

SALUD

¿Cómo afecta a la salud ser autónomo?

DKV y ATA han presentado los resultados del estudio “¿Cuál es el Índice de vida saludable de los autónomos en España?”, un informe que supone un gran avance hacia la mejora de las condiciones de salud de los autónomos.

En el blog ‘Quiero cuidarme’ de DKV se ofrecen consejos e información sobre salud el trabajo para ayudarnos a mejorar nuestro Índice de vida saludable

Por otro lado, la mayoría de los autónomos refirieron en la encuesta tener una alta sensación de estrés, siendo muy elevada tanto en hombres (63%) como en mujeres (69%), llegando al 90% en las mujeres de entre 35 y 44 años.

Comprometidos con los freelance

Este estudio se enmarca dentro de las actividades del Instituto DKV de la Vida Saludable, una iniciativa creada para promover la mejora de la salud y la vida de la población mediante la divulgación de información y la formación orientada a inculcar hábitos saludables. A través de esta entidad se pretende dar pautas útiles para ayudar a que las personas se conviertan en agentes corresponsables y activos en el cuidado de su salud, potenciando la prevención así como los valores del ejercicio y los hábitos para una vida sana.

Los autónomos han sido tradicionalmente un colectivo al que no se ha prestado demasiada atención ni a la hora de realizar estudios sobre su comportamiento y ca-

El estudio de DKV supone el primer análisis sobre el nivel general de salud y los hábitos de vida saludable de este colectivo en España

racterísticas, ni por el sector asegurador en los productos que se les ha ofrecido.

Por ello, la compañía aseguradora ha lanzado una campaña gracias a la cual tanto los trabajadores autónomos sus familias podrán beneficiarse de importantes descuentos en productos orientados a mejorar su salud global, como DKV PYMES, DKV Profesional, DKV Renta Baremado, Dental, DKV Mundicare o los seguros de Vida y Hogar.

Actualmente, aproximadamente el 14% de la fuerza de trabajo europea está compuesta por personas que trabajan por cuenta propia. Aun así, los trabajadores autónomos son de los más descuidados en la investigación internacional sobre seguridad y salud en el trabajo.

Para la realización del estudio, DKV junto con la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos (ATA), han elaborado una encuesta para el colectivo de trabajadores autónomos, basándose en los indicadores de Quiero cuidarme, la app de salud más descargada en España.

El Índice de vida saludable, elaborado por DKV, es uno de los indicadores de salud más completo, con nueve parámetros que van desde la calidad del sueño y el bienestar emocional hasta la actividad física o la alimentación.

Entre los datos más destacados del informe encontramos algunos datos preocupantes sobre el estado de salud de los trabajadores por cuenta propia. El 70% de los hombres autónomos tiene problemas de sobrepeso (46%) u obesidad (24%). Sin embargo, la mayoría de los autónomos – tanto hombres como mujeres- aseguran que realizan algún tipo de actividad física de forma constante.

