

NOTA DE PRENSA

[Fad y Fundación Mutua lanzan la iniciativa digital “Eres Único/a”](#)

La juventud española tiene una mejor percepción de su salud física que de su salud mental

- **Según las conclusiones del II Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar, realizado por Fad y Fundación Mutua Madrileña, y publicado hoy, cerca de ocho de cada diez jóvenes cree que su estado físico es al menos aceptable, si no bueno o muy bueno.**
- **Sin embargo, el Barómetro, realizado de forma bienal entre jóvenes de 15 a 29 años, constata que casi la mitad de ellos y ellas asegura haber tenido algún problema de salud mental el año pasado.**
- **Ante estas conclusiones, Fad y Fundación Mutua Madrileña han puesto en marcha “Eres único/a” un plan de acción en redes sociales para fortalecer la autoestima de los y las jóvenes.**

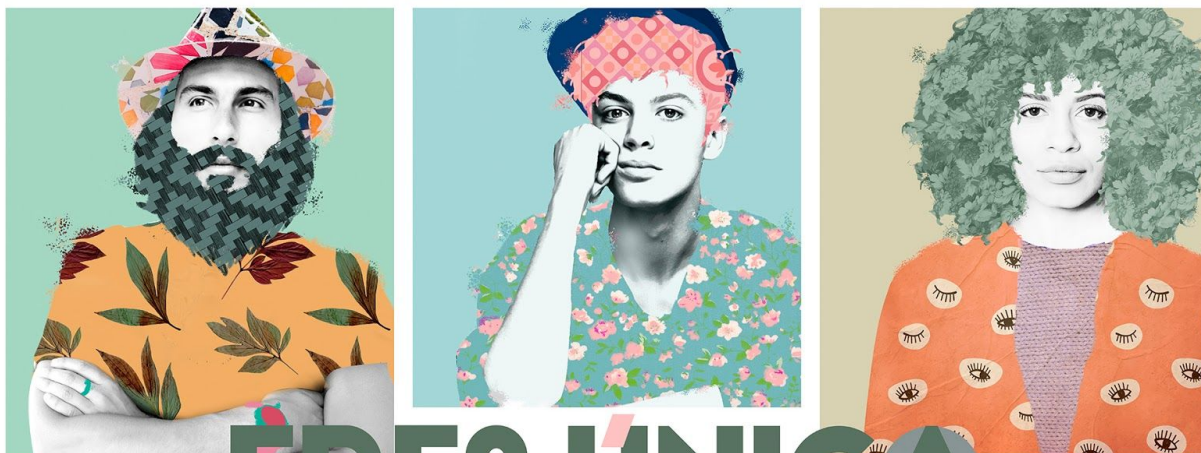
(Madrid, 28 de julio de 2020).- La juventud española cuida su salud física, pero la mitad tiene una mala percepción de su propia salud mental. Así se concluye de los resultados del II Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar, realizado por Fad, a través del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, y la Fundación Mutua Madrileña, y que continúa el trabajo realizado por el primer Barómetro publicado por ambas entidades en 2017. El estudio se ha dado a conocer hoy, coincidiendo con el lanzamiento de #EresÚnico/a, una iniciativa digital que busca reforzar la autoestima de los y las jóvenes y los anima a compartir sus preocupaciones.

#EresÚnico/a se plantea a raíz de las conclusiones del II Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar, que Fundación Mutua Madrileña y Fad realizan bienalmente en una muestra de 1.200 jóvenes españoles de 15 a 29 años. La iniciativa utilizará las redes sociales como eje central de su estrategia de comunicación con el objetivo de que los y las jóvenes utilicen estos canales para poner en valor aquello que les hace únicos, tanto física como psicológicamente, y que se sientan orgullosos de ello.

Por medio de diferentes dinámicas, como retos y encuestas, apoyados en las conclusiones del Barómetro, #EresÚnico/a refuerza la idea de que cada joven es especial en su individualidad, aunque también comparte preocupaciones con jóvenes de su generación, a la vez que les invita a romper su silencio y comprender que sus preocupaciones son comunes a muchos otros, evitando así que se sientan solos o incomprendidos. Además, pone a disposición un teléfono (900 16 15 15) y un correo electrónico por si necesitan ayuda.

Cristina López - Comunicación FAD
91 383 80 00 / clopez@fad.es

Luis Miguel Rodríguez – Comunicación Fundación Mutua Madrileña
638 515 289 / lmrodriguez@mutua.es



ERES ÚNICA

PERO TUS PREOCUPACIONES NO LO SON

fad

FUNDACIÓN
MUTUA MADRILEÑA

Empeora la percepción de la salud mental

Y es que es en la salud mental donde la percepción de los jóvenes es peor, según el nuevo Barómetro. Casi la mitad de los y las jóvenes españoles (48,9%) considera que ha tenido algún problema de esta índole durante el año pasado. Una declaración que empeora en más de 20 puntos la percepción de 2017 (cuando solo el 28,4% creía tener o haber tenido un problema psicológico).

Esta peor percepción de la salud mental va relacionada con un aumento en la búsqueda de ayuda profesional. Aunque 4 de cada 10 jóvenes que declaran tener algún problema de salud mental no ha solicitado ayuda de ningún tipo (39,2%), en 2017 eran 5 de cada 10 (50,6%) los que no lo hacían. Depresión (39%), ansiedad (37,1%) y trastornos del sueño (14,5%) son los principales trastornos declarados entre las personas que mencionan tener algún problema. Seis de cada diez reconoce, además, que se automedica.

En cuanto a la salud física, cerca de ocho de cada diez jóvenes cree que su estado físico es aceptable, bueno o muy bueno y, en su mayoría, realizan algún tipo de actividad física (un 21,1% varias veces a la semana; un 16,6% varias veces al mes y un 37,3% de forma ocasional). Además, dicen cuidar su alimentación, pues el 42,4% considera que lleva una alimentación muy o bastante saludable.

En relación al estilo de vida, casi se duplica el porcentaje de jóvenes que dicen llevar un estilo de vida muy saludable y más del 64% asegura llevar un estilo muy o bastante saludable.

Al ser preguntados por su estado de salud en general, un 77,5% de jóvenes españoles asegura tener buena salud. Un porcentaje alto, pero casi 10 puntos por debajo del registrado en el barómetro de 2017.

Cristina López - Comunicación FAD

91 383 80 00 / clopez@fad.es

Luis Miguel Rodríguez – Comunicación Fundación Mutua Madrileña

638 515 289 / lmrodriguez@mutua.es

“La adolescencia es el momento en el que todos nos creemos únicos. Pensamos que nuestros afectos, miedos o dudas no los ha sentido nadie antes y esto hace que los y las jóvenes puedan encerrarse en sí mismos. Con “Eres Único/a” pretendemos animarles a que compartan sus emociones y preocupaciones”, explica la directora general de Fad, Beatriz Martín Padura.

“Hemos analizado la realidad de la juventud española y, con la iniciativa “Eres Único/a”, intentamos, de una manera lúdica, evitar que se obsesionen, que den demasiada importancia a algunas cosas o que se sientan solos e incomprendidos”, señala Lorenzo Cooklin, director general de la Fundación Mutua Madrileña.

Además del dato sobre la percepción de la salud mental de jóvenes españoles, la iniciativa #EresÚnica/o se fundamenta en otras de las conclusiones del Barómetro, como que 5 de cada 10 jóvenes están preocupados por su futuro laboral o sus estudios o que a 1 de cada 4 le preocupa bastante lo que los demás piensan de ellos por su aspecto físico, y que 6 de cada 10 se automedican. La encuesta recoge, entre otros, el sentir de los y las jóvenes relativo a aspectos como la salud física y mental, el bienestar, la satisfacción vital y el estrés y sus percepciones y actitudes ante el riesgo y decisiones vitales.

Accede al informe completo:

<https://tinyurl.com/IIBarometroSaludYBienestar>

#EresÚnica #EresÚnico

Cristina López - Comunicación FAD
91 383 80 00 / clopez@fad.es

Luis Miguel Rodríguez – Comunicación Fundación Mutua Madrileña
638 515 289 / lmrodriguez@mutua.es