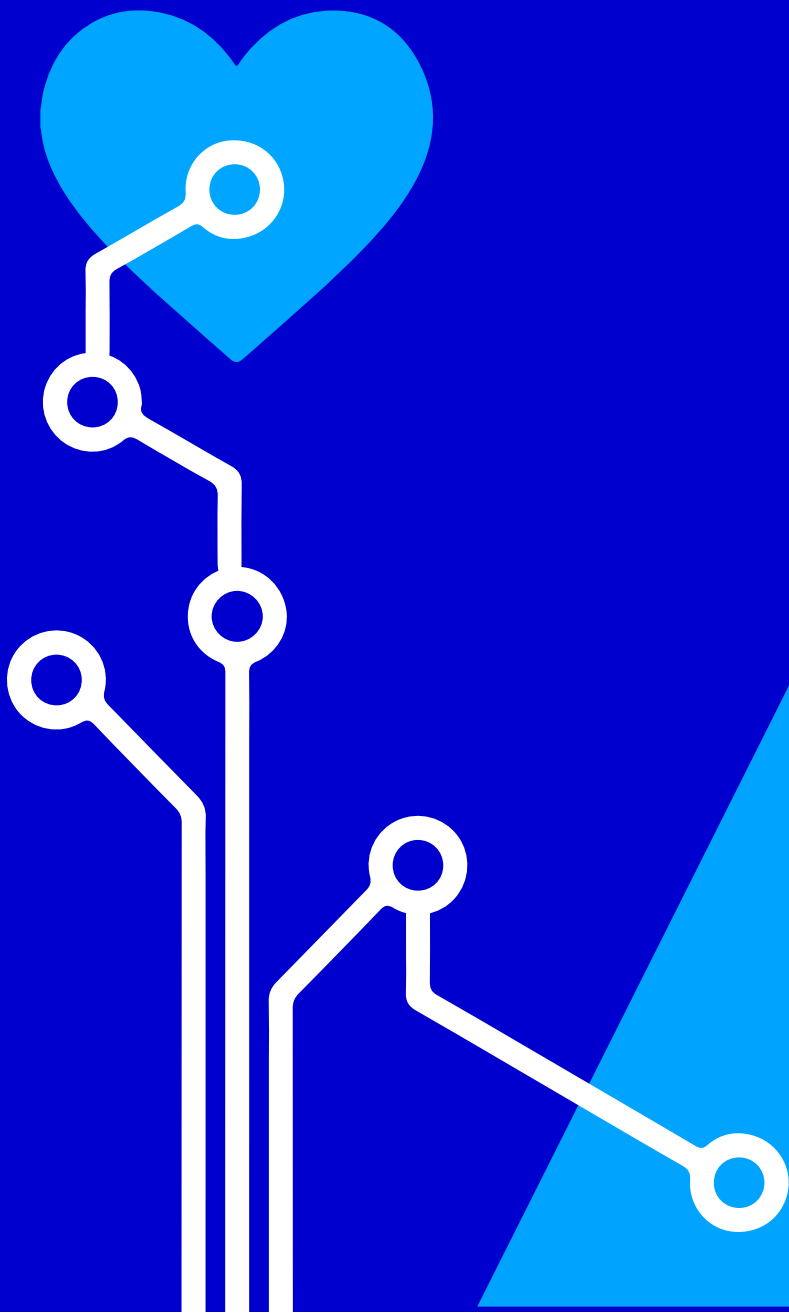
La mejora de la integración móvil en el sistema sanitario y la formación del personal sanitario para el uso de estas herramientas son dos mejoras que la población joven ve como importantes y deseables. Muy relacionadas también con ello, las propuestas de la posibilidad de que **el personal sanitario prescriba apps y herramientas digitales y que estas tengan mayor grado de personalización.** Y, por supuesto, garantizar una **atención sanitaria online y telemática de calidad** también es otra de las mejoras más relevantes. Mientras, cuestiones como la integración de la inteligencia artificial en la asistencia sanitaria todavía se ve con lejanía y no se le da tanta importancia como al resto de medidas.

En general, la juventud tiene una visión positiva de ese futuro donde las TICs y la salud estén completamente interrelacionadas, especialmente ven que esta cohesión favorece a **un mayor grado de información, así como de comodidad.** Sin embargo, también atisban la posibilidad de que las TICs provoquen cierta deshumanización en la asistencia sanitaria.

Por tanto, que las personas jóvenes señalen como principales mejoras tecnológicas aquellas relacionadas con el sistema sanitario, confirma lo comentado anteriormente: las personas **jóvenes no buscan una sustitución del sistema sanitario por las tecnologías digitales, sino que quieren que la eficacia y comodidad que proporcionan estas se integren en el sistema sanitario. Las personas jóvenes quieren lo mejor de ambos mundos: la comprensión, comodidad y eficiencia que proporcionan las TICs y la fiabilidad, veracidad y humanidad características del sistema sanitario.**



BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA

- Alòs, F., & Puig-Ribera, A. (2021). Uso de *wearables* y aplicaciones móviles (mHealth) para cambiar los estilos de vida desde la práctica clínica en atención primaria: una revisión narrativa. *Elsevier*, 3, 100122.
- Álvarez L.S., (2012); Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto; *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, vol. 30, núm. 1, enero-abril, 2012, pp. 95-101; Universidad de Antioquia, Colombia.
- Andújar, A.; Sánchez, N.; Pradillo, S. & Sabín, F. (2022) Jóvenes y racismo. Estudio sobre las percepciones y actitudes racistas y xenófobas entre la población joven de España. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.7268038
- Ballesteros, J.C., Rodríguez, E., Sanmartín, A. (2017). *Barómetro Juvenil 2017*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3530557
- Ballesteros, J.C., Sanmartín, A., Tudela, P. (2018). *Barómetro juvenil sobre Vida y Salud 2017*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3537684
- Ballesteros, J.C.; Sanmartín, A.; Tudela, P., Rubio, A. (2020). *Barómetro Juvenil 2019*. Salud y Bienestar. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3768432
- Ballesteros, J.C., Calderón, D., Kuric, S., Megías, I. y Sanmartín, A. (2020) *Barómetro Jóvenes y Expectativa Tecnológica 2020*. Madrid. Fad: Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud. DOI: 10.5281/zenodo.3925642
- Blázquez Martín, D., & de la Torre, I. (2012). *Redes Sociales sobre Salud: Medicina 2.0*. *Revista eSalud.com*, Vol. 8(30), ISSN: 16987969.
- Briceño-León, R. (2000). Bienestar, salud pública y cambio social. En BriceñoLeón, R., De Souza, M, y Coimbra, C. (Coords.). *Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales* (pp. 15-24). Río de Janeiro: Editora Fio Río de Janeiro: Editora Fiocruz
- Caballero-Urbe, C. V., (2013). E-pacientes y la relación médico-paciente. *Salud Uninorte*, 29(2), vi-x.
- Carrazana, V. (2002). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Universidad Católica Boliviana*, Vol. I (1).
- Confederación Salud Mental España y Fundación Mutua Madrileña. *La situación de la salud mental en España" (2023)*.
- Cumbre de Río de Janeiro (1992). *Agenda 21*. [Documento en línea].
- Ferguson T, Frydman G. The first generation of e-patients. *BMJ* 2004; 328(7449): 1148-49.
- Fernández Salazar, S., & Lafuente Robles, N. (2016). Integración de internet y las redes sociales en las estrategias de salud. *Elsevier*, 26(5), 265-267.
- Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología, FECYT (2017) *Percepción social de la ciencia y la tecnología 2016*. e-NIPO:057-17-185-2.
- Fundación Once. (2020). *Accesibilidad e Innovación Social en la atención sanitaria. Las TIC como facilitador para un uso eficiente de la Sanidad*.
- García, M.A. (2017). *eHealth (tecnología y medicina)*. CODDII.
- Gómez-Miguel, A & Calderón-Gómez, D. (2022) El ocio digital de la población adolescente. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fundación FAD Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.7377069
- Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C. y Gómez Miguel, A. (2023). *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023*. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.52810.5281/zenodo.8170910
- Megías, E.; Rodríguez, E.; Ballesteros, J. C.; Sanmartín, A. y Calderón, D. (2021). *Género, vivencias y percepciones sobre la salud: Informe de resultados*. Madrid. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad.

- Niño González, José Ignacio y Fernández Morales, Benito (2015). Comunicación, Salud y Tecnología: mHealth. Revista de Comunicación y Salud, Vol. 5 pp., 144 – 153.
- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI). (2016). Los ciudadanos ante la e-Sanidad. Opiniones y expectativas de los ciudadanos sobre el uso y aplicación de las TIC en el ámbito sanitario. Edición 2015. Madrid: ONTSI. <https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Los-ciudadanos-ante-la-e-Sanidad-0>
- Peñafiel, C., Ronco, M., & Echeagaray, L. (2016). ¿Cómo se comportan los jóvenes y adolescentes ante la información de salud en internet? = How young people and teenagers behave towards health information in the internet? Revista española de comunicación en salud, pp., 167-189.
- Pérez Gálvez, J. F. (2015). La e-salud: Retos que plantea la evolución tecnológica y su incidencia sobre el sistema sanitario. Vol. 25 Extraordinario XXIV Congreso. Universidad de Almería.
- Ramón Fernández, F. (2020). Comunicación y noticias falsas en relación al COVID-19: algunas reflexiones sobre la información, la desinformación y propuestas de mejora. Revista española de comunicación en salud, pp., 253-264.
- Rodríguez, E. y Ballesteros, J.C. (2019). Jóvenes, ocio y TIC. Una mirada a la estructura vital de la juventud desde los referentes del tiempo libre y las tecnologías. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3537638
- Rodríguez, E., Calderón, D., Kuric, S., Sanmartín, A., (2021). Barómetro Juventud y Género 2021. Identidades, representaciones y experiencias en una realidad social compleja. Madrid. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.5205628-
- Rivoir, A., Morales, M. (2019). Tecnologías digitales: Miradas críticas de la apropiación en América Latina. CLACSO.
- Sanmartín, A. y Megías, I. (2020) Jóvenes, futuro y expectativa tecnológica Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3629108
- Sanmartín, A.; Ballesteros, J.C.; Calderón, D. y Kuric, S. (2022). Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.6340841
- Schulz, P.J. & Nakamoto, K. (2013). Health literacy and patient empowerment in health communication: the importance of separating conjoined twins. Patient Education and Counseling, 90(1), 4-1

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS

Gráfico 1 importancia de diversas cuestiones en la vida de la población joven	17
Gráfico 2 Importancia de "Tener buena salud" entre la población joven por género, grupos de edad y dedicación o no a actividad sanitaria	18
Gráfico 3 evolutivo de la percepción del estado de salud de la población joven (2017-2023)	19
Gráfico 4 percepción del estado de salud por género	19
Gráfico 5 Evolución de la preocupación de la salud entre la población joven (2021 y 2023)	20
Gráfico 6 Preocupación de la salud por género y grupos de edad	21
Gráfico 7 Número de visitas médicas en el último año entre la población joven por género y por grupos de edad	22
Gráfico 8 Enfermedad o condición crónica entre la población joven por grupos de edad	22
Gráfico 9 Evolución de tenencia de problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental entre la población joven	23
Gráfico 10 tenencia de problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental por género y grupos de edad	24
Gráfico 11 Búsqueda de ayuda ante problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental ...	25
Gráfico 12 índice de uso tics por preocupación por la salud	26
Gráfico 13 Índice Ventajas uso de TICs según el grado de preocupación de la salud	27

Gráfico 14 Índice ventajas en el uso de TICs según la percepción de su salud	27
Gráfico 15 Índice de uso de TICs por frecuencia de visitas al médico	28
Gráfico 16 Índice de uso de tics por Enfermedad o condición crónica entre la población joven ...	28
Gráfico 17 Frecuencia de uso de las tecnologías digitales (Internet, redes sociales, apps, reloj digital...) para estas actividades	29
Gráfico 18 Uso alto de las tecnologías digitales para el cuidado de la salud y bienestar físico por Grupos de edad	30
Gráfico 19 Uso alto de las tecnologías digitales para el cuidado de la salud y bienestar físico por grado de preocupación y percepción del estado de salud	31
Gráfico 20 Frecuencia de uso de las tecnologías digitales para el cuidado de la salud y bienestar físico por Índice de ventajas de Uso de TICs en la salud	31
Gráfico 21 Impacto de la Pandemia	32
Gráfico 22 Impacto de la Pandemia por Género	34
Gráfico 23 Impacto de la Pandemia por grupos de Edad.....	35
Gráfico 24 Fuentes de información a las que acuden/consultan para temas de salud y bienestar físico	36
Gráfico 25 Consulta en internet y redes sociales por Ventajas de uso de TICs	37
Gráfico 26 Seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico	38
Gráfico 27 Seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico por género	39
Gráfico 28 Seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico por grupos de edad	40
Gráfico 29 Seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico por nivel de uso de tecnologías en el ámbito de la salud y el bienestar	41
Gráfico 30 Seguimiento de cuentas y perfiles en redes sociales relacionadas con salud y bienestar físico por Índice de ventajas en el uso de TICs	41
Gráfico 31 Temas sobre salud y bienestar físico que buscan en internet y redes sociales	42
Gráfico 32 Temas sobre salud y bienestar físico que buscan en internet y redes sociales por género	43
Gráfico 33 Temas sobre salud y bienestar físico que buscan en internet y redes sociales por grupos de edad	45
Gráfico 34 Usos de internet y redes sociales en temas de salud	47
Gráfico 35 Usos de internet y redes social en temas de salud por género	49
Gráfico 36 Usos de internet y redes social en temas de salud por edad.....	50
Gráfico 37 Grado de confianza en el uso de internet y redes sociales en temas de salud	51
Gráfico 38 Grado de confianza en el uso de internet y redes sociales en temas de salud por género	52
Gráfico 39 Grado de confianza en el uso de internet y redes sociales en temas de salud por grupos de edad	53
Gráfico 40 Compresión de la información en salud en internet y redes sociales	54
Gráfico 41 grado de acuerdo de búsquedas en internet y redes sociales sobre temas de salud por Índice de Uso de TICs	55
Gráfico 42 Grado de acuerdo sobre el uso de internet y redes sociales en temas de salud.....	55
Gráfico 43 Grado de acuerdo sobre el uso de internet y redes sociales en temas de salud por género	56
Gráfico 44 Grado de acuerdo sobre el uso de internet y redes sociales en temas de salud por grupos de edad	57

Gráfico 45 Utilización de herramientas digitales/apps para las siguientes actividades relacionadas con la salud	58
Gráfico 46 la utilización de herramientas digitales/apps para las siguientes actividades relacionadas con la salud por el Índice de ventajas de las TICs	59
Gráfico 47 Frecuencia de uso de apps y herramientas digitales relacionadas con la salud y el bienestar físico	59
Gráfico 48 Índice de ventajas de uso de las TICs en salud por frecuencia de uso de apps	60
Gráfico 49 Listado de aplicaciones y herramientas digitales utilizadas habitualmente	61
Gráfico 50 Frecuencias de uso de aplicaciones y herramientas digitales utilizadas habitualmente ..	62
Gráfico 51 Uso habitual de apps y herramientas digitales por género	64
Gráfico 52 Uso habitual de apps y herramientas digitales por Grupos de Edad	66
Gráfico 53 Motivos por los cuales no utilizan Apps y herramientas digitales aplicadas a la salud ..	69
Gráfico 54 Prescriptores de apps/herramientas digitales	69
Gráfico 55 Prescriptores de apps/herramientas digitales por género	70
Gráfico 56 Prescriptores de apps/herramientas digitales por grupo de edad	70
Gráfico 57 Prescriptores de apps/herramientas digitales por actividad sanitaria	71
Gráfico 58 Ventajas/aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud global y por género	72
Gráfico 59 Ventajas/aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud global y por Índice de Uso TICs	74
Gráfico 60 Aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud	75
Gráfico 61 Aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud por género ..	76
Gráfico 62 Aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud por grupos de edad	76
Gráfico 63 Aspectos de utilizar apps y herramientas digitales aplicadas a la salud por índice de ventajas TICs.....	77
Gráfico 64. Mejoras e innovaciones tecnológicas en salud más importantes para la población joven.....	78
Gráfico 65. Mejoras e innovaciones tecnológicas en salud más importantes para la población joven por género.	80
Gráfico 66. Mejoras e innovaciones tecnológicas en salud más importantes para la población joven por índice de ventajas del uso TICs.	80
Gráfico 67. Escenarios de futuro en la innovación tecnológica en el ámbito de la salud.....	81
Gráfico 68. Género.....	99
Gráfico 69. Grupos de edad.....	99
Gráfico 70. Tamaño del municipio.....	100
Gráfico 71. Máximo nivel de estudios terminados	100
Gráfico 72. Actividad actual	101
Gráfico 73. Rama o sector de actividad principal	101
Gráfico 74. Índice de frecuencia de uso de TICs aplicadas a la salud	104
Gráfico 75. Género por índice de uso de TICs	105
Gráfico 76 Mejoras e innovaciones tecnológicas en salud más importantes para la población joven	105
Gráfico 77 Mejoras e innovaciones tecnológicas en salud más importantes para la población joven por Género	105
Gráfico 78 Mejoras e innovaciones tecnológicas en salud más importantes para la población joven por Índice de ventajas del uso TICs	106
Gráfico 79 Escenarios de futuro en la innovación tecnológica en el ámbito de la salud	106
Gráfico 80. Rama de actividad por índice de uso de TICs.....	107

Gráfico 81. Índice de ventajas del uso de las TICs en salud..... 108

Gráfico 82. Género por índice de ventajas del uso de TICs 108

Gráfico 83. Grupos de edad por índice de ventajas del uso de TICs 108

Gráfico 84. Tamaño de municipio por índice de ventajas del uso de TICs 109

Gráfico 85 Género 109

Gráfico 86 Máximo nivel de Estudios terminados 110

Gráfico 87 Actividad actual 111

Tabla 1 Principales temas que se buscan sobre salud y bienestar físico en internet y redes sociales por Índice de uso de TICs 46

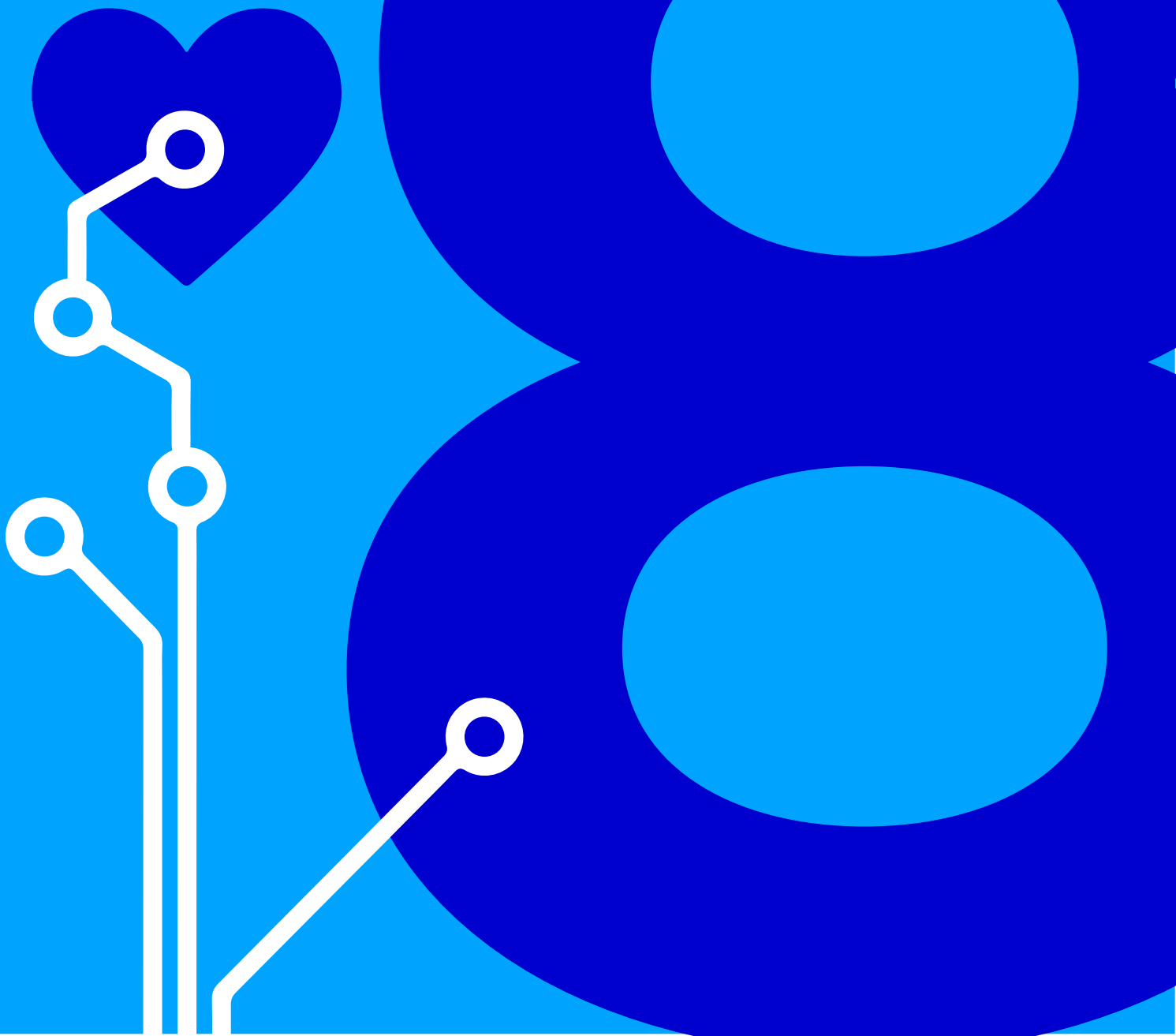
Tabla 2 Top 5 de las apps/herramientas digitales por índice de uso tics 68

Tabla 3. Información del índice de uso de TIC..... 104

Tabla 4. Información del índice de ventajas del uso de TICs 107



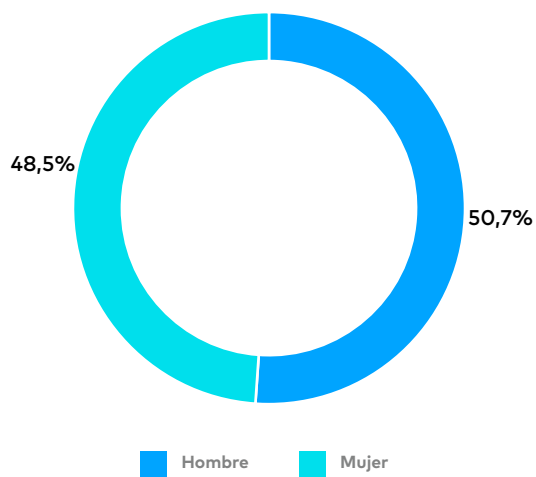
ANEXOS



ANEXOS

CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

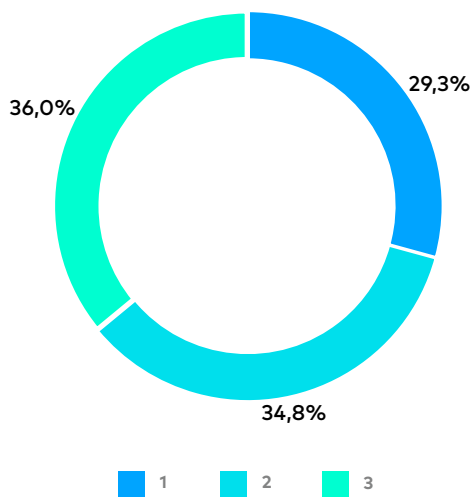
GRÁFICO 68. Género



P1. Eres... (%)

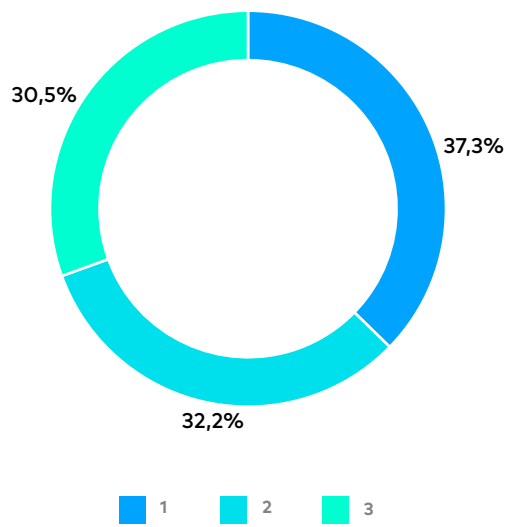


GRÁFICO 69. Grupos de edad



P2. ¿Cuál es tu edad? (%)

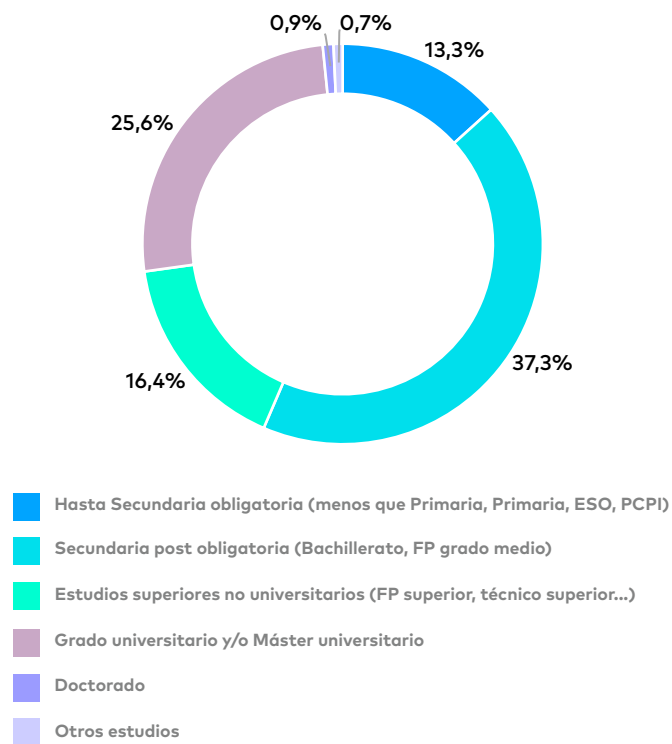
GRÁFICO 70. Tamaño del municipio



P3. Tamaño del municipio (%)

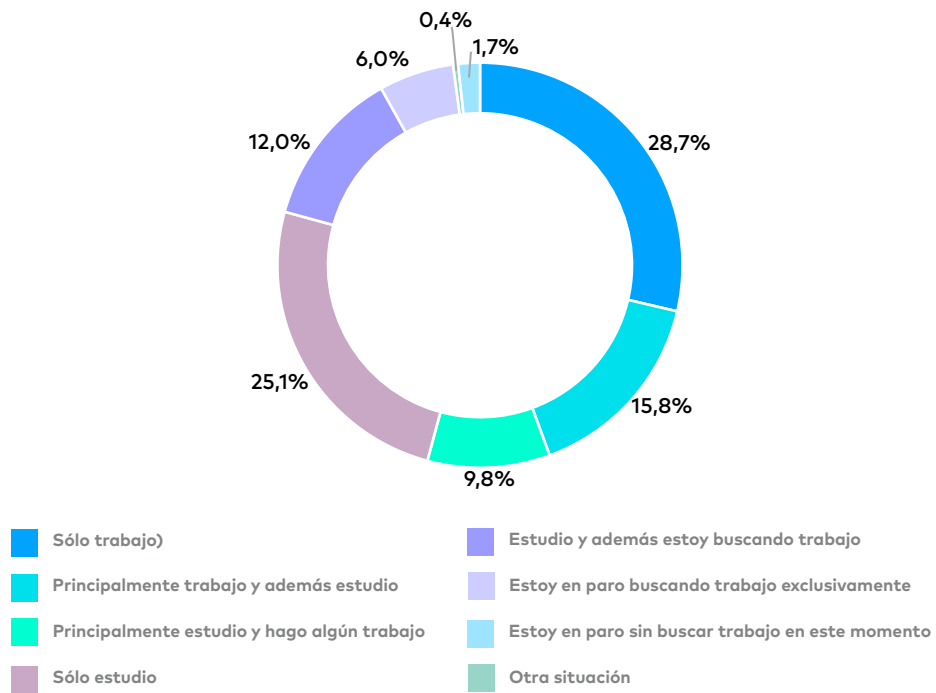


GRÁFICO 71. Máximo nivel de estudios terminados



P4. ¿Cuál es el máximo nivel de estudios finalizado? (%)

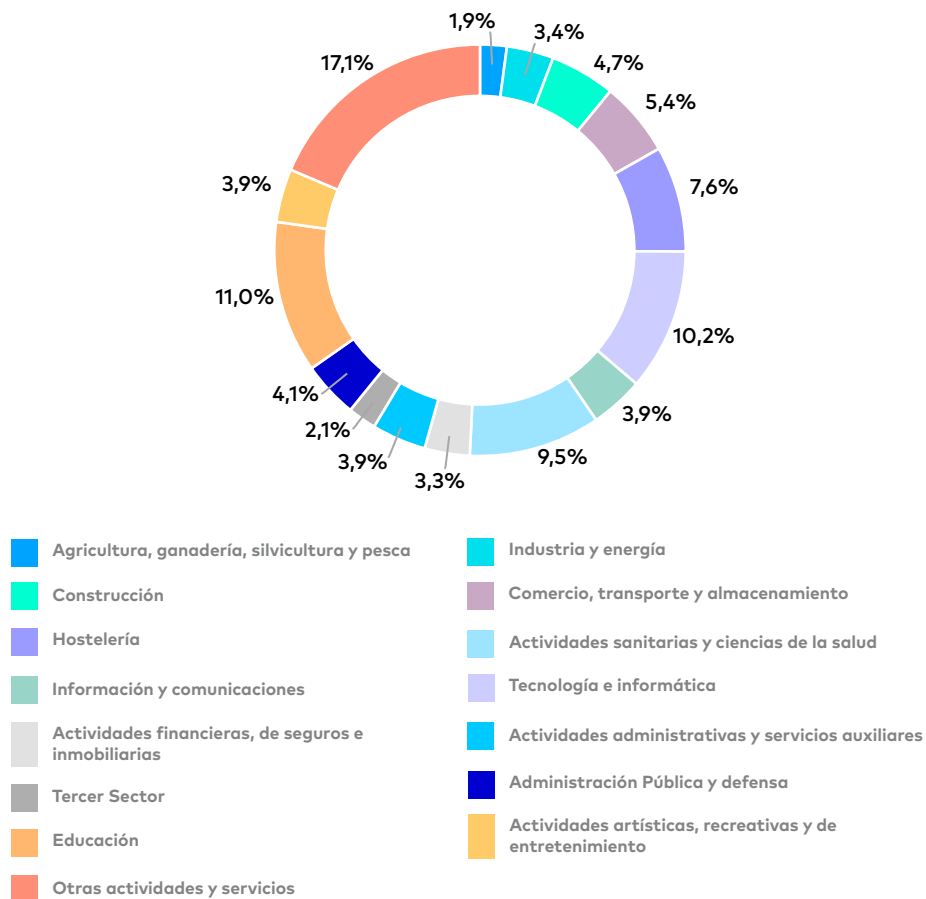
GRÁFICO 72. Actividad actual



P5. ¿Cuál es tu actividad actual? (%)



GRÁFICO 73. Rama o sector de actividad principal



P6. ¿Cuál es la rama o sector de tu actividad principal (estudio o trabajo)? (%)

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

- **Análisis univariados:** Se ha aplicado un análisis exploratorio de frecuencias absolutas y relativas sobre todas las preguntas del cuestionario y se ha realizado el cálculo de la media aritmética para las variables de escala con el objetivo de identificar los principales hallazgos en cuanto a la valorización e implantación de la innovación tecnológica en el ámbito de la salud y el bienestar por parte de las y los jóvenes.
- **Tablas de contingencia:** Se han realizado análisis cruzados entre preguntas del cuestionario con el objetivo de dilucidar las posibles diferencias sobre las áreas temáticas abordadas identificando si presentan diferencias estadísticamente significativas. Se han abordado cruces con variables estructurales: género, edad, tamaño del municipio, nivel de estudios, rama de actividad, estado de salud y padecimiento de condición crónica. Adicionalmente, se han realizado contingencias con índices sintéticos de la mediación tecnológica en la salud y el bienestar con las preguntas del cuestionario. Se han calculado, además, las frecuencias absolutas y relativas (% de columna), así como la significatividad estadística entre las variables a partir de la prueba χ^2 de Pearson y la significatividad entre las categorías a través de los residuos tipificados corregidos (+/- 1,96) con el fin de descartar que los resultados sean debidos al azar.

Todos los gráficos del informe representan correlaciones estadísticamente significativas. Sin embargo, en algunos gráficos se incluyen **cruces cercanos a la significatividad indicados por un * y/o cruces no significativos indicados con ****.

- **Comparación de medias:** Se han realizado análisis de comparación de medias con el objetivo de analizar si las diferencias en las varianzas de las variables de escala son explicadas por variables estructurales.

Recodificación de variables estructurales

Edad: se ha elaborado la variable a partir de la aglutinación de las opciones de respuesta de la edad en tres categorías:

- De 15 a 19 años
- De 20 a 24 años
- De 25 a 29 años

Tamaño de municipio: a partir del municipio de residencia, consultado en el cuestionario; se ha calculado el tipo de hábitat siguiendo el siguiente procedimiento:

Tamaño del municipio, a partir de los datos del Padrón Municipal de Habitantes facilitados por el INE. A partir de esta información se generó la variable Hábitat, con las siguientes categorías:

- Hasta 50.000 habitantes
- De 50.001 a 500.000 habitantes
- Más de 500.000 habitantes, áreas metropolitanas de Madrid y Barcelona

Generación de índices para la medición de la indiferencia tecnológica

ÍNDICE DE FRECUENCIA DE USO DE TICS APLICADAS A LA SALUD

Para la elaboración de este índice se han seleccionado ítems que manifestaban la frecuencia de uso de tecnologías digitales en el ámbito específico de la salud y el bienestar personal. Se han tomado para la elaboración del Índice los datos con respuesta en todas las variables.

P18. Frecuencia de uso de tecnologías digitales (internet, redes sociales, aplicaciones, reloj digital...) para el cuidado de mi salud y bienestar físico.

P58. Frecuencia de uso en el día a día de aplicaciones y herramientas digitales relacionadas con la salud y el bienestar

P59_P75. Frecuencia de uso de aplicaciones y herramientas digitales específicas.

- Gestión sanitaria (citas, resultados médicos, recetas...)
- Contador de pasos (distancia, calorías...)
- Medir ciclos del sueño
- Alimentación y dietas
- Alergias
- Rendimiento físico o entrenamiento (fitness, deporte, running...)
- Relajación y meditación
- Salud mental
- Menstruación
- Embarazo
- Dejar malos hábitos y adicciones (dejar de fumar, consumo de alcohol y drogas...)
- Medir constantes vitales (frecuencia cardíaca, temperatura, tensión arterial, saturación de oxígeno...)
- Medir sustancias químicas como la glucosa, electrolitos...
- Chats o foros *online* sobre salud, medicina, terapia...
- Seguimientos de enfermedades crónicas
- *Wearables* (reloj y pulseras inteligentes, gafas inteligentes, contador de pasos, sensores corporales...)
- Primeros auxilios (atención inmediata, curar heridas...)

En las preguntas P18 y P58 se aplica una ponderación, donde "Todos o casi todos los días" = 4; "Al menos una vez o dos a la semana" = 3; "Al menos una vez al mes" = 2; "Con menor frecuencia" = 1; "Nunca" y "Ns/Nc" = 0. En las preguntas P59_P75 se aplica una ponderación, donde "Mucho" = 3; "Bastante" = 2; "Poco" = 1; "Ns/Nc" = 0.

$$\text{Índice de Uso de TEC aplicadas a la Salud} = \frac{\frac{P18 + P58}{4 * 2} + \frac{P59 + P75}{3 * 17}}{2}$$

Para la interpretación de los resultados construimos tres grupos divididos por la puntuación en el índice: Bajo nivel de uso y disponibilidad (0-3); Nivel medio de uso y disponibilidad (3-5); y Alto nivel de uso y disponibilidad (5-10).

ÍNDICE DE VENTAJAS DEL USO DE TICS EN SALUD

Para la elaboración del índice se han seleccionado los ítems que responden al grado de dotación de ventajas en el uso de las tecnologías digitales (Internet, redes sociales, aplicaciones, reloj digital...) en el ámbito de la salud y el bienestar personal, considerando las preguntas que explicitan la preferencia de uso de estas herramientas y las valoraciones sobre su utilidad. Se ha tomado para la elaboración del Índice los datos con respuesta en todas las variables.

P45_P47. Valoraciones sobre el uso de internet y redes sociales sobre temas de salud.

- Estoy más informado/a en temas de salud y bienestar físico
- Evito consultas innecesarias al médico/a
- Encuentro antes la respuesta a mis inquietudes que si voy al médico/a

P77_P79. Afirmaciones sobre el uso de herramientas digitales y aplicaciones sobre salud y bienestar.

- Desde que las utilizo estoy más preocupado/a por mi salud
- He mejorado mi bienestar y estado de salud
- Estoy más informado/a de cómo va mi cuerpo

$$\text{Índice de Ventajas del Uso de TIC en Salud} = \frac{\sum P45_P47 + \sum P77_P79}{2 * 3 * 6}$$

Para la interpretación de los resultados construimos tres grupos por la puntuación en el índice: Pocas ventajas en el uso de TIC (0-4); Existen ventajas en el uso de TIC (4-7); y Muchas ventajas en el uso de TIC (7-10).

CARACTERIZACIÓN DE LOS ÍNDICES

Índice de frecuencia de uso de TICs aplicada a la salud

TABLA 3. Información del índice de uso de TICs

N		Media	Mediana	Moda	Desviación	Varianza	Asimetría	Curtosis	Rango	Mínimo	Máximo
Válido	Perdidos										
1385	119	4,07284	4,14216	4,96	1,285912	1,654	-0,307	-0,258	7,255	0	7,255

GRÁFICO 74. Índice de frecuencia de uso de TICs aplicadas a la salud

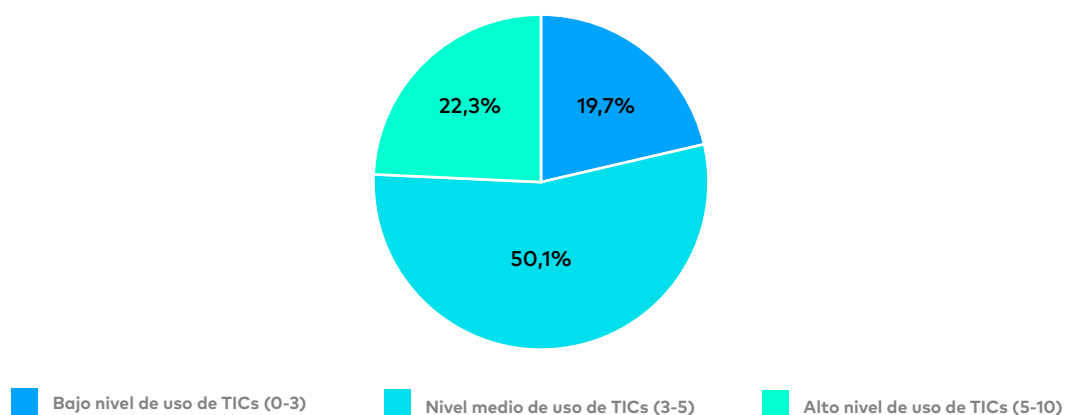
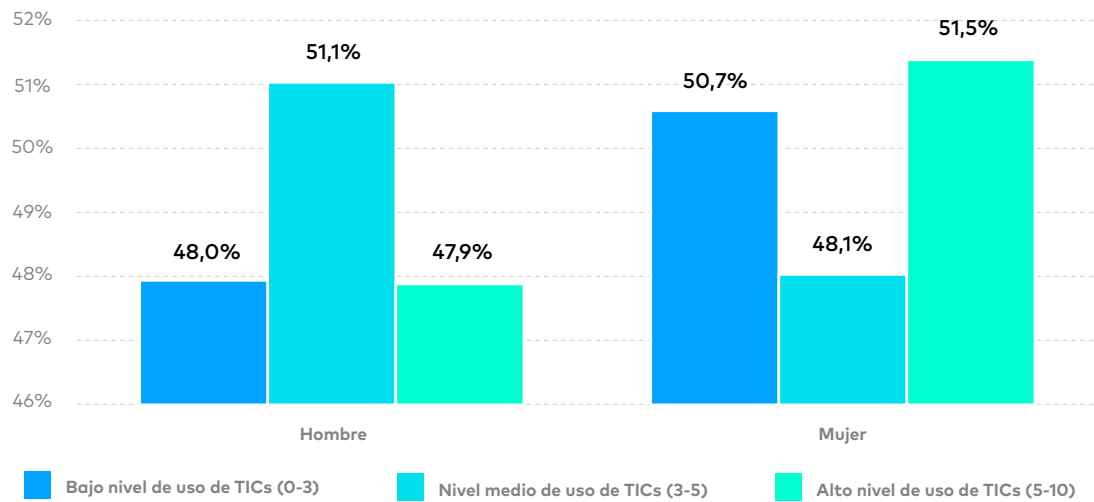
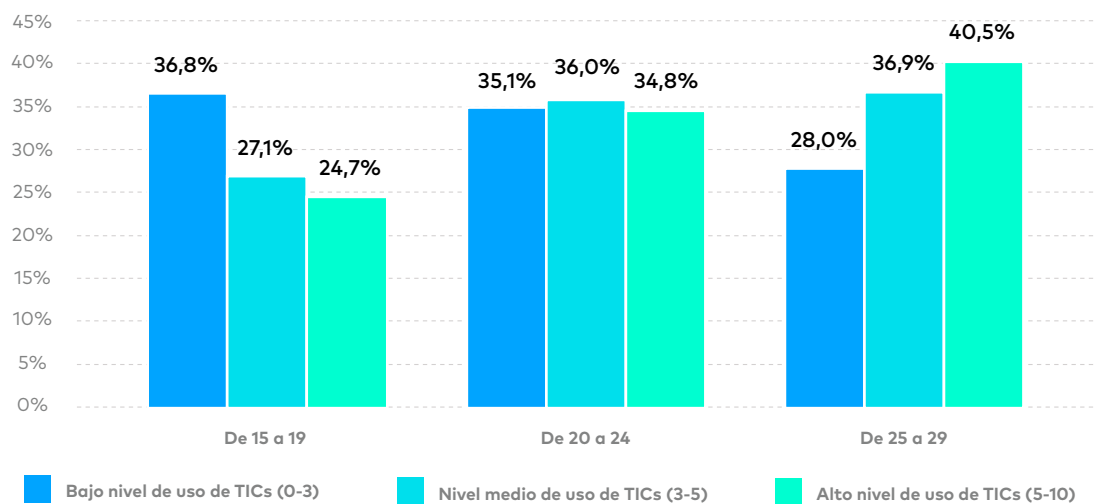


GRÁFICO 75. Género por índice de uso de TICs



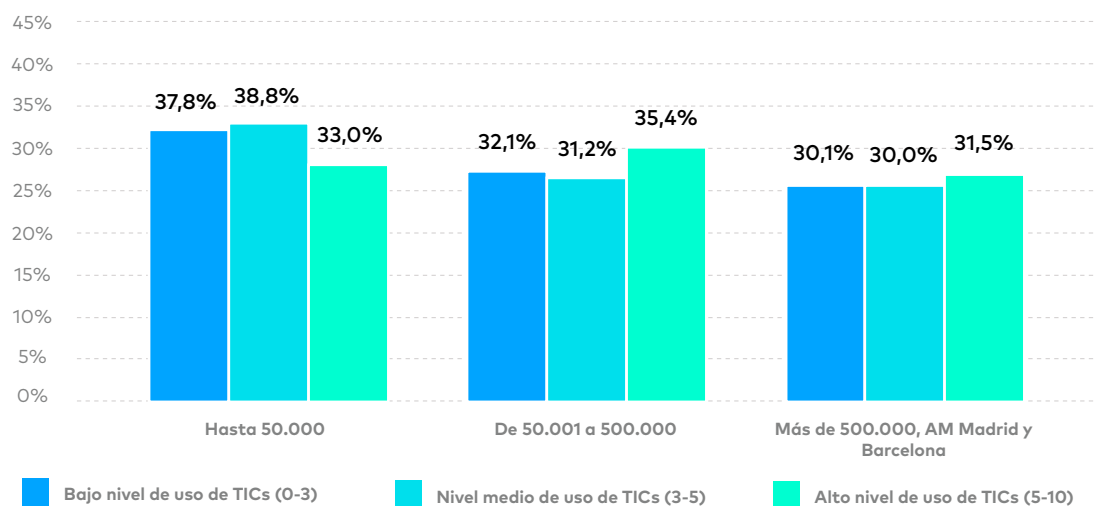
P1. Eres... (%)

GRÁFICO 76. Grupos de edad por índice de uso de TICs



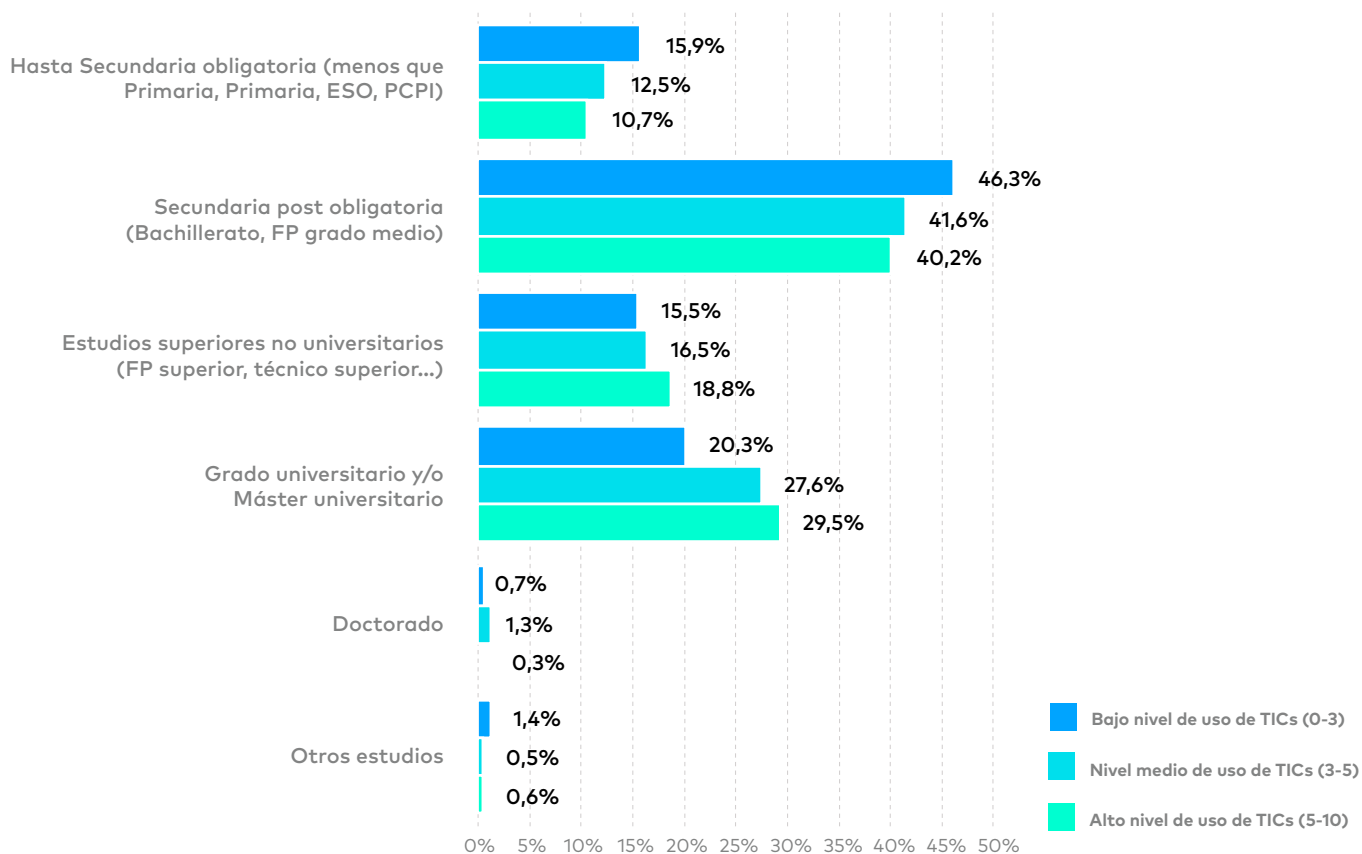
P2. Edad (%)

GRÁFICO 77. Tamaño de municipio por índice de uso de TICs



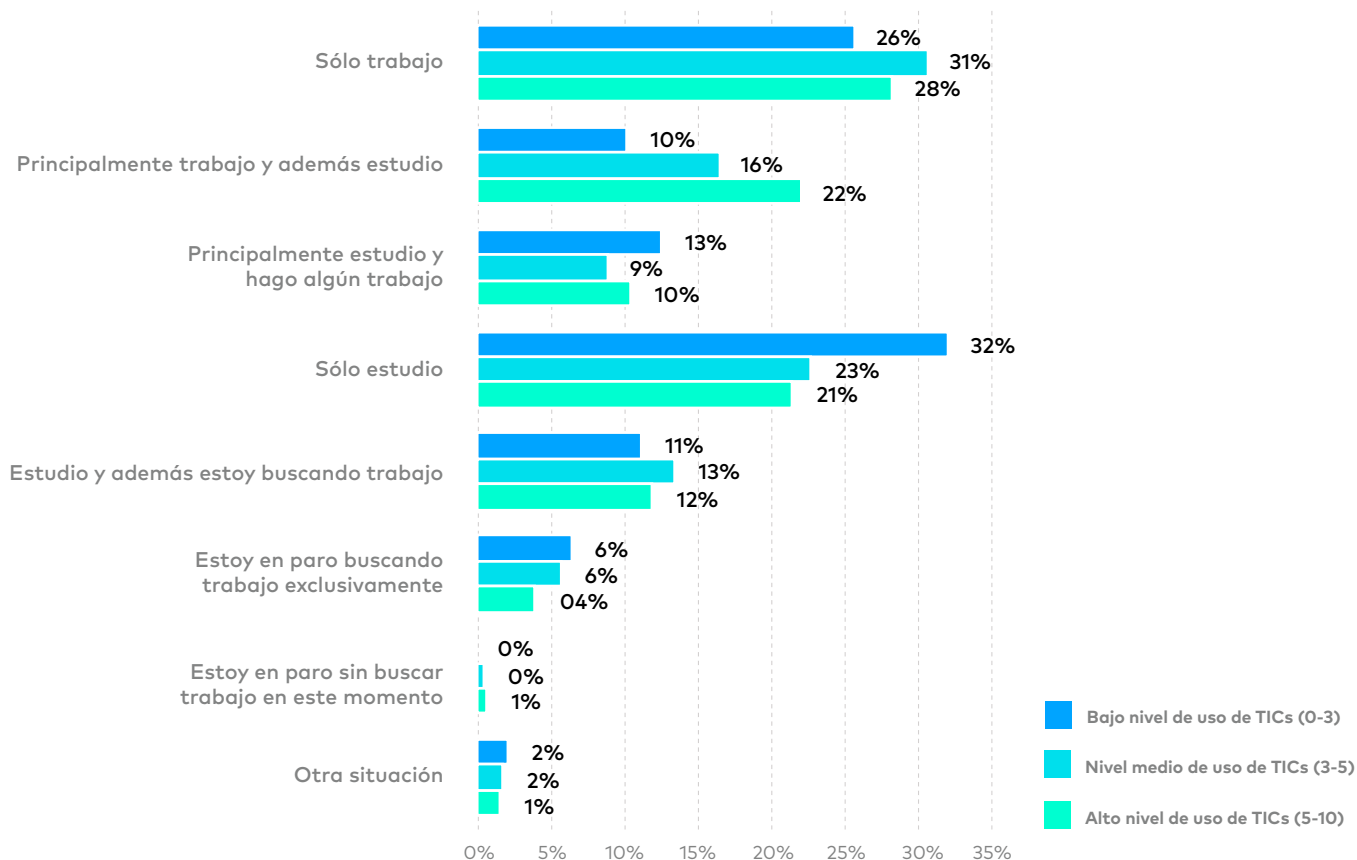
P3. Municipio de residencia (%)

GRÁFICO 78. Nivel de estudio alcanzado por índice de uso de TICs



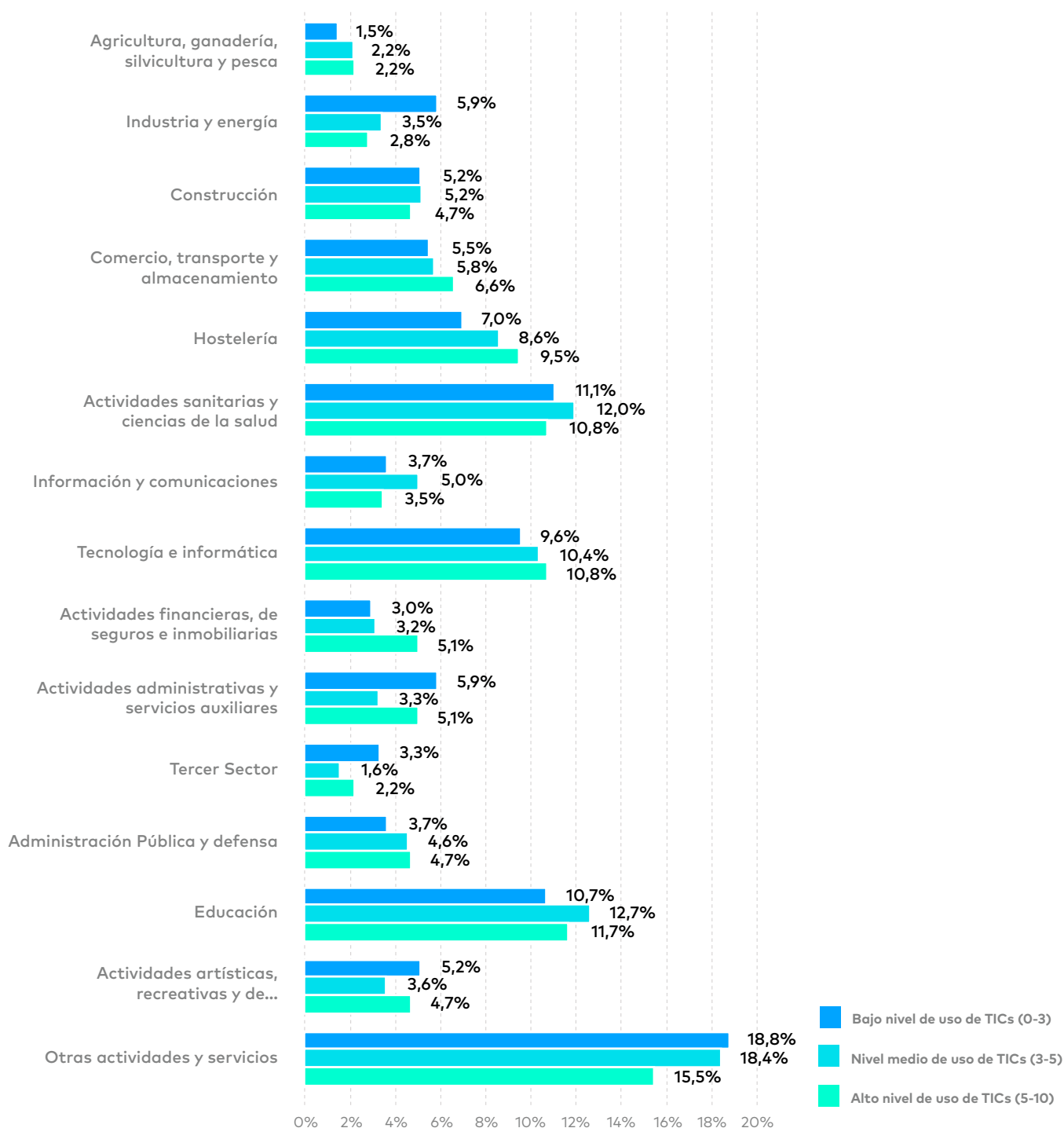
P4. Nivel de estudios alcanzado (%)

GRÁFICO 79. Actividad principal por índice de uso de TICs



P5. ¿Cuál es tu actividad actual? (%)

GRÁFICO 80. Rama de actividad por índice de uso de TICs



P6. ¿Cuál es la rama o sector de tu actividad principal (estudio o trabajo)? (%)

Nota: Anillo exterior: Alto nivel de uso de TICs (5-10); Anillo medio: Nivel medio de uso de TICs (3-5); Anillo interior: Bajo nivel de uso de TICs (0-3)

Índice de ventajas del uso de TICs en salud

TABLA 4. Información del índice de ventajas del uso de TICs

N	Media	Mediana	Moda	Desviación	Varianza	Asimetría	Curtosis	Rango	Mínimo	Máximo	
Válido	Perdidos										
1385	119	6,6077	6,6667	6,67	2,38044	5,666	-,537	-,089	10	0	10

GRÁFICO 81. Índice de ventajas del uso de las TICs en salud.

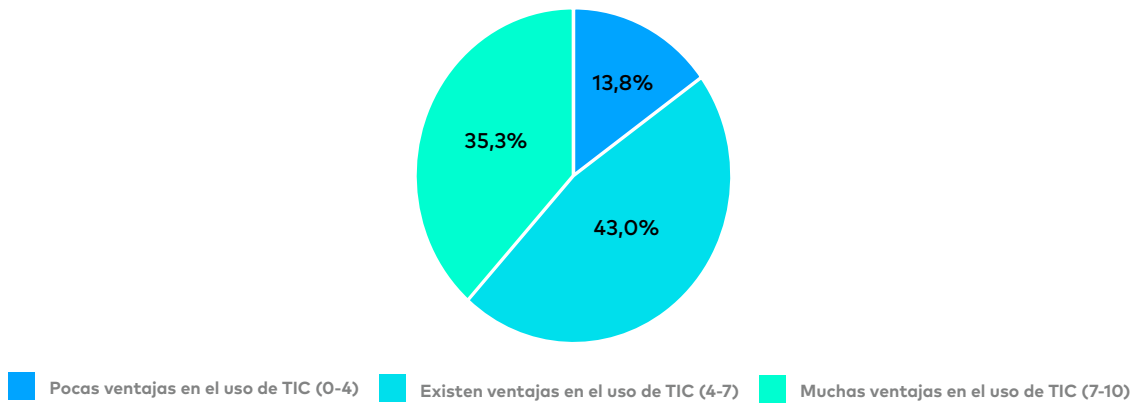
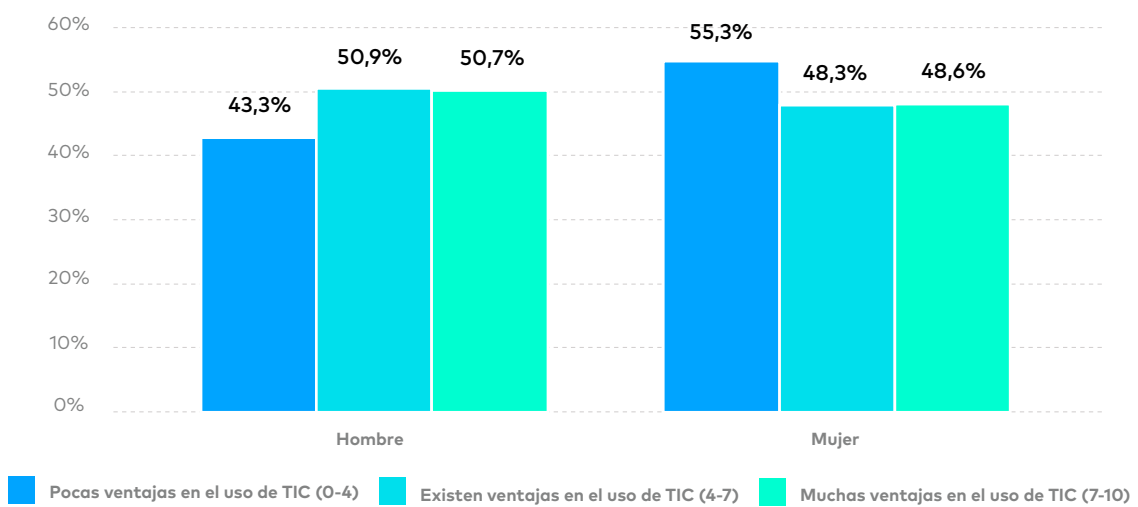
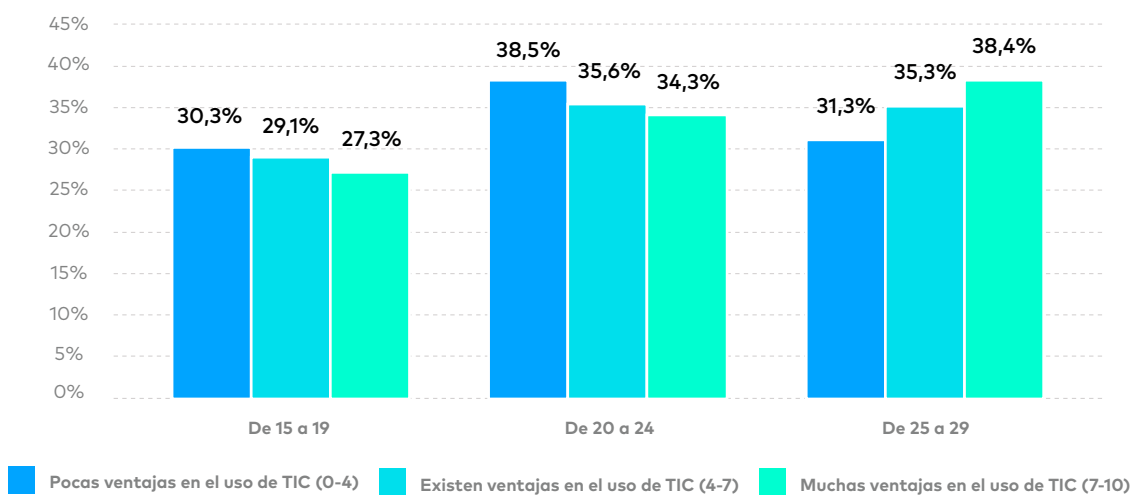


GRÁFICO 82. Género por índice de ventajas del uso de TICs



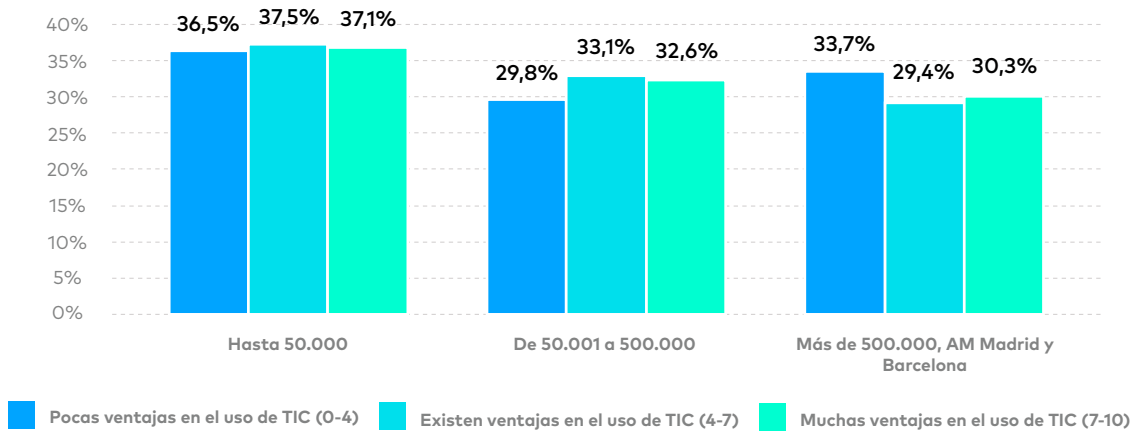
P1. Eres... (%)

GRÁFICO 83. Grupos de edad por índice de ventajas del uso de TICs



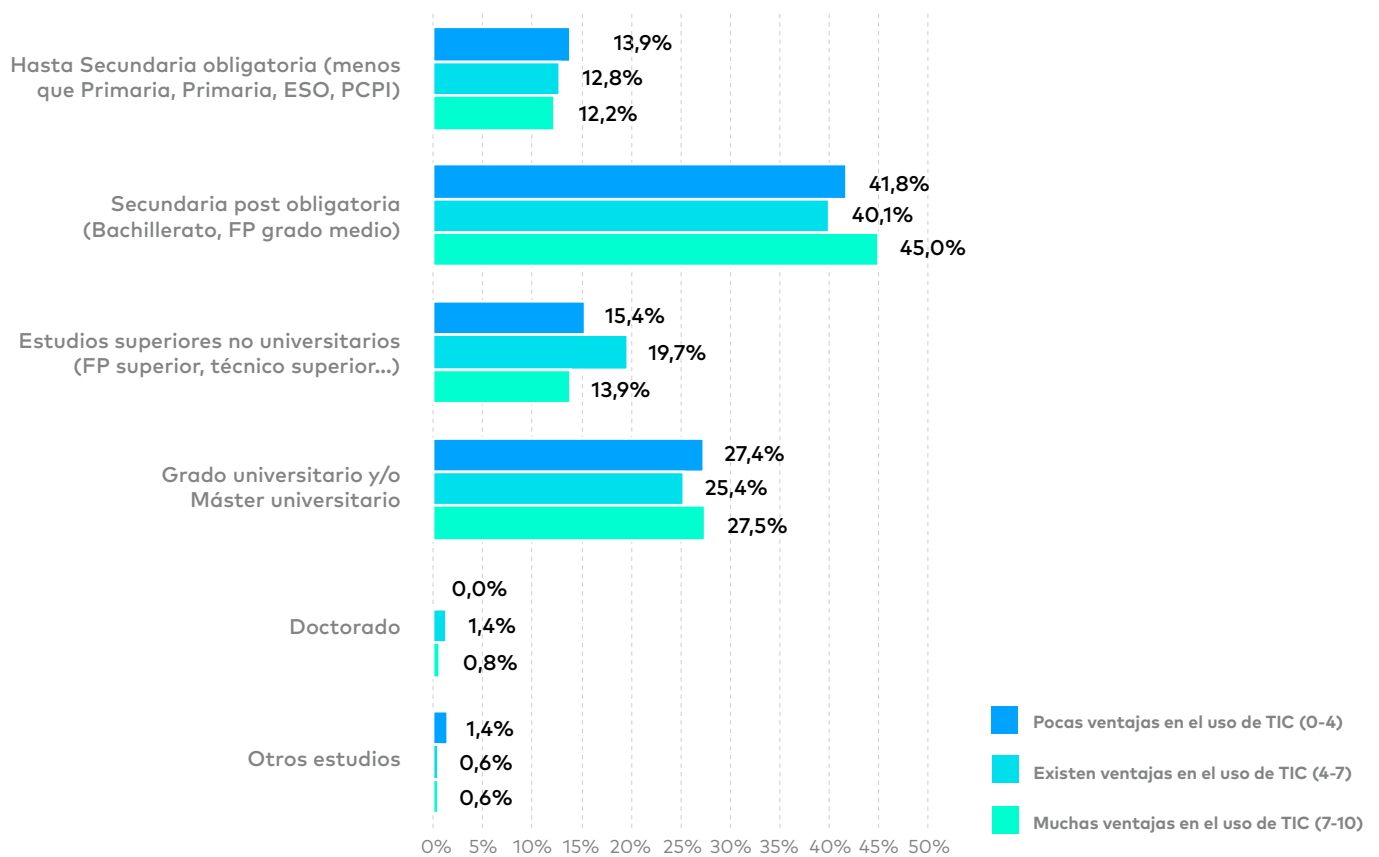
P2. Edad (%)

GRÁFICO 84. Tamaño de municipio por índice de ventajas del uso de TICs



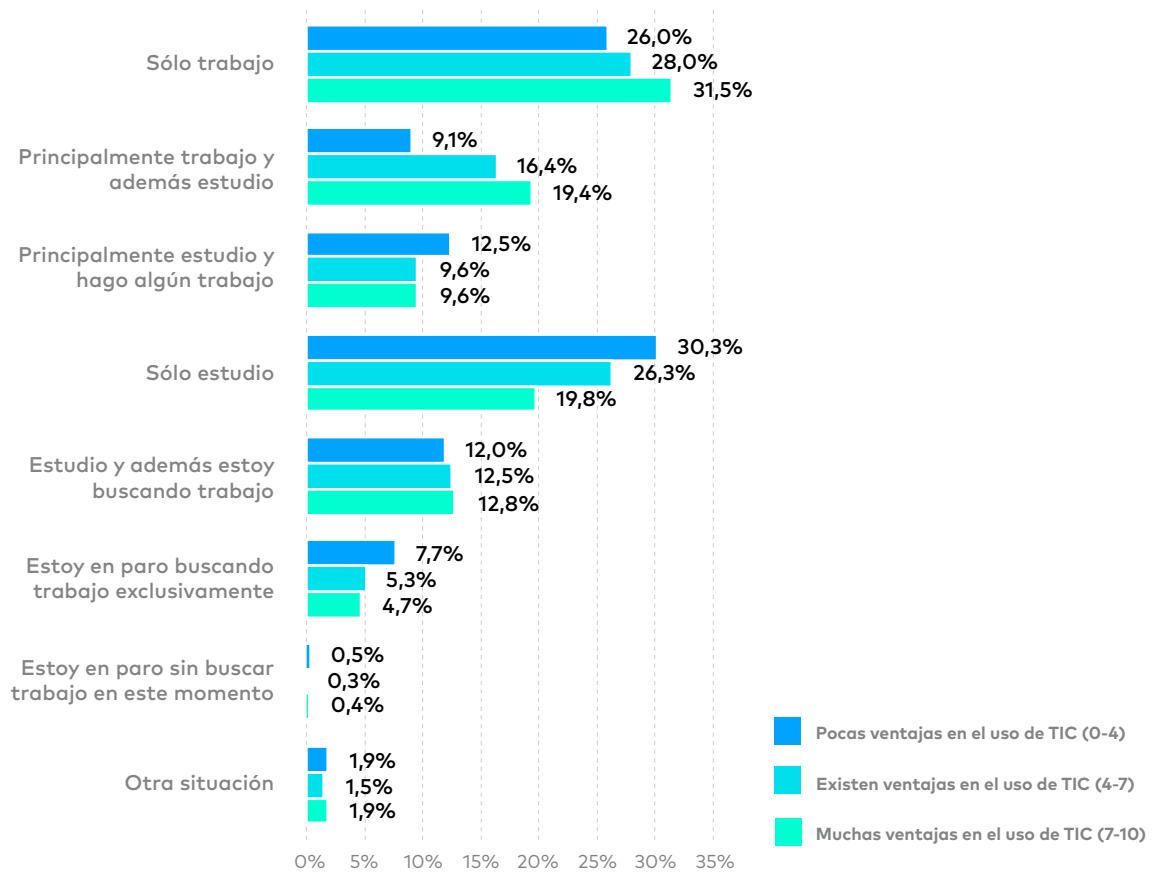
P3. Municipio de residencia (%)

GRÁFICO 85. Nivel de estudios alcanzando por índice de ventajas del uso de TICs



P4. Nivel de estudios alcanzado (%)

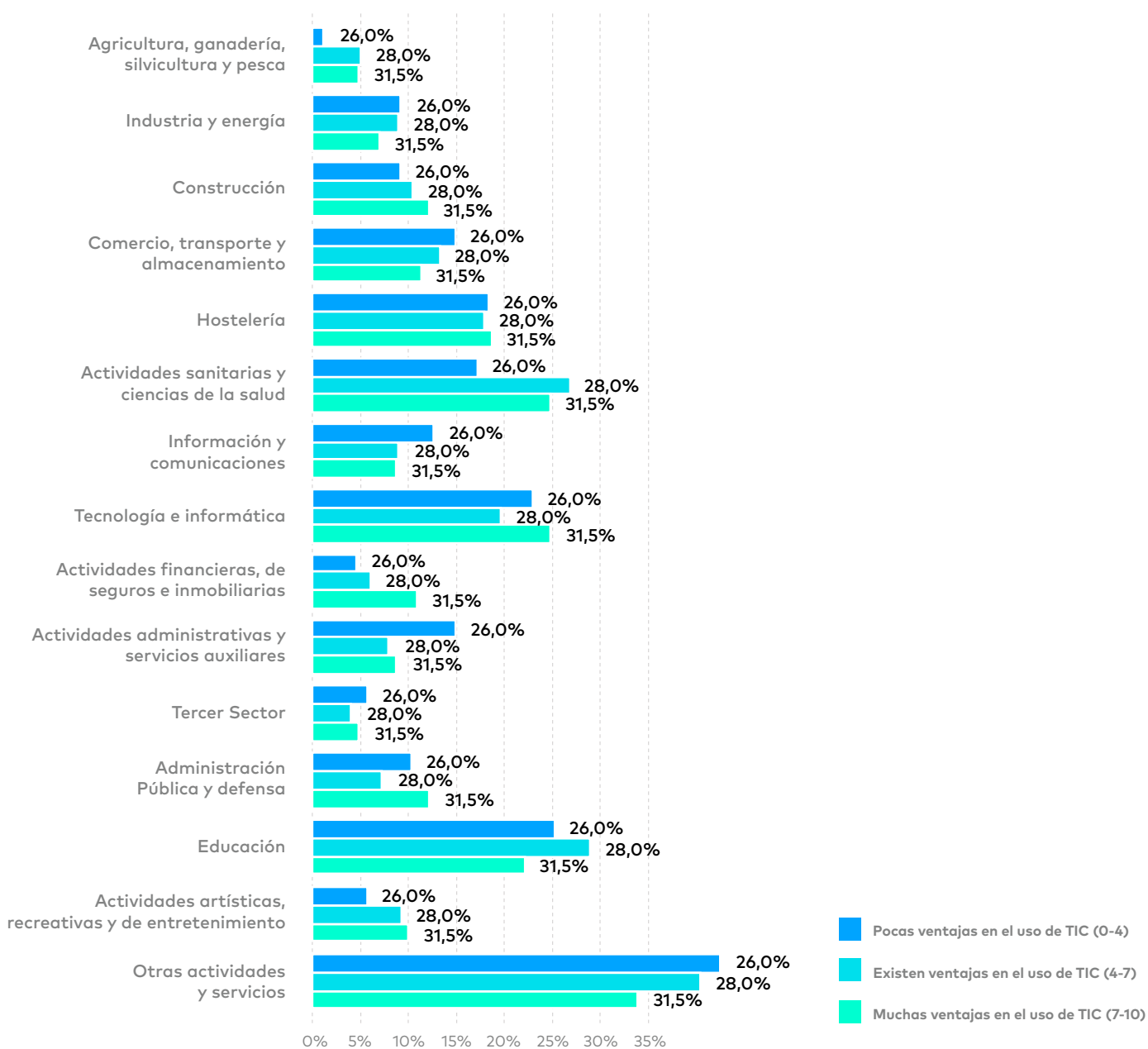
GRÁFICO 86. Actividad principal por índice de ventajas del uso de TICs



P5. ¿Cuál es tu actividad actual? (%)



GRÁFICO 87. Rama de actividad por índice de ventajas del uso de TICs



P6. ¿Cuál es la rama o sector de tu actividad principal (estudio o trabajo)? (%)

CUESTIONARIO

Bloque I: Características sociodemográficas

1. Eres...

Mujer	1
Hombre	2
Otro	3

2. Edad

[Valor comprendido entre 15 y 29]

3. Municipio de residencia[recoger municipio por nombre y código INE y recodificar por tamaño y CCAA].
Variables finales: Municipio Código INE y Tamaño por las cuotas que se indican.**4. Nivel de estudios alcanzado:**

Hasta Secundaria obligatoria (menos que Primaria, Primaria, ESO, PCPI)	1
Secundaria post obligatoria (Bachillerato, FP grado medio)	2
Estudios superiores no universitarios (FP superior, técnico superior...)	3
Grado universitario y/o Máster universitario	4
Doctorado	5
Otros estudios	6

5. ¿Cuál es tu actividad actual?

Sólo trabajo	1
Principalmente trabajo y además estudio	2
Principalmente estudio y hago algún trabajo	3
Sólo estudio	4
Estudio y además estoy buscando trabajo	5
Estoy en paro buscando trabajo exclusivamente	6
Estoy en paro sin buscar trabajo en este momento	7
Otra situación	8

[Filtro 6: 1. Sólo trabajo; 2. Principalmente trabajo y además estudio; 3. Principalmente estudio y hago algún trabajo; 4. Sólo estudio; 5. Estudio y además estoy buscando trabajo]

6. ¿Cuál es la rama o sector de tu actividad principal (estudio o trabajo)?*(Listado desplegable)*

Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca	1
Industria y energía	2
Construcción	3
Comercio, transporte y almacenamiento	4
Hostelería	5
Actividades sanitarias y ciencias de la salud	6
Información y comunicaciones	7
Tecnología e informática	8

Actividades financieras, de seguros e inmobiliarias	9
Actividades administrativas y servicios auxiliares	10
Tercer Sector	11
Administración Pública y defensa	12
Educación	13
Actividades artísticas, recreativas y de entretenimiento	14
Otras actividades y servicios	15

7. Señala las cuestiones más importantes en tu vida:

Aleatoria (multirrespuesta puede marcar hasta 3)

Hacer cosas para mejorar el barrio o la comunidad	1
Interesarse por temas políticos	2
Preocuparse por cuestiones religiosas o espirituales	3
Preocuparse por lo que ocurre en otros lugares del mundo	4
Ganar dinero	5
Cuidar el medio ambiente	6
Obtener un buen nivel de capacitación cultural y profesional	7
Tener buenas relaciones familiares	8
Tener buena salud	9
Tener éxito en el trabajo	10
Tener una vida sexual satisfactoria	11
Vivir al día sin pensar en el mañana	12
Tener muchas amistades y conocer mucha gente	13
Disfrutar y disponer de mucho tiempo libre/ocio	14

Bloque II: Características de salud

8. ¿Te preocupa tu salud?

Mucho	1
Bastante	2
Algo	3
Apenas	4
Nada	5
Ns/Nc	99

9. En el último año, ¿cómo dirías que ha sido tu estado de salud?

Mucho	1
Bastante	2
Algo	3
Apenas	4
Nada	5
Ns/Nc	99

10. En el último año, ¿cuántas veces has acudido a una consulta médica (online, telefónica o presencial)?

1 o 2 veces	1
3-4	2
5-10	3
Más de 10	4
No he acudido al médico	5

11. ¿Tienes alguna enfermedad o condición crónica (diabetes, tiroides, colesterol, etc.)?

No tengo ninguna enfermedad o condición crónica	1
Sí, muy leve	2
Sí, leve	3
Sí, grave	4
Sí, muy grave	5

12. En los últimos doce meses, ¿has tenido o has creído tener un problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental?

No	1
Una sola vez	2
De vez en cuando	3
Continuamente	4
No he acudido al médico	5
Ns/Nc	99

[Filtro 13: 2. Una sola vez; 3. De vez en cuando; 4. Con frecuencia; 5. Continuamente]

13. ¿Y buscaste ayuda?*(multirresponsta; máximo 2)*

Sí, fui a un psicólogo o psiquiatra	1
Sí, fui al médico de familia o Atención Primaria	2
Sí, fui a otro profesional	3
Sí, hablé con alguien de mi entorno (familia, pareja, amigos/as)	4
Sí, consulté <i>online</i> : redes sociales (RRSS), webs, blogs, chats...	5
No	6
Ns/Nc	99

Bloque III: Características digitales**14_22. ¿Con qué frecuencia utilizas las tecnologías digitales (internet, redes sociales, apps, reloj digital...) para las siguientes actividades?***(Matriz; aleatoria)*

	Todos los días	Al menos una vez a la semana	Al menos una vez al mes	Con menor frecuencia	Nunca	Ns/Nc
14. Búsqueda y acceso a información en general	1	2	3	4	5	99
15. Comunicación (mensajería, llamadas, chats, e-mails...)	1	2	3	4	5	99
16. Entretenimiento y ocio (música, vídeos, <i>streaming</i> , películas, series, videojuegos...)	1	2	3	4	5	99
17. Trabajo y actividad profesional	1	2	3	4	5	99
18. Cuidado de mi salud y bienestar físico	1	2	3	4	5	99
19. Educación, formación y aprendizaje	1	2	3	4	5	99
20. Compras <i>online</i> , consumo (productos, viajes, entradas...)	1	2	3	4	5	99
21. Trámites y administración electrónica	1	2	3	4	5	99
22. Banca <i>online</i>	1	2	3	4	5	99

Bloque IV: Búsqueda de información en internet y RRSS sobre temas de salud y bienestar**23. Para temas de salud y bienestar físico, ¿cuáles son las principales fuentes de información a las que acudes/consultas?***(Rotativa) (multirrespuesta; máximo 3)*

A mi padre	1
A mi madre	2
A un familiar cercano (hermano/a, abuelo, tío/a...)	3
Pareja	4
Amigos/as	5
Al farmacéutico/a	6
A médico/a de familia	7
A médico/a especializado/a	8
Consulta en internet y redes sociales (Google, Wikipedia, páginas especializadas, Twitter, Instagram, YouTube...)	9
Medios de comunicación (TV, radio, prensa...)	10
Ns/Nc	99

24. ¿Cuáles son los principales temas que buscas sobre salud y bienestar físico en internet y redes sociales?*(multirrespuesta, rotativa, máximo 3)*

Alimentación (dietas, adelgazamiento...)	1
Actividad física (fitness, running...)	2
Drogas (adicciones, efectos...)	3
Imagen corporal y estética (cuidado facial, piel, cabello, etc.)	4
Operaciones estéticas	5
Salud sexual y reproductiva (menstruación, Infecciones de transmisión sexual, embarazo...)	6
Salud mental (ansiedad, estrés, depresión)	7
Problemas en la piel (manchas, sarpullidos...)	8
Problemas de salud leves (dolor de garganta, resfriado, etc.)	9
Problemas de salud graves (cáncer, problemas del corazón, etc.)	10
Tratamientos alternativos (homeopatía, remedios caseros...)	11
Actividades o rutinas de bienestar (yoga, pilates...)	12
Otros	13
Ninguno	99

25_28. ¿Podrías responder afirmativa (sí) o negativamente (no) a las siguientes cuestiones?

	Sí	No	No sé
25. Sigo cuentas o perfiles en redes sociales sobre temas de salud y bienestar físico	1	2	99
26. Sigo cuentas o perfiles de profesionales o especialistas sanitarios en redes sociales	1	2	99
27. Sigo cuentas y/o perfiles en RRSS que no están vinculadas a la salud, pero tratan de manera complementaria temas de salud y bienestar físico	1	2	99
28. En internet y RRSS me aparece con frecuencia información sobre salud y bienestar físico	1	2	99

29_40. ¿Podrías indicar si acudes o no a internet y redes sociales en los siguientes casos?

	Sí	No	No sé
29. Buscar mis síntomas si no me encuentro bien y saber qué me pasa	1	2	99
30. Buscar información sobre medicinas y tratamientos	1	2	99
31. Cuidarme, prevenir y mejorar mi bienestar (estilo de vida saludable, alimentación...)	1	2	99
32. Buscar información sobre algún problema de salud de alguien de mi entorno (padre, madre, abuelo/a, hermano/a, amigo/a)	1	2	99
33. Antes de ir al médico para tener más información	1	2	99
34. Después de ir al médico para contrastar/ampliar información (medicamentos, tratamientos)	1	2	99
35. Buscar información sobre profesionales sanitarios, centros, instituciones y servicios de salud.	1	2	99
36. Encontrar a personas con mis mismos problemas de salud	1	2	99
37. Compartir mis hábitos saludables (rutina de deporte, alimentación...)	1	2	99
38. Compartir mis problemas de salud	1	2	99
39. Compra <i>online</i> de productos de cosmética, higiene, nutrición...	1	2	99
40. Compra <i>online</i> de productos de salud o parafarmacia	1	2	99

41_44. ¿Podrías indicar tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones?

(Puntúa en una escala de 0-10, en la que 0 es Nada de acuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo)

	Nada de acuerdo					Totalmente de acuerdo					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41. En general, confío en la información que aparece en internet y RRSS sobre temas de salud	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42. Sobre temas de salud, sólo confío en las páginas web avaladas por organismos públicos, sociedades científicas o profesionales sanitarios	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43. Confío más en la información relativa a la salud proporcionada por profesionales sanitarios que en la que se ofrece en general en internet y RRSS	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44. Lo que más confianza me da es que la información o perfil de RRSS tenga muchas visualizaciones, valoraciones o seguidores	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

45_49. Respecto a las búsquedas en internet y redes sociales sobre temas de salud, ¿podrías indicar sí o no en las siguientes cuestiones?

	Sí	No	No sé
45. Estoy más informado/a en temas de salud y bienestar físico	1	2	99
46. Evito consultas innecesarias al médico/a	1	2	99
47. Encuentro antes la respuesta a mis inquietudes que si voy al médico/a	1	2	99
48. Me interesa más la información en internet y redes sociales que la de mi médico/a porque es más cercana y sencilla	1	2	99
49. Comprendo mejor la información <i>online</i> porque es más visual y completa (vídeos, fotografías...) que la información de mi médico/a	1	2	99

50_53. Indica el grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones...

(Puntúa en una escala de 0-10, en la que 0 es Nada de acuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo)

	Nada de acuerdo					Totalmente de acuerdo					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
50. Cuando veo una noticia sobre salud en internet o RRSS, contrasto la información (busco otras fuentes, busco información del autor/a...)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
51. Para temas de salud sexual y reproductiva prefiero consultar internet y RRSS que a mi médico/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
52. Para temas de salud mental prefiero consultar internet y RRSS que a mi médico/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
53. Me preocupa proporcionar información personal en internet y RRSS (datos personales, historial médico, enfermedades...)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bloque V: Herramientas digitales aplicadas a temas de salud y bienestar

54_56. En los últimos 12 meses, ¿has usado internet o herramientas digitales/ apps para realizar las siguientes actividades relacionadas con la salud?

	Sí	No	No sé
54. Pedir cita <i>online</i> con un/a médico/a (centro de salud, hospital...) a través de una página <i>web</i> o de una app	1	2	99
55. Acceder a archivos personales de salud <i>online</i> (portal del paciente, resultados de análisis...)	1	2	99
56. Tener una consulta telemática (videollamada <i>online</i> , chat o consulta por teléfono)	1	2	99

57. Del siguiente listado, ¿qué tipo de apps y herramientas digitales utilizas habitualmente?

(aleatoria, multirrespuesta)

Gestión sanitaria (citas, resultados médicos, recetas...)	1
Contador de pasos (distancia, calorías...)	2
Medir ciclos del sueño	3
Alimentación y dietas	4
Alergias	5
Rendimiento físico o entrenamiento (fitness, deporte, running...)	6
Relajación y meditación	7
Salud mental	8
Menstruación	9
Embarazo	10
Dejar malos hábitos y adicciones (dejar de fumar, consumo de alcohol y drogas...)	11
Medir constantes vitales (frecuencia cardíaca, temperatura, tensión arterial, saturación de oxígeno...)	12
Medir sustancias químicas como la glucosa, electrolitos...	13
Chats o foros <i>online</i> sobre salud, medicina, terapia...	14
Seguimientos de enfermedades crónicas	15
<i>Wearables</i> (reloj y pulseras inteligentes, gafas inteligentes, contador de pasos, sensores corporales...)	16
Primeros auxilios (atención inmediata, curar heridas...)	17
Otras	18
No utilizo herramientas digitales ni apps para salud o bienestar físico (Pasar a 90_97)	19
Ns/Nc	99

58. De forma general, ¿con qué frecuencia dirías que usas apps y herramientas digitales relacionadas con la salud y el bienestar en tu día a día?

Todos o casi todos los días	1
Al menos una vez o dos a la semana	2
Al menos una vez al mes	3
Con menor frecuencia	4
Nunca	5
Ns/Nc	99

[Filtro: 59_75. Aparecen las categorías seleccionadas en la pregunta 57, menos la 18 y la 99]

59_75. Y, de forma concreta, ¿podrías decir la frecuencia con la que usas estas apps y herramientas digitales?

	Mucho	Bastante	Poco	Ns/Nc
59. Gestión sanitaria (citas, resultados médicos, recetas...)	1	2	3	99
60. Contador de pasos (distancia, calorías...)	1	2	3	99
61. Medir ciclos del sueño	1	2	3	99
62. Alimentación y dietas	1	2	3	99
63. Alergias	1	2	3	99
64. Rendimiento físico o entrenamiento (fitness, deporte, running...)	1	2	3	99
65. Relajación y meditación	1	2	3	99
66. Salud mental	1	2	3	99
67. Menstruación	1	2	3	99
68. Embarazo	1	2	3	99
69. Dejar malos hábitos y adicciones (dejar de fumar, consumo de alcohol y drogas...)	1	2	3	99
70. Medir constantes vitales (frecuencia cardíaca, temperatura, tensión arterial, saturación de oxígeno...)	1	2	3	99
71. Medir sustancias químicas como la glucosa, electrolitos...	1	2	3	99
72. Chats o foros <i>online</i> sobre salud, medicina, terapia...	1	2	3	99
73. Seguimientos de enfermedades crónicas	1	2	3	99
74. <i>Wearables</i> (reloj y pulseras inteligentes, gafas inteligentes, contador de pasos, sensores corporales...)	1	2	3	99
75. Primeros auxilios (atención inmediata, curar heridas...)	1	2	3	99

76. De estas apps que usas más a menudo, ¿quién te las has recomendado?*(multirrespuesta, rotativa, máximo 2)*

Mi médico/a	1
Familiar cercano (padre, madre, hermano/a, ...)	2
Mi pareja	3
Amigo/a	4
Una persona que sigo por RRSS	5
Me apareció/saltó en una publicidad en internet y RRSS	6
Lo descubrí por mí mismo/a	7

77_84. Respecto al uso de las herramientas digitales y apps sobre salud y bienestar, ¿podrías indicar sí o no en las siguientes afirmaciones?

	Sí	No	No sé
77. Desde que las utilizo estoy más preocupado/a por mi salud	1	2	99
78. He mejorado mi bienestar y estado de salud	1	2	99
79. Estoy más informado/a de cómo va mi cuerpo	1	2	99
80. Voy menos al médico/a)	1	2	99
81. Tengo un seguimiento más personalizado que en el médico	1	2	99
82. Me ayudan a cumplir ciertos hábitos o rutinas (dietas, ejercicio físico, cambiar, malos hábitos...)	1	2	99
83. Me permiten compartir información de mis dispositivos digitales/apps con mi médico/a	1	2	99
84. Me han permitido realizar un autodiagnóstico rápido de algún problema de salud	1	2	99

85_89. Respecto a las herramientas digitales y apps sobre salud y bienestar físico, ¿podrías indicar sí o no en las siguientes afirmaciones?

	Sí	No	No sé
85. Estoy dispuesto/a a pagar por este tipo de apps o herramientas digitales	1	2	99
86. Me he descargado alguna app de salud, pero no me ha convencido ninguna	1	2	99
87. EMe gustan/motivan las apps sobre salud y bienestar físico que te proponen retos y juegos	1	2	99
88. Comparto la información del monitoreo de estas apps con mis amigos/as	1	2	99
89. Para temas de prevención de enfermedades y fomento de hábitos de vida saludables prefiero las herramientas digitales / apps que consultar a mi médico	1	2	99

90_97. ¿Por cuáles de los siguientes motivos no utilizas herramientas digitales/apps para la salud y bienestar físico?

	Sí	No	No sé
90. No las necesito	1	2	99
91. Costes excesivamente altos	1	2	99
92. Falta de compatibilidad con otros dispositivos o sistemas	1	2	99
93. Falta de habilidades para utilizarlas	1	2	99
94. Me preocupa la privacidad y protección de datos personales	1	2	99
95. Me preocupa que no sean buenas para mi salud (dietas muy restrictivas, rutinas de ejercicio excesivas)	1	2	99
96. Para temas de salud y bienestar físico prefiero consultar a mi médico/a o a un/a profesional	1	2	99
97. Otras razones	1	2	99

Bloque VI: Impacto de la pandemia**98_103. ¿En qué momento empezaste a hacer estas acciones?**

	Antes de la pandemia	Desde que empezó la pandemia	Nunca lo he hecho
98. Consulta telefónica con mi médico/a, psicólogo/a...	1	2	3
99. Consulta a través de videollamada con mi médico/a, psicólogo/a...	1	2	3
100. Búsqueda de información en internet/RRSS de temas de salud y bienestar físico	1	2	3
101. Seguir páginas y perfiles de temas de salud y bienestar físico	1	2	3
102. Usar apps/reloj inteligente para cuidar mi salud	1	2	3
103. Compartir información sobre mi salud en internet/RRSS	1	2	3

Bloque VII: Demandas y expectativas de la innovación tecnológica aplicada a la salud

104. Del siguiente listado de posibles innovaciones tecnológicas o mejoras, ¿cuáles consideras más importantes para la salud?

(multirrespuesta; rotativa; máximo 3)

Mejorar la integración de la tecnología móvil en el sistema sanitario (apps de gestión de citas, consulta de resultados...)	1
Prescripción por profesionales sanitarios de apps y herramientas digitales para la salud según las necesidades de cada paciente	2
Utilizar la inteligencia artificial (IA) para la asistencia sanitaria (primeros trámites, diagnósticos...)	3
Garantizar una atención sanitaria <i>online</i> y telemática de calidad	4
Mayor personalización de las apps y herramientas digitales de monitoreo (seguimiento de la tensión arterial, rutina de gimnasio, cumplimiento de dietas...) más ajustada a las necesidades de cada persona	5
Creación de algoritmos para la detección de noticias falsas e información poco fiable	6
Mejorar la formación de profesionales sanitarios en el uso de las tecnologías para la salud	7

105_109. Según tu opinión, ¿qué consecuencias tendrá la innovación tecnológica en la asistencia sanitaria?

(Valora en función de las opciones que te proponemos, señalando en una escala de 0 a 5, según consideres que se acerca más a uno u otro concepto)

105. Desinformación <> Información

Desinformación					Información
0	1	2	3	4	5

106. Incomodidad <> Comodidad

Incomodidad					Comodidad
0	1	2	3	4	5

107. Deshumanización <> Humanización

Deshumanización					Humanización
0	1	2	3	4	5

108. Desigualdad <> Igualdad

Desigualdad					Igualdad
0	1	2	3	4	5

109. Empeoramiento de la asistencia sanitaria <> Mejora de la asistencia sanitaria

Empeoramiento de la asistencia sanitaria					Mejora de la asistencia sanitaria
0	1	2	3	4	5

GUIONES DE ENTREVISTAS A PERSONAS EXPERTAS Y TALLER

GUIÓN PARA LAS ENTREVISTAS A PERSONAS EXPERTAS (SALUD Y TECNOLOGÍA)

Introducción al estudio

Esta entrevista se enmarca en la investigación **"la innovación tecnológica aplicada al cuidado de la salud. La mirada de adolescentes y jóvenes"**. Es un estudio que estamos llevando a cabo junto al [Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud de la fundación FAD Juventud](#).

Ante el contexto de un alto desarrollo científico y tecnológico aplicado a la asistencia sanitaria que estamos experimentando en las últimas décadas, surge la necesidad de reflexión e investigación de cómo esta innovación tecnológica opera en los procesos de salud; en el cuidado de la salud, mejoras en la gestión sanitaria, en el tratamiento y diagnóstico de enfermedades, acceso a información, etc.

En concreto, el objetivo es explorar en profundidad las percepciones y el uso de la población joven de las nuevas tecnologías para el cuidado de su salud. Así como las expectativas de la tecnología aplicada a la salud que vislumbran y desean.

Para alcanzar este objetivo, en esta primera fase, estamos realizando entrevistas a personas expertas, para contextualizar tanto el tema de la salud y tecnología como la gestión que realizan la población joven

Posteriormente se realizará un cuestionario para recoger los hábitos y expectativas de los jóvenes sobre esta temática.

La población joven, objeto de estudio, son aquellas personas que tienen entre 16 y 29 años.

Presentación de la persona experta

Para comenzar, ¿podría describir brevemente cuál es su posición actual, su área de especialización?

Usos y hábitos de la tecnología aplicada a la salud

¿De qué manera se usa la tecnología aplicada a la salud?

- ¿Cuáles son los principales usos/ hábitos que identificas? ¿Cuáles son los más frecuentes?
- ¿En qué ámbitos de la salud? (Enfermedades, salud sexual, nutricional, etc.)

JÓVENES_En concreto, ¿Crees que la población más joven hace un uso diferente de la tecnología en este sentido? ¿En qué aspectos? ¿Qué es lo que los motiva a utilizar medios tecnológicos frente a los medios más tradicionales?

Cambios en el concepto de salud y la autopercepción de la salud

¿De qué manera la tecnologización de la salud impacta en el concepto de salud y en la autopercepción de la salud?

- Identificar nuevas actitudes y problemáticas ante la salud derivadas del uso de la tecnología (Por ejemplo: aumento de la preocupación, aumento del autocuidado, obsesión)

JÓVENES_En concreto, ¿De qué manera impacta la tecnología en el concepto de salud entre los jóvenes y en su autopercepción?

Evolución e impacto de la pandemia

En los últimos años ¿Cuáles son los principales cambios que identificas en la ehealth, mhealth (móvil)? ¿Cuáles son las nuevas tendencias? (Por ejemplo, preferencias de la consulta *online* o de la terapia *online* frente a otras)

Impacto de la pandemia; ¿qué papel ha jugado la pandemia? ¿Ha consolidado/acelerado estos cambios?

JÓVENES_En concreto, ¿Los jóvenes han implementado estos cambios? ¿Lo han hecho de manera diferente? (mayor facilidad)

Búsqueda de información sobre salud en los medios digitales

Ha destacado que uno de los usos frecuentes es la búsqueda de información de asuntos relacionados con la salud en los medios digitales.

- ¿Qué tipo de canales se consultan y con qué frecuencia? (RRSS, blogs/webs especializados, buscadores generales de información, consulta médico físico)
- ¿Para buscar qué tipo de información? (Diferentes ámbitos de la salud; sexual, mental, problemas en la piel, problemas nutricionales, tipo de problemas leves, problemas graves)
- ¿Para qué situaciones se acude a estos canales? (Sospecha, problemas leves, verificar diagnóstico)
- ¿Cuáles son los criterios que se siguen para seleccionar una información frente a otra?
- ¿Cuáles son las ventajas de la búsqueda de información sobre salud en los medios digitales? ¿Por qué se acude a estos canales y no a otros más tradicionales?
- ¿Cuáles son los riesgos que identificas? (*Fakenews*, veracidad de la información, cuestionamiento de los profesionales sanitarios, etc.)

JÓVENES ¿Crees que los jóvenes buscan/comparten de una manera diferente información sobre salud?

Uso de las herramientas digitales para el cuidado/gestión de la salud

- ¿Cuáles son los dispositivos/herramientas que se utilizan para el cuidado/gestión de la salud? Aplicaciones, servicios *online*
- ¿Para qué tipo de situaciones se utilizan más y para qué tipo de cuestiones relacionadas con la salud? (Por ejemplo: apps para el control/monitorizar los hábitos- contador de pasos, sueño- apps para el control de la menstruación?)
- ¿Cuáles son las ventajas del cuidado de la salud a través de dispositivos/herramientas digitales? ¿Por qué se acude a estos y no a otros más tradicionales?
- ¿Cuáles son los riesgos que identificas? (Excesivo control, descuidar otros canales, tratamientos inadecuados)

JÓVENES_¿crees que los jóvenes manejan las herramientas tecnológicas de salud de una manera diferente?

Relevancia de los métodos y prácticas tecnológicas

- ¿Cuáles son las principales tendencias tecnológicas aplicadas a la salud? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Y sus riesgos?
- ¿Qué impactos tendrán en la sociedad, en el cuidado de la salud, en la asistencia y sistema sanitarios? (Por ejemplo; mayor prevención, reducción de costes de la asistencia sanitaria)
- ¿Cuáles serían las líneas de actuación para mejorar el rol de la tecnología en el cuidado de la salud? (Por ejemplo: normativa específica para regular las *fakenews*, mejoras en la gestión de datos) ¿Cuáles son las principales demandas sociales en este sentido?

JÓVENES_¿cuáles son las demandas específicas entre los jóvenes? ¿Cómo la tecnología podría cubrir esas necesidades?

GUIÓN PARA LAS ENTREVISTAS A PERSONAS EXPERTAS (JÓVENES Y TICs)

Introducción al estudio

Esta entrevista se enmarca en la investigación **"la innovación tecnológica aplicada al cuidado de la salud. La mirada de adolescentes y jóvenes"**. Es un estudio que estamos llevando a cabo junto al [Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud de la fundación FAD Juventud](#).

Ante el contexto de un alto desarrollo científico y tecnológico aplicado a la asistencia sanitaria que estamos experimentando en las últimas décadas, surge la necesidad de reflexión e investigación de cómo esta innovación tecnológica opera en los procesos de salud; en el cuidado de la salud, mejoras en la gestión sanitaria, en el tratamiento y diagnóstico de enfermedades, acceso a información, etc.

En concreto, **el objetivo es explorar en profundidad las percepciones y el uso de la población joven de las nuevas tecnologías para el cuidado de su salud**. Así como las expectativas de la tecnología aplicada a la salud que vislumbran y desean.

Para alcanzar este objetivo, en esta primera fase, estamos realizando entrevistas a personas expertas, para contextualizar tanto el tema de la salud y tecnología como la gestión que realizan la población joven

Posteriormente se realizará un cuestionario para recoger los hábitos y expectativas de los jóvenes sobre esta temática.

La población joven, objeto de estudio, son aquellas personas que tienen entre 16 y 29 años.

Presentación de la persona experta

Para comenzar, ¿podría describir brevemente cuál es su posición actual, su área de especialización?

Usos y hábitos de la tecnología por parte de las personas jóvenes.

- ¿Qué papel juega la tecnología en la vida de los jóvenes? ¿Qué expectativas tienen fijadas en la tecnología? ¿Cuáles son los motivos de usar los medios tecnológicos frente a los tradicionales?

Usos y hábitos de la tecnología aplicada a la salud

Si hablamos del ámbito de la salud, ¿De qué manera las personas jóvenes usan la tecnología aplicada a la salud?

- ¿Cuáles son los principales usos/ hábitos que identificas? ¿Cuáles son los más frecuentes?
- ¿En qué ámbitos de la salud? (Enfermedades, salud sexual, nutricional, etc.)
- En concreto, ¿Crees que la población más joven hace un uso diferente de la tecnología en este sentido? ¿En qué aspectos? ¿Qué es lo que los motiva a utilizar medios tecnológicos frente a los medios más tradicionales?

Concepto de salud y autopercepción de salud

- Identificar nuevas actitudes y problemáticas ante la salud derivadas del uso de la tecnología (Por ejemplo: aumento de la preocupación, aumento del autocuidado, obsesión)
- ¿De qué manera la tecnología condiciona/construye el concepto de salud entre los jóvenes? ¿Condiciona la tecnología la autopercepción de su propia salud?

Evolución e impacto de la pandemia

- En los últimos años ¿Identificas algún cambio en la ehealth, mhealth (móvil)? ¿Cuáles son las nuevas tendencias? (Por ejemplo, preferencias de la consulta *online* o de la terapia *online* frente a otras)
- Impacto de la pandemia; ¿qué papel ha jugado la pandemia? ¿Ha consolidado/ acelerado estos cambios? ¿Este impacto de la pandemia ha tenido el mismo peso en la población joven que en la población general? ¿Han sido impactos distintos? (Quizás la población joven ya lo ponía en práctica antes de la pandemia)

Búsqueda de información en los medios digitales

Uno de los usos frecuentes es la búsqueda de información en los medios digitales.

- ¿Qué tipo de canales consultan las personas jóvenes y con qué frecuencia? ¿Identificas que se busquen asuntos relacionados con la salud? ¿Hay diferencias con la población más mayor?
 - (RRSS, blogs/webs especializados, buscadores generales de información, consulta médico físico)
- ¿Qué tipo de información sobre salud buscan?
 - (Diferentes ámbitos de la salud; sexual, mental, problemas en la piel, problemas nutricionales, tipo de problemas leves, problemas graves)
- ¿En qué situaciones se acude a estos canales? (Sospecha, problemas leves, verificar diagnóstico)
- ¿Las redes sociales crean modas o tendencias en relación con la salud?
- ¿Cómo hacer una buena gestión de la información que se recibe de los medios y redes digitales? (Mejoras)
- ¿Cuáles son las ventajas de la búsqueda de información sobre salud en los medios digitales? ¿Por qué se acude a estos canales y no a otros más tradicionales?
- ¿Cuáles son los criterios para seleccionar unas fuentes frente a otras? ¿Cuáles son los riesgos que identificas? (*Fakenews*, veracidad de la información, etc.)

Uso de las herramientas digitales para el cuidado de la salud

- ¿Identificas dispositivos/herramientas que se utilizan los jóvenes para el cuidado de la salud? Aplicaciones, servicios *online* ¿En qué tipo de situaciones se utilizan más y para qué tipo de cuestiones relacionadas con la salud (Por ejemplo: apps para el control de los hábitos- contador de pasos, ¿Sueño- apps para el control de la menstruación?)
- ¿Cuáles son las ventajas del cuidado de la salud a través de dispositivos/herramientas digitales? ¿Por qué se acude a estos y no a otros más tradicionales?
- ¿Cuáles son los riesgos que identificas? (Excesivo control, descuidar otros canales, tratamientos inadecuados)

Mejoras de la salud a través de la tecnología

- ¿Qué expectativas/demandas tienen las personas jóvenes en la tecnología respecto al ámbito de la salud? ¿Qué esperan que esta les proporcione o mejore?
- ¿Qué impacto tiene la búsqueda de información y el uso de herramientas para el cuidado de la salud? (Autodiagnóstico, automedicación)
- ¿Qué mejoras deberían plantearse para garantizar un buen uso de las tecnologías en el ámbito de la salud?

TALLER DE COINTERPRETACIÓN

Introducción al taller (10 minutos)

Este taller se enmarca en la investigación **"la innovación tecnológica aplicada al cuidado de la salud. La mirada de adolescentes y jóvenes"**. Es un estudio que estamos llevando a cabo junto al [Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud de la fundación FAD Juventud](#).

Ante el contexto de un alto desarrollo científico y tecnológico aplicado a la asistencia sanitaria que estamos experimentando en las últimas décadas, surge la necesidad de reflexión e investigación de cómo esta innovación tecnológica opera en los procesos de salud; en el cuidado de la salud, mejoras en la gestión sanitaria, en el tratamiento y diagnóstico de enfermedades, acceso a información, etc.

En concreto, el objetivo es explorar en profundidad las percepciones y el uso de la población joven de las nuevas tecnologías para el cuidado de su salud. Así como las expectativas de la tecnología aplicada a la salud que vislumbran y desean.

La población joven, objeto de estudio, son aquellas personas que tienen entre 16 y 29 años.

Presentaciones de las personas participantes

Objetivos del taller

- Presentación de algunos de los resultados de la encuesta
- Contrastar y validar con vosotros estos resultados
- Interpretar los resultados

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS:

A. Cuestiones generales de la salud y bienestar físico entre las personas jóvenes y el uso tecnológico: (15 min)

Evolución: De 2017 a la actualidad, ha empeorado la percepción que tienen las personas jóvenes de su propia salud. Además, aumenta su preocupación por la salud entre los años 2021 y 2023. En la actualidad, más del 80% de los y las jóvenes tiene un nivel de preocupación alta por su salud. Las mujeres manifiestan una mayor preocupación sobre su salud. Los y las jóvenes de entre 20 a 24 años expresan mayor preocupación por su salud.

Cuanto más preocupadas están por su salud mayor es el uso que realizan de la tecnología y más ventajas perciben del uso de las TIC en el cuidado de su salud y bienestar físico.

Y ¿cuál es el uso de esta tecnología?

Se detecta un uso elevado de las tecnologías digitales (Internet, RRSS, *wearables*...) para el cuidado de la salud y bienestar físico. El 34,4% dicen hacer un uso diario de estas para el cuidado de su salud, seguido de un 29,9% que dice hacer un uso semanal. A medida que se incrementa la franja de edad también lo hace el uso de la tecnología. Más uso por las personas de 25 a 29 años.

Preguntas:

- ¿Qué os sugieren estos datos? ¿Cuáles podrían ser las causas de esta evolución? ¿Y de estas diferencias por género y edad?
- ¿Hasta qué punto este aumento de preocupación por la salud hace que hagan un mayor uso de las tecnologías? O bien ¿Un mayor uso de las tecnologías ha provocado una mayor preocupación por la salud?

B. Búsqueda de información en internet y RRSS sobre temas de salud y bienestar (15 min)

internet y redes sociales es la segunda opción entre las personas jóvenes para consultar temas de salud (38,9%), solo superado por un punto por el médico/a de familia (41,6%).

Se detecta un uso muy elevado de redes sociales:

- El 67% sigue cuentas o perfiles en redes sociales específicamente dedicados a temas de salud y bienestar físico
- Más de la mitad (52,7%), siguen cuentas o perfiles de profesionales o especialistas sanitarios en redes sociales.
- el 62,2% afirma que sigue cuentas y perfiles en redes sociales que no están directamente vinculados a la salud pero tienen contenido en salud de forma ocasional.
- En el grupo de edad más avanzado estas frecuencias de uso son aún más altas.

Preguntas:

- ¿Qué os sugieren estos datos? ¿Por qué creéis que las personas jóvenes acuden con esta frecuencia tan elevada tanto a internet y redes sociales para consultas sobre salud y bienestar físico?

C. Posicionamiento y actitudes de las personas jóvenes ante el uso de la tecnología para la salud y el bienestar físico (15 min)**CONFIANZA**

- Se detecta un grado de confianza bajo en la información sobre salud en internet (4,8/10). Mayor confianza en la información proporcionada en las y los profesionales sanitarios y las páginas avaladas por organismos oficiales.

EFICIENCIA

- 7 de cada 10 jóvenes dice estar más informado/a en temas de salud y bienestar físico lo que le evita consultas innecesarias al médico/a.
- Más de la mitad dice encontrar antes la respuesta a través de internet y redes sociales que si acude a su médico/a.

COMPRENSIÓN

- Más de la mitad dice comprender más fácilmente la información obtenida en internet que aquella dada por el/la médico/a.
- Sin embargo, sólo 3 de cada diez le interesa más la información obtenida en internet que aquella que le puede facilitar su médico/a.

FIABILIDAD

- Ligera preocupación en proporcionar información personal 6,1/10
- Ligera contrastación de la información obtenida 5,8/10

→ Estas dos cuestiones se tienen más en cuenta entre las mujeres y las personas de 25 a 29 años

Preguntas:

- ¿Qué os sugieren estos datos? ¿Cómo podemos explicar que, ante un grado de confianza tan bajo, afirmen que están más informados, de forma más rápida y que evitan consultas médicas?
- ¿Cómo podemos explicar que el interés por la información que les da su médico es más alto que los contenidos que encuentra en internet y RRSS?

D. Uso de herramientas digitales aplicadas a la salud y bienestar físico (30 min)

El 62% de las personas jóvenes utilizan las apps y herramientas digitales relacionadas con la salud y el bienestar físico semanalmente (el 26% todos o casi todos los días) y sólo el 2,1% declara que nunca utiliza este tipo de dispositivos.

VENTAJAS.

- El 79,9% está más informado/a de cómo va su cuerpo
- El 77% afirma que les ayuda a cumplir ciertos hábitos y rutinas
- El 71,9% ha mejorado su bienestar y estado de salud
- Más de la mitad de los y las jóvenes afirma tener un seguimiento más personalizado con las apps que con su médico.
- Más de la mitad de los y las jóvenes dice estar más preocupado por su salud a raíz de usar apps.
- Casi la mitad afirma que las apps les han permitido realizar un autodiagnóstico rápido de algún problema de salud e ir menos al médico.

→ Los hombres dicen obtener más ventajas de las apps que las mujeres.

USABILIDAD

- Al 70,5% le gustan/motivan las apps sobre salud y bienestar físico que les proponen retos y juegos
- El 41,3% sí comparte información sanitaria o de bienestar físico con sus amigos/a
- El 35,8% estaría dispuesto/a a pagar por este tipo de apps y herramientas digitales

Pregunta: ¿qué os sugieren estos datos?

- Ante estos datos ¿podríamos afirmar que las tecnologías mejoran la salud de las personas jóvenes?
- Sí responden ue sí ¿cómo podemos explicar que en la actualidad los y las jóvenes tengan una percepción peor de su salud?
- ¿Cómo podemos explicar que está preocupado/as?
- Ante esta mayor preocupación por la salud, que siguen cuentas y perfiles especializados en salud, etc. ¿Crees que ha cambiado la concepción de la salud entre las personas jóvenes?



Centro
Reina Sofía

fad
Juventud

Fundación Pfizer