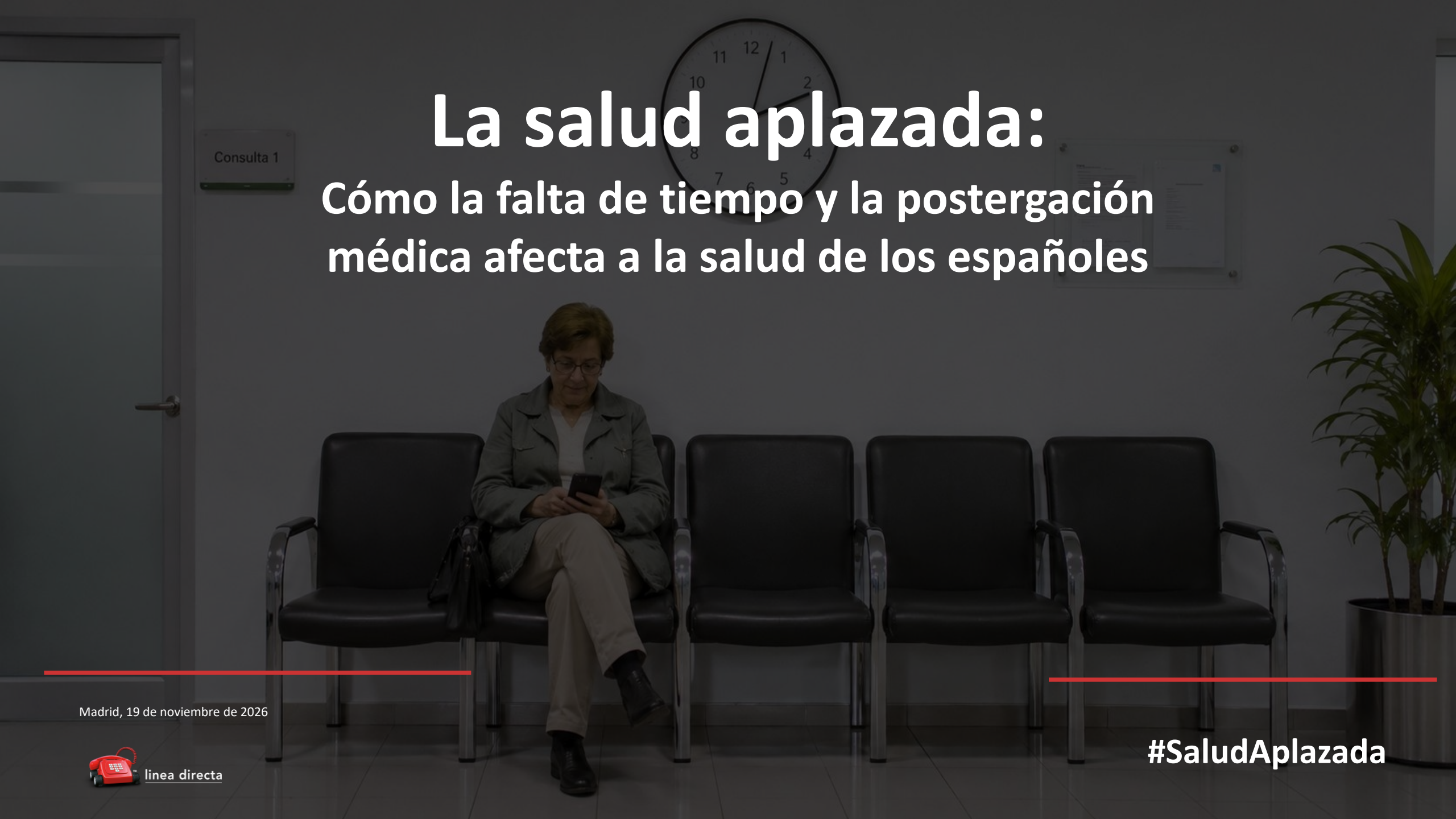
La salud aplazada:

Cómo la falta de tiempo y la postergación médica afecta a la salud de los españoles



Madrid, 19 de noviembre de 2026

linea directa

#SaludAplazada

Índice



01 ¿Por qué este estudio?

02 Autores y metodología

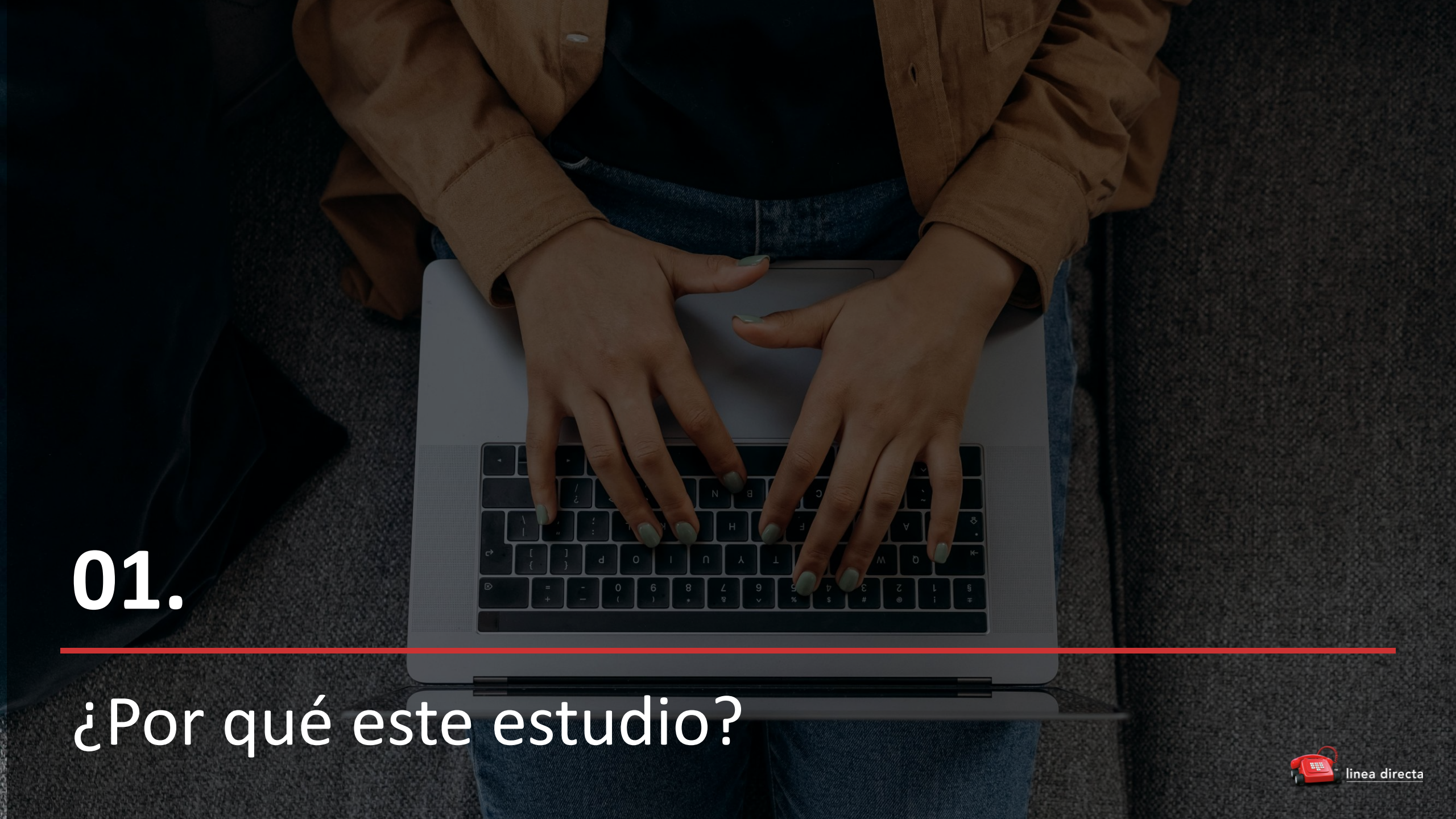
03 Principales conclusiones

04 ¿Cómo nos cuidamos los españoles?

05 Postergación médica. Análisis, motivos y consecuencias

06 ¿Qué hacemos en lugar de ir al médico?

07 ¿Qué ayudaría a consultar antes? Recomendaciones de los expertos



01.

¿Por qué este estudio?

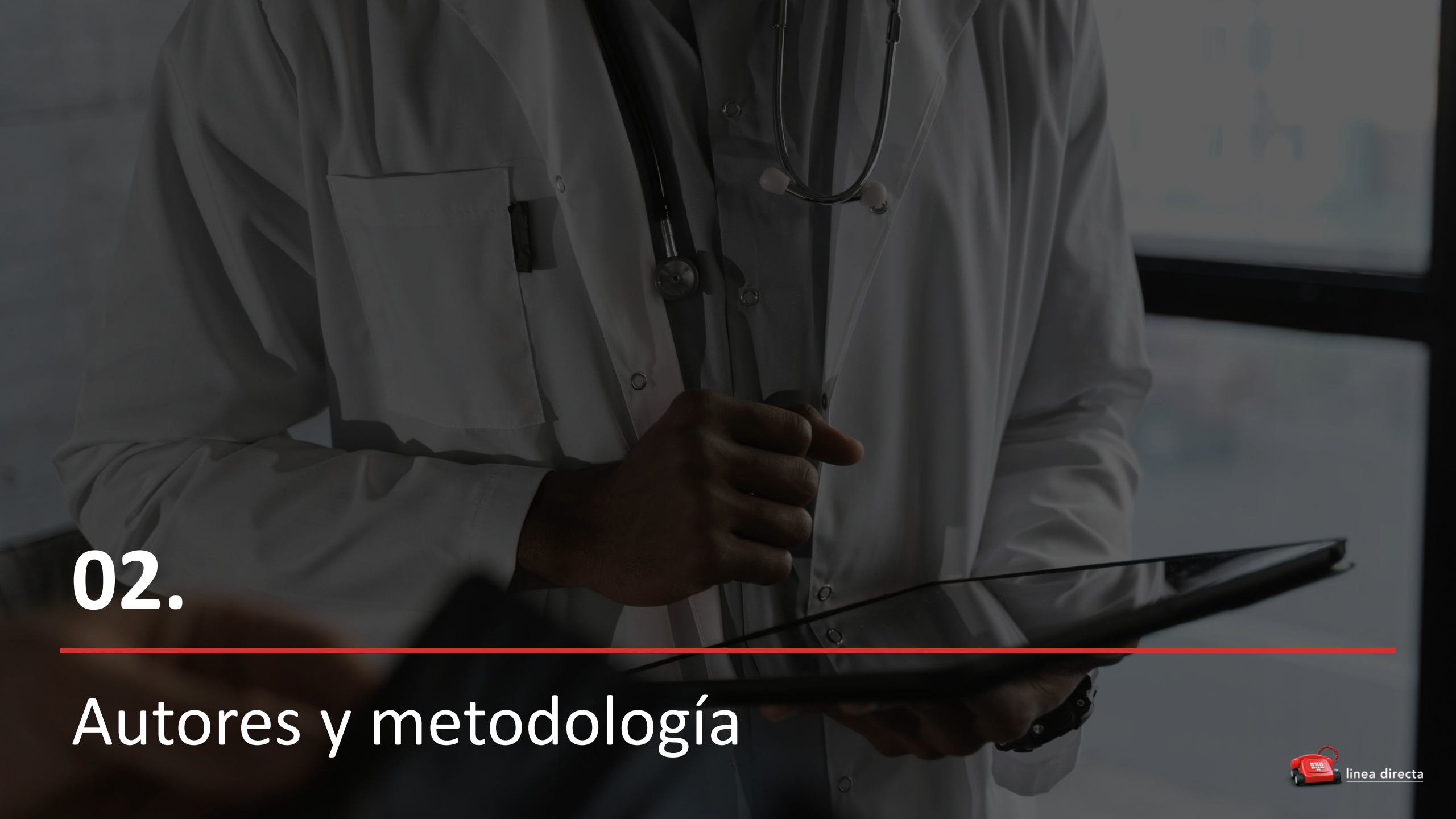
01.1 ¿Por qué este estudio?

Entender el **tiempo que invierten los españoles en el cuidado de su salud y si en ella consideran** alimentación, ejercicio, sueño, salud mental y las consultas y revisiones médicas preventivas.

Retrasar el control médico puede tener consecuencias graves para la salud, por eso queremos profundizar en ello y entender por qué los ciudadanos postergan esas consultas.

Analizar si los españoles recurren a **atajos** como **la automedicación.**

Concienciar sobre la **importancia de la prevención** y ofrecer **consejos** para adoptar una **actitud más proactiva hacia el cuidado de la salud.**



02.

Autores y metodología

linea directa

Publico

02.1 Autores y metodología

Autor y promotor

linea directa
Seguro de Salud

Colaborador médico



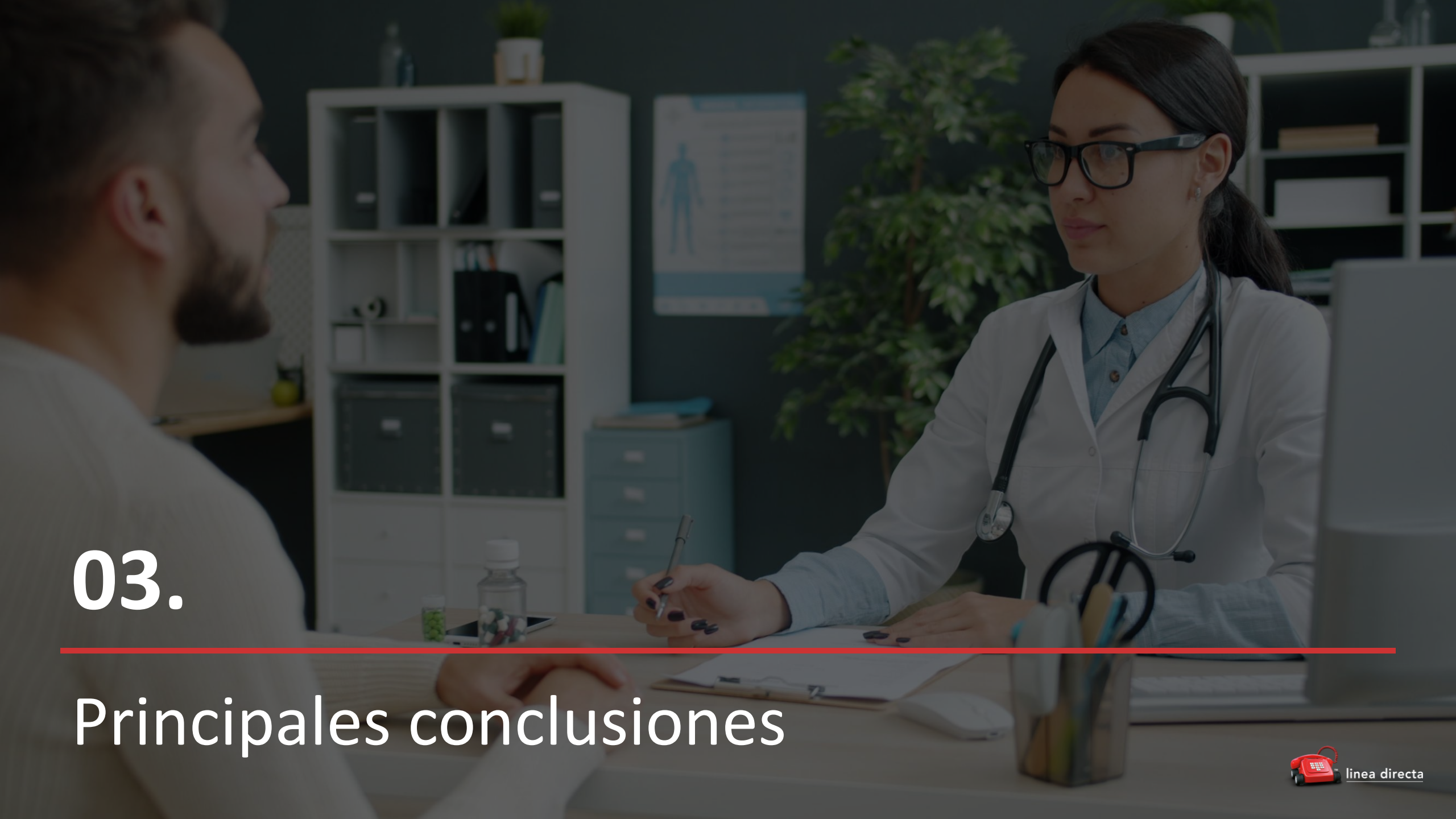
Dr. Justo Menéndez

Profesor de la Facultad de Salud UCJC y Director del Máster Universitario de Urgencias Hospitalarias y Paciente Crítico.

Médico especialista con más de 30 años de ejercicio profesional. Dirige los Servicios de Urgencias de los 8 hospitales del grupo HM Hospitales en Madrid. Es profesor y Director del Máster Universitario de Urgencias Hospitalarias y Paciente Crítico en la UCJC.

Metodología

FECHAS DE TRABAJO DEL PROYECTO	***Trabajo de Campo:*** **Del 14 al 20 de octubre de 2026.**
MUESTRA DE ENCUESTA	• 1.583 entrevistas. • Distribución aproporcional con cuotas por género, edad y CCAA. • Error muestral entre +/- 2,34% y +/-3,2% con un nivel de confianza del 95%.
PERFIL DEL ENTREVISTADO	• Hombres y mujeres, mayores de 18 años. • Muestra representativa que permite extraer resultados con rigor a nivel nacional y por CCAA.



03.

Principales conclusiones

03.1 Principales conclusiones

Solo el

27%

de los ciudadanos incluye **las revisiones preventivas** en el cuidado de su salud. Vinculan cuidarse con alimentación y deporte.

17 Millones

de españoles **han retrasado alguna vez un control, consulta o revisión**.

1 de cada 3

personas que postergaron una consulta acabó necesitando acudir a **Urgencias**.

77%

han demorado su consulta pensando que los **síntomas se pasarían solos, por falta de tiempo o dificultad para conseguir una cita.**

61% consultaría antes si dispusiera de una primera valoración médica **por teléfono, vídeo o chat**.

73%

se ha automedicado alguna vez para evitar o retrasar una consulta.

Casi el

70%

de jóvenes 18-24 han pospuesto una consulta médica.



04.

¿Cómo nos cuidamos los españoles?

linea directa



Según la OMS, el *"autocuidado"* es **la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para:**

1. **Promover y cuidar la salud**
2. **Prevenir enfermedades**
3. **Tratamiento temprano**

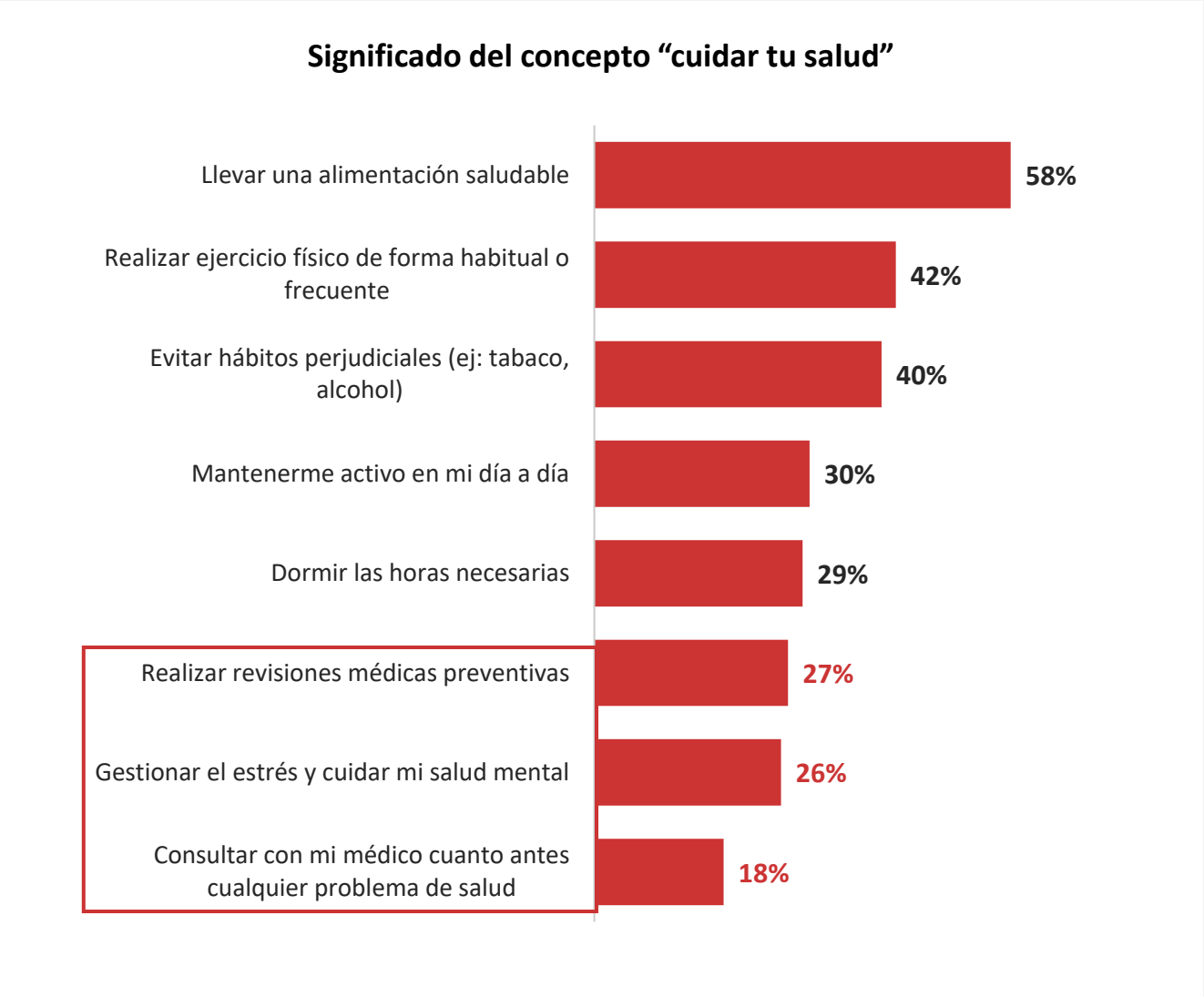
con el apoyo de profesional sanitario cuando es necesario.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud

04.2 ¿Qué es “cuidarse” para los españoles?

Los ciudadanos creen que cuidarse es comer bien y hacer ejercicio.

Mientras que realizar revisiones médicas preventivas queda en segundo plano.

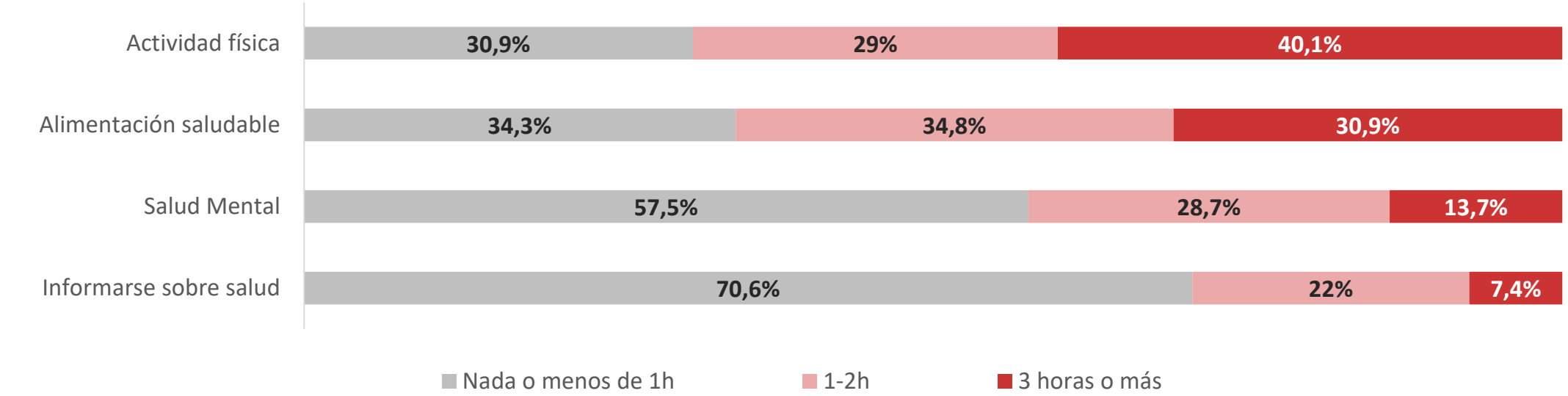


Publico

04.3 ¿Cuánto tiempo dedicamos a cuidarnos?

1 de cada 3 ciudadanos dedica menos de una hora o nada a hacer ejercicio a la semana.

¿Cuánto tiempo dedicamos, en una semana normal, a cuidarnos?



7 de cada 10

no reserva nada o dedican menos de una hora a la semana a interesarse sobre cuestiones de salud.

1 de cada 3

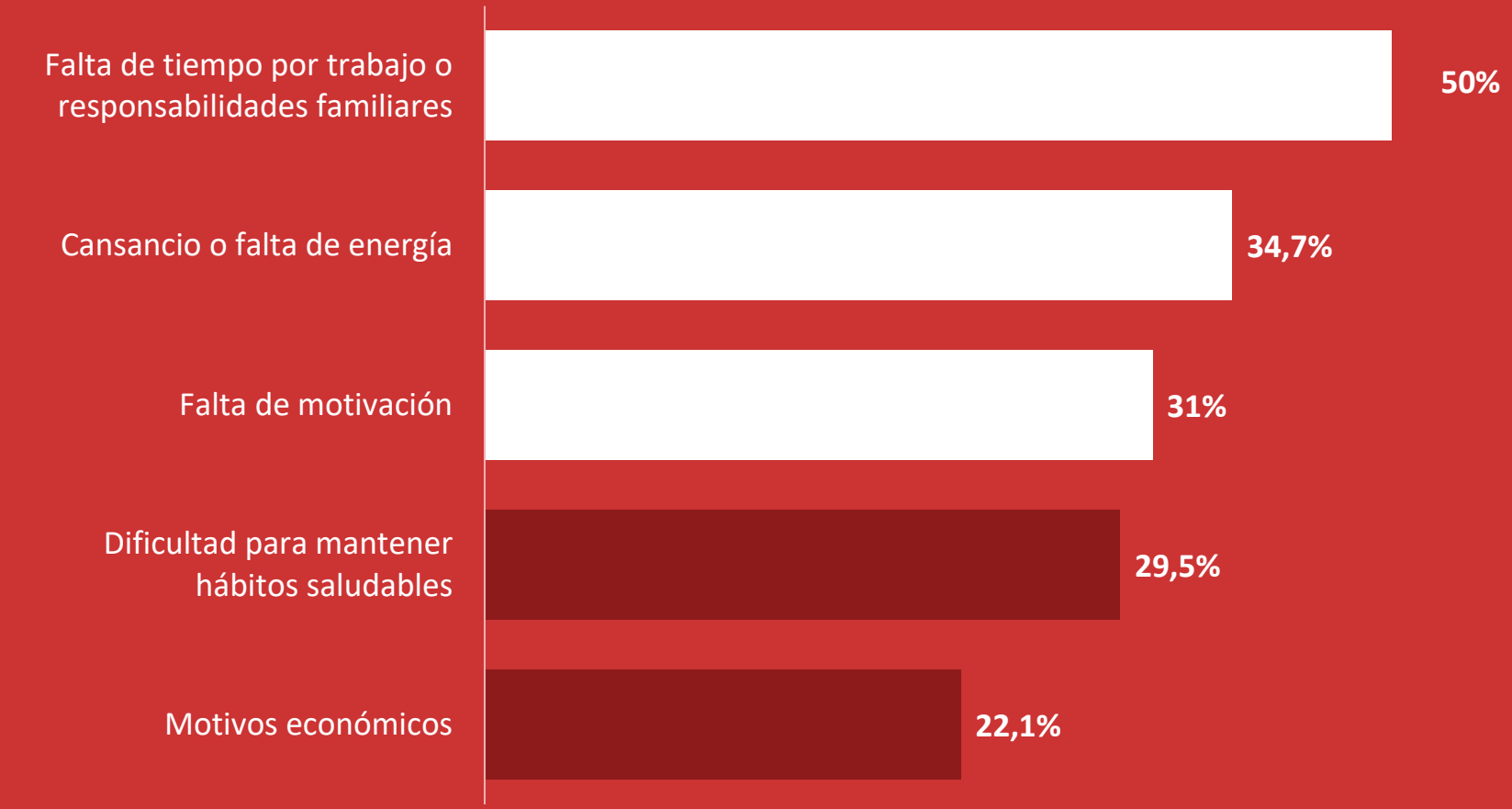
españoles no se hace nunca revisiones médicas voluntariamente o solo si existe algún problema.

linea directa

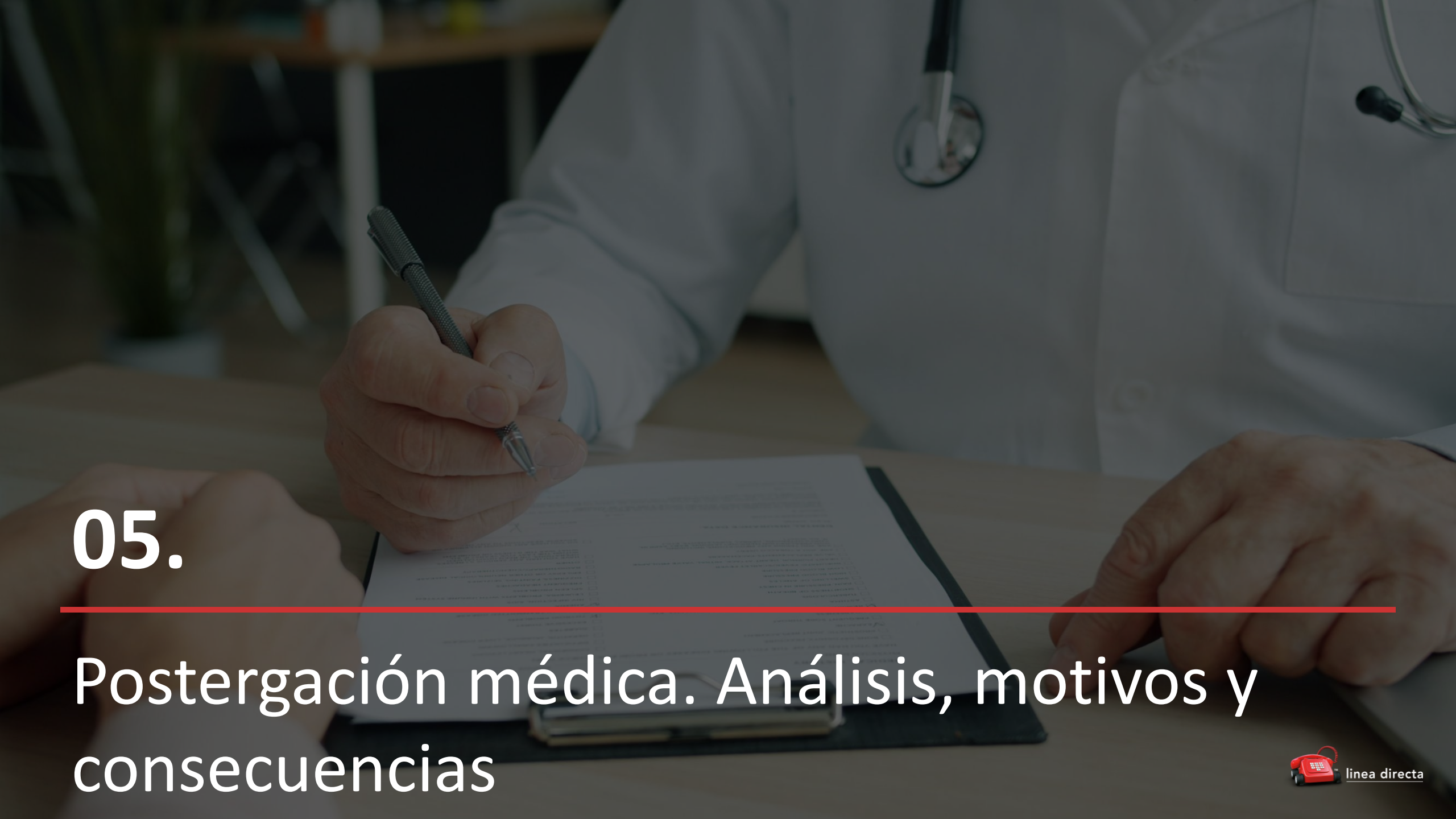
#SaludAplazada

04.4 ¿Por qué no nos cuidamos?

Principales barreras: Cansancio, motivación y dificultad para mantener hábitos saludables







05.

Postergación médica. Análisis, motivos y consecuencias

linea directa

Publico

05.1 ¿Acudimos al médico lo necesario?

Más de

17

millones

de españoles han retrasado una consulta o una revisión

Top 3 de los motivos principales para retrasar las consultas

37%

Los síntomas no me parecían importantes o **pensé que se resolvería solo**

21%

No tengo tiempo suficiente por motivos laborales o personales

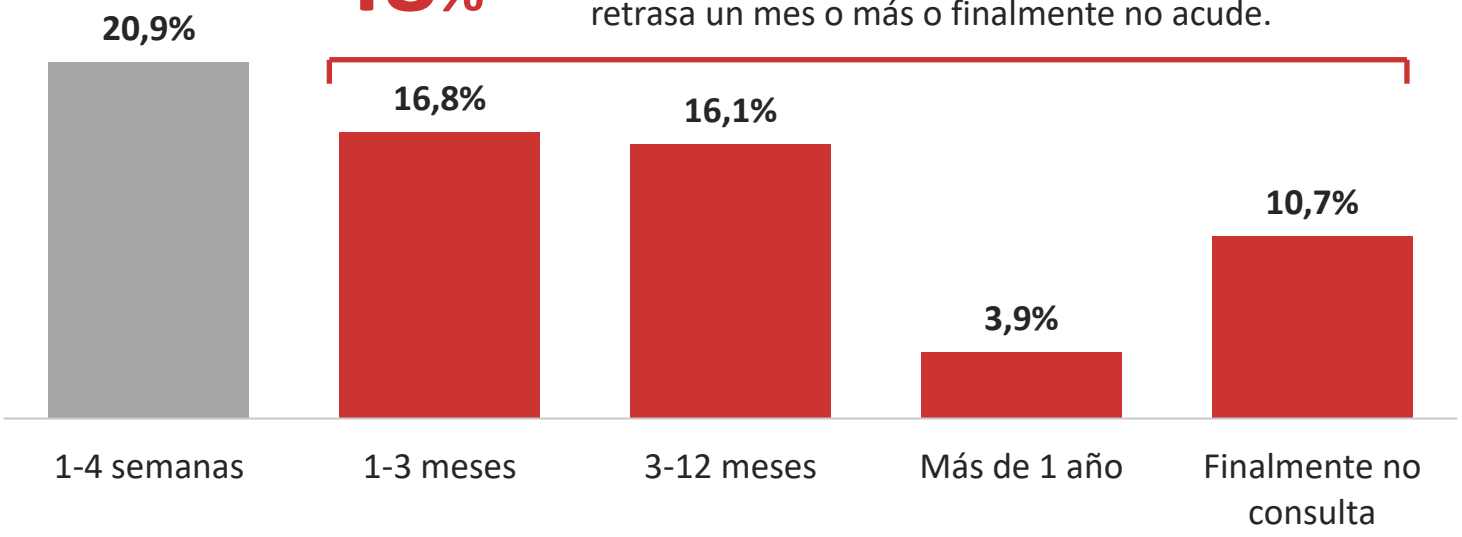
19%

Tengo dificultad para **conseguir una cita** con el médico de familia u otro médico especialista

Tiempo durante el cual se ha retrasado

48%

Casi la mitad de quienes postergan una consulta la retrasa un mes o más o finalmente no acude.



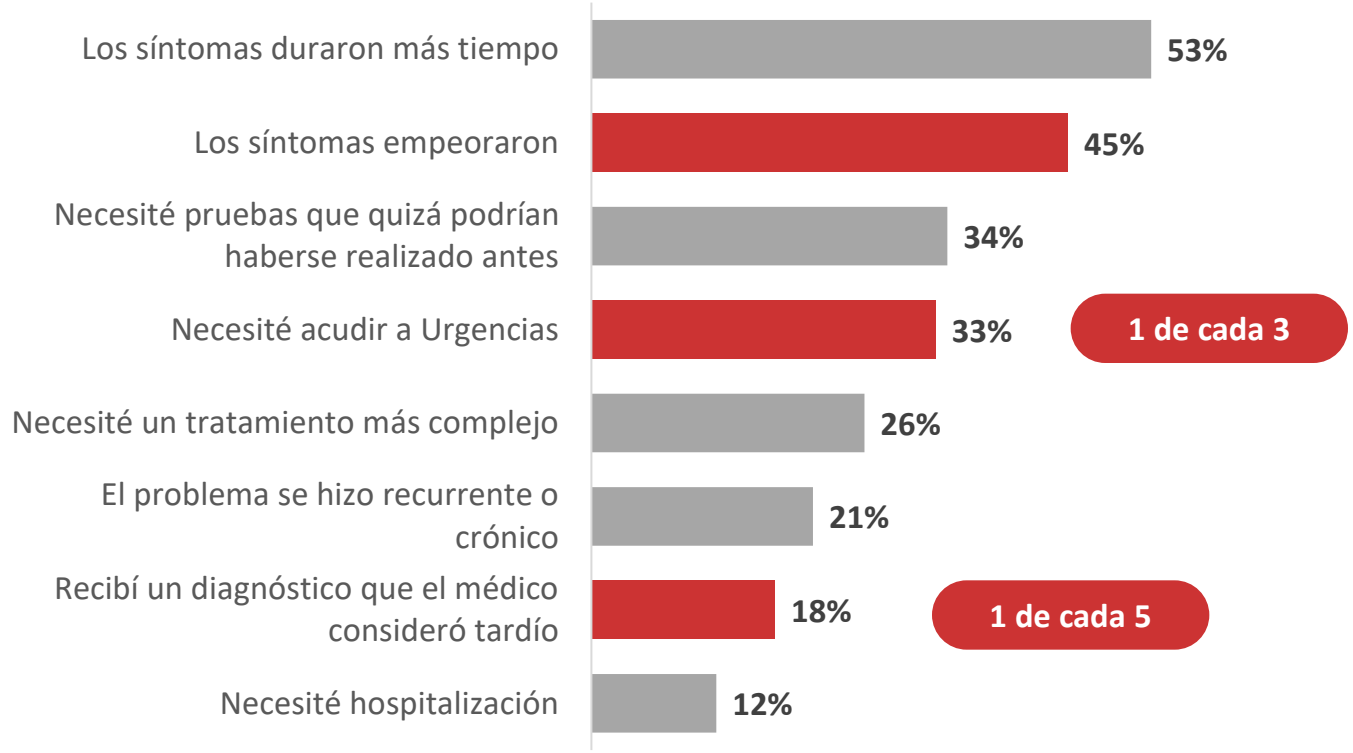
linea directa

#SaludAplazada

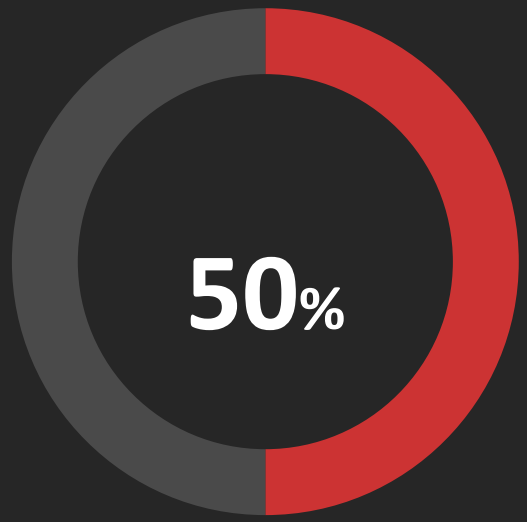
05.2 Consecuencias de la postergación médica

Aplazar la atención médica tiene consecuencias. Además de prolongar o empeorar los síntomas, 1 de cada 3 españoles que postergó una consulta acabó acudiendo a Urgencias.

Como consecuencia de haber esperado para consultar, ¿te ha ocurrido alguna de las siguientes situaciones?



Base: personas que respondieron sobre las consecuencias de haber esperado para consultar.



La mitad

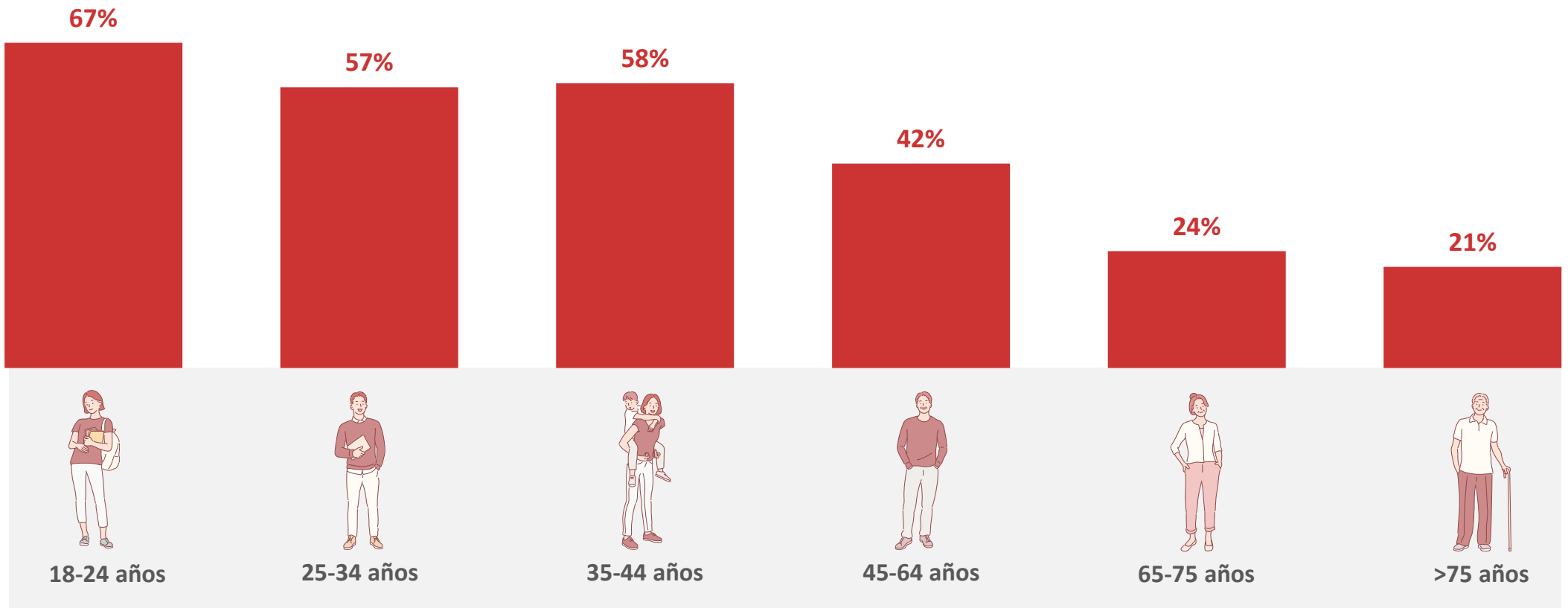
de los españoles cree que actuar antes podría haber reducido las complicaciones.

linea directa

#SaludAplazada

05.3 La postergación desciende con la edad

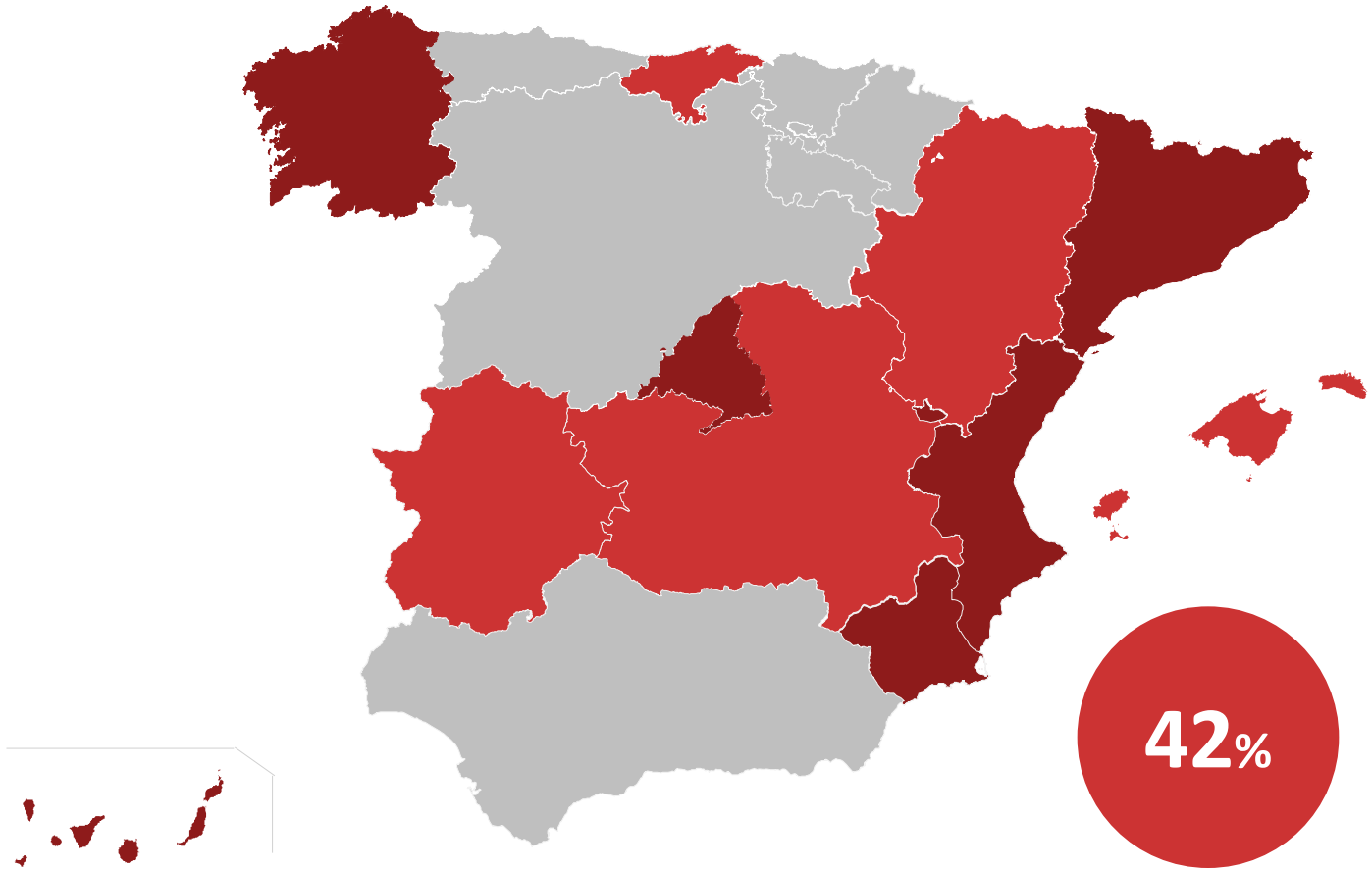
Los jóvenes son quienes más postergan la atención médica.
Esta práctica disminuye progresivamente con la edad.



Publico

05.4 CC.AA. donde más se posterga ir al médico

Más de 2 de cada 5 españoles han retrasado una consulta, aunque era necesaria….



42%

Media nacional

≥ 45%

Com. Madrid, Com. Valenciana y Canarias

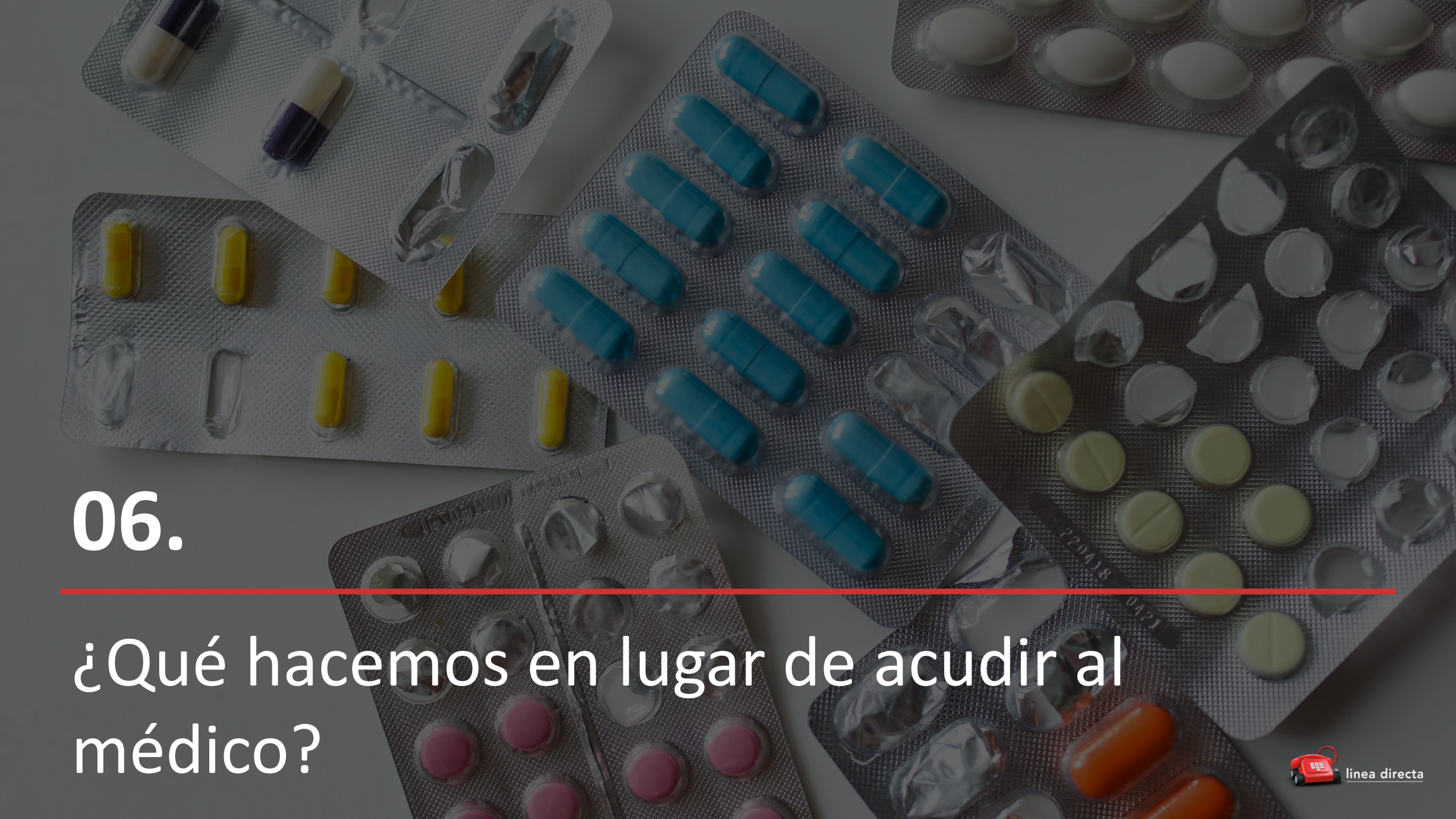
Mayor porcentaje de población que ha pospuesto una consulta médica considerada necesaria.

35% - 44%

≤ 35%

Andalucía, Navarra y País Vasco

Menor porcentaje de población que ha retrasado una consulta médica que consideraba necesaria.



06.

¿Qué hacemos en lugar de acudir al médico?

linea directa

06.1 ¿Cómo actuamos mientras postergamos ir al médico?

El **73%** se ha automedicado para evitar o retrasar una consulta alguna vez

1/3 sin recenta médica

Farmacia, botiquín, internet o nada…



linea directa

#SaludAplazada



07.

¿Qué ayudaría a consultar al médico? Recomendaciones de los expertos

linea directa

07.1 Rapidez y flexibilidad: claves para consultar antes al médico

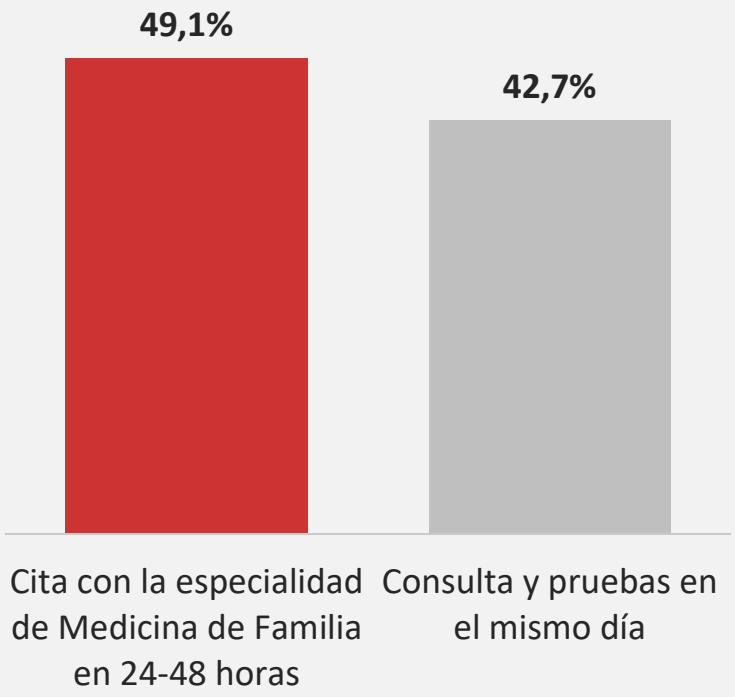
La posibilidad de obtener una cita con la especialidad de Medicina de Familia en 24-48 horas es la medida más demandada, seguida de realizar la consulta y las pruebas en el mismo día.

49%

pide una cita con Medicina de Familia en 24-48 horas

Es la medida más demandada para adelantar la consulta.

Medidas para favorecer una consulta médica más temprana



Valoración médica por videollamada o chat de forma rápida ayudaría a consultar antes.



Nota: La tecnología facilita la orientación profesional, no sustituye la valoración médica

#SaludAplazada

linea directa

07.2 Recomendaciones para cuidar mejor de la salud y postergar menos la atención médica

1

Hacer de la salud una prioridad, también cuando nos encontramos bien

Cuidarse no empieza cuando aparece un problema. **Reservar tiempo** para la actividad física, la alimentación, el descanso, las **revisiones** y la prevención ayuda a integrar el cuidado de la salud en nuestra vida cotidiana.

2

Informarse sobre salud, pero hacerlo bien

Adquirir buenos conocimientos sobre salud también es cuidarse. Es importante recurrir a **fuentes sanitarias fiables** y basadas en la evidencia, sin sustituir la valoración profesional cuando sea necesaria.

3

No normalizar el "ya se me pasará"

Ante un problema de salud que persiste, se repite, empeora o genera preocupación, **no posponer la consulta médica** y buscar valoración profesional cuanto antes.

4

Utilizar las distintas vías de atención sanitaria disponibles

Cuando sea adecuado, la consulta telefónica, la videoconsulta u otros canales no presenciales pueden facilitar el acceso a un profesional y evitar demoras innecesarias.



Muchas gracias

Madrid, 19 de noviembre de 2026

linea directa

#SaludAplazada

Contactos de Comunicación

Línea Directa

LI

Leticia Iglesias
Leticia.iglesiasgarcia@lineadirecta.es
Tel. 659 87 35 72

LP

Leticia Poveda
leticia.poveda@lineadirecta.es
Tel. 650 772 901

MV

Moncho Veloso
moncho.veloso@lineadirecta.es
Tel. 660 124 101

Trescom

FV

Florita Vallcaneras
florita.vallcaneras@trescom.es
Tel. 627 811 799

MH

Mireia Herrero
mireia.herrero@trescom.es
Tel. 677 207 079

IC

Ignacio Crespo
ignacio.crespo@trescom.es
Tel. 650 470 296