

I.A. RESUMEN DE RESULTADOS

1. DATOS GENERALES

A partir de las encuestas descargadas a través de la aplicación FORMA utilizada en esta edición 2020-2021, se han validado 1020 cuestionarios completos que han permitido realizar el análisis de datos.

Haciendo una estimación para ese grupo de población de Castilla y León, resultó que el 49,2% fueron chicas y el 50,8% chicos. Un 19,4 % estaban escolarizados en centros de medio rural y el 80,6% en centros de medio urbano-semiurbano (en adelante, urbano), y la media de edad fue de 16 años, siendo el mínimo de 15 y el máximo de 17 en medio urbano y 18 en medio rural.

El 94,3% de los estudiantes nacieron en España (96,5% chicos, 92% chicas; $p = 0,002$ y 95% medio urbano 91% medio rural; $p = 0,028$), al igual que el 90,2% de los padres y el 89,3% de las madres.

Son más los padres que trabajan, (92,2%, madres 78,1%) y las madres que se dedican a las tareas del hogar (14,9% frente al 0,3% de los padres). El desempleo es mayor en las madres (4,9% frente al 2,5%) y hay más padres pensionistas o jubilados (3,2% frente al 0,8%).

En cuanto a la formación universitaria es superior en las madres (47,5% frente al 36,9% de los padres) mientras que más padres tienen graduado escolar (25,2% frente al 19,4% de madres). Hay diferencias significativas

por ámbito geográfico, con mayor porcentaje de universitarios en medio urbano que en medio rural (49,9% de madres y el 41,1% de padres en medio urbano, en comparación con el 36,8% de madres ($p = 0,006$) y el 18,5% de padres del medio rural ($p < 0,001$) (Gráfico 1.3).

El número medio de personas con las que conviven los adolescentes es de 2,85 (DE = 0,89), siendo el rango de 1 a 8, sin diferencias significativas por sexos pero sí por ámbito, con una media superior en medio rural (urbano 2,81, rural 3,0; $p = 0,006$). La mayoría conviven con su madre (95,7%), su padre (87,4%) o sus hermanos (71,1%). El número de hermanos es de 0 a 7, siendo la media de un hermano. El 83,5% de los adolescentes pertenecen a familias biparentales, mientras que el 16,1% conviven sólo con el padre o la madre, y el 0,4% con ninguno de los dos, sin diferencias significativas por sexo ni ámbito tampoco en este caso.

Hay diferencias significativas por sexo en cuanto a la autopercepción de sus resultados académicos en comparación con los compañeros de clase, con más chicas que se autclasifican en el grupo de clase que obtiene mejores notas (25,1% chicas, 14,5% chicos, $p < 0,001$). En cuanto al estado de salud autopercebido, son más los chicos que la consideran “muy buena” (38,5% en comparación con el 17,3% de las chicas) y más las chicas que la consideran “buena” (64,3%, chicos 54,0%) ($p < 0,001$) (Gráfico 1.5).

Hay más chicas que han sido diagnosticadas de alguna enfermedad (43% de las chicas y el 34% de los chicos, $p = 0,003$), con un aumento de 6,4 puntos porcentuales (pp) respecto a la edición anterior, siendo la más frecuente la alergia (25,7%), pero sólo hay diferencias significativas por sexos respecto a las migrañas o dolores de cabeza, que son más comunes en chicas (13,1% frente a 3,3%) ($p < 0,001$) y lo mismo ocurre con el grupo de "otras enfermedades" (14,2%-5,8%, $p < 0,001$).

Uno de los mayores incrementos respecto a la edición 2017-2018 ha tenido lugar en relación a la sintomatología padecida por los adolescentes en los 6 meses anteriores a la realización de la encuesta, y que posiblemente pueda relacionarse con el impacto psicológico de la pandemia por SARS-CoV2. Se ha observado un aumento de 18,3pp en los jóvenes que consideran que están bajos de ánimo (60,8%), de 15pp en los que presentan nerviosismo y 14,9pp irritabilidad. Cada uno de estos 2 últimos síntomas está presente en más de los dos tercios de los adolescentes de Castilla y León. También se ha incrementado en 10,7pp el número de los que presentan dificultades para dormir, que ya alcanza el 40%. Otros síntomas son: dolor de espalda (45,2%), dolor de cabeza (40,3%), dolor de estómago (32,3%) y sensación de mareo (26,1%). En todos los casos fueron las chicas quienes padecieron esta sintomatología en

mayor proporción y con mayor frecuencia ($p < 0,001$) (Gráfico 1.7), con muchos de estos síntomas presentes casi a diario (Gráfico 1.8).

Además, ha disminuido la valoración del nivel vital en que se encuentran, sobre todo las chicas de medio urbano y los chicos de medio rural. La media es de 6,93 (DE = 1,59) siendo por sexos más baja la de las chicas (chicos 7,22, chicas 6,64, $p < 0,001$), y la peor puntuación la de las chicas de medio urbano (media: 6,61). La mejor es la de los chicos de medio urbano (media: 7,25), mientras que los chicos y chicas de medio rural tienen puntuaciones intermedias (7,07 y 6,75 respectivamente) ($p < 0,001$) (Gráfico 1.9).

2. ACTIVIDAD FÍSICA

Los resultados apuntan a un aumento del sedentarismo, con un descenso en la realización de actividad física de 6pp, principalmente en las chicas, en que este descenso alcanza los 8,7pp. Ha disminuido en 2,5pp el porcentaje de chicos que realizan ejercicio físico todos los días, y en la misma proporción ha aumentado el de las chicas que lo hacen con esa frecuencia. Pero sigue habiendo diferencias estadísticamente significativas por sexos: el 22,3% de los chicos que realizan algún tipo de actividad física lo hacen 5-6 días a la semana, mientras

que el porcentaje de chicas con esta frecuencia es del 10% ($p < 0,001$) (Gráfico 2.2A). Ha disminuido también el porcentaje de adolescentes que hacen ejercicio más de 2 horas al día, pero siguen siendo más chicos que chicas (21,5% y 11% respectivamente, $p < 0,001$) (Gráfico 2.2B).

En cuanto al tiempo que pasan frente a pantallas en días de diario, ha aumentado el porcentaje tanto de los que pasan más de una como de dos horas (siendo del 39,5% de las chicas, 31,1% chicos; $p = 0,004$) pero, por el contrario, ha disminuido el de los que emplean más de dos horas los festivos y fines de semana (66,8% y 63,3%, respectivamente) (Gráfico 2.3).

Respecto al desplazamiento al centro escolar, hay 7,8pp menos de adolescentes que utilizan medio de transporte (31,3%), mientras que han aumentado en 9pp los que emplean de 15 a 30 minutos al día en estos desplazamientos (32,4%) bien andando o en bicicleta, con diferencias significativas tanto por sexo como por ámbito geográfico, con más chicas que utilizan medio de transporte (33,9% frente al 28,8% de los chicos) y más chicos que emplean más de una hora al día en desplazarse al centro escolar ($p = 0,042$).

También se utiliza más el transporte para ir al centro escolar en medio rural (36,9%) que en medio urbano (30%) pero en medio rural hay un porcentaje mayor de jóvenes que tardan menos de 15 minutos diarios en desplazarse andando o en bicicleta al centro escolar (30,3% frente al 24,2%), mientras que en medio urbano hay más que invierten entre 15 y 30 minutos diarios en este desplazamiento (34,4% frente al 23,7% en medio rural) ($p = 0,025$) (Gráfico 2.4).

3. ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y ALIMENTACIÓN

La estatura y el peso medio autorreferidos son significativamente mayores en los chicos: 175,09 cm (DE 7,21) y 65,49 Kg (DE 10,83) frente a 163,09 cm (DE 6,16) y 56,01 Kg (DE 8,46) en las chicas ($p < 0,001$). La media de IMC ha aumentado ligeramente en todos los jóvenes, principalmente en las chicas, siendo la media del IMC de 21,02 en chicas urbanas, 21,27 en chicas rurales, 21,17 en chicos urbanos y 21,89 en chicos rurales. En cuanto a las categorías de nivel de peso según la International Obesity Task Force (IOTF)¹ el 82,0% de

1. Cole TJ, Lobstein T. Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatr Obes.* 2012 Aug;7(4):284-94. doi: 10.1111/j.2047-6310.2012.00064.x. Epub 2012 Jun 19. PMID: 22715120.

las chicas y el 72% de los chicos tienen un peso normal. Ha aumentado en 2,7pp el infrapeso en chicos (es del 9,4%), y en la misma medida ha disminuido en chicas (2,4pp, siendo del 7%), aumentando en ambos grupos el sobrepeso (4,1pp en chicos y 2,9pp en chicas) mientras que el porcentaje de adolescentes con obesidad se mantiene bastante estable. Son más los chicos que presentan sobrepeso y obesidad: 16,5% y 2% respectivamente frente al 9,6% y 1,4% de las chicas, ($p = 0,002$).

Ha aumentado el índice kappa de concordancia entre IMC (tanto IOTF como OMS) y la imagen corporal autopercebida, pasando de discreto (0,324) a moderado (0,436) en el caso del IOTF. El 69,2% de los chicos y el 72,3%

El 13,5% de los chicos considera su peso inferior al normal, mientras que sólo el 5,4% de las chicas se autoclasifica en este grupo. Por otro lado, el 14,9% de los chicos y el 20,5% de las chicas consideran que su peso es algo mayor de lo normal y el 2,3% y el 1,8% respectivamente lo consideran bastante mayor de lo normal ($p < 0,001$) (Gráfico 3.2). La clasificación de la OMS detecta más sobrepeso y obesidad mientras que la escala de la IOTF detecta más infrapeso. Sin embargo el nivel de concordancia entre ambas es bueno, con un valor kappa de 0,748 ($p < 0,001$).

En cuanto a los hábitos de alimentación se ha observado una disminución de la frecuencia de desayuno

y almuerzo, principalmente los días de diario: desayuna un 80,6% (-7,6pp) y almuerza el 79,1%, (-7,9pp). También descienden, en menor medida, festivos y fines de semana (desayuna el 91%, 2,8pp menos y almuerza el 38,2%, 2pp menos). El porcentaje de adolescentes que meriendan los días de diario desciende respecto a la edición anterior en 3,8pp.

Hay diferencias estadísticamente significativas por sexo en cuanto a desayunar los días de diario, con más chicas que no lo hacen (15,1%, 24%, $p < 0,001$) y lo mismo ocurre con los almuerzos los días festivos (un 65,5% de chicas y 58,1% de chicos no almuerza, $p = 0,015$). Igualmente, hay más chicas que no cenan, tanto a diario (chicos 1%, chicas 3,4%, $p = 0,008$) como los festivos (1,5%- 3,8% respectivamente, $p = 0,026$).

También hay diferencias significativas por sexos en cuanto al almuerzo los días de diario con respecto al lugar de realización, con más chicas que almuerzan fuera y más chicos en casa ($p < 0,001$) y lo mismo ocurre con las comidas los días festivos (el 4,8% de los chicos y el 8% de las chicas come fuera, $p = 0,044$).

Según el ámbito geográfico sólo se encuentran resultados significativos en cuanto al lugar de realización de la comida los días de diario, con más jóvenes de medio rural que comen fuera (0,1% urbano-1,5% rural, $p = 0,019$).

El número medio de comidas al día es de 4,28 (DE 0,85) los días de diario, y de 3,87 (DE 0,87) los días del fin de semana, con diferencias significativas por sexo los días de diario (media chicos = 4,34, DE = 0,80, chicas = 4,23, DE = 0,89, $p = 0,045$) pero no los festivos.

Los alimentos más consumidos son los lácteos (el 67,1% los consumió 5 o más veces los últimos 7 días) sobre todo los enteros (38,6%), seguidos de los semidesnatados (33,4%). El 2,8% de los estudiantes no toman lácteos, y el 15,3% alternan entre enteros / semidesnatados / desnatados. Hay diferencias estadísticamente significativas por sexos ($p < 0,001$), con más chicas que no toman lácteos (4,6% frente al 1,2% de chicos), principalmente chicas de medio rural (7,1%) y los chicos consumen más lácteos enteros (45,1% frente al 32% de las chicas) mientras que las chicas consumen más semidesnatados (36,2% frente a 30,6% los chicos) (Gráfico 4.2).

Otros alimentos como pan y cereales, fruta fresca y carne, se consumieron 5 o más veces en 7 días por el 58%, 34% y 26,8% respectivamente.

Ha disminuido, sin embargo el consumo de diferentes tipos de alimentos, con un descenso de 5,7pp (7,9pp en los jóvenes con sobrepeso/obesidad) en los snacks, que consumen más de la mitad de los adolescentes y sobre todo en el medio rural (55% urbano, 62,5% rural, $p = 0,028$) (Gráfico 4.3). También descendió en 10pp el

consumo de comida rápida, así como en 2,2pp el de refrescos azucarados, aunque más del 50% consumió ambos productos al menos 1 o 2 veces la última semana (consumo de refrescos 52,2% chicas, 68,3% chicos, $p < 0,001$). Más de la mitad tan solo han tomado 1-2 veces en la última semana huevo (54,2%) y pescado (54,1%).

También las legumbres y las verduras y hortalizas son consumidas con poca frecuencia: la mayoría de jóvenes (63,3%) han consumido legumbres en 1 o 2 ocasiones en la última semana, el 34,7% han consumido verduras en 1 o 2 ocasiones y el 37,7% en 3-4 ocasiones (Gráfico 4.4).

Hay diferencias significativas por sexos en cuanto al consumo de verduras y hortalizas ($p = 0,031$) con más chicos que no las han consumido (9,3% frente al 5,6% chicas) y más chicas que las han tomado en 5 o más ocasiones en los últimos 7 días (22,9% frente al 17,4% chicos). Los que menos verduras y hortalizas han consumido son los chicos de medio rural (13,9% no las consumen nunca) y las que más las chicas urbanas (23,7% 5 veces o más).

También se ha incrementado en 3,8pp el número de jóvenes que ha realizado dietas especiales o que han modificado su dieta; este aumento ha tenido lugar principalmente en las chicas (6,5pp frente a 1,5pp en chicos) y sobre todo para adelgazar (3,3pp

superior a la edición anterior). Pero también aumentaron 2,9pp y 1,1pp los chicos y chicas respectivamente que han modificado su alimentación con el fin de ganar peso.

Por otra parte, el 77,3% de los jóvenes señalan que ven la televisión mientras comen y/o cenan, el 32,3% siempre y un 45% a veces.

4. ASOCIACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA

Los jóvenes que no realizan actividad física se saltan el desayuno (24%, $p = 0,019$) y la cena (3,5%, $p = 0,044$) con más frecuencia los días de diario. (Gráfico 7.5). También se observa una asociación estadísticamente significativa con otros hábitos poco saludables como un mayor consumo de snacks ($p = 0,016$), dulces/bollería ($p = 0,003$), refrescos con azúcar ($p = 0,001$) y comida rápida ($p = 0,006$). En cambio, los jóvenes que sí practican ejercicio consumen más fruta fresca ($p = 0,013$), verduras y hortalizas ($p = 0,044$), huevos ($p = 0,029$), pescado ($p = 0,001$, legumbres $p = 0,014$), leche y lácteos ($p = 0,003$), así como un mayor número de piezas de fruta diarias $p = 0,005$) (Gráfico 7.6).

Los adolescentes que emplean más tiempo frente a las pantallas los días de diario son los que más se saltan el desayuno, tanto días de diario como festivos: no

desayunan el 24,7% de los estudiantes que pasan más de 2 horas, el 18,9% de los que pasan 1-2 horas y el 11,8% de los que pasan menos de una hora ($p = 0,001$) (Gráfico 7.7), y el fin de semana no desayunan el 12,2%, 8,9% y 4,5% respectivamente ($p = 0,007$). Sin embargo, hay una relación inversa entre el tiempo que pasan frente a pantallas el fin de semana y la realización de la merienda también festivos/fines de semana: se la saltan menos los que emplean más horas frente a pantallas ($p = 0,034$) (Gráfico 7,8). También se observa que los adolescentes que están menos de 1 hora frente a pantallas los festivos son los que más se saltan el desayuno los días de diario ($p = 0,014$).

En relación al tiempo de desplazamiento al centro escolar, se observa un mayor consumo de comida rápida y de bebidas vegetales y un menor porcentaje de consumidores de pasta, arroz y patatas en aquellos que emplean más de una hora al día en desplazarse al centro escolar andando o en bicicleta, pero no puede establecerse la significación.

5. DESCANSO

La media de horas de sueño es de 7,51 (DE = 1,3), algo menor en chicas (7,46) que en chicos (7,56). El 31,9% de los jóvenes refiere dormir 8 horas al día y

el 71,8% entre 7 y 9 horas. El 53,2% de los jóvenes se levanta con sensación de no haber descansado, siendo únicamente el 37,3% de las chicas y el 56% de los chicos los que tienen sensación de descanso nocturno ($p < 0,001$). Las chicas del medio urbano son las que en menor proporción (36,9%) descansan tras haber dormido, mientras que la mayoría de los chicos del medio rural (58,4%) se levantan con sensación de haber descansado ($p < 0,001$) (Gráfico 6.1).

Los estudiantes que no tienen sensación de descanso nocturno duermen de media 7,32 horas al día, mientras que aquéllos que sí se levantan descansados duermen una media de 7,73 horas al día ($p < 0,001$). Entre los jóvenes que refieren tener sensación de descanso nocturno la mayoría duermen 7 u 8 horas (65,3%), el 14,2% 5 o 6 horas y el 20,5% entre 9 y 12 horas ($p < 0,001$). (Gráfico 6.2).

Se observa una relación entre hábitos de descanso y alimentación: se saltan con mayor frecuencia el desayuno (días de diario 24,2% y festivos 11,8%) los jóvenes que no descansan por la noche frente a los que sí lo hacen (14% y 5,9% respectivamente). También descansan menos los jóvenes que han modificado su dieta por motivos de enfermedad o para adelgazar (71,4% y 64,7% no descansan) que los que no lo han hecho o ha sido por otros motivos.

Los días de diario descansan menos cuanto más tiempo pasan frente a pantallas (no descansa el 62,4% de los que pasan más de dos horas diarias, el 51,5% de los que pasan más de una hora y el 41,6% de los que pasan menos de una hora) mientras que los festivos o fines de semana los que más descansan son los que pasan entre 1 y dos horas (54,6%).

6. CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS

En general, respecto a la edición anterior se ha observado una disminución del consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias tóxicas. También hay una ligera tendencia a consumir estas sustancias solo los fines de semana, especialmente tabaco y alcohol, y se ha elevado la edad de inicio de consumo de ambas (en el caso del tabaco de 13,9 a 14,4 años y de 14 a 14,3 años en el del alcohol y sobre todo en medio rural que pasa de 13,7 a 14,2 años).

A. TABACO

Ha disminuido 1,7pp el número de adolescentes fumadores y es 2,2pp mayor el de los que no han fumado nunca. Hay diferencias significativas por sexo (84,2% chicos, 73,9% chicas no han fumado nunca; $p = 0,002$)

y por ámbito (81,7% medio urbano, 69,5% medio rural, $p = 0,002$). Entre los fumadores, un 4% lo hacen con permiso de sus padres, 4pp menos que en la edición anterior. También ha descendido en 1,8pp el número de jóvenes que han fumado más de 100 cigarrillos en su vida, siendo del 54,9% de los fumadores/exfumadores.

Aunque fuman más chicas, éstas consumen un menor número de cigarrillos/día. Casi la mitad (47,3%) de los fumadores actuales consume entre 2 y 5 cigarrillos/día (44,9% chicos-47,9% chicas), y el 36,2% un cigarrillo o caladas sueltas (32,7% chicos-38,3% chicas). El 18,4% de los chicos fuman de 6 a 10 cigarrillos en comparación con el 10,6% de las chicas, y el 3,2% de las chicas y 4,1% de los chicos fuman 11 o más cigarrillos sin poder establecerse diferencias estadísticamente significativas, y tampoco por ámbito geográfico, aunque fuman más los jóvenes de medio rural que los del urbano. Un 25% de los chicos rurales consume más de 6 cigarrillos diarios, frente al 17,2% de los chicos urbanos y el 16,7% y 14,3% de chicas rurales y urbanas respectivamente. (Gráfico 8.1.2).

Hay un 70,8% de hogares libres de humo, con menos padres y sobre todo madres fumadoras, aunque el 19,8% de los padres y el 15,9% de las madres fuman de forma habitual. El 10,8% de los jóvenes están expuestos al tabaquismo pasivo en casa y el 11,7% fuera de casa los días de diario, principalmente las chicas

($p = 0,031$). Los fines de semana los adolescentes están más expuestos al tabaquismo pasivo, principalmente fuera de casa (31,2%, 14,9% en casa), con diferencias significativas por sexo y también por ámbito en cuanto al porcentaje de jóvenes expuestos fuera de casa, más las chicas, ($p = 0,001$) y más en medio rural ($p = 0,006$) (Gráficos 8.1.3 y 8.1.4).

B. ALCOHOL

Aunque ha disminuido el porcentaje de adolescentes que consume alcohol, sobre todo chicas (2,4pp menos, 4,4pp chicas, 0,3pp chicos) respecto a la edición anterior, aumentó en 7,8pp el de los que lo han consumido el mes previo a la realización de la encuesta, principalmente chicos (aumento de 7,8pp frente a 5,5pp en las chicas). El aumento de jóvenes que no consumen alcohol es mayor en medio rural (5,7pp) que en urbano (1,6pp), mientras que el de los que beben sólo el fin de semana es mayor en medio urbano (aumento de 9pp) que en rural (aumento de 4,2pp).

Hay diferencias significativas por sexo ($p = 0,001$) y por ámbito ($p = 0,006$) en el patrón de consumo de alcohol: el 39,3% de los jóvenes no consume alcohol (42,1% de los chicos, 36,5% chicas; y el 30,4% rara vez (32,2% chicos, 28,5% chicas). Un 26% solo consume los

fines de semana (21,2% chicos, 31,1% chicas) y el 3,7% alguna vez entre semana. Un 0,5% declara consumir alcohol a diario. Hay más jóvenes que no consumen alcohol o lo hacen rara vez en medio urbano (41,2%-31% y 31,3%-27,8 rural) (Gráfico 8.2.1).

La mitad de los jóvenes (50,1%) responde haber consumido alcohol el último mes, principalmente las chicas (51,8% frente al 48,5% de los chicos), pero sin que la diferencia por sexos sea significativa. Sí lo es, sin embargo, por ámbito, con un mayor consumo en medio rural (59,6% frente al 47,9% urbano, $p = 0,003$), siendo los chicos de medio rural los que más consumieron alcohol los últimos 30 días (61,4%) y los chicos de medio urbano los que menos lo hicieron (45,4%).

Entre los que consumen bebidas alcohólicas los días de diario, las más consumidas son la cerveza (66,5%), el vino y el calimocho (26,4% en ambos casos). Hay diferencias significativas por sexos respecto al consumo de cerveza los días de diario, mayor por parte de los chicos (80%, 53,6% chicas, $p = 0,001$), y de sidra, mayor también en los chicos (15,6% frente al 2,9% en chicas, $p = 0,010$).

El 17,4% de los adolescentes que consumen alcohol no lo hace el fin de semana, pero entre aquellos que sí lo hacen, el tipo de bebida más consumida son los combinados (52%), seguidos de la cerveza (48,6%) y el vino y calimocho (27,5% en ambos casos).

El 30% de los adolescentes que consumen alcohol ha consumido en alguna ocasión 6 o más unidades de alcohol en el mismo día durante el último mes, incluso el 14,4% lo ha hecho en más de una ocasión. Este hecho es más común entre los jóvenes del medio rural que el urbano (29,7% de medio urbano frente al 44,8% de medio rural, y el 12,4% y el 21,3% respectivamente, lo han hecho en más una ocasión ($p < 0,003$). Los que más abusan del alcohol son los chicos de medio rural, pues casi la mitad de ellos (47,8%) han consumido al menos 6 unidades de alcohol en el mismo día más de una vez en el último mes ($p = 0,026$) (Gráfico 8.2.2).

Entre los jóvenes que consumen bebidas alcohólicas, el 25,5% se han emborrachado al menos una vez en el último mes, siendo las chicas de zona rural las que lo han hecho en mayor proporción (31,8%) y los chicos del medio urbano los que menos (23,4%) (Gráfico 8.2.3). El 0,9% de los adolescentes que consumen bebidas con alcohol necesitó asistencia sanitaria en el último mes por haber bebido en exceso.

C. OTRAS SUSTANCIAS

También ha disminuido en 1,3pp entre los adolescentes el consumo de otras sustancias tóxicas diferentes de alcohol y tabaco en el mes anterior a la realización

de la encuesta, consumiéndolas un 7,2% de los adolescentes. La más consumida de ellas el hachís (96,3%), seguida de los tranquilizantes (7,7%), cuyo consumo ha aumentado 2pp entre los que toman algún tipo de sustancia psicoactiva. En el tercer lugar el speed/anfetaminas (3,5%) ha sustituido a la cocaína que ocupaba esta posición en la edición anterior. Respecto a este último, el consumo es exclusivo del medio rural y mayor entre los chicos que en las chicas (18,2%-12,5% respectivamente), al contrario de lo que ocurre con los tranquilizantes/somníferos sin receta, cuyo consumo es muy superior entre las chicas (15,6%, chicos 2,4%) y también algo superior en medio rural que en urbano.

7. RELACIONES SEXUALES COMPLETAS (RSC)

El 20% de los adolescentes refieren haber tenido alguna vez RSC, en mayor proporción los de ámbito rural (27,3%) que urbano (18,4%) ($p < 0,005$). La edad media de la primera RSC es de 14,5 años (mediana 15 años), menor en las chicas (14,38) que en los chicos (14,74).

El 72,1% dice utilizar anticonceptivos, pero ha disminuido 16pp el uso de preservativo (lo usa el 67,2%) mientras que ha aumentado el de anticonceptivos orales en 3,8pp (lo usa el 10,8%). También hay un incremento global de 9,9pp en la utilización de la píldora del

día después (PDD) en los últimos 12 meses, debida al aumento de 15pp en medio urbano, disminuyendo sin embargo 2,8pp en medio rural, y siendo esta última edición la única en la que el consumo de PDD es mayor en jóvenes de medio urbano. La utiliza el 26,5% de los adolescentes que han mantenido RSC (33,9% de chicas y 17,4% de chicos; $p = 0,008$), y, entre los que la han utilizado, el 29,3% lo hizo dos o más veces.

La mayor parte de los adolescentes que ha mantenido RSC refiere haber tenido una pareja en los últimos 30 días (53,8% de los chicos y 55,9% de las chicas) y un 15,1% de los chicos y el 14,3% de las chicas tuvieron dos o más parejas en ese periodo, mientras que en los chicos es más frecuente no haber tenido ninguna pareja en los últimos 30 días (31,2%, frente al 30,6% en chicas). (Gráfico 9.1).

8. ACCIDENTABILIDAD

La accidentabilidad no tráfico en los últimos 12 meses ha disminuido en 5,3pp respecto a la edición anterior (es del 16,1%) siendo los chicos de zona urbana los que los han sufrido en mayor proporción (20,9%) y las chicas de zona rural las que menos (11,3%) ($p = 0,003$). Estos accidentes y lesiones ocurrieron principalmente en centros deportivos (31,8%), sobre todo en los chicos

(38,1% de los accidentes), seguidos de los accidentes en la calle (26,4%), siendo éstos más frecuentes en chicas (34,4%) (Gráfico 10.1). Estas diferencias por sexos en cuanto al lugar en que se produjo el accidente son estadísticamente significativas ($p < 0,001$). Respecto a los accidentes de tráfico que precisaron tratamiento médico, el 1% de los jóvenes ha sufrido alguno en los últimos 12 meses, la mayoría yendo en coche (44,4%), seguidos de bicicleta, patines, skate... (33,3%) (Gráfico 10.2). Han disminuido 32pp los accidentes como peatón (suponen el 11%) y ninguno de los jóvenes sufrió accidentes yendo en autobús, que sin embargo suponían el 9% de los accidentes de tráfico en la edición anterior.

Un 92% utilizan siempre el cinturón cuando van en el asiento del copiloto y el 83,9% en el asiento trasero, en ambos casos más las chicas: casi todas usan siempre/la mayoría de las veces el delantero (99,6% frente al 96,1% de los chicos, $p < 0,001$) y el 95,8% utiliza siempre/la mayoría de las veces el trasero, frente al 92,5% de los chicos, $p = 0,023$).

El 28,8% de los jóvenes monta en moto (33,7% de los chicos de medio rural) y el 82,8% indica que utilizan casco siempre y el 6,4% nunca. Son muchos más los que utilizan la bici, (82,3%) sobre todo los chicos, tanto de medio rural (91%) como urbano (88,2%), y son las chicas de medio rural las que menos lo hacen (74,5%)

($p < 0,001$). Sin embargo, los jóvenes utilizan el casco con menor frecuencia al ir en bicicleta que en moto (Gráfico 10.3): sólo el 18,3% de los chicos y el 14,2% de las chicas lo utiliza siempre (18,1% de los adolescentes del medio urbano y el 9,8% de los de zona rural). Además el 42,4% de los adolescentes indican que no utilizan el casco nunca en bici, (49,7% de medio rural, frente al 40,6% de medio urbano ($p = 0,029$) (Gráfico 10. 4).

El 10,5% de los adolescentes viajó en un vehículo en los últimos 30 días sabiendo que el conductor había consumido bebidas alcohólicas, sobre todo jóvenes de medio rural (14,6% frente al 9,6% urbano) ($p = 0,039$).

9. HIGIENE BUCODENTAL

El 83,9% de los adolescentes se lava los dientes más de una vez al día, pero el 2,8% no se los lava nunca o menos de una vez al día. El 3,2% no se los lava por la noche antes de acostarse y el 17% solo lo hace algunas veces. Las chicas son las que tienen una mayor higiene dental, sobre todo las de medio rural: el 91,8% se lavan los dientes más de una vez al día y el 82,5% siempre antes de acostarse; en cambio, los chicos del medio rural son los que peor higiene dental tienen: el 5% no se lava los dientes nunca o menos de una vez al día y solo el 76,8% antes de acostarse (Gráficos 11.1 y 11.2).

En cuanto a las visitas al dentista en los últimos 12 meses (excluidas las visitas de seguimiento o revisión de aparato dental), el 34,4% no realizó ninguna en ese período, mientras que el 15% lo hicieron más de 5 veces. El 21,8% y el 16% fueron 1 y 2 veces respectivamente. Hay más chicos que no fueron al dentista en el último año o lo hicieron sólo una vez, y más chicas que fueron en más de 5 ocasiones ($p = 0,001$) (Gráfico 11.3).

10. RELACIONES CON LA FAMILIA

Al comparar la relación de los jóvenes con sus padres, madres y las parejas de ambos (en el caso de que los progenitores estén separados), la persona con la que les resulta más sencillo hablar es con su madre (al 64,5% le resulta fácil/muy fácil), sobre todo a las chicas (67,9%, 61,3% chicos; $p = 0,034$), seguido del padre (45,9% fácil/muy fácil), principalmente a los chicos (50,3% frente a 41,5% chicas, $p = 0,013$). Sin embargo a más de la mitad de los adolescentes les resulta difícil o muy difícil hablar tanto con la pareja del padre como con la de la madre.

El 87,1% de los jóvenes están totalmente o muy de acuerdo en que su familia realmente intenta ayudarles, el 75,9% en que reciben de ella el apoyo emocional que necesitan, el 85,8% en que está dispuesta a ayudarles a tomar decisiones, y el 63% en que pueden hablar

de sus problemas con su familia. En todos estos casos hay diferencias significativas por sexo, con más chicos que chicas totalmente o muy de acuerdo (Gráfico 12.3).

11. RELACIONES SOCIALES

El 91% de los adolescentes afirma que sale con otras personas para distraerse. El 84,7% está totalmente o muy de acuerdo en que sus amigos realmente tratan de ayudarles, mientras que el 2,5% de los chicos y el 3,4% de las chicas están totalmente o muy en desacuerdo.

De igual manera, la mayoría de los jóvenes (84,9%) están totalmente o muy de acuerdo en que pueden contar con sus amigos cuando las cosas les van mal, el 89,2% en que tiene amigos con los que compartir emociones, y el 85,3% en que pueden hablar de sus problemas con ellos (Gráfico 13.1). En todos los casos es algo mayor el porcentaje de chicos que está de acuerdo con estas opiniones.

12. USO DE INTERNET Y TELÉFONO MÓVIL

El 98,5% de los adolescentes disponen de smartphone, con más chicas que usan internet en el móvil casi constantemente (40,1% de los chicos y 49,7% de las chicas) y chicos que lo hacen varias veces al día (55,8% de los chicos y 47,5% de las chicas) ($p = 0,020$) (Gráfico 14.1).

El 34,9% apaga siempre el móvil en lugares no permitidos, pero es más común que no lo apaguen nunca al dormir (57,3%) y en clase (46,9%) (Gráfico 14.2). Hay diferencias estadísticamente significativas por sexo en cuanto a apagado del móvil en clase, al estudiar y en lugares no permitidos ($p = 0,027$, $p = 0,001$ y $p < 0,001$ respectivamente), con más chicos que no lo apagan nunca, mientras que hay más jóvenes de medio urbano que lo apagan siempre al dormir (26,2% frente al 16,5% rural) ($p = 0,006$).

En los 30 días antes de la encuesta, casi todos los jóvenes (99,1%) utilizaron las redes sociales (Whatsapp, Facebook...), y el 91,5% usaron el e-mail, más en medio urbano que rural (92,7% frente a 86,9%, $p = 0,008$). En ese mismo período, el 97,7% de los participantes ha escuchado o descargado música, series, películas, etc... a través de internet y el 50,7% participó en juegos de realidad virtual, el 42,5% en juegos de habilidad y el 36,6% visitó páginas para adultos con diferencias significativas por sexo en los tres casos ($p < 0,001$), siendo los chicos los que más contestan afirmativamente (Gráfico 14.3).

En cuanto a la interacción con desconocidos los dos últimos meses a través de internet, el 40,6% de los adolescentes intercambió mensajes (el 13,1% varias veces a la semana, el 20,5% en 1 o 2 ocasiones), el 54,7% de los jóvenes recibió llamadas (el 15,1% varias veces

a la semana y el 26,4% en 1 o 2 ocasiones, con diferencias estadísticamente significativas por sexo ($p = 0,009$), siendo más frecuente en chicos) y el 22,7% recibió mensajes o imágenes de contenido sexual (el 14,9% los han recibido 1 ó 2 veces y el 2,0% varias veces a la semana). También el 4,2% ha enviado a desconocidos imágenes propias en postura sexy o provocativa durante ese período, la mayoría solo en 1 o 2 ocasiones (Gráfico 14.4).

El 48% de los padres o tutores ayudan a los jóvenes si algo les molesta en internet y el 50% sugieren modos de uso seguro. También el 28,6% establecen normas y limitaciones en el uso de la red pero muy pocos utilizan programas de control parental: el 3,8% para bloquear o filtrar contenidos, el 3,60% para conocer en qué páginas navegan y las aplicaciones que utilizan y el 9,6% para conocer la ubicación del adolescente (Gráficos 14.5 y 14.6).

13. ACOSO ESCOLAR

El 5% de los adolescentes sufrió maltrato escolar en los dos meses previos a la realización de la encuesta (el 0,6% varias veces a la semana) y el 6,7% de los jóvenes participó en algún episodio de maltrato a otro compañero en ese período (Gráfico 15.1), sin diferencias significativas por sexo o ámbito geográfico en ninguno de

los dos casos, pero sí las hay respecto al tipo de maltrato recibido: son las chicas las que más frecuentemente sufren insultos (25,9% frente a 15,3% chicos, $p < 0,001$) y aislamiento (8,3% chicos, 20,5% chicas, $p < 0,001$), así como mentiras o cotilleos inventados (15,1%-31,9%, $p < 0,001$) y maltrato en internet (0,8%-3,4%, $p = 0,003$) por parte de sus compañeros. En cuanto al maltrato físico, es más frecuente en el medio rural que en el urbano (1,7%-4,0%, $p = 0,042$), así como la publicación de fotos inapropiadas sin permiso, que es el doble en medio rural que urbano (3,3%-6,6%, $p = 0,033$).

Sólo 1 de los adolescentes encuestados (0,1%) refiere haber sufrido todos los tipos de acoso descritos en el cuestionario en alguna ocasión durante los últimos dos meses. De los jóvenes que sufrieron maltrato, el 18,3% ha participado en maltrato a otros compañeros, y el 13,6% de los jóvenes que han participado en acoso a otros compañeros ha sido víctima del mismo. Algunos adolescentes no identifican el maltrato con determinados comportamientos, ya que hay una mayor proporción de jóvenes que reconocen sufrir insultos y burlas, aislamiento, mentiras y cotilleos inventados, bromas y comentarios de contenido sexual y publicación de fotos inapropiadas tomadas sin permiso, que aquéllos que reconocen haber sufrido maltrato (Gráfico 15.1). Por ello, los datos presentados sobre cada tipo de maltrato

hacen referencia al total de jóvenes, no al total de los que se autoperciben como maltratados.

14. VIDEOJUEGOS

En esta edición se ha preguntado sobre el uso de videojuegos por primera vez. Algo menos del 40% de los adolescentes jugaron a juegos de rol (32,3%), de deportes (39,9%) y de violencia, drogas y/o sexo (38,5%), y casi el 60% a otro tipo de videojuegos (59,2%), siendo los chicos los que más los utilizan ($p < 0,001$ en todos los casos) (Gráfico 16.1). No hay diferencias por ámbito, excepto en el caso de “otros juegos” (Urbano 60,8%, rural 53%, $p = 0,046$) aunque en todos los tipos de juego es superior la utilización en medio urbano que rural.

15. JUEGO CON DINERO

También se ha preguntado por primera vez acerca del juego/apuestas con dinero, tanto en internet (webs o aplicaciones de apuestas, etc...) como de forma presencial en locales especializados o terminales de apuestas de establecimientos hosteleros. El 90,7% no ha jugado nunca con dinero en internet, y el 88,4% no lo ha hecho nunca de forma presencial. Sin embargo, el 3,5% dice haber jugado con dinero en internet en los 30

días anteriores a la realización de la encuesta, y el 5% de forma presencial en este mismo período. Un 1,5% lo había hecho en ambas modalidades el último mes. Tanto online como presencial y de ambas formas son más los chicos que jugaron ($p < 0,001$; $p = 0,020$ y $p < 0,001$ respectivamente) (Gráfico 17.1).

Casi la mitad de los que alguna vez han jugado dinero en internet comenzó antes de los 13 años, (48%, 4,2% del total de encuestados), así como el 36,3% de los que lo hicieron de forma presencial. Son más las chicas que los chicos que empezaron a jugar antes de los 13

años en internet (68,4% frente al 41,3%; $p = 0,035$) y más los chicos que comenzaron antes de esa edad de forma presencial (38,8% frente al 30,8%). Hay más adolescentes de medio urbano que comenzaron a jugar antes de los 13 años (40,9% frente al 16,7% rural, $p = 0,028$).

Un 1,2% de los participantes (7,1% de los jugadores) contestó afirmativamente a las dos preguntas del cuestionario Lie Bet para valorar el juego patológico. Un 15,3% de los jóvenes que han jugado alguna vez ha necesitado apostar más y más dinero, y un 19,3% ha mentado a gente importante para él respecto a cuánto juega.