Proteínas, probióticos e IA: el nuevo "boom" del autocuidado en farmacia

El 23 % de europeos utiliza la IA para consultas sobre estilo de vida, alimentación y ejercicio. La farmacia constata un alza en productos de nutrición deportiva y salud digestiva.

Informe "Stada Health Report 2026".

El 23 % de europeos utiliza la inteligencia artificial (IA) para consultas sobre estilo de vida, planes de alimentación y ejercicio. Estos datos del informe Stada Health Report 2026 confirman el interés creciente por estos productos en la farmacia española. De hecho, hay un alza en la dispensación de productos de autocuidado, que han crecido un 5% impulsados por la nutrición deportiva y la salud digestiva. Así lo señala El Observatorio de Tendencias de Cofares en el Día Mundial del Autocuidado.

Dentro de la nutrición deportiva, cuya demanda de productos se ha incrementado un 36 % en las farmacias, el principal motor es el segmento de las proteínas, con un repunte del 15 %. Sin embargo, el grueso sigue estando en los productos de precompetición, como la creatina, con un 70 % del peso total.

Nutrición deportiva, una oportunidad para fortalecer la farmacia

El sector del autocuidado cobra cada vez más importancia, lo que se refleja también a nivel económico. De hecho, el mercado Consumer Health cerró el año 2025 superando los 7.000 millones de euros y los 600 millones de unidades vendidas (datos hasta septiembre del 2025), lo que supone un crecimiento anual de en torno al 5%. Así lo señaló la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp) al cierre de 2025.

Aun así, aún hay margen para mejorar en prevención. Así, solo el 67 % de los europeos acude a algunas de las revisiones médicas preventivas a su disposición. Esto significa que uno de cada tres europeos (el 33%) prescinde por completo de todas las pruebas de cribado preventivo, según el informe de Stada.

El 24 % de los encuestados europeos menciona una prevención sanitaria insuficiente, cifra que se eleva al 56% y al 40% en Bulgaria y Serbia, respectivamente. El estado de la atención a las personas mayores preocupa al 29 %.

Herramientas de prevención

Muchos europeos deciden tener sus propios isntrumentos de prevención en casa, de modo que el 85% tiene al menos una.



Las herramientas más utilizadas son:

1. Tensiómetros (58 %)
2. Aplicaciones de salud para teléfonos inteligentes (39 %), como los contadores de pasos, los monitores de sueño y los contadores de calorías.
3. Monitores de actividad o relojes inteligentes. Los utiliza aproximadamente una de cada tres personas (32 %).
4. Básculas inteligentes para controlar la composición corporal o el peso. Más de uno de cada cuatro europeos (27 %) las emplea.
5. Análisis de sangre para el autodiagnóstico. El 22 % ha recurrido a ellos.

