

# II Estudio de vida saludable y bienestar en las mujeres

**La investigación se ha basado en un cuestionario online sobre una muestra de 3.000 mujeres, con hijos y sin ellos, españolas, entre los 18 y los 65 años, de todas las comunidades autónomas.**

El estudio se divide en 6 grandes bloques: percepción del bienestar, hábitos saludables, revisiones médicas, alimentación, actividad física y descanso. En cada uno de ellos, además de analizar la práctica real de hábitos saludables de las encuestadas, se ha investigado el nivel de conocimiento que tienen de los mismos.

Una colaboración de DKV y la Universidad Rey Juan Carlos para estudiar y enseñarte la realidad del cuidado de salud en las mujeres.

### Principales conclusiones

- Solo el 23% asegura mantener buenos hábitos frente al 29% que ofrecían los resultados del estudio pionero creado en 2013, y que en esta nueva edición analiza la evolución de las mujeres en el cuidado de su salud.
- Cerca de un 40% afirma dedicar más de tres horas de pantalla extra-laborales al día
- Baja sustancialmente el número de mujeres que se declara realizar una revisión ginecológica anual (43% en 2014, frente a 56% en 2013).
- El 37% de las mujeres dice acostarse entre las 24:00 y las 02:00 horas, y entre las más jóvenes aumenta a un 57%.

Para más información y descargar el estudio completo <<< [pincha aquí](#) >>>

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=175175>