

## Los argentinos y el bienestar

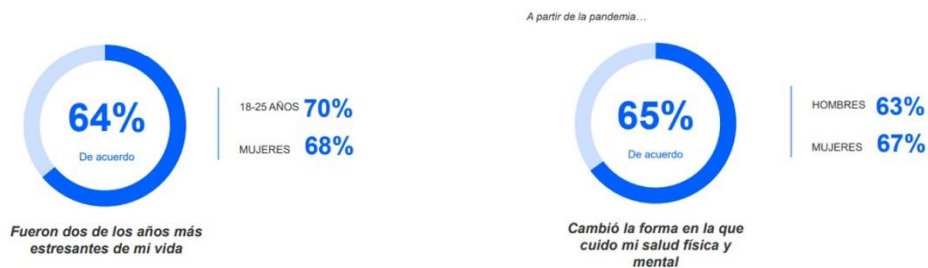
### *El cuidado de la salud y la búsqueda del bienestar en la post pandemia*

Buenos Aires, julio 2022.- En la búsqueda de bienestar, para los argentinos surgen nuevos paradigmas. Luego de dos años muy traumáticos, lo peor de la pandemia ya pasó, pero quedan cicatrices evidentes, principalmente desde el punto de vista emocional.

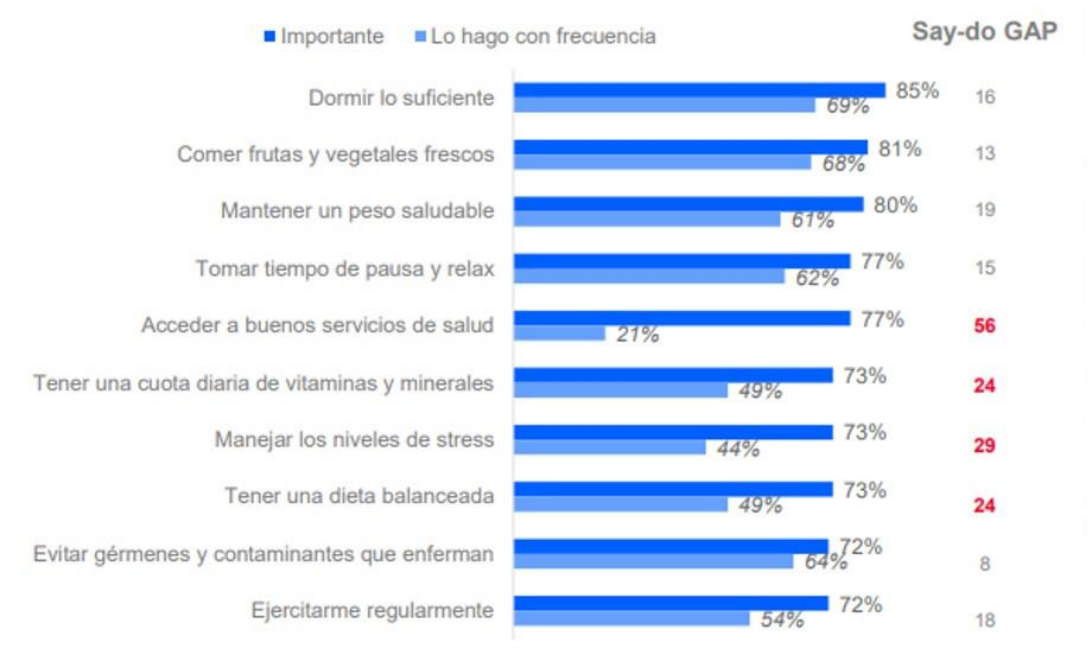
La crisis de salud global dejó hábitos y rutinas que se mantienen. Los argentinos quieren preservar su cuidado integral y aumentar el nivel de bienestar: descansar y alimentarse mejor, hacer más actividad física y, a la vez, relajarse y librarse de angustias y ansiedades; por eso recurren a actividades como arte, deporte, meditación, cocina. En comparación con otros países, en la Argentina hay una gran preocupación por el acceso a servicios de salud, y una creciente dificultad para gestionar el stress. En paralelo, nos caracteriza una fuerte necesidad de contacto con los afectos, lo que nos da bienestar emocional, por eso no queremos suspender encuentros sociales.

*“Aunque hayamos superado la pandemia, los argentinos seguimos con angustias, incertidumbres y dificultades.” -afirma **Sebastián Corzo, Director de Marketing de KANTAR División Insights.** “Ya no somos los mismos, continúan las ansiedades a nivel individual y colectivo. Queremos superarlo, pero... ¿cuál es el mejor camino? Las variables que podemos controlar y nos llevan a una vida saludable se vuelven prioridades: descansar bien y comer sano”.*

La pandemia nos enfrentó a un riesgo concreto, que nos impulsó a repensar de manera holística el cuidado de nuestra salud, considerando tanto lo que hacemos como lo que dejamos de hacer. Se resignifica el concepto de salud, que hace foco en el bienestar integral.



Surgió un Top 10 de los hábitos más importantes para la salud. Se da prioridad al descanso y la buena alimentación, aunque frecuentemente no se logra llevar una dieta balanceada. Preocupa el acceso a servicios de salud de calidad y no se logra disminuir los niveles de stress.



“El argentino está interesado por una alimentación más saludable y presta mayor atención a la calidad y el origen de los productos” -afirma **Sebastián Corzo**. “Como sociedad en general, y especialmente los millennials, se toma mayor consciencia de lo que comemos y cuál es el trayecto desde su origen hasta nuestras mesas”.

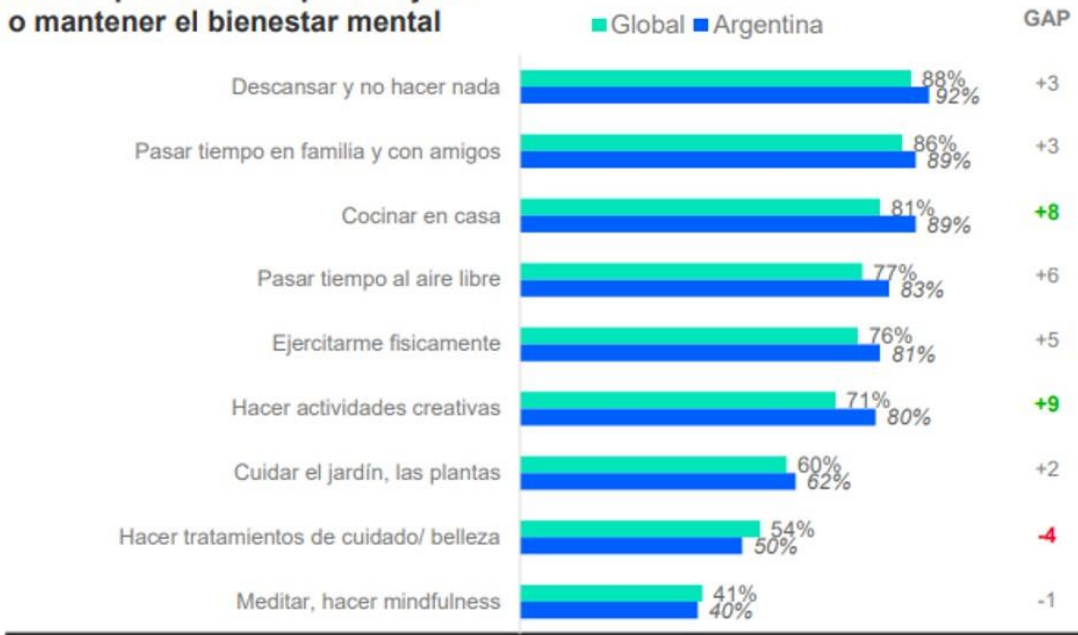
A partir de la pandemia...



**Presto más atención a las bebidas y alimentos que consumo**

Para el bienestar mental y el equilibrio emocional, los argentinos, al igual que el resto del mundo, buscamos descansar y pasar tiempo en familia. Nos destacamos por cocinar más y buscar actividades que desafíen nuestra creatividad.

## Cosas que hacemos para mejorar o mantener el bienestar mental



Los argentinos renuevan su curiosidad y la avidez de nuevas experiencias. El desarrollo personal a través del aprendizaje de nuevas habilidades es algo destacado. La mitad de las personas aprendió a hacer cosas nuevas en la pandemia, y muchas de ellas se van convirtiendo en pasatiempos o hábitos permanentes.



***Durante la pandemia hice cursos o aprendí a hacer cosas nuevas (yoga, pintar, cocinar, etc)***

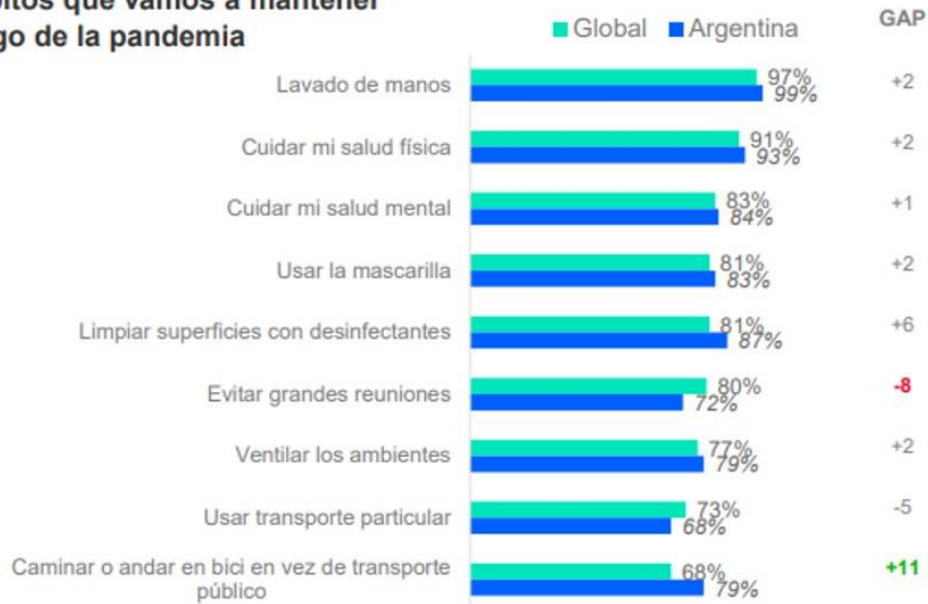


***Me voy a animar a hacer cosas que antes no me animaba (o ya me animé!)***

*“En cuanto a hábitos de higiene, los argentinos dicen que mantendrán la mayoría de los instalados durante la pandemia, a lo que se suma la noción de fortalecer el sistema inmune, lo que es prioritario para seguir disfrutando la vida social, ya que -a diferencia de otros países- no*

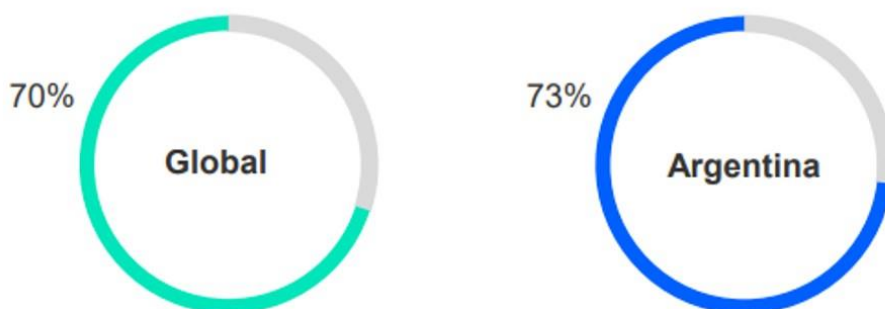
se muestra el ánimo de evitar reuniones” -explica **Corzo**-. “Asimismo, el argentino manifiesta que prefiere moverse en medios de transporte sustentables”.

## Hábitos que vamos a mantener luego de la pandemia



Casi 3 de cada 4 argentinos busca reforzar su sistema de defensas, no sólo como forma de protegerse frente a enfermedades, sino para tener la posibilidad de hacer todas las actividades postpuestas.

### Busco activamente maneras de fortalecer mi sistema inmunológico





**Acerca de Kantar**

Kantar es la empresa líder mundial de consultoría e insights basados en evidencias. Tenemos un entendimiento pleno, único y completo de cómo piensan, sienten, y actúan las personas; a nivel global y local, en más de 90 mercados. Combinando la gran experiencia profesional de nuestro personal, nuestros datos y benchmarks, nuestras innovadoras capacidades de analytics y tecnología, ayudamos a nuestros clientes a **entender a las personas e inspirar el crecimiento**.

Para más información visitar: <https://www.kantar.com/locations/argentina#> =  
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/insightsbykantar/>.

**Contacto de Prensa:**

Andrea Airaldi – AG Comunicaciones  
aaairaldi@agcomunicaciones.com.ar  
Tel.: +54 11 4805-8677 – Cel.: +54911 4082-7226