

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA EN LA POBLACIÓN JOVEN DE CASTILLA Y LEÓN

Resultados Cuestionario

CURSO ESCOLAR 2012/2013



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Sanidad





Índice

ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE GRÁFICOS	11
1. INTRODUCCIÓN	12
2. CENTROS ESCOLARES SELECCIONADOS CON ESPECIFICACIÓN DEL AULA.....	16
3. CUESTIONARIO Y RESULTADOS	19
3.1. DATOS GENERALES	20
3.2. ACTIVIDAD FÍSICA	35
3.3. ALIMENTACIÓN	41
3.3.1 <i>ÍNDICE DE MASA CORPORAL</i>	42
3.4. CONSUMO DE TABACO.....	68
3.5. CONSUMO DE ALCOHOL.....	77
3.6. CONSUMO DE OTRAS DROGAS	86
3.7. RELACIONES SEXUALES.....	88
3.8. ACCIDENTABILIDAD Y SEGURIDAD VIAL	94
3.9. DESCANSO	104
3.10. HIGIENE DENTAL.....	106
3.11. RELACIONES SOCIALES.....	108
3.12. OPINIÓN SOBRE EL CUESTIONARIO	111

4.	ALGUNOS DATOS OBSERVADOS	112
4.1.	DATOS GENERALES	113
4.2.	ACTIVIDAD FÍSICA	113
4.3.	ALIMENTACIÓN	114
4.4.	CONSUMO DE TABACO.....	114
4.5.	CONSUMO DE ALCOHOL.....	114
4.6.	CONSUMO DE OTRAS DROGAS	115
4.7.	RELACIONES SEXUALES.....	115
4.8.	ACCIDENTABILIDAD Y SEGURIDAD VIAL	115
4.9.	DESCANSO	116
4.10.	HIGIENE DENTAL.....	116
4.11.	RELACIONES SOCIALES.....	116
4.12.	OBSERVACIONES.....	117
5.	RECOMENDACIONES.....	118
5.1.	ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO Y “TIEMPO DE PANTALLA”*	120
	<i>PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES</i>	<i>124</i>
5.2.	ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA.....	125
	<i>RECOMENDACIONES PARA SEGUIR UNA DIETA MEDITERRÁNEA</i>	<i>130</i>
	<i>PIRÁMIDE DE LA ESTRATEGIA NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad)</i>	<i>130</i>
5.3.	PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL U OTRAS DROGAS	131
5.4.	SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA	134
5.5.	EDUCACIÓN VIAL EN LA ADOLESCENCIA	137
5.6.	DESCANSO ADECUADO.....	140
5.7.	SALUD BUCODENTAL.....	142

5.8. SALUD MENTAL Y BIENESTAR DEL ADOLESCENTE.....	147
<i>HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLES PARA ADOLESCENTES</i>	149
6. EQUIPO DE TRABAJO	150
BIBLIOGRAFÍA.....	156

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Centros escolares y aulas seleccionadas por ámbito geográfico	13
Tabla 2 Centros Escolares.....	17
Tabla 3 Población por sexo y ámbito geográfico.....	20
Tabla 4 Edad (años) por sexo y ámbito geográfico.....	21
Tabla 5 Edad (años cumplidos) por sexo.	22
Tabla 6 Edad (años cumplidos) por ámbito geográfico.	22
Tabla 7 País de nacimiento del estudiante por sexo.	23
Tabla 8 País de nacimiento del estudiante por ámbito geográfico.	23
Tabla 9 País de nacimiento del padre por sexo.	24
Tabla 10 País de nacimiento del padre por ámbito geográfico.	25
Tabla 11 País de nacimiento de la madre por sexo.	26
Tabla 12 País de nacimiento de la madre por ámbito geográfico.	27
Tabla 13 Situación laboral de los padres por sexo.	28
Tabla 14 Situación laboral de los padres por ámbito geográfico.	28
Tabla 15 Nivel de estudios de los padres por sexo.....	29
Tabla 16 Nivel de estudios de los padres por ámbito geográfico.....	29
Tabla 17 Personas con las que conviven los jóvenes por sexo.....	30
Tabla 18 Personas con las que conviven los jóvenes por ámbito geográfico.....	30
Tabla 19 Número de personas con las que convive por sexo y ámbito geográfico.....	31
Tabla 20 Número de hermanos por sexo y ámbito geográfico	31
Tabla 21 Grupo de clase en el que se consideran por sexo.....	32
Tabla 22 Grupo de clase en el que se consideran por ámbito geográfico.....	32
Tabla 23 Salud autopercebida por sexo.	33
Tabla 24 Salud autopercebida por ámbito geográfico.	33

Tabla 25 Enfermedades conocidas por sexo.	34
Tabla 26 Enfermedades conocidas por ámbito geográfico.	34
Tabla 27 Actividad física de al menos 30 minutos de ejercicio al día por sexo.	35
Tabla 28 Actividad física de al menos 30 minutos de ejercicio al día por ámbito geográfico.	35
Tabla 29 Tipo de actividad física por sexo.	36
Tabla 30 Tipo de actividad física por ámbito geográfico.	36
Tabla 31 Número de días de ejercicio semanal por sexo.	37
Tabla 32 Número de días de ejercicio semanal por ámbito geográfico.	37
Tabla 33 Número de horas diarias de ejercicio por sexo.	37
Tabla 34 Número de horas diarias de ejercicio por ámbito geográfico.	37
Tabla 35 Tiempo frente a pantallas por sexo, en días de diario y fines de semana.	38
Tabla 36 Tiempo frente a pantallas por ámbito geográfico, en días de diario y fines de semana.	38
Tabla 37 Tiempo de transporte activo hacia o desde el centro escolar por sexo.	40
Tabla 38 Tiempo de transporte activo hacia o desde el centro escolar por ámbito geográfico.	40
Tabla 39 Peso (Kg) autorreferido por sexo y ámbito geográfico.	41
Tabla 40 Altura (cm) autorreferida por sexo y ámbito geográfico.	41
Tabla 41 Índice de Masa Corporal por sexo y ámbito geográfico.	42
Tabla 42 Estratificación del IMC autodeclarado por sexo.	43
Tabla 43 Estratificación del IMC autodeclarado por ámbito geográfico.	43
Tabla 44 Impresión personal del peso en función de la altura por sexo.	44
Tabla 45 Impresión personal del peso en función de la altura por ámbito geográfico.	44
Tabla 46 Hábitos de consumo de alimentos los días de diario por sexo.	45
Tabla 47 Hábitos de consumo de alimentos los días de diario por ámbito geográfico.	46
Tabla 48 Hábitos de consumo de alimentos fines de semana por sexo.	48
Tabla 49 Hábitos de consumo de alimentos fines de semana por ámbito geográfico.	49
Tabla 50 Número de comidas días de diario por sexo y ámbito geográfico.	50



Tabla 51 Número de comidas al día los fines de semana por sexo y ámbito geográfico.	50
Tabla 52 Hábito de comidas viendo TV por sexo.	51
Tabla 53 Hábito de comidas viendo TV por ámbito geográfico.	51
Tabla 54 Consumo de lácteos por sexo.	52
Tabla 55 Consumo de lácteos por ámbito geográfico.	52
Tabla 56 Frecuencia consumo patatas/gusanitos/cortezas y similares por sexo.	53
Tabla 57 Frecuencia de consumo de patatas/gusanitos/cortezas y similares por ámbito geográfico.	53
Tabla 58 Frecuencia de consumo de alimentos en la última semana por sexo.	54
Tabla 59 Frecuencia de consumo de alimentos en la última semana por ámbito geográfico.	60
Tabla 60 Piezas de fruta diaria por sexo.	65
Tabla 61 Piezas de fruta diaria por ámbito geográfico.	65
Tabla 62 Seguimiento de dietas especiales en los últimos 12 meses por sexo.	66
Tabla 63 Seguimiento de dietas especiales en los últimos 12 meses por ámbito geográfico.	66
Tabla 64 Consumo de más de 100 cigarrillos por sexo.	68
Tabla 65 Consumo de más de 100 cigarrillos por ámbito geográfico.	68
Tabla 66 Patrón de consumo de tabaco por sexo.	69
Tabla 67 Patrón de consumo de tabaco por ámbito geográfico.	69
Tabla 68 Edad de inicio de consumo de tabaco por sexo y ámbito geográfico.	71
Tabla 69 Patrón de consumo fumadores por sexo.	72
Tabla 70 Patrón de consumo fumadores por ámbito geográfico.	72
Tabla 71 Permiso de padres para fumar en casa por sexo.	72
Tabla 72 Permiso de padres para fumar en casa por ámbito geográfico.	72
Tabla 73 Patrón de consumo de tabaco de los padres por sexo.	73
Tabla 74 Patrón de consumo de tabaco de los padres por ámbito geográfico.	73
Tabla 75 Fumadores habituales en domicilio por sexo.	74
Tabla 76 Fumadores habituales en domicilio por ámbito geográfico.	74



Tabla 77 Patrón de fumador pasivo días de diario y fines de semana por sexo.	75
Tabla 78 Patrón de fumador pasivo días de diario y fines de semana por ámbito geográfico.	76
Tabla 79 Consumo de alcohol en los últimos 30 días por sexo.	77
Tabla 80 Consumo de alcohol en los últimos 30 días por ámbito geográfico.	77
Tabla 81 Patrón de consumo de alcohol por sexo.	78
Tabla 82 Patrón de consumo de alcohol por ámbito geográfico.	78
Tabla 83 Edad de inicio consumo de alcohol por sexo y ámbito geográfico.	80
Tabla 84 Consumo de alcohol en días de diario por sexo.	81
Tabla 85 Consumo de alcohol en días de diario por ámbito geográfico.	81
Tabla 86 Tipo de bebida los días de diario por sexo (sí consumen días de diario).....	81
Tabla 87 Tipo de bebida los días de diario por ámbito geográfico (sí consumen días de diario).....	81
Tabla 88 Tipo de bebida los fines de semana por sexo (total consumidores).....	82
Tabla 89 Tipo de bebida los fines de semana por ámbito geográfico (total consumidores).....	82
Tabla 90 Consumo de más de 6 unidades de alcohol por sexo.	83
Tabla 91 Consumo de más de 6 unidades de alcohol por ámbito geográfico.	83
Tabla 92 Embriaguez en últimos 30 días por sexo.	85
Tabla 93 Embriaguez en últimos 30 días por ámbito geográfico.	85
Tabla 94 Asistencia sanitaria por consumo de alcohol en los últimos 30 días por sexo.	85
Tabla 95 Asistencia sanitaria por consumo de alcohol en los últimos 30 días por ámbito geográfico.	85
Tabla 96 Consumo de otras drogas últimos 30 días por sexo.	86
Tabla 97 Consumo de otras drogas últimos 30 días por ámbito geográfico.	86
Tabla 98 Consumo de drogas de comercio ilegal últimos 30 días por sexo y ámbito geográfico.	87
Tabla 99 Relaciones sexuales completas por sexo.	88
Tabla 100 Relaciones sexuales completas por ámbito geográfico.	88
Tabla 101 Edad primera relación sexual completa por sexo y ámbito geográfico.	89
Tabla 102 Número parejas sexuales en los últimos 30 días por sexo.	90

Tabla 103 Número parejas sexuales en los últimos 30 días por ámbito geográfico.	90
Tabla 104 Uso de preservativo en la última RS completa por sexo.	90
Tabla 105 Uso de preservativo en la última RS completa por ámbito geográfico	90
Tabla 106 Uso de métodos anticonceptivos en las RS completas por sexo.	92
Tabla 107 Uso de métodos anticonceptivos en las RS completas por ámbito geográfico	92
Tabla 108 Uso de la píldora del día después en los últimos 12 meses por sexo.	93
Tabla 109 Uso de la píldora del día después en los últimos 12 meses por ámbito geográfico	93
Tabla 110 Frecuencia de uso de la píldora del día después por sexo.....	93
Tabla 111 Frecuencia de uso de la píldora del día después por ámbito geográfico.....	93
Tabla 112 Accidente (no de tráfico), intoxicación o quemadura que precisó tratamiento médico por sexo en últimos 12 meses	94
Tabla 113 Accidente (no de tráfico), intoxicación o quemadura que precisó tratamiento médico por ámbito geográfico en últimos 12 meses.	94
Tabla 114 Lugar de accidente (no de tráfico) por sexo y ámbito geográfico.	95
Tabla 115 Accidente de tráfico que necesitó tratamiento médico por sexo en últimos 12 meses.....	96
Tabla 116 Accidente de tráfico que necesitó tratamiento médico ámbito geográfico en últimos 12 meses	96
Tabla 117 Circunstancias del accidente de tráfico por sexo y ámbito geográfico.....	97
Tabla 118 Uso de cinturón de seguridad como copiloto o en asiento trasero por sexo.	98
Tabla 119 Uso de cinturón de seguridad como copiloto o en asiento trasero por ámbito geográfico.	99
Tabla 120 Uso de vehículos de dos ruedas por sexo.....	99
Tabla 121 Uso de vehículos de dos ruedas ámbito geográfico.	100
Tabla 122 Uso de casco en moto o bicicleta por sexo.....	100
Tabla 123 Uso de casco en moto y bicicleta por ámbito geográfico.	101
Tabla 124 Riesgo por conductor ebrio en los últimos 30 días por sexo.	103
Tabla 125 Riesgo por conductor ebrio en los últimos 30 días por ámbito geográfico.	103
Tabla 126 Horas de sueño al día por sexo y ámbito geográfico.	104

Tabla 127 Percepción del descanso nocturno por sexo.	105
Tabla 128 Percepción del descanso nocturno por ámbito geográfico.	105
Tabla 129 Visitas al dentista por sexo y ámbito geográfico en los últimos doce meses.	106
Tabla 130 Frecuencia diaria de lavado de dientes por sexo.	107
Tabla 131 Frecuencia diaria de lavado de dientes por ámbito geográfico.	107
Tabla 132 Higiene dental antes de acostarse por sexo.	107
Tabla 133 Higiene dental antes de acostarse por ámbito geográfico.	107
Tabla 134 Sensación de estar contento por sexo.	108
Tabla 135 Sensación de estar contento por ámbito geográfico.	108
Tabla 136 Compartir ocio con otras personas por sexo.	108
Tabla 137 Compartir ocio con otras personas por ámbito geográfico.	108
Tabla 138 Posibilidad de hablar de sus preocupaciones por sexo.	109
Tabla 139 Posibilidad de hablar de sus preocupaciones por ámbito geográfico.	109
Tabla 140 Tener personas pendientes de lo que les sucede por sexo.	109
Tabla 141 Personas pendientes de lo que les sucede por ámbito geográfico.	109
Tabla 142 Cuando lo necesitan reciben cariño por sexo.	110
Tabla 143 Cuando lo necesitan reciben cariño por ámbito geográfico.	110
Tabla 144 Opiniones respecto al cuestionario.	111

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Población por sexo y ámbito geográfico.....	20
Gráfico 2 Distribución de la edad por sexo y ámbito geográfico.....	21
Gráfico 3 Grupo de la clase en el que se consideran por sexo y ámbito geográfico.	32
Gráfico 4 Salud autopercibida por sexo y ámbito geográfico.	33
Gráfico 5 Al menos 30 minutos de ejercicio moderado a intenso al día por sexo y ámbito geográfico (%)	35
Gráfico 7 Tiempo frente a pantallas días de diario por sexo y ámbito geográfico.....	39
Gráfico 6 Tiempo frente a pantallas fines de semana por sexo y ámbito geográfico.	39
Gráfico 8 Índice de masa corporal por sexo y ámbito geográfico	42
Gráfico 9 IMC autodeclarado por sexo y ámbito geográfico (%).....	43
Gráfico 10 Jóvenes que no realizan comidas los días de diario por sexo y ámbito geográfico.	47
Gráfico 11 Frecuencia de consumo de alimentos a la semana jóvenes (total).	57
Gráfico 12 Frecuencia consumo semanal de alimentos chicos.	58
Gráfico 13 Frecuencia consumo semanal de alimentos chicas.	59
Gráfico 14 Frecuencia semanal consumo alimentos ámbito rural.....	63
Gráfico 15 Frecuencia semanal de consumo alimentos ámbito urbano.	64
Gráfico 16 Jóvenes que han seguido dietas para adelgazar en los últimos 12 meses por sexo y ámbito geográfico (%)	67
Gráfico 17 Patrón de consumo de tabaco por sexo y ámbito geográfico (%)	70
Gráfico 18 Patrón de consumo de alcohol por sexo y ámbito geográfico.....	79
Gráfico 19 Consumo de más de 6 unidades de alcohol en los últimos 30 días por sexo y ámbito geográfico	84
Gráfico 20 Consumo de drogas exceptuando alcohol y tabaco	86
Gráfico 21 Uso del preservativo en su última relación sexual completa por sexo y ámbito geográfico.....	91
Gráfico 22 Uso de casco como conductor o pasajero en moto por sexo y ámbito geográfico	102
Gráfico 23 Descanso nocturno adecuado por sexo y ámbito geográfico	105

1. Introducción



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Sanidad



La Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León, en colaboración con la Consejería de Educación, realizó en febrero y marzo de 2013 una encuesta en una muestra representativa de alumnos de 4º de Educación Secundaria Obligatoria, para conocer diferentes aspectos relacionados con sus hábitos y estilos de vida.

Del conjunto de Centros Escolares de la Comunidad de Castilla y León –públicos y privados– se seleccio-

nó una muestra de forma aleatoria y, dentro de ellos y de igual manera, el aula de los alumnos a encuestar con el objetivo de que los resultados obtenidos puedan representar al conjunto de los jóvenes de esa misma edad de la Comunidad. Se seleccionaron 50 aulas, pertenecientes a 47 centros escolares, cuya distribución provincial, desagregadas por ámbito urbano/semiurbano o rural (de acuerdo a la categorización de la Zona de Salud en la que se localiza) es la siguiente:

Tabla 1 Centros escolares y aulas seleccionadas por ámbito geográfico

Provincia	Nº centros escolares			Nº aulas		
	Urbano	Rural	Total	Urbano	Rural	Total
Ávila	1	3	4	1	3	4
Burgos	4	1	5	4	1	5
León	4	4	8	4	5	9
Palencia	1	4	5	1	4	5
Salamanca	2	3	5	3	3	6
Segovia	1	2	3	1	2	3
Soria	1	1	2	1	1	2
Valladolid	8	4	12	8	4	12
Zamora	2	1	3	2	2	4
Total	24	23	47	25	25	50

Tras la selección del centro y del aula, la Directora General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado y el Director General de Salud Pública lo comunicaron a las Direcciones Provinciales de Educación, solicitando la designación de un responsable para que en colaboración con el propuesto en el correspondiente Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social coordinasen con el equipo directivo del centro escolar y con el tutor del aula elegida el día y hora en que se realizaría la encuesta. Los centros escolares informaron a los padres de dicha actividad, solicitándoles su autorización para que sus hijos participasen. Únicamente fueron encuestados los alumnos con autorización paterna firmada.

El cuestionario lo respondieron vía web, en el aula de informática del centro, empleando la aplicación que a tal fin facilitó la Dirección General de Atención al Ciudadano, Calidad y Modernización, de la Consejería de Haciendo. Incluyó 70 preguntas, agrupadas en 11 áreas temáticas, estimándose en 30 minutos el tiempo necesario para su cumplimentación. Además, antes de finalizar el participante dispuso de un espacio libre para que pudiera manifestar su opinión.

Previamente a que los alumnos cumplimentasen el cuestionario, un profesional sanitario del Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social junto a los representantes de la Consejería de Educación (de la dirección provincial, equipo directivo del colegio y/o tutor del aula) explicaron el objetivo del estudio y los aspectos que debían observarse en la cumplimentación del cuestionario, destacando especialmente:

- La relación entre los estilos y hábitos de vida y el estado de salud.
- La importancia de prestar la máxima atención a lo que se pregunta y a la respuesta que se marca en el cuestionario, ya que ello condiciona los resultados del estudio.
- Se trata de un cuestionario anónimo, por lo que no incluye nombres ni ninguna otra información que permita identificar individualmente a los participantes.
- No es un examen ni un test. No hay respuestas correctas ni incorrectas. De no encontrar en alguna de las preguntas la respuesta exacta, debe marcarse la que se acerque más a lo que se piensa o hace.

- Es importante que las contestaciones sean sinceras y francas, para que los resultados del estudio sean satisfactorios.
- Cada pregunta ofrece distintas respuestas. Debe elegirse sólo una, salvo que el enunciado de la pregunta diga expresamente que se puede seleccionar varias.
- Cada posible respuesta tiene a su lado una zona para su selección. Debe marcarse el correspondiente a la opción elegida. Para modificar una respuesta basta con volver a seleccionarla, pudiendo volver a marcar la nueva opción.
- El cuestionario incluye preguntas con varias filas y columnas. Se debe contestar la opción que se crea conveniente de cada fila, señalando la respuesta que se considere más apropiada.

- No hay opciones mejores ni peores, todas son igual de valiosas. Lo importante es responderlas con sinceridad.

Los resultados que se presentan seguidamente, corresponden a las 870 encuestas válidas obtenidas. Son el resultado de la participación y colaboración de los alumnos, padres y profesionales de la administración autonómica implicados (Consejería de Educación, Consejería de Hacienda y Consejería de Sanidad), a quienes se reconoce y agradece su contribución. Los datos obtenidos ayudarán a orientar y mejorar la planificación y puesta en marcha de las actividades dirigidas a los jóvenes de Castilla y León.

Valladolid, Julio de 2015.

2. Centros escolares seleccionados con especificación del aula



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Sanidad



Tabla 2 Centros Escolares

Centro	Titular	Provincia	Localidad	Aula
SAN JUAN BOSCO	Privado	Ávila	ARÉVALO	B
IES SIERRA DEL VALLE	Público	Ávila	LA ADRADA	B
CANDAVERA	Público	Ávila	CANDELEDA	B
IES MARÍA DE CORDOBA	Público	Ávila	NAVAS DEL MARQUÉS	B
JESÚS-MARÍA	Privado	Burgos	BURGOS	A
CONDE DIEGO PORCELOS	Público	Burgos	BURGOS	C
SAGRADOS CORAZONES	Privado	Burgos	MIRANDA DE EBRO	B
JUAN MARTÍN EL EMPECINADO	Público	Burgos	ARANDA DE DUERO	A
RIBERA DEL DUERO	Público	Burgos	ROA DE DUERO	A
SANTA TERESA	Privado	León	LEÓN	B
SAN JOSÉ OBRERO	Privado	León	PONFERRADA	A
JUAN DEL ENZINA	Público	León	LEÓN	C
LA ANUNCIATA	Privado	León	SAN ANDRÉS DEL RABANEDO	B
RÍO ÓRBIGO	Público	León	VEGUELLINA DE ÓRBIGO	B
VADINIA	Público	León	CISTIerna	A
IES SAHAGÚN	Público	León	SAHAGÚN	A
IES SAHAGÚN	Público	León	SAHAGÚN	B
FERNANDO I	Público	León	VALENCIA DE DON JUAN	B
SAN GREGORIO-	Privado	Palencia	AGUILAR DE CAMPOO	A
NUESTRA S ^a DE LA COMPASIÓN	Privado	Palencia	AGUILAR DE CAMPOO	A
IES ALONSO BERRUGUETE	Público	Palencia	PALENCIA	C
IESO CANAL DE CASTILLA	Público	Palencia	VILLAMURIEL DE CERRATO	A
IESO LA OJEDA-BOEDO	Público	Palencia	HERRERA DE PISUERGA	A
IES SANTA MARÍA LA REAL	Público	Palencia	AGUILAR DE CAMPOO	A
IES FERNANDO DE ROJAS	Público	Salamanca	SALAMANCA	A

Centro	Titular	Provincia	Localidad	Aula
IES FERNANDO DE ROJAS	Público	Salamanca	SALAMANCA	C
IES CAMPO CHARRO	Público	Salamanca	LA FUENTE DE SAN ESTEBAN	B
IES G. TORRENTE BALLESTER	Público	Salamanca	SANTA MARTA DE TORMES	C
IES SENARA	Público	Salamanca	BABILAFUENTE	A
IES VÍA DE LA PLATA	Público	Salamanca	GUIJUELO	C
IES EZEQUIEL GONZALEZ	Público	Segovia	SEGOVIA	A
MARÍA ZAMBRANO	Público	Segovia	EL ESPINAR	C
CEO EL MIRADOR DE LA SIERRA	Público	Segovia	VILLACASTÍN	A
IES ANTONIO MACHADO	Público	Soria	SORIA	B
IES SANTA CATALINA	Público	Soria	EL BURGO DE OSMA	A
CENTRO CULTURAL VALLISOLETANO	Privado	Valladolid	VALLADOLID	C
NTRA. SRA. DEL CARMEN	Privado	Valladolid	VALLADOLID	A
JUAN XXIII	Privado	Valladolid	VALLADOLID	A
LA MILAGROSA Y SANTA FLORENTINA,	Privado	Valladolid	VALLADOLID	A
NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN	Privado	Valladolid	VALLADOLID	C
SAGRADO CORAZÓN-CORAZONISTAS	Privado	Valladolid	VALLADOLID	B
SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE	Privado	Valladolid	VALLADOLID	B
ZORRILLA	Público	Valladolid	VALLADOLID	D
JORGE GUILLÉN	Público	Valladolid	VILLALÓN DE CAMPOS	B
ALFONSO VI	Público	Valladolid	OLMEDO	B
IESO DE CIGALES	Público	Valladolid	CIGALES	A
CAMPOS Y TOROZOS	Público	Valladolid	MEDINA DE RIOSECO	A
NTRA. SRA. DEL ROCÍO	Privado	Zamora	ZAMORA	A
IES CLAUDIO MOYANO	Público	Zamora	ZAMORA	A
IES VALVERDE DE LUCERNA	Público	Zamora	PUEBLA DE SANABRIA	A
IES VALVERDE DE LUCERNA	Público	Zamora	PUEBLA DE SANABRIA	B

3. Cuestionario y resultados



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Sanidad



En este estudio se describen las frecuencias (n) y porcentajes (%) obtenidos en cada pregunta, se muestra la distribución de las respuestas para el total, diferenciando por sexo y ámbito geográfico en cada una de ellas. El ámbito geográfico se determinó como rural o urbano, tomando como referencia la Zona Básica de Salud a la cual corresponde el centro escolar.

Para las variables cuantitativas se describe la media y la desviación estándar, y en algunos casos se presentan la mediana, el percentil 25 (P25) y el percentil 75 (P75).

Los resultados se presentan después del enunciado de la pregunta, tal como apareció en el cuestionario que el alumno respondió. Nótese que existen preguntas que admiten más de una respuesta, por lo que se debe considerar el porcentaje descrito respecto a la población total. Igualmente se presentan los porcentajes válidos, es decir se asume como denominador al grupo específico al cual hace referencia, así tenemos por ejemplo que el porcentaje *de uso de casco al conducir o ser pasajero en una moto* se ha obtenido respecto a los que según una pregunta previa efectivamente hacen uso de ese medio de transporte. Se destaca que éstos son datos sin ajustar, por lo que representan a la población que efectivamente participó en la encuesta.

3.1. DATOS GENERALES

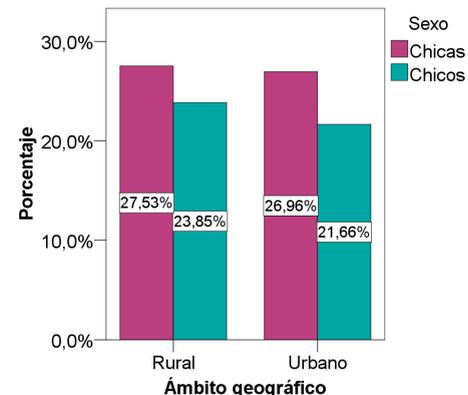
Para empezar, te vamos a hacer algunas preguntas de carácter general...

P1. ¿Cuál es tu sexo?

Tabla 3 Población por sexo y ámbito geográfico.

Sexo	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Chica	239	27,47	234	26,90	473	54,37
Chico	207	23,79	188	21,61	395	45,40
NS/NC	0	0,00	2	0,23	2	0,23
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

Gráfico 1 Población por sexo y ámbito geográfico



P2. ¿En qué día, mes y año naciste?

Tabla 4 Edad (años) por sexo y ámbito geográfico.

Edad (años)	Sexo						Total		
	Chico			Chica			n	Media	DE
	n	Media	DE	n	Media	DE			
	395	16,3	0,84	473	16,1	0,75	868	16,20	0,80
Edad (años)	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano			n	Media	DE
	n	Media	DE	n	Media	DE			
	446	16,3	0,84	424	16,09	0,84	870	16,20	0,80

Gráfico 2 Distribución de la edad por sexo y ámbito geográfico.

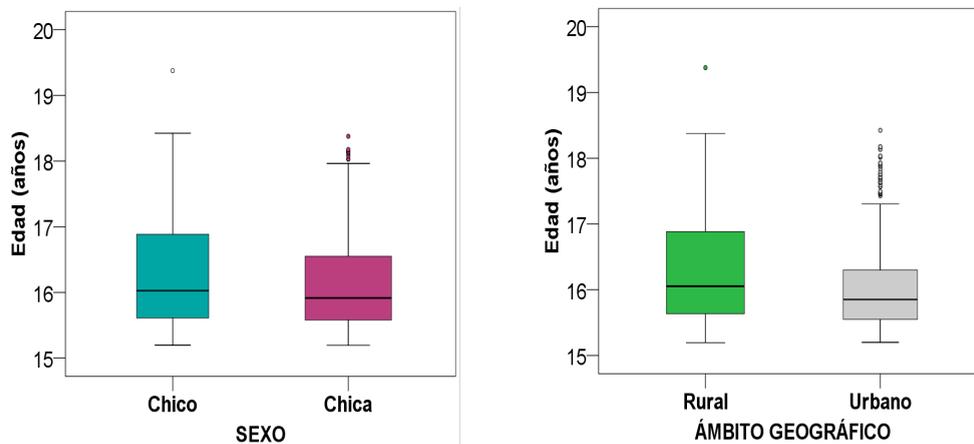


Tabla 5 Edad (años cumplidos) por sexo.

Edad	Sexo				Total	
	Chicos		Chicas			
	n	%	n	%	n	%
15 años	191	48,35	259	54,76	450	51,84
16 años	116	29,37	139	29,39	255	29,38
17 años	78	19,75	63	13,32	141	16,24
18 o más	10	2,53	12	2,54	22	2,53
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 6 Edad (años cumplidos) por ámbito geográfico.

Edad	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
15 años	209	46,86	242	57,08	451	51,84
16 años	138	30,94	117	27,59	255	29,31
17 años	85	19,06	56	13,21	141	16,21
18 o más	14	3,14	9	2,12	23	2,64
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P3. ¿Cuál es/era el país de nacimiento (estudiante, padre y madre)?

Tabla 7 País de nacimiento del estudiante por sexo.

País de nacimiento ESTUDIANTE	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
ESPAÑA	366	92,66	440	93,02	806	92,86
ARGENTINA	0	0,00	1	0,21	1	0,12
BÉLGICA	0	0,00	1	0,21	1	0,12
BRASIL	2	0,51	1	0,21	3	0,35
BULGARIA	2	0,51	4	0,85	6	0,69
CHILE	0	0,00	1	0,21	1	0,12
COLOMBIA	1	0,25	4	0,85	5	0,58
DINMARCA	0	0,00	1	0,21	1	0,12
REP. DOMINICANA	0	0,00	1	0,21	1	0,12
ECUADOR	4	1,01	3	0,63	7	0,81
FRANCIA	1	0,25	0	0,00	1	0,12
MARRUECOS	7	1,77	3	0,63	10	1,15
PAÍSES BAJOS	0	0,00	1	0,21	1	0,12
NICARAGUA	1	0,25	0	0,00	1	0,12
PERÚ	1	0,25	3	0,63	4	0,46
PORTUGAL	0	0,00	2	0,42	2	0,23
RUMANÍA	4	1,01	2	0,42	6	0,69
SUIZA	1	0,25	0	0,00	1	0,12
URUGAY	0	0,00	1	0,21	1	0,12
VENEZUELA	2	0,51	0	0,00	2	0,23
NS/NC	3	0,76	4	0,85	7	0,81
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 8 País de nacimiento del estudiante por ámbito geográfico.

País de nacimiento ESTUDIANTE	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
ESPAÑA	412	92,38	396	93,40	808	92,87
ARGENTINA	1	0,22	0	0,00	1	0,11
BÉLGICA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
BRASIL	1	0,22	2	0,47	3	0,34
BULGARIA	1	0,22	5	1,18	6	0,69
CHILE	0	0,00	1	0,24	1	0,11
COLOMBIA	1	0,22	4	0,94	5	0,57
DINMARCA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
REP. DOMINICANA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
ECUADOR	4	0,90	3	0,71	7	0,80
FRANCIA	1	0,22	0	0,00	1	0,11
MARRUECOS	9	2,02	1	0,24	10	1,15
PAÍSES BAJOS	0	0,00	1	0,24	1	0,11
NICARAGUA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
PERÚ	3	0,67	1	0,24	4	0,46
PORTUGAL	1	0,22	1	0,24	2	0,23
RUMANÍA	6	1,35	0	0,00	6	0,69
SUIZA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
URUGAY	0	0,00	1	0,24	1	0,11
VENEZUELA	1	0,22	1	0,24	2	0,23
NS/NC	5	1,12	2	0,47	7	0,80
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

Tabla 9 País de nacimiento del padre por sexo.

País de nacimiento PADRE	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
ESPAÑA	348	88,10	430	90,91	778	89,63
AZERBAIYAN	1	0,25	0	0,00	1	0,12
ARGENTINA	0	0,00	1	0,21	1	0,12
BÉLGICA	0	0,00	2	0,42	2	0,23
BRASIL	2	0,51	1	0,21	3	0,35
BULGARIA	2	0,51	4	0,85	6	0,69
CANADÁ	0	0,00	1	0,21	1	0,12
CABO VERDE	0	0,00	1	0,21	1	0,12
CHILE	0	0,00	1	0,21	1	0,12
COLOMBIA	1	0,25	4	0,85	5	0,58
CUBA	1	0,25	0	0,00	1	0,12
DINAMARCA	0	0,00	1	0,21	1	0,12
REP. DOMINICANA	0	0,00	1	0,21	1	0,12
ECUADOR	4	1,01	3	0,63	7	0,81
FRANCIA	3	0,76	6	1,27	9	1,04

País de nacimiento PADRE	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
ALEMANIA	2	0,51	1	0,21	3	0,35
ITALIA	2	0,51	0	0,00	2	0,23
MAURITANIA	0	0,00	1	0,21	1	0,12
MARRUECOS	6	1,52	3	0,63	9	1,04
PAÍSES BAJOS	0	0,00	1	0,21	1	0,12
PERÚ	1	0,25	3	0,63	4	0,46
FILIPINAS	0	0,00	1	0,21	1	0,12
PORTUGAL	2	0,51	0	0,00	2	0,23
RUMANÍA	4	1,01	2	0,42	6	0,69
SENEGAL	1	0,25	0	0,00	1	0,12
TAILANDIA	1	0,25	0	0,00	1	0,12
URUGAY	0	0,00	1	0,21	1	0,12
NS/NC	14	3,54	4	0,85	18	2,07
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 10 País de nacimiento del padre por ámbito geográfico.

País de nacimiento PADRE	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
ESPAÑA	400	89,69	380	89,62	780	89,66
AZERBAIYAN	0	0,00	1	0,24	1	0,11
ARGENTINA	1	0,22	0	0,00	1	0,11
BÉLGICA	0	0,00	2	0,47	2	0,23
BRASIL	1	0,22	2	0,47	3	0,34
BULGARIA	1	0,22	5	1,18	6	0,69
CANADÁ	0	0,00	1	0,24	1	0,11
CABO VERDE	0	0,00	1	0,24	1	0,11
CHILE	0	0,00	1	0,24	1	0,11
COLOMBIA	1	0,22	4	0,94	5	0,57
CUBA	1	0,22	0	0,00	1	0,11
DINAMARCA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
REP. DOMINICANA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
ECUADOR	4	0,90	3	0,71	7	0,80
FRANCIA	6	1,35	3	0,71	9	1,03

País de nacimiento PADRE	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
ALEMANIA	1	0,22	2	0,47	3	0,34
ITALIA	0	0,00	2	0,47	2	0,23
MAURITANIA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
MARRUECOS	9	2,02	0	0,00	9	1,03
PAÍSES BAJOS	0	0,00	1	0,24	1	0,11
PERÚ	3	0,67	1	0,24	4	0,46
FILIPINAS	1	0,22	0	0,00	1	0,11
PORTUGAL	1	0,22	1	0,24	2	0,23
RUMANÍA	6	1,35	0	0,00	6	0,69
SENEGAL	0	0,00	1	0,24	1	0,11
TAILANDIA	1	0,22	0	0,00	1	0,11
URUGAY	0	0,00	1	0,24	1	0,11
NS/NC	9	2,02	9	2,12	18	2,07
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

Tabla 11 País de nacimiento de la madre por sexo.

País de nacimiento MADRE	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
ESPAÑA	356	90,13	428	90,49	784	90,32
ARGENTINA	0	0,00	1	0,21	1	0,12
BRASIL	2	0,51	1	0,21	3	0,35
BULGARIA	2	0,51	4	0,85	6	0,69
CABO VERDE	0	0,00	1	0,21	1	0,12
CHAD	1	0,25	0	0,00	1	0,12
CHILE	0	0,00	1	0,21	1	0,12
COLOMBIA	1	0,25	4	0,85	5	0,58
CUBA	0	0,00	1	0,21	1	0,12
REP. DOMINICANA	0	0,00	2	0,42	2	0,23
ECUADOR	4	1,01	3	0,63	7	0,81
FRANCIA	3	0,76	7	1,48	10	1,15
ALEMANIA	0	0,00	1	0,21	1	0,12
HONDURAS	1	0,25	0	0,00	1	0,12

País de nacimiento MADRE	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
MÉXICO	1	0,25	0	0,00	1	0,12
MARRUECOS	6	1,52	3	0,63	9	1,04
NICARAGUA	1	0,25	0	0,00	1	0,12
PERÚ	1	0,25	5	1,06	6	0,69
FILIPINAS	0	0,00	1	0,21	1	0,12
PORTUGAL	2	0,51	1	0,21	3	0,35
RUMANÍA	4	1,01	2	0,42	6	0,69
SERBIA	1	0,25	0	0,00	1	0,12
SUIZA	2	0,51	2	0,42	4	0,46
EMIRATOS ÁRABES	1	0,25	0	0,00	1	0,12
URUGUAY	0	0,00	1	0,21	1	0,12
VENEZUELA	1	0,25	0	0,00	1	0,12
NS/NC	5	1,27	4	0,85	9	1,04
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 12 País de nacimiento de la madre por ámbito geográfico.

País de nacimiento MADRE	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
ESPAÑA	403	90,36	383	90,33	786	90,34
ARGENTINA	1	0,22	0	0,00	1	0,11
BRASIL	1	0,22	2	0,47	3	0,34
BULGARIA	1	0,22	5	1,18	6	0,69
CABO VERDE	0	0,00	1	0,24	1	0,11
CHAD	0	0,00	1	0,24	1	0,11
CHILE	0	0,00	1	0,24	1	0,11
COLOMBIA	1	0,22	4	0,94	5	0,57
CUBA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
REP. DOMINICANA	1	0,22	1	0,24	2	0,23
ECUADOR	4	0,90	3	0,71	7	0,80
FRANCIA	6	1,35	4	0,94	10	1,15
ALEMANIA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
HONDURAS	0	0,00	1	0,24	1	0,11

País de nacimiento MADRE	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
MÉXICO	0	0,00	1	0,24	1	0,11
MARRUECOS	9	2,02	0	0,00	9	1,03
NICARAGUA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
PERÚ	5	1,12	1	0,24	6	0,69
FILIPINAS	1	0,22	0	0,00	1	0,11
PORTUGAL	2	0,45	1	0,24	3	0,34
RUMANÍA	6	1,35	0	0,00	6	0,69
SERBIA	0	0,00	1	0,24	1	0,11
SUIZA	0	0,00	4	0,94	4	0,46
EMIRATOS ÁRABES	1	0,22	0	0,00	1	0,11
URUGUAY	0	0,00	1	0,24	1	0,11
VENEZUELA	1	0,22	0	0,00	1	0,11
NS/NC	3	0,67	6	1,42	9	1,03
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P4. ¿Cuál es la situación laboral de tus padres?

Tabla 13 Situación laboral de los padres por sexo.

Situación laboral de los padres	Sexo				Total	
	Chicos		Chicas			
	n	%	n	%	n	%
PADRE						
Trabaja	328	83,04	387	81,82	715	82,37
En paro	34	8,61	45	9,51	79	9,10
Pensionista/jubilado	18	4,56	20	4,23	38	4,38
Ha fallecido ya	10	2,53	14	2,96	24	2,76
Tareas del hogar	1	0,25	3	0,63	4	0,46
Otras actividades	4	1,01	4	0,85	8	0,92
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,0
MADRE	n	%	n	%	n	%
Trabaja	246	62,28	278	58,77	524	60,37
En paro	34	8,61	60	12,68	94	10,83
Ha fallecido ya	6	1,52	5	1,06	11	1,27
Tareas del hogar	100	25,32	112	23,68	212	24,42
Otras actividades	4	1,01	6	1,27	10	1,15
NS/NC	5	1,27	12	2,54	17	1,96
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,0

Tabla 14 Situación laboral de los padres por ámbito geográfico.

Situación laboral de los padres	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
PADRE						
Trabaja	362	81,17	354	83,49	716	82,30
En paro	49	10,99	30	7,08	79	9,08
Pensionista/jubilado	20	4,48	19	4,48	39	4,48
Ha fallecido ya	13	2,91	11	2,59	24	2,76
Tareas del hogar	2	0,45	2	0,47	4	0,46
Otras actividades	0	0,00	8	1,89	8	0,92
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,0
MADRE	n	%	n	%	n	%
Trabaja	249	55,83	275	64,86	524	60,23
En paro	50	11,21	45	10,61	95	10,92
Ha fallecido ya	6	1,35	5	1,18	11	1,26
Tareas del hogar	126	28,25	87	20,52	213	24,48
Otras actividades	5	1,12	5	1,18	10	1,15
NS/NC	10	2,24	7	1,65	17	1,95
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,0

P5. ¿Cuál es el mayor nivel de estudios que ha completado tus padres?

Tabla 15 Nivel de estudios de los padres por sexo.

Nivel de estudios de los padres	Sexo					
	Chicos		Chicas		Total	
PADRE	n	%	n	%	n	%
Universitarios	63	15,95	98	20,72	161	18,55
FP/Bachiller	120	30,38	140	29,60	260	29,95
Graduado Escolar	126	31,90	151	31,92	277	31,91
Primarios/Sin finalizar	25	6,33	29	6,13	54	6,22
NS/NC	61	15,44	55	11,63	116	13,36
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00
MADRE	n	%	n	%	n	%
Universitarios	100	25,32	121	25,58	221	25,46
FP/Bachiller	113	28,61	146	30,87	259	29,84
Graduado Escolar	105	26,58	139	29,39	244	28,11
Primarios/Sin finalizar	19	4,81	23	4,86	42	4,84
NS/NC	58	14,68	44	9,30	102	11,75
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 16 Nivel de estudios de los padres por ámbito geográfico.

Nivel de estudios de los padres	Ámbito geográfico					
	Rural		Urbano		Total	
PADRE	n	%	n	%	n	%
Universitarios	46	10,31	116	27,36	162	18,62
FP/Bachiller	132	29,60	129	30,42	261	30,00
Graduado Escolar	168	37,67	109	25,71	277	31,84
Primarios/Sin finalizar	39	8,74	15	3,54	54	6,21
NS/NC	61	13,68	55	12,97	116	13,33
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00
MADRE	n	%	n	%	n	%
Universitarios	75	16,82	148	34,91	223	25,63
FP/Bachiller	131	29,37	128	30,19	259	29,77
Graduado Escolar	160	35,87	84	19,81	244	28,05
Primarios/Sin finalizar	32	7,17	10	2,36	42	4,83
NS/NC	48	10,76	54	12,74	102	11,72
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P6. ¿Con qué personas compartes la casa donde vives? (marca todas las opciones que necesites)

Tabla 17 Personas con las que conviven los jóvenes por sexo.

Convive con	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Padre	354	89,62	402	84,99	756	87,10
Madre	378	95,70	458	96,83	836	96,80
Hermanos/as	287	72,66	326	68,92	613	70,62
Con otros familiares	33	8,35	50	10,57	83	9,56
Con otras personas	10	2,53	11	2,33	21	2,42
Con su pareja	4	1,01	7	1,48	11	1,27
Con amigos/as	3	0,76	0	0,00	3	0,35
Vive solo	1	0,25	0	0,00	1	0,12
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 18 Personas con las que conviven los jóvenes por ámbito geográfico.

Convive con	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Padre	391	87,67	367	86,56	758	87,13
Madre	425	95,29	413	97,41	838	96,32
Hermanos/as	312	69,96	303	71,46	615	70,69
Con otros familiares	49	10,99	34	8,02	83	9,54
Con otras personas	12	2,69	9	2,12	21	2,41
Con su pareja	4	0,90	7	1,65	11	1,26
Con amigos/as	2	0,45	1	0,24	3	0,34
Vive solo	1	0,22	0	0,00	1	0,11
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P7. El número total de personas con las que vives en tu casa (pon "0" si vives solo/a)

Tabla 19 Número de personas con las que convive por sexo y ámbito geográfico

Nº personas con las que convive	Sexo						Total		
	Chico			Chica					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	395	3,0	0,94	473	2,9	1,03	868	3,0	0,99
	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	446	3,04	1	424	2,93	0,98	870	2,99	0,99

P8. ¿Cuántos hermanos tienes? (excluyéndote a ti): (pon "0" si no tienes hermanos/as)

Tabla 20 Número de hermanos por sexo y ámbito geográfico

Nº hermanos	Sexo						Total		
	Chico			Chica					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	395	1,3	0,92	473	1,3	1,09	868	1,3	1,02
	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	446	1,37	1,07	424	1,17	0,95	870	1,28	1,02

P9. Comparado con tus compañeros de clase ¿en qué grupo crees que estás?

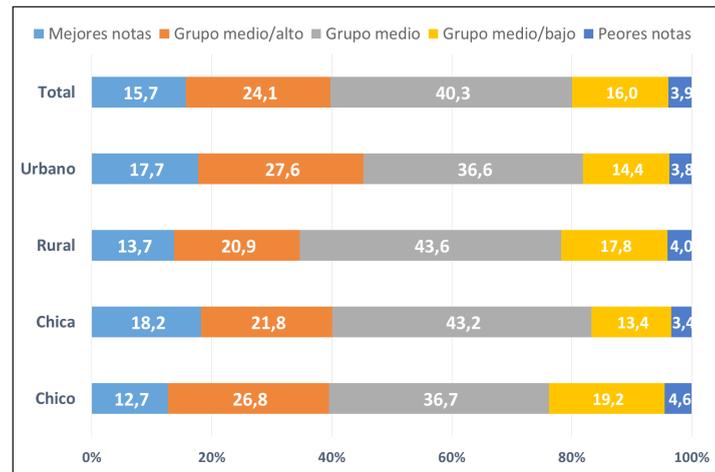
Tabla 21 Grupo de clase en el que se consideran por sexo.

Grupo de la clase	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Mejores notas	50	12,66	86	18,22	136	15,69
Medio/alto	106	26,84	103	21,82	209	24,11
Medio	145	36,71	204	43,22	349	40,25
Medio/bajo	76	19,24	63	13,35	139	16,03
Peores notas	18	4,56	16	3,39	34	3,92
Total	395	45,56	472	54,44	867	100,00

Tabla 22 Grupo de clase en el que se consideran por ámbito geográfico.

Grupo de la clase	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Mejores notas	61	13,71	75	17,69	136	15,65
Medio/alto	93	20,90	117	27,59	210	24,17
Medio	194	43,60	155	36,56	349	40,16
Medio/bajo	79	17,75	61	14,39	140	16,11
Peores notas	18	4,04	16	3,77	34	3,91
Total	445	51,21	424	48,79	869	100,0

Gráfico 3 Grupo de la clase en el que se consideran por sexo y ámbito geográfico.



P10. ¿En general, cómo consideras que es tu salud?

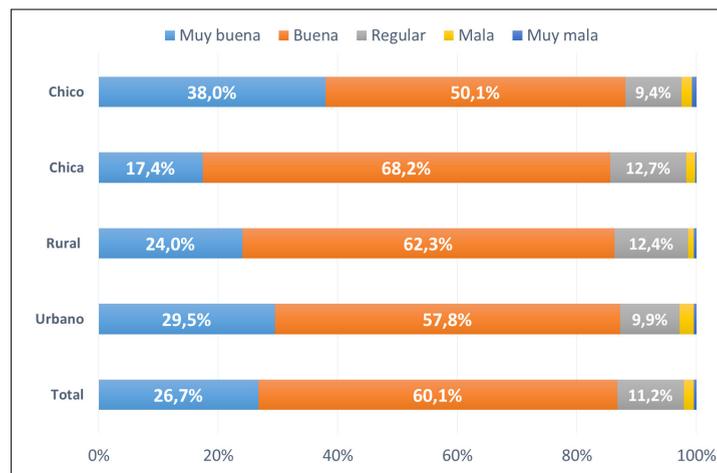
Tabla 23 Salud autopercebida por sexo.

Salud autopercebida	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Muy buena	150	37,97	82	17,37	232	26,76
Buena	198	50,13	322	68,22	520	59,98
Regular	37	9,37	60	12,71	97	11,19
Mala	7	1,77	7	1,48	14	1,61
Muy mala	3	0,76	1	0,21	4	0,46
Total	395	45,56	472	54,44	867	100,00

Tabla 24 Salud autopercebida por ámbito geográfico.

Salud autopercebida	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Muy buena	107	24,04	125	29,48	232	26,70
Buena	277	62,25	245	57,78	522	60,07
Regular	55	12,36	42	9,91	97	11,16
Mala	4	0,90	10	2,36	14	1,61
Muy mala	2	0,45	2	0,47	4	0,46
Total	445	51,21	424	48,79	869	100,00

Gráfico 4 Salud autopercebida por sexo y ámbito geográfico.



P11. ¿Te ha dicho tu médico que padeces alguna de las siguientes enfermedades? (puedes señalar más de una respuesta)

Tabla 25 Enfermedades conocidas por sexo.

Enfermedades conocidas	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Alergia	95	24,05	92	19,45	187	21,54
Diabetes	3	0,76	1	0,21	4	0,46
Hipercolesterolemia	9	2,28	11	2,3	20	2,30
Jaquecas/Migrañas	18	4,56	54	11,42	72	8,29
Otras Enfermedades	36	9,11	58	12,26	94	10,83
Sí enfermedades	131	33,16	178	37,63	309	35,6
Ninguna de ellas	264	66,84	295	62,37	559	64,4
Total	395	45,51	473	54,49	868	100

Tabla 26 Enfermedades conocidas por ámbito geográfico.

Enfermedades conocidas	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Alergia	100	22,42	87	20,52	187	21,49
Diabetes	2	0,45	2	0,47	4	0,46
Hipercolesterolemia	10	2,24	10	2,36	20	2,30
Jaquecas/Migrañas	38	8,52	34	8,02	72	8,28
Otras Enfermedades	49	10,99	45	10,61	94	10,80
Sí enfermedades	160	35,87	149	35,14	309	35,52
Ninguna de ellas	286	64,13	275	64,86	561	64,48
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,0

3.2. ACTIVIDAD FÍSICA

Las siguientes preguntas son acerca del ejercicio físico o deporte que sueles realizar.

P12. Durante tu tiempo libre, y fuera del horario escolar, ¿realizas con frecuencia alguna actividad física al menos 30 minutos al día, como caminar, hacer deporte, gimnasia,... que te haga respirar más deprisa o sudar?

Al contestar No / no puedo pasar a pregunta 16

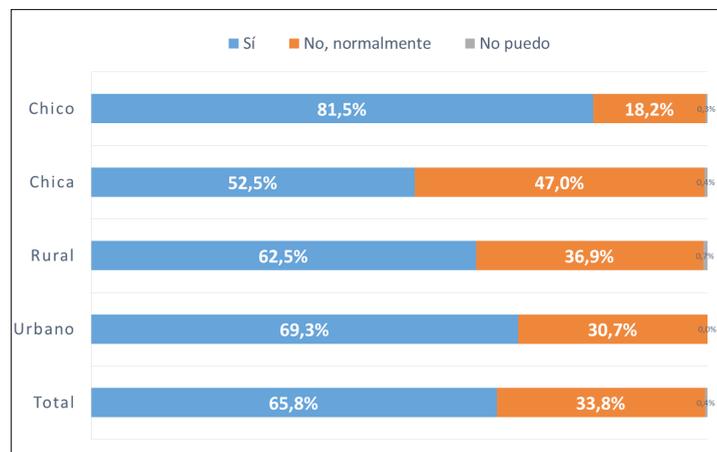
Tabla 27 Actividad física de al menos 30 minutos de ejercicio al día por sexo.

Al menos 30 minutos de ejercicio al día	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	322	81,52	248	52,54	570	65,74
No, normalmente	72	18,23	222	47,03	294	33,91
No puedo	1	0,25	2	0,42	3	0,35
Total	395	45,56	472	54,44	867	100,0

Tabla 28 Actividad física de al menos 30 minutos de ejercicio al día por ámbito geográfico.

Al menos 30 minutos de ejercicio al día	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	278	62,47	294	69,34	572	65,82
No, normalmente	164	36,85	130	30,66	294	33,83
No puedo	3	0,67	0	0,00	3	0,35
Total	445	51,21	424	48,79	869	100,00

Gráfico 5 Al menos 30 minutos de ejercicio moderado a intenso al día por sexo y ámbito geográfico (%)



P13. ¿Qué actividad/es física/s realizas?

Tabla 29 Tipo de actividad física por sexo.

Tipo de actividad física	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Natación	31	9,63	28	11,29	59	10,35
Fútbol-Fútbol Sala	196	60,87	31	12,50	227	39,82
Atletismo	50	15,53	27	10,89	77	13,51
Baloncesto	54	16,77	33	13,31	87	15,26
Balonmano	12	3,73	4	1,61	16	2,81
Ciclismo	78	24,22	34	13,71	112	19,65
Gimnasia	37	11,49	38	15,32	75	13,16
Judo/Kárate Taekwondo	21	6,52	12	4,84	33	5,79
Rugby	9	2,80	2	0,81	11	1,93
Tenis/Pádel /Tenis de Mesa	77	23,91	24	9,68	101	17,72
Voleibol	10	3,11	27	10,89	37	6,49
Danza/Baile	7	2,17	80	32,26	87	15,26
Otras actividades físicas	129	40,06	99	39,92	228	40,00
Total	322	56,49	248	43,51	570	100,00

Tabla 30 Tipo de actividad física por ámbito geográfico.

Tipo de actividad física	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Natación	39	13,27	20	7,19	59	10,31
Fútbol-Fútbol Sala	97	32,99	130	46,76	227	39,69
Atletismo	39	13,27	38	13,67	77	13,46
Baloncesto	53	18,03	34	12,23	87	15,21
Balonmano	10	3,40	6	2,16	16	2,80
Ciclismo	41	13,95	72	25,90	113	19,76
Gimnasia	35	11,90	41	14,75	76	13,29
Judo/Kárate/ Taekwondo	16	5,44	17	6,12	33	5,77
Rugby	9	3,06	2	0,72	11	1,92
Tenis/Pádel /Tenis de Mesa	44	14,97	57	20,50	101	17,66
Voleibol	26	8,84	11	3,96	37	6,47
Danza/Baile	41	13,95	46	16,55	87	15,21
Otras actividades físicas	115	39,12	114	41,01	229	40,03
Total	294	51,40	278	48,60	572	100,00

P14. ¿Cuántos días a la semana?

Tabla 31 Número de días de ejercicio semanal por sexo.

Número de días ejercicio semanal	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
1-2 días	52	16,15	73	29,44	125	21,93
3-4 días	144	44,72	122	49,19	266	46,67
5-6 días	72	22,36	33	13,31	105	18,42
Todos los días	54	16,77	20	8,06	74	12,98
Total	322	56,49	248	43,51	570	100,00

Tabla 32 Número de días de ejercicio semanal por ámbito geográfico.

Número de días ejercicio semanal	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
1-2 días	65	23,38	62	21,09	127	22,20
3-4 días	126	45,32	140	47,62	266	46,50
5-6 días	42	15,11	63	21,43	105	18,36
Todos los días	45	16,19	29	9,86	74	12,94
Total	278	48,60	294	51,40	572	100,00

P15. ¿Cuántas horas al día?

Tabla 33 Número de horas diarias de ejercicio por sexo.

Número de horas	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Menos de una hora	211	65,53	179	72,18	390	68,42
1-2- horas	84	26,09	19	7,66	103	18,07
Más de 2 horas	27	8,39	50	20,16	77	13,51
Total	322	56,49	248	43,51	570	100,00

Tabla 34 Número de horas diarias de ejercicio por ámbito geográfico

Número de horas	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Menos de una hora	183	65,83	208	70,75	391	68,36
1-2 horas	49	17,63	54	18,37	103	18,01
Más de 2 horas	46	16,55	32	10,88	78	13,64
Total	278	48,60	294	51,40	572	100,00

P16. ¿Cuánto tiempo pasas sentado viendo la TV, jugando con la consola o en el ordenador?

Tabla 35 Tiempo frente a pantallas por sexo, en días de diario y fines de semana.

Tiempo frente a pantallas		Sexo				Total	
		Chico		Chica			
		n	%	n	%	n	%
Día de diario	Menos de 1 hora	108	27,55	134	28,51	242	28,07
	1-2 horas	196	50,00	222	47,23	418	48,49
	Más de 2 horas	88	22,45	114	24,26	202	23,43
	Total	392	100	470	100	862	100,0
Fines de semana	Menos de 1 hora	36	9,38	53	11,62	89	10,60
	1-2 horas	120	31,25	161	35,31	281	33,45
	Más de 2 horas	228	59,38	242	53,07	470	55,95
	Total	384	45,71	456	54,29	840	100,0

Tabla 36 Tiempo frente a pantallas por ámbito geográfico, en días de diario y fines de semana.

Tiempo frente a pantallas		Ámbito geográfico				Total	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Días de diario	Menos de 1 hora	115	25,96	128	30,40	243	28,13
	1-2 horas	210	47,40	209	49,64	419	48,50
	Más de 2 horas	118	26,64	84	19,95	202	23,38
	Total	443	51,27	421	48,73	864	100,0
Fines de semana	Menos de 1 hora	58	13,52	31	7,51	89	10,57
	1-2 horas	138	32,17	144	34,87	282	33,49
	Más de 2 horas	233	54,31	238	57,63	471	55,94
	Total	429	50,95	413	49,05	842	100,0

Gráfico 7 Tiempo frente a pantallas días de diario por sexo y ámbito geográfico.

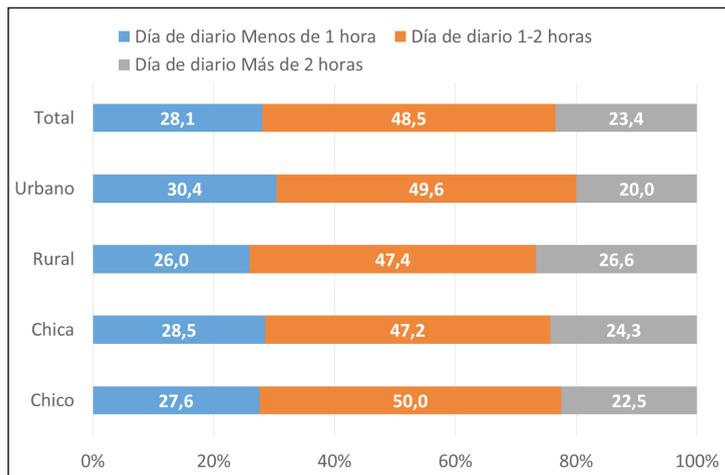
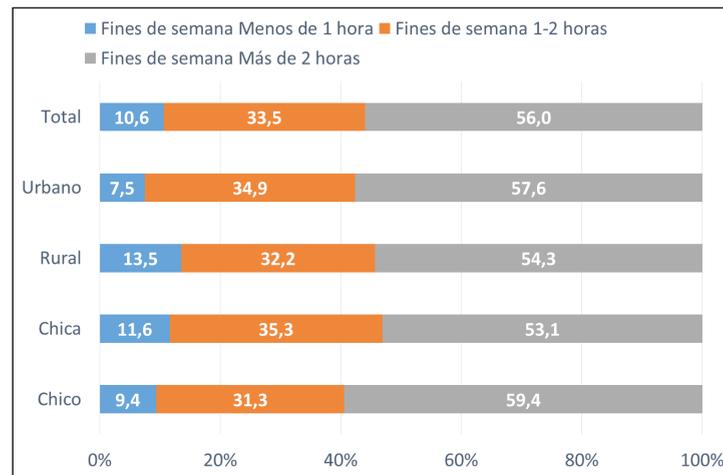


Gráfico 6 Tiempo frente a pantallas fines de semana por sexo y ámbito geográfico.



P17. ¿Cuántos minutos caminas o montas en bicicleta diariamente para ir y/o para volver del centro escolar?

Tabla 37 Tiempo de transporte activo hacia o desde el centro escolar por sexo.

Tiempo de transporte activo	Sexo				Total	
	Chico		Chica		n	%
	n	%	n	%		
Menos de 15 minutos	111	28,10	133	28,18	244	28,14
15-30 minutos	85	21,52	104	22,03	189	21,80
30-60 minutos	22	5,57	26	5,51	48	5,54
Más de 1 hora al día	9	2,28	3	0,64	12	1,38
Utilizo medio de transporte	168	42,53	206	43,64	374	43,14
Total	395	45,56	472	54,44	867	100,00

Tabla 38 Tiempo de transporte activo hacia o desde el centro escolar por ámbito geográfico.

Tiempo de transporte activo	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Menos de 15 minutos	117	26,29	127	29,95	244	28,08
15-30 minutos	67	15,06	123	29,01	190	21,86
30-60 minutos	21	4,72	28	6,60	49	5,64
Más de 1 hora al día	8	1,80	4	0,94	12	1,38
Utilizo medio de transporte	232	52,13	142	33,49	374	43,04
Total	445	51,21	424	48,79	869	100,00

3.3. ALIMENTACIÓN

A continuación te preguntamos sobre aspectos relacionados con la alimentación.

P18. Aproximadamente, ¿cuánto pesas sin zapatos ni ropa? En kilogramos.

Tabla 39 Peso (Kg) autorreferido por sexo y ámbito geográfico.

Peso autodeclarado (Kg)	Sexo						Total		
	Chico			Chica					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	395	65,05	10,35	473	56,20	9,09	868	60,22	10,63
	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	446	61,00	10,81	424	59,40	10,37	870	60,22	10,62

P19. Aproximadamente, ¿cuánto mides sin zapatos?

Tabla 40 Altura (cm) autorreferida por sexo y ámbito geográfico.

Talla autodeclarada (cm)	Sexo						Total		
	Chico			Chica					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	395	174,04	7,74	473	163,86	6,24	868	168,49	8,61
	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	446	168,18	8,77	424	168,81	8,43	870	168,48	8,61

3.3.1 Índice de Masa Corporal

Correlacionando los resultados de la pregunta 18 (peso autorreferido en Kg) con la 19 (talla autorreferida en cm) ajustados según International Obesity Task Force (IOTF) se obtiene el índice de masa corporal (IMC).

Tabla 41 Índice de Masa Corporal por sexo y ámbito geográfico.

IMC (m/kg ²)	Sexo						Total		
	Chico			Chica					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	395	21,48	3,17	473	20,91	3,00	868	21,17	3,09
	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	446	21,50	3,00	424	20,82	3,14	870	21,17	3,09

Gráfico 8 Índice de masa corporal por sexo y ámbito geográfico

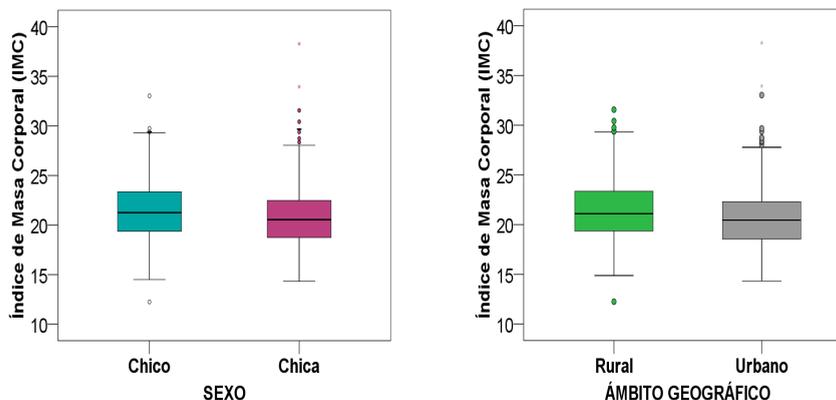


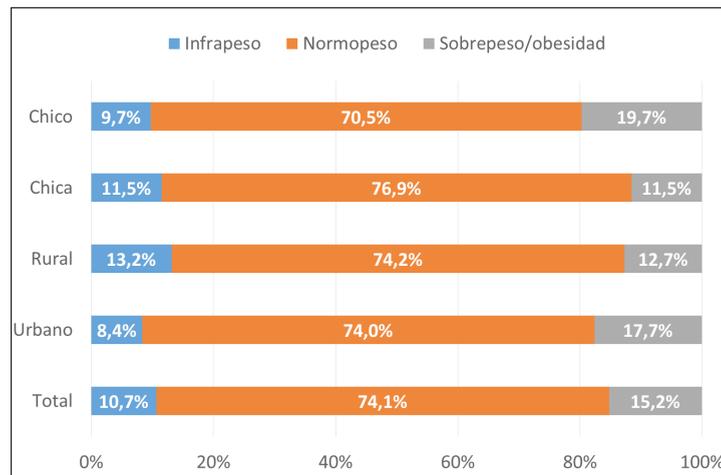
Tabla 42 Estratificación del IMC autodeclarado por sexo.

Estratificación del IMC autodeclarado	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Infrapeso	38	9,74	54	11,54	92	10,72
Normopeso	275	70,51	360	76,92	635	74,01
Sobrepeso/obesidad	77	19,74	54	11,54	131	15,27
Total	390	45,45	468	54,55	858	100,00

Tabla 43 Estratificación del IMC autodeclarado por ámbito geográfico.

Estratificación del IMC autodeclarado	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Infrapeso	55	13,16	37	8,37	92	10,70
Normopeso	310	74,16	327	73,98	637	74,07
Sobrepeso/obesidad	53	12,68	78	17,65	131	15,23
Total	418	48,60	442	51,40	860	100,00

Gráfico 9 IMC autodeclarado por sexo y ámbito geográfico (%)



P20. ¿Cómo dirías que es tu peso, en función de tu altura?

Tabla 44 Impresión personal del peso en función de la altura por sexo.

Peso autorreferido	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Peso normal	271	68,61	289	61,23	560	64,59
Peso menor de lo normal	54	13,67	37	7,84	91	10,50
Algo mayor de lo normal	66	16,71	133	28,18	199	22,95
Bastante mayor de lo normal	4	1,01	13	2,75	17	1,96
Total	395	45,56	472	54,44	867	100,00

Tabla 45 Impresión personal del peso en función de la altura por ámbito geográfico.

Peso autorreferido	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Peso normal	291	65,39	270	63,68	561	64,56
Peso menor de lo normal	39	8,76	52	12,26	91	10,47
Algo mayor de lo normal	103	23,15	97	22,88	200	23,01
Bastante mayor de lo normal	12	2,70	5	1,18	17	1,96
Total	445	51,21	424	48,79	869	100,00

P21. Los días de diario sueles

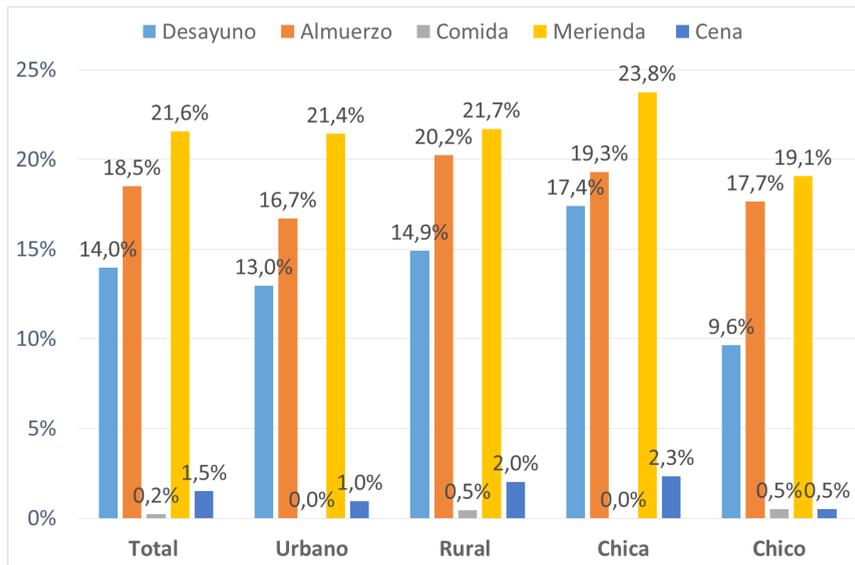
Tabla 46 Hábitos de consumo de alimentos los días de diario por sexo.

Hábitos de consumo de alimentos los días de diario		Sexo				Total	
		Chico		Chica			
		n	%	n	%	n	%
Desayuno	Sí, en casa	352	89,34	387	82,17	739	85,43
	Sí, fuera de casa	4	1,02	2	0,42	6	0,69
	No lo hago	38	9,64	82	17,41	120	13,87
	Total	394	45,55	471	54,45	865	100,00
Almuerzo	Sí, en casa	88	22,51	55	11,80	143	16,69
	Sí, fuera de casa	234	59,85	321	68,88	555	64,76
	No lo hago	69	17,65	90	19,31	159	18,55
	Total	391	45,62	466	54,38	857	100,00
Comida	Sí, en casa	381	96,46	462	98,09	843	97,34
	Sí, fuera de casa	12	3,04	9	1,91	21	2,42
	No lo hago	2	0,51	0	0,00	2	0,23
	Total	395	45,61	471	54,39	866	100,00
Merienda	Sí, en casa	285	73,45	323	69,76	608	71,45
	Sí, fuera de casa	29	7,47	30	6,48	59	6,93
	No lo hago	74	19,07	110	23,76	184	21,62
	Total	388	45,59	463	54,41	851	100,00
Cena	Sí, en casa	388	98,23	457	97,23	845	97,69
	Sí, fuera de casa	5	1,27	2	0,43	7	0,81
	No lo hago	2	0,51	11	2,34	13	1,50
	Total	395	45,66	470	54,34	865	100,00

Tabla 47 Hábitos de consumo de alimentos los días de diario por ámbito geográfico.

Hábitos de consumo de alimentos los días de diario		Ámbito geográfico				Total	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Desayuno	Sí, en casa	374	84,42	366	86,32	740	85,35
	Sí, fuera de casa	3	0,68	3	0,71	6	0,69
	No lo hago	66	14,90	55	12,97	121	13,96
	Total	443	51,1	424	48,9	867	100,00
Almuerzo	Sí, en casa	76	17,27	68	16,23	144	16,76
	Sí, fuera de casa	275	62,50	281	67,06	556	64,73
	No lo hago	89	20,23	70	16,71	159	18,51
	Total	440	51,22	419	48,78	859	100,00
Comida	Sí, en casa	434	97,53	411	97,16	845	97,35
	Sí, fuera de casa	9	2,02	12	2,84	21	2,42
	No lo hago	2	0,45	0	0,00	2	0,23
	Total	445	51,27	423	48,73	868	100,00
Merienda	Sí, en casa	314	72,52	296	70,48	610	71,51
	Sí, fuera de casa	25	5,77	34	8,10	59	6,92
	No lo hago	94	21,71	90	21,43	184	21,57
	Total	433	50,76	420	49,24	853	100,00
Cena	Sí, en casa	432	97,30	415	98,11	847	97,69
	Sí, fuera de casa	3	0,68	4	0,95	7	0,81
	No lo hago	9	2,03	4	0,95	13	1,50
	Total	444	51,21	423	48,79	867	100,00

Gráfico 10 Jóvenes que no realizan comidas los días de diario por sexo y ámbito geográfico.



P22. Los fines de semana o días festivos suele

Tabla 48 Hábitos de consumo de alimentos fines de semana por sexo.

Hábitos de consumo de alimentos los fines de semana		Sexo				Total	
		Chico		Chica			
		n	%	n	%	n	%
Desayuno	Sí, en casa	366	93,13	414	87,71	780	90,17
	Sí, fuera de casa	6	1,53	2	0,42	8	0,92
	No lo hago	21	5,34	56	11,86	77	8,90
	Total	393	45,43	472	54,57	865	100,00
Almuerzo	Sí, en casa	158	41,91	138	30,40	296	35,62
	Sí, fuera de casa	31	8,22	18	3,96	49	5,90
	No lo hago	188	49,87	298	65,64	486	58,48
	Total	377	45,37	454	54,63	831	100,00
Comida	Sí, en casa	362	92,11	434	92,34	796	92,24
	Sí, fuera de casa	29	7,38	32	6,81	61	7,07
	No lo hago	2	0,51	4	0,85	6	0,70
	Total	393	45,54	470	54,46	863	100,00
Merienda	Sí, en casa	214	56,32	199	43,26	413	49,17
	Sí, fuera de casa	64	16,84	90	19,57	154	18,33
	No lo hago	102	26,84	171	37,17	273	32,50
	Total	380	45,24	460	54,76	840	100,00
Cena	Sí, en casa	330	83,76	381	81,06	711	82,29
	Sí, fuera de casa	60	15,23	78	16,60	138	15,97
	No lo hago	4	1,02	11	2,34	15	1,74
	Total	394	45,6	470	54,4	864	100,00

Tabla 49 Hábitos de consumo de alimentos fines de semana por ámbito geográfico.

Hábitos de consumo de alimentos los fines de semana		Ámbito geográfico				Total	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Desayuno	Sí, en casa	396	88,99	386	91,47	782	90,20
	Sí, fuera de casa	3	0,67	5	1,18	8	0,92
	No lo hago	46	10,34	31	7,35	77	8,88
	Total	445	51,33	422	48,67	867	100,00
Almuerzo	Sí, en casa	161	37,53	136	33,66	297	35,65
	Sí, fuera de casa	28	6,53	21	5,20	49	5,88
	No lo hago	240	55,94	247	61,14	487	58,46
	Total	429	51,5	404	48,5	833	100,00
Comida	Sí, en casa	409	92,53	389	91,96	798	92,25
	Sí, fuera de casa	30	6,79	31	7,33	61	7,05
	No lo hago	3	0,68	3	0,71	6	0,69
	Total	442	51,1	423	48,9	865	100,00
Merienda	Sí, en casa	224	51,97	191	46,47	415	49,29
	Sí, fuera de casa	69	16,01	85	20,68	154	18,29
	No lo hago	138	32,02	135	32,85	273	32,42
	Total	431	51,19	411	48,81	842	100,00
Cena	Sí, en casa	385	86,52	328	77,91	713	82,33
	Sí, fuera de casa	51	11,46	87	20,67	138	15,94
	No lo hago	9	2,02	6	1,43	15	1,73
	Total	445	51,39	421	48,61	866	100,0

P23. ¿Cuántas comidas sueles hacer al día? los días de diario y los fines de semana.

Tabla 50 Número de comidas días de diario por sexo y ámbito geográfico.

Número de comidas días de diario	Sexo						Total		
	Chico			Chica					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	395	4,24	0,92	473	4,15	0,92	868	4,19	0,92
	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	446	4,15	0,88	424	4,23	0,96	870	4,19	0,92

Tabla 51 Número de comidas al día los fines de semana por sexo y ámbito geográfico.

Número de comidas fines de semana	Sexo						Total		
	Chico			Chica					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	395	4,00	1,00	473	3,74	0,94	868	3,86	0,98
	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	446	3,87	0,92	424	3,84	1,03	870	3,86	0,98

P24. ¿Cuándo comes/cenas en casa lo haces viendo la TV?

Tabla 52 Hábito de comidas viendo TV por sexo.

Hábito de comidas viendo TV	Sexo				Total	
	Chico		Chica		n	%
	n	%	n	%		
Si	278	70,38	343	72,52	621	71,54
No	117	29,62	130	27,48	247	28,46
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 53 Hábito de comidas viendo TV por ámbito geográfico.

Hábito de comidas viendo TV	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Si	338	75,78	284	66,98	622	71,49
No	108	24,22	140	33,02	248	28,51
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P25. ¿Qué tipo de leche o productos lácteos (yogur, queso,...) tomas habitualmente?

Tabla 54 Consumo de lácteos por sexo.

Consumo de lácteos (Yogur, queso, etc.)	Sexo				Total	
	Chico		Chica		n	%
	n	%	n	%		
Enteros	198	50,13	168	35,52	366	42,17
Alterno desnatados/semi/entera	47	11,90	77	16,28	124	14,29
Semidesnatados	110	27,85	144	30,44	254	29,26
Desnatados	25	6,33	61	12,90	86	9,91
No tomo lácteos	15	3,80	23	4,86	38	4,38
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 55 Consumo de lácteos por ámbito geográfico

Consumo de lácteos (Yogur, queso, etc.)	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Enteros	204	45,74	163	38,44	367	42,18
Alterno desnatados/semi/entera	61	13,68	64	15,09	125	14,37
Semidesnatados	115	25,78	139	32,78	254	29,20
Desnatados	41	9,19	45	10,61	86	9,89
No tomo lácteos	25	5,61	13	3,07	38	4,37
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P26. ¿Con qué frecuencia comes patatas fritas de bolsa, gusanitos, cortezas o similares?

Tabla 56 Frecuencia consumo patatas/gusanitos/cortezas y similares por sexo.

Frecuencia de consumo	Sexo				Total	
	Chico		Chica		n	%
	n	%	n	%		
Nunca o rara vez	149	37,72	134	28,33	283	32,60
Algunos días de la semana	222	56,20	298	63,00	520	59,91
La mayoría de los días	24	6,08	41	8,67	65	7,49
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 57 Frecuencia de consumo de patatas/gusanitos/cortezas y similares por ámbito geográfico

Frecuencia de consumo	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Nunca o rara vez	138	30,94	147	34,67	285	32,76
Algunos días de la semana	274	61,43	246	58,02	520	59,77
La mayoría de los días	34	7,62	31	7,31	65	7,47
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P27. ¿Con qué frecuencia has consumido durante los últimos 7 días los siguientes alimentos y bebidas?

Tabla 58 Frecuencia de consumo de alimentos en la última semana por sexo.

Frecuencia de consumo semanal de alimentos		Sexo				Total	
		Chico		Chica			
		n	%	n	%	n	%
Pasta, arroz y patatas	Nunca	6	1,54	12	2,56	18	2,10
	1-2 veces	138	35,48	216	46,06	354	41,26
	3-4 veces	164	42,16	180	38,38	344	40,09
	5 o más veces	81	20,82	61	13,01	142	16,55
	Total	389	45,34	469	54,66	858	100,00
Legumbres	Nunca	28	7,18	41	8,69	69	8,00
	1-2 veces	221	56,67	263	55,72	484	56,15
	3-4 veces	120	30,77	134	28,39	254	29,47
	5 veces o más	21	5,38	34	7,20	55	6,38
	Total	390	45,24	472	54,76	862	100,00
Huevos	Nunca	40	10,23	51	10,87	91	10,58
	1-2 veces	198	50,64	260	55,44	458	53,26
	3-4 veces	118	30,18	136	29,00	254	29,53
	5 veces o más	35	8,95	22	4,69	57	6,63
	Total	391	45,47	469	54,53	860	100,00
Pescado	Nunca	39	10,00	49	10,43	88	10,23
	1-2 veces	192	49,23	223	47,45	415	48,26
	3-4 veces	126	32,31	163	34,68	289	33,60
	5 veces o más	33	8,46	35	7,45	68	7,91
	Total	390	45,35	470	54,65	860	100,00

Frecuencia de consumo semanal de alimentos		Sexo				Total	
		Chico		Chica			
		n	%	n	%	n	%
Fruta Fresca	Nunca	31	7,95	46	9,73	77	8,92
	1-2 veces	121	31,03	135	28,54	256	29,66
	3-4 veces	116	29,74	134	28,33	250	28,97
	5 veces o más	122	31,28	158	33,40	280	32,44
	Total	390	45,19	473	54,81	863	100,00
Refrescos	Nunca	91	23,27	143	30,43	234	27,18
	1-2 veces	162	41,43	220	46,81	382	44,37
	3-4 veces	68	17,39	73	15,53	141	16,38
	5 veces o más	70	17,90	34	7,23	104	12,08
	Total	391	45,41	470	54,59	861	100,00
Consumo comida rápida	Nunca	136	34,87	196	41,53	332	38,52
	1-2 veces	213	54,62	240	50,85	453	52,55
	3-4 veces	32	8,21	30	6,36	62	7,19
	5 veces o más	9	2,31	6	1,27	15	1,74
	Total	390	45,24	472	54,76	862	100,00
Consumo embutidos	Nunca	39	10,00	62	13,14	101	11,72
	1-2 veces	127	32,56	187	39,62	314	36,43
	3-4 veces	146	37,44	134	28,39	280	32,48
	5 veces o más	78	20,00	89	18,86	167	19,37
	Total	390	45,24	472	54,76	862	100,00

Frecuencia de consumo semanal de alimentos		Sexo				Total	
		Chico		Chica			
		n	%	n	%	n	%
Verduras y hortalizas	Nunca	47	12,05	37	7,84	84	9,74
	1-2 veces	157	40,26	215	45,55	372	43,16
	3-4 veces	133	34,10	159	33,69	292	33,87
	5 veces o más	53	13,59	61	12,92	114	13,23
	Total	390	45,24	472	54,76	862	100,00
Pan y Cereal	Nunca	8	2,07	9	1,92	17	1,99
	1-2 veces	48	12,40	70	14,96	118	13,80
	3-4 veces	71	18,35	97	20,73	168	19,65
	5 veces o más	260	67,18	292	62,39	552	64,56
	Total	387	45,26	468	54,74	855	100,00
Dulces (bollería/golosinas)	Nunca	49	12,60	56	11,91	105	12,22
	1-2 veces	195	50,13	232	49,36	427	49,71
	3-4 veces	95	24,42	116	24,68	211	24,56
	5 veces o más	50	12,85	66	14,04	116	13,50
	Total	389	45,29	470	54,71	859	100,00
Carne (pollo, ternera, cerdo,...)	Nunca	2	0,52	7	1,49	9	1,05
	1-2 veces	61	15,72	85	18,05	146	17,00
	3-4 veces	203	52,32	275	58,39	478	55,65
	5 veces o más	122	31,44	104	22,08	226	26,31
	Total	388	45,17	471	54,83	859	100,00

Gráfico 11 Frecuencia de consumo de alimentos a la semana jóvenes (total).

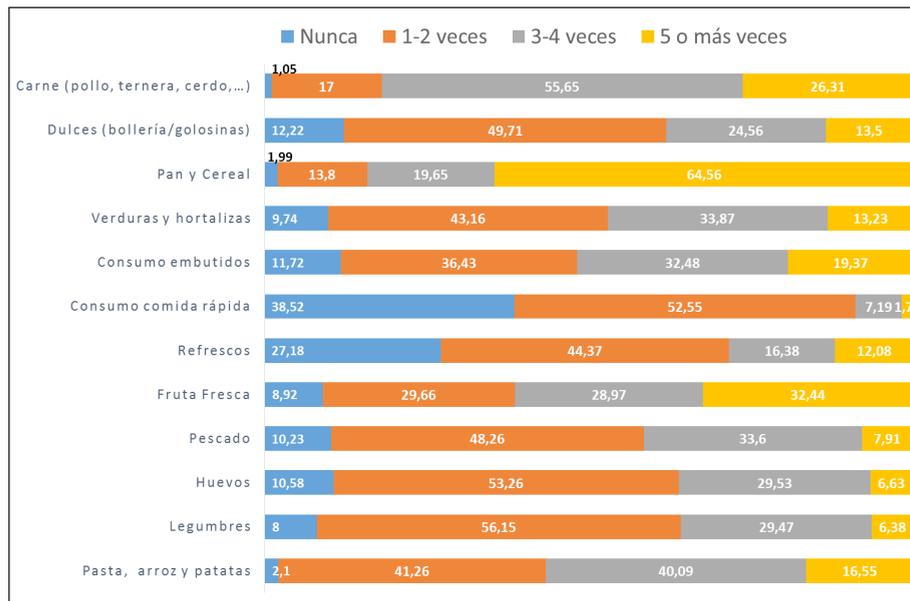


Gráfico 12 Frecuencia consumo semanal de alimentos chicos.

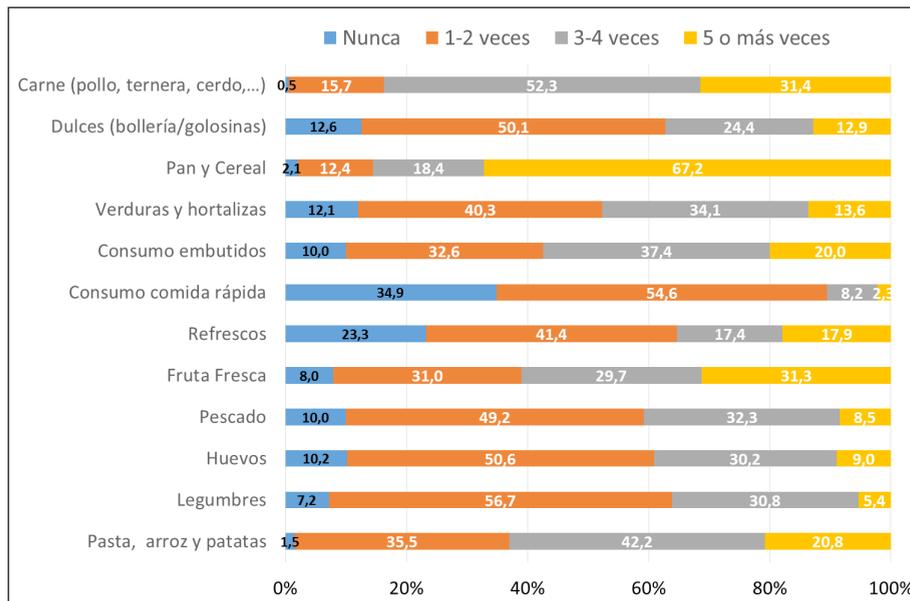


Gráfico 13 Frecuencia consumo semanal de alimentos chicas.

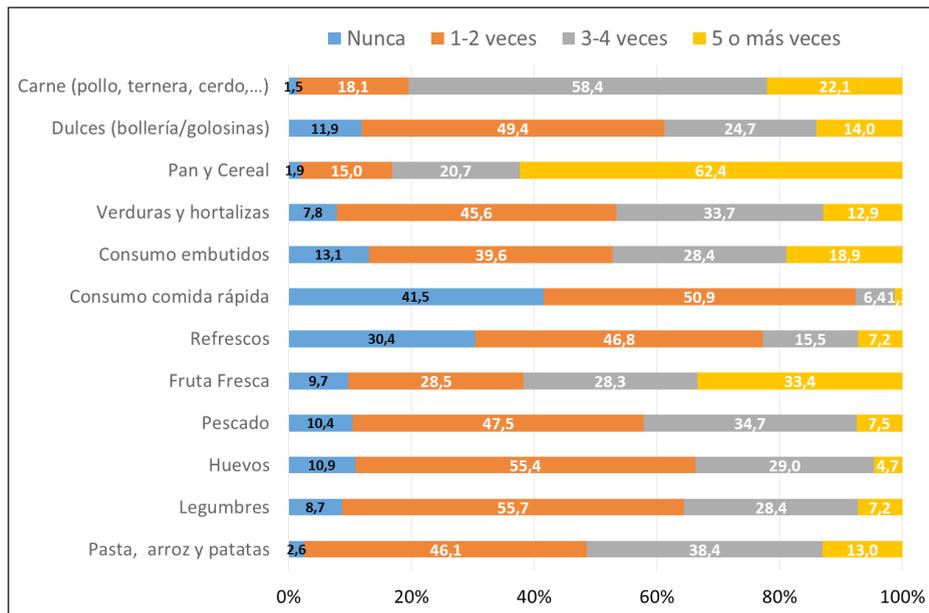


Tabla 59 Frecuencia de consumo de alimentos en la última semana por ámbito geográfico

Frecuencia de consumo semanal de alimentos		Ámbito geográfico				Total	
		Rural		Urbano			
		N	%	N	%	N	%
Pasta, arroz y patatas	Nunca	10	2,27	8	1,91	18	2,10
	1-2 veces	189	42,86	165	39,47	354	41,21
	3-4 veces	167	37,87	178	42,58	345	40,16
	5 o más veces	75	17,01	67	16,03	142	16,53
	Total	441	51,34	418	48,66	859	100,00
Legumbres	Nunca	40	9,05	29	6,89	69	8,00
	1-2 veces	239	54,07	245	58,19	484	56,08
	3-4 veces	134	30,32	121	28,74	255	29,55
	5 veces o más	29	6,56	26	6,18	55	6,37
	Total	442	51,22	421	48,78	863	100,00
Huevos	Nunca	50	11,34	41	9,74	91	10,56
	1-2 veces	233	52,83	227	53,92	460	53,36
	3-4 veces	131	29,71	123	29,22	254	29,47
	5 veces o más	27	6,12	30	7,13	57	6,61
	Total	441	51,16	421	48,84	862	100,00
Pescado	Nunca	52	11,76	36	8,57	88	10,21
	1-2 veces	210	47,51	206	49,05	416	48,26
	3-4 veces	151	34,16	139	33,10	290	33,64
	5 veces o más	29	6,56	39	9,29	68	7,89
	Total	442	51,28	420	48,72	862	100,00
Fruta Fresca	Nunca	44	9,95	33	7,80	77	8,90
	1-2 veces	133	30,09	123	29,08	256	29,60
	3-4 veces	127	28,73	124	29,31	251	29,02
	5 veces o más	138	31,22	143	33,81	281	32,49
	Total	442	51,1	423	48,9	865	100,00

Frecuencia de consumo semanal de alimentos		Ámbito geográfico				Total	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Refrescos	Nunca	111	25,11	125	29,69	236	27,35
	1-2 veces	204	46,15	178	42,28	382	44,26
	3-4 veces	70	15,84	71	16,86	141	16,34
	5 veces o más	57	12,90	47	11,16	104	12,05
	Total	442	51,22	421	48,78	863	100,00
Consumo comida rápida	Nunca	188	42,63	144	34,04	332	38,43
	1-2 veces	215	48,75	240	56,74	455	52,66
	3-4 veces	31	7,03	31	7,33	62	7,18
	5 veces o más	7	1,59	8	1,89	15	1,74
	Total	441	51,04	423	48,96	864	100,00
Consumo embutidos	Nunca	51	11,56	50	11,85	101	11,70
	1-2 veces	171	38,78	144	34,12	315	36,50
	3-4 veces	128	29,02	152	36,02	280	32,44
	5 veces o más	91	20,63	76	18,01	167	19,35
	Total	441	51,1	422	48,9	863	100,00
Verduras y hortalizas	Nunca	43	9,75	41	9,69	84	9,72
	1-2 veces	196	44,44	176	41,61	372	43,06
	3-4 veces	147	33,33	147	34,75	294	34,03
	5 veces o más	55	12,47	59	13,95	114	13,19
	Total	441	51,04	423	48,96	864	100,00

Frecuencia de consumo semanal de alimentos		Ámbito geográfico				Total	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Pan y Cereal	Nunca	8	1,83	9	2,15	17	1,98
	1-2 veces	63	14,38	55	13,13	118	13,77
	3-4 veces	82	18,72	86	20,53	168	19,60
	5 veces o más	285	65,07	269	64,20	554	64,64
	Total	438	51,11	419	48,89	857	100,00
Dulces (bollería/golosinas)	Nunca	53	12,02	52	12,38	105	12,20
	1-2 veces	223	50,57	206	49,05	429	49,83
	3-4 veces	103	23,36	108	25,71	211	24,51
	5 veces o más	62	14,06	54	12,86	116	13,47
	Total	441	51,22	420	48,78	861	100,00
Carne (pollo, ternera, cerdo,...)	Nunca	7	1,59	2	0,48	9	1,05
	1-2 veces	73	16,55	73	17,38	146	16,96
	3-4 veces	243	55,10	236	56,19	479	55,63
	5 veces o más	118	26,76	109	25,95	227	26,36
	Total	441	51,22	420	48,78	861	100,00

Gráfico 14 Frecuencia semanal consumo alimentos ámbito rural.

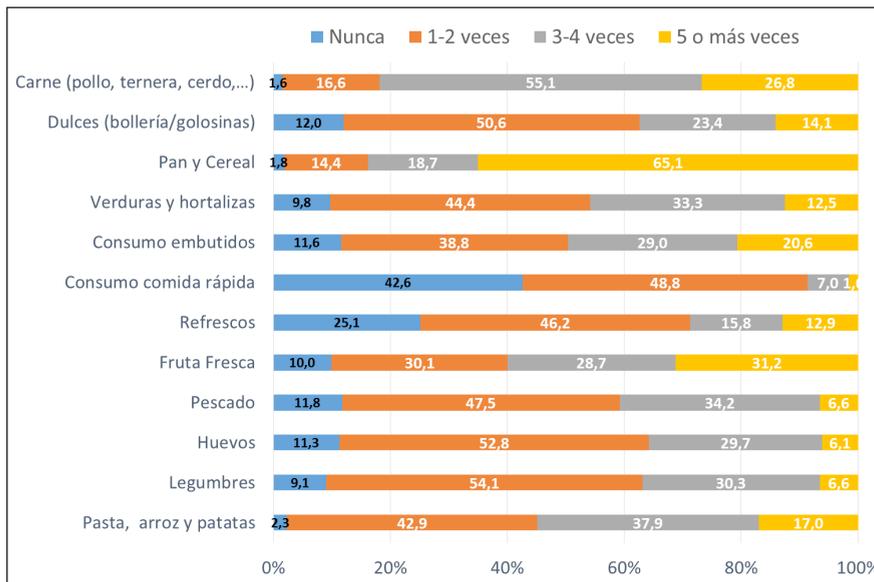
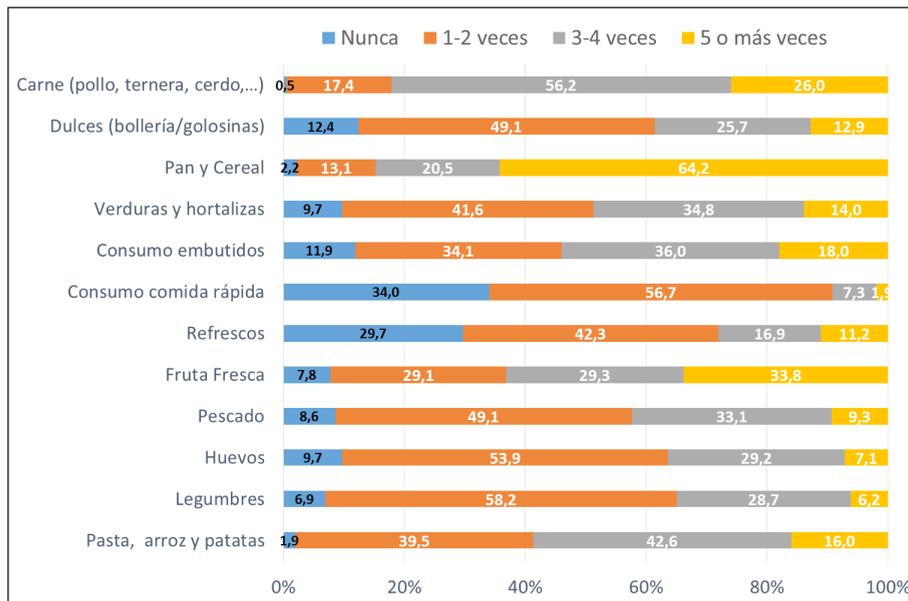


Gráfico 15 Frecuencia semanal de consumo alimentos ámbito urbano.



P28. ¿Cuántas piezas de fruta sueles tomar diariamente?

Tabla 60 Piezas de fruta diaria por sexo.

Número de piezas de frutas consumidas a diario	Sexo				Total	
	Chico		Chica		n	%
	n	%	n	%		
1-2 piezas	231	58,48	261	55,18	492	56,68
3-4 piezas	75	18,99	100	21,14	175	20,16
5 o más piezas	13	3,29	14	2,96	27	3,11
No tomo fruta, habitualmente	76	19,24	98	20,72	174	20,05
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 61 Piezas de fruta diaria por ámbito geográfico.

Número de piezas de frutas consumidas a diario	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
1-2 piezas	257	57,62	236	55,66	493	56,67
3-4 piezas	83	18,61	93	21,93	176	20,23
5 o más piezas	15	3,36	12	2,83	27	3,10
No tomo fruta, habitualmente	91	20,40	83	19,58	174	20,00
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P29. ¿Durante los últimos 12 meses has seguido alguna dieta especial o has realizado modificaciones en tu dieta habitual?

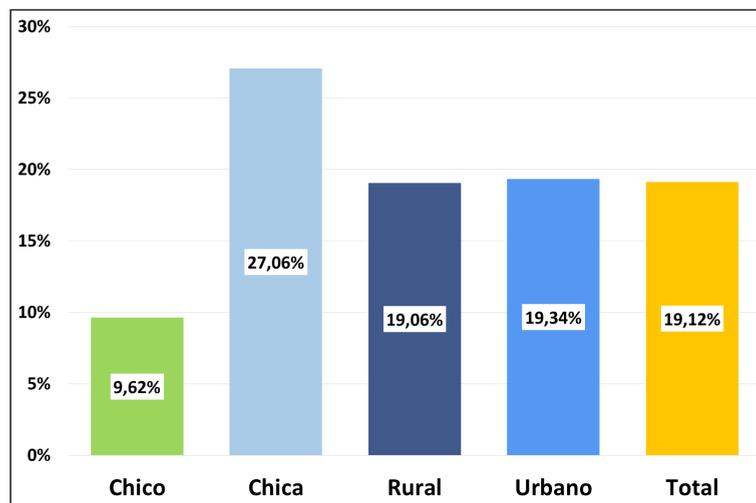
Tabla 62 Seguimiento de dietas especiales en los últimos 12 meses por sexo.

Seguimiento de dietas especiales	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
No	331	83,80	321	67,86	652	75,12
Sí, para adelgazar	38	9,62	128	27,06	166	19,12
Sí, para engordar	6	1,52	5	1,06	11	1,27
Sí, por enfermedad	6	1,52	10	2,11	16	1,84
Sí, por otros motivos	14	3,54	9	1,90	23	2,65
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 63 Seguimiento de dietas especiales en los últimos 12 meses por ámbito geográfico.

Seguimiento de dietas especiales	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
No	333	74,66	320	75,47	653	75,06
Sí, para adelgazar	85	19,06	82	19,34	167	19,20
Sí, para engordar	5	1,12	6	1,42	11	1,26
Sí, por enfermedad	14	3,14	2	0,47	16	1,84
Sí, por otros motivos	9	2,02	14	3,30	23	2,64
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

Gráfico 16 Jóvenes que han seguido dietas para adelgazar en los últimos 12 meses por sexo y ámbito geográfico (%)



3.4. CONSUMO DE TABACO

Cambiando de tema, nos gustaría conocer algunas cuestiones relacionadas con el consumo de tabaco.

P30. ¿Has fumado más de 100 cigarrillos (5 paquetes) en tu vida?

Tabla 64 Consumo de más de 100 cigarrillos por sexo.

Ha fumado más de 5 paquetes en su vida	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	82	20,76	123	26,00	205	23,62
No	26	6,58	53	11,21	79	9,10
No he fumado nunca (P31)	287	72,66	297	62,79	584	67,28
Total	395	45,51	473	54,51	868	100,00

Tabla 65 Consumo de más de 100 cigarrillos por ámbito geográfico.

Ha fumado más de 5 paquetes en su vida	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	114	25,56	92	21,70	206	23,68
No	41	9,19	38	8,96	79	9,08
No he fumado nunca (P31)	291	62,25	294	69,34	585	67,24
Total	446	51,26	424	48,73	870	100,00

P31. ¿Cuál de las siguientes formas describe mejor tu consumo de tabaco?

Al marcar “No he fumado nunca” el cuestionario salta a la pregunta 34

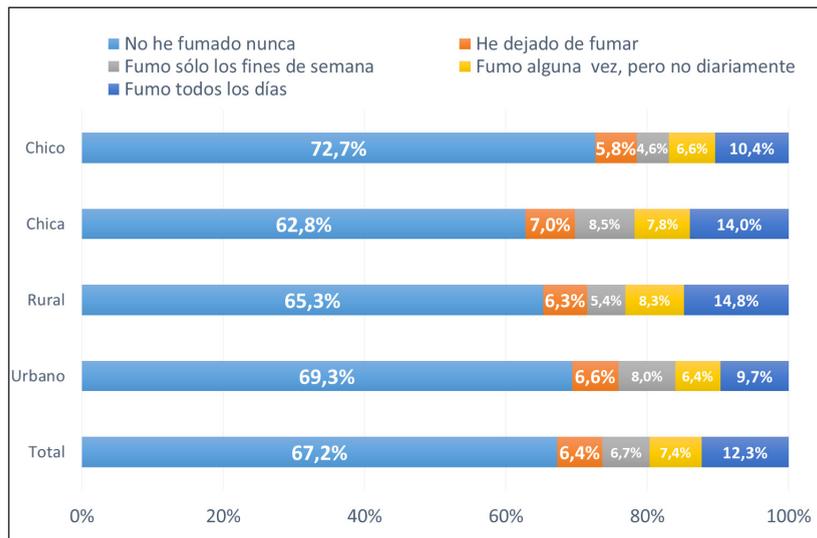
Tabla 66 Patrón de consumo de tabaco por sexo.

Patrón de consumo	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
No he fumado nunca	287	72,66	297	62,79	584	67,28
He dejado de fumar	23	5,82	33	6,98	56	6,45
Fumo sólo los fines de semana	18	4,56	40	8,46	58	6,68
Fumo alguna vez, pero no diariamente	26	6,58	37	7,82	63	7,26
Fumo todos los días	41	10,38	66	13,95	107	12,33
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 67 Patrón de consumo de tabaco por ámbito geográfico.

Patrón de consumo	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
No he fumado nunca	291	65,25	294	69,34	585	67,24
He dejado de fumar	28	6,28	28	6,60	56	6,44
Fumo sólo los fines de semana	24	5,38	34	8,02	58	6,67
Fumo alguna vez, pero no diariamente	37	8,30	27	6,37	64	7,36
Fumo todos los días	66	14,80	41	9,67	107	12,30
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

Gráfico 17 Patrón de consumo de tabaco por sexo y ámbito geográfico (%)



P32. ¿Qué edad tenías cuando empezaste a fumar?

Tabla 68 Edad de inicio de consumo de tabaco por sexo y ámbito geográfico.

Edad inicio consumo tabaco	Sexo						Total		
	Chico			Chica					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	108	13,67	1,84	176	13,65	1,39	284	13,66	1,57
Edad inicio consumo tabaco	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	130	13,65	1,67	155	13,68	1,49	285	13,66	1,57

P33. Aproximadamente, ¿cuántos cigarrillos sueles fumar el día que consumes tabaco?

Tabla 69 Patrón de consumo fumadores por sexo.

Número de cigarrillos el día que fuma	Sexo					
	Chico		Chica		Total	
	n	%	n	%	n	%
1 cigarro o caladas	36	33,33	65	36,72	101	35,44
2-5 cigarrillos	39	36,11	75	42,37	114	40,00
6-10 cigarrillos	26	24,07	32	18,08	58	20,35
11-20 cigarrillos	5	4,63	4	2,26	9	3,16
Más de un paquete	2	1,85	1	0,56	3	1,05
Total	108	37,89	177	62,11	285	100,00

Tabla 70 Patrón de consumo fumadores por ámbito geográfico.

Número de cigarrillos el día que fuma	Ámbito geográfico					
	Rural		Urbano		Total	
	n	%	n	%	n	%
1 cigarro o caladas	48	30,97	53	40,46	101	35,31
2-5 cigarrillos	65	41,94	50	38,17	115	40,21
6-10 cigarrillos	37	23,87	21	16,03	58	20,28
11-20 cigarrillos	3	1,94	6	4,58	9	3,15
Más de un paquete	2	1,29	1	0,76	3	1,05
Total	155	54,2	131	45,8	286	100,00

P34. ¿Te dejan fumar tus padres?

Tabla 71 Permiso de padres para fumar en casa por sexo.

Permiso para fumar en casa	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	20	5,06	27	5,71	47	5,41
No	361	91,39	434	91,75	795	91,59
Algunas veces	14	3,54	12	2,54	26	3,00
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 72 Permiso de padres para fumar en casa por ámbito geográfico.

Permiso para fumar en casa	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	25	5,61	22	5,19	47	5,40
No	405	90,81	392	92,45	797	91,61
Algunas veces	16	3,59	10	2,36	26	2,99
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P35. Respecto al consumo de tabaco de los padres

Tabla 73 Patrón de consumo de tabaco de los padres por sexo.

Patrón de consumo de tabaco de los padres		Sexo				Total	
		Chico		Chica		n	%
		n	%	n	%		
Madre	No fuma	243	61,52	261	55,18	504	58,06
	Fumaba, lo ha dejado	63	15,95	62	13,11	125	14,40
	Fuma, no todos los días	28	7,09	37	7,82	65	7,49
	Fuma habitualmente	61	15,44	113	23,89	174	20,05
Padre	No fuma	178	45,06	206	43,55	384	44,24
	Fumaba, lo ha dejado	81	20,51	90	19,03	171	19,70
	Fuma, no todos los días	20	5,06	48	10,15	68	7,83
	Fuma habitualmente	116	29,37	129	27,27	245	28,23
Total		395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 74 Patrón de consumo de tabaco de los padres por ámbito geográfico

Patrón de consumo de tabaco de los padres		Ámbito geográfico				Total	
		Rural		Urbano		n	%
		n	%	n	%		
Madre	No fuma	260	58,30	245	57,78	505	58,05
	Fumaba, lo ha dejado	57	12,78	68	16,04	125	14,37
	Fuma, no todos los días	35	7,85	30	7,08	65	7,47
	Fuma habitualmente	94	21,08	81	19,10	175	20,11
Padre	No fuma	189	42,38	197	46,46	386	44,37
	Fumaba, lo ha dejado	91	20,40	80	18,87	171	19,66
	Fuma, no todos los días	31	6,95	37	8,73	68	7,82
	Fuma habitualmente	135	30,27	110	25,94	245	28,16
Total		446	51,26	424	48,74	870	100,00

P36. ¿Fuma alguien en tu casa habitualmente?

Tabla 75 Fumadores habituales en domicilio por sexo.

Fumadores en su domicilio	Sexo				Total	
	Chico		Chica		n	%
	n	%	n	%		
Sí	159	40,25	213	45,03	372	42,86
No	236	59,75	260	54,97	496	57,14
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 76 Fumadores habituales en domicilio por ámbito geográfico.

Fumadores en su domicilio	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Sí	200	42,28	173	43,80	373	42,87
No	246	52,01	251	63,54	497	57,13
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P37. ¿Cuánto tiempo estás en espacios cerrados con humo, dentro o fuera de casa los días de diario y fines de semana?

Tabla 77 Patrón de fumador pasivo días de diario y fines de semana por sexo.

Patrón fumador pasivo		Sexo				Total	
		Chico		Chica			
		n	%	n	%	n	%
Fumador pasivo a diario	Nada/ocasionalmente	270	70,13	319	68,31	589	69,13
	1 hora/24 horas	70	18,18	69	14,78	139	16,31
	2-3 horas	20	5,19	32	6,85	52	6,10
	Más de 3 horas	25	6,49	47	10,06	72	8,45
	Total	385	45,19	467	54,81	852	100,00
Fumador pasivo los fines de semana	Nada/ocasionalmente	164	42,71	158	34,05	322	37,97
	1 hora/24 horas	104	27,08	134	28,88	238	28,07
	2-3 horas	62	16,15	65	14,01	127	14,98
	Más de 3 horas	54	14,06	107	23,06	161	18,99
	Total	384	45,28	464	54,72	848	100,00

Tabla 78 Patrón de fumador pasivo días de diario y fines de semana por ámbito geográfico.

Patrón fumador pasivo		Ámbito geográfico				Total	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Fumador pasivo a diario	Nada/ocasionalmente	284	64,99	306	73,38	590	69,09
	1 hora/24 horas	89	20,37	51	12,23	140	16,39
	2-3 horas	26	5,95	26	6,24	52	6,09
	Más de 3 horas	38	8,70	34	8,15	72	8,43
	Total	437	51,17	417	48,83	854	100,00
Fumador pasivo los fines de semana	Nada/ocasionalmente	139	32,03	183	43,99	322	37,88
	1 hora/24 horas	124	28,57	115	27,64	239	28,12
	2-3 horas	76	17,51	52	12,50	128	15,06
	Más de 3 horas	95	21,89	66	15,87	161	18,94
	Total	434	51,06	416	48,94	850	100,00

3.5. CONSUMO DE ALCOHOL

Las próximas preguntas tratan sobre el consumo de alcohol.

P38 ¿Durante los últimos 30 días has consumido algún tipo de bebida con alcohol (cerveza, vino o calimocho, cubata, licores, etc.)?

Tabla 79 Consumo de alcohol en los últimos 30 días por sexo.

Consumo de alcohol en los últimos 30 días	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	252	63,80	306	64,70	558	64,29
No	143	36,20	167	35,30	310	35,71
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 80 Consumo de alcohol en los últimos 30 días por ámbito geográfico.

Consumo de alcohol en los últimos 30 días	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	304	68,16	256	60,38	560	64,37
No	142	31,84	168	39,62	310	35,63
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P39 En general, ¿cuándo sueles consumir bebidas con alcohol?

Al marcar “No consumo bebidas alcohólicas” el cuestionario salta a la pregunta 45

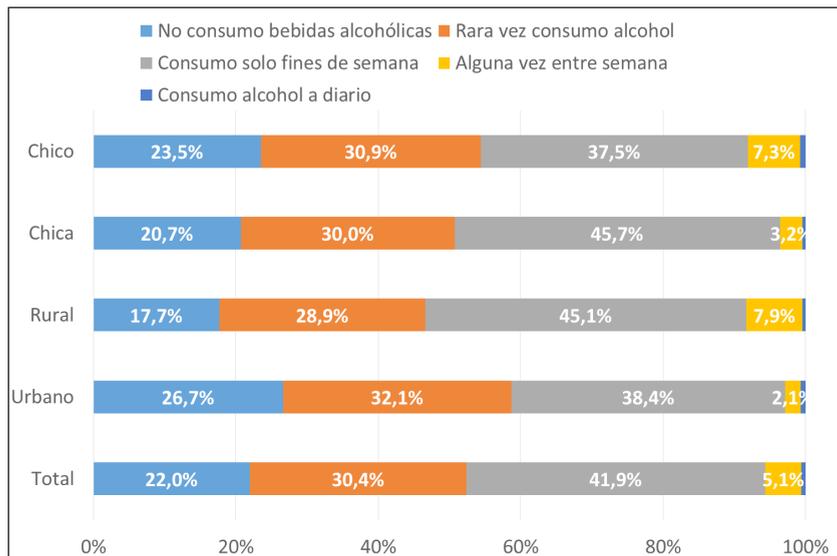
Tabla 81 Patrón de consumo de alcohol por sexo.

Patrón de consumo de alcohol	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
No consumo bebidas alcohólicas	93	23,54	98	20,72	191	22,00
Rara vez consume alcohol	122	30,89	142	30,02	264	30,41
Consumo solo fines de semana	148	37,47	216	45,67	364	41,94
Alguna vez entre semana	29	7,34	15	3,17	44	5,07
Consumo alcohol a diario	3	0,76	2	0,42	5	0,58
Total	395	45,51	473	54,49	868	100

Tabla 82 Patrón de consumo de alcohol por ámbito geográfico.

Patrón de consumo de alcohol	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
No consumo bebidas alcohólicas	79	17,71	113	26,65	192	22,12
Rara vez consume alcohol	129	28,92	136	32,08	265	30,53
Consumo solo fines de semana	201	45,07	163	38,44	364	41,94
Alguna vez entre semana	35	7,85	9	2,12	44	5,07
Consumo alcohol a diario	2	0,45	3	0,71	5	0,58
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

Gráfico 18 Patrón de consumo de alcohol por sexo y ámbito geográfico



P40 ¿Que años tenías cuando comenzaste a consumir bebidas con alcohol por lo menos una vez a la semana?

Al marcar en la 39 “No consumo bebidas alcohólicas” el cuestionario salta a la pregunta 45

Tabla 83 Edad de inicio consumo de alcohol por sexo y ámbito geográfico.

Edad de inicio consumo alcohol	Sexo						Total		
	Chico			Chica			Total		
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	395	14,03	1,49	473	13,96	1,13	868	13,99	1,30
	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano			Total		
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	446	13,93	1,33	424	14,06	1,26	870	13,99	1,30

P41 ¿Qué tipo de bebida alcohólica sueles consumir los días de diario y fines de semana?

Al marcar en la 39 “No consumo bebidas alcohólicas” el cuestionario salta a la pregunta 45

Tabla 84 Consumo de alcohol en días de diario por sexo.

Consumo alcohol los días de diario	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	95	31,46	65	17,33	160	23,63
No	207	68,54	310	82,67	517	76,37
Total	302	44,61	375	55,39	677	100,00

Tabla 85 Consumo de alcohol en días de diario por ámbito geográfico

Consumo alcohol los días de diario	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	97	26,43	64	20,58	161	23,75
No	270	73,57	247	79,42	517	76,25
Total	367	54,13	311	45,87	678	100,00

Tabla 86 Tipo de bebida los días de diario por sexo (sí consumen días de diario)

Tipo de bebida días de diario	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Cerveza	78	82,10	38	58,46	116	72,50
Vino	16	16,84	17	26,15	33	20,63
Combinados	30	31,58	26	40,00	56	35,00
Vermut	3	3,16	0	0,00	3	1,88
Sidra	9	9,47	1	1,54	10	6,25
Licores sin combinar	10	10,53	4	6,15	14	8,75
Total	95	59,37	65	40,63	160	100,00

Tabla 87 Tipo de bebida los días de diario por ámbito geográfico (sí consumen días de diario)

Tipo de bebida días de diario	Ámbito geográfico				Total	
	Urbano		Rural			
	n	%	n	%	n	%
Cerveza	74	76,29	42	65,63	116	72,05
Vino	20	20,62	13	20,31	33	20,50
Combinados	34	35,05	23	35,94	57	35,40
Vermut	0	0,00	3	4,69	3	1,86
Sidra	3	3,09	7	10,94	10	6,21
Licores sin combinar	2	2,06	12	18,75	14	8,70
Total	97	60,25	64	39,75	161	100,00

Tabla 88 Tipo de bebida los fines de semana por sexo (total consumidores)

Tipo de bebida fines de semana	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Cerveza	145	48,01	105	28,00	250	36,93
Vino	95	31,46	123	32,80	218	32,20
Combinados	196	64,90	275	73,33	471	69,57
Vermut	12	3,97	7	1,87	19	2,81
Sidra	11	3,64	7	1,87	18	2,66
Licores sin combinar	48	15,89	50	13,33	98	14,48
Total	302	44,61	375	55,39	677	100,00

Tabla 89 Tipo de bebida los fines de semana por ámbito geográfico (total consumidores)

Tipo de bebida fines de semana	Ámbito geográfico				Total	
	Urbano		Rural			
	n	%	n	%	n	%
Cerveza	149	40,60	101	32,48	250	36,87
Vino	111	30,25	107	34,41	218	32,15
Combinados	266	72,48	206	66,24	472	69,62
Vermut	8	2,18	11	3,54	19	2,80
Sidra	7	1,91	11	3,54	18	2,65
Licores sin combinar	34	9,26	64	20,58	98	14,45
Total	367	54,13	311	45,87	678	100,00

A continuación te vamos a proponer la realización de un ejercicio muy sencillo para calcular la cantidad de alcohol que has consumido en una misma ocasión, por ejemplo a lo largo de una misma noche:

- Cada caña de cerveza, vaso de vino, sidra o vermut equivale a 1 UNIDAD DE ALCOHOL.
- Cada cubata o licor sin combinar equivale a 2 UNIDADES DE ALCOHOL.

Por ejemplo: si un día cualquiera, en una misma noche, alguien ha consumido dos cervezas, un vino y un cubata, en total esa persona ha consumido 5 unidades de alcohol (2+1+2). Si no entiendes este ejemplo, pregunta a la persona que está en el aula.

P42. Siguiendo el procedimiento que se te acaba de explicar, ¿en los últimos 30 días has consumido alguna vez en un día 6 o más unidades de alcohol?

Al marcar en la 39 “No consumo bebidas alcohólicas” el cuestionario salta a la pregunta 45

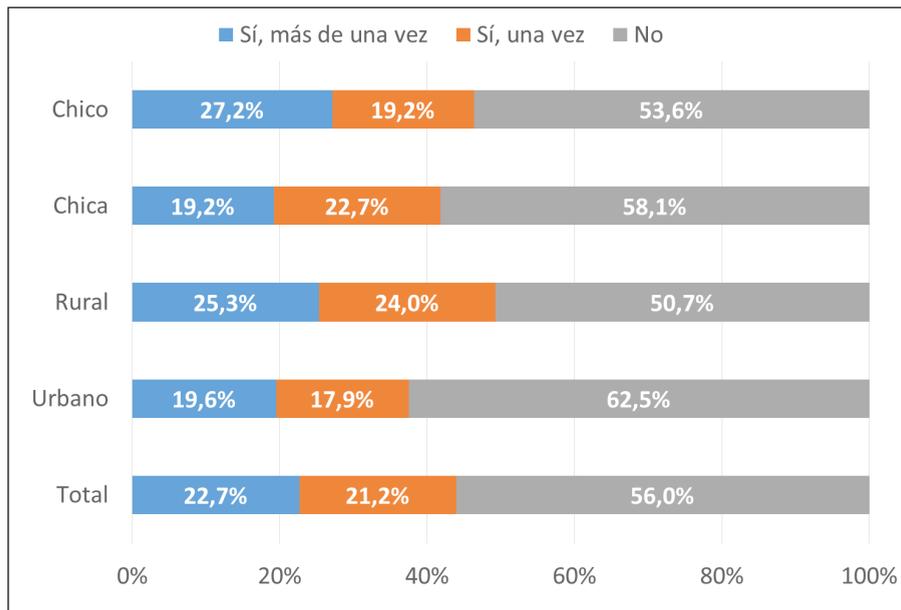
Tabla 90 Consumo de más de 6 unidades de alcohol por sexo.

Consumo de más de 6 unidades de alcohol	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí, más de una vez	82	27,15	72	19,20	154	22,75
Sí, una vez	58	19,21	85	22,67	143	21,12
No	162	53,64	218	58,13	380	56,13
Total	302	44,61	375	55,39	677	100,00

Tabla 91 Consumo de más de 6 unidades de alcohol por ámbito geográfico.

Consumo de más de 6 unidades de alcohol	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí, más de una vez	93	25,34	61	19,55	154	22,7
Sí, una vez	88	23,98	56	17,95	144	21,2
No	186	50,68	195	62,50	380	56,0
Total	367	54,13	312	46,02	678	100,0

Gráfico 19 Consumo de más de 6 unidades de alcohol en los últimos 30 días por sexo y ámbito geográfico



P43. ¿Durante los últimos 30 días te has emborrachado alguna vez (por ejemplo, no ser capaz de hablar adecuadamente, perder el conocimiento, vomitar, no recordar lo sucedido,)?

Al marcar en la 39 “No consumo bebidas alcohólicas” el cuestionario salta a la pregunta 45

Tabla 92 Embriaguez en últimos 30 días por sexo.

Embriaguez últimos 30 días	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	71	23,5	90	24,0	161	23,8
No	231	76,5	285	76,0	516	76,2
Total	302	44,6	375	55,4	677	100,0

Tabla 93 Embriaguez en últimos 30 días por ámbito geográfico.

Embriaguez últimos 30 días	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	100	27,2	62	19,9	162	23,9
No	267	72,8	249	80,1	516	76,1
Total	367	54,1	311	45,9	678	100

P44. ¿Durante los últimos 30 días has necesitado asistencia sanitaria por haber bebido en exceso?

Al marcar en la 39 “No consumo bebidas alcohólicas” el cuestionario salta a la pregunta 45

Tabla 94 Asistencia sanitaria por consumo de alcohol en los últimos 30 días por sexo.

Asistencia sanitaria por alcohol	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	2	0,7	1	0,3	3	0,4
No	300	99,3	374	99,7	674	99,6
Total	302	44,6	375	55,4	677	100,0

Tabla 95 Asistencia sanitaria por consumo de alcohol en los últimos 30 días por ámbito geográfico.

Asistencia sanitaria por alcohol	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	3	0,8	0	0,0	3	0,4
No	364	99,2	311	100,0	675	99,6
Total	367	54,1	311	45,9	678	100,0

3.6. CONSUMO DE OTRAS DROGAS

Esta sección trata de algunas cuestiones sobre el consumo de otro tipo de drogas, tema muy debatido pero del que tenemos muy poca información real. Te pedimos que contestes con la máxima sinceridad. Recuerda que el cuestionario es confidencial.

P45. ¿Durante los últimos 30 días has probado algún tipo de drogas, exceptuando tabaco y alcohol?

Al marcar “No” el cuestionario salta a la pregunta 47

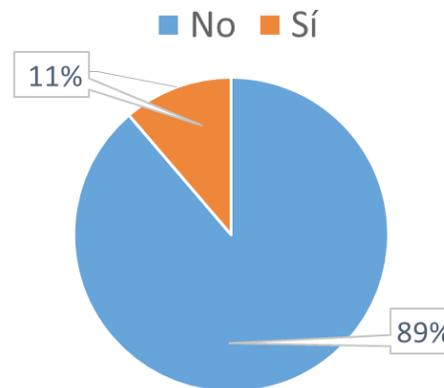
Tabla 96 Consumo de otras drogas últimos 30 días por sexo.

Consumo de drogas	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	50	12,66	48	10,15	98	11,29
No	345	87,34	425	89,85	770	88,71
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 97 Consumo de otras drogas últimos 30 días por ámbito geográfico.

Consumo de drogas	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	50	11,21	48	11,32	98	11,26
No	396	88,79	376	88,68	772	88,74
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

Gráfico 20 Consumo de drogas exceptuando alcohol y tabaco



P46. ¿Qué tipo de drogas, exceptuando el alcohol y el tabaco, has probado durante los últimos 30 días?

Se podían marcar varias opciones si era necesario.

Tabla 98 Consumo de drogas de comercio ilegal últimos 30 días por sexo y ámbito geográfico.

Tipo de droga	Sexo				Ámbito geográfico				Total	
	Chico		Chica		Urbano		Rural			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hachís	46	92,0	45	93,8	48	100,0	43	86,0	91	92,9
Cocaína	4	8,0	4	8,3	6	12,5	2	4,0	8	8,2
Speed	5	10,0	3	6,3	6	12,5	2	4,0	8	8,2
Heroína	1	2,0	1	2,1	1	2,1	1	2,0	2	2,0
Éxtasis	2	4,0	2	4,2	3	6,3	1	2,0	4	4,1
Volátiles	1	2,0	1	2,1	1	2,1	1	2,0	2	2,0
Tranquilizantes	4	8,0	3	6,3	2	4,2	5	10,0	7	7,1
Total	50	51,0	48	49,0	48	49,0	50	51,0	98	100,0

3.7. RELACIONES SEXUALES

Ahora algunas cuestiones relacionadas con el comportamiento sexual. Te rogamos nuevamente la máxima sinceridad en las respuestas.

P47. ¿Has tenido alguna vez relaciones sexuales completas?

Al marcar “No” el cuestionario salta a la pregunta 54

Tabla 99 Relaciones sexuales completas por sexo.

Relaciones sexuales completas	Sexo				Total	
	Chico		Chica		n	%
	n	%	n	%		
Sí	135	34,18	148	31,29	283	32,60
No	260	65,82	325	68,71	585	67,40
Total	395	45,51	473	54,49	868	45,51

Tabla 100 Relaciones sexuales completas por ámbito geográfico.

Relaciones sexuales completas	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Sí	160	35,87	124	29,25	284	32,64
No	286	64,13	300	70,75	586	67,36
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P48. ¿Qué edad tenías cuando tuviste por primera vez relaciones sexuales completas?

Al marcar “No” en la 47 el cuestionario salta a la pregunta 54

Tabla 101 Edad primera relación sexual completa por sexo y ámbito geográfico.

Edad primera relación sexual completa	Sexo						Total		
	Chico			Chica					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	135	14,61	1,39	148	14,85	1,03	283	14,73	1,22
	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	160	14,84	1,14	124	14,59	1,30	284	14,73	1,22

P49. En los últimos 30 días, ¿con cuántas personas has tenido relaciones sexuales completas?

Al marcar “No” en la 47 el cuestionario salta a la pregunta 54

Tabla 102 Número parejas sexuales en los últimos 30 días por sexo.

Número de parejas sexuales	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Ninguna	59	43,70	40	27,03	99	34,98
1 pareja	52	38,52	98	66,22	150	53,00
2 parejas	12	8,89	6	4,05	18	6,36
3 o más	12	8,89	4	2,70	16	5,65
Total	135	47,70	148	52,30	283	100,00

Tabla 103 Número parejas sexuales en los últimos 30 días por ámbito geográfico.

Número de parejas sexuales	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Ninguna	54	33,75	46	37,10	100	35,21
1 pareja	88	55,00	62	50,00	150	52,82
2 parejas	10	6,25	8	6,45	18	6,34
3 o más	8	5,00	8	6,45	16	5,63
Total	160	56,34	124	43,66	284	100,00

P50. La última vez que tuviste relaciones sexuales completas, ¿usaste tú o tu pareja preservativo o condón?

Al marcar “No” en la 47 el cuestionario salta a la pregunta 54

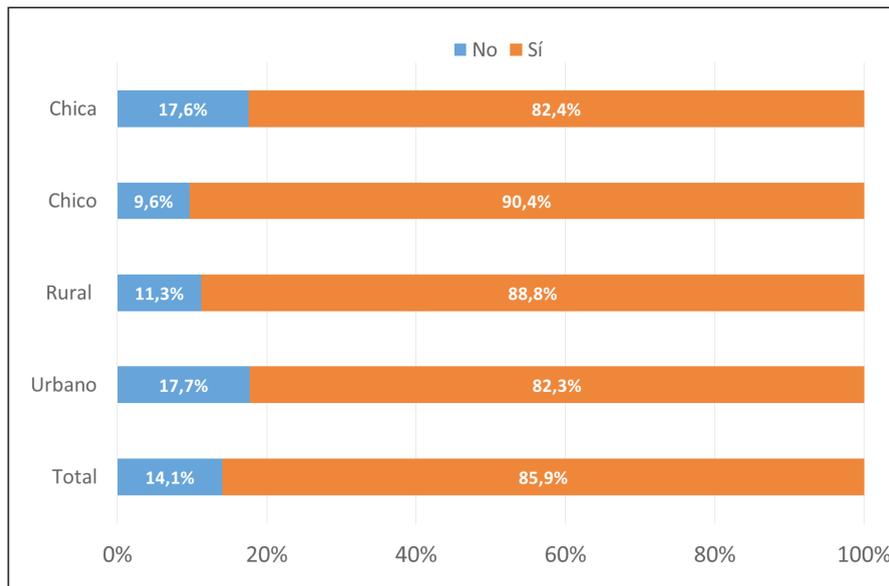
Tabla 104 Uso de preservativo en la última RS completa por sexo.

Uso de preservativo última RSC	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	122	90,37	122	82,43	244	86,22
No	13	9,63	26	17,57	39	13,78
Total	135	47,70	148	52,30	283	100,00

Tabla 105 Uso de preservativo en la última RS completa por ámbito geográfico

Uso de preservativo última RSC	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	142	88,75	102	82,26	244	85,92
No	18	11,25	22	17,74	40	14,08
Total	160	56,34	124	43,66	284	100

Gráfico 21 Uso del preservativo en su última relación sexual completa por sexo y ámbito geográfico.



P51. ¿Utilizas algún método anticonceptivo en tus relaciones sexuales completas?

Al marcar “No” en la 47 el cuestionario salta a la pregunta 54

Tabla 106 Uso de métodos anticonceptivos en las RS completas por sexo.

Método anticonceptivo	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Ningún método	8	5,93	8	5,41	16	5,65
Algún método	127	94,07	140	94,59	267	94,35
Preservativo	122	90,37	128	86,49	250	88,34
Coitus interruptus	9	6,67	9	6,08	18	6,36
Ogino	1	0,74	5	3,38	6	2,12
Otros	2	1,48	11	7,43	13	4,59
Total	135	47,7	148	52,3	283	100,00

Tabla 107 Uso de métodos anticonceptivos en las RS completas por ámbito geográfico

Método anticonceptivo	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Ningún método	6	3,75	10	8,06	16	5,63
Algún método	154	96,25	114	91,94	268	94,37
Preservativo	148	92,50	103	83,06	251	88,38
Coitus interruptus	8	5,00	11	8,87	19	6,69
Ogino	3	1,88	3	2,42	6	2,11
Otros	5	3,13	8	6,45	13	4,58
Total	160	56,34	124	43,66	284	100,00

P52. ¿Durante los últimos 12 meses tú o tu pareja has usado la píldora del día después?

Tabla 108 Uso de la píldora del día después en los últimos 12 meses por sexo.

Uso de la píldora del día después	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Si	7	5,22	22	14,77	29	10,25
No	127	94,78	127	85,23	254	89,75
Total	134	47,35	149	52,65	283	100,00

Tabla 109 Uso de la píldora del día después en los últimos 12 meses por ámbito geográfico

Uso de la píldora del día después	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Si	18	11,32	11	8,80	29	10,21
No	141	88,68	114	91,20	255	89,79
Total	159	55,99	125	44,01	284	100,00

P53. ¿Cuántas veces has empleado la píldora del día después?

Al marcar “No” en la 47 el cuestionario salta a la pregunta 54

Tabla 110 Frecuencia de uso de la píldora del día después por sexo.

Veces uso píldora del día después	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Una vez	2	28,57	15	68,18	17	58,62
Dos veces	3	42,86	6	27,27	9	31,03
Tres o más veces	2	28,57	1	4,55	3	10,34
Total	7	24,14	22	75,86	29	100,00

Tabla 111 Frecuencia de uso de la píldora del día después por ámbito geográfico.

Veces uso píldora del día después	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Una vez	10	55,56	7	63,64	17	58,62
Dos veces	7	38,89	2	18,18	9	31,03
Tres o más veces	1	5,56	2	18,18	3	10,34
Total	18	62,07	11	37,93	29	100,00

3.8. ACCIDENTABILIDAD Y SEGURIDAD VIAL

A través de las siguientes preguntas conoceremos datos sobre accidentes y seguridad vial.

P54. ¿Durante los últimos 12 meses has tenido algún accidente (no de tráfico), intoxicación o quemadura cuyas heridas necesitaron tratamiento médico?

(Si has tenido varios, responde refiriéndote al último)

Tabla 112 Accidente (no de tráfico), intoxicación o quemadura que precisó tratamiento médico por sexo en últimos 12 meses

Accidente (no tráfico)	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	33	8,35	17	3,59	50	5,76
No	362	91,65	456	96,41	818	94,24
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 113 Accidente (no de tráfico), intoxicación o quemadura que precisó tratamiento médico por ámbito geográfico en últimos 12 meses.

Accidente (no tráfico)	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	30	6,73	20	4,72	50	5,75
No	416	93,27	404	95,28	820	94,25
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P55. ¿Dónde ocurrió este accidente (no de tráfico)?

Tabla 114 Lugar de accidente (no de tráfico) por sexo y ámbito geográfico.

Lugar del accidente (no tráfico)	Sexo				Ámbito geográfico				Total	
	Chico		Chica		Urbano		Rural			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
En casa	2	6,06	5	29,41	2	10,00	5	16,67	7	14,00
En el centro escolar	4	12,12	3	17,65	4	20,00	3	10,00	7	14,00
En la calle (zona recreativa, parque)	10	30,30	2	11,76	6	30,00	6	20,00	12	24,00
En otro lugar	4	12,12	3	17,65	4	20,00	3	10,00	7	14,00
En un centro deportivo	7	21,21	3	17,65	3	15,00	7	23,33	10	20,00
Montando en bicicleta, patines, monopatín, ...	6	18,18	1	5,88	1	5,00	6	20,00	7	14,00
Total	33	66,00	17	34,00	20	40,00	30	60,00	50	100,00

P56. ¿Durante los últimos 12 meses has tenido algún accidente de tráfico cuyas heridas necesitaron tratamiento médico?

(Si has tenido varios, responde refiriéndote al último)

Tabla 115 Accidente de tráfico que necesitó tratamiento médico por sexo en últimos 12 meses.

Accidente de tráfico con tratamiento médico	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	13	3,29	5	1,06	18	2,07
No	382	96,71	468	98,94	850	97,93
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 116 Accidente de tráfico que necesitó tratamiento médico ámbito geográfico en últimos 12 meses

Accidente de tráfico con tratamiento médico	Ámbito geográfico				Total	
	Urbano		Rural			
	n	%	n	%	n	%
Sí	9	2,12	9	2,02	18	2,07
No	415	97,88	437	97,98	852	97,93
Total	424	48,74	446	51,26	870	100,00

P57. ¿Cómo ocurrió este accidente?

Tabla 117 Circunstancias del accidente de tráfico por sexo y ámbito geográfico.

Circunstancias del accidente de tráfico	Sexo				Ámbito geográfico				Total	
	Chico		Chica		Urbano		Rural		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Iba andando o corriendo	1	7,69	0	0,00	0	0,00	1	11,11	1	5,56
Iba en un coche	4	30,77	3	60,00	3	33,33	4	44,44	7	38,89
Iba en una moto	3	23,08	0	0,00	1	11,11	2	22,22	3	16,67
Iba montando en bicicleta, patines, monopatín, ...	5	38,46	1	20,00	4	44,44	2	22,22	6	33,33
Otros	0	0,00	1	20,00	1	11,11	0	0,00	1	5,56
Total	13	72,22	5	27,78	9	50,00	9	50,00	18	100,00

P58. ¿Con qué frecuencia utilizas el cinturón de seguridad cuando vas en el coche como pasajero?

Tabla 118 Uso de cinturón de seguridad como copiloto o en asiento trasero por sexo.

Uso cinturón de seguridad		Sexo				Total	
		Chico		Chica			
		n	%	n	%	n	%
Copiloto	Siempre	300	77,72	358	76,33	658	76,96
	Casi siempre	58	15,03	69	14,71	127	14,85
	Algunas veces	14	3,63	35	7,46	49	5,73
	Nunca	14	3,63	7	1,49	21	2,46
	Total	386	45,15	469	54,85	855	100,00
Asiento trasero	Siempre	351	89,31	423	89,62	774	89,48
	Casi siempre	28	7,12	37	7,84	65	7,51
	Algunas veces	10	2,54	9	1,91	19	2,20
	Nunca	4	1,02	3	0,64	7	0,81
	Total	393	45,43	472	54,57	865	100,00

Tabla 119 Uso de cinturón de seguridad como copiloto o en asiento trasero por ámbito geográfico.

Uso cinturón de seguridad		Ámbito geográfico				Total	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Copiloto	Siempre	323	73,58	337	80,62	660	77,01
	Casi siempre	77	17,54	50	11,96	127	14,82
	Algunas veces	30	6,83	19	4,55	49	5,72
	Nunca	9	2,05	12	2,87	21	2,45
	Total	439	51,23	418	48,77	857	100,00
Asiento trasero	Siempre	390	88,04	386	91,04	776	89,50
	Casi siempre	42	9,48	23	5,42	65	7,50
	Algunas veces	9	2,03	10	2,36	19	2,19
	Nunca	2	0,45	5	1,18	7	0,81
	Total	443	51,1	424	48,9	867	100,00

P59. ¿Con qué frecuencia te pones el casco cuando vas como conductor o pasajero en una moto o en bicicleta?

Tabla 120 Uso de vehículos de dos ruedas por sexo.

Conductor o pasajero		Sexo				Total	
		Chico		Chica			
		n	%	n	%	n	%
Moto	Voy en moto	179	45,32	160	33,83	339	39,06
	No voy en moto	216	54,68	313	66,17	529	60,94
	Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00
Bicicleta	Voy en bici	362	91,65	379	80,13	741	85,37
	No monto en bicicleta	33	8,35	94	19,87	127	14,63
	Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 121 Uso de vehículos de dos ruedas ámbito geográfico.

Conductor o pasajero		Ámbito geográfico				Total	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Moto	Voy en moto	180	40,36	160	37,74	340	39,08
	No voy en moto	266	59,64	264	62,26	530	60,92
	Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00
Bicicleta	Voy en bici	383	85,87	360	84,91	743	85,40
	No monto en bicicleta	63	14,13	64	15,09	127	14,60
	Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

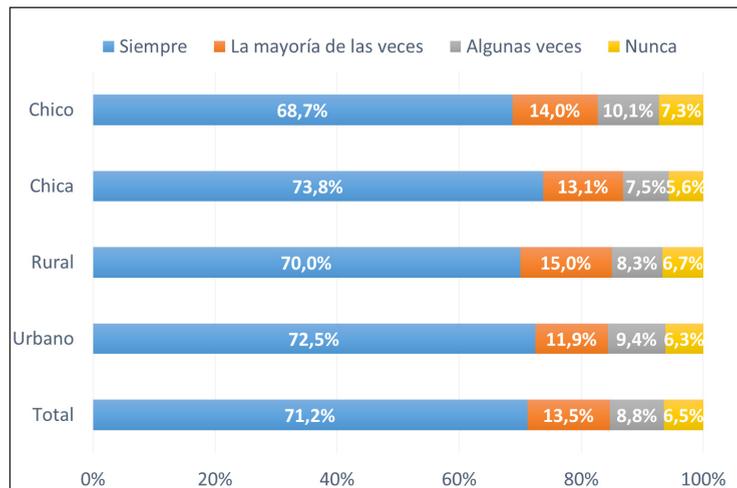
Tabla 122 Uso de casco en moto o bicicleta por sexo.

Uso del casco en moto o bicicleta		Sexo				Total	
		Chico		Chica			
		n	%	n	%	n	%
Moto	Siempre	123	68,72	118	73,75	241	71,09
	La mayoría de las veces	25	13,97	21	13,13	46	13,57
	Algunas veces	18	10,06	12	7,50	30	8,85
	Nunca	13	7,26	9	5,63	22	6,49
	Total	179	52,80	160	47,20	339	100
Bicicleta	Siempre	18	4,97	17	4,49	35	4,72
	La mayoría de las veces	15	4,14	22	5,80	37	4,99
	Algunas veces	39	10,77	52	13,72	91	12,28
	Nunca	290	80,11	288	75,99	578	78,00
	Total	362	48,85	379	51,15	741	100,00

Tabla 123 Uso de casco en moto y bicicleta por ámbito geográfico.

Uso del casco en moto o bicicleta		Ámbito geográfico				Total	
		Rural		Urbano			
		N	%	N	%	N	%
Moto	Siempre	126	70,00	116	72,50	242	71,18
	La mayoría de las veces	27	15,00	19	11,88	46	13,53
	Algunas veces	15	8,33	15	9,38	30	8,82
	Nunca	12	6,67	10	6,25	22	6,47
	Total	180	52,94	160	47,06	340	100,00
Bicicleta	Siempre	13	3,39	22	6,11	35	4,71
	La mayoría de las veces	11	2,87	26	7,22	37	4,98
	Algunas veces	43	11,23	48	13,33	91	12,25
	Nunca	316	82,51	264	73,33	580	78,06
	Total	383	51,55	360	48,45	743	100,00

Gráfico 22 Uso de casco como conductor o pasajero en moto por sexo y ámbito geográfico



P60. ¿Durante los últimos 30 días has montado en un vehículo (coche, moto) donde tú sabías que el conductor había bebido alcohol?

Tabla 124 Riesgo por conductor ebrio en los últimos 30 días por sexo.

Conductor ebrio en los últimos 30 días	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Sí	69	17,47	70	14,80	139	16,01
No	326	82,53	403	85,20	729	83,99
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 125 Riesgo por conductor ebrio en los últimos 30 días por ámbito geográfico.

Conductor ebrio en los últimos 30 días	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	87	19,51	52	12,26	139	15,98
No	359	80,49	372	87,74	731	84,02
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

3.9. DESCANSO

Las dos preguntas siguientes se refieren al tema del sueño.

P61. ¿Podrías indicarme aproximadamente cuántas horas duermes al día (incluidas siestas)?

Tabla 126 Horas de sueño al día por sexo y ámbito geográfico.

Horas de sueño al día	Sexo						Total		
	Chico			Chica					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	395	8,13	1,27	473	8,12	1,29	868	8,13	1,28
Horas de sueño al día	Ámbito geográfico						Total		
	Rural			Urbano					
	n	Media	DE	n	Media	DE	n	Media	DE
	446	8,17	1,25	424	8,08	1,31	870	8,13	1,28

P62. ¿Habitualmente te levantas por la mañana con la sensación de haber descansado?

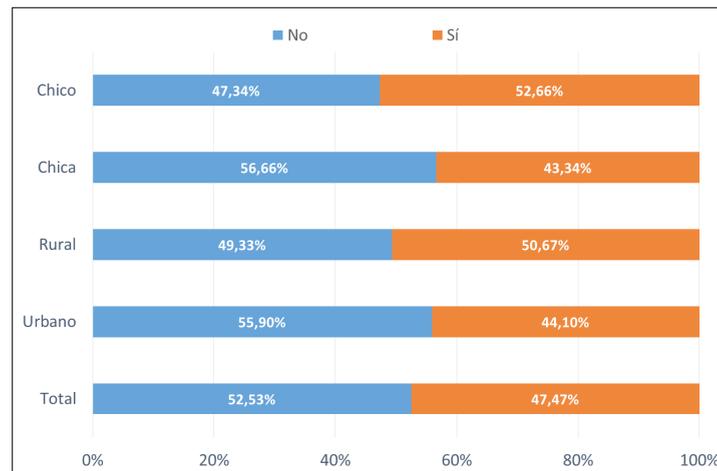
Tabla 127 Percepción del descanso nocturno por sexo.

Descanso nocturno adecuado	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Si	208	52,66	205	43,34	413	47,58
No	187	47,34	268	56,66	455	52,42
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 128 Percepción del descanso nocturno por ámbito geográfico.

Descanso nocturno adecuado	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Si	226	50,67	187	44,10	413	47,47
No	220	49,33	237	55,90	457	52,53
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

Gráfico 23 Descanso nocturno adecuado por sexo y ámbito geográfico



3.10. HIGIENE DENTAL

Estas otras dos se relacionan con la salud bucodental.

P63. ¿Cuántas veces has ido al dentista en los últimos 12 meses?

Tabla 129 Visitas al dentista por sexo y ámbito geográfico en los últimos doce meses.

Visitas al dentista últimos 12 meses	Sexo								Total			
	Chico				Chica							
	P25	Mediana	P75	n	P25	Mediana	P75	n	P25	Mediana	P75	n
	0	1	3	395	1	2	4	473	0	1	3	868
	Ámbito geográfico								Total			
	Rural				Urbano							
	P25	Mediana	P75	n	P25	Mediana	P75	n	P25	Mediana	P75	n
	0	1	3	446	1	2	4	424	0	1	3	870

P25: percentil 25. P75: percentil 75

P64. ¿Con qué frecuencia te lavas los dientes?

Tabla 130 Frecuencia diaria de lavado de dientes por sexo.

Frecuencia higiene dental diaria	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
Menos de una vez	33	8,35	11	2,33	44	5,07
Una vez	104	26,33	52	10,99	156	17,97
Dos o más veces	258	65,32	410	86,68	668	76,96
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 131 Frecuencia diaria de lavado de dientes por ámbito geográfico.

Frecuencia higiene dental diaria	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Menos de una vez	26	5,83	18	4,25	44	5,06
Una vez	85	19,06	71	16,75	156	17,93
Dos o más veces	335	75,11	335	79,01	670	77,01
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P65. ¿Te lavas los dientes antes de acostarte por las noches?

Tabla 132 Higiene dental antes de acostarse por sexo.

Lavado de dientes antes de acostarse	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
A veces	103	26,08	117	24,74	220	25,35
No	46	11,65	16	3,38	62	7,14
Sí	246	62,28	340	71,88	586	67,51
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 133 Higiene dental antes de acostarse por ámbito geográfico.

Lavado de dientes antes de acostarse	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
A veces	123	27,58	98	23,11	221	25,40
No	38	8,52	24	5,66	62	7,13
Sí	285	63,90	302	71,23	587	67,47
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

3.11. RELACIONES SOCIALES

Finalmente, nos gustaría conocer algunos datos relacionados con el trato entre personas.

P66. ¿Estás habitualmente contento?

Tabla 134 Sensación de estar contento por sexo.

Habitualmente contento	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
No	33	8,35	67	14,16	100	11,52
Sí	362	91,65	406	85,84	768	88,48
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 135 Sensación de estar contento por ámbito geográfico.

Habitualmente contento	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	N	%	N	%	N	%
No	53	11,88	48	11,32	101	11,61
Sí	393	88,12	376	88,68	769	88,39
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P67. ¿Sueles distraerte y salir con otras personas?

Tabla 136 Compartir ocio con otras personas por sexo

Sueles distraerte y salir	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
No	43	10,89	42	8,88	85	9,79
Sí	352	89,11	431	91,12	783	90,21
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 137 Compartir ocio con otras personas por ámbito geográfico

Sueles distraerte y salir	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
No	48	10,76	37	8,73	85	9,77
Sí	398	89,24	387	91,27	785	90,23
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P68. ¿Tienes posibilidad de hablar con alguien de lo que te preocupa (amigos, familiares)?

Tabla 138 Posibilidad de hablar de sus preocupaciones por sexo.

Con posibilidad de hablar	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
No	32	8,10	33	6,98	65	7,49
Sí	363	91,90	440	93,02	803	92,51
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 139 Posibilidad de hablar de sus preocupaciones por ámbito geográfico.

Con posibilidad de hablar	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
No	30	6,73	35	8,25	65	7,47
Sí	416	93,27	389	91,75	805	92,53
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P69. ¿Tienes personas que se preocupan de lo que te sucede?

Tabla 140 Tener personas pendientes de lo que les sucede por sexo.

Con personas pendientes	Sexo				Total	
	Chico		Chica			
	n	%	n	%	n	%
No	7	1,77	11	2,33	18	2,07
Sí	388	98,23	462	97,67	850	97,93
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 141 Personas pendientes de lo que les sucede por ámbito geográfico.

Con personas pendientes	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
No	11	2,47	7	1,65	18	2,07
Sí	435	97,53	417	98,35	852	97,93
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

P70. ¿Recibes cariño, afecto, consejos cuando los necesitas (amigos, familiares)?

Tabla 142 Cuando lo necesitan reciben cariño por sexo.

Recepción de cariño	Sexo				Total	
	Chico		Chica		n	%
	n	%	n	%		
No	13	3,29	11	2,33	24	2,76
Sí	382	96,71	462	97,67	844	97,24
Total	395	45,51	473	54,49	868	100,00

Tabla 143 Cuando lo necesitan reciben cariño por ámbito geográfico

Recepción de cariño	Ámbito geográfico				Total	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No	11	2,47	13	3,07	24	2,76
Sí	435	97,53	411	96,93	846	97,24
Total	446	51,26	424	48,74	870	100,00

3.12. OPINIÓN SOBRE EL CUESTIONARIO

Por último, nos gustaría conocer qué te ha parecido el cuestionario y su contenido. Señala qué preguntas te han parecido más útiles y las que, según tu opinión, tienen poco valor.

El 77,7% de los encuestados (n= 676) incluyeron alguna respuesta, cuyo contenido se agrupó en las siguientes categorías:

Tabla 144 Opiniones respecto al cuestionario.

Opinión	n	%
Muy bueno/interesante y necesario/efectivo	239	35,36
Bien	291	43,05
Normal	14	2,07
Una tontería/pérdida de tiempo/ cotilla	25	3,70
Largo	8	1,18
Opiniones diversas	99	14,64

El apartado de opiniones diversas incluye fundamentalmente aportaciones sobre la oportunidad de determinadas preguntas/grupos de preguntas (para unos son innecesarias algunas de las pregunta/grupos de preguntas mientras que para otros, por el contrario, esas mismas, son muy importantes), o completan ampliándolo lo ya respondido.

Muchas gracias por tu colaboración.

4. Algunos datos observados



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Sanidad



Para la población estudiada se puede concluir los resultados seguidamente indicados:

4.1 Datos generales

De las 870 encuestas válidas, 473 (54,4%) corresponden a chicas y 395 (45,4%) a chicos. Por área de residencia, 446 (51,3%) viven en zonas rurales y 424 (48,7%) en zonas urbanas/semiurbanas (P1). La media de edad de los participantes es 16,2 años, ligeramente superior en los chicos y en las zonas rurales (P2).

Por lugar de nacimiento, el 92,9% de los jóvenes nacieron en España, en mayor proporción que sus madres (90,3%) o padres (89,7%) (P3). En la composición del hogar, los jóvenes conviven con otras 3 personas más de media (P7), el 96,3% con la madre, el 87,1% con el padre y el 70,7% con hermanos (P6). Tienen 1,3 hermanos de media, más en zona rural (1,37) que urbana (1,17) (P8).

Sobre la situación laboral de los padres, el 9,1% refiere que el padre se encontraba en paro (con mayor porcentaje en medio rural) (P4). Respecto al nivel de estu-

dios, el 25,5% refiere que la madre tiene estudios universitarios con mayor porcentaje en el medio urbano (P5).

Manifiestan tener mala o muy mala salud el 2,1%, con cifras superiores en los chicos y medio urbano (P10). Las enfermedades más frecuentes son alergia diagnosticada en el 21,5% (24% chicos y 19,4% chicas) y cefalea en el 8,3% (11,4%, chicas y 4,6%, chicos) (P11).

4.2 Actividad física

El 34,2% (47,4% chicas, 18,5% chicos) no realiza un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física (caminar, realizar deporte, etc.) en su tiempo libre (P12).

El fútbol es la actividad más frecuente en los chicos (60,9%) y la danza/baile en las chicas (32,3%) (P13).

Los fines de semana, el 55,9% de los jóvenes pasa más de 2 horas sentado viendo la tv, con el ordenador o las videoconsolas y el 23,4%, los días de diario (P16).

Respecto al transporte activo, el 43% acude al centro escolar en un medio de transporte, especialmente los de zona rural (52,1%; 33,5%, urbana) (P17).

4.3 Alimentación

En función del peso (P18) y talla (P19) autodeclarados y aplicando las tablas de la International Obesity Task Force (IOTF) ajustadas por edad y sexo, resulta un Índice de masa corporal medio de 21,17 Kg/m², ligeramente superior en los chicos (21,48 Kg/m² y 20,91 Kg/m² en chicas) y en el área rural (21,5 Kg/m² y 20,82 Kg/m² urbana). Con estos valores, el 10,7% se encuentra con infrapeso (11,5% en chicas y del 13,2% en rural) y un 15,3% con sobrepeso u obesidad (19,7% en chicos y 17,6 en urbano).

Realizan 4,2 comidas de media los días de diario y 3,9, los fines de semana (P23). No desayuna a diario el 13,9% (17,4% de las chicas y el 9,6% de los chicos) (P21) y los fines de semana el 8,9% (11,9% chicas, 5,34% chicos) (P22). El 71,5% de los jóvenes come o cena viendo la televisión (P24).

No consumen nunca: legumbres el 8%, pescado el 10,2%, fruta fresca el 8,9% y verduras y hortalizas el 9,7%(P27).

No toma fruta habitualmente el 20% (P28). En los últimos 12 meses, el 24,9% ha seguido alguna dieta es-

pecial, fundamentalmente para adelgazar (19,2%), mayormente las chicas (27,1%; 9,6%, chicos) (P29).

4.4 Consumo de tabaco

El 23,7% (20,8% de los chicos y el 26% de las chicas) ha fumado más de 100 cigarrillos en toda su vida (P30). La edad media de inicio fue a los 13,7 años (P32).

El 5,4% afirma que sus padres les permiten fumar en casa (P34). Fuma el 27,6% de las madres y el 36,1% de los padres (P35). Se fuma habitualmente en el 42,9% de sus casas (P36).

El 30,9% de los jóvenes permanece al menos una hora los días de diario en espacios cerrados con humo, pasando al 62,1% los fines de semana, hecho más frecuente en el ámbito rural (P37).

4.5 Consumo de alcohol

El 64,4%, ha consumido alcohol en los últimos 30 días (P38). El 41,9% lo hacen únicamente los fines de semana (P39). Los 14 años es la edad media en la que se inician en consumir alcohol todas las semanas (al menos una vez cada semana) (P40).

El 23,7% consume alcohol los días de diario, en este grupo las bebidas más consumidas son la cerveza (72%; 82,1% chicos y 58,5% chicas) y los combinados (35,4%).

Los fines de semana, los combinados (69,6%; 64,9% chicos y 73,3% chicas), la cerveza (37,0%; 48% chicos y 28% chicas) y el vino (32,2%) son las bebidas más frecuentes (P41).

En el último mes, el 43,9% ha consumido 6 o más unidades de alcohol un mismo día (P42) y el 23,9% se ha emborrachado en los últimos 30 días, más frecuentemente en el medio rural (27,2%, 19,9% en el urbano) (P43).

Ha necesitado asistencia sanitaria por haber bebido, el 0,4 %, más los chicos (0,7%; 0,3% chicas) y todos los casos se dieron en el medio rural (P44).

4.6 Consumo de otras drogas

En los 30 días anteriores había consumido algún tipo de droga (diferente de tabaco o alcohol) el 11,3% de los jóvenes (P45). La droga ilegal más frecuente es el hachís (P46).

4.7 Relaciones sexuales

El 32,6% de los jóvenes ha tenido relaciones sexuales completas (P47), con una edad media en la primera relación de 14,7 años (P48).

El 14,1% no utilizó preservativo en su última relación sexual completa, siendo esta actitud más frecuente en las chicas (17,6%, el 9,6% en chicos) y en el medio urbano (17,7%; el 11,2% en el rural) (P50).

El 5,6% manifiesta no utilizar algún método anti-conceptivo en sus relaciones sexuales completas. Y entre los que sí lo utilizan, el preservativo es el método anticonceptivo más empleado (88,4%) (P51)

El 10,2% ha usado (ellas o las parejas de ellos) la píldora del día después en los últimos 12 meses (P52), de éstos el 41,4% la ha empleado más de una vez (P53).

4.8 Accidentabilidad y seguridad vial

En los últimos 12 meses, el 5,8% ha tenido algún accidente (no de tráfico), intoxicación o quemadura cuyas heridas necesitaron tratamiento médico, siendo más frecuente en los chicos (8,3%; 3,6% en las chicas)

y en el medio rural (6,7%, el 4,7% en el urbano) (P54). El 2,1% lo ha tenido de tráfico, el 3,3% de los chicos y el 1,1% de las chicas (P56).

El accidente ocurrió más frecuentemente: en la casa para las chicas y en la calle (zonas recreativas, parques), centros deportivos o montando en bicicleta, patín en los chicos (P55).

El 22,9% no usa siempre el cinturón de seguridad cuando viajan de copiloto, ni el 10,5% cuando lo hacen en el asiento trasero (P58). El casco no lo usa siempre el 28,9% de los que montan en moto (el 31,3% de los chicos y el 26,3% de las chicas), ni el 95,3% en bicicleta (P59).

En el último mes, el 16% montó en un vehículo cuyo conductor había bebido alcohol (P60).

4.9 Descanso

Duermen una media de 8,13 horas (P61) pero se levantan con la sensación de **no** haber descansado más de la mitad de los jóvenes, especialmente las chicas (56,7%; 47,3%, chicos) y en el medio urbano (55,9%; 49,3%, rural) (P62).

4.10 Higiene dental

Las chicas visitan al dentista con mayor frecuencia que los chicos (P63). Más del 5% se lava menos de una vez al día los dientes, más manifiesto en los chicos (8,3%; 2,3%, las chicas) y en el medio rural (5,8%; 4,2%, medio urbano) (P64).

El 32,5% no se lava los dientes, o lo hace “a veces” antes de acostarse, lo que es más frecuente en los chicos (37,7%; 28,1% en chicas) y en el medio rural (36,1%; 28,8%, en el urbano) (P65).

4.11 Relaciones sociales

Los jóvenes manifiestan en alrededor del 90% estar habitualmente contentos (P66), distraerse y salir con otras personas (P67), contar con personas con las que hablan de lo que les preocupa (P68) y disponer de personas que se preocupan de lo que les sucede (P69).

Más del 97% dice recibir cariño, afecto, o consejos cuando los necesita (por parte de amigos, familiares,...) (P70).

4.12 Observaciones

Cerca del 80% de las observaciones aportadas por los encuestados son positivas sobre la oportunidad, interés y contenidos de la encuesta. Las negativas son del 5% y el 14% realizan valoraciones diversas.

5. Recomendaciones



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Sanidad



La adolescencia es la etapa de transición de la infancia a la adultez donde se producen importantes cambios físicos, psicológicos y emocionales entre otros. Se puede considerar la adolescencia como una etapa de la vida en la cual se empiezan a tomar las primeras decisiones independientes, a practicar elecciones y a acumular los aprendizajes necesarios para llegar a ser un adulto autónomo en todos los aspectos(1).

Otro de los hechos constatados en relación con la adolescencia tiene que ver con el aumento de las conductas de riesgo, entre ellas el consumo de sustancias tóxicas. En la actualidad los investigadores sostienen que hay un conjunto de factores que lo explican, de manera que es posible identificar tanto procesos neurobiológicos (ligados, por ejemplo, a la maduración del lóbulo prefrontal del cerebro), como psicológicos (el sentimiento de que se es invulnerable, el pensar que las cosas que le ocurren sólo le pasan a él/ella, que su vida se rige por reglas diferentes a las del resto, el deseo de sensaciones y experiencias novedosas, etc.) y contextuales (una cierta permisividad dentro de la familia y en la sociedad en general para que estas conductas tengan lugar, un predominio de expectativas sociales que sostienen que el adolescente tarde o temprano termina

implicándose en ellas, lo que constituye un incuestionable apoyo a que aparezcan, etc.)(2).

A pesar de poder describir rasgos comunes para este conjunto, la población en estas edades constituye un grupo social muy diverso, cuyas creencias, valores, actitudes, expectativas y comportamientos difieren considerablemente, reflejando el conocimiento individual, la experiencia y un infinito abanico de influencias sociales, lo que les convierte claramente en una población heterogénea. Esta diversidad representa un reto para el diseño de intervenciones educativas y sanitarias eficaces y efectivas.

Durante la adolescencia es esencial adquirir un “capital de salud”, en términos de información / formación sobre temas claves y de adquisición de habilidades de vida y de actitudes de respuestas saludables, necesario para vivir esta etapa y a lo largo de toda la vida(1).

A continuación de forma orientativa, se realiza una breve revisión de las recomendaciones sobre las áreas específicas exploradas en el cuestionario sobre Hábitos y Estilos de vida de la población joven de Castilla y León:

5.1 ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO Y “TIEMPO DE PANTALLA”*



El cuerpo humano está diseñado para el movimiento. Mantenerse físicamente activo aporta beneficios físicos, sociales y psicológicos. La actividad física regular contribuye a mantener un peso saludable, a tener mejor aspecto y a luchar contra la obesidad, además de reducir el riesgo de contraer otras enfermedades, como enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, diabetes, enfermedades óseas como osteoartritis y osteoporosis.

El ejercicio hace que el cuerpo produzca endorfinas, sustancias que mejoran la sensación de bienestar, puede contribuir a dormir mejor y ayudar en los problemas de salud mental (depresión leve, baja autoestima,...).

En la infancia genera múltiples beneficios, que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

Por el contrario, existen evidencia científica que sugiere que los niños y niñas inactivos (los que no hacen actividad física de forma habitual) o sedentarios (ver la televisión o los juegos de ordenador) presentan más probabilidades de tener sobrepeso/obesidad (un exceso de grasa). La inactividad física contribuye a los crecientes niveles de obesidad, al incremento de la resistencia a la insulina, a trastornos en el perfil de lípidos (disminución del nivel de HDL) y a una presión arterial

elevada, cada vez más frecuente a edades más tempranas. El ejercicio regular ayuda a evitarlo.

El deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia, provocando un efecto más positivo en aquellos que ya tengan una baja autoestima. Además, los niños y niñas con niveles de actividad más elevados presentan asimismo más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo, resultados académicos y respuesta ante los problemas cotidianos.

Durante los años de crecimiento (en especial, la adolescencia), los chicos y las chicas desarrollan rápidamente la densidad mineral de sus huesos. Este hecho es importante, puesto que el desarrollo de tanta masa ósea como sea posible durante la infancia y la adolescencia reduce las probabilidades de pérdidas excesivas de masa ósea en etapas posteriores de la vida (conocidas como osteoporosis). Se ha demostrado que las actividades físicas durante la pubertad temprana, en especial las actividades de fuerza muscular (cargas de peso que tensionan en mayor medida los huesos), pueden

servir para lograr una mayor masa ósea que constituya una protección frente a la osteoporosis en la tercera edad. La masa ósea máxima se alcanza a la edad de 20-30 años, por lo que los esfuerzos por mejorarla se deben centrar en la infancia y la adolescencia(3).

Al llegar a la adolescencia, los niños y niñas, por lo general reducen su actividad física muy por debajo de lo recomendado para su edad, lo que es especialmente manifiesto en las adolescentes. Los padres, madres o tutores juegan un papel de vital importancia en promover y facilitar oportunidades para la realización de actividad física apropiada para cada edad.

Se recomienda que los jóvenes y adolescentes realicen(4):

1. *Ejercicios aeróbicos*, que fortalecen el corazón y mejora la oxigenación del cuerpo
Realizar al menos 60 minutos al día de actividad física aeróbica **moderada a vigorosa**, ésta debe provocar una sensación de calor, sudoración de leve a intensa y que se respire y lata el corazón más de prisa. Por ejemplo: andar a paso ligero, pasear en bicicleta, correr, pedalear rápidamente o nadar.

Estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando periodos más cortos a lo largo del día.

Adicionalmente se recomienda que los adolescentes hagan por lo menos **tres sesiones de 60 minutos de actividad física vigorosa cada semana**. Se reconocen porque en éstas es más difícil hablar mientras se realiza el ejercicio, la sudoración es más fuerte y cuesta más respirar, por ejemplo: deportes de equipo.

2. *Ejercicios de fuerza*, fortalecen los músculos y mejoran la masa ósea. Ello permite permanecer activos durante periodos más largos sin agotarse. Músculos más fuertes protegen las articulaciones y previenen lesiones. Se recomienda subir escaleras siempre que sea posible y practicar un deporte que incluya grandes grupos musculares.
3. *Ejercicios de flexibilidad*, para que los músculos y las articulaciones se estiren y doblen con facilidad, reduciendo distensiones y esguinces y ayuda a mejorar el rendimiento deportivo.

Fomentan la flexibilidad los programas de gimnasia, el baile, el yoga o las artes marciales entre otros. Hacer ejercicios de calentamiento antes de entrenar y estiramientos al final ayuda a desarrollar la flexibilidad.(5)

4. **Reducir las actividades sedentarias:**

Limitar el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un **máximo de 2 horas al día**.

Minimizar el tiempo de transporte en coche o autobús y fomentar el recorrer a pie o en bici, al menos parte del camino.

5. **Fomentar las actividades al aire libre.**

Participar en más de una actividad deportiva ayuda a desarrollar diferentes habilidades y a evitar lesiones.

Nunca es demasiado tarde para empezar, debe descansarse (dormir) lo necesario y evitarse el sobre-entrenamiento.

Recursos en la red:

[http://www.saludcastillayleon.es/ejercicio físico](http://www.saludcastillayleon.es/ejercicio_fisico)

Información dirigida a los jóvenes sobre actividad física y recursos disponibles en Castilla y León.

[http://www.msssi.gob.es/Actividad física](http://www.msssi.gob.es/Actividad_fisica)

Guía de actividad física dirigida a adultos que trabajan con niños y adolescentes.

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/>

Guía de recomendaciones de actividad física por grupos de edad, del MSSSI 2015.

http://kidshealth.org/teen/en_espanol

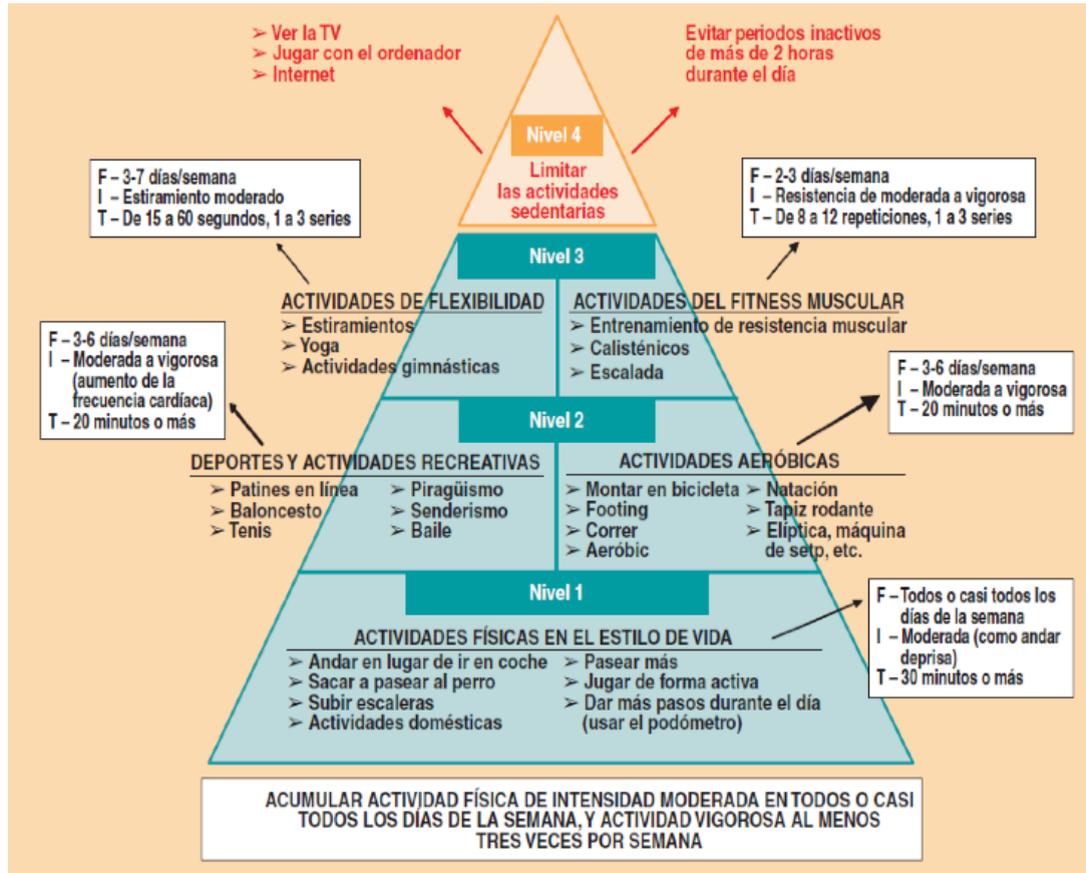
Una sencilla propuesta de ejercicios a realizar en el domicilio.

<http://www.jhsph.edu/research/>

Página de recursos del centro de salud del adolescente de la Universidad John Hopkins de EEUU.

* El término “tiempo de pantalla” se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo. http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Tabla_resumen_Recomendaciones_ActivFisica.pdf

PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES



Fuente <http://www.mssi.gob.es/Actividad física>

5.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA



Una nutrición saludable contribuye al mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo. Además de realizar actividad física para mantener y mejorar la salud, los niños, niñas y adolescentes necesitan una dieta sana y equilibrada con el fin de garantizar que exista un equilibrio adecuado entre el consumo y el gasto de energía, así como proporcionar la energía y los nutrientes para un crecimiento y un desarrollo saludables. En el mejor de los casos, una mala dieta impedirá que el o

la joven alcance su mejor condición física, y en el peor, puede dañar su salud actual y futura.

La adolescencia es la época de intenso crecimiento en el cual se produce el llamado “estirón” que se manifiesta en el crecimiento en longitud pero también en la masa corporal. Se producen cambios en la composición corporal con una clara diferencia entre los sexos los chicos aumentan su masa magra músculo y hueso mientras que en las niñas aumenta mucho el tejido graso. Esto va a influir en las necesidades energéticas puesto que el tejido magro consume una cantidad mayor de energía que el tejido graso.

Es importante vigilar la conducta alimentaria de esta población ya que puede darse una tendencia a una ingesta poco adecuada de picoteo y de consumo de alimentos tipo snack o de comida rápida de alto contenido calórico. También pueden darse ingestas poco equilibradas y muy desordenadas en las que se coma poco en las comidas y se picotee, que no se consuman alimentos necesarios como hidratos de carbono por el miedo a engordar, o que se prescindiera de los desayunos.

Puede ser el momento en que se empiezan a hacer dietas sin control de profesionales que han visto en Internet o les ha dicho una amiga. Esta conducta además de conducir a patologías como la anorexia y la bulimia puede instaurar hábitos poco saludables con una repercusión en la edad adulta.

Los adolescentes son una población vulnerable que puede ser fácilmente convencida por la publicidad. Pueden abandonar el consumo de alimentos básicos para alimentarse de otros que, a través de la publicidad, pueden resultarles mucho más atractivos (alimentos light, etc.)

Es un buen momento para hacer educación alimentaria(6):

- **Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos.**
- Una dieta es saludable cuando:
 1. Proporcionar una variedad de alimentos diferentes.
 2. Suministrar todos los nutrientes en cantidades adecuadas.
 3. Proporcionar suficiente energía (calorías) para mantener una masa corporal ideal.(3)

En la actualidad disponemos de tantos alimentos entre los que elegir que debemos aprender a tomar decisiones saludables en materia de alimentos. Se debe subrayar que no existen alimentos “buenos” o “malos”, sino sólo una buena o mala dieta global.

Una buena regla es no consumir alimentos refinados o procesados. Es importante variar los tipos de alimentos que se consumen dentro de cada grupo de alimentos, con el fin de garantizar la ingesta de los micronutrientes necesarios, tales como minerales y vitaminas.

Las cantidades de cada grupo de alimentos que se deben consumir dependen de la edad, el peso, el sexo y el nivel de actividad de la persona joven en cuestión, y aquellas con mayor edad o peso, o que son más activas, necesitan mayores cantidades de cada grupo de alimentos. Los suplementos de vitaminas y minerales, aunque resultan útiles en algunos casos, no son necesarios si la calidad y las cantidades de la dieta son adecuadas.

- **Las frutas, verduras y hortalizas deben estar presentes en la dieta, siendo consumidas todos los días en una cantidad de al menos 5 piezas o raciones.**

Una dieta saludable infantojuvenil, siguiendo el patrón de una dieta mediterránea debe comprender los siguientes grupos y cantidades de alimentos:

- 2-3 raciones diarias de productos lácteos (por ejemplo, leche, yogur, queso, etc.).
- 2-3 raciones diarias de alimentos ricos en proteínas (por ejemplo, carne, aves de corral, pescados, legumbres, huevos o frutos secos).
- 6-11 raciones de alimentos ricos en hidratos de carbono complejo y no refinados (por ejemplo, pan, cereales, arroz o pasta).
- 2-4 raciones diarias de fruta.
- 3-5 raciones diarias de verduras.
- Al menos 2-3 litros de agua.
- Se deben consumir con prudencia grasas, aceite, sal y azúcares refinados.

Debe resaltarse la importancia de las frutas y verduras en especial, según diversos estudios y revisiones sistemáticas son las únicas características de la dieta que de forma consistente se asocian con resultados positivos en salud(7).

- **Comenzar la jornada con un desayuno saludable es fundamental para llevar una vida más sana.**

Las investigaciones han demostrado que el desayuno es una comida particularmente importante para niños, niñas y adolescentes desde el punto de vista de su situación en materia de salud. Es muy importante consumir un desayuno saludable y completo que proporcione energía para todo el día y posibilite un rendimiento más eficaz en el centro escolar. Algunos estudios han asociado el hecho de ingerir un desayuno saludable y adecuado con unos altos niveles de actividad física en niños, niñas y adolescentes y la incapacidad para desayunar se ha asociado a obesidad en la infancia y la adolescencia. El desayuno debe incluir leche o productos lácteos, pan o cereales (preferiblemente integrales con un contenido mínimo en azúcares refinados) y fruta.

- **El agua es la bebida fundamental para la consecución de una dieta saludable. Se recomienda consumir entre 5 a 8 vasos por día.**

El consumo adecuado de líquidos es muy importante para los niños, niñas y adolescentes, en especial en un clima cálido como el de España. Se deben consu-

mir diariamente al menos 2-3 litros de agua, y posiblemente una cantidad superior si se realiza un alto nivel de actividad física.

Existen unos niveles preocupantes de consumo de refrescos (bebidas azucaradas y bebidas carbonatadas que con frecuencia contienen cafeína) y los resultados científicos vinculan el consumo de estas bebidas con una mala salud.

De forma más específica, un alto consumo de refrescos está relacionado con:

- a) sobrepeso u obesidad debidos a la ingesta adicional de calorías,
- b) un incremento del riesgo de osteoporosis vinculado a la reducción del consumo de leche, que puede generar carencia de calcio y pérdidas óseas, y
- c) un incremento del riesgo de caries dental y de erosión del esmalte.

Las “bebidas deportivas” con electrolitos a menudo se comercializan como más saludables que los refrescos carbonatados, y aunque pueden resultar útiles para el suministro de líquidos y de energía durante actividades físicas prolongadas o de gran esfuerzo, no se

deben convertir en la bebida preferida de la juventud. Los líquidos se deben consumir primordialmente en forma de agua y, ocasionalmente, de zumos naturales e infusiones.

- **Reducir el consumo de sal y azúcares refinados.**

La Organización Mundial de la Salud recomienda no tomar más de 5 gramos de sal diarios. Se calcula que en España cada persona consume 11 g. de sal día por término medio. Hay que ser moderado en el consumo de aquellos alimentos que sus formas de presentación tienen un alto contenido de sal, conservas, platos preparados: pizzas, fiambres, “snacks”, etc. Los dulces y las golosinas (que contienen un alto nivel de azúcares refinados) y los alimentos con niveles elevados de sal (por ejemplo, las bolsas de patatas fritas) se deben comer únicamente de forma ocasional.

- **Se recomienda reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10% de lo ingesta total de energía diaria.(8)**

Los productos con un alto contenido energético generalmente tienen un valor nutritivo mínimo (“calo-

rías vacías”) y si se consumen en exceso pueden contribuir a la obesidad al tiempo que provocan pérdida de apetito en relación con el consumo de alternativas más saludables. Asimismo, los alimentos con un alto contenido de azúcar fomentan la caries dental y una mala salud oral.

- **No saltarse ninguna comida, se recomienda hacer 5 comidas al día.**

Recursos en la red:

<http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/salud-estilos-vida/>

Información dirigida a población general sobre alimentación saludable (recetarios para comida cardiosaludable, concursos de la estrategia NAOS, etc.)

<http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/saludjuven>

Recursos en Castilla y León para ayudar a jóvenes con problemas de anorexia y bulimia.

http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes

Recetas en base a alimentos saludables, sin necesidad de registro acceso libre en español

<http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es>

Página web del Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad, con todos los estudios relevantes relacionados realizados en España y Europa, dirigido a profesionales y educadores.

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csymb/alimentacion>

Página de recomendaciones de alimentación saludable de la estrategia NAOS, dirigida a público general.

RECOMENDACIONES PARA SEGUIR UNA DIETA MEDITERRANEA

10
recomendaciones
básicas



10 RECOMENDACIONES BÁSICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Para poder decir que mediterránea como el que más, tendrás que seguir todos los puntos del decálogo de la Dieta Mediterránea:

Utilizar el **aceite de oliva** como principal grasa de adición.



Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: **frutas, verduras, legumbres y frutos secos**. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta, y nos aportan al mismo tiempo una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir **5 raciones de fruta y verdura a diario**.



El **pan** y los alimentos procedentes de **cereales** (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria por su composición rica en carbohidratos. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales nos aportan más fibra.

Los **alimentos frescos y de temporada** son los más adecuados. En el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.



Consumir diariamente **productos lácteos**, principalmente leche, yogur y quesos.

Se recomienda el consumo de **carne magra** (dos raciones a la semana) ya que es fuente de proteínas de alta calidad. El consumo de carne roja y carne procesada debe de ser moderado tanto en cantidad como en frecuencia.

Consumir **pescado y huevos**. Se recomienda el consumo de pescado azul dos o más veces a la semana. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad; su consumo dos a cuatro veces por semana es una buena alternativa a la carne y al pescado.

La **fruta fresca** es el postre habitual. Las frutas aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son buena alternativa a media mañana y como merienda. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.

¡Hidrátate!, es importante. El **agua** es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. Debes tomar entre 1,5 l y 2 l al día.

Realizar **actividad física** todos los días, al menos 30-45 minutos de manera moderada y activa.

Fuente: <http://www.mediterraneamos.es/> Documento: Díptico

PIRÁMIDE DE LA ESTRATEGIA NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad)

Alimentación:

Ocasionalmente
Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana
Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario
Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

Bebe + agua
Estilo de vida saludable

Agua
El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

Actividad física:

Ocasionalmente
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana
Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario
Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.



¡come sano y muévete!

Fuente: <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/>

5.3 PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL U OTRAS DROGAS



Durante la infancia los niños y las niñas aprenden equivocadamente a identificar el alcohol con el mundo adulto, bien por el ejemplo de sus padres y madres, bien por la influencia de otros modelos sociales a través del cine, la televisión, etc. La adolescencia es una etapa crítica para el inicio del consumo de sustancias adictivas. Son sustancias que pueden marcar en muchos y muchas adolescentes el acceso al mundo adulto.

La imitación y el deseo de ser como los demás tienen un peso muy importante en el inicio del consumo de alcohol, siendo además incuestionable que la exposición temprana al alcohol es un claro predictor de una posible dependencia al alcohol en la edad adulta, multiplicando por cuatro el riesgo de desarrollar dependencia en quienes comienzan a beber antes de los 15 años, frente a los que lo hicieron a los 20(9).

Algunas investigaciones sugieren que los adolescentes que beben excesivamente rara vez presentan trastornos crónicos severos del tipo cirrosis hepática, pancreatitis o gastritis; sin embargo, sí experimentan efectos adversos en su hígado, huesos, crecimiento y desarrollo endocrino. El consumo excesivo de alcohol en la adolescencia baja los niveles de hormonas sexuales y de las hormonas de crecimiento tanto en chicos como en chicas. Estas investigaciones indican que el cerebro del adolescente pudiera ser más sensible a los efectos dañinos del alcohol que el de los adultos, al interrumpirse los procesos clave del desarrollo cerebral, describiéndose incluso lesiones cerebrales persistentes y alteraciones anatómicas en adolescentes que comenzaron a consumir precozmente.

En España, según la última Encuesta ESTUDES 2012-2013, (10) el alcohol y el tabaco, seguidos del cannabis siguen siendo las drogas más consumidas por los estudiantes españoles. Le siguen, por este orden, hipnosedantes (con y sin receta), cocaína, éxtasis, alucinógenos, anfetaminas, inhalables volátiles y heroína, que se sitúa en último lugar. Con respecto al género, los datos de esta encuesta demuestran que el consumo de tabaco, alcohol e hipnosedantes está más extendido entre las mujeres. Pese a ello, los hombres que consumen alcohol o tabaco lo hacen con mayor intensidad que las mujeres. En cambio, el consumo del resto de sustancias (cannabis, cocaína, alucinógenos, anfetaminas o heroína) está más extendido entre los varones.

El ocio juvenil de fin de semana se ha plasmado en los últimos años, tanto en términos mediáticos como de investigación, en el fenómeno conocido como “botellón”, en el que los jóvenes presentan un consumo, en principio, abusivo de alcohol en parques, calles y plazas. Este fenómeno deriva en consecuencias negativas tales como altos consumos de alcohol y otras sustancias, accidentes de tráfico, molestias para los vecinos, rotura de mobiliario urbano, etc. Por ello el “botellón” se considera hoy un problema que preocupa, no sólo a los poderes públicos, sino también a la sociedad en general(11).

Los jóvenes que realizan un consumo elevado de alcohol incrementan los conflictos con su entorno inmediato, radicalizan el conflicto (aumentando las peleas con agresión física y las detenciones) y realizan prácticas de riesgo en mayores porcentajes (relaciones sexuales sin protección y accidentes de tráfico)(12).

En Europa la prevalencia del consumo de cannabis es cinco veces superior al resto las drogas ilícitas, según los últimos datos recopilados según la Encuesta europea en población adolescente sobre el uso de drogas (ESPAD, 2011) el porcentaje de jóvenes con edades entre 15 y 16 años, que indicaron haber consumido cannabis al menos una vez en su vida asciende al 24%(13). Existe evidencia que el consumo de cannabis durante la adolescencia aumenta el riesgo de presentar enfermedades psiquiátricas como la adicción a las drogas, trastornos del humor como depresión, ansiedad y trastornos esquizoafectivos, etc.

Son muchos los esfuerzos en la prevención del consumo de drogas en la población adolescente, pero para que la estrategia sea efectiva debe actuarse a varios niveles: Salud pública, Educación (en los colegios y en el hogar) y Servicios sanitarios(1), a través de las siguientes acciones:

- Cumplimiento de la normativa que prohíbe la expedición de bebidas alcohólicas y tabaco a menores de 18 años.
- En el hogar los padres tienen un rol importante a la hora de establecer límites claros desde edades tempranas como el regresar temprano a casa los días de fiesta o reuniones de amigos. Educar con el ejemplo y ser coherentes con las prohibiciones que se acuerden sobre el consumo de tabaco y el alcohol.(14)
- Cambiar el paradigma de normalización del consumo de estas sustancias propiciado por campañas publicitarias y cierta permisibilidad social, por otro en el que el paso de adolescente a adulto discorra por un proceso de diferenciación y adopción de prácticas responsables de autocuidado. En otras palabras, no ceder a la presión de grupo y bajar el umbral de tolerancia al consumo de alcohol y tabaco en los adolescentes.
- Facilitar a los adolescentes alternativas de actividades y lugares de ocio donde puedan encontrarse con los amigos y divertirse de forma saludable.
- Los adolescentes que ya consumen alguna de estas sustancias deben abandonarlas estas prácticas nocivas, contando para ello con el correspondiente apoyo institucional (sistema sanitario, social,...).

Recursos en la red:

<http://www.familia.jcyl.es/web/jcyl/Familia/>

Sección de la página del portal de Familia, drogodependencia y Mujer de la Junta de Castilla y León, con apartados de intervención desde la prevención en los distintos ámbitos de actuación para la prevención del consumo de drogas.

<http://www.familia.jcyl.es/web/jcyl/Familia/es/Plantilla>

Lista de profesionales sanitarios o recursos disponibles en Castilla y León, para personas que deciden dejar de fumar.

<http://www.mssi.gob.es/alcoholJovenes/home.htm>

Página del MSSI, todo sobre el alcohol y los jóvenes (documentos guías, folletos, etc.) dirigido a público en general, padres, jóvenes y profesionales de la salud.

<http://www.madrid.org/tabaquismoprevencion>

Página del portal de salud de la Comunidad de Madrid, sección de prevención del tabaquismo en los jóvenes (materiales para profesores y tutores) programa adolescentes sin tabaco.

http://www.pnsd.msc.es/padres_botellon.pdf

Manual para padres de adolescentes para enfocar el tema del botellón y el consumo de alcohol.

5.4 SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA



“La sexualidad es un aspecto central del ser humano durante toda su vida y comprende sexo, género, identidades y roles, orientación sexual, erotismo, placer, intimidad y reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Mientras que la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas se expresan o experimentan. La sexualidad está influenciada por la interacción de los factores biológicos, psicológi-

cos, sociales, económicos, políticos, étnicos, legales, históricos, religiosos y espirituales” (OMS, 2006). (15)

La educación sexual comienza en la primera infancia y progresa a través de la adolescencia y adultez. Aspira a proteger y apoyar un desarrollo seguro de la sexualidad en la infancia y juventud. Prepara y da competencia a niños, niñas y jóvenes a través de información, habilidades y valores positivos para que comprendan, disfruten de su sexualidad y de sus relaciones de manera segura y satisfactoria. Les responsabiliza de su propia salud sexual y bienestar y la de otras personas. Permite que puedan hacer elecciones que mejoren sus vidas y contribuyan a hacer una sociedad más tolerante. Todas las niñas, niños y jóvenes tienen derecho a acceder a una educación sexual adecuada a su edad(16).

En la definición de la OMS, el foco principal está en la sexualidad como posibilidades humanas y fuente de satisfacción y placer. Claramente se reconoce la necesidad de conocer y de adquirir competencias para prevenir las enfermedades sexuales de manera positiva. Además, la educación sexual se debe basar en los derechos humanos internacionalmente aceptados, y en

particular en el derecho a saber cómo prevenir las enfermedades(15).

La educación para la sexualidad, dirigida a los adolescentes, ha de estar orientada por tres objetivos básicos:

- Despertar su propio valor personal (autoestima) y su fuerza potencial como grupo (ayuda mutua o apoyo solidario).
- Aportar instrumentos para analizar la situación problema en la que viven, los factores de riesgo con los que conviven, a descubrir la necesidad de actuar para modificar estas situaciones.
- Ayudarles a obtener los recursos y conocimientos necesarios para asumir el control de su propia salud y la de su comunidad.

La intervención debe ser adecuada a la edad del adolescente, de acuerdo con los siguientes tramos etarios:

Adolescencia temprana (11-14 años)

Los adolescentes de esta edad tienden a ser concretos y tener un pensamiento a corto plazo, por lo que no consideran las consecuencias a largo plazo de sus

decisiones. Es un buen momento para hablar sobre el hecho de retrasar el inicio de la actividad sexual pero no sirve de nada insistir en explicar sobre los beneficios o consecuencias a largo plazo de esta decisión.

Adolescencia media (15-17 años)

Las situaciones de riesgo es máximo, en estos años los adolescentes cuestionan los límites y la autoridad. La táctica del miedo no funciona; lo que si lo hace es remarcar la importancia de la influencia de los amigos.

Lo mejor es aconsejar sobre como vencer la presión de grupo y cambiar de círculos sociales (el comportamiento sexual y la asunción de riesgos están asociados con cierto tipo de grupos o con salir con chicos menores o mayores).

Adolescencia tardía (17 a más)

Los adolescentes mayores están entrando en nuevas situaciones sociales como iniciar los estudios universitarios o la entrada en el mercado laboral, así que

hablar del comportamiento sexual en un contexto más amplio de las relaciones sociales puede ser útil.

Por ejemplo, se puede comentar como el comportamiento sexual ayuda a formar la identidad personal o a definir a un joven. Infiuye en cómo se ven a ellos mismos y en cómo son vistos en sus relaciones íntimas por su comunidad o sus grupos de iguales.

Tanto para los padres como para los adolescentes, hablar de sexo puede ser incómodo. Los chicos no quieren ver a sus padres en ese contexto y, recíprocamente, los padres a sus hijos.

A pesar de esto los adolescentes todavía reconocen que los padres son la principal influencia en su comportamiento sexual.

Las directrices para el éxito de las conversaciones sobre sexo entre padres y adolescentes incluyen:

- Comprometer a los hijos a discutir de forma honesta y abierta sobre temas como el empezar a salir con alguien, la intimidad sexual y emocional, la identidad sexual y el compromiso emocional.

- Discutir las responsabilidades respecto al compromiso y la intimidad en las relaciones románticas.
- Discutir sobre las responsabilidades para evitar el embarazo, las enfermedades de transmisión sexual y el VIH.
- Enseñar a los adolescentes a no explotar social, emocional o sexualmente a nadie.
- Es imposible enseñar si no se da el ejemplo.
- De igual forma enseñar a los adolescentes como reconocer las relaciones abusivas o de explotación.
- Poner límites apropiados como la edad de empezar a salir con alguien, la hora de regresar a casa y la edad de la persona con la que el hijo/a desea salir.
- Debido a que los adolescentes pueden sentirse avergonzados de hablar con sus padres sobre sexo o las relaciones, brindar acceso a otras personas adultas de confianza.
- Ser abiertos a las preguntas y los valores expresados por los adolescentes(9).

En tus relaciones sexuales completas, para prevenir infecciones o un embarazo: ¡Protégete! siempre usa condón.

Recursos en la red:

<http://www.saludcastillayleon.es sexualidad>

Página dirigida a los jóvenes, con temas relacionados a sexualidad: ETS; embarazo; agresión sexual entre otros.

La Consejería de Sanidad de Castilla y León cuenta con un teléfono de asesoramiento e información sobre sexualidad y Sida (horario: viernes, sábados y domingos de 19:00 a 24:00 horas.)

901 15 14 15

<http://www.aepap.org/joven/>

Sección de la página web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, con temas de sexualidad dirigida a profesionales y adolescentes.

<http://www.madridsalud.es/>

Página del Ayuntamiento de Madrid, programa de sexualidad y Salud reproductiva dirigido a jóvenes, educadores, mediadores y profesionales de la salud.

[http://www.escuelacantabradesalud.es/Guia educación](http://www.escuelacantabradesalud.es/Guia_educación)

Guía de educación sexual dirigida a los adolescentes.

5.5 EDUCACIÓN VIAL EN LA ADOLESCENCIA



En 2013, las causas externas fueron la primera causa de muerte en el grupo de edad de 15 a 29 años, tanto a nivel nacional como en la Comunidad de Castilla y León. La tasa de mortalidad por accidentes de tráfico aunque ha descendido en los últimos años, se mantiene como una importante causa de mortalidad en este grupo de edad (datos INE 2013). Los accidentes de tráfico afectan especialmente a las poblaciones más jóvenes. Por ello, es importante que dentro del proceso de promoción de la salud se incorporen contenidos sobre educación vial desde el colegio, la sociedad y la familia.

Las recomendaciones más importantes son las siguientes:

No conducir mientras se habla por el móvil. El uso del teléfono móvil está cada día más extendido en la población, incluso conduciendo, a pesar de que está suficientemente demostrado que aumenta significativamente el riesgo de sufrir un accidente. Según estudios de la Dirección General de Tráfico el uso del teléfono móvil multiplica por seis el riesgo de provocar un accidente de tráfico. Además de la distracción, conducir mientras se habla por el móvil produce sobre los reflejos, efectos similares a los producidos por la ingestión de una cantidad de alcohol suficiente para producir una alcoholemia de 1 g/l. (el límite se establece en 0,5 g/l).

No alcohol al volante. No existe un límite de seguridad de consumo de alcohol, y menos en menores de edad. Aún por debajo del límite legal, el riesgo de accidente puede verse ya incrementado; lo seguro, y recomendable, es evitar conducir después de haber consumido cualquier cantidad de alcohol. La única tasa realmente segura es 0,0 g/l.

Usar siempre el cinturón de seguridad ya sea como copiloto o en la parte de atrás, en la ciudad o en

el campo. El “factor humano” suele ser determinante en un alto porcentaje de los accidentes de tráfico. Sin embargo, podemos afirmar que el vehículo juega un importante papel cuando se trata de minimizar el riesgo en diferentes situaciones en las que puede verse implicado.

De esta manera los sistemas de seguridad de un vehículo pueden influir disminuyendo la probabilidad de que se produzca un accidente (sistemas de seguridad activa) y reduciendo en lo posible los daños que sufra cada ocupante una vez producido el accidente (sistemas de seguridad pasiva). El air bag no sirve para nada si no hacemos uso del cinturón.

Usar siempre casco en vehículos de dos ruedas. La circulación en un vehículo de dos ruedas entraña una serie de riesgos respecto a otros tipos de vehículos. Sin embargo, los vehículos de dos ruedas protegen notoriamente menos a sus ocupantes en caso de accidente; sus capacidades de prevención de lesiones son mínimas. Los elementos de seguridad pasiva de otros vehículos son, en este caso, sustituidos por el equipamiento que viste el ocupante: chaqueta, pantalones, calzado, guantes y, sobre todo, casco.

Una de las principales razones de la alta lesividad de los accidentes de vehículos de dos ruedas es la imposibilidad de evitar el mecanismo más importante de lesión grave y fallecimiento en caso de accidente: la eyección del ocupante. Evitar la eyección, reduce la mortalidad a casi la mitad en el caso de vehículos de cuatro ruedas, en gran medida debido a la menor probabilidad de sufrir lesiones cráneo-encefálicas graves y mortales. En los de dos, en cambio, este tipo de lesiones son la norma en caso de accidente.

Es fundamental utilizar un casco adecuado al tamaño de la cabeza y llevarlo en todo momento bien ajustado. Existe evidencia de la eficacia de la utilización del casco en motocicletas para reducir la gravedad de las lesiones en caso de accidente o evitar la muerte. En términos generales, quienes no hacen uso del casco padecen hasta tres veces más lesiones craneales y encefálicas que quienes si hacen uso del casco.

No todos los cascos protegen de igual modo, existiendo modelos específicos para cada tipo de actividad y vehículo. A 50 kilómetros por hora las lesiones pueden ser de enorme severidad o mortales, por lo que no se debe escatimar en seguridad. El casco integral ofrece

mayor protección para la cara, para el cuello y para toda la cabeza.

El casco para bicicletas tiene algunas características diferentes. Salvo que se vaya a practicar deporte de BTT (bicicleta todoterreno), en cuyo caso se utilizan cascos integrales, el uso no deportivo de la bicicleta conlleva la utilización del casco especial, más ligero, pero también eficaz en la reducción de lesiones. Si el casco ha recibido un golpe, no se debe volver a utilizar(17).

Cuando se es peatón se debe cruzar siempre la calzada por los pasos de peatones, cuando el semáforo lo permite, tras verificar la ausencia de peligros. En las vías interurbanas se circulará por la izquierda y en horas de baja visibilidad con elementos reflectantes.

Recursos en la red:

[http://www.msssi.gob.es/Cuaderno didáctico](http://www.msssi.gob.es/Cuaderno%20did%C3%A1ctico)

Cuaderno didáctico sobre Educación Vial y Salud.

<http://www.dgt.es>

Otros recursos didácticos de la DGT dirigido a los jóvenes y educadores.

<http://www.fundacionmapfre.org>

Videos dirigidos a jóvenes.

5.6 DESCANSO ADECUADO



El desarrollo del cerebro afecta la forma en que los adolescentes duermen. El patrón de sueño normal de los adolescentes es diferente al de los niños o los adultos.

Los adolescentes generalmente están adormilados después de despertarse, cansados durante el día y despiertos en la noche. Hasta los 10 años de edad la mayoría de los niños se despiertan activos y frescos. En la adolescencia el ritmo circadiano cambia, debido a un cambio en la secreción de melatonina, la cual provoca somnolencia. En la adolescencia la melatonina inicia su acción más tarde por la noche y disminuye también más tarde por la mañana.

Este cambio natural hace que el adolescente esté en alerta a la hora tradicional de dormir y explica porque es difícil despertarlos cuando empieza la mañana.

En contraste, el ritmo circadiano de las personas de mediana edad tiende a cambiar hacia atrás, por eso muchos padres luchan por permanecer despiertos mientras sus hijos adolescentes están en su alerta máxima.

De hecho los adolescentes necesitan dormir tanto o más tiempo que el que requerían cuando eran niños. Lo óptimo es de 9 a 10 horas.

Muchos adolescentes están crónicamente privados de sueño, teniendo en promedio de 6 a 7 horas

de sueño en la noche. Ese déficit viene determinado por la hora de comienzo de la actividad lectiva y la muy tardía en la que se acuestan.

Tan escaso tiempo de descanso puede ocasionar somnolencia (sea en clase o incluso detrás del volante), irritabilidad, incapacidad para realizar tareas que no sean emocionantes o de naturaleza competitiva y dependencia de bebidas con cafeína para permanecer alerta.

La falta de sueño tiene un poderoso efecto en la habilidad para aprender y retener nuevas materias, especialmente en áreas abstractas como física, filosofía, matemática y cálculo.

Combatir contra la biología puede ser desalentador, pero los adultos pueden ayudar a los adolescentes a conseguir un descanso adecuado:

- Manteniendo la TV y los aparatos electrónicos fuera de sus habitaciones.
- Cambiando a bebidas sin cafeína al final del día, y así permitir que se relaje.
- Disminuyendo las actividades a una hora razonable.

Recuperar las horas de sueño los fines de semana no es la mejor opción, debido a que confunde al cerebro en la hora en que anochece y el descanso no es tan reparador como el logrado con el sueño regular(9).

Recursos en la red:

<http://kidshealth.org>

<http://www.cinteco.com>

Páginas con información dirigida a los jóvenes donde se amplían las recomendaciones para tener un sueño reparador y adecuado.

5.7 SALUD BUCODENTAL



La caries dental es la enfermedad crónica más común entre jóvenes de 5 y 17 años, según información provista por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Es una enfermedad crónica mediada por bacterias cuyo signo principal es la presencia de una lesión de caries que puede o no estar cavitada. El proceso se caracteriza por la desmineralización del esmalte, pudiendo posteriormente resultar en exposición dentinaria y daño al tejido pulpar.

Si bien los niños más pequeños visitan al dentista acompañados de sus padres, los adolescentes controlan más su tiempo libre y es posible que no acuden al dentista para realizar exámenes de rutina. Como resultado, muchos adolescentes no reciben el cuidado dental que necesitan o la información necesaria sobre sus hábitos de higiene oral.(18)

En las últimas décadas se ha observado un descenso de la caries dental en muchos países de Europa y Norteamérica pero las marcadas disparidades socioeconómicas persisten en la adopción de intervenciones preventivas y en la prevalencia.

Tener una buena salud bucodental no consiste solamente en que los dientes estén limpios, sino que tiene más implicaciones. Las afecciones en la dentadura constituyen una fuente común de dolor y una fuente reconocible de discapacidades. Una mala salud bucodental limita las opciones de las personas y sus oportunidades en el ámbito social. Cualquier tipo de patología bucodental es causa, sino se trata, de dolor orofacial y son responsables de una pérdida de distintas funciones como es el comer, masticar o hablar. Situaciones que, en ocasiones, producen alteraciones en la apariencia física

y contribuyen a que las personas dejen de sonreír, se sientan molestas si comen fuera de casa e incluso pierdan su autoestima y les dificulte mantener relaciones en su entorno social.

Los hábitos de una correcta higiene bucodental deben incorporarse dentro de la higiene general del individuo. Es importante que las medidas higiénicas se adquieran a edades tempranas para que persistan a lo largo de la vida. Los padres juegan un papel principal para que sus hijos adquieran unos hábitos higiénicos correctos. Deben ser los inductores de la higiene bucal de sus hijos y son los responsables de que el niño acuda al dentista desde una edad temprana. Si en una familia no se le da la suficiente importancia a la higiene bucal, la eficacia de lo que aprenda fuera de casa será mucho menor(19).

Las recomendaciones para gozar de una buena salud bucodental son entre otras:(20)

CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

Limitar el consumo de bebidas y alimentos azucarados: “chuches”, caramelos, chicles, chocolate, pas-

teles, etc. Se aconseja la reducción en la ingesta de alimentos con mayor potencial cariígeno (los que contienen azúcares refinados) y evitar la ingesta especialmente entre comidas. Hay que recordar que es cariígeno cualquier alimento muy rico en azúcar, tanto si es natural como elaborado como las golosinas, pastelitos, bebidas refrescantes, zumos de fruta, cereales, chocolate, helados, salsas o la miel.

Limitar el consumo de refrescos. El consumo de refrescos entre los jóvenes se ha incrementado en los últimos años. El azúcar en los refrescos azucarados puede causar caries, y los aditivos saborizantes ácidos (presentes en los refrescos azucarados y no azucarados) también pueden erosionar y dañar el esmalte dental.(21)

Además de reducir el consumo de refresco, los adolescentes pueden limitar los efectos nocivos de los refrescos de dos formas muy simples: beber refrescos con una “pajita” reduce el contacto que estos tienen con los dientes y enjuagarse la boca con agua después de beberlos puede reducir el riesgo de caries.

Los adolescentes se alimentan con barras “nutritivas” y comidas rápidas para mantenerse alertas y cum-

plir con la escuela, las actividades extracurriculares y los trabajos de media jornada. Sin embargo, estos hábitos pueden dañar en forma permanente la salud bucal y la salud en general. Los adolescentes deben tener acceso a refrigerios saludables, como manzanas, zanahorias o queso bajo en grasas.

Mantener un cepillo de dientes de viaje en el cajillero o en su mochila puede ayudar a los adolescentes a mantener buenos hábitos de limpieza dental, ya que podrán cepillarse los dientes después de cada comida o refrigerio.

CONTROLAR LA HIGIENE BUCODENTAL

Cepillarse los dientes con pasta dental fluorada después de cada comida.- Actualmente, se acepta que tanto la caries como la enfermedad periodontal, tienen un factor etiológico común, la placa bacteriana. Las diferentes técnicas de higiene oral tienen como finalidad eliminar la placa bacteriana; podemos conseguirlo de una forma mecánica, por medio del cepillo de dientes (manual o eléctrico) que es el método más efectivo, pero apenas controla la higiene de las zonas interproximales, por lo que es necesario utilizar además, otros procedimientos como la seda dental, cepillos interdentes.

Deben cepillarse los dientes y las encías a diario y en profundidad con una pasta dentífrica fluorada después de cada comida.

Se aconseja que a partir de los 6 años todas las personas se laven los dientes con una pasta dental fluorada como mínimo dos veces al día. No es necesario recomendar una técnica concreta, simplemente que realicen un cepillado que llegue a todas las caras de los dientes y durante un tiempo suficiente (se recomienda tres minutos de cepillado). Cepillarse sin pasta dental no tiene un efecto preventivo sobre la caries.

Como norma de higiene cada cual debe utilizar su propio cepillo y, además, se debe renovar cada tres meses. Se recomienda el recambio periódico del cepillo dental, al menos trimestralmente. Con el uso, el cepillo se estropea, las cerdas se abren y dejan de limpiar correctamente. El cepillo debe tener sus puntas cerradas para limpiar bien. Sobre el cepillo eléctrico se evidencia que tiene una capacidad de limpieza ligeramente superior a los manuales, especialmente aquellos con batería recargable, puesto que se ha demostrado que los que utilizan pilas disminuyen su eficacia rápidamente.

La utilización del hilo dental se recomienda para eliminar la placa de los espacios interdentes. En pacientes que han sufrido periodontitis y presentan espacios entre diente y diente más importantes se recomienda el uso de cepillos interproximales. La técnica del hilo de seda es compleja se recomienda una visita al odontólogo para recibir un correcto adiestramiento individualizado. La utilización incorrecta puede tener efectos negativos no deseados.

No acostarse nunca sin cepillarse los dientes.

EVITAR LOS PIERCINGS EN LA BOCA.

Los piercings en la lengua siguen siendo una moda a pesar del peligro que representan para la salud bucal. Las personas que usan piercings en la lengua astillan sus dientes con el arete cuando comen, duermen, hablan o mastican. La fractura puede limitarse al esmalte del diente y es posible que deba colocarse un empaste, o puede ser más profunda, lo que puede causar que sea necesario un procedimiento de endodoncia o la extracción del diente.

Las infecciones también son comunes con los piercings en la boca. La lengua puede inflamarse luego de ser perforada y, en algunos casos, puede infectarse e inflamarse a tal punto que puede llegar a obstruir la respiración. Si el equipo de perforación no está adecuadamente esterilizado puede causar otras infecciones (hepatitis,...).

VISITAR AL DENTISTA

Al igual que los adultos, los adolescentes deben visitar al dentista al menos dos veces por año. Las consultas al dentista y las limpiezas regulares no solo mantienen los dientes blancos y brillantes (un incentivo para la autoestima de cualquier adolescente), sino que también pueden ayudar a detectar problemas menores antes de que empeoren. Permitirá controlar la evolución del estado de la cavidad oral, practicando el sellado de fosas y fisuras a edades tempranas para prevenir caries oclusales.(22)

Recursos en la red:

http://www.who.int/topics/oral_health/es/

Página de la Organización Mundial de la Salud, tema salud bucodental dirigido a profesionales de la salud.

http://www.msssi.gob.es/salud_hoy_bucodental

Página del MSSSI, del plan de salud bucodental dirigido a la población entre 7 y 15 años.

<http://sespo.es>

Página de la Sociedad Española de Salud Pública Oral (SESPO), documentos, materiales de difusión dirigidos a profesionales de la salud.

https://es.deltadentalins.com/oral_health/teens.html

Sitio de Delta Dental of California, videos, consejos de dieta saludable, y varios materiales. Dirigido a la población en general. En español.

5.8 SALUD MENTAL Y BIENESTAR DEL ADOLESCENTE



En los últimos años se ha desarrollado un importante cuerpo de evidencia sobre la influencia que las emociones y su manejo tienen sobre la salud en general. (23) De hecho, el bienestar mental está incluido en la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud, se refiere a un estado en el que las personas son conscientes de sus propias aptitudes, afrontan las presiones normales de la vida, pudiendo trabajar de forma productiva y fructífera y contribuir a su comunidad.

La Psiquiatría del Niño y el Adolescente es una rama de la Psiquiatría, relativamente reciente, y un campo de conocimiento con una progresiva demanda de atención médica por parte de niños y jóvenes.

Se estima que una quinta parte de los adolescentes menores de 18 años padece algún problema de desarrollo emocional o de conducta, y que uno de cada ocho tiene en la actualidad un trastorno mental. Hasta hace poco tiempo, se negaba que los niños sufrieran trastornos mentales, o se minimizaba su importancia. Actualmente se cuenta con suficientes evidencias que demuestran la existencia de relación y continuidad entre los trastornos mentales infantiles y los de la vida adulta(24).

Se detecta, por tanto, un importante potencial de mejora en la concienciación sobre la magnitud y la gravedad de los problemas causados por los trastornos mentales en niños y adolescentes, tanto en la toma de decisiones políticas, como en aquellas tomadas por profesionales de la salud y la sociedad en general. La actuación en el ámbito de la salud mental de los niños y jóvenes es crítica y de gran relevancia para conseguir un desarrollo normal de estos pacientes. Además exis-

te un importante número de casos de niños y jóvenes con problemas que pese a no cumplir con los criterios diagnósticos de un trastorno mental son fuente de sufrimiento.

La carencia de diagnóstico y tratamiento de los problemas de salud mental de los niños y adolescentes condiciona seriamente su futuro, teniendo serias consecuencias negativas, como la disminución de las oportunidades educativas y profesionales, además de suponer un sufrimiento elevado para familiares y cuidadores y una carga económica y social para la familia y la sociedad.

Se considera que durante la infancia y la adolescencia es esencial adquirir un capital de salud, en términos de información sobre temas clave y la adquisición de unas habilidades de vida y actitudes de respuesta saludables. Dentro de este capital de salud las habilidades que se pretende desarrollen durante esta etapa son:

- Habilidad de comunicación
- Relaciones sociales
- Autoestima
- Asertividad

- Conocimiento de sí mismos
- Toma de decisiones
- Convivencia y cooperación
- Control emocional

Sobre las relaciones sociales, existe evidencia que respalda recomendar actividades como: participar en reuniones, entrenar en un equipo o club y asistir a eventos deportivos, por estar asociadas de forma positiva con una buena salud. Por otro lado, el tener baja actividad cultural afecta los resultados de salud auto-percibida, satisfacción con la vida y la autoestima positiva de los jóvenes(25).

Recursos en la red:

<http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/>

Documento donde se revisan de forma breve y sencilla los principales problemas de salud mental, dirigido a población general.

<http://www.mentalizate.info>

Página web de la Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Castilla y León, en este apartado se muestra documentación relevante sobre salud mental dirigida a población general y profesionales.

<http://www.bemocion.msssi.gob.es>

Iniciativa del MSSSI, contiene consejos, cuestionarios y otros materiales dirigidos a abordar problemas de salud mental (depresión, ansiedad, etc.) de forma práctica, dirigido a público general.

HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLES 10 PUNTOS CLAVE PARA LOS ADOLESCENTES

Al hacer tu agenda, incorpora la actividad física como parte de tu estilo de vida.

1

Lo que comes es importante. Vigila tu alimentación y escoge lo mejor para tu salud.

2

Dile NO a las drogas (el tabaco también lo es). Aprende a decidir por ti, no dejes que otros lo hagan.

3

Para divertirse no necesitas beber alcohol, escoge bien a tus amigos. No subas a un coche si el que conduce ha estado bebiendo o usando drogas.

4

Cuídate, utiliza siempre el cinturón de seguridad.

5

Ponte el casco para montar en moto, al conducir o si eres pasajero y en la bicicleta también.

6

En tus relaciones sexuales completas, para prevenir infecciones o un embarazo: ¡Protégete! Siempre usa condón.

7

Tu boca también importa, lávate los dientes después de cada comida y siempre antes de dormir.

8

Descansa para rendir mejor, duerme como mínimo 9 horas.

9

Si piensas que estás pasando demasiado tiempo triste o te cuesta salir con tus amigos, busca ayuda rápidamente.

10

Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Información Sanitaria 2015

6. Equipo de trabajo



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Sanidad



6.1. Dirección y coordinación:

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Dirección General de Salud Pública

Servicio de Información de Salud Pública:

Rufino Álamo Sanz
Jesús Sánchez Díaz
Ena Pery Niño de Guzmán Quispe
José Eugenio Lozano Alonso

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

Dirección General de Innovación Educativa
y Formación del Profesorado

Servicio de Supervisión de Programa,
Calidad y Evaluación:

Leandro González Martín
Pedro Hervás Garrachón
Pilar Lorenzo Pérez
Andrés Calvo Urraca

CONSEJERÍA DE HACIENDA

Dirección General de Atención al ciudadano, Calidad y Modernización
Área de Desarrollo y Mantenimiento:

María Blanca Martínez Pastor

6.2. Responsables provinciales:

PROVINCIA	SERVICIO TERRITORIAL DE SANIDAD Y BIENESTAR SOCIAL	DIRECCIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
ÁVILA	<i>M^a Antonia Valle Soberón. M^a Inmaculada Gil Blázquez.</i>	<i>María Velázquez Laguna Ricardo García Conde</i>
BURGOS	<i>Ramón Sánchez Fuente Begoña Callejo Villarrubia Maribel Cobacho Félez</i>	<i>Francisco Javier Seara Ruiz</i>
LEÓN	<i>Evangelina Alonso Turienzo</i>	<i>Jaime Campelo Pérez</i>
PALENCIA	<i>Julio Barrón Sinde José Antonio Iglesias Guerra</i>	<i>Domingo García Ramos</i>
SALAMANCA	<i>M^a del Mar Martín Martín M^a Ángeles Jiménez Ruano</i>	<i>Ana Gómez Poveda</i>
SEGOVIA	<i>Montserrat Sánchez Albá</i>	<i>Ana Hernán Criado</i>
SORIA	<i>Nieves Lahoz Villagrasa</i>	<i>Ana Giménez Burgos</i>
VALLADOLID	<i>Pedro Matesanz Alonso</i>	<i>Mercedes Porrero Ramírez</i>
ZAMORA	<i>Raquel Severino Hernández</i>	<i>Ada Nafría Prada</i>

6.3. Colaboradores en los Centros Escolares:

ÁVILA

Rafael V. Cabrero Velasco.

I.E.S. “Candavera”, Candeleda

Antonio Esgueva e Iván Gómez Martín.

Colegio Salesiano “San Juan Bosco”, Arévalo

Ignacio Pardos Andaluz y Pedro Marcos Pérez.

I.E.S. “Sierra del Valle”, La Adrada

Eduardo Prieto Negro y Silvia Saoner Arévalo.

I.E.S. “María de Córdoba”, Las Navas del Marqués

BURGOS

Javier Martín.

I.E.S. “Juan Martín El Empecinado”, Aranda de Duero

Roberto Amigorena.

Colegio “Sagrados Corazones”, Miranda de Ebro

Tomás Medina Rebollo.

I.E.S. “Ribera del Duero”, Roa de Duero

Mercedes Cegarra.

Colegio “Jesús María”

Jesús Martín.

I.E.S. “Conde Diego Porcelos”

LEÓN

Santiago López Fernández.

I.E.S. “Sahagún”, Sahagún

Luís Javier Álvarez Álvarez.

I.E.S. “Vadina”, Cistierna

Elisa González Conde.

I.E.S. “Fernando I”, Valencia de Don Juan

Pablo Martínez.

Colegio “La Anunciata”, San Andrés del Rabanedo

M^a Belén Álvarez Seco.

I.E.S. “Río Órbigo”, Veguellina de Órbigo

Tutor aula B 4º ESO

I.E.S. “Juan de la Enzina

Tutor aula B 4º ESO

Colegio “Santa Teresa”

Tutor aula A 4º ESO

Colegio “San José Obrero”, Ponferrada

PALENCIA

Ramiro Curieses Ruíz.

M^a Jesús Gutiérrez Estébanez.

Julio Cesar Rodríguez Vázquez.

Pedro González Blanco.

Ana Franganillo Simón.

I.E.S.O. “Canal de Castilla”, Villamuriel de Cerrato

I.E.S.O. “La Ojeda-Boedo” Herrera de Pisuegra

I.E.S. “Santa María La Real”, Aguilar de Campoo

Colegio “San Gregorio Nuestra Señora de la Compasión”, Aguilar de Campoo

I.E.S. “Alonso Berruguete”

SALAMANCA

José Javier Fernández.

Manuel Ángel Calvo Gutiérrez.

Estrella Rodríguez García.

María Francisca Delgado Pablos.

M^a Belén Y. Rodríguez.

I.E.S. “Fernando de Rojas”

I.E.S. “Senara”, Babilafuente

I.E.S. “Campo Charro”, La Fuente de San Esteban

I.E.S. “Vía de La Plata” Guijuelo

I.E.S. “G. Torrente Ballester”, Santa Marta de Tormes

SEGOVIA

M^a Mar San José.

Beatriz Fuentes Nieto.

Iván Lozano Fernández.

I.E.S. “María Zambrano”, El Espinar

I.E.S. “Ezequiel González”

C.E.O. “El Mirador de la Sierra”, Villacastín

SORIA

Miguel Fernando.

María Teresa de Fresno.

I.E.S “Antonio Machado”

I.E.S “Santa Catalina”, El Burgo de Osma

VALLADOLID

Imanol Ayerbe Aramburu.

Salvadora Valero.

José Antonio Rey.

Centro Cultural Vallisoletano

Colegio “Juan XXIII”

Colegio “La Milagrosa y Santa Florentina”

Elena Martín Serrano.
José Fº González Pulido.
Fernando Álvarez de la Calle.
Mª Ángeles Lombo Vega.
Jorge Díaz.
Pedro Matesanz Alonso.
María Segur Pelayo.
Mª Belén Marcos González.
Daniel Encinas Tejedor.

Colegio “Nuestra Señora de la Consolación”
Colegio Sagrado Corazón-Corazonistas
Colegio San Juan Bautista de La Salle
I.E.S. “Zorrilla”
I.E.S. “Jorge Guillén”, Villalón de Campos
I.E.S. “Alfonso VI”, Olmedo
I.E.S. “Campos y Torozos”, Medina de Ríoseco
I.E.S.O. “Cigales”, Cigales
Colegio “Nuestra Señora del Carmen”

ZAMORA

Tránsito Martín de Castro.
Delia J. Hernando Gutiérrez.
José García Recio y Eva Cinza López.

I.E.S. “Claudio Moyano”
I.ES. “Valverde de Lucerna”, Puebla de Sanabria
Colegio Nuestra Señora del Rocío

Bibliografía



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Sanidad



1. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ganar salud con la juventud. 2008;1-135. Disponible en: http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/jovenes_2008.pdf
2. Ministerio de Sanidad y Consumo. HBSC 2002: Los adolescentes españoles y su salud [Internet]. 2004. 1-79 p. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/ca/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/adolesResumen.pdf>
3. Ministerio de Sanidad y Consumo. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación [Internet]. Madrid; Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
4. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS [Internet]. Madrid; 2015. Disponible en: http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/RecomendacionesActivFisica_para_la_Salud.pdf
5. ¿Por qué es inteligente hacer ejercicio? [Internet]. [cited 2015 Jul 29]. Disponible en: http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/exercise_wise_esp.html?tracking=T_RelatedArticle-cat20279
6. Estrategia NAOS - Come Sano y Muévete [Internet]. [cited 2015 Jul 28]. Disponible en: <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/alimentacion/categorias/categoria00007.html>
7. Secretary of Health and Human Services and the Secretary of Agriculture. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. Washington USA; 2015.
8. World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva; 2015. 1-48 p.
9. McNeely C, Blanchard J. The teen years explained: A guide to healthy adolescent development. 2009. 123 p.
10. Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), 1994-2012 [Internet]. 2012. Disponible en: http://www.pnsd.msssi.gob.es/Categoria2/observa/pdf/8_ESTUDES_2012_Informe.pdf
11. Colegio Nacional de Doctores y licenciados en Ciencias Políticas y Sociología. El Fenómeno del Botellón. Estudio comparado en Madrid , Galicia y Jaén (2002-2003) [Internet]. 2004. Disponible en: <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/JuventudDrogodependencias4.pdf>

12. Diez PJ, Peirats BE. El consumo abusivo de alcohol en la adolescencia: un modelo explicativo desde la psicología social [Internet]. Plan Nacional sobre Drogas. 2010. 1-286 p. Disponible en: <http://www.pnsd.msssi.gob.es/Categoria2/publica/pdf/cabu.pdf>
13. Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías. Informe Europeo sobre Drogas 2014 [Internet]. 2014. 1-86 p. Disponible en: <http://www.emcdda.europa.eu/edr2015>
14. Sánchez Pardo L. Los padres frente al “Botellón”. Guía práctica para una diversión sana de los hijos. Fund para el análisis, Estud y prevención las adicciones la Comunidad Valencia. 2004; 18(15): 1105-18.
15. Oficina Regional de la OMS para Europa - Centro federal de Educación para la Salud. Estándares de Educación Sexual para Europa (versión en español). Colonia, Alemania; 2010. 1-84 p.
16. Instituto de Salud Pública Servicio de Prevención y promoción de la Salud. Programa Marco de Salud Sexual y Reproductiva [Internet]. Madrid; 2012. Disponible en: http://www.madridsalud.es/prev_prom_saludambiental/pdfs/Criterios_SSyR_19_12_2012.pdf
17. Álvarez González FJ. Cuaderno didáctico sobre educación vial y salud. 2004; 246.
18. Adolescentes: ¡cuidado con la boca! - Delta Dental [Internet]. [cited 2015 Jul 29]. Disponible en: https://es.deltadentalins.com/oral_health/teens.html
19. Sanchez MV. Evaluación del estado de salud bucodental y su relación con estilos de vida saludables en la provincia de Salamanca. Universidad de Salamanca; 2008.
20. Junta de Castilla y León. Cuida tus dientes. Plan de Salud bucodental. Triptico informativo [Internet]. 2007. p. 1. Disponible en: <http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/protege-salud/salud-infantil/salud-escuela/cuida-dientes>
21. Adolescentes y salud bucal: ¡cuidado extra con la boca! [Internet]. [cited 2015 Jul 29]. Disponible en: <http://vidayestilo.terra.com.ar/salud/salud-bucal/actualidades/adolescentes-y-salud-bucal-cuidado-extra-con-la-boca,2c5dd33f666a5410VgnVCM3000009af154d0RCRD.html>
22. Lafuente PJ, Pérez FJG, Mendiola D, Aguirre B, Galán JZ, Zuazabal EI, et al. Estilos de vida determinantes de la salud oral en adolescentes de Vitoria-Gasteiz : evaluación. 2015; 29(4): 213-7.
23. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad - Bienestar Emocional - Presentación [Internet]. [cited



- 2015 Jul 29]. Disponible en: <http://www.bemocion.msssi.gob.es/presentacion/home.htm>
24. Cátedra de Psiquiatría Infantil, Fundación Alicia Koplowitz-Universidad Complutense de Madrid. Libro blanco de la psiquiatría del niño y del adolescente. 2014; 1-308.
25. Hansen E, Sund E, Knudtsen MS, Krokstad S, Holmen TL. Cultural activity participation and associations with self-perceived health, life-satisfaction and mental health: the Young HUNT Study, Norway. BMC Public Health [Internet]. BMC Public Health; 2015; 15(1): 544. Disponible en: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/15/544>



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Sanidad

