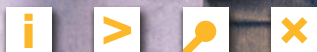


ESTUDIO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA EN LA POBLACIÓN JOVEN DE CASTILLA Y LEÓN

Resultados cuestionario: estudio descriptivo
CURSO ESCOLAR 2015/2016


Junta de
Castilla y León





Índice

Índice de tablas	4
Índice de gráficos.....	13
Presentación	14
1. Resultados del trabajo de campo	17
1.1. Datos de participación.....	18
1.2. Funcionamiento de la aplicación vía web para responder las encuestas.....	25
1.3. Incidencias	26
1.4. Comprensión del test	27
2. Resultados del cuestionario. Resumen, tablas y figuras del análisis descriptivo por sexo y ámbito geográfico.....	28
2.1. Resumen de los principales hallazgos	29
2.1.1. <i>Datos generales</i>	29
2.1.2. <i>Actividad física</i>	30
2.1.3. <i>Alimentación e índice de masa corporal</i>	31
2.1.4. <i>Sustancias tóxicas</i>	32
2.1.5. <i>Relaciones sexuales</i>	34
2.1.6. <i>Accidentabilidad y seguridad vial</i>	34
2.1.7. <i>Descanso</i>	35
2.1.8. <i>Higiene dental</i>	35
2.1.9. <i>Relaciones familiares</i>	35

2.1.10. Relaciones sociales	36
2.1.11. Acoso escolar	36
2.1.12. Uso de internet	36
2.1.13. Opiniones.....	37
2.2. Tablas y figuras: resultados del cuestionario (análisis descriptivo, sin ajustar).....	38
3. Discusión	198
3.1. Aspectos de mejora del cuestionario	199
4. Recomendaciones.....	207
4.1. Actividad física, sedentarismo y “tiempo de pantalla”	209
4.2. Alimentación saludable en la adolescencia	213
4.3. Prevención del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas	220
4.4. Sexualidad en la adolescencia	223
4.5. Educación vial en la adolescencia.....	226
4.6. Descanso adecuado	228
4.7. Salud bucodental	230
4.8. Salud mental y bienestar del adolescente.....	234
4.9. Puntos clave para los adolescentes	239
5. Equipo de trabajo	240
5.1. Dirección y coordinación	241
5.2. Responsables provinciales.....	242
5.3. Colaboradores en los centros escolares	243
6. Bibliografía	247

Índice de tablas

Tabla 1. Centros escolares y aulas seleccionadas, por ámbito geográfico	19
Tabla 2. Centros escolares y aulas participantes.....	20
Tabla 3. Población por sexo y ámbito geográfico.....	38
Tabla 4. Media de edad, por sexo y ámbito geográfico	38
Tabla 5. Distribución de edad, por sexo	39
Tabla 6. Distribución de edad, por ámbito geográfico	39
Tabla 7. País de nacimiento del estudiante, por sexo	40
Tabla 8. País de nacimiento del estudiante, por ámbito geográfico	42
Tabla 9. País de nacimiento del padre, por sexo	44
Tabla 10. País de nacimiento del padre, por ámbito geográfico	46
Tabla 11. País de nacimiento de la madre, por sexo	48
Tabla 12. País de nacimiento de la madre, por ámbito geográfico	50
Tabla 13. Situación laboral de los padres, por sexo	52
Tabla 14. Situación laboral de los padres, por ámbito geográfico	53
Tabla 15. Nivel de estudios de los padres, por sexo.....	54
Tabla 16. Nivel de estudios de los padres, por ámbito geográfico.....	55
Tabla 17. Número de personas con las que convive, por sexo y ámbito geográfico.....	56
Tabla 18. Personas con las que conviven, por sexo	57
Tabla 19. Personas con las que conviven, por ámbito geográfico.....	58
Tabla 20. Número de hermanos, por sexo y ámbito geográfico	59
Tabla 21. En qué grupo de notas se percibe, por sexo.....	60
Tabla 22. En qué grupo de notas se percibe, por ámbito geográfico.....	60
Tabla 23. Cómo percibe su salud, por sexo	61
Tabla 24. Cómo percibe su salud, por ámbito geográfico	61



Tabla 25. Enfermedades diagnosticadas, por sexo	63
Tabla 26. Enfermedades diagnosticadas, por ámbito geográfico	64
Tabla 27. Frecuencia síntomas en los últimos 6 meses, por sexo	66
Tabla 28. Frecuencia síntomas en los últimos 6 meses, por ámbito geográfico	69
Tabla 29. Nivel de situación en la vida, por sexo y ámbito geográfico.....	72
Tabla 30. Actividad física más de 30 minutos al día, por sexo	73
Tabla 31. Actividad física más de 30 minutos al día, por ámbito geográfico	73
Tabla 32. Tipo de actividad física realizada, por sexo	75
Tabla 33. Tipo de actividad física realizada, por ámbito geográfico	76
Tabla 34. Días a la semana de ejercicio, por sexo	77
Tabla 35. Días a la semana de ejercicio, por ámbito geográfico	77
Tabla 36. Horas al día de ejercicio, por sexo	78
Tabla 37. Horas al día de ejercicio, por ámbito geográfico	78
Tabla 38. Tiempo frente a pantallas en días de diario y fines de semana, por sexo	79
Tabla 39. Tiempo frente a pantallas en días de diario y fines de semana, por ámbito geográfico	80
Tabla 40. Tiempo transporte activo hasta/desde centro escolar por sexo	81
Tabla 41. Tiempo transporte activo hasta/desde centro escolar por ámbito geográfico	81
Tabla 42. Peso autorreferido, por sexo y ámbito geográfico.	82
Tabla 43. Altura autorreferido, por sexo y ámbito geográfico	83
Tabla 44. Índice de masa corporal, por sexo y ámbito geográfico	83
Tabla 45. Autopercepción del peso, por sexo	86
Tabla 46. Autopercepción del peso, por ámbito geográfico	86
Tabla 47. Hábitos de consumo de alimentos días de diario, por sexo	88
Tabla 48. Hábitos de consumo de alimentos días de diario, por ámbito geográfico	89
Tabla 49. Hábitos de consumo de alimentos días de fin de semana, por sexo	90
Tabla 50. Hábitos de consumo de alimentos días de fin de semana, por ámbito geográfico	91



Tabla 51. Número de comidas en días de diario, por sexo y ámbito geográfico.....	92
Tabla 52. Número de comidas en días de fines de semana o festivos, por sexo y ámbito geográfico	92
Tabla 53. Hábito de comidas viendo la televisión, por sexo	93
Tabla 54. Hábito de comidas viendo la televisión, por ámbito geográfico	93
Tabla 55. Tipo de productos lácteos que toman, por sexo	94
Tabla 56. Tipo de productos lácteos que toman, por ámbito geográfico	94
Tabla 57. Consumo de patatas fritas de bolsa, gusanitos, cortezas, etc..., por sexo.....	95
Tabla 58. Consumo de patatas fritas de bolsa, gusanitos, cortezas, etc, por ámbito geográfico	95
Tabla 59. Frecuencia de consumo de alimentos en la última semana, por sexo	96
Tabla 60. Frecuencia de consumo de alimentos en la última semana, por ámbito geográfico	99
Tabla 61. Piezas de fruta diarias, por sexo	102
Tabla 62. Piezas de fruta diarias, por ámbito geográfico	102
Tabla 63. Dietas especiales en los últimos 12 meses, por sexo.....	103
Tabla 64. Dietas especiales en los últimos 12 meses, por ámbito geográfico.....	103
Tabla 65. Permiso de los padres para fumar, por sexo	104
Tabla 66. Permiso de los padres para fumar, por ámbito geográfico	104
Tabla 67. Patrón de consumo de tabaco, por sexo	105
Tabla 68. Patrón de consumo de tabaco, por ámbito geográfico	105
Tabla 69. Fumadores de más de 100 cigarrillos (5 paquetes) previamente, por sexo	107
Tabla 70. Fumadores de más de 100 cigarrillos (5 paquetes) previamente, por ámbito geográfico	107
Tabla 71. Edad de inicio de consumo de tabaco, por sexo y ámbito geográfico.....	108
Tabla 72. Patrón de consumo de tabaco en los fumadores, por sexo	109
Tabla 73. Patrón de consumo de tabaco en los fumadores, por ámbito geográfico	109
Tabla 74. Patrón de consumo de tabaco padres y madres, por sexo.....	110
Tabla 75. Patrón de consumo de tabaco padres y madres, por ámbito geográfico.....	111
Tabla 76. Fuma alguien en casa habitualmente, por sexo	112

Tabla 77. Fuma alguien en casa habitualmente, por ámbito geográfico	112
Tabla 78. Tiempo de fumador pasivo días de diario y fines de semana, por sexo	113
Tabla 79. Tiempo de fumador pasivo días de diario y fines de semana, por ámbito geográfico	114
Tabla 80. Consumo de alcohol en los últimos 30 días, por sexo	115
Tabla 81. Consumo de alcohol en los últimos 30 días, por ámbito geográfico	115
Tabla 82. Patrón de consumo de alcohol, por sexo	116
Tabla 83. Patrón de consumo de alcohol, por ámbito geográfico	116
Tabla 84. Edad de inicio de consumo de alcohol, por sexo y ámbito geográfico	118
Tabla 85. Consumo de alcohol los días de diario, por sexo	119
Tabla 86. Consumo de alcohol los días de diario, por ámbito geográfico	119
Tabla 87. Tipo de bebida los días de diario, por sexo.....	120
Tabla 88. Tipo de bebida los días de diario, por ámbito geográfico.....	121
Tabla 89. Tipo de bebida los días de fin de semana, por sexo	122
Tabla 90. Tipo de bebida los días de fin de semana, por ámbito geográfico	123
Tabla 91. Consumo de 6 o más unidades de alcohol en un mismo día, por sexo	125
Tabla 92. Consumo de 6 o más unidades de alcohol en un mismo día, por ámbito geográfico	125
Tabla 93. Embriaguez en los últimos 30 días, por sexo	126
Tabla 94. Embriaguez en los últimos 30 días, por ámbito geográfico	126
Tabla 95. Asistencia sanitaria por intoxicación etílica en los últimos 30 días, por sexo.....	127
Tabla 96. Asistencia sanitaria por intoxicación etílica en los últimos 30 días, por ámbito geográfico.....	127
Tabla 97. Consumo de otras drogas (diferentes a alcohol y tabaco) en los últimos 30 días, por sexo	128
Tabla 98. Consumo de otras drogas (diferentes a alcohol y tabaco) en los últimos 30 días, por ámbito geográfico	128
Tabla 99. Tipo de drogas (diferentes a alcohol y tabaco), por sexo	130
Tabla 100. Tipo de drogas (diferentes a alcohol y tabaco), por ámbito geográfico	131
Tabla 101. Relaciones sexuales completas, por sexo	132

Tabla 102. Relaciones sexuales completas, por ámbito geográfico	132
Tabla 103. Edad de primeras relaciones completas, por sexo y ámbito geográfico	133
Tabla 104. Número de parejas sexuales en los últimos 30 días, por sexo	134
Tabla 105. Número de parejas sexuales en los últimos 30 días, por ámbito geográfico	134
Tabla 106. Uso del preservativo en la última relación sexual completa, por sexo.....	135
Tabla 107. Uso del preservativo en la última relación sexual completa, por ámbito geográfico.....	135
Tabla 108. Métodos anticonceptivos utilizados, por sexo	136
Tabla 109. Métodos anticonceptivos utilizados, por ámbito geográfico	137
Tabla 110. Uso de la píldora del día después, por sexo	138
Tabla 111. Uso de la píldora del día después, por ámbito geográfico	138
Tabla 112. Número de veces que se ha empleado la píldora del día después, por sexo	139
Tabla 113. Número de veces que se ha empleado la píldora del día después, por ámbito geográfico	139
Tabla 114. Accidentes, excluidos tráfico, en los últimos 12 meses, por sexo	140
Tabla 115. Accidentes, excluidos tráfico, en los últimos 12 meses, por ámbito geográfico	140
Tabla 116. Lugar del accidente, excluidos tráfico, por sexo.....	141
Tabla 117. Lugar del accidente, excluidos tráfico, por ámbito geográfico	141
Tabla 118. Accidentes de tráfico en los últimos 12 meses, por sexo	142
Tabla 119. Accidentes de tráfico en los últimos 12 meses, por ámbito geográfico	142
Tabla 120. Cómo ocurrió el accidente de tráfico, por sexo.....	143
Tabla 121. Cómo ocurrió el accidente de tráfico, por ámbito geográfico.....	143
Tabla 122. Utilización del cinturón de seguridad en el asiento trasero, por sexo.....	144
Tabla 123. Utilización del cinturón de seguridad en el asiento trasero, por ámbito geográfico.....	144
Tabla 124. Utilización del cinturón de seguridad en el asiento copiloto, por sexo	145
Tabla 125. Utilización del cinturón de seguridad en el asiento copiloto, por ámbito geográfico	145
Tabla 126. Utilización del casco en moto, por sexo	146
Tabla 127. Utilización del casco en moto, por ámbito geográfico	147



Tabla 128. Utilización del casco en bicicleta, por sexo.....	148
Tabla 129. Utilización del casco en bicicleta, por ámbito geográfico.....	148
Tabla 130. Subirse a un vehículo sabiendo que el piloto ha bebido alcohol, por sexo	149
Tabla 131. Subirse a un vehículo sabiendo que el piloto ha bebido alcohol, por ámbito geográfico	149
Tabla 132. Horas de sueño al día, por sexo y ámbito geográfico	151
Tabla 133. Sensación de descanso nocturno, por sexo.....	152
Tabla 134. Sensación de descanso nocturno, por ámbito geográfico	152
Tabla 135. Visitas al dentista en los últimos 12 meses, por sexo y ámbito geográfico	154
Tabla 136. Frecuencia con la que se lavan los dientes a diario, por sexo	155
Tabla 137. Frecuencia con la que se lavan los dientes a diario, por ámbito geográfico	155
Tabla 138. Higiene dental antes de acostarse, por sexo	157
Tabla 139. Higiene dental antes de acostarse, por ámbito geográfico	157
Tabla 140. Comunicación con el padre de las cosas que preocupan, por sexo.....	159
Tabla 141. Comunicación con el padre de las cosas que preocupan, por ámbito geográfico.....	159
Tabla 142. Comunicación con la pareja de la madre de las cosas que preocupan, por sexo.....	160
Tabla 143. Comunicación con la pareja de la madre de las cosas que preocupan, por ámbito geográfico	161
Tabla 144. Comunicación con la madre de las cosas que preocupan, por sexo.....	162
Tabla 145. Comunicación con la madre de las cosas que preocupan, por ámbito geográfico.....	162
Tabla 146. Comunicación con la pareja del padre de las cosas que preocupan, por sexo.....	163
Tabla 147. Comunicación con la pareja del padre de las cosas que preocupan, por ámbito geográfico.....	164
Tabla 148. La familia realmente intenta ayudar, por sexo.....	165
Tabla 149. La familia realmente intenta ayudar, por ámbito geográfico.....	166
Tabla 150. Se recibe apoyo emocional de la familia, por sexo.....	167
Tabla 151. Se recibe apoyo emocional de la familia, por ámbito geográfico.....	167
Tabla 152. Puede hablar con la familia de los problemas, por sexo	168
Tabla 153. Puede hablar con la familia de los problemas, por ámbito geográfico	168



Tabla 154. La familia ayuda a tomar decisiones, por sexo	169
Tabla 155. La familia ayuda a tomar decisiones, por ámbito geográfico	169
Tabla 156. Salir con amigos para distraerse, por sexo	170
Tabla 157. Salir con amigos para distraerse, por ámbito geográfico	170
Tabla 158. Los amigos tratan de ayudar, por sexo	171
Tabla 159. Los amigos tratan de ayudar, por ámbito geográfico	172
Tabla 160. Contar con los amigos, por sexo	173
Tabla 161. Contar con los amigos, por ámbito geográfico	173
Tabla 162. Tener amigos con los que compartir penas y alegrías, por sexo	174
Tabla 163. Tener amigos con los que compartir penas y alegrías, por ámbito geográfico	174
Tabla 164. Poder hablar de problemas con amigos, por sexo	175
Tabla 165. Poder hablar de problemas con amigos, por ámbito geográfico	175
Tabla 166. Frecuencia de acoso escolar en los dos últimos meses, por sexo	177
Tabla 167. Frecuencia de acoso escolar en los dos últimos meses, por ámbito geográfico	177
Tabla 168. Frecuencia de participación en acoso escolar a otros compañeros en los dos últimos meses, por sexo	178
Tabla 169. Frecuencia de participación en acoso escolar a otros compañeros en los dos últimos meses, por ámbito geográfico	178
Tabla 170. Frecuencia de publicación de fotos inapropiadas sin permiso en internet en los dos últimos meses, por sexo	179
Tabla 171. Frecuencia de publicación de fotos inapropiadas sin permiso en internet en los dos últimos meses, por ámbito geográfico	180
Tabla 172. Frecuencia de insultos y burlas en los dos últimos meses, por sexo	181
Tabla 173. Frecuencia de insultos y burlas en los dos últimos meses, por ámbito geográfico	181
Tabla 174. Frecuencia de aislamiento por parte de los compañeros en los dos últimos meses, por sexo	182

Tabla 175. Frecuencia de aislamiento por parte de los compañeros en los dos últimos meses, por ámbito geográfico	182
Tabla 176. Frecuencia invención de cotilleos o mentiras por parte de compañeros para hacerte caer mal a los demás en los dos últimos meses, por sexo	183
Tabla 177. Frecuencia invención de cotilleos o mentiras por parte de compañeros para hacerte caer mal a los demás en los dos últimos meses, por ámbito geográfico	183
Tabla 178. Frecuencia acoso en internet en los dos últimos meses, por sexo	184
Tabla 179. Frecuencia acoso en internet en los dos últimos meses, por ámbito geográfico	184
Tabla 180. Frecuencia maltrato físico escolar en los dos últimos meses, por sexo	185
Tabla 181. Frecuencia maltrato físico escolar en los dos últimos meses, por ámbito geográfico	185
Tabla 182. Frecuencia bromas o gestos de contenido sexual en los dos últimos meses, por sexo	186
Tabla 183. Frecuencia bromas o gestos de contenido sexual en los dos últimos meses, por ámbito geográfico ..	186
Tabla 184. Se usa Smartphone, por sexo	187
Tabla 185. Se usa Smartphone, por ámbito geográfico	187
Tabla 186. Frecuencia de uso de internet en el móvil, por sexo	188
Tabla 187. Frecuencia de uso de internet en el móvil, por ámbito geográfico	188
Tabla 188. Apagado del móvil en clase, por sexo	189
Tabla 189. Apagado del móvil en clase, por ámbito geográfico	189
Tabla 190. Apagado del móvil en lugares de uso no permitido, por sexo	190
Tabla 191. Apagado del móvil en lugares de uso no permitido, por ámbito geográfico	190
Tabla 192. Apagado del móvil al dormir, por sexo	191
Tabla 193. Apagado del móvil al dormir, por ámbito geográfico	191
Tabla 194. Apagado del móvil al estudiar, por sexo	192
Tabla 195. Apagado del móvil al estudiar, por ámbito geográfico	192
Tabla 196. Recibir mensajes o llamadas de adultos desconocidos en los dos últimos meses, por sexo	193
Tabla 197. Recibir mensajes o llamadas de adultos desconocidos en los dos últimos meses, por ámbito geográfico	193



Tabla 198. Chatear con desconocidos en los dos últimos meses, por sexo	194
Tabla 199. Chatear con desconocidos en los dos últimos meses, por ámbito geográfico	194
Tabla 200. Recepción de mensajes/imágenes de contenido sexual en los dos últimos meses, por sexo.....	195
Tabla 201. Recepción de mensajes/imágenes de contenido sexual en los dos últimos meses, por ámbito geográfico	195
Tabla 202. Envío de imágenes en postura sexy o provocativa en los dos últimos meses, por sexo	196
Tabla 203. Envío de imágenes en postura sexy o provocativa en los dos últimos meses, por ámbito geográfico .	196
Tabla 204. Opiniones respecto al cuestionario	197

Índice de gráficos

Figura 1. Alumnos seleccionados, participantes y porcentaje de participación.....	23
Figura 2. Proporción de participantes, por ámbito geográfico	23
Figura 3. Distribución de encuestas realizadas y participación, por provincia y ámbito geográfico	24
Figura 4. Grado de participación, por provincia y ámbito geográfico	25
Figura 5. Distribución de las encuestas obtenidas a través de la aplicación web de encuestas de la Junta de Castilla y León	26
Figura 6. Autopercepción de salud, por sexo y ámbito geográfico	62
Figura 7. Patologías diagnosticadas, por sexo y ámbito geográfico	65
Figura 8. Realización de actividad física >30 minutos, por sexo y ámbito geográfico.....	74
Figura 9. Categorías de nivel de peso, por sexo (según la IOTF y la OMS)	84
Figura 10. Categorías de nivel de peso, por ámbito geográfico (según la IOTF y la OMS)	85
Figura 11. Correlación entre el IMC según la OMS y según la IOTF y el peso autorpercibido.....	87
Figura 12. Patrón de consumo de tabaco, por sexo y ámbito geográfico	106
Figura 13. Patrón de consumo de alcohol, por sexo y ámbito geográfico	117
Figura 14. Consumo de drogas (exceptuando tabaco y alcohol), por sexo y ámbito geográfico	129
Figura 15. Viajar en un coche sabiendo que el conductor había bebido alcohol, por sexo y ámbito geográfico ...	150
Figura 16. Levantarse con sensación de descanso nocturno, por sexo y ámbito geográfico.....	153
Figura 17. Higiene dental, por sexo y ámbito geográfico.....	156

Presentación

Los adolescentes son generalmente un grupo sano. Los ingresos hospitalarios o la mortalidad, a esa edad, registran sus cifras más bajas, por ello no es frecuente monitorizar el estado de salud de esta población. Sin embargo, conocer sus hábitos y estilos de vida adquiere relevancia, ya que es frecuente que los adquiridos en ese periodo perduren en la vida adulta, resultando necesario identificarlos para, si fuese preciso, la instauración de acciones que los hagan saludables.

La Junta de Castilla y León cuenta con el Sistema de Información de los factores de riesgo asociados a patologías de alta prevalencia en la población joven desde el año 2009, con el que identificar la situación actual y evolución de aquellos aspectos relacionados con los hábitos y estilos de vida de ese grupo de población que tienen un mayor impacto en su salud. Su realización corresponde a la Consejería de Sanidad, en colaboración con la Consejería de Educación.

El sistema de información se nutre de las encuestas que periódicamente se realizan a una muestra representativa de escolares de 4º de la ESO. El cuestionario empleado en el curso 2015/2016 fue semejante al de ediciones anteriores, incluyendo nuevas secciones sobre el uso de nuevas tecnologías, bullying y ampliando el de relación familiar y social, además de la infor-

mación básica sobre los 14 apartados relacionados con hábitos de vida y salud.

La selección de los Centros Escolares se realizó de forma aleatoria entre el conjunto de Centros Escolares de la Comunidad de Castilla y León con ese nivel educativo (públicos, privados y concertados) y, dentro de cada uno de ellos y de igual manera, se seleccionaron algunas de sus aulas. Mediante este procedimiento estadístico se pretendía que las opiniones obtenidas fueran representativas de las de los jóvenes de su misma edad de nuestra Comunidad.

La participación era completamente voluntaria, informando previamente a los padres o responsables legales de los adolescentes y recabando su consentimiento para que los jóvenes pudieran ser encuestados.

El cuestionario, autoadministrado y cerrado, se cumplimentó vía web en el aula de informática de su centro de forma anónima, sin incluir el nombre o cualquier otro elemento que permitiese identificar al autor. El tiempo estimado para su cumplimentación era de alrededor de 30 minutos. Para ello, se solicitó la máxima atención en la lectura de los enunciados y sinceridad en las respuestas, permitiendo la posibilidad de dejar en blanco aquellas preguntas que no se quisieran o pudieran contestar por cualquier motivo.

La colaboración de todas las personas implicadas en el estudio resultó muy satisfactoria, lo cual ha permitido disponer de la información que se presenta a continuación.

Reconocer y agradecer la participación de todos aquellos (alumnos, padres, docentes, sanitarios,...) que con su implicación y contribución han permitido disponer de tan valiosa información, que ponemos a disposición de cuantos se encuentren interesados en ella.

1. Resultados del trabajo de campo

El trabajo de campo de la encuesta de hábitos y estilos de vida en la población joven de Castilla y León, se llevó a cabo en 58 aulas de 4.º ESO de los 57 colegios seleccionados aleatoriamente, en el periodo comprendido entre el 21 de abril de 2016 y el 26 de mayo de 2016. La mayor concentración de entrevistas se registró entre el 3 y el 13 de mayo, con un promedio de 5 encuestas realizadas por día. Se había previsto que se efectuase preferentemente durante la primera quincena de mayo, pero se ajustó a la disponibilidad/preferencia de los Centros participantes.

1.1. DATOS DE PARTICIPACIÓN

Datos globales de Castilla y León

Se partía de unos datos de población de 18.975 jóvenes, de la que 2.037 eran chicos del ámbito rural y 7395 del ámbito urbano-semiurbano, mientras que las chicas del ámbito rural eran 2084 y 7459 las del ámbito urbano-semiurbano. Se realizó un muestreo por conglomerados, donde las unidades de muestreo son las aulas de los colegios, en las cuales se pasarán los cuestionarios. Las unidades finales son los alumnos de las aulas seleccionadas. La encuesta se realiza a todos los alumnos de las aulas seleccionadas. El número de centros escolares y aulas seleccionadas tras el muestreo se exponen en la tabla 1. En la tabla 2 se especifican la titularidad (pública o privada), la provincia, localidad y el aula de dichos centros escolares.

Tabla 1. Centros escolares y aulas seleccionadas, por ámbito geográfico

Provincia	Número centros escolares			Número aulas		
	Urbano*	Rural	Total	Urbano*	Rural	Total
Ávila	2	4	6	2	4	6
Burgos	5	2	7	5	2	7
León	4	5	9	5	5	10
Palencia	2	3	5	2	3	5
Salamanca	4	4	8	4	4	8
Segovia	2	3	5	2	3	5
Soria	1	2	3	1	2	3
Valladolid	6	4	10	6	4	10
Zamora	2	2	4	2	3	5
Total	28	29	57	29	30	59

* Incluye centros semiurbanos

Tabla 2. Centros escolares y aulas participantes

Centro escolar	Titularidad	Provincia	Localidad	Aula
Divina Pastora	Privado	Ávila	Arenas De San Pedro	A
IES Juana de Pimentel	Público	Ávila	Arenas De San Pedro	B
IES Alonso de Madrigal	Público	Ávila	Ávila	A
IES María de Córdoba	Público	Ávila	Navas Del Marqués (Las)	A
IESO Villa de Sotillo	Público	Ávila	Sotillo De La Adrada	B
IES José Luis L. Aranguren	Público	Ávila	Ávila	A
Colegio Visitación de Nuestra Señora	Privado	Burgos	Burgos	A
Colegio Blanca de Castilla	Privado	Burgos	Burgos	C
Colegio María Madre-Politecnos	Privado	Burgos	Burgos	A
Colegio Santa María la Nueva y San José Artesano	Privado	Burgos	Burgos	A
IES Comuneros de Castilla	Público	Burgos	Burgos	D
IES Hipólito Ruiz López	Público	Burgos	Belorado	B
IESO Conde Sancho García	Público	Burgos	Espinosa De Los Monteros	A
IES Santa María de Carrizo	Público	León	Carrizo De La Ribera	A
Colegio San José	Privado	León	León	B
IES Juan del Enzina	Público	León	León	C
Colegio San Ignacio	Privado	León	Ponferrada	B
IES Gil y Carrasco	Público	León	Ponferrada	B-E
IES Valles del Luna	Público	León	Santa María Del Páramo	A
IES Obispo Argüelles	Público	León	Villablino	A
IES Valle de Laciana	Público	León	Villablino	A
IES Fernando I	Público	León	Valencia De Don Juan	B

Centro	Titularidad	Provincia	Localidad	Aula
Colegio Sagrado Corazón	Privado	Palencia	Dueñas	A
Colegio San José	Privado	Palencia	Palencia	A
IES Trinidad Arroyo	Público	Palencia	Palencia	B
IES Condes de Saldaña	Público	Palencia	Saldaña	B
IESO Montaña Palentina	Público	Palencia	Cervera De Pisuerga	A
Colegio Seminario San Jerónimo	Privado	Salamanca	Alba De Tormes	A
IES Fray Diego Tadeo González	Público	Salamanca	Ciudad Rodrigo	C
Colegio La Encarnación	Privado	Salamanca	Peñaranda De Bracamonte	A
Colegio Marista Champagnat	Privado	Salamanca	Salamanca	C
Colegio Misioneras de la Providencia	Privado	Salamanca	Salamanca	B
IES Fernando de Rojas	Público	Salamanca	Salamanca	A
IESO Las Batuecas	Público	Salamanca	Alberca (La)	B
Ceo Alto Alagón	Público	Salamanca	Linares De Riofrio	A
IES Marqués de Lozoya	Público	Segovia	Cuellar	C
IES Jaime Gil de Biedma	Público	Segovia	Nava De La Asunción	A
IES María Moliner	Público	Segovia	Segovia	D
CEO Virgen de la Peña	Público	Segovia	Sepúlveda	A
IES Catalina de Lancaster	Público	Segovia	Santa María La Real De Nieva	A
IES Antonio Machado	Público	Soria	Soria	C
IES La Rambla	Público	Soria	San Esteban De Gormaz	A
IES San Leonardo	Público	Soria	San Leonardo De Yagüe	A
IESO de Cigales	Público	Valladolid	Cigales	B
IES Pío del Río Hortega	Público	Valladolid	Portillo	A
Colegio Centro Cultural Vallisoletano	Privado	Valladolid	Valladolid	A

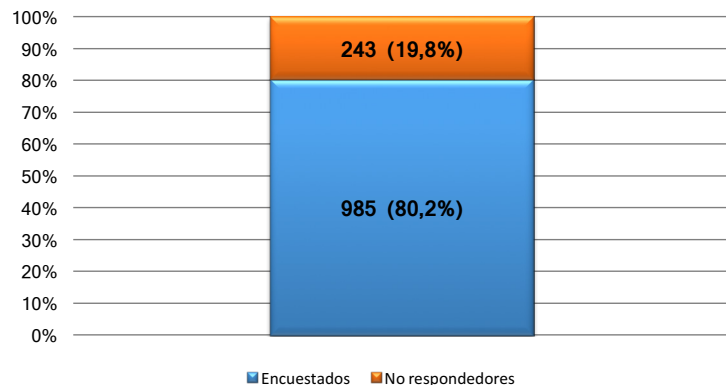
Centro	Titularidad	Provincia	Localidad	Aula
Colegio Compañía de María	Privado	Valladolid	Valladolid	A
Colegio Cristo Rey	Privado	Valladolid	Valladolid	C
Colegio Nuestra Señora de la Consolación	Privado	Valladolid	Valladolid	A
IES Zorrilla	Público	Valladolid	Valladolid	D
Colegio Peñalba	Privado	Valladolid	Simancas	A
IESO Pinares de Pedrajas	Público	Valladolid	Pedrajas De San Esteban	A
IES Julián Marías	Público	Valladolid	Valladolid	D
IES Los Sauces	Público	Zamora	Benavente	C
IES Maestro Haedo	Público	Zamora	Zamora	B
IES Aliste	Público	Zamora	Alcañices	B
IES Fuentesauco	Público	Zamora	Fuentesauco	A-B

En total, por las aulas que resultaron seleccionadas, se preveía una muestra de 1.284 participantes, que tras el trabajo de campo quedó en realidad reducida a de 1.228, ligeramente inferior al número previsto, probablemente debido a que la base de datos con la que se diseñó el estudio no estaba totalmente actualizada. La

participación, con 985 jóvenes que realizaron el cuestionario, fue del 80,21%.

Su realización en el mes de mayo, coincidiendo con la preparación de exámenes y evaluación anual de los centros, pudo haber influido en la participación alcanzada (Figura 1).

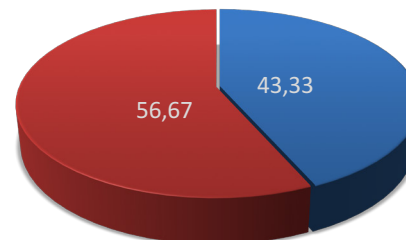
Figura 1. Alumnos seleccionados, participantes y porcentaje de participación



El número de encuestas realizadas se refiere a aquellos alumnos que accedieron a la encuesta en el aula.

El 57% de los alumnos que han participado lo han hecho desde centros escolares radicados en localidades pertenecientes a Zonas de Salud urbanas o semiurbanas (en adelante urbanas) y el 43 % en centros pertenecientes a Zonas de Salud rurales (Figura 2).

Figura 2. Proporción de participantes, por ámbito geográfico



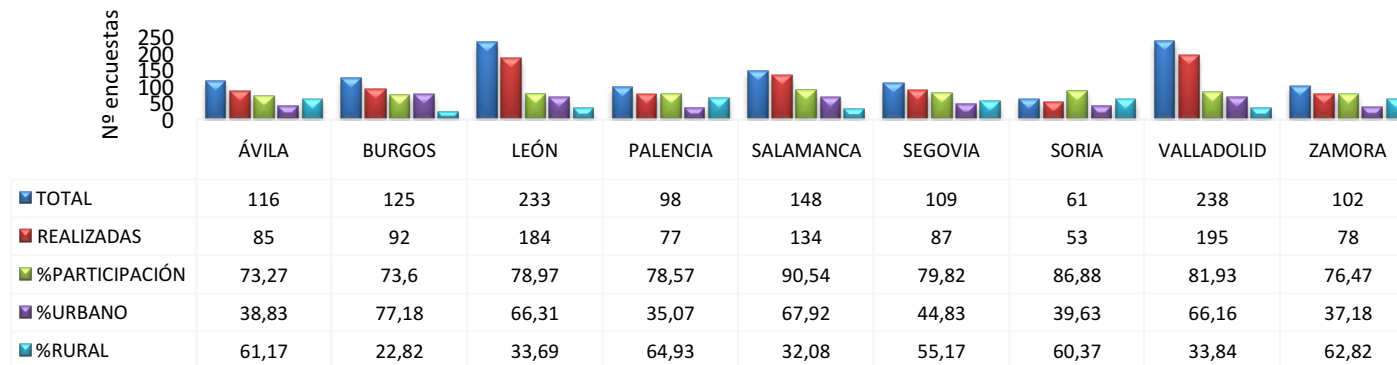
Cálculo sobre encuestas realizadas.

DATOS POR PROVINCIA

A nivel provincial, la participación quedó comprendida entre el 90% alcanzado en Salamanca y el 73% en las provincias de Ávila y Burgos. Únicamente Salamanca, Soria y Valladolid superan la media autonómica de participación.

Por ámbito, Ávila, Palencia, Soria y Zamora exceden la media porcentual de alumnos del ámbito rural, mientras que Burgos, Salamanca, Valladolid y León lo hacen en el ámbito urbano/semiurbano. Segovia registra porcentajes muy próximos a los autonómicos en ambos subgrupos (Figura 3).

Figura 3. Distribución de encuestas realizadas y participación, por provincia y ámbito geográfico

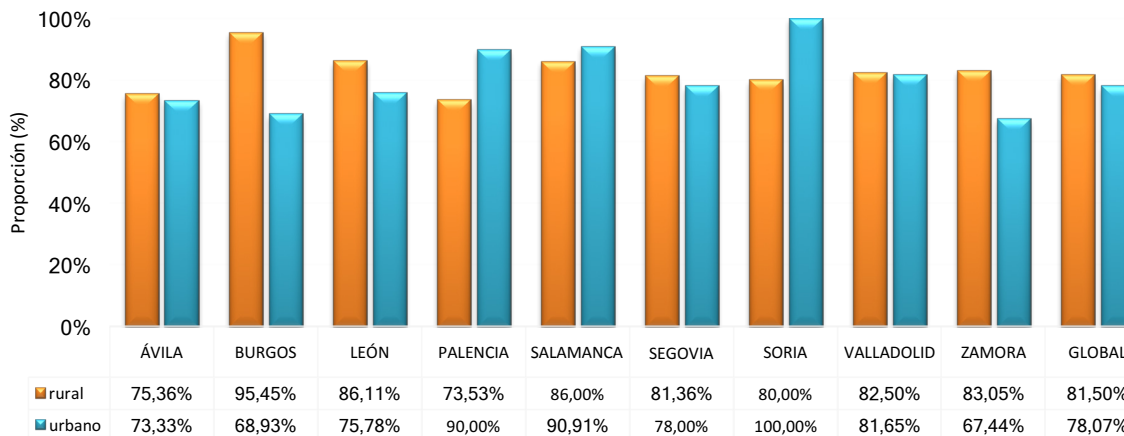


El porcentaje de participación se calcula sobre aquellos alumnos que han acudido al aula y han realizado la encuesta. Los porcentajes urbano/semiurbano y rural se derivan de las encuestas realizadas en dichas áreas sobre el total provincial.

La participación de los alumnos de las Zonas de Salud rurales es ligeramente superior a la de los de las zonas urbanas/semiurbanas, situándose en los primeros en el 81% sobre el número de candidatos en esas aulas y en el 78% en los segundos. Por provincias, en Soria, Palencia

y Salamanca las áreas urbanas y semiurbanas fueron más participativas, mientras que en Burgos, León, Segovia y Zamora lo hacen las rurales. En Ávila y Valladolid las cifras resultaron similares entre áreas (Figura 4).

Figura 4. Grado de participación, por provincia y ámbito geográfico



El grado de participación se ha medido por alumnos respondedores y que hayan realizado la encuesta, en relación al número de jóvenes de cada aula (invitados). Datos por provincia y globales para Castilla y León.

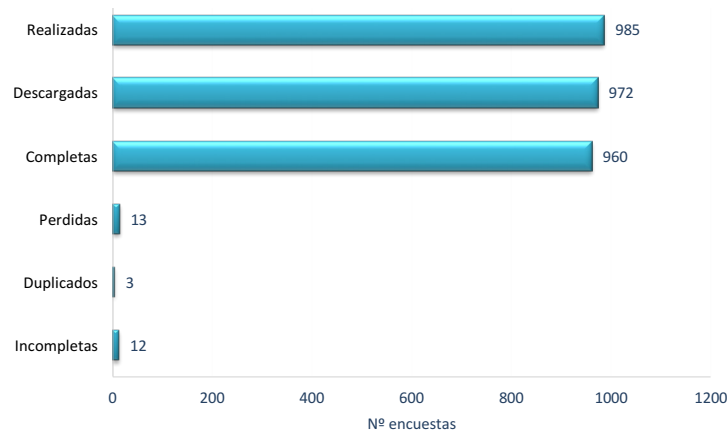
1.2. FUNCIONAMIENTO DE LA APLICACIÓN VÍA WEB PARA RESPONDER LAS ENCUESTAS

Se produjeron determinados incidentes al hacer uso de la aplicación para responder la encuesta, principalmente relacionadas con el mal funcionamiento del enlace asignado o por el bloqueo del cuestionario, lo que ocasionó tener que volver a contestar las preguntas desde el principio. Ello motivó, en unos casos, que

resultase fallida la descarga de datos y, en otros, la recuperación incompleta de los datos de las encuestas, aunque en un porcentaje muy pequeño.

De los 985 participantes se han obtenido 972 descargas con 138 respuestas por encuesta, en ocasiones múltiples, a las 79 preguntas del cuestionario. De estas 972 encuestas descargadas, 960 permiten el análisis de prácticamente todas las variables, siendo el resto válidas sólo para algunas de las variables de la encuesta (Figura 5).

Figura 5. Distribución de las encuestas obtenidas a través de la aplicación web de encuestas de la Junta de Castilla y León



1.3. INCIDENCIAS

Dos institutos, de provincias diferentes, tuvieron que ser sustituidos por otros de características similares, acordes al muestreo original, debido a su falta de respuesta.

Las mayores dificultades se correspondieron con determinados problemas informáticos, que han sido comunicadas en casi todos los informes provinciales. Estos problemas fueron principalmente consecuencia

de la “caducidad” de la página web de las encuestas, lo que puede ocasionar la pérdida de la información al tener los alumnos que comenzar de nuevo el cuestionario. También causaron inconveniencias la lentitud de las conexiones a internet o el número de ordenadores y espacio en las aulas, en este último caso pudo influir en la sinceridad de las respuestas, al no existir la suficiente intimidad.

Existieron además críticas a los enlaces que proporciona la aplicación, que por su longitud a los alumnos les costaba copiar en algunas ocasiones.

Otra de las incidencias más comentadas fue el número de alumnos por aulas. En la mayoría de los casos no coincidían los datos previstos de alumnado por aula con los reales, lo que transformó la muestra calculada original (1284 alumnos) en los 1228 alumnos que estuvieron invitados a participar realmente. Igual circunstancia ocurrió, en determinados casos, con la existencia del aula aleatoriamente seleccionada, que hubo de ser sustituida por otra del mismo centro en algún caso, por inexistencia de la primera. En un caso en concreto, la dirección del centro realizó la encuesta a un aula a mayores, no prevista dentro de las 58 seleccionadas, por lo que el número final

de aulas se elevó a 59, en el conjunto de 57 colegios ya mencionados al principio de este documento.

Aquellos alumnos que contando con autorización de los padres para responder a la encuesta no participaron fue en casi todos los casos debido a enfermedad. Las autorizaciones se quedaron custodiados en los centros. Cuando no se llegó a un número de autorizaciones aceptable, tras efectuar un nuevo recordatorio a los alumnos, se acordó un cambio de día y hora en el que realizar el cuestionario, lo que permitió lograr un mayor número de participantes, salvo en un caso en el que sólo se consiguieron 5 alumnos situando la participación, en ese caso concreto, en menos del 50%.

Las fechas en las que se realizó la encuesta pueden haber influido en la participación, al ser un período de preparación de exámenes y evaluación anual de los centros. Una fecha alternativa propuesta por uno de los institutos sería el mes de octubre o el de noviembre.

1.4. COMPRENSIÓN DEL TEST

En general el test tuvo una comprensión adecuada, no reflejándose dudas de los alumnos en los

informes recibidos, salvo en el caso del bloque de preguntas “relación con la familia” que generó confusión en las preguntas sobre las parejas de los progenitores, (en los casos de separaciones). Igual circunstancia se presentó en las adopciones, sobre el progenitor al que se refiere la pregunta, si sobre el biológico o el que adopta. En el análisis preliminar de esta variable en concreto se ha observado que efectivamente algunos alumnos no presentan coherencia entre sus respuestas sobre convivientes y sus respuestas sobre relaciones con progenitores y sus parejas.

Hubo dudas además acerca de si contabilizar los convivientes temporales en el bloque general, por ejemplo, abuelos que pasan una temporada en casa.

El bloque de tabaco también recibió alguna crítica al carecer de la respuesta “no sabe”.

En un colegio varias alumnas señalaron que en el bloque de síntomas debería reflejarse la dismenorrea.

2. Resultados del cuestionario

Resumen, tablas y figuras
del análisis descriptivo
por sexo y ámbito geográfico

2.1. RESUMEN DE LOS PRINCIPALES HALLAZGOS

A continuación se resume el análisis descriptivo, cuyos resultados representan a la población que efectivamente participó en la encuesta, es decir, los datos se presentan sin ajustar. Las tablas y figuras a las que se hace referencia en el texto se encuentran a continuación del apartado actual.

2.1.1. Datos generales

Tras una exhaustiva revisión se pudieron recuperar finalmente 960 encuestas completas. De estos 960 participantes, el 46,25% fueron chicas y el 53,75% fueron chicos. El ámbito rural representó el 43,33% y el urbano el 56,67%. Las chicas pertenecientes a centros de zonas de salud urbanas fueron 254 (46,69%) y a zonas rurales 190 (45,67%). Los chicos de zonas urbana fueron 290 (53,31%) y 226 (54,33%) los de zonas rurales. La edad media fueron 16 años (Tablas 3-6).

En cuanto al lugar de nacimiento, el país más frecuente tanto para los jóvenes como para sus padres fue España (alrededor del 90%) (Tablas 7-12). La media de personas con las que convive es de 2,94 (DE 0,91) (Tabla

17). La media de hermanos es de 1,23 (DE 0,97) y el familiar con el que más frecuencia convive es la madre (96%) seguido del padre (87%) (Tablas 18-20).

Trabajan el 85,39% de los padres y el 65,03% de las madres, sin embargo, el paro alcanza al 6% los padres y 24% las madres. Un 23% de los padres y un 32% de las madres han completado estudios universitarios, mientras que el 6% y un 2%, respectivamente, no han finalizado los estudios primarios (tablas 13-16).

La mayoría (38,3%) considera que se encuentra en la zona media de la clase en cuanto a notas, siendo un 20,2% los que dicen estar entre los mejores de clase y considerándose de los peores el 3,5% (Tablas 21, 22).

La percepción que los jóvenes tienen de su salud es muy positiva en el 88% de ellos, contestando mayoritariamente que es “buena” (60%) o “muy buena” (28%) a esa pregunta del cuestionario. Un 0,21% ha contestado “muy mala”. Las patologías más frecuentemente diagnosticadas son la alergia (un 23,53% las chicas y un 21,94% los chicos, siendo el 21,82% en ámbito rural y el 30,22% el urbano) seguida de las jaquecas o migrañas con un 7%, —más frecuentes en chicas (11% vs 4%) y

ámbito urbano (9% vs 7%)– (Figuras 6, 7). Un 1,15%, un 0,73%, y un 0,21% tienen colesterol elevado, diabetes o hipertensión, respectivamente (Tablas 23-26).

La pregunta sobre la frecuencia con la que han presentado determinados síntomas, incluida por primera vez en el cuestionario de este año, muestra que el que presentan a diario con mayor frecuencia es el nerviosismo, con un 14,67% de chicas y un 8,72% de chicos que lo sufren. En general las chicas reconocen con mayor frecuencia tener sensación de mareo, dolor de estómago, dolor de espalda de cabeza, bajo ánimo, irritabilidad y dificultades para dormir que los chicos (Tablas 27, 28). El nivel de situación vital percibida (mediana) en el que consideran encontrarse la mayoría de los jóvenes en este momento (10 mejor situación posible y 0 la peor) es un 8 (P_{25-75} 7-8), que al desglosarlo por sexo es de 7 (P_{25-75} 7-8) en chicas y 8 (P_{25-75} 7-9) en chicos, sin diferencias por ámbito geográfico (Tabla 29).

2.1.2. Actividad física

Un 74,38% de los jóvenes realiza con frecuencia al menos 30 minutos de actividad física al día, fuera del horario escolar (61,71% chicas, 85,27% chicos, 72,90% rural, 75,37% urbano). La menor frecuencia de deporte

la registran las chicas del ámbito geográfico rural, y la mayor los chicos de dicho ámbito (Tablas 30, 31 y Figura 8).

El deporte más habitual en los chicos es el fútbol-fútbol sala (59,55%) seguido de “otras actividades físicas” (36,36%) y en las chicas son “otras actividades físicas” (53,65%) que preceden a la danza/baile con un 31,75%. En el ámbito rural los deportes más tradicionales son el fútbol-fútbol sala (51,64%) seguido de “otras actividades físicas” (38,49%) y en el ámbito urbano el orden se invierte con un 46,34% para “otras actividades físicas” y el fútbol-fútbol sala con un 32,93%. Tanto según sexo como ámbito geográfico, el tercer deporte más común sería el ciclismo (20,59%).

La respuesta más frecuente a la pregunta sobre el número de días semanales que realizan actividad física es la de 3-4 días para todos los subgrupos (44%) y la de 1 a 2 horas (76,64%; 70%; 73,03%; 72,20%, chicas; chicos; rural; urbano, respectivamente) (Tablas 30-37) a la de tiempo dedicado diariamente al ejercicio.

Un 38,54% pasa más de 2 horas al día en frente de una pantalla (consolas, ordenadores, móvil, tabletas) y un 38,96% de 1 a 2 horas, en días de diario. Los festivos

o de fin de semana la mayoría responde que el tiempo que le dedica a las pantallas es mayor de dos horas (casi un 68%). Refiere pasar menos de una hora en frente de una pantalla en días de diario el 22,50% y un 9,69% los fines de semana/ festivos (Tablas 38, 39).

Más de un tercio de los participantes (36,67%) refieren acudir al centro escolar utilizando un medio transporte (coche, autobús). Un porcentaje ligeramente inferior (30,83%) lo hace caminando menos de 15 minutos. En el entorno rural es más frecuente utilizar un medio de transporte (42,69% vs 31,99% del medio urbano) (Tablas 40, 41).

2.1.3. Alimentación e índice de masa corporal

Autorrefieren una altura media y un peso medio de 169,24 cm (chicas 163,35 cm y chicos 174,32 cm) y 61,62 kg (56,47 kg las chicas y 66,08 kg los chicos). El IMC medio calculado, con los datos anteriores es de 21 (normopeso: 20-24), tanto para chicas como para chicos, ámbito rural y urbano. Esta cifra se sitúa en el rango de normalidad del peso (Tablas 42-44; Figuras 9, 10). Un 66,77% considera que su peso está dentro de la normalidad (chicas 61,94%; chicos 70,93%; rural

62,84%; urbano 70,35%) (Tablas 45, 46). El índice Kappa de correlación entre las categorías del IMC según la International Obesity Task Force (IOTF) y el peso autopercebido por los jóvenes fue bajo, de un 0,37, aunque ligeramente superior al obtenido entre categorías del IMC según la OMS y el peso autopercebido, que fue 0,32. La correlación entre las categorías de IMC según la IOTF y según la OMS fue buena (0,68) (Figura 11).

En cuanto a la alimentación, la mayoría de los chicos y chicas, sean de zonas rurales o semiurbanas/urbanas realizan las comidas del mediodía con mayor frecuencia en casa (96%) los días de diario, disminuyendo un poco este porcentaje los fines de semana o festivos (87,71%). La media de comidas diarias fue de 4,26 en los días de diario y de 3,91 el resto de días. Un alto porcentaje (70%) realiza las comidas mientras ve la televisión (Tablas 47-54), siendo mayor en el ámbito rural (74,34% respecto al 67,34% del ámbito urbano).

Los lácteos más frecuentes son los enteros (Tablas 55, 56). Los cereales-pan y las carnes son los tipos de alimentos más consumidos (frecuencia de la respuesta 5 veces o más: 63,65% y 34,17% respectivamente) y la comida rápida y los refrescos con azúcar los menos

consumidos (frecuencia de la respuesta nunca: 30,21% y 27,29% respectivamente). Aunque en la respuesta a la pregunta de la frecuencia de consumo de patatas y aperitivos de bolsa, alrededor de un 60% de los encuestados dicen tomarlos algunos días de la semana. A su vez, un 8% de jóvenes refiere no tomar nunca ni fruta ni verduras (Tablas 55-62).

La mayoría no ha realizado modificaciones en su dieta habitual en los últimos 12 meses mientras que de aquellos que sí han realizado dietas el 61% responde que ha sido para adelgazar. Los motivos médicos ocuparon un 8% (Tablas 63, 64).

2.1.4. Sustancias tóxicas

Consumo de tabaco

El consumo de tabaco se ha tratado con varias preguntas en el cuestionario, siendo la primera en relación al permiso de los padres para fumar. La inmensa mayoría relata que no tiene permiso de los padres para fumar (93%), resultado similar en todos los subgrupos (Tablas 65, 66).

Mientras que un 7,4% (10,36% chicas; 4,84% chicos) dice fumar sólo los fines de semana, un 8,65% lo hace diariamente (7,88% chicas; 9,30% chicos). Las cifras según ámbito geográfico son similares, salvo en el hábito diario, que fue mayor en el rural (11,03% vs 6,78%). La frecuencia del hábito tabáquico diario de los chicos del ámbito rural es el doble del de los chicos urbanos (12,39% vs 6,93%) a expensas del hábito en fin de semana, donde el 6,23% de los chicos del ámbito urbano fuman frente al 3,10% rural. Las chicas del ámbito rural son las que obtienen una mayor frecuencia del hábito de consumir sólo los fines de semana (13,16%) y sin los chicos rurales los que hace lo hacen a diario (12,39%) (Figura 12). Un 60% de los que fuman admiten haber fumado más de 100 cigarrillos en su vida. La edad media de inicio en el hábito tabáquico fue de 14, 23 años (DE 1,36), cifra similar en todos los subgrupos (Tablas 67-71).

El día que fuman, el patrón de consumo más frecuente se sitúa entre 2 a 5 cigarrillos, que declaran el 47,93% de las chicas y el 40% de los chicos. Un 0,45% refiere consumir más de un paquete el día que fuma (1 chica del ámbito rural) (Tabla 72).

En cuanto al consumo pasivo de tabaco, un 21,35% está expuesto a humo de tabaco en su casa los días de diario (de 1 hora a >3 horas) y un 46,67% los fines de semana (de 1 hora a >3 horas) (Tablas 78, 79). Alrededor del 20% de los padres y las madres de los jóvenes fuman habitualmente –23% padres y 20% madres– (Tablas 74, 75).

Consumo de alcohol

Casi un 70% de los jóvenes en el ámbito rural y un 57% de los jóvenes en el ámbito urbano dice haber consumido alcohol en los 30 días previos al cuestionario (chicas 64%; chicos 61%) (Tablas 80, 81).

La mayor parte de las chicas y chicos refieren no consumir alcohol (23%) o hacerlo raramente (36%). Alrededor del 35% consumen alcohol sólo los fines de semana y un 0,8% refiere hacerlo a diario. La edad media de inicio en el alcohol son los 14 años. Es más frecuente el consumo en el ámbito rural (48,44% vs 34,30%). (Tablas 82-86). La frecuencia más alta de bebedores de fin de semana se encuentra en las chicas rurales, y el de bebedores diarios también en el ámbito rural, esta vez los chicos (1,3%) (Figura 13).

Tanto en el ámbito rural como en el urbano, el tipo de alcohol más frecuente los días de diario es la cerveza (71,19%), le siguen los combinados con un 32%. Los fines de semana, en cambio, son más frecuentes los combinados (69,29%) y en segundo lugar la cerveza (51,34%) (Tablas 87-90).

En la pregunta 44 del cuestionario se propuso a los participantes que calcularan las unidades de alcohol que consumían (cada caña de cerveza, vaso de vino, sidra o vermut equivale a 1 unidad de alcohol y cada cubata o licor sin combinar equivale a 2 unidades de alcohol). Se les preguntó a los jóvenes si habían consumido (en el mes previo al cuestionario) 6 o más unidades de alcohol en un día, a lo que casi un 42% respondió que sí –una y/o más de una vez (chicas 38,11%; chicos 45,46%; ámbito rural 46,38%; urbano 37,53%) (Tablas 91,92).

Hasta un 23% se había emborrachado alguna vez y algo más del 1% había precisado asistencia sanitaria en el último mes por intoxicación etílica (Tablas 93-96).

Consumo de otras drogas

El 8,33% de las chicas y el 10,85% de los chicos dicen haber probado alguna droga (exceptuando alcohol y tabaco) en el mes previo al cuestionario. La frecuencia del sí fue mayor en el ámbito rural que en el urbano (10,79% vs 8,78%), con un 12,39% para los chicos rurales (Tablas 97, 98; Figura 14). El tipo de droga más frecuente fueron el hachís y la marihuana (86,96%), seguidos de la cocaína (6,52%), el speed (6,52%) y los tranquilizantes (6,52%) (Tablas 99, 100).

2.1.5. Relaciones sexuales

Un 24,32% de las chicas y un 24,61% de los chicos dicen haber tenido relaciones sexuales completas, siendo la edad media de inicio de casi 15 años. Las cifras según el ámbito geográfico fueron similares (Tablas 101-103).

La mayoría (80,34%) utilizó preservativo en su última relación sexual. Los jóvenes además dicen que utilizan algún método anticonceptivo (93,53%), siendo mayoritario el condón (85,34%). Todavía un 7,33% refiere usar la marcha atrás como método. Casi el 6,5% de los que han tenido relaciones sexuales completas no

utilizó métodos anticonceptivos (8,57% rurales frente al 4,65% en urbanos) (Tablas 106-109).

Por último, dentro de este bloque de seguridad en las relaciones sexuales, un 16% de los que han tenido relaciones sexuales completas dice haber utilizado la píldora del día después (PDD) en el último año, siendo más frecuente el haberla usado 1 vez (71%). Algo más del 7% admite su uso 3 o más veces en los últimos 12 meses (Tablas 110-113).

2.1.6. Accidentabilidad y seguridad vial

Un 19,79% de los jóvenes dice haber sufrido un accidente en los últimos 12 meses (exceptuando los de tráfico) mientras que un 1,77% sufrió un accidente de tráfico en ese mismo periodo. La mayoría ocurrió en un centro deportivo en el primer caso (40%), mientras que en el segundo fue en un coche (41%) (Tablas 114-121).

Algo más del 1% dice no ponerse nunca el cinturón de seguridad cuando va de copiloto (un 2% en el asiento trasero). El uso del casco también es mayoritario si se va en moto (76%), bajando este porcentaje cuando se trata de una bicicleta (10%) (Tablas 122-129).

Por último, un 16% confiesa haberse subido a un vehículo sabiendo que el conductor había bebido alcohol (chicas 16,44%; chicos 15,89%; ámbito rural 20,62%; ámbito urbano 12,50%). Chicas y chicos del ámbito rural acumulan la mayor frecuencia (20,53% y 20,80% respectivamente, frente a 13,39% y 12,07% de chicas y chicos del ámbito urbano (Tablas 130, 131; Figura 15).

2.1.7. Descanso

Los jóvenes dicen dormir una media de 8 horas al día, incluidas siestas. Aproximadamente la mitad se levanta con la sensación de haber descansado (41,67% chicas; 55,04% chicos; 51,80% rural; 47,10% urbano) (Tablas 132-134). Por orden de peor descanso estarían: las chicas urbanas (59,29%), las chicas rurales (57,37%), los chicos urbanos (48,28%) y, por último los chicos del ámbito rural (40,71%) (Figura 16).

2.1.8. Higiene dental

Un 1,36% de las chicas y un 6,59% de los chicos o no se lava nunca los dientes o lo hace menos de una vez al día, siendo las cifras según el ámbito geográfico del encuestado 5,28% para el rural y 3,44% para el urbano

(Tablas 136, 137; Figura 17). La mediana de visitas al dentista durante el último año fue de 2 (P_{25-75} 0-4) (chicas mediana 2, P_{25-75} 1-4; chicos mediana 1, P_{25-75} 0-3; ámbito rural mediana 2, P_{25-75} 1-3 y urbano mediana 1, P_{25-75} 0-4). Asimismo, la mayoría de las chicas y chicos se lava los dientes antes de acostarse (73,65% y 65,70% respectivamente). Un 0,9% dice no lavarse nunca los dientes y un 6% no lo hace antes de acostarse (Tablas 135-139).

2.1.9. Relaciones familiares

En cuanto a los padres, mientras que a un 13,18% de chicos y un 9,91% de chicas les resulta muy fácil hablar con su padre, a un 7,17% de chicos y un 13,29% de chicas les resulta muy difícil. Este porcentaje varió en el caso de la pareja o esposo de la madre situándose en torno al 5%. Un 19,06% dice que le es muy fácil hablar con su madre (22,97% chicas; 15,70% chicos; 19,86% rural; 18,84% urbano) y un 7,5% que muy difícil (6,98% chicas; 7,95% chicos; 8,85% rural; 6,52% urbano). Cuando se trata de la pareja o esposa del padre esta proporción se modifica al 5,21% en la respuesta “muy fácil” y al 4,48% en la “muy difícil” (Tablas 140-147).

Se preguntaba además sobre la ayuda, el apoyo emocional, de la comunicación y de la asistencia a la toma de decisiones que reciben los jóvenes de su familia. La mayoría estaban muy o totalmente de acuerdo (del 56% al 80%) con recibirlo de la familia (Tablas 148-155), mientras que entre el 1% y el 5% de las chicas y del 1% al 2% de los chicos estaban muy en desacuerdo con ello.

2.1.10. Relaciones sociales

Un 92% sale con otras personas para distraerse. La mayoría de los jóvenes están de acuerdo con que sus amigos les ayudan, pueden contarle sus problemas, compartir penas o alegrías y contar con ellos. Sin embargo, alrededor del 2% está muy o totalmente en desacuerdo, especialmente los chicos y en el ámbito rural (Tablas 156-165).

2.1.11. Acoso escolar

Un 0,73% dice haber sufrido maltrato en el centro escolar varias veces a la semana (0,68% chicas; 0,78% chicos; 0,72% rural; 0,72% urbano) y hasta un 10% lo ha sufrido en mayor o menor medida. En cambio, un 0,52% declara haber participado en el maltrato a otros compañeros varias veces a la semana (0% chicas; 0,97% chicos;

0,96% rural; 0,18% urbano) y casi un 16% participa en el maltrato a otros compañeros en mayor o menor medida, especialmente los chicos (Tablas 166-169).

Del 70% al 90% refiere que nunca le han insultado, ignorado, maltratado físicamente, contado mentiras para que cayera mal a los demás, insultado con gestos sexuales, acosado por internet o publicado fotos sin permiso. Por el contrario, hasta un 6% contesta que le ha pasado varias veces a la semana, siendo casi el doble la frecuencia en el caso de los gestos o bromas de contenido sexual en el medio rural que en el urbano (8,37% vs 4,88%). Las chicas son las víctimas más frecuentes de cotilleos o mentiras (el 34,46% los ha sufrido en mayor o menor medida, frente al 19,67% de los chicos). Los chicos, en cambio, sufren más maltrato físico (el 10,28% lo ha sufrido en mayor o menor medida, en comparación con el 6,31% de las chicas), pero las chicas son maltratadas físicamente con mayor intensidad: ellas sufren maltrato físico varias veces a la semana en un 4,28% de los casos, frente al 3,88% de los chicos (Tablas 170-183).

2.1.12. Uso de internet

La inmensa mayoría dispone de un Smartphone (95%) y lo usa casi constantemente un 47,08% (54,05%

de las chicas; 41,09% de los chicos; medio rural el 50,48% y medio urbano el 44,58%) (Tablas 184-187), superando el 90% los que lo usan varias veces al día. Dicen no apagarlo nunca en clase un 40%, cuando estudia un 51%, en lugares no permitidos un 34% y al dormir un 61% (Tablas 188-195).

Se preguntó por la frecuencia con la que al usar internet habían chateado con desconocidos, recibido mensajes o imágenes de contenido sexual, enviado imágenes propias sexis o provocativas y recibido mensajes o llamadas de adultos desconocidos, resultando que entre el 5% y el 8% las vivía varias veces a la semana, destacando la frecuencia casi doble del envío de imágenes provocativas varias veces a la semana en los chicos (6,40% vs 3,38%) o la recepción varias veces a

la semana de mensajes e imágenes de contenido sexual de los chicos frente a las chicas (11,43% vs 4,28%) (Tablas 196-203).

2.1.13. Opiniones

Por último, se preguntó la opinión sobre el cuestionario, las preguntas y las opciones de mejora. Un 73,15% escribió una respuesta válida. De los respondedores, la mayoría tuvo una opinión positiva sobre el cuestionario (75,38%). Un 5,62% respondió de manera negativa, un 4,50% consideró que es muy extenso y un 14,91% cambiaría o añadiría alguna de las preguntas, alargando por ejemplo el apartado sobre drogas. Se han propuesto bloques sobre gustos o hobbies (Tabla 204).

2.2. TABLAS Y FIGURAS: RESULTADOS DEL CUESTIONARIO (ANÁLISIS DESCRIPTIVO, SIN AJUSTAR)

DATOS GENERALES

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

p.1 ¿Cuál es tu sexo?

Tabla 3. Población por sexo y ámbito geográfico

SEXO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Chica	190	45,67	254	46,69	444	46,25
Chico	226	54,33	290	53,31	516	53,75
Total general	416	43,33	544	56,67	960	100,00

p.2 ¿En qué mes y año naciste?

Tabla 4. Media de edad, por sexo y ámbito geográfico

EDAD MEDIA				
		n	Media	DE
	Chico	510	16,32	0,78
	Total	948	16,27	0,73
Por ámbito geográfico	Rural	413	16,34	0,75
	Urbano	535	16,21	0,71
	Total	948	16,27	0,73

Tabla 5. Distribución de edad, por sexo

Edades	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
< 15 años	0	0,00	4	0,78	4	0,42
15 años	185	42,24	206	40,39	391	41,24
16 años	195	44,52	201	39,41	396	41,77
17 años	46	10,50	71	13,92	117	12,34
18 años o más	12	2,74	28	5,49	40	4,22
Total general	438	46,20	510	53,80	948	100,00

Tabla 6. Distribución de edad, por ámbito geográfico

Edades	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
< 15 años	1	0,24	3	0,56	4	0,42
15 años	162	39,23	229	42,80	391	41,24
16 años	171	41,40	225	42,06	396	41,77
17 años	60	14,53	57	10,65	117	12,34
18 años o más	19	4,60	21	3,93	40	4,22
Total general	413	43,57	535	56,43	948	100,00

p.3 ¿Cuál es/era el país de nacimiento, tuyo, de tu padre, de tu madre?

Tabla 7. País de nacimiento del estudiante, por sexo

PAÍS NACIMIENTO ESTUDIANTE	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
España	402	91,57	480	93,57	882	92,65
Rumanía	5	1,14	4	0,78	9	0,95
Colombia	5	1,14	4	0,78	9	0,95
Marruecos	4	0,91	5	0,97	9	0,95
Bulgaria	3	0,68	3	0,58	6	0,63
Argentina	1	0,23	4	0,78	5	0,53
Ecuador	2	0,46	2	0,39	4	0,42
Bolivia	2	0,46	1	0,19	3	0,32
República Dominicana	2	0,46	1	0,19	3	0,32
Brasil	2	0,46	1	0,19	3	0,32
Rusia	1	0,23	2	0,39	3	0,32
Portugal	2	0,46	0	0,00	2	0,21
Honduras	2	0,46	0	0,00	2	0,21
Estados Unidos	1	0,23	1	0,19	2	0,21
India	0	0,00	2	0,39	2	0,21
Reino Unido	1	0,23	0	0,00	1	0,11
Ucrania	1	0,23	0	0,00	1	0,11

PAÍS NACIMIENTO ESTUDIANTE	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
China	1	0,23	0	0,00	1	0,11
Nigeria	1	0,23	0	0,00	1	0,11
Paraguay	1	0,23	0	0,00	1	0,11
Chile	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Guatemala	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Perú	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Total general	439	46,11	513	53,89	952	100,00

Tabla 8. País de nacimiento del estudiante, por ámbito geográfico

PAÍS NACIMIENTO ESTUDIANTE	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
España	378	91,30	504	93,68	882	92,65
Colombia	4	0,97	5	0,93	9	0,95
Marruecos	7	1,69	2	0,37	9	0,95
Rumanía	6	1,45	3	0,56	9	0,95
Bulgaria	5	1,21	1	0,19	6	0,63
Argentina	1	0,24	4	0,74	5	0,53
Ecuador	2	0,48	2	0,37	4	0,42
Bolivia	1	0,24	2	0,37	3	0,32
Brasil	1	0,24	2	0,37	3	0,32
República Dominicana	1	0,24	2	0,37	3	0,32
Rusia	1	0,24	2	0,37	3	0,32
Estados Unidos	1	0,24	1	0,19	2	0,21
Honduras	1	0,24	1	0,19	2	0,21
India	1	0,24	1	0,19	2	0,21
Portugal	1	0,24	1	0,19	2	0,21
Chile	0	0,00	1	0,19	1	0,11
China	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Guatemala	1	0,24	0	0,00	1	0,11
Nigeria	1	0,24	0	0,00	1	0,11

PAÍS NACIMIENTO ESTUDIANTE	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Paraguay		0,00	1	0,19	1	0,11
Perú	1	0,24	0	0,00	1	0,11
Reino Unido	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Ucrania	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Total general	414	43,49	538	56,51	952	100,00

Tabla 9. País de nacimiento del padre, por sexo

PAÍS NACIMIENTO PADRE	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
España	388	89,20	462	91,85	850	90,62
Colombia	6	1,38	4	0,80	10	1,07
Rumanía	5	1,15	4	0,80	9	0,96
Portugal	4	0,92	0	0,00	4	0,43
Marruecos	4	0,01	5	0,99	9	0,96
Francia	3	0,69	4	0,80	7	0,75
Ecuador	3	0,69	2	0,40	5	0,53
Honduras	2	0,46	0	0,00	2	0,21
Argentina	2	0,46	3	0,60	5	0,53
China	2	0,46	0	0,00	2	0,21
Bolivia	2	0,46	2	0,40	4	0,43
República Dominicana	2	0,46	1	0,20	3	0,32
Bulgaria	2	0,46	3	0,60	5	0,53
Alemania	2	0,46	1	0,20	3	0,32
Arabia Saudita	1	0,23	0	0,00	1	0,11
Reino Unido	1	0,23	2	0,40	3	0,32
Brasil	1	0,23	1	0,20	2	0,21
Chile	1	0,23	1	0,20	2	0,21
Guinea Ecuatorial	1	0,23	1	0,20	2	0,21

PAÍS NACIMIENTO PADRE	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
México	1	0,23	0	0,00	1	0,11
Paraguay	1	0,23	0	0,00	1	0,11
Estados Unidos	1	0,23	2	0,40	3	0,32
Polonia	0	0,00	2	0,40	2	0,21
Perú	0	0,00	1	0,20	1	0,11
Luxemburgo	0	0,00	1	0,20	1	0,11
Bélgica	0	0,00	1	0,20	1	0,11
Total general	435	46,38	503	53,62	938	100,00

Tabla 10. País de nacimiento del padre, por ámbito geográfico

PAÍS NACIMIENTO PADRE	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
España	364	89,66	486	91,18	850	90,62
Colombia	4	0,99	6	1,13	10	1,07
Marruecos	7	1,72	2	0,38	9	0,96
Rumanía	6	1,48	3	0,56	9	0,96
Francia	1	0,25	6	1,13	7	0,75
Argentina	2	0,49	3	0,56	5	0,53
Bulgaria	4	0,99	1	0,19	5	0,53
Ecuador	3	0,74	2	0,38	5	0,53
Bolivia	1	0,25	3	0,56	4	0,43
Portugal	2	0,49	2	0,38	4	0,43
Alemania	1	0,25	2	0,38	3	0,32
Estados Unidos	1	0,25	2	0,38	3	0,32
Reino Unido	0	0,00	3	0,56	3	0,32
República Dominicana	1	0,25	2	0,38	3	0,32
Brasil	1	0,25	1	0,19	2	0,21
Chile	0	0,00	2	0,38	2	0,21
China	0	0,00	2	0,38	2	0,21
Guinea Ecuatorial	1	0,25	1	0,19	2	0,21
Honduras	1	0,25	1	0,19	2	0,21

PAÍS NACIMIENTO PADRE	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Polonia	2	0,49	0	0,00	2	0,21
Arabia Saudí	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Bélgica	1	0,25	0	0,00	1	0,11
Luxemburgo	1	0,25	0	0,00	1	0,11
México	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Paraguay	1	0,25	1	0,19	1	0,11
Perú	1	0,25	0	0,00	1	0,11
Total general	406	43,28	533	56,82	938	100,00

Tabla 11. País de nacimiento de la madre, por sexo

PAÍS NACIMIENTO MADRE	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
España	386	87,93	469	91,60	855	89,91
Colombia	8	1,82	4	0,78	12	1,26
Marruecos	5	1,14	6	1,17	11	1,16
Rumanía	5	1,14	4	0,78	9	0,95
Ecuador	4	0,91	2	0,39	6	0,63
Brasil	4	0,91	1	0,20	5	0,53
Alemania	3	0,68	2	0,39	5	0,53
Cuba	3	0,68	0	0,00	3	0,32
Francia	3	0,68	3	0,59	6	0,63
Honduras	2	0,46	0	0,00	2	0,21
República Dominicana	2	0,46	2	0,39	4	0,42
Bolivia	2	0,46	2	0,39	4	0,42
Argentina	2	0,46	3	0,59	5	0,53
Bulgaria	2	0,46	4	0,78	6	0,63
China	2	0,46	0	0,00	2	0,21
Portugal	1	0,23	1	0,20	2	0,21
Ucrania	1	0,23	0	0,00	1	0,11
Bélgica	1	0,23	0	0,00	1	0,11
Estados Unidos	1	0,23	1	0,20	2	0,21

PAÍS NACIMIENTO MADRE	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Nigeria	1	0,23	0	0,00	1	0,11
Paraguay	1	0,23	0	0,00	1	0,11
Países Bajos	0	0,00	1	0,20	1	0,11
Suecia	0	0,00	1	0,20	1	0,11
Italia	0	0,00	1	0,20	1	0,11
Polonia	0	0,00	1	0,20	1	0,11
Suiza	0	0,00	1	0,20	1	0,11
Filipinas	0	0,00	1	0,20	1	0,11
Guatemala	0	0,00	1	0,20	1	0,11
Chile	0	0,00	1	0,20	1	0,11
Total general	439	46,16	512	53,84	951	100,00

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

PAÍS NACIMIENTO MADRE	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
España	368	89,10	488	90,54	856	89,92
Colombia	5	1,21	7	1,30	12	1,26
Marruecos	7	1,69	4	0,74	11	1,16
Rumanía	6	1,45	3	0,56	9	0,95
Bulgaria	4	0,97	2	0,37	6	0,63
Ecuador	3	0,73	3	0,56	6	0,63
Francia	4	0,97	2	0,37	6	0,63
Alemania	1	0,24	4	0,74	5	0,53
Argentina	2	0,48	3	0,56	5	0,53
Brasil	3	0,73	2	0,37	5	0,53
Bolivia	1	0,24	3	0,56	4	0,42
República Dominicana	1	0,24	3	0,56	4	0,42
Cuba	2	0,48	1	0,19	3	0,32
China	0	0,00	2	0,37	2	0,21
Estados Unidos	0	0,00	2	0,37	2	0,21
Honduras	1	0,24	1	0,19	2	0,21
Portugal	0	0,00	2	0,37	2	0,21
Bélgica	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Chile	0	0,00	1	0,19	1	0,11

PAÍS NACIMIENTO MADRE	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Filipinas	1	0,24	0	0,00	1	0,11
Guatemala	1	0,24	0	0,00	1	0,11
Italia	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Nigeria	1	0,24	0	0,00	1	0,11
Países Bajos	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Paraguay	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Polonia	1	0,24	0	0,00	1	0,11
Suecia	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Suiza	1	0,24	0	0,00	1	0,11
Ucrania	0	0,00	1	0,19	1	0,11
Total general	413	43,38	539	56,62	952	100,00

p. 4 ¿Cuál es la situación laboral de tu padre, madre?

Tabla 13. Situación laboral de los padres, por sexo

SITUACIÓN LABORAL PADRES		SEXO				TOTAL	
		Chica		Chico			
		n	%	n	%	n	%
Padre	Trabaja	375	84,65	443	86,19	818	85,48
	En paro	31	7,00	27	5,25	58	6,06
	Pensionista/jubilado	23	5,19	24	4,67	47	4,91
	Ha fallecido ya	7	1,58	14	2,72	21	2,19
	Otras actividades	4	0,90	3	0,58	7	0,73
	Tareas del hogar	3	0,68	3	0,58	6	0,63
	Total general	443	46,29	514	53,71	957	100,00
Madre	Trabaja	293	66,14	330	64,20	623	65,10
	Tareas del hogar	99	22,35	136	26,46	235	24,56
	En paro	39	8,80	38	7,39	77	8,05
	Pensionista/jubilada	7	1,58	5	0,97	12	1,25
	Otras actividades	4	0,90	3	0,58	7	0,73
	Ha fallecido ya	1	0,23	2	0,39	3	0,31
	Total general	443	46,29	514	100,00	957	100,00

Tabla 14. Situación laboral de los padres, por ámbito geográfico

SITUACIÓN LABORAL PADRES		ÁMBITO				TOTAL	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Padre	Trabaja	365	87,53	453	83,73	818	85,39
	En paro	29	6,95	29	5,36	58	6,05
	Pensionista/jubilado	11	2,64	37	6,84	48	5,01
	Ha fallecido ya	7	1,68	14	2,59	21	2,19
	Otras actividades	2	0,48	5	0,92	7	0,73
	Tareas del hogar	3	0,72	3	0,55	6	0,63
	Total general	417	43,53	541	56,47	958	100,00
Madre	Trabaja	251	60,19	372	68,76	623	65,03
	Tareas del hogar	116	27,82	120	22,18	236	24,63
	En paro	38	9,11	39	7,21	77	8,04
	Pensionista/jubilada	7	1,68	5	0,92	12	1,25
	Otras actividades	3	0,72	4	0,74	7	0,73
	Ha fallecido ya	2	0,48	1	0,18	3	0,31
	Total general	417	43,53	541	56,47	958	100,00

p.5 ¿Cuál es el mayor nivel de estudios que ha completado tu padre, madre?

Tabla 15. Nivel de estudios de los padres, por sexo

NIVEL ESTUDIOS PADRES		SEXO				TOTAL	
		Chica		Chico			
		n	%	n	%	n	%
Madre	Universitarios	132	29,80	178	34,56	310	32,36
	FP/Bachiller	141	31,83	154	29,90	295	30,79
	Graduado escolar	123	27,77	112	21,75	235	24,53
	NS	34	7,67	62	12,04	96	10,02
	Primarios sin finalizar	13	2,93	9	1,75	22	2,30
	Total general	443	46,24	515	53,76	958	100,00
Padre	Graduado escolar	129	29,12	133	25,83	262	27,35
	FP/Bachiller	121	27,31	133	25,83	254	26,51
	Universitarios	92	20,77	132	25,63	224	23,38
	NS	68	15,35	89	17,28	157	16,39
	Primarios sin finalizar	33	7,45	28	5,44	61	6,37
	Total general	443	46,24	515	53,76	958	100,00

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

NIVEL ESTUDIOS PADRES		ÁMBITO				TOTAL	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Madre	Universitarios	89	21,34	221	40,77	310	32,33
	FP/Bachiller	133	31,89	163	30,07	296	30,87
	Graduado escolar	132	31,65	103	19,00	235	24,50
	NS	48	11,51	48	8,86	96	10,01
	Primarios sin finalizar	15	3,60	7	1,29	22	2,29
	Total general	417	43,48	542	56,52	959	100,00
Padre	Graduado escolar	156	37,41	106	19,56	262	27,32
	FP/Bachiller	100	23,98	155	28,60	255	26,59
	Universitarios	55	13,19	169	31,18	224	23,36
	NS	72	17,27	85	15,68	157	16,37
	Primarios sin finalizar	34	8,15	27	4,98	61	6,36
	Total general	417	43,48	542	56,52	959	100,00

P6. El número total de personas con las que vives en tu casa es: _____ (pon "0" si vives solo/a)

Tabla 17. Número de personas con las que convive, por sexo y ámbito geográfico

N.º DE PERSONAS CON LAS QUE CONVIVE				
		n	Media	DE
Por sexo	Chica	436	2,89	0,91
	Chico	511	2,97	0,91
	Total	947	2,94	0,91
Por ámbito geográfico	Rural	411	3,01	0,92
	Urbano	535	16,21	0,71
	Total	948	2,94	0,91

P7. ¿Con qué personas compartes la casa donde vives? (marca todas las opciones que necesites)

Tabla 18. Personas con las que conviven, por sexo

CONVIVIENTES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%*
	n	%*	n	%*		
Madre	424	97,03	491	95,90	915	96,42
Padre	380	86,96	453	88,48	833	87,78
Hermanos/as	316	72,31	386	75,39	702	73,97
Otros familiares	36	8,24	47	9,18	83	8,75
Otras personas	8	1,83	8	1,56	16	1,69
Pareja	4	0,92	6	1,17	10	1,05
Amigos/as	1	0,23	2	0,39	3	0,32
Vive solo/a	1	0,23	1	0,20	2	0,21
Total general	437	46,05	512	53,95	949	100,00

* Denominador total de respondedores (n=949)

Tabla 19. Personas con las que conviven, por ámbito geográfico

CONVIVIENTES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%*
	n	%*	n	%*		
Madre	398	96,60	518	96,28	916	96,42
Padre	378	91,75	456	84,76	834	87,79
Hermanos/as	308	74,76	394	73,23	702	73,89
Otros familiares	30	7,28	53	9,85	83	8,74
Otras personas	7	1,70	9	1,67	16	1,68
Pareja	2	0,49	8	1,49	10	1,05
Amigos/as	1	0,24	2	0,37	3	0,32
Vive solo/a	1	0,24	1	0,19	2	0,21
Total general	412	43,37	538	56,63	950	100,00

* Denominador total de respondedores (n=950)

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

Tabla 20. Número de hermanos, por sexo y ámbito geográfico

N.º DE HERMANOS				
		n	Media	DE
Por sexo	Chica	438	1,22	0,97
	Chico	512	1,24	0,97
	Total	950	1,23	0,97
Por ámbito geográfico	Rural	412	1,26	0,97
	Urbano	535	16,21	0,71
	Total	951	1,23	0,97

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

Tabla 21. En qué grupo de notas se percibe, por sexo

GRUPO DE LA CLASE	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Grupo medio	164	37,02	203	39,34	367	38,27
Grupo medio/alto	122	27,54	132	25,58	254	26,49
Mejores notas	97	21,90	97	18,80	194	20,23
Grupo medio/bajo	43	9,71	67	12,98	110	11,47
Peores notas	17	3,84	17	3,29	34	3,55
Total general	443	46,19	516	53,81	959	100,00

Tabla 22. En qué grupo de notas se percibe, por ámbito geográfico

GRUPO DE LA CLASE	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Grupo medio	165	39,57	202	37,20	367	38,23
Grupo medio/alto	100	23,98	154	28,36	254	26,46
Mejores notas	81	19,42	115	21,18	196	20,42
Grupo medio/bajo	54	12,95	56	10,31	110	11,46
Peores notas	17	4,08	16	2,95	33	3,44
Total general	417	43,57	543	56,74	960	100,00

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

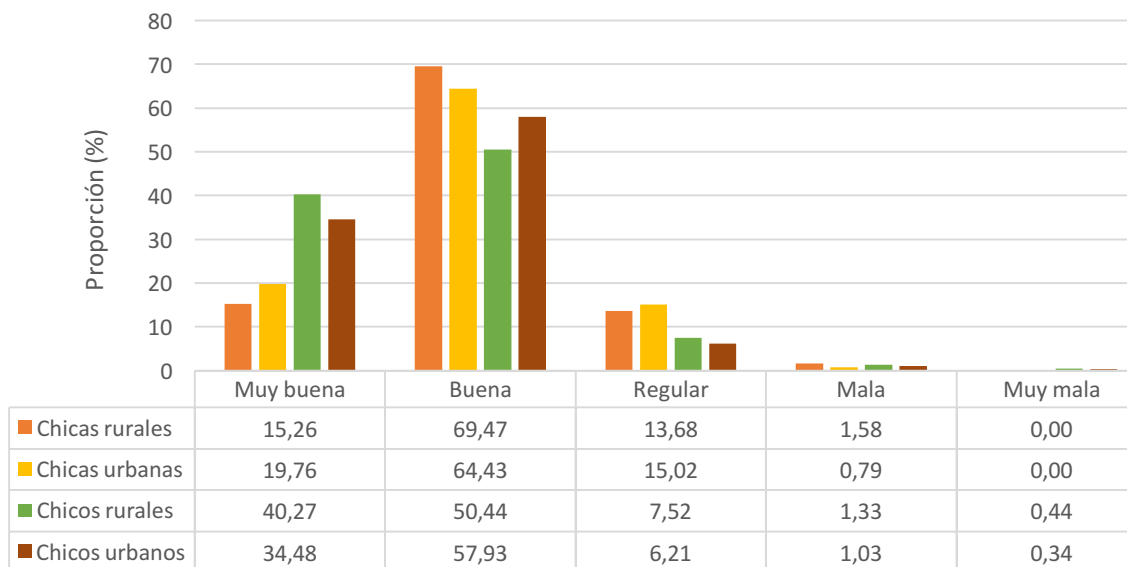
Tabla 23. Cómo percibe su salud, por sexo

SALUD AUTOPERCIBIDA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Buena	295	66,59	282	54,65	577	60,17
Muy buena	79	17,83	191	37,02	270	28,15
Regular	64	14,45	35	6,78	99	10,32
Mala	5	1,13	6	1,16	11	1,15
Muy mala	0	0,00	2	0,39	2	0,21
Total general	443	46,19	516	53,81	959	100,00

Tabla 24. Cómo percibe su salud, por ámbito geográfico

SALUD AUTOPERCIBIDA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Buena	247	59,23	331	60,96	578	60,21
Muy buena	120	28,78	150	27,62	270	28,13
Regular	43	10,31	56	10,31	99	10,31
Mala	6	1,44	5	0,92	11	1,15
Muy mala	1	0,24	1	0,18	2	0,21
Total general	417	43,57	543	56,74	960	100,00

Figura 6. Autopercepción de salud, 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 diagnosticadas, por sexo

ENFERMEDADES DIAGNOSTICADAS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%***
	n	%*	n	%**		
Alergia	104	23,53	113	21,94	217	22,68
Diabetes	5	1,13	2	0,39	7	0,73
Hipercolesterolemia	6	1,36	5	0,97	11	1,15
Hipertensión	2	0,45	0	0,00	2	0,21
Jaquecas/migrañas	48	10,86	20	3,88	68	7,11
Otras enfermedades	58	13,12	38	7,38	96	10,03
JÓVENES CON ENFERMEDAD	178	40,27	159	30,87	337	35,21

* Sobre total de respondedores chicas (n: 442; 264 sin enfermedad);

** Sobre total de respondedores chicos (n: 515; 356 sin enfermedad);

*** Sobre total de respondedores (n: 957; 620 sin enfermedad).

Respuesta múltiple.

Tabla 26. Enfermedades diagnosticadas, por ámbito geográfico

ENFERMEDADES DIAGNOSTICADAS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%*	n	%**	n	%***
Alergia	91	21,82	126	30,22	217	22,65
Diabetes	3	0,72	4	0,96	7	0,73
Hipercolesterolemia	1	0,24	10	2,40	11	1,15
Hipertensión	1	0,24	1	0,24	2	0,21
Jaquecas/migrañas	30	7,19	38	9,11	68	7,09
Otras enfermedades	37	8,87	59	14,15	96	10,02
JÓVENES CON ENFERMEDAD	141	33,81	196	36,22	337	35,17

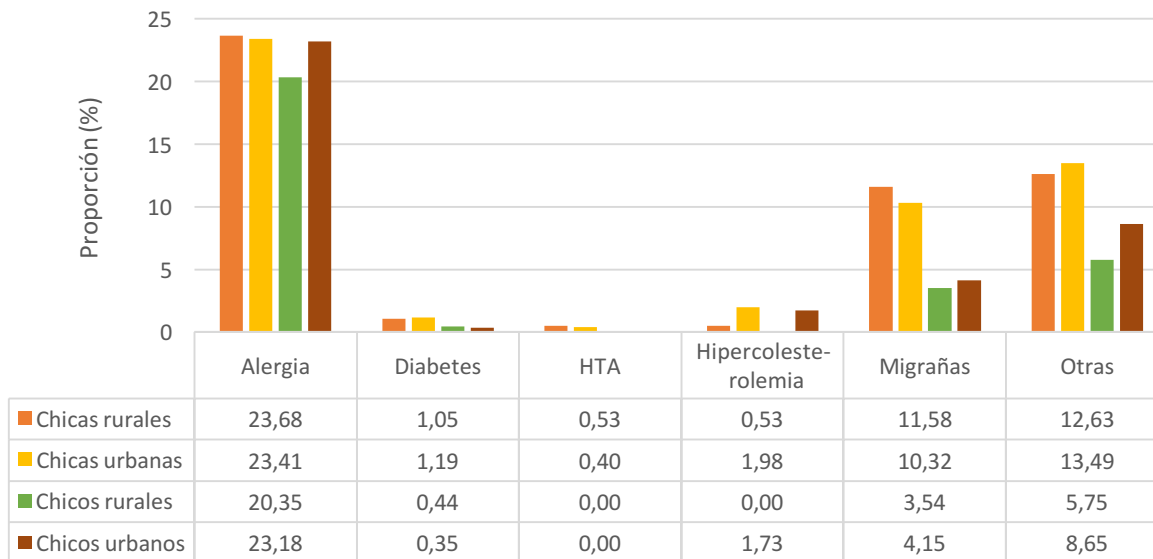
* Sobre total de respondedores ámbito rural (n: 417; 276 sin enfermedad);

** Sobre total de respondedores ámbito urbano/semiurbano (n: 541; 345 sin enfermedad);

*** Sobre total de respondedores (n: 958; 621 sin enfermedad).

Respuesta múltiple.

Figura 7. Patologías diagnosticadas, por sexo y ámbito geográfico



P12. En los últimos 6 meses, ¿con qué frecuencia has presentado alguno de los siguientes síntomas...?

Tabla 27. Frecuencia síntomas en los últimos 6 meses, por sexo

SÍNTOMAS ÚLTIMOS 6 MESES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Nerviosismo						
Rara vez/nunca	155	34,99	292	56,59	447	46,61
Mensual	90	20,32	92	17,83	182	18,98
>1 vez/semana	72	16,25	43	8,33	115	11,99
Diario	65	14,67	45	8,72	110	11,47
Semanal	61	13,77	44	8,53	105	10,95
Sensación de mareo						
Rara vez/nunca	298	67,27	423	81,98	721	75,18
Mensual	54	12,19	51	9,88	105	10,95
>1 vez/semana	49	11,06	23	4,46	72	7,51
Semanal	22	4,97	14	2,71	36	3,75
Diario	20	4,51	5	0,97	25	2,61
Dolor de estómago						
Rara vez/nunca	230	51,92	391	75,78	621	64,75
Mensual	143	32,28	73	14,15	216	22,52
>1 vez/semana	45	10,16	31	6,01	76	7,92
Semanal	16	3,61	16	3,10	32	3,34
Diario	9	2,03	5	0,97	14	1,46

SÍNTOMAS ÚLTIMOS 6 MESES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Dolor de espalda						
Rara vez/nunca	212	47,86	343	66,47	555	57,87
Mensual	77	17,38	78	15,12	155	16,16
>1 vez/semana	45	10,16	35	6,78	80	8,34
Semanal	49	11,06	29	5,62	78	8,13
Diario	60	13,54	31	6,01	91	9,49
Dolor de cabeza						
Rara vez/nunca	185	41,76	344	66,67	529	55,16
Mensual	107	24,15	80	15,50	187	19,50
>1 vez/semana	76	17,16	50	9,69	126	13,14
Semanal	41	9,26	31	6,01	72	7,51
Diario	34	7,67	11	2,13	45	4,69
Bajo de ánimo						
Rara vez/nunca	175	39,50	339	65,70	514	53,60
Mensual	105	23,70	87	16,86	192	20,02
>1 vez/semana	70	15,80	37	7,17	107	11,16
Semanal	51	11,51	35	6,78	86	8,97
Diario	42	9,48	18	3,49	60	6,26

SÍNTOMAS ÚLTIMOS 6 MESES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Irritabilidad						
Rara vez/nunca	145	32,73	329	63,76	474	49,43
Mensual	112	25,28	74	14,34	186	19,40
>1 vez/semana	73	16,48	44	8,53	117	12,20
Semanal	66	14,90	48	9,30	114	11,89
Diario	47	10,61	21	4,07	68	7,09
Dificultades para dormir						
Rara vez/nunca	280	63,21	391	75,78	671	69,97
Mensual	60	13,54	49	9,50	109	11,37
>1 vez/semana	30	6,77	29	5,62	59	6,15
Semanal	33	7,45	30	5,81	63	6,57
Diario	40	9,03	17	3,29	57	5,94
Total general	443	46,19	516	53,81	959	100,00

Tabla 28. Frecuencia síntomas en los últimos 6 meses, por ámbito geográfico

SÍNTOMAS ÚLTIMOS 6 MESES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Nerviosismo						
Rara vez/nunca	195	46,76	253	46,59	448	46,67
Mensual	78	18,71	104	19,15	182	18,96
>1 vez/semana	56	13,43	59	10,87	115	11,98
Diario	45	10,79	65	11,97	110	11,46
Semanal	43	10,31	62	11,42	105	10,94
Sensación de mareo						
Rara vez/nunca	322	77,22	400	73,66	722	75,21
Mensual	38	9,11	67	12,34	105	10,94
>1 vez/semana	35	8,39	37	6,81	72	7,50
Semanal	13	3,12	23	4,24	36	3,75
Diario	9	2,16	16	2,95	25	2,60
Dolor de estómago						
Rara vez/nunca	281	67,39	341	62,80	622	64,79
Mensual	86	20,62	130	23,94	216	22,50
>1 vez/semana	39	9,35	37	6,81	76	7,92
Semanal	7	1,68	25	4,60	32	3,33
Diario	4	0,96	10	1,84	14	1,46

SÍNTOMAS ÚLTIMOS 6 MESES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Dolor de espalda						
Rara vez/nunca	253	60,67	303	55,80	556	57,92
Mensual	58	13,91	97	17,86	155	16,15
>1 vez/semana	41	9,83	39	7,18	80	8,33
Semanal	31	7,43	47	8,66	78	8,13
Diario	34	8,15	57	10,50	91	9,48
Dolor de cabeza						
Rara vez/nunca	235	56,35	295	54,33	530	55,21
Mensual	69	16,55	118	21,73	187	19,48
>1 vez/semana	57	13,67	69	12,71	126	13,13
Semanal	36	8,63	36	6,63	72	7,50
Diario	20	4,80	25	4,60	45	4,69
Bajo de ánimo						
Rara vez/nunca	241	57,79	274	50,46	515	53,65
Mensual	71	17,03	121	22,28	192	20,00
>1 vez/semana	48	11,51	59	10,87	107	11,15
Semanal	32	7,67	54	9,94	86	8,96
Diario	25	6,00	35	6,45	60	6,25

SÍNTOMAS ÚLTIMOS 6 MESES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Irritabilidad						
Rara vez/nunca	216	51,80	259	47,70	672	70,00
Mensual	70	16,79	116	21,36	109	11,35
>1 vez/semana	46	11,03	71	13,08	59	6,15
Semanal	55	13,19	59	10,87	63	6,56
Diario	30	7,19	38	7,00	57	5,94
Dificultades para dormir						
Rara vez/nunca	293	70,26	379	69,80	672	70,00
Mensual	46	11,03	63	11,60	109	11,35
>1 vez/semana	21	5,04	38	7,00	59	6,15
Semanal	30	7,19	33	6,08	63	6,56
Diario	27	6,47	30	5,52	57	5,94
Total general	417	43,44	543	56,56	960	100,00

P13. Si 10 es la mejor situación posible y 0 es la peor posible, en general en qué nivel crees que está en este momento tu vida

Tabla 29. Nivel de situación en la vida, por sexo y ámbito geográfico

NIVEL SITUACIÓN VITAL PERCIBIDA					
		n	Mediana	P25	P75
Por sexo	Chica	444	7	7	8
	Chico	516	8	7	9
	Total	960	8	7	8
Por ámbito geográfico	Rural	417	8	7	8
	Urbano	544	8	7	8
	Total	961	8	7	8

0 = peor situación posible; 10 = mejor situación posible

ACTIVIDAD FÍSICA

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

P14. 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?

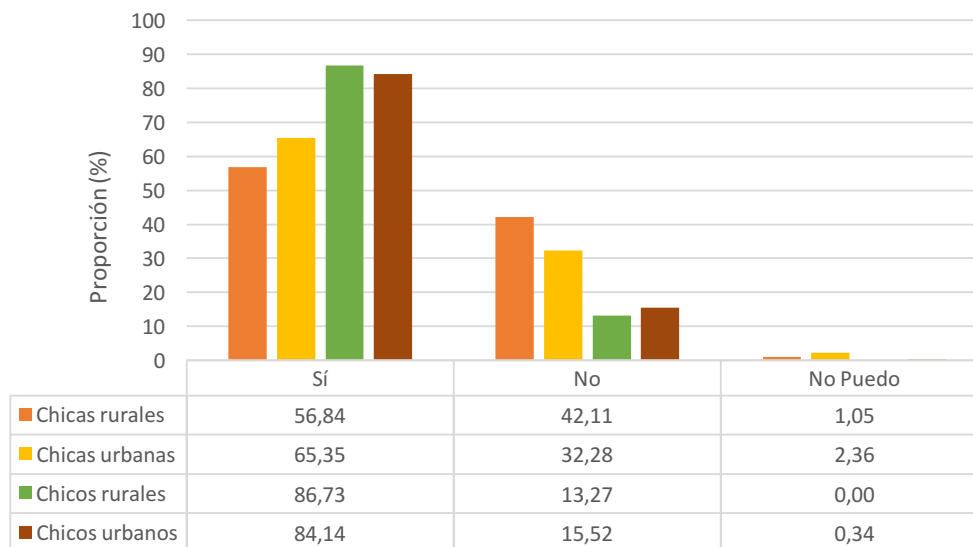
Tabla 30. Actividad física más de 30 minutos al día, por sexo

ACTIVIDAD FÍSICA >30 MINUTOS/DÍA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Sí	274	61,71	440	85,27	714	74,38
No, normalmente	162	36,49	75	14,53	237	24,69
No puedo	8	1,80	1	0,19	9	0,94
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 31. Actividad física más de 30 minutos al día, por ámbito geográfico

ACTIVIDAD FÍSICA >30 MINUTOS/DÍA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	304	72,90	410	75,37	714	74,30
No, normalmente	111	26,62	127	23,35	238	24,77
No puedo	2	0,48	7	1,29	9	0,94
Total general	417	43,39	544	56,61	961	100,00

Figura 8. Realización de actividad física >30 minutos, por sexo y ámbito geográfico



P15. ¿Qué actividad/es física/s realizas?

Tabla 32. Tipo de actividad física realizada, por sexo

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Otras actividades físicas	147	53,65	160	36,36	307	43,00
Fútbol-fútbol sala	30	10,95	262	59,55	292	40,90
Ciclismo	34	12,41	113	25,68	147	20,59
Tenis/Pádel/Tenis de mesa	24	8,76	71	16,14	95	13,31
Danza/baile	87	31,75	6	1,36	93	13,03
Atletismo	30	10,95	62	14,09	92	12,89
Baloncesto	26	9,49	62	14,09	88	12,32
Natación*	41	14,96	39	8,86	80	11,20
Gimnasia	41	14,96	29	6,59	70	9,80
Balonmano	11	4,01	24	5,45	35	4,90
Judo/Kárate/Taekowndo	9	3,28	19	4,32	28	3,92
Voleibol/voleibol playa	13	4,74	7	1,59	20	2,80
Rugby	1	0,36	11	2,50	12	1,68
Béisbol	2	0,73	2	0,45	4	0,56
Total general	274	38,38	440	61,62	714	100,00

* Se realiza % sobre denominador presente en la mayoría de respuestas. El % sobre denominador de casos válidos (n: 278, n: 441 y n: 719) sería 14,75%, 8,84% y 11,13% respectivamente.

Respuesta múltiple.

Tabla 33. Tipo de actividad física realizada, por ámbito geográfico

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Otras actividades físicas	117	38,49	190	46,34	307	43,00
Fútbol-fútbol sala	157	51,64	135	32,93	292	40,90
Ciclismo	78	25,66	69	16,83	147	20,59
Tenis/Pádel/Tenis de mesa	48	15,79	47	11,46	95	13,31
Danza/baile	41	13,49	52	12,68	93	13,03
Atletismo	46	15,13	46	11,22	92	12,89
Baloncesto	30	9,87	58	14,15	88	12,32
Natación	18	5,92*	62	15,12	80	11,20*
Gimnasia	27	8,88	43	10,49	70	9,80
Balonmano	18	5,92	17	4,15	35	4,90
Judo/Kárate/Taekwondo	8	2,63	20	4,88**	28	3,92**
Voleibol/voleibol playa	11	3,62	9	2,20	20	2,80
Rugby	3	0,99	9	2,20	12	1,68
Béisbol	3	0,99	1	0,24	4	0,56
Total general	304	42,58	410	57,42	714	100,00

* Se realiza % sobre denominador presente en la mayoría de respuestas. El % sobre denominador de casos válidos (n: 309 y n: 719) sería 5,83% y 11,13% respectivamente;

** Se realiza % sobre denominador presente en la mayoría de respuestas. El % sobre denominador de casos válidos (n: 403 y n: 707) sería 4,96% y 3,95% respectivamente.

Respuesta múltiple.

P16. ¿Cuántos días a la semana?

Tabla 34. Días a la semana de ejercicio, por sexo

DÍAS SEMANALES EJERCICIO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
3-4 días	115	41,97	199	45,23	314	43,98
1-2 días	82	29,93	78	17,73	160	22,41
5-6 días	50	18,25	94	21,36	144	20,17
Todos los días	27	9,85	69	15,68	96	13,45
Total general	274	38,38	440	61,62	714	100,00

Tabla 35. Días a la semana de ejercicio, por ámbito geográfico

DÍAS SEMANALES EJERCICIO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
3-4 días	124	40,79	190	46,34	314	43,98
1-2 días	76	25,00	84	20,49	160	22,41
5-6 días	57	18,75	87	21,22	144	20,17
Todos los días	47	15,46	49	11,95	96	13,45
Total general	304	42,58	410	57,42	714	100,00

P17. ¿Cuántas horas al día?

Tabla 36. Horas al día de ejercicio, por sexo

HORAS/DÍA EJERCICIO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
1-2 horas	210	76,64	308	70,00	518	72,55
Más de 2 horas	25	9,12	99	22,50	124	17,37
Menos de una hora	39	14,23	33	7,50	72	10,08
Total general	274	38,38	440	61,62	714	100,00

Tabla 37. Horas al día de ejercicio, por ámbito geográfico

HORAS/DÍA EJERCICIO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
1-2 horas	222	73,03	296	72,20	518	72,55
Más de 2 horas	50	16,45	74	18,05	124	17,37
Menos de una hora	32	10,53	40	9,76	72	10,08
Total general	304	42,58	410	57,42	714	100,00

P18. ¿Cuánto tiempo pasas sentado viendo la TV, jugando con la consola o en el ordenador, tabletas, móvil un día de diario, un fin de semana/ día festivo?

Tabla 38. Tiempo frente a pantallas en días de diario y fines de semana, por sexo

TIEMPO FRENTE A PANTALLAS		SEXO				TOTAL	
		Chica		Chico			
		n	%	n	%	n	%
De diario	1-2 horas	167	37,61	207	40,12	374	38,96
	Más de 2 horas	191	43,02	179	34,69	370	38,54
	Menos de una hora	86	19,37	130	25,19	216	22,50
	Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00
Fin de semana	1-2 horas	100	22,52	115	22,29	215	67,92
	Más de 2 horas	304	68,47	348	67,44	652	22,40
	Menos de una hora	40	9,01	53	10,27	93	9,69
	Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 39. Tiempo frente a pantallas en días de diario y fines de semana, por ámbito geográfico

TIEMPO FRENTE A PANTALLAS		ÁMBITO				TOTAL	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
De diario	1-2 horas	150	35,97	224	41,18	374	38,92
	Más de 2 horas	179	42,93	192	35,29	371	38,61
	Menos de una hora	88	21,10	128	23,53	216	22,48
	Total general	417	43,39	544	56,61	961	100,00
	1-2 horas	272	65,23	381	70,04	653	67,95
	Más de 2 horas	96	23,02	119	21,88	215	22,37
	Menos de una hora	49	11,75	44	8,09	93	9,68
	Total general	417	43,39	544	56,61	961	100,00

P19. ¿Cuántos minutos caminas o montas en bicicleta diariamente para ir y/o para volver del centro escolar?

Tabla 40. Tiempo transporte activo hasta/desde centro escolar por sexo

TIEMPO TRANSPORTE ACTIVO CENTRO ESCOLAR	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Utilizo medio de transporte (coche/autobús/moto)	171	38,51	181	35,08	352	36,67
Menos de 15 minutos al día	128	28,83	168	32,56	296	30,83
15-30 minutos al día	119	26,80	125	24,22	244	25,42
30-60 minutos al día	19	4,28	30	5,81	49	5,10
Más de una hora al día	7	1,58	12	2,33	19	1,98
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 41. Tiempo transporte activo hasta/desde centro escolar por ámbito geográfico

TIEMPO TRANSPORTE ACTIVO CENTRO ESCOLAR	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Utilizo medio de transporte (coche/autobús/moto)	178	42,69	174	31,99	352	36,63
Menos de 15 minutos al día	138	33,09	159	29,23	297	30,91
15-30 minutos al día	87	20,86	157	28,86	244	25,39
30-60 minutos al día	9	2,16	40	7,35	49	5,10
Más de una hora al día	5	1,20	14	2,57	19	1,98
Total general	417	43,39	544	56,61	961	100,00

ALIMENTACIÓN

A continuación te preguntamos sobre aspectos relacionados con la alimentación.

P20. Aproximadamente, ¿cuánto pesas sin zapatos ni ropa? _____ Kilos

Tabla 42. Peso autorreferido, por sexo y ámbito geográfico.

PESO AUTODECLARADO (kg)				
		n	Media	DE
Por sexo	Chica	444	56,47	8,29
	Chico	515	66,08	10,87
	Total	959	61,63	10,87
Por ámbito geográfico	Rural	417	61,98	11,49
	Urbano	543	61,35	10,37
	Total	960	61,62	10,87

P21. Aproximadamente, ¿cuánto mides sin zapatos? _____ Centímetros

Tabla 43. Altura autorreferido, por sexo y ámbito geográfico

ALTURA AUTODECLARADA (cm)				
		n	Media	DE
Por sexo	Chica	443	163,35	6,36
	Chico	515	174,32	7,64
	Total	958	169,25	8,94
Por ámbito geográfico	Rural	417	168,95	8,73
	Urbano	417	168,95	8,73
	Total	959	169,24	8,94

Tabla 44. Índice de masa corporal, por sexo y ámbito geográfico

ÍNDICE DE MASA CORPORAL				
		n	Media	DE
Por sexo	Chica	443	21,15	2,74
	Chico	515	21,75	3,56
	Total	958	21,47	3,22
Por ámbito geográfico	Rural	417	21,66	3,31
	Urbano	542	21,33	3,14
	Total	959	21,47	3,22

IMC: Peso (kg)/ Talla (m)²;

Por sexo totales rango: 14,52-59,02; Chicas: 15,05-31,14; Chicos: 14,52-59,02;

Por ámbito totales rango: 14,52-59,02; Rural: 14,52-44,98; Urbano: 15,94-59,02.

Figura 9. Categorías de nivel de peso, por sexo (según la IOTF y la OMS)

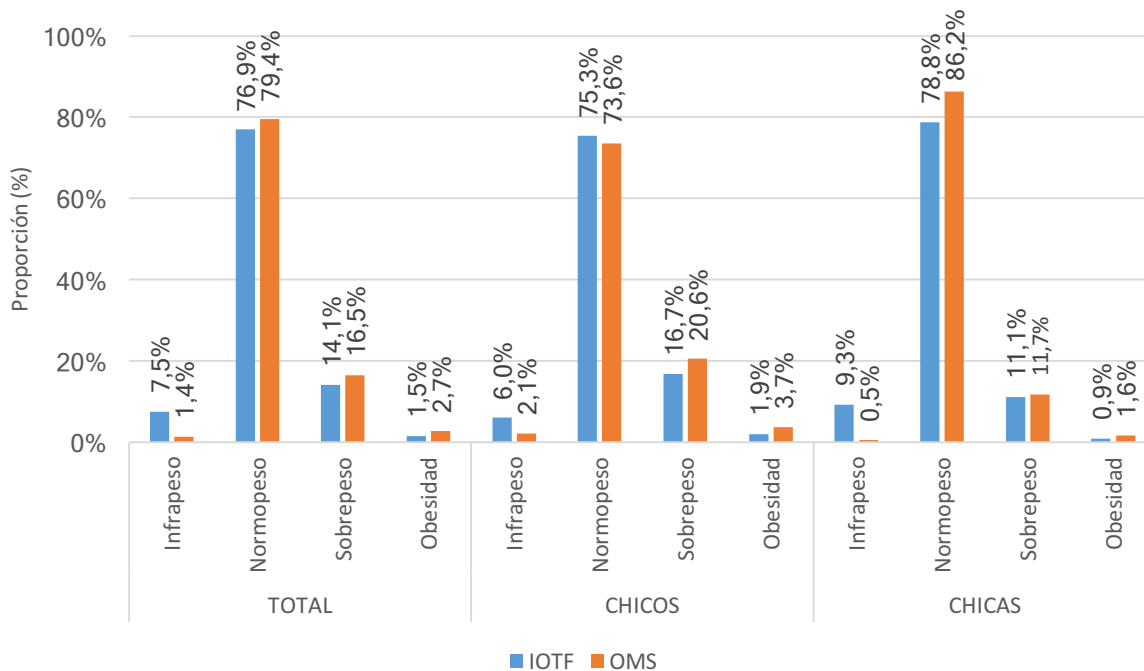
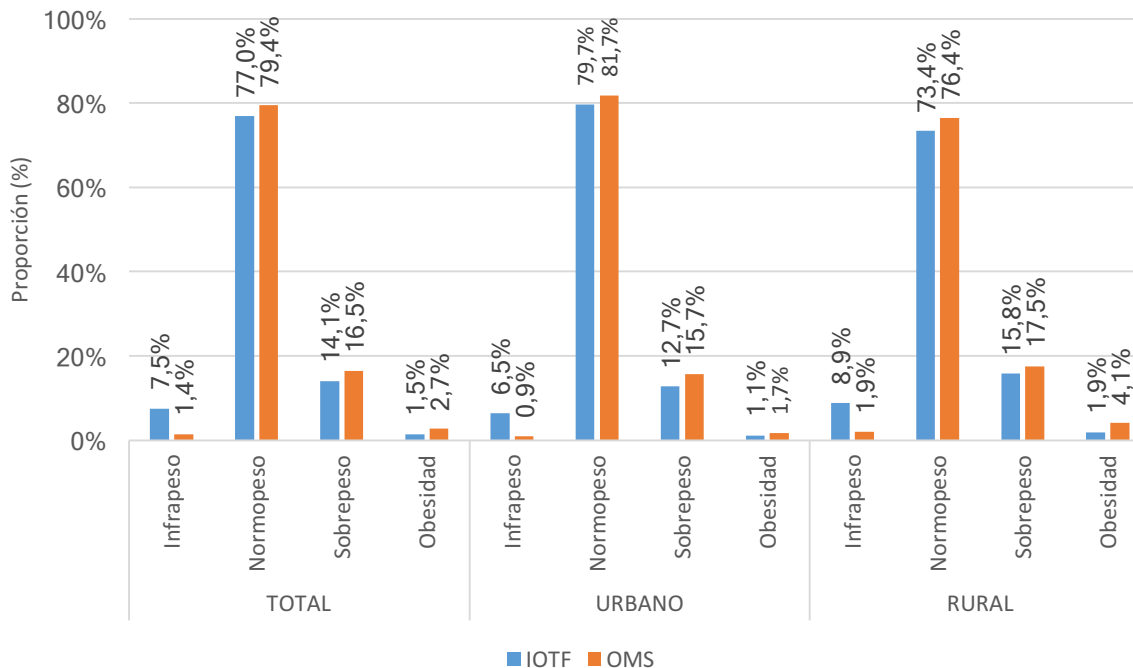


Figura 10. Categorías de nivel de peso, por ámbito geográfico (según la IOTF y la OMS)



P22. ¿Cómo dirías que es tu peso, en función de tu altura?

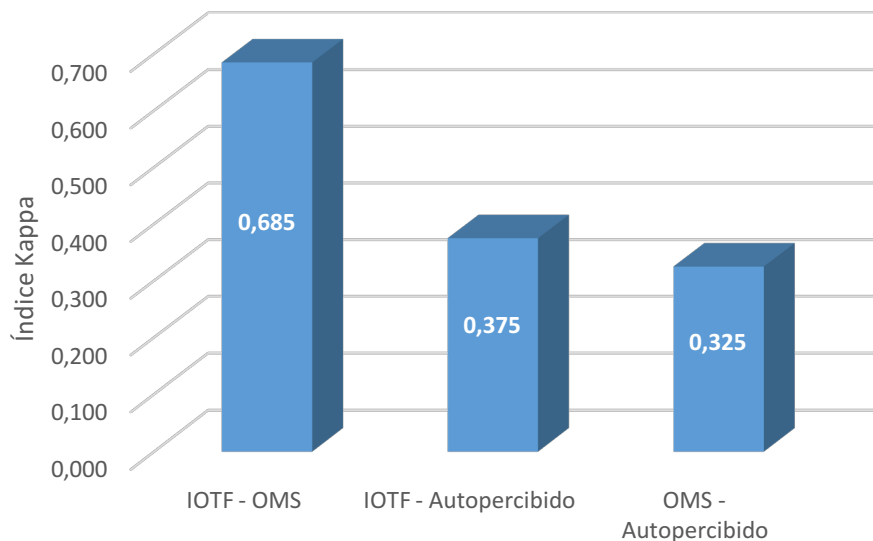
Tabla 45. Autopercepción del peso, por sexo

PESO AUTORREFERIDO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Normal	275	61,94	366	70,93	641	66,77
Algo mayor de lo normal	117	26,35	88	17,05	205	21,35
Menor de lo normal	37	8,33	55	10,66	92	9,58
Bastante mayor de lo normal	15	3,38	7	1,36	22	2,29
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 46. Autopercepción del peso, por ámbito geográfico

PESO AUTORREFERIDO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Normal	279	62,84	363	70,35	642	66,88
Algo mayor de lo normal	85	19,14	120	23,26	205	21,35
Menor de lo normal	41	9,23	51	9,88	92	9,58
Bastante mayor de lo normal	12	2,70	10	1,94	22	2,29
Total general	417	43,39	544	56,61	961	100,10

Figura 11. Correlación entre el IMC según la OMS y según la IOTF y el peso autorpercibido



Índice de kappa entre grupos de peso de la OMS y la IOTF y el peso autorpercibido por los participantes, donde se agruparon las categorías de *infrapeso* con “peso menor de lo normal”, *normopeso* con “normal”, *sobrepeso* con “algo mayor de lo normal” y *obesidad* con “bastante mayor de lo normal”. Resultados sin ponderar. Valores de índice kappa: de 0 a 1, siendo más próximo a 1 una mayor correlación y más próximo a 0 una menor correlación (<0,20: concordancia pobre; 0,21-0,40: débil; 0,41-0,60: moderada; 0,61-0,80: Buena; 0,81-1,00: muy buena).

P23. Los días de diario sueles desayunar, almorzar, comer, merendar, cenar en casa, fuera de casa, no?

Tabla 47. Hábitos de consumo de alimentos días de diario, por sexo

HÁBITOS ALIMENTOS DIARIO		SEXO				TOTAL	
		Chica		Chico		n	%
		n	%	n	%		
Desayuno	Sí, en casa	365	82,21	470	91,09	835	86,98
	No lo hago	73	16,44	41	7,95	114	11,88
	Sí, fuera de casa	6	1,35	5	0,97	11	1,15
Almuerzo	Sí, fuera de casa	279	62,84	318	61,63	597	62,19
	Si, en casa	76	17,12	109	21,12	185	19,27
	No lo hago	89	20,05	89	17,25	178	18,54
Comida	Sí, en casa	432	97,30	492	95,35	924	96,25
	Sí, fuera de casa	8	1,80	21	4,07	29	3,02
	No lo hago	4	0,90	3	0,58	7	0,73
Merienda	Sí, en casa	315	70,95	380	73,64	695	72,40
	No lo hago	98	22,07	102	19,77	200	20,83
	Sí, fuera de casa	31	6,98	34	6,59	65	6,77
Cena	Sí, en casa	424	95,50	503	97,48	927	96,56
	No lo hago	18	4,05	8	1,55	26	2,71
	Sí, fuera de casa	2	0,45	5	0,97	7	0,73
Total general		444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 48. Hábitos de consumo de alimentos días de diario, por ámbito geográfico

HÁBITOS ALIMENTOS DIARIO		ÁMBITO				TOTAL	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Desayuno	Sí, en casa	362	86,81	474	87,13	836	86,99
	No lo hago	50	11,99	64	11,76	114	11,86
	Sí, fuera de casa	5	1,20	6	1,10	11	1,14
Almuerzo	Sí, fuera de casa	256	61,39	341	62,68	597	62,12
	Si, en casa	81	19,42	105	19,30	186	18,52
	No lo hago	80	19,18	98	18,01	178	19,35
Comida	Sí, en casa	393	94,24	532	97,79	925	96,25
	Sí, fuera de casa	22	5,28	7	1,29	29	3,02
	No lo hago	2	0,48	5	0,92	7	0,73
Merienda	Sí, en casa	286	68,59	410	75,37	696	72,42
	No lo hago	102	24,46	98	18,01	200	20,81
	Sí, fuera de casa	29	6,95	36	6,62	65	6,76
Cena	Sí, en casa	399	95,68	529	97,24	928	96,57
	No lo hago	11	2,64	15	2,76	26	2,71
	Sí, fuera de casa	7	1,68	0	0,00	7	0,73
Total general		417	43,39	544	56,61	961	100,00

P23. Los fines de semana o días festivos sueles... desayunar, almorzar, comer, merendar, cenar... en casa, fuera de casa, no...?

Tabla 49. Hábitos de consumo de alimentos días de fin de semana, por sexo

HÁBITOS ALIMENTOS FINES DE SEMANA		SEXO				TOTAL	
		Chica		Chico			
		n	%	n	%	n	%
Desayuno	No lo hago	43	9,68	38	7,36	81	8,44
	Sí, en casa/familiares,..	395	88,96	473	91,67	868	90,42
	Sí, fuera de casa	6	1,35	5	0,97	11	1,15
Almuerzo	No lo hago	280	63,06	268	51,94	548	57,08
	Sí, en casa/familiares,..	136	30,63	202	39,15	338	35,21
	Sí, fuera de casa	28	6,31	46	8,91	74	7,71
Comida	No lo hago	8	1,80	10	1,94	18	1,88
	Sí, en casa/familiares,..	377	84,91	465	90,12	842	87,71
	Sí, fuera de casa	59	13,29	41	7,95	100	10,42
Merienda	No lo hago	164	36,94	168	32,56	332	34,58
	Sí, en casa/familiares,..	190	42,79	248	48,06	438	45,63
	Sí, fuera de casa	90	20,27	100	19,38	190	19,79
Cena	No lo hago	17	3,83	16	3,10	33	3,44
	Sí, en casa/familiares,..	334	75,23	411	79,65	745	77,60
	Sí, fuera de casa	93	20,95	89	17,25	182	18,96
Total general		444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 50. Hábitos de consumo de alimentos días de fin de semana, por ámbito geográfico

HÁBITOS ALIMENTOS FINES DE SEMANA		ÁMBITO				TOTAL	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Desayuno	No lo hago	41	9,83	40	7,35	81	8,43
	Sí, en casa/familiares,..	371	88,97	498	91,54	869	90,43
	Sí, fuera de casa	5	1,20	6	1,10	11	1,14
Almuerzo	No lo hago	241	57,79	307	56,43	548	57,02
	Sí, en casa/familiares,..	139	33,33	201	36,95	340	35,38
	Sí, fuera de casa	37	8,87	36	6,62	73	7,60
Comida	No lo hago	11	2,64	7	1,29	18	1,87
	Sí, en casa/familiares,..	369	88,49	474	87,13	843	87,72
	Sí, fuera de casa	37	8,87	63	11,58	100	10,41
Merienda	No lo hago	160	38,37	172	31,62	332	34,55
	Sí, en casa/familiares,..	175	41,97	264	48,53	439	45,68
	Sí, fuera de casa	82	19,66	108	19,85	190	19,77
Cena	No lo hago	15	3,60	18	3,31	33	3,43
	Sí, en casa/familiares,..	328	78,66	418	76,84	746	77,63
	Sí, fuera de casa	74	17,75	108	19,85	182	18,94
Total general		417	43,39	544	56,61	961	100,00

P25. ¿Cuántas comidas sueles hacer al día? los días de diario, festivos y fines de semana

Tabla 51. Número de comidas en días de diario, por sexo y ámbito geográfico

NÚMERO DE COMIDAS DE DIARIO				
		n	Media	DE
Por sexo	Chica	444	4,23	0,88
	Chico	516	4,28	0,98
	Total	960	4,26	0,93
Por ámbito geográfico	Rural	417	4,20	0,94
	Urbano	544	4,30	0,92
	Total	948	16,27	0,73

Tabla 52. Número de comidas en días de fines de semana o festivos, por sexo y ámbito geográfico

NÚMERO DE COMIDAS DE FINES DE SEMANA				
		n	Media	DE
Por sexo	Chica	444	3,89	0,98
	Chico	516	3,93	1,12
	Total	960	3,91	1,06
Por ámbito geográfico	Rural	417	3,83	1,06
	Urbano	544	3,97	1,06
	Total	961	3,91	1,06

P26. ¿Cuándo comes/cenas en casa lo haces viendo la TV?

Tabla 53. Hábito de comidas viendo la televisión, por sexo

COMER VIENDO TV	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Sí	309	69,59	366	70,93	675	70,31
No	135	30,41	150	29,07	285	29,69
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 54. Hábito de comidas viendo la televisión, por ámbito geográfico

COMER VIENDO TV	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	310	74,34	367	67,34	677	70,37
No	107	25,66	178	32,66	285	29,63
Total general	417	43,35	545	56,65	962	100,00

P27. ¿Qué tipo de leche o productos lácteos (yogur, queso,...) tomas habitualmente?

Tabla 55. Tipo de productos lácteos que toman, por sexo

TIPOS DE LÁCTEOS CONSUMIDOS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Semidesnatados	154	34,68	162	31,40	316	32,92
Enteros	152	34,23	229	44,38	381	39,69
Alternativo entero/semi/desnatado	63	14,19	66	12,79	129	13,44
Desnatados	55	12,39	48	9,30	103	10,73
No tomo leche ni lácteos	20	4,50	11	2,13	31	3,23
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 56. Tipo de productos lácteos que toman, por ámbito geográfico

TIPOS DE LÁCTEOS CONSUMIDOS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Semidesnatados	126	30,14	190	34,30	316	32,81
Enteros	191	45,69	191	34,48	382	39,67
Alternativo entero/semi/desnatado	49	11,72	82	14,80	131	13,60
Desnatados	40	9,57	64	11,55	104	10,80
No tomo leche ni lácteos	11	2,63	19	3,43	30	3,12
Total general	418	43,41	554	57,53	963	100,00

P28. ¿Con qué frecuencia comes patatas fritas de bolsa, gusanitos, cortezas o similares?

Tabla 57. Consumo de patatas fritas de bolsa, gusanitos, cortezas, etc..., por sexo

CONSUMO APERTIVOS BOLSA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Algunos días de la semana	262	59,01	308	59,69	570	59,38
Nunca o rara vez	141	31,76	173	33,53	314	32,71
La mayoría de los días	41	9,23	35	6,78	76	7,92
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 58. Consumo de patatas fritas de bolsa, gusanitos, cortezas, etc, por ámbito geográfico

CONSUMO APERTIVOS BOLSA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Algunos días de la semana	258	61,87	313	57,33	571	59,29
Nunca o rara vez	127	30,46	189	34,62	316	32,81
La mayoría de los días	32	7,67	44	8,06	76	7,89
Total general	417	43,30	546	56,70	963	100,00

P29. ¿Con qué frecuencia has consumido durante los últimos 7 días los siguientes alimentos y bebidas? (Fruta fresca, verduras/hortalizas, dulces –bollería/golosinas–, refrescos con azúcar, comida rápida –hamburguesas,...– huevos, carne –pollo, ternera, cerdo,...– pescado, pasta, arroz, patatas, pan, cereales, legumbres, embutidos/ fiambres

Tabla 59. Frecuencia de consumo de alimentos en la última semana, por sexo

CONSUMO SEMANAL		SEXO				TOTAL	
		Chica		Chico			
Alimento	Frecuencia	n	%	n	%	n	%
Pasta, arroz, patatas	3-4 veces	196	44,14	205	39,73	401	41,77
	1-2 veces	166	37,39	190	36,82	356	37,08
	5 veces o más	73	16,44	116	22,48	189	19,69
	Nunca	9	2,03	5	0,97	14	1,46
Legumbres	1-2 veces	236	53,15	284	55,04	520	54,17
	3-4 veces	114	25,68	119	23,06	233	24,27
	5 veces o más	48	10,81	62	12,02	110	11,46
	Nunca	46	10,36	51	9,88	97	10,10
Huevos	1-2 veces	238	53,60	282	54,65	520	54,17
	3-4 veces	124	27,93	145	28,10	269	28,02
	Nunca	47	10,59	35	6,78	82	8,54
	5 veces o más	35	7,88	54	10,47	89	9,27

CONSUMO SEMANAL		SEXO				TOTAL	
		Chica		Chico			
Alimento	Frecuencia	n	%	n	%	n	%
Pescado	1-2 veces	199	44,82	264	51,16	463	48,23
	3-4 veces	136	30,63	129	25,00	265	27,60
	Nunca	63	14,19	67	12,98	130	13,54
	5 veces o más	46	10,36	56	10,85	102	10,63
Fruta fresca	5 veces o más	175	39,41	180	34,88	355	36,98
	1-2 veces	125	28,15	155	30,04	280	29,17
	3-4 veces	108	24,32	138	26,74	246	25,63
	Nunca	36	8,11	43	8,33	79	8,23
Comida rápida	1-2 veces	266	59,91	313	60,66	579	60,31
	Nunca	140	31,53	150	29,07	290	30,21
	3-4 veces	23	5,18	32	6,20	55	5,73
	5 veces o más	15	3,38	21	4,07	36	3,75
Embutidos, fiambres	1-2 veces	181	40,77	188	36,43	369	38,44
	3-4 veces	115	25,90	149	28,88	264	27,50
	5 veces o más	87	19,59	126	24,42	213	22,19
	Nunca	61	13,74	53	10,27	114	11,88
Verduras, hortalizas	1-2 veces	164	36,94	195	37,79	359	37,40
	3-4 veces	146	32,88	173	33,53	319	33,23
	5 veces o más	104	23,42	95	18,41	199	20,73
	Nunca	30	6,76	53	10,27	83	8,65

CONSUMO SEMANAL		SEXO				TOTAL	
		Chica		Chico			
Alimento	Frecuencia	n	%	n	%	n	%
Refrescos azúcar	1-2 veces	178	40,09	233	45,16	411	42,81
	Nunca	167	37,61	95	18,41	262	27,29
	5 veces o más	53	11,94	80	15,50	133	13,85
	3-4 veces	46	10,36	108	20,93	154	16,04
Pan, cereales	5 veces o más	260	58,56	351	68,02	611	63,65
	3-4 veces	110	24,77	88	17,05	198	20,63
	1-2 veces	58	13,06	71	13,76	129	13,44
	Nunca	16	3,60	6	1,16	22	2,29
Dulces	1-2 veces	219	49,32	266	51,55	485	50,52
	3-4 veces	101	22,75	114	22,09	215	22,40
	Nunca	69	15,54	61	11,82	130	13,54
	5 veces o más	55	12,39	75	14,53	130	13,54
Carnes	3-4 veces	211	47,52	265	51,36	476	49,58
	5 veces o más	142	31,98	186	36,05	328	34,17
	1-2 veces	83	18,69	62	12,02	145	15,10
	Nunca	8	1,80	3	0,58	11	1,15
Total general		444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 60. Frecuencia de consumo de alimentos en la última semana, por ámbito geográfico

CONSUMO SEMANAL		ÁMBITO				TOTAL	
		Rural		Urbano			
Alimento	Frecuencia	n	%	n	%	N	%
Pasta, arroz, patatas	3-4 veces	159	38,13	242	44,32	401	41,64
	1-2 veces	177	42,45	181	33,15	358	37,18
	5 veces o más	74	17,75	116	21,25	190	19,73
	Nunca	7	1,68	7	1,28	14	1,45
Legumbres	1-2 veces	224	53,72	297	54,40	521	54,10
	3-4 veces	94	22,54	139	25,46	233	24,20
	5 veces o más	47	11,27	64	11,72	111	11,53
	Nunca	52	12,47	46	8,42	98	10,18
Huevos	1-2 veces	248	59,47	273	50,00	521	54,10
	3-4 veces	94	22,54	173	31,68	269	27,93
	Nunca	38	9,11	45	8,24	83	8,62
	5 veces o más	35	8,39	55	10,07	90	9,35
Pescado	1-2 veces	210	50,36	255	46,70	465	48,29
	3-4 veces	110	26,38	155	28,39	265	27,52
	Nunca	59	14,15	71	13,00	130	13,50
	5 veces o más	38	9,11	65	11,90	103	10,70
Fruta fresca	5 veces o más	131	31,41	227	41,58	358	37,18
	1-2 veces	134	32,13	146	26,74	280	29,08
	3-4 veces	118	28,30	128	23,44	246	25,55
	Nunca	34	8,15	45	8,24	79	8,20

CONSUMO SEMANAL		ÁMBITO				TOTAL	
		Rural		Urbano			
Alimento	Frecuencia	n	%	n	%	N	%
Comida rápida	1-2 veces	232	55,64	349	63,92	581	60,33
	Nunca	148	35,49	143	26,19	291	30,22
	3-4 veces	20	4,80	35	6,41	55	5,71
	5 veces o más	17	4,08	19	3,48	36	3,74
Embutidos, fiambres	1-2 veces	149	35,73	220	40,29	369	38,32
	3-4 veces	131	31,41	144	26,37	265	27,52
	5 veces o más	95	22,78	120	21,98	215	22,33
	Nunca	52	12,47	62	11,36	114	11,84
Verduras, hortalizas	1-2 veces	149	35,73	200	36,63	360	37,38
	3-4 veces	131	31,41	188	34,43	319	33,13
	5 veces o más	79	18,94	122	22,34	201	20,87
	Nunca	47	11,27	36	6,59	83	8,62
Refrescos con azúcar	1-2 veces	175	41,97	236	43,22	411	42,68
	Nunca	99	23,74	165	30,22	264	27,41
	5 veces o más	61	14,63	72	13,19	133	13,81
	3-4 veces	82	19,66	73	13,37	155	16,10
Pan, cereales	5 veces o más	260	62,35	353	64,65	613	63,66
	3-4 veces	83	19,90	115	21,06	198	20,56
	1-2 veces	63	15,11	67	12,27	130	13,50
	Nunca	11	2,64	11	2,01	22	2,28

CONSUMO SEMANAL		ÁMBITO				TOTAL	
		Rural		Urbano			
Alimento	Frecuencia	n	%	n	%	N	%
Dulces	1-2 veces	191	45,80	294	53,85	485	50,36
	3-4 veces	91	21,82	126	23,08	217	22,53
	Nunca	68	16,31	62	11,36	130	13,50
	5 veces o más	67	16,07	64	11,72	131	13,60
Carnes	3-4 veces	213	51,08	264	48,35	477	49,53
	5 veces o más	130	31,18	200	36,63	330	34,27
	1-2 veces	68	16,31	77	14,10	145	15,06
	Nunca	6	1,44	5	0,92	11	1,14
Total general		417	43,30	546	56,70	963	100,00

P30. ¿Cuántas piezas de fruta sueles tomar diariamente?

Tabla 61. Piezas de fruta diarias, por sexo

N.º PIEZAS FRUTA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
1-2 piezas	262	59,01	309	59,88	571	59,48
No tomo fruta, habitualmente	86	19,37	97	18,80	183	19,06
3-4 piezas	84	18,92	97	18,80	181	18,85
5 o más piezas	12	2,70	13	2,52	25	2,60
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 62. Piezas de fruta diarias, por ámbito geográfico

N.º PIEZAS FRUTA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
1-2 piezas	254	60,91	319	58,42	573	59,50
No tomo fruta, habitualmente	83	19,90	99	18,13	182	18,90
3-4 piezas	67	16,07	115	21,06	182	18,90
5 o más piezas	13	3,12	13	2,38	26	2,70
Total general	417	43,30	546	56,70	963	100,00

P31. ¿Durante los últimos 12 meses has seguido alguna dieta especial o has realizado modificaciones en tu dieta habitual?

Tabla 63. Dietas especiales en los últimos 12 meses, por sexo

DIETA ÚLTIMOS 12 MESES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No	313	70,50	430	83,33	743	77,40
Sí, para adelgazar	91	20,50	42	8,14	133	13,85
Sí, por otros motivos	21	4,73	28	5,43	49	5,10
Sí, por enfermedad	13	2,93	5	0,97	18	1,88
Sí, para engordar	6	1,35	11	2,13	17	1,77
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 64. Dietas especiales en los últimos 12 meses, por ámbito geográfico

DIETA ÚLTIMOS 12 MESES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No	333	79,86	414	75,69	747	77,49
Sí, para adelgazar	54	12,95	79	14,44	133	13,80
Sí, por otros motivos	18	4,32	31	5,67	49	5,08
Sí, por enfermedad	5	1,20	13	2,38	18	1,87
Sí, para engordar	7	1,68	10	1,83	17	1,76
Total general	417	43,26	547	56,74	964	100,00

CONSUMO TABACO

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

P32. ¿Te dejan fumar tus padres?

Tabla 65. Permiso de los padres para fumar, por sexo

PERMISO PADRES FUMAR	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No	419	94,37	476	92,25	895	93,23
Sí	21	4,73	30	5,81	51	5,31
Algunas veces	4	0,90	10	1,94	14	1,46
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 66. Permiso de los padres para fumar, por ámbito geográfico

PERMISO PADRES FUMAR	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No	385	92,33	514	93,97	899	93,26
Sí	24	5,76	27	4,94	51	5,29
Algunas veces	8	1,92	6	1,10	14	1,45
Total general	417	43,26	547	56,74	964	100,00

P33. ¿Cuál de las siguientes formas describe mejor tu consumo de tabaco?

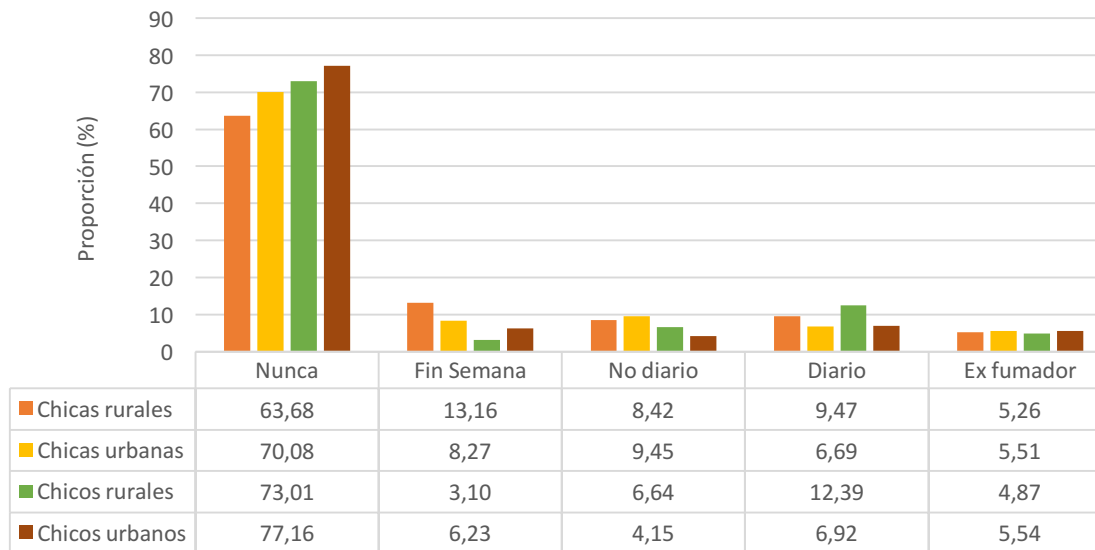
Tabla 67. Patrón de consumo de tabaco, por sexo

PATRÓN CONSUMO TABACO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No he fumado nunca	299	67,34	389	75,39	688	71,67
Fumo sólo los fines de semana	46	10,36	25	4,84	71	7,40
Fumo alguna vez a la semana, pero no diariamente	40	9,01	27	5,23	67	6,98
Fumo todos los días	35	7,88	48	9,30	83	8,65
He dejado de fumar	24	5,41	27	5,23	51	5,31
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 68. Patrón de consumo de tabaco, por ámbito geográfico

PATRÓN CONSUMO TABACO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No he fumado nunca	287	68,82	403	73,81	690	71,65
Fumo sólo los fines de semana	32	7,67	39	7,14	71	7,37
Fumo alguna vez a la semana, pero no diariamente	31	7,43	37	6,78	68	7,06
Fumo todos los días	46	11,03	37	6,78	83	8,62
He dejado de fumar	21	5,04	30	5,49	51	5,30
Total general	417	43,30	546	56,70	963	100,00

Figura 12. Patrón de consumo de tabaco, por sexo y ámbito geográfico



P34. ¿Has fumado más de 100 cigarrillos (5 paquetes) en tu vida?

Tabla 69. Fumadores de más de 100 cigarrillos (5 paquetes) previamente, por sexo

>100 CIGARRILLOS PREVIAMENTE	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Total fumadores	148	33,33**	130	25,19**	278	28,96
Sí*	81	54,73	85	65,38	166	59,71
No*	67	45,27	45	34,62	112	40,29
No fumadores	296	66,67	386	74,81	682	71,04
Total general	444	100,00	516	100,00	960	100,00

* % realizado sobre denominador *fumadores*;

** % realizado sobre denominador *Total general*

Tabla 70. Fumadores de más de 100 cigarrillos (5 paquetes) previamente, por ámbito geográfico

>100 CIGARRILLOS PREVIAMENTE	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Total fumadores	130	31,10**	145	26,17**	275	28,29
Sí*	84	64,62	81	55,86	165	60,00
No*	46	35,38	64	44,14	110	40,00
No fumadores	288	68,90	409	73,83	697	71,71
Total general	418	100,00	554	100,00	972	100,00

* % realizado sobre denominador *fumadores*;

** % realizado sobre denominador *Total general*

P35. ¿Qué edad tenías cuando empezaste a fumar? _____ Años

Tabla 71. Edad de inicio de consumo de tabaco, por sexo y ámbito geográfico

EDAD INICIO CONSUMO DE TABACO				
		n	Media	DE
Por sexo	Chica	146	14,27	1,13
	Chico	128	14,19	1,59
	Total	274	14,23	1,36
Por ámbito geográfico	Rural	130	14,28	1,51
	Urbano	145	14,18	1,22
	Total	275	14,23	1,36

Cálculos realizados sobre aquellos fumadores activos.

P36. Aproximadamente, ¿cuántos cigarrillos sueles fumar el día que consumes tabaco? (SOLO LOS QUE FUMAN ACTUALMENTE)

Tabla 72. Patrón de consumo de tabaco en los fumadores, por sexo

N.º CIGARRILLOS EL DÍA QUE FUMA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
2 a 5 cigarrillos	58	47,93	40	40,00	98	44,34
1 cigarrillo o caladas sueltas	44	36,36	24	24,00	68	30,77
6 a 10 cigarrillos	16	13,22	29	29,00	45	20,36
11 a 20 cigarrillos	2	1,65	7	7,00	9	4,07
Más de un paquete	1	0,83	0	0,00	1	0,45
Total general	121	54,75	100	45,25	221	100,00

Tabla 73. Patrón de consumo de tabaco en los fumadores, por ámbito geográfico

N.º CIGARRILLOS EL DÍA QUE FUMA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
2 a 5 cigarrillos	48	44,04	50	44,25	98	44,14
1 cigarrillo o caladas sueltas	27	24,77	42	37,17	69	31,08
6 a 10 cigarrillos	28	25,69	17	15,04	45	20,27
11 a 20 cigarrillos	5	4,59	4	3,54	9	4,05
Más de un paquete	1	0,92	0	0,00	1	0,45
Total general	109	49,10	113	50,90	222	100,00

P37. Respecto al consumo de tabaco de tu... padre, madre

Tabla 74. Patrón de consumo de tabaco padres y madres, por sexo

PATRÓN CONSUMO TABACO		SEXO				TOTAL	
		Chica		Chico			
		n	%	n	%	n	%
Madre	No fuma	235	52,93	299	57,95	534	55,63
	Fuma habitualmente	91	20,50	99	19,19	190	19,79
	Fumaba, lo ha dejado	88	19,82	83	16,09	171	17,81
	Fuma, no todos los días	30	6,76	35	6,78	65	6,77
	Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00
Padre	No fuma	204	45,95	275	53,29	479	49,90
	Fuma habitualmente	110	24,77	112	21,71	222	23,13
	Fumaba, lo ha dejado	96	21,62	102	19,77	198	20,63
	Fuma, no todos los días	34	7,66	27	5,23	61	6,35
	Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 75. Patrón de consumo de tabaco padres y madres, por ámbito geográfico

PATRÓN CONSUMO		ÁMBITO				TOTAL	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Madre	No fuma	235	56,35	302	55,11	537	55,65
	Fuma habitualmente	86	20,62	105	19,16	191	19,79
	Fumaba, lo ha dejado	75	17,99	97	17,70	172	17,82
	Fuma, no todos los días	21	5,04	44	8,03	65	6,74
	Total general	417	43,21	548	56,79	965	100,00
Padre	No fuma	207	49,64	274	50,00	481	49,84
	Fuma habitualmente	95	22,78	128	23,36	223	23,11
	Fumaba, lo ha dejado	91	21,82	108	19,71	199	20,62
	Fuma, no todos los días	24	5,76	38	6,93	62	6,42
	Total general	417	43,21	548	56,79	965	100,00

P38. ¿Fuma alguien en tu casa habitualmente?

Tabla 76. Fuma alguien en casa habitualmente, por sexo

FUMADORES EN DOMICILIO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No	267	60,14	343	66,47	610	63,54
Sí	177	39,86	173	33,53	350	36,46
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 77. Fuma alguien en casa habitualmente, por ámbito geográfico

FUMADORES EN DOMICILIO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No	253	60,67	361	65,88	614	63,63
Sí	164	39,33	187	34,12	351	36,37
Total general	417	43,21	548	56,79	965	100,00

P39. ¿Cuánto tiempo estás en espacios cerrados con humo, dentro o fuera de casa los días de diario, fines de semana/ festivos?

Tabla 78. Tiempo de fumador pasivo días de diario y fines de semana, por sexo

TIEMPO FUMADOR PASIVO LUGAR CERRADO		SEXO				TOTAL	
		Chica		Chico			
		n	%	n	%	n	%
Fines de semana	Nada/ocasionalmente	132	29,80	178	34,56	310	32,36
	+/- 1 hora/día	141	31,83	154	29,90	295	30,79
	> 3 horas/día	123	27,77	112	21,75	235	24,53
	2-3 horas/día	34	7,67	62	12,04	96	10,02
	Total general	13	2,93	9	1,75	22	2,30
Días de diario	Nada/ocasionalmente	129	29,12	133	25,83	262	27,35
	+/- 1 hora/día	121	27,31	133	25,83	254	26,51
	> 3 horas/día	92	20,77	132	25,63	224	23,38
	2-3 horas/día	68	15,35	89	17,28	157	16,39
	Total general	33	7,45	28	5,44	61	6,37

Tabla 79. Tiempo de fumador pasivo días de diario y fines de semana, por ámbito geográfico

TIEMPO FUMADOR PASIVO LUGAR CERRADO		ÁMBITO				TOTAL	
		Rural		Urbano			
		n	%	n	%	n	%
Fines de semana	Nada/ocasionalmente	200	47,96	317	57,74	517	53,52
	+/- 1 hora/día	108	25,90	117	21,31	225	23,29
	> 3 horas/día	64	15,35	66	12,02	130	13,46
	2-3 horas/día	45	10,79	49	8,93	94	9,73
	Total general	417	43,17	549	56,83	966	100,00
Días de diario	Nada/ocasionalmente	323	77,46	437	79,60	760	78,67
	+/- 1 hora/día	52	12,47	51	9,29	103	10,66
	> 3 horas/día	24	5,76	44	8,01	68	7,04
	2-3 horas/día	18	4,32	17	3,10	35	3,62
	Total general	417	43,17	549	56,83	966	100,00

CONSUMO ALCOHOL

Las próximas preguntas tratan sobre el consumo de alcohol.

P40. ¿Durante los últimos 30 días has consumido algún tipo de bebida con alcohol (cerveza, vino o calimocho, cubata, licores, ...)?

Tabla 80. Consumo de alcohol en los últimos 30 días, por sexo

CONSUMO ALCOHOL ÚLTIMO MES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Sí	285	64,19	317	61,43	602	62,71
No	159	35,81	199	38,57	358	37,29
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 81. Consumo de alcohol en los últimos 30 días, por ámbito geográfico

CONSUMO ALCOHOL ÚLTIMO MES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Sí	289	69,30	316	57,45	605	62,56
No	128	30,70	234	42,55	362	37,44
Total general	417	43,12	550	56,88	967	100,00

P41. En general, ¿cuándo sueles consumir bebidas con alcohol?

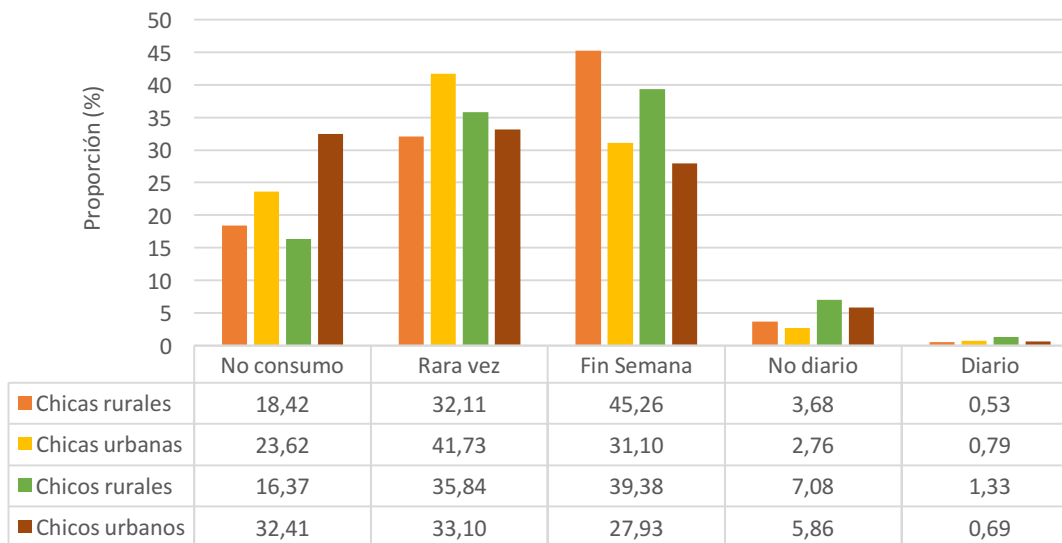
Tabla 82. Patrón de consumo de alcohol, por sexo

PATRÓN CONSUMO DE ALCOHOL	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Rara vez consumo bebidas con alcohol	167	37,61	177	34,30	344	35,83
Sólo fines de semana	165	37,16	170	32,95	335	34,90
No consumo bebidas con alcohol	95	21,40	131	25,39	226	23,54
Alguna vez a la semana, no diariamente	14	3,15	33	6,40	47	4,90
Diariamente	3	0,68	5	0,97	8	0,83
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 83. Patrón de consumo de alcohol, por ámbito geográfico

PATRÓN CONSUMO DE ALCOHOL	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Rara vez consumo bebidas con alcohol	143	34,29	207	37,57	350	36,16
Sólo fines de semana	175	41,97	161	29,22	336	34,71
No consumo bebidas con alcohol	72	17,27	155	28,13	227	23,45
Alguna vez a la semana, no diariamente	23	5,52	24	4,36	47	4,86
Diariamente	4	0,96	4	0,73	8	0,83
Total general	417	43,08	551	56,92	968	100,00

Figura 13. Patrón de consumo de alcohol, por sexo y ámbito geográfico



P42. ¿Qué años tenías cuando comenzaste a consumir bebidas con alcohol por lo menos una vez a la semana?
 Años

Tabla 84. Edad de inicio de consumo de alcohol, por sexo y ámbito geográfico

EDAD INICIO CONSUMO DE ALCOHOL				
		n	Media	DE
Por sexo	Chica	183	14,11	0,97
	Chico	207	14,07	1,70
	Total	390	14,09	1,40
Por ámbito geográfico	Rural	207	14,07	1,70
	Urbano	187	14,17	1,42
	Total	391	14,09	1,40

P43. ¿Qué tipo de bebida alcohólica sueles consumir los días de diario, fines de semana/ festivos?

Tabla 85. Consumo de alcohol los días de diario, por sexo

CONSUMO DE ALCOHOL LOS DÍAS DE DIARIO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Sí	59	17,05	118	30,81	177	24,28
No	287	82,95	265	69,19	552	75,72
Total general	346	47,46	383	52,54	729	100,00

Excluye a aquellos que respondieron “no consumo bebidas alcohólicas”

Tabla 86. Consumo de alcohol los días de diario, por ámbito geográfico

CONSUMO DE ALCOHOL LOS DÍAS DE DIARIO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Sí	83	24,06	97	24,81	180	24,46
No	262	75,94	294	75,19	556	75,54
Total general	345	46,88	391	53,13	736	100,00

Excluye a aquellos que respondieron “no consumo bebidas alcohólicas”

Tabla 87. Tipo de bebida los días de diario, por sexo

TIPO DE BEBIDA ALCOHÓLICA LOS DÍAS DE DIARIO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Cerveza	39	66,10	87	73,73	126	71,19
Combinados	20	33,90	37	31,36	57	32,20
Otras bebidas con alcohol	13	22,03	17	14,41	30	16,95
Vino	8	13,56	21	17,80	29	16,38
Licores sin combinar	5	8,47	8	6,78	13	7,34
Sidra	1	1,69	11	9,32	12	6,78
Vermut	0	0,00	4	3,39	4	2,26
Total general	59*	33,33	118*	66,67	177*	100,00

*n: jóvenes que consumen alcohol los días de diario.
Respuesta múltiple.

Tabla 88. Tipo de bebida los días de diario, por ámbito geográfico

TIPO DE BEBIDA ALCOHÓLICA LOS DÍAS DE DIARIO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Cerveza	59	71,08	69	71,13	128	71,11
Combinados	29	34,94	30	30,93	59	32,78
Otras bebidas con alcohol	14	16,87	16	16,49	30	16,67
Vino	16	19,28	14	14,43	30	16,67
Licores sin combinar	8	9,64	6	6,19	14	7,78
Sidra	5	6,02	7	7,22	12	6,67
Vermut	2	2,41	2	2,06	4	2,22
Total general	83*	46,11	97*	53,89	180*	100,00

*n: jóvenes que consumen alcohol los días de diario.
Respuesta múltiple.

Tabla 89. Tipo de bebida los días de fin de semana, por sexo

TIPO DE BEBIDA ALCOHÓLICA LOS DÍAS DE FIN DE SEMANA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Combinados	214	69,48	226	69,11	440	69,29
Cerveza	127	41,23	199	60,86	326	51,34
Vino	95	30,84	92	28,13	187	29,45
Otras bebidas con alcohol	71	23,05	64	19,57	135	21,26
Licores sin combinar	36	11,69	55	16,82	91	14,33
Sidra	20	6,49	18	5,50	38	5,98
Vermut	9	2,92	14	4,28	23	3,62
Total general	308*	48,50	327*	51,50	635*	100,00

*n: jóvenes que consumen alcohol los fines de semana (*Consumen 635, no consumen 99 (contando los raramente); 226 no contestan porque no consumen alcohol*)

Respuesta múltiple.

Tabla 90. Tipo de bebida los días de fin de semana, por ámbito geográfico

TIPO DE BEBIDA ALCOHÓLICA LOS DÍAS DE FIN DE SEMANA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Combinados	229	75,83	213	63,39	442	69,28
Cerveza	166	54,97	161	47,92	327	51,25
Vino	87	28,81	101	30,06	188	29,47
Otras bebidas con alcohol	51	16,89	84	25,00	135	21,16
Licores sin combinar	33	10,93	58	17,26	91	14,26
Sidra	17	5,63	21	6,25	38	5,96
Vermut	17	5,63	6	1,79	23	3,61
Total general	302*	47,34	336*	52,66	638*	100,00

*n: jóvenes que consumen alcohol los fines de semana (*Consumen 638, no consumen 103 (contando los raramente); 231 no contestan porque no consumen alcohol*).

Respuesta múltiple.

P44. 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.

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?

Tabla 91. Consumo de 6 o más unidades de alcohol en un mismo día, por sexo

6 O MÁS UNIDADES DE ALCOHOL MISMO DÍA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
No	216	61,89	210	54,55	426	58,04
Sí, una vez	77	22,06	85	22,08	162	22,07
Sí, más de una vez	56	16,05	90	23,38	146	19,89
Total general	349	47,55	385	52,45	734	100,00

Excluye a aquellos que respondieron “no consumo bebidas alcohólicas”

Tabla 92. Consumo de 6 o más unidades de alcohol en un mismo día, por ámbito geográfico

6 O MÁS UNIDADES DE ALCOHOL MISMO DÍA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
No	185	53,62	248	62,47	433	58,36
Sí, una vez	78	22,61	84	21,16	162	21,83
Sí, más de una vez	82	23,77	65	16,37	147	19,81
Total general	345	46,50	397	53,50	742	100,00

Excluye a aquellos que respondieron “no consumo bebidas alcohólicas”

P45. ¿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, ...)?

Tabla 93. Embriaguez en los últimos 30 días, por sexo

EMBRIAGUEZ ÚLTIMOS 30 DÍAS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No	264	75,64	301	78,18	565	76,98
Sí	85	24,36	84	21,82	169	23,02
Total general	349	47,55	385	52,45	734	100,00

Excluye a aquellos que respondieron “no consumo bebidas alcohólicas”

Tabla 94. Embriaguez en los últimos 30 días, por ámbito geográfico

EMBRIAGUEZ ÚLTIMOS 30 DÍAS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No	259	75,07	316	79,20	575	77,28
Sí	86	24,93	83	20,80	169	22,72
Total general	345	46,37	399	53,63	744	100,00

Excluye a aquellos que respondieron “no consumo bebidas alcohólicas”

P46. ¿Durante los últimos 30 días has necesitado asistencia sanitaria por haber bebido en exceso?

Tabla 95. Asistencia sanitaria por intoxicación etílica en los últimos 30 días, por sexo

ASISTENCIA SANITARIA POR ALCOHOL EN EXCESO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No	345	98,85	380	98,70	725	98,77
Sí	4	1,15	5	1,30	9	1,23
Total general	349	47,55	385	52,45	734	100,00

Excluye a aquellos que respondieron “no consumo bebidas alcohólicas”

Tabla 96. Asistencia sanitaria por intoxicación etílica en los últimos 30 días, por ámbito geográfico

ASISTENCIA SANITARIA POR ALCOHOL EN EXCESO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No	338	97,97	397	99,50	735	98,79
Sí	7	2,03	2	0,50	9	1,21
Total general	345	46,37	399	53,63	744	100,00

Excluye a aquellos que respondieron “no consumo bebidas alcohólicas”

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.

P47. ¿Durante los últimos 30 días has probado algún tipo de drogas, exceptuando tabaco y alcohol?

Tabla 97. Consumo de otras drogas (diferentes a alcohol y tabaco) en los últimos 30 días, por sexo

CONSUMO DE DROGAS*	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
No	407	91,67	460	89,15	867	90,31
Sí	37	8,33	56	10,85	93	9,69
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

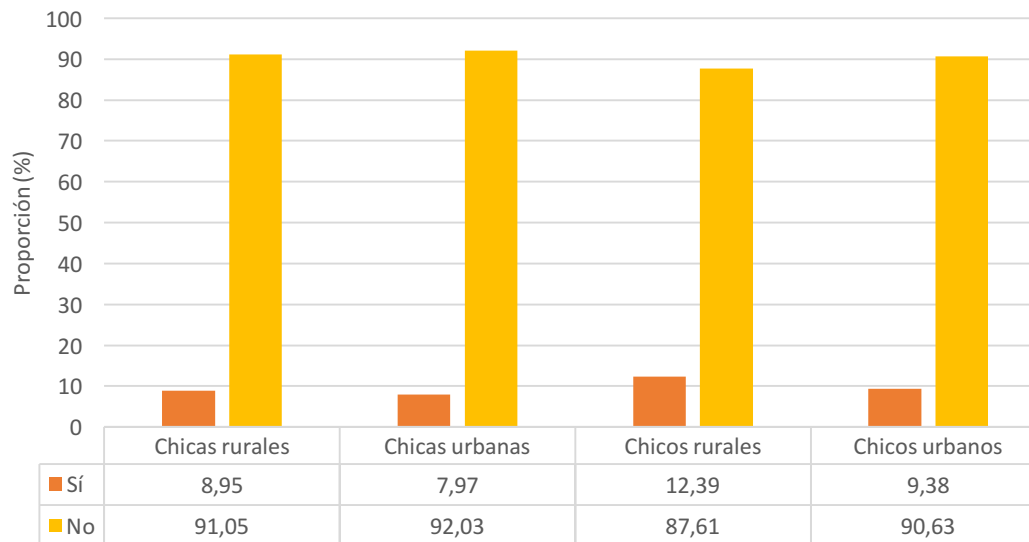
*Excepto alcohol y tabaco.

Tabla 98. Consumo de otras drogas (diferentes a alcohol y tabaco) en los últimos 30 días, por ámbito geográfico

CONSUMO DE DROGAS*	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
No	372	89,21	499	91,22	871	90,35
Sí	45	10,79	48	8,78	93	9,65
Total general	417	43,26	547	56,74	964	100,00

*Excepto alcohol y tabaco.

Figura 14. Consumo de drogas (exceptuando tabaco y alcohol), por sexo y ámbito geográfico



P48. ¿Cuál?

Tabla 99. Tipo de drogas (diferentes a alcohol y tabaco), por sexo

TIPO DE DROGA CONSUMIDA*	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Hachís	35	94,59	45	81,82	80	86,96
Cocaína	1	2,70	5	9,09	6	6,52
Speed	1	2,70	5	9,09	6	6,52
Tranquilizantes	3	8,11	3	5,45	6	6,52
Alucinógenos	2	5,41	3	5,45	5	5,43
Éxtasis	1	2,70	2	3,64	3	3,26
Volátiles	1	2,70	2	3,64	3	3,26
Heroína	0	0,00	2	3,64	2	2,17
Otras drogas	3	8,11	6	10,91	9	9,78
Total general	37	40,22	55	59,78	92	100,00

*Excepto alcohol y tabaco.
Respuesta múltiple.

Tabla 100. Tipo de drogas (diferentes a alcohol y tabaco), por ámbito geográfico

TIPO DE DROGA CONSUMIDA*	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Hachís	36	80,00	45	93,75	81	87,10
Cocaína	5	11,11	1	2,08	6	6,45
Speed	5	11,11	1	2,08	6	6,45
Tranquilizantes	4	8,89	2	4,17	6	6,45
Alucinógenos	3	6,67	2	4,17	5	5,38
Éxtasis	3	6,67	0	0,00	3	3,23
Volátiles	2	4,44	1	2,08	3	3,23
Heroína	1	2,22	1	2,08	2	2,15
Otras drogas	6	13,33	3	6,25	9	9,68
Total general	45	48,39	48	51,61	93	100,00

*Excepto alcohol y tabaco.
Respuesta múltiple.

RELACIONES SEXUALES

Ahora algunas cuestiones relacionadas con el comportamiento sexual. Te rogamos nuevamente la máxima sinceridad en las respuestas. Recuerda que el cuestionario es completamente confidencial y anónimo.

P49. ¿Has tenido alguna vez relaciones sexuales completas?

Tabla 101. Relaciones sexuales completas, por sexo

RELACIONES SEXUALES COMPLETAS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
No	336	75,68	389	75,39	725	75,52
Sí	108	24,32	127	24,61	235	24,48
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 102. Relaciones sexuales completas, por ámbito geográfico

RELACIONES SEXUALES COMPLETAS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
No	310	74,34	422	76,45	732	75,54
Sí	107	25,66	130	23,55	237	24,46
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

P50. ¿Qué edad tenías cuando tuviste por primera vez relaciones sexuales completas? _____ Años

Tabla 103. Edad de primeras relaciones completas, por sexo y ámbito geográfico

EDAD PRIMERAS RELACIONES SEXUALES COMPLETAS				
		n	Media	DE
Por sexo	Chica	108	14,98	1,01
	Chico	125	14,87	1,46
	Total	233	14,92	1,27
Por ámbito geográfico	Rural	106	14,84	1,38
	Urbano	129	14,99	1,17
	Total	235	14,92	1,27

P51. En los últimos 30 días, ¿con cuántas personas has tenido relaciones sexuales completas?

Tabla 104. Número de parejas sexuales en los últimos 30 días, por sexo

NÚMERO PAREJAS SEXUALES ÚLTIMO MES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
1	73	67,59	58	45,31	131	55,51
Ninguna	31	28,70	52	40,63	83	35,17
2	3	2,78	8	6,25	11	4,66
3 o más	1	0,93	10	7,81	11	4,66
Total general	108	45,76	128	54,24	236	100,00

Tabla 105. Número de parejas sexuales en los últimos 30 días, por ámbito geográfico

NÚMERO PAREJAS SEXUALES ÚLTIMO MES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
1	53	49,53	79	60,77	132	55,70
Ninguna	42	39,25	41	31,54	83	35,02
2	4	3,74	7	5,38	11	4,64
3 o más	8	7,48	3	2,31	11	4,64
Total general	107	45,15	130	54,85	237	100,00

P52. La última vez que tuviste relaciones sexuales completas, ¿usaste tú o tu pareja preservativo o condón?

Tabla 106. Uso del preservativo en la última relación sexual completa, por sexo

USO PRESERVATIVO*	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Sí	89	82,41	99	78,57	188	80,34
No	19	17,59	27	21,43	46	19,66
Total general	108	46,15	126	53,85	234	100,00

*Uso de preservativo en la última relación sexual completa.

Tabla 107. Uso del preservativo en la última relación sexual completa, por ámbito geográfico

USO PRESERVATIVO*	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Sí	88	82,24	102	79,07	190	80,51
No	19	17,76	27	20,93	46	19,49
Total general	107	45,34	129	54,66	236	100,00

*Uso de preservativo en la última relación sexual completa.

P53. ¿Utilizas algún método anticonceptivo en tus relaciones sexuales completas?

Tabla 108. Métodos anticonceptivos utilizados, por sexo

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
NO UTILIZAN AC	7	6,54	8	6,40	15	6,47
SÍ UTILIZAN AC	100	93,46	117	93,60	217	93,53
Preservativo	89	83,18	109	87,20	198	85,34
ACO	13	12,15	9	7,20	22	9,48
Coitus interruptus	11	10,28	6	4,80	17	7,33
Ogino	4	3,74	3	2,40	7	3,02
Otros	2	1,87	1	0,80	3	1,29
Total general	107	46,12	125	53,88	232	100,00

AC: anticonceptivos; ACO: anticonceptivos orales.
Respuesta múltiple.

Tabla 109. Métodos anticonceptivos utilizados, por ámbito geográfico

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
NO UTILIZAN AC	9	8,57	6	4,65	15	6,41
SÍ UTILIZAN AC	96	91,43	123	95,35	219	93,59
Preservativo	90	85,71	110	85,27	200	85,47
ACO	5	4,76	17	13,18	22	9,40
Coitus interruptus	9	8,57	8	6,20	17	7,26
Ogino	1	0,95	6	4,65	7	2,99
Otros	1	0,95	2	1,55	3	1,28
Total general	105	44,87	129	55,13	234	100,00

Respuesta múltiple.

AC: anticonceptivos; ACO: anticonceptivos orales.

P54. ¿Durante los últimos 12 meses tú o tu pareja has usado la “píldora del día después”?

Tabla 110. Uso de la píldora del día después, por sexo

USO PDD EN EL ÚLTIMO AÑO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No	85	78,70	111	88,10	196	83,76
Sí	23	21,30	15	11,90	38	16,24
Total general	108	46,15	126	53,85	234	100,00

PDD: píldora del día después.

Tabla 111. Uso de la píldora del día después, por ámbito geográfico

USO PDD EN EL ÚLTIMO AÑO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No	86	80,37	111	86,05	197	83,47
Sí	21	19,63	18	13,95	39	16,53
Total general	107	45,34	129	54,66	236	100,00

PDD: píldora del día después.

P55. ¿Cuántas veces has empleado la píldora del día después (PDD)? _____ veces

Tabla 112. Número de veces que se ha empleado la píldora del día después, por sexo

Nº VECES USO PDD	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
1	17	73,91	10	66,67	27	71,05
2	4	17,39	4	26,67	8	21,05
3 o más	2	8,70	1	6,67	3	7,89
Total general	23	60,53	15	39,47	38	100,00

PDD: píldora del día después.

Tabla 113. Número de veces que se ha empleado la píldora del día después, por ámbito geográfico

Nº VECES USO PDD	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
1	17	80,95	11	61,11	28	71,79
2	3	14,29	5	27,78	8	20,51
3 o más	1	4,76	2	11,11	3	7,69
Total general	21	53,85	18	46,15	39	100,00

PDD: píldora del día después.

ACCIDENTABILIDAD Y SEGURIDAD VIAL

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

P56. ¿Durante los últimos 12 meses has tenido alguna lesión, accidente (no de tráfico), intoxicación o quemadura que necesitó tratamiento médico? (Si has tenido varios, responde refiriéndote al último)

Tabla 114. Accidentes, excluidos tráfico, en los últimos 12 meses, por sexo

ACCIDENTES EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES (EXCLUIDOS TRÁFICO)	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No	369	83,11	401	77,71	770	80,21
Sí	75	16,89	115	22,29	190	19,79
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 115. Accidentes, excluidos tráfico, en los últimos 12 meses, por ámbito geográfico

ACCIDENTES EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES (EXCLUIDOS TRÁFICO)	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No	339	81,29	440	79,71	779	80,39
Sí	78	18,71	112	20,29	190	19,61
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

P57. ¿Dónde ocurrió esta lesión?

Tabla 116. Lugar del accidente, excluidos tráfico, por sexo

LUGAR ACCIDENTE (EXCLUIDOS TRÁFICO)	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
En un centro deportivo	19	25,33	58	50,43	77	40,53
En el centro escolar	16	21,33	12	10,43	28	14,74
En casa	17	22,67	10	8,70	27	14,21
En otro lugar	11	14,67	12	10,43	23	12,11
En la calle (zona recreativa, parque)	9	12,00	12	10,43	21	11,05
Montando en bicicleta, patines, monopatín, ...	3	4,00	11	9,57	14	7,37
Total general	75	39,47	115	60,53	190	100,00

Tabla 117. Lugar del accidente, excluidos tráfico, por ámbito geográfico

LUGAR ACCIDENTE (EXCLUIDOS TRÁFICO)	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
En un centro deportivo	33	42,31	44	39,29	77	40,53
En el centro escolar	10	12,82	18	16,07	28	14,74
En casa	10	12,82	17	15,18	27	14,21
En otro lugar	10	12,82	13	11,61	23	12,11
En la calle (zona recreativa, parque)	10	12,82	11	9,82	21	11,05
Montando en bicicleta, patines, monopatín, ...	5	6,41	9	8,04	14	7,37
Total general	78	41,05	112	58,95	190	100,00

**P58. ¿Durante los últimos 12 meses has tenido algún accidente de tráfico que necesitó tratamiento médico?
(Si has tenido varios, responde refiriéndote al último)**

Tabla 118. Accidentes de tráfico en los últimos 12 meses, por sexo

ACCIDENTES DE TRÁFICO EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No	436	98,20	507	98,26	943	98,23
Sí	8	1,80	9	1,74	17	1,77
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 119. Accidentes de tráfico en los últimos 12 meses, por ámbito geográfico

ACCIDENTES DE TRÁFICO EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No	412	98,80	540	97,83	952	98,25
Sí	5	1,20	12	2,17	17	1,75
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

P59. ¿Dónde ocurrió este accidente?

Tabla 120. Cómo ocurrió el accidente de tráfico, por sexo

LUGAR ACCIDENTE DE TRÁFICO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Iba en un coche	4	50,00	3	33,33	7	41,18
Iba en una moto	1	12,50	3	33,33	4	23,53
Otros	1	12,50	1	11,11	2	11,76
Iba montando en bicicleta, patines, monopatín, ...	1	12,50	1	11,11	2	11,76
Iba andando o corriendo	0	0,00	1	11,11	1	5,88
Iba en un autobús	1	12,50		0,00	1	5,88
Total general	8	47,06	9	52,94	17	100,00

Tabla 121. Cómo ocurrió el accidente de tráfico, por ámbito geográfico

LUGAR ACCIDENTE DE TRÁFICO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Iba en un coche	3	60,00	4	33,33	7	41,18
Iba en una moto	1	20,00	3	25,00	4	23,53
Otros	0	0,00	2	16,67	2	11,76
Iba montando en bicicleta, patines, monopatín, ...	0	0,00	2	16,67	2	11,76
Iba andando o corriendo	1	20,00	0	0,00	1	5,88
Iba en un autobús	0	0,00	1	8,33	1	5,88
Total general	5	29,41	12	70,59	17	100,00

P60. ¿Con qué frecuencia utilizas el cinturón de seguridad cuando vas en el coche como pasajero en el asiento trasero, en el asiento delantero?

Tabla 122. Utilización del cinturón de seguridad en el asiento trasero, por sexo

USO CINTURÓN TRASERO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Siempre	358	80,63	422	81,78	780	81,25
Casi siempre	55	12,39	55	10,66	110	11,46
Algunas veces	25	5,63	25	4,84	50	5,21
Nunca	6	1,35	14	2,71	20	2,08
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 123. Utilización del cinturón de seguridad en el asiento trasero, por ámbito geográfico

USO CINTURÓN TRASERO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Siempre	327	78,42	462	83,70	789	81,42
Casi siempre	57	13,67	53	9,60	110	11,35
Algunas veces	26	6,24	24	4,35	50	5,16
Nunca	7	1,68	13	2,36	20	2,06
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

Tabla 124. Utilización del cinturón de seguridad en el asiento copiloto, por sexo

USO CINTURÓN COPILOTO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Siempre	408	91,89	459	88,95	867	90,31
Casi siempre	29	6,53	38	7,36	67	6,98
Algunas veces	3	0,68	12	2,33	15	1,56
Nunca	4	0,90	7	1,36	11	1,15
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 125. Utilización del cinturón de seguridad en el asiento copiloto, por ámbito geográfico

USO CINTURÓN COPILOTO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Siempre	363	87,05	514	93,12	877	90,51
Casi siempre	36	8,63	31	5,62	67	6,91
Algunas veces	13	3,12	2	0,36	15	1,55
Nunca	5	1,20	5	0,91	10	1,03
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

P61. ¿Con qué frecuencia te pones el casco cuando vas como conductor o pasajero en una moto, una bicicleta?

Tabla 126. Utilización del casco en moto, por sexo

USO DEL CASCO EN MOTO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
NO VAN EN MOTO	326	73,42	337	65,31	663	69,06
SÍ VAN EN MOTO	118	26,58	179	34,69	297	30,94
Siempre	89	75,42*	137	76,54*	226	76,09*
Mayoría de veces	19	16,10*	17	9,50*	36	12,12*
Nunca	6	5,08*	12	6,70*	18	6,06*
Algunas veces	4	3,39*	13	7,26*	17	5,72*
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

* Denominador aquellos que van en moto (n=118 chicas,179 chicos y 297 totales).

Tabla 127. Utilización del casco en moto, por ámbito geográfico

USO DEL CASCO EN MOTO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
NO VAN EN MOTO	272	65,23	397	71,92	669	69,04
SÍ VAN EN MOTO	145	34,77	155	28,08	300	30,96
Siempre	111	76,55*	118	76,13*	229	76,33*
Mayoría de veces	19	13,10*	17	10,97*	36	12,00*
Nunca	7	4,83*	11	7,10*	18	6,00*
Algunas veces	8	5,52*	9	5,81*	17	5,67*
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

* Denominador aquellos que van en moto (n= 145 rural, 155 urbano y 300 totales).

Tabla 128. Utilización del casco en bicicleta, por sexo

USO DEL CASCO EN BICICLETA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
NO VAN EN BICICLETA	110	24,77	53	10,27	163	16,98
SÍ VAN EN BICICLETA	334	75,23	463	89,73	797	83,02
Nunca	197	58,98*	260	56,16*	457	57,34*
Algunas veces	70	20,96*	89	19,22*	159	19,95*
Mayoría de veces	37	11,08*	59	12,74*	96	12,05*
Siempre	30	8,98*	55	11,88*	85	10,66*
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

* Denominador aquellos que van en bicicleta (n= 334 chicas, 463 chicos y 797 totales).

Tabla 129. Utilización del casco en bicicleta, por ámbito geográfico

USO DEL CASCO EN BICICLETA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
NO VAN EN BICICLETA	70	16,79	94	17,03	164	16,92
SÍ VAN EN BICICLETA	347	83,21	458	82,97	805	83,08
Nunca	230	66,28*	231	50,44*	461	57,27*
Algunas veces	67	19,31*	93	20,31*	160	19,88*
Mayoría de veces	26	7,49*	71	15,50*	97	12,05*
Siempre	24	6,92*	63	13,76*	87	10,81*
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

* Denominador aquellos que van en bicicleta (n= 347 rural, 458 urbano y 850 totales)

P62. ¿Durante los últimos 30 días has montado en un vehículo (coche, moto) donde tú sabías que el conductor había bebido alcohol?

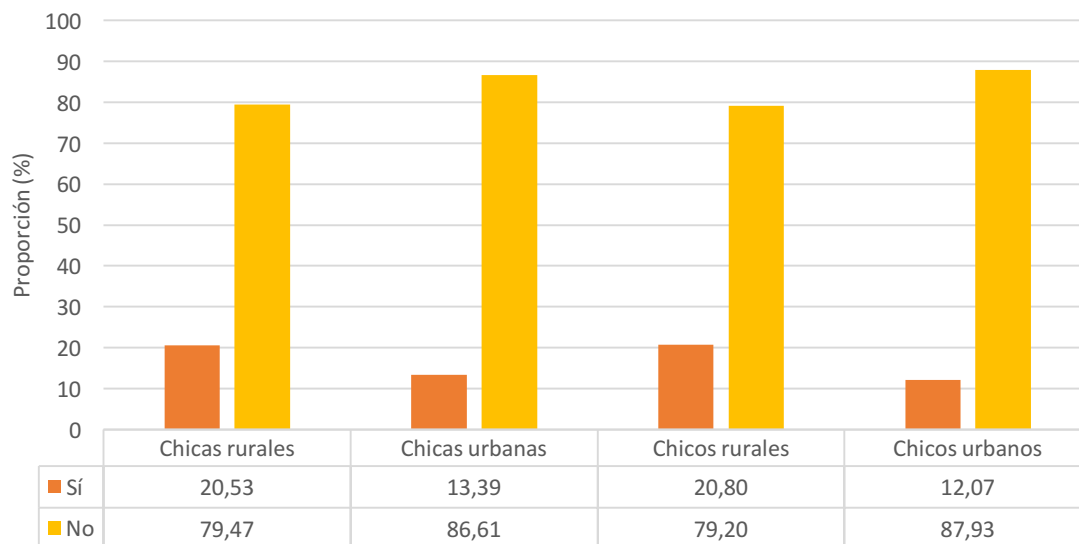
Tabla 130. Subirse a un vehículo sabiendo que el piloto ha bebido alcohol, por sexo

SUBIRSE A VEHÍCULO CON CONDUCTOR QUE HA BEBIDO ALCOHOL	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No	371	83,56	434	84,11	805	83,85
Sí	73	16,44	82	15,89	155	16,15
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 131. Subirse a un vehículo sabiendo que el piloto ha bebido alcohol, por ámbito geográfico

SUBIRSE A VEHÍCULO CON CONDUCTOR QUE HA BEBIDO ALCOHOL	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No	331	79,38	483	87,50	814	84,00
Sí	86	20,62	69	12,50	155	16,00
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

Figura 15. Viajar en un coche sabiendo que el conductor había bebido alcohol, por sexo y ámbito geográfico



DESCANSO

Las dos preguntas siguientes se refieren al tema del sueño.

P63. ¿Podrías indicarme aproximadamente cuántas horas duermes al día (incluidas siestas)? _____ Horas

Tabla 132. Horas de sueño al día, por sexo y ámbito geográfico

HORAS DE SUEÑO DIARIAS				
		n	Media	DE
Por sexo	Chica	444	7,86	1,44
	Chico	960	8,02	1,37
	Total	948	16,27	0,73
Por ámbito geográfico	Rural	417	8,04	1,41
	Urbano	552	7,99	1,38
	Total	969	8,01	1,39

P64. ¿Habitualmente te levantas por la mañana con la sensación de haber descansado?

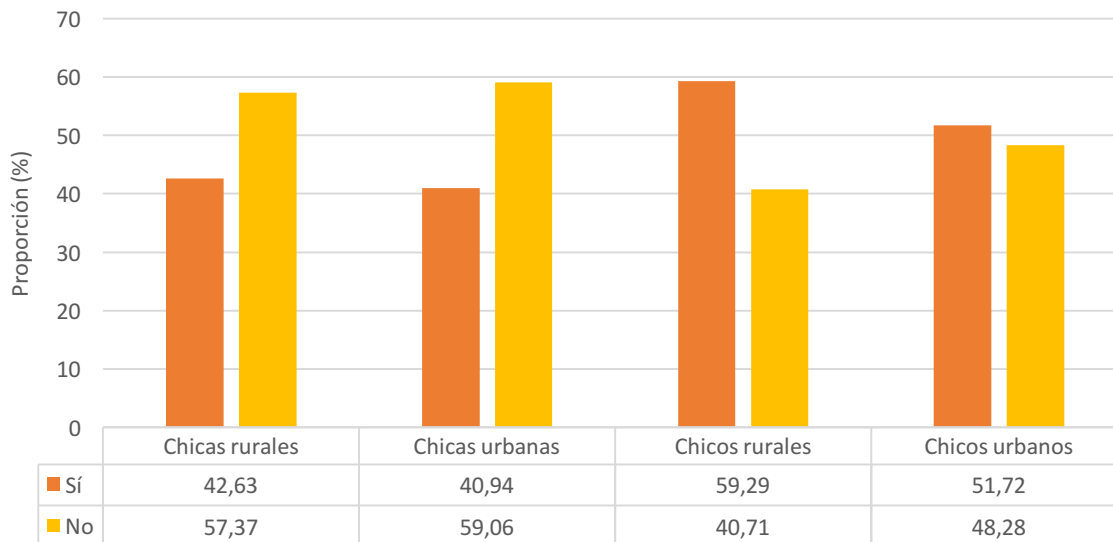
Tabla 133. Sensación de descanso nocturno, por sexo

SENSACIÓN DESCANSO NOCTURNO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No	259	58,33	232	44,96	491	51,15
Sí	185	41,67	284	55,04	469	48,85
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 134. Sensación de descanso nocturno, por ámbito geográfico

SENSACIÓN DESCANSO NOCTURNO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No	201	48,20	292	52,90	493	50,88
Sí	216	51,80	260	47,10	476	49,12
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

Figura 16. Levantarse con sensación de descanso nocturno, por sexo y ámbito geográfico



HIGIENE DENTAL

Estas otras tres se relacionan con la salud bucodental.

P65. ¿Cuántas veces has ido al dentista en los últimos 12 meses? _____ veces

Tabla 135. Visitas al dentista en los últimos 12 meses, por sexo y ámbito geográfico

		VISITAS AL DENTISTA EN EL ÚLTIMO AÑO			
		n	Media	P25	P75
Por sexo	Chica	444	2	1	4
	Chico	514	1	0	3
	Total	958	2	0	4
Por ámbito geográfico	Rural	416	2	1	3
	Urbano	550	1	0	4
	Total	966	2	0	4

P66. ¿Con qué frecuencia te lavas los dientes?

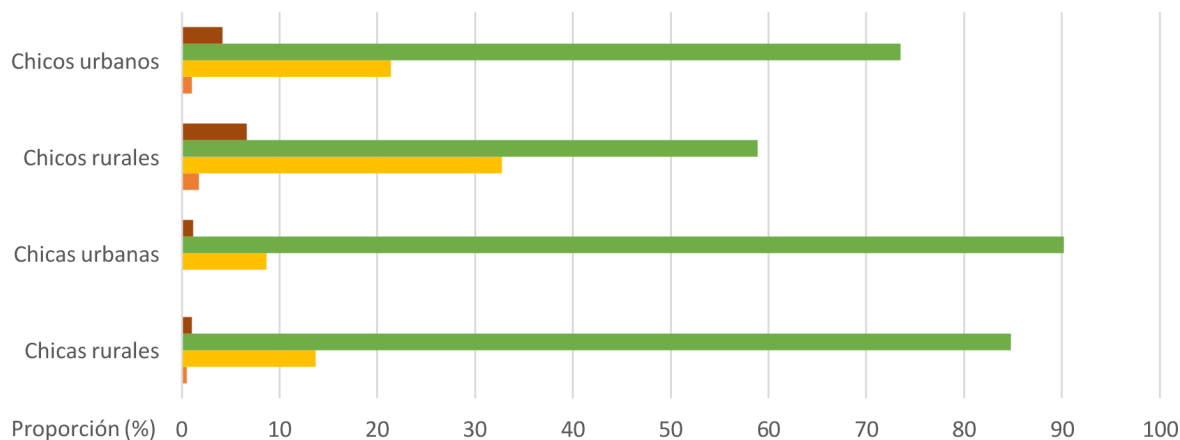
Tabla 136. Frecuencia con la que se lavan los dientes a diario, por sexo

FRECUENCIA LAVADO DENTAL	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Más de una vez al día	390	87,84	346	67,05	736	76,67
Una vez al día	48	10,81	136	26,36	184	19,17
Menos de una vez al día	5	1,13	27	5,23	32	3,33
Nunca	1	0,23	7	1,36	8	0,83
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 137. Frecuencia con la que se lavan los dientes a diario, por ámbito geográfico

FRECUENCIA LAVADO DENTAL	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Más de una vez al día	295	70,74	446	80,80	741	76,47
Una vez al día	100	23,98	87	15,76	187	19,30
Menos de una vez al día	17	4,08	15	2,72	32	3,30
Nunca	5	1,20	4	0,72	9	0,93
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

Figura 17. Higiene dental, por sexo y ámbito geográfico



	Chicas rurales	Chicas urbanas	Chicos rurales	Chicos urbanos
■ <1 vez/día	1,05	1,18	6,64	4,14
■ >1 vez/día	84,74	90,16	58,85	73,45
■ 1 vez/día	13,68	8,66	32,74	21,38
■ Nunca	0,53	0,00	1,77	1,03

P67. ¿Te lavas los dientes antes de acostarte por las noches?

Tabla 138. Higiene dental antes de acostarse, por sexo

LAVADO DENTAL ANTES DE ACOSTARSE	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Sí	327	73,65	339	65,70	666	69,38
A veces	103	23,20	128	24,81	231	24,06
No	14	3,15	49	9,50	63	6,56
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 139. Higiene dental antes de acostarse, por ámbito geográfico

LAVADO DENTAL ANTES DE ACOSTARSE	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Sí	281	67,39	391	70,83	672	69,35
A veces	101	24,22	132	23,91	233	24,05
No	35	8,39	29	5,25	64	6,60
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

RELACIÓN CON LA FAMILIA

En este apartado nos gustaría que nos indicases algunos datos sobre tu relación con los miembros de tu familia.

P68. ¿Te resulta fácil hablar de las cosas que te preocupan, con las siguientes personas? Padre, esposo o pareja de la madre en caso de padres separados, madre, esposa o pareja del padre en caso de padres separados.

Tabla 140. Comunicación con el padre de las cosas que preocupan, por sexo

HABLAR CON EL PADRE DE PREOCUPACIONES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Normal	153	34,46	217	42,05	370	38,54
Difícil	105	23,65	83	16,09	188	19,58
Fácil	53	11,94	84	16,28	137	14,27
Muy fácil	44	9,91	68	13,18	112	11,67
Muy difícil	59	13,29	37	7,17	96	10,00
No tengo o no veo a esta persona	30	6,76	27	5,23	57	5,94
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 141. Comunicación con el padre de las cosas que preocupan, por ámbito geográfico

HABLAR CON EL PADRE DE PREOCUPACIONES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Normal	158	37,89	215	39,02	373	38,53
Difícil	80	19,18	109	19,78	189	19,52
Fácil	63	15,11	77	13,97	140	14,46
Muy fácil	49	11,75	63	11,43	112	11,57
Muy difícil	48	11,51	48	8,71	96	9,92
No tengo o no veo a esta persona	19	4,56	39	7,08	58	5,99
Total general	417	43,08	551	56,92	968	100,00

Tabla 142. Comunicación con la pareja de la madre de las cosas que preocupan, por sexo

HABLAR CON LA PAREJA DE LA MADRE DE PREOCUPACIONES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
NO TENGO O NO VEO A ESTA PERSONA	281	63,29	294	56,98	575	59,90
SÍ TENGO O VEO A ESTA PERSONA	163	36,71	222	43,02	385	40,10
Normal	56	34,36*	96	43,24*	152	39,48*
Fácil	30	18,40*	43	19,37*	73	18,96*
Difícil	29	17,79*	32	14,41*	61	15,84*
Muy fácil	23	14,11*	27	12,16*	50	12,99*
Muy difícil	25	15,34*	24	10,81*	49	12,73*
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

* Denominador aquellos que sí tienen o ven a esa persona (n= 163 chica, 222 chico y 385 totales).

Tabla 143. Comunicación con la pareja de la madre de las cosas que preocupan, por ámbito geográfico

HABLAR CON LA PAREJA DE LA MADRE DE PREOCUPACIONES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
NO TENGO O NO VEO A ESTA PERSONA	243	58,27	337	61,05	580	59,86
SI TENGO O VEO A ESA PERSONA	174	41,73	215	38,95	389	40,14
Normal	65*	37,36	88*	40,93	153*	39,33
Fácil	37*	21,26	39*	18,14	76*	19,54
Difícil	29*	16,67	33*	15,35	62*	15,94
Muy fácil	19*	10,92	30*	13,95	49*	12,60
Muy difícil	24*	13,79	25*	11,63	49*	12,60
Total general	417	43,03	552	56,97	969	100,00

* Denominador aquellos que sí tienen o ven a esa persona (n= 174 rural, 215 urbano y 389 totales).

Tabla 144. Comunicación con la madre de las cosas que preocupan, por sexo

HABLAR CON LA MADRE DE PREOCUPACIONES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Normal	135	30,41	208	40,31	343	35,73
Fácil	121	27,25	128	24,81	249	25,94
Muy fácil	102	22,97	81	15,70	183	19,06
Difícil	50	11,26	52	10,08	102	10,63
Muy difícil	31	6,98	41	7,95	72	7,50
No tengo o no veo a esta persona	5	1,13	6	1,16	11	1,15
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 145. Comunicación con la madre de las cosas que preocupan, por ámbito geográfico

HABLAR CON LA MADRE DE PREOCUPACIONES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Normal	138	33,01	208	37,68	346	35,67
Fácil	110	26,32	141	25,54	251	25,88
Muy fácil	83	19,86	104	18,84	187	19,28
Difícil	47	11,24	56	10,14	103	10,62
Muy difícil	37	8,85	36	6,52	73	7,53
No tengo o no veo a esta persona	3	0,72	7	1,27	10	1,03
Total general	418	43,09	552	56,91	970	100,00

Tabla 146. Comunicación con la pareja del padre de las cosas que preocupan, por sexo

HABLAR CON LA PAREJA DEL PADRE DE PREOCUPACIONES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
NO TENGO O NO VEO A ESTA PERSONA	315	70,95	327	63,37	642	66,88
SÍ TENGO O VEO A ESTA PERSONA	129	29,05	189	36,63	318	33,13
Normal	44	34,11	83	43,92	127	39,94
Fácil	29	22,48	40	21,16	69	21,70
Muy fácil	22	17,05	28	14,81	50	15,72
Muy difícil	19	14,73	24	12,70	43	13,52
Difícil	15	11,63	14	7,41	29	9,12
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

* Denominador aquellos que si tienen o ven a esa persona (n= 129 chica, 189 chico y 318 totales)

Tabla 147. Comunicación con la pareja del padre de las cosas que preocupan, por ámbito geográfico

HABLAR CON LA PAREJA DEL PADRE DE PREOCUPACIONES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
NO TENGO O NO VEO A ESTA PERSONA	263	62,92	385	69,75	648	66,80
SÍ TENGO O VEO A ESA PERSONA	155	37,08	167	30,25	322	33,20
Normal	63	40,65	67	40,12	130	40,37
Fácil	34	21,94	36	21,56	70	21,74
Muy fácil	26	16,77	24	14,37	50	15,53
Muy difícil	15	9,68	28	16,77	43	13,35
Difícil	17	10,97	12	7,19	29	9,01
Total general	418	43,09	552	56,91	970	100,00

* Denominador aquellos que si tienen o ven a esa persona (n= 174 rural, 215 urbano y 389 totales).

P69. A continuación te pedimos que leas cuidadosamente cada enunciado y expreses tu valoración personal respecto a cada afirmación (Mi familia realmente intenta ayudarme, recibo el apoyo emocional que necesito de mi familia, puedo hablar de mis problemas con mi familia, mi familia está dispuesta a ayudarme a tomar decisiones).

Tabla 148. La familia realmente intenta ayudar, por sexo

AYUDA DE LA FAMILIA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Totalmente DE ACUERDO	214	48,20	293	56,78	507	52,81
MUY de acuerdo	138	31,08	141	27,33	279	29,06
Algo DE ACUERDO	58	13,06	52	10,08	110	11,46
ALGO en desacuerdo	22	4,95	17	3,29	39	4,06
Totalmente en DESACUERDO	6	1,35	8	1,55	14	1,46
MUY en desacuerdo	6	1,35	5	0,97	11	1,15
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 149. La familia realmente intenta ayudar, por ámbito geográfico

AYUDA DE LA FAMILIA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Totalmente DE ACUERDO	224	53,59	290	52,44	514	52,94
MUY de acuerdo	116	27,75	166	30,02	282	29,04
Algo DE ACUERDO	46	11,00	64	11,57	110	11,33
ALGO en desacuerdo	16	3,83	24	4,34	40	4,12
Totalmente en DESACUERDO	8	1,91	6	1,08	14	1,44
MUY en desacuerdo	8	1,91	3	0,54	11	1,13
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

Tabla 150. Se recibe apoyo emocional de la familia, por sexo

APOYO EMOCIONAL FAMILIA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Totalmente DE ACUERDO	162	36,49	232	44,96	394	41,04
MUY de acuerdo	136	30,63	167	32,36	303	31,56
Algo DE ACUERDO	89	20,05	81	15,70	170	17,71
ALGO en desacuerdo	29	6,53	16	3,10	45	4,69
MUY en desacuerdo	17	3,83	11	2,13	28	2,92
Totalmente en DESACUERDO	11	2,48	9	1,74	20	2,08
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 151. Se recibe apoyo emocional de la familia, por ámbito geográfico

APOYO EMOCIONAL FAMILIA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Totalmente DE ACUERDO	189	45,22	212	38,34	401	41,30
MUY de acuerdo	119	28,47	186	33,63	305	31,41
Algo DE ACUERDO	63	15,07	108	19,53	171	17,61
ALGO en desacuerdo	18	4,31	28	5,06	46	4,74
MUY en desacuerdo	18	4,31	10	1,81	28	2,88
Totalmente en DESACUERDO	11	2,63	9	1,63	20	2,06
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

Tabla 152. Puede hablar con la familia de los problemas, por sexo

COMUNICACIÓN PROBLEMAS FAMILIA	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
MUY de acuerdo	145	32,66	146	28,29	291	30,31
Totalmente DE ACUERDO	99	22,30	156	30,23	255	26,56
Algo DE ACUERDO	96	21,62	137	26,55	233	24,27
ALGO en desacuerdo	57	12,84	43	8,33	100	10,42
Totalmente en DESACUERDO	24	5,41	23	4,46	47	4,90
MUY en desacuerdo	23	5,18	11	2,13	34	3,54
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 153. Puede hablar con la familia de los problemas, por ámbito geográfico

COMUNICACIÓN PROBLEMAS FAMILIA	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
MUY de acuerdo	131	31,34	163	29,48	294	30,28
Totalmente DE ACUERDO	114	27,27	144	26,04	258	26,57
Algo DE ACUERDO	100	23,92	136	24,59	236	24,30
ALGO en desacuerdo	38	9,09	64	11,57	102	10,50
Totalmente en DESACUERDO	19	4,55	28	5,06	47	4,84
MUY en desacuerdo	16	3,83	18	3,25	34	3,50
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

Tabla 154. La familia ayuda a tomar decisiones, por sexo

LA FAMILIA AYUDA EN LAS DECISIONES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Totalmente DE ACUERDO	176	39,64	249	48,26	425	44,27
MUY de acuerdo	151	34,01	168	32,56	319	33,23
Algo DE ACUERDO	71	15,99	69	13,37	140	14,58
ALGO en desacuerdo	28	6,31	16	3,10	44	4,58
Totalmente en DESACUERDO	10	2,25	8	1,55	18	1,88
MUY en desacuerdo	8	1,80	6	1,16	14	1,46
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 155. La familia ayuda a tomar decisiones, por ámbito geográfico

LA FAMILIA AYUDA EN LAS DECISIONES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Totalmente DE ACUERDO	199	47,61	232	41,95	431	44,39
MUY de acuerdo	115	27,51	207	37,43	322	33,16
Algo DE ACUERDO	66	15,79	75	13,56	141	14,52
ALGO en desacuerdo	21	5,02	24	4,34	45	4,63
Totalmente en DESACUERDO	10	2,39	8	1,45	18	1,85
MUY en desacuerdo	7	1,67	7	1,27	14	1,44
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

RELACIONES SOCIALES

p70. ¿Sueles salir con otras personas para distraerte?

Tabla 156. Salir con amigos para distraerse, por sexo

SALIR CON AMIGOS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Sí	404	93,52	462	90,77	866	92,03
No	28	6,48	47	9,23	75	7,97
Total general	432	45,91	509	54,09	941	100,00

Tabla 157. Salir con amigos para distraerse, por ámbito geográfico

SALIR CON AMIGOS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Sí	383	91,63	494	92,51	877	92,12
No	35	8,37	40	7,49	75	7,88
Total general	418	43,91	534	56,09	952	100,00

P71. A continuación te pedimos que leas cuidadosamente cada enunciado y expreses tu valoración personal respecto a cada afirmación. (Mis amigos realmente tratan de ayudarme; Puedo contar con mis amigos cuando las cosas van mal; Tengo amigos con los que puedo compartir mis penas y alegrías; Puedo hablar de mis problemas con mis amigos).

Tabla 158. Los amigos tratan de ayudar, por sexo

AYUDA DE AMIGOS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
MUY de acuerdo	184	42,59	188	36,94	372	39,53
Totalmente DE ACUERDO	160	37,04	165	32,42	325	34,54
Algo DE ACUERDO	69	15,97	124	24,36	193	20,51
ALGO en desacuerdo	11	2,55	18	3,54	29	3,08
MUY en desacuerdo	4	0,93	7	1,38	11	1,17
Totalmente en DESACUERDO	4	0,93	7	1,38	11	1,17
Total general	432	45,91	509	54,09	941	100,00

Tabla 159. Los amigos tratan de ayudar, por ámbito geográfico

AYUDA DE AMIGOS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
MUY de acuerdo	151	36,12	227	42,43	378	39,66
Totalmente DE ACUERDO	148	35,41	180	33,64	328	34,42
Algo DE ACUERDO	92	22,01	104	19,44	196	20,57
ALGO en desacuerdo	12	2,87	17	3,18	29	3,04
MUY en desacuerdo	8	1,91	3	0,56	11	1,15
Totalmente en DESACUERDO	7	1,67	4	0,75	11	1,15
Total general	418	43,86	535	56,14	953	100,00

Tabla 160. Contar con los amigos, por sexo

CONTAR CON LOS AMIGOS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Totalmente DE ACUERDO	186	43,06	197	38,70	383	40,70
MUY de acuerdo	156	36,11	199	39,10	355	37,73
Algo DE ACUERDO	72	16,67	81	15,91	153	16,26
ALGO en desacuerdo	11	2,55	18	3,54	29	3,08
Totalmente en DESACUERDO	6	1,39	6	1,18	12	1,28
MUY en desacuerdo	1	0,23	8	1,57	9	0,96
Total general	432	45,91	509	54,09	941	100,00

Tabla 161. Contar con los amigos, por ámbito geográfico

CONTAR CON LOS AMIGOS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Totalmente DE ACUERDO	177	42,34	211	39,44	388	40,71
MUY de acuerdo	144	34,45	214	40,00	358	37,57
Algo DE ACUERDO	67	16,03	90	16,82	157	16,47
ALGO en desacuerdo	14	3,35	15	2,80	29	3,04
Totalmente en DESACUERDO	9	2,15	3	0,56	12	1,26
MUY en desacuerdo	7	1,67	2	0,37	9	0,94
Total general	418	43,86	535	56,14	953	100,00

Tabla 162. Tener amigos con los que compartir penas y alegrías, por sexo

AMIGOS CON LOS QUE COMPARTIR PENAS Y ALEGRÍAS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Totalmente DE ACUERDO	254	58,80	241	47,35	495	52,60
MUY de acuerdo	123	28,47	174	34,18	297	31,56
Algo DE ACUERDO	39	9,03	67	13,16	106	11,26
ALGO en desacuerdo	8	1,85	12	2,36	20	2,13
MUY en desacuerdo	3	0,69	9	1,77	12	1,28
Totalmente en DESACUERDO	5	1,16	6	1,18	11	1,17
Total general	432	45,91	509	54,09	941	100,00

Tabla 163. Tener amigos con los que compartir penas y alegrías, por ámbito geográfico

AMIGOS CON LOS QUE COMPARTIR PENAS Y ALEGRÍAS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Totalmente DE ACUERDO	218	52,15	284	53,08	502	52,68
MUY de acuerdo	124	29,67	175	32,71	299	31,37
Algo DE ACUERDO	53	12,68	56	10,47	109	11,44
ALGO en desacuerdo	7	1,67	13	2,43	20	2,10
MUY en desacuerdo	10	2,39	2	0,37	12	1,26
Totalmente en DESACUERDO	6	1,44	5	0,93	11	1,15
Total general	418	43,86	535	56,14	953	100,00

Tabla 164. Poder hablar de problemas con amigos, por sexo

PODER HABLAR CON AMIGOS DE PROBLEMAS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Totalmente DE ACUERDO	213	49,31	209	41,06	422	44,85
MUY de acuerdo	138	31,94	181	35,56	319	33,90
Algo DE ACUERDO	60	13,89	82	16,11	142	15,09
ALGO en desacuerdo	13	3,01	18	3,54	31	3,29
MUY en desacuerdo	4	0,93	14	2,75	18	1,91
Totalmente en DESACUERDO	4	0,93	5	0,98	9	0,96
Total general	432	45,91	509	54,09	941	100,00

Tabla 165. Poder hablar de problemas con amigos, por ámbito geográfico

PODER HABLAR CON AMIGOS DE PROBLEMAS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Totalmente DE ACUERDO	185	44,26	242	45,23	427	44,81
MUY de acuerdo	134	32,06	188	35,14	322	33,79
Algo DE ACUERDO	66	15,79	80	14,95	146	15,32
ALGO en desacuerdo	16	3,83	15	2,80	31	3,25
MUY en desacuerdo	9	2,15	9	1,68	18	1,89
Totalmente en DESACUERDO	8	1,91	1	0,19	9	0,94
Total general	418	43,86	535	56,14	953	100,00

BULLYING

*He aquí algunas preguntas sobre bullying o maltrato entre compañeros/as. Decimos que un alumno/a **ESTÁ SIENDO MALTRATADO/A** cuando otro alumno/a, o un grupo de ellos/as, le dice o hace cosas hirientes o desagradables. También hay maltrato cuando se le toma el pelo repetidamente de una manera que a él/*

ella no le gusta o cuando deliberadamente se les aparta del grupo.

*Pero **NO HAY MALTRATO** cuando dos alumnos/as que tienen fuerza y poder parecidos discuten o se pelean. Tampoco hay maltrato cuando la burla se le hace de forma amistosa o jugando.*

P72. ¿Cuántas veces has sido maltratado/a en el colegio o instituto en los últimos dos meses?

Tabla 166. Frecuencia de acoso escolar en los dos últimos meses, por sexo

FRECUENCIA MALTRATO ESCOLAR ÚLTIMOS 2 MESES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
No he sido maltratado/a en el colegio	389	87,61	470	91,09	859	89,48
Solo ha sucedido una o dos veces	40	9,01	32	6,20	72	7,50
2 o 3 veces al mes	7	1,58	5	0,97	12	1,25
Alrededor de una vez por semana	5	1,13	5	0,97	10	1,04
Varias veces a la semana	3	0,68	4	0,78	7	0,73
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 167. Frecuencia de acoso escolar en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

FRECUENCIA MALTRATO ESCOLAR ÚLTIMOS 2 MESES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
No he sido maltratado/a en el colegio	377	90,19	493	89,15	870	89,60
Solo ha sucedido una o dos veces	27	6,46	45	8,14	72	7,42
2 o 3 veces al mes	5	1,20	7	1,27	12	1,24
Alrededor de una vez por semana	6	1,44	4	0,72	10	1,03
Varias veces a la semana	3	0,72	4	0,72	7	0,72
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

P73. ¿Cuántas veces has participado en un episodio de maltrato a otro/a compañero/a en el colegio o instituto durante los dos últimos meses?

Tabla 168. Frecuencia de participación en acoso escolar a otros compañeros en los dos últimos meses, por sexo

FRECUENCIA PARTICIPACIÓN EN MALTRATO ESCOLAR ÚLTIMOS 2 MESES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
No lo he hecho	381	86,20	423	82,30	804	84,10
Solo ha sucedido una o dos veces	51	11,54	71	13,81	122	12,76
2 o 3 veces al mes	8	1,81	10	1,95	18	1,88
Alrededor de una vez por semana	2	0,45	5	0,97	7	0,73
Varias veces a la semana	0	0,00	5	0,97	5	0,52
Total general	442	46,04	514	53,54	956	100,00

Tabla 169. Frecuencia de participación en acoso escolar a otros compañeros en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

FRECUENCIA PARTICIPACIÓN EN MALTRATO ESCOLAR ÚLTIMOS 2 MESES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
No lo he hecho	353	84,86	461	83,67	814	84,18
Solo ha sucedido una o dos veces	47	11,30	76	13,79	123	12,72
2 o 3 veces al mes	8	1,92	10	1,81	18	1,86
Alrededor de una vez por semana	4	0,96	3	0,54	7	0,72
Varias veces a la semana	4	0,96	1	0,18	5	0,52
Total general	416	43,02	551	56,98	967	100,00

P74. ¿Con qué frecuencia te han ocurrido estas cosas en tu colegio o instituto en los dos últimos meses? (Me han hecho daño insultándome, riéndose o burlándose de mí; Otros alumnos/as me han apartado de su grupo de amigos/as o me han ignorado por completo; Me han golpeado, pateado, empujado, zarandeado o encerrado; Han contado mentiras o inventado cotilleos sobre mí para que yo les cayera mal a los demás; Otros estudiantes me han gastado bromas, hecho comentarios o gestos de contenido sexual; Alguien me envió mensajes instantáneos (por WhatsApp), publicaciones en mi muro, e-mails o sms crueles o creó una página web en la que se burlaba de mí; Alguien me hizo fotos no favorecedoras o inapropiadas sin mi permiso y las publicó en internet).

Tabla 170. Frecuencia de publicación de fotos inapropiadas sin permiso en internet en los dos últimos meses, por sexo

PUBLICACIÓN FOTOS SIN PERMISO EN INTERNET	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Nunca	377	84,91	457	88,57	834	86,88
1 o 2 veces	30	6,76	30	5,81	60	6,25
Varias veces/semana	26	5,86	24	4,65	50	5,21
2 o 3 veces al mes	9	2,03	4	0,78	13	1,35
1 vez a la semana	2	0,45	1	0,19	3	0,31
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 171. Frecuencia de publicación de fotos inapropiadas sin permiso en internet en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

PUBLICACIÓN FOTOS SIN PERMISO EN INTERNET	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Nunca	355	84,93	488	88,25	843	86,82
1 o 2 veces	28	6,70	32	5,79	60	6,18
Varias veces/semana	27	6,46	25	4,52	52	5,36
2 o 3 veces al mes	6	1,44	7	1,27	13	1,34
1 vez a la semana	2	0,48	1	0,18	3	0,31
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

Tabla 172. Frecuencia de insultos y burlas en los dos últimos meses, por sexo

FRECUENCIA INSULTOS Y BURLAS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	332	74,77	411	79,65	743	77,40
1 o 2 veces	67	15,09	66	12,79	133	13,85
Varias veces/semana	27	6,08	26	5,04	53	5,52
2 o 3 veces al mes	10	2,25	8	1,55	18	1,88
1 vez a la semana	8	1,80	5	0,97	13	1,35
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 173. Frecuencia de insultos y burlas en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

FRECUENCIA INSULTOS Y BURLAS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	322	77,03	429	77,58	751	77,34
1 o 2 veces	59	14,11	74	13,38	133	13,70
Varias veces/semana	25	5,98	30	5,42	55	5,66
2 o 3 veces al mes	9	2,15	9	1,63	18	1,85
1 vez a la semana	3	0,72	11	1,99	14	1,44
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

Tabla 174. Frecuencia de aislamiento por parte de los compañeros en los dos últimos meses, por sexo

AISLAMIENTO POR COMPAÑEROS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Nunca	351	79,05	456	88,37	807	84,06
1 o 2 veces	53	11,94	25	4,84	78	8,13
Varias veces/semana	30	6,76	28	5,43	58	6,04
2 o 3 veces al mes	7	1,58	5	0,97	12	1,25
1 vez a la semana	3	0,68	2	0,39	5	0,52
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 175. Frecuencia de aislamiento por parte de los compañeros en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

AISLAMIENTO POR COMPAÑEROS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	N	%	n	%		
Nunca	353	84,45	462	83,54	815	83,93
1 o 2 veces	32	7,66	47	8,50	79	8,14
Varias veces/semana	26	6,22	34	6,15	60	6,18
2 o 3 veces al mes	6	1,44	6	1,08	12	1,24
1 vez a la semana	1	0,24	4	0,72	5	0,51
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

Tabla 176. Frecuencia invención de cotilleos o mentiras por parte de compañeros para hacerte caer mal a los demás en los dos últimos meses, por sexo

FRECUENCIA MENTIRAS O COTILLEOS POR PARTE DE COMPAÑEROS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	291	65,54	415	80,43	706	73,54
1 o 2 veces	94	21,17	61	11,82	155	16,15
Varias veces/semana	30	6,76	27	5,23	57	5,94
2 o 3 veces al mes	22	4,95	8	1,55	30	3,13
1 vez a la semana	7	1,58	5	0,97	12	1,25
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 177. Frecuencia invención de cotilleos o mentiras por parte de compañeros para hacerte caer mal a los demás en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

FRECUENCIA MENTIRAS O COTILLEOS POR PARTE DE COMPAÑEROS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	309	73,92	407	73,60	716	73,74
1 o 2 veces	68	16,27	88	15,91	156	16,07
Varias veces/semana	26	6,22	32	5,79	58	5,97
2 o 3 veces al mes	11	2,63	19	3,44	30	3,09
1 vez a la semana	4	0,96	7	1,27	11	1,13
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

Tabla 178. Frecuencia acoso en internet en los dos últimos meses, por sexo

ACOSO EN INTERNET	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	407	91,67	482	93,41	889	92,60
Varias veces/semana	26	5,86	23	4,46	49	5,10
1 o 2 veces	7	1,58	8	1,55	15	1,56
2 o 3 veces al mes	3	0,68	2	0,39	5	0,52
1 vez a la semana	1	0,23	1	0,19	2	0,21
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 179. Frecuencia acoso en internet en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

ACOSO EN INTERNET	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	382	91,39	516	93,31	898	92,48
Varias veces/semana	28	6,70	23	4,16	51	5,25
1 o 2 veces	5	1,20	10	1,81	15	1,54
2 o 3 veces al mes	2	0,48	3	0,54	5	0,51
1 vez a la semana	1	0,24	1	0,18	2	0,21
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

Tabla 180. Frecuencia maltrato físico escolar en los dos últimos meses, por sexo

MALTRATO FÍSICO ESCOLAR	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	416	93,69	463	89,73	879	91,56
Varias veces/semana	19	4,28	20	3,88	39	4,06
1 o 2 veces	9	2,03	28	5,43	37	3,85
2 o 3 veces al mes	0	0,00	3	0,58	3	0,31
1 vez a la semana	0	0,00	2	0,39	2	0,21
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 181. Frecuencia maltrato físico escolar en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

MALTRATO FÍSICO ESCOLAR	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	374	89,47	514	92,95	888	91,45
Varias veces/semana	23	5,50	18	3,25	41	4,22
1 o 2 veces	20	4,78	17	3,07	37	3,81
2 o 3 veces al mes	0	0,00	3	0,54	3	0,31
1 vez a la semana	1	0,24	1	0,18	2	0,21
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

Tabla 182. Frecuencia bromas o gestos de contenido sexual en los dos últimos meses, por sexo

BROMAS O GESTOS SEXUALES	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	363	81,76	420	81,40	783	81,56
1 o 2 veces	33	7,43	49	9,50	82	8,54
Varias veces/semana	30	6,76	30	5,81	60	6,25
2 o 3 veces al mes	10	2,25	11	2,13	21	2,19
1 vez a la semana	8	1,80	6	1,16	14	1,46
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 183. Frecuencia bromas o gestos de contenido sexual en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

BROMAS O GESTOS SEXUALES	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	334	79,90	458	82,82	792	81,57
1 o 2 veces	33	7,89	49	8,86	82	8,44
Varias veces/semana	35	8,37	27	4,88	62	6,39
2 o 3 veces al mes	12	2,87	9	1,63	21	2,16
1 vez a la semana	4	0,96	10	1,81	14	1,44
Total general	418	43,05	553	56,95	971	100,00

USO DE INTERNET

A continuación te pedimos que respondas a unas preguntas relacionadas con el uso que haces de internet. Te pedimos la máxima sinceridad:

P75. ¿Utilizas un móvil Smartphone?

Tabla 184. Se usa Smartphone, por sexo

USO SMARTPHONE	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Sí	425	95,72	491	95,16	916	95,42
No	19	4,28	25	4,84	44	4,58
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 185. Se usa Smartphone, por ámbito geográfico

USO SMARTPHONE	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Sí	401	95,93	527	95,13	928	95,47
No	17	4,07	27	4,87	44	4,53
Total general	418	43,00	554	57,00	972	100,00

P76. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor la frecuencia con la que usas internet en el móvil?

Tabla 186. Frecuencia de uso de internet en el móvil, por sexo

FRECUENCIA USO INTERNET MÓVIL	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Casi constantemente	240	54,05	212	41,09	452	47,08
Varias veces al día	172	38,74	246	47,67	418	43,54
Varias veces a la semana	23	5,18	32	6,20	55	5,73
Una vez por semana o menos	8	1,80	12	2,33	20	2,08
Nunca	1	0,23	14	2,71	15	1,56
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 187. Frecuencia de uso de internet en el móvil, por ámbito geográfico

FRECUENCIA USO INTERNET MÓVIL	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Casi constantemente	211	50,48	247	44,58	458	47,12
Varias veces al día	171	40,91	252	45,49	423	43,52
Varias veces a la semana	24	5,74	32	5,78	56	5,76
Una vez por semana o menos	8	1,91	12	2,17	20	2,06
Nunca	4	0,96	11	1,99	15	1,54
Total general	418	43,00	554	57,00	972	100,00

P77. ¿Cuándo apagas el móvil? Lo apago en clase, cuando estudio, en lugares no permitidos, al dormir

Tabla 188. Apagado del móvil en clase, por sexo

APAGAR MÓVIL EN CLASE	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Siempre	184	41,44	227	43,99	411	42,81
Nunca	175	39,41	213	41,28	388	40,42
A veces	51	11,49	41	7,95	92	9,58
Casi siempre	34	7,66	35	6,78	69	7,19
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 189. Apagado del móvil en clase, por ámbito geográfico

APAGAR MÓVIL EN CLASE	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Siempre	179	42,82	239	43,14	418	43,00
Nunca	178	42,58	214	38,63	392	40,33
A veces	35	8,37	57	10,29	92	9,47
Casi siempre	26	6,22	44	7,94	70	7,20
Total general	418	43,00	554	57,00	972	100,00

Tabla 190. Apagado del móvil en lugares de uso no permitido, por sexo

APAGAR MÓVIL EN LUGARES USO NO PERMITIDO	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Siempre	171	38,51	182	35,27	353	36,77
Nunca	135	30,41	194	37,60	329	34,27
A veces	68	15,32	73	14,15	141	14,69
Casi siempre	70	15,77	67	12,98	137	14,27
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 191. Apagado del móvil en lugares de uso no permitido, por ámbito geográfico

APAGAR MÓVIL EN LUGARES USO NO PERMITIDO	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Siempre	149	35,65	212	38,27	361	37,14
Nunca	158	37,80	173	31,23	331	34,05
Casi siempre	60	14,35	81	14,62	141	14,51
A veces	51	12,20	88	15,88	139	14,30
Total general	418	43,00	554	57,00	972	100,00

Tabla 192. Apagado del móvil al dormir, por sexo

APAGAR MÓVIL AL DORMIR	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	280	63,06	312	60,47	592	61,67
Siempre	94	21,17	127	24,61	221	23,02
A veces	47	10,59	44	8,53	91	9,48
Casi siempre	23	5,18	33	6,40	56	5,83
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 193. Apagado del móvil al dormir, por ámbito geográfico

APAGAR MÓVIL AL DORMIR	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	274	65,55	322	58,12	596	61,32
Siempre	90	21,53	138	24,91	228	23,46
A veces	30	7,18	62	11,19	92	9,47
Casi siempre	24	5,74	32	5,78	56	5,76
Total general	418	43,00	554	57,00	972	100,00

Tabla 194. Apagado del móvil al estudiar, por sexo

APAGAR MÓVIL AL ESTUDIAR	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	217	48,87	277	53,68	494	51,46
A veces	107	24,10	109	21,12	216	22,50
Siempre	51	11,49	74	14,34	125	13,02
Casi siempre	69	15,54	56	10,85	125	13,02
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 195. Apagado del móvil al estudiar, por ámbito geográfico

APAGAR MÓVIL AL ESTUDIAR	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	209	50,00	290	52,35	499	51,34
A veces	90	21,53	128	23,10	218	22,43
Siempre	59	14,11	71	12,82	130	13,37
Casi siempre	60	14,35	65	11,73	125	12,86
Total general	418	43,00	554	57,00	972	100,00

P78. Cuando usas internet ¿Con qué frecuencia te has encontrado en alguna de estas situaciones en los dos últimos meses? Recibir mensajes o llamadas de adulto desconocido, chatear con desconocidos, recibir mensajes / imágenes de contenido sexual, enviar imágenes tuyas en postura sexy o provocativa

Tabla 196. Recibir mensajes o llamadas de adultos desconocidos en los dos últimos meses, por sexo

RECIBIR MENSAJES/LLAMADAS DE ADULTOS DESCONOCIDOS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico		n	%
	n	%	n	%		
Nunca	351	79,05	420	81,40	771	80,31
1 o 2 veces	59	13,29	49	9,50	108	11,25
Varias veces/semana	17	3,83	36	6,98	53	5,52
2 o 3 veces	13	2,93	9	1,74	22	2,29
1 vez semana	4	0,90	2	0,39	6	0,63
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 197. Recibir mensajes o llamadas de adultos desconocidos en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

RECIBIR MENSAJES/LLAMADAS DE ADULTOS DESCONOCIDOS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano		n	%
	n	%	n	%		
Nunca	338	80,86	444	80,14	782	80,45
1 o 2 veces	36	8,61	73	13,18	109	11,21
Varias veces/semana	29	6,94	24	4,33	53	5,45
2 o 3 veces mes	15	3,59	7	1,26	22	2,26
1 vez semana	6	1,44	6	1,08	6	0,62
Total general	418	43,00	554	57,00	972	100,00

Tabla 198. Chatear con desconocidos en los dos últimos meses, por sexo

CHATEAR CON DESCONOCIDOS	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	266	59,91	325	62,98	591	61,56
1 o 2 veces	112	25,23	105	20,35	217	22,60
Varias veces/semana	28	6,31	46	8,91	74	7,71
2 o 3 veces mes	23	5,18	26	5,04	49	5,10
1 vez semana	15	3,38	14	2,71	29	3,02
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 199. Chatear con desconocidos en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

CHATEAR CON DESCONOCIDOS	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	273	65,31	329	59,39	602	61,93
1 o 2 veces	79	18,90	139	25,09	218	22,43
Varias veces/semana	35	8,37	39	7,04	74	7,61
2 o 3 veces mes	21	5,02	28	5,05	49	5,04
1 vez semana	10	2,39	19	3,43	29	2,98
Total general	418	43,00	554	57,00	972	100,00

Tabla 200. Recepción de mensajes/imágenes de contenido sexual en los dos últimos meses, por sexo

RECEPCIÓN CONTENIDO SEXUAL	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	348	78,38	339	65,70	687	71,56
1 o 2 veces	52	11,71	81	15,70	133	13,85
Varias veces/semana	19	4,28	59	11,43	78	8,13
2 o 3 veces mes	15	3,38	22	4,26	37	3,85
1 vez semana	10	2,25	15	2,91	25	2,60
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 201. Recepción de mensajes/imágenes de contenido sexual en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

RECEPCIÓN CONTENIDO SEXUAL	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	301	72,01	396	71,48	697	71,71
1 o 2 veces	52	12,44	83	14,98	135	13,89
Varias veces/semana	35	8,37	43	7,76	78	8,02
2 o 3 veces mes	18	4,31	19	3,43	37	3,81
1 vez semana	12	2,87	13	2,35	25	2,57
Total general	418	43,00	554	57,00	972	100,00

Tabla 202. Envío de imágenes en postura sexy o provocativa en los dos últimos meses, por sexo

ENVÍO IMÁGENES EN POSTURA SEXY	SEXO				TOTAL	
	Chica		Chico			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	398	89,64	445	86,24	843	87,81
1 o 2 veces	26	5,86	26	5,04	52	5,42
Varias veces/semana	15	3,38	33	6,40	48	5,00
2 o 3 veces mes	5	1,13	7	1,36	12	1,25
1 vez semana	0	0,00	5	0,97	5	0,52
Total general	444	46,25	516	53,75	960	100,00

Tabla 203. Envío de imágenes en postura sexy o provocativa en los dos últimos meses, por ámbito geográfico

ENVÍO IMÁGENES EN POSTURA SEXY	ÁMBITO				TOTAL	
	Rural		Urbano			
	n	%	n	%	n	%
Nunca	357	85,41	498	89,89	855	87,96
1 o 2 veces	24	5,74	28	5,05	52	5,35
Varias veces/semana	27	6,46	21	3,79	48	4,94
2 o 3 veces mes	8	1,91	4	0,72	12	1,23
1 vez semana	2	0,48	3	0,54	5	0,51
Total general	418	43,00	554	57,00	972	100,00

Por último, nos gustaría conocer qué te ha parecido el cuestionario y su contenido.

P79. Señala qué preguntas te han parecido más útiles y las que, según tu opinión, tienen poco valor. Muchas gracias por tu colaboración

Tabla 204. Opiniones respecto al cuestionario

OPINIÓN (CATEGORÍAS)	n	%*
EN BLANCO ^a	261	26,85*
CON RESPUESTA	711	73,15*
Opinión positiva ^b	536	75,39**
Opinión negativa ^c	40	5,63**
Largo ^d	32	4,50**
Faltan/sobran preguntas ^e	106	14,91**
Total general	972	100,00

* Denominador total de encuestas (n=972).

** Denominador aquellos con respuesta (n= 711).

^a incluye respuestas no válidas (números, signos, frases que no expresaban sentimientos ni a favor ni en contra del cuestionario, n=18).

^b (Muy) bien, útil, interesante, correcto, necesario...

^c (Muy) aburrido, cotilla, inútil...

^d independientemente de si se ha tenido una opinión negativa o positiva.

^e opinión sobre la estructura de las preguntas, innecesarias en algunos casos, excesivamente personales, o temas no tratados en la encuesta, como hobbies o gustos, independientemente de si se ha tenido una opinión negativa o positiva.



3. Discusión

3.1. ASPECTOS DE MEJORA DEL CUESTIONARIO

En este apartado se subrayan aquellos aspectos del cuestionario susceptibles de mejora. Estas cuestiones específicas surgen tras el trabajo de campo y los resultados obtenidos en el análisis descriptivo, y son planteadas tanto por parte de los promotores como por parte de los participantes.

DATOS GENERALES

Como se ha visto con anterioridad, en la pregunta del bloque general sobre los convivientes del participante, surgió la duda sobre aquellos familiares u otras personas con las que los chavales viven temporadas. Como se recordará, en la pregunta sobre esta cuestión no se especifica el carácter de la convivencia, pudiendo entenderse como permanente en todos los casos. Las características del entorno y las personas que conforman el núcleo de convivencia influyen en la salud, y la temporalidad de las relaciones sería un importante factor a tener en cuenta a la hora de describir la situación de los jóvenes de Castilla y León y extraer conclusiones, aspecto que actualmente no se recoge específicamente en el cuestionario.

En el bloque de los antecedentes personales se recogen patologías, que ya bien sea por su frecuencia, o por su importancia como factores de riesgo cardiovascular, se han recogido en el cuestionario. Es necesario tener en cuenta que los resultados sobre estos trastornos nos dan una idea general del estado de salud de los jóvenes, pero no sería prudente relacionar dichas enfermedades con los entornos predisponentes ya que, evidentemente, no se dispone de suficiente información del origen de las patologías (por ejemplo, las diabetes comunicadas probablemente sean de tipo I o insulino-dependientes, las hipercolesterolemias podrían ser familiares y los casos de hipertensión arterial, debidas a alteraciones renales o de otra índole).

Es necesario discutir la dificultad de interpretar una medida como el índice de masa corporal (IMC). Si bien es un índice fácil de obtener y que nos da una visión general del peso en los jóvenes, la relación del IMC con el grado real de obesidad ha sido objeto de debate, debido a la dificultad de esta medida para diferenciar la masa magra de la grasa.

Por otra parte, cabe señalar que en vista de los resultados en el bloque de deportes, una de las

recomendaciones específicas que se extraen sería el fomento del deporte en las chicas, cuya actividad física es menor que en los chicos.

Uno de los bloques más detallados es el de la alimentación. El período puntual de 7 días al que se refieren las preguntas puede dar una idea general de si ésta es variada, aunque por otra parte, al tratarse de un período tan concreto puede que no refleje la realidad de la nutrición de los participantes a lo largo del tiempo, sobre todo porque existen alumnos que pueden estar realizando una dieta y que hayan cambiado su alimentación, o que no tomen determinados alimentos por alguna intolerancia o alergia. Otra de las dificultades que se plantea es la interpretación de las comidas fuera de casa, ya que existen institutos con comedor escolar, dato que no se especifica en la encuesta. Los comedores escolares están encomendados a seguir unas directrices que garanticen la variedad y calidad nutritiva del menú, por lo que se podrían sobrestimar la cifra de alumnos que no siguen un régimen de “comida casera” al no contabilizar dichos casos. En todo caso, este número probablemente no sea significativo.

En el apartado de consumo de alcohol se pueden realizar algunas puntualizaciones. Siendo un bloque muy detallado que recoge una información amplia sobre los hábitos de consumo de alcohol de los jóvenes, tiene una categoría de respuesta que debe interpretarse con cautela. La contestación “rara vez consumo alcohol” además de ser subjetiva, no enlazaba con algo tan importante como la edad de inicio de consumo de alcohol, por lo que ésta puede estar infra o sobreestimada. A pesar de que el consumo sea raro, sería importante precisar más la edad en la que los jóvenes comienzan a probar el alcohol, para poder ajustar mejor los programas de concienciación en rangos de edad más exactos. Una forma de ser más concisos podría ser reestructurar la cuestión en su origen, preguntando “¿has consumido alguna vez alcohol?” y según sea la respuesta “sí” o “no” definir la edad de la primera vez y posteriormente la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas. Para no alargar la encuesta, determinados aspectos relevantes que son objeto de encuestas específicas se han omitido, tal como la edad de inicio de consumo de drogas y la frecuencia de consumo de éstas, en la línea de las bebidas alcohólicas o el tabaco.

El método anticonceptivo utilizado por los jóvenes ha arrojado alguna incoherencia o en todo caso, fenómenos llamativos, como por ejemplo, la escasa diferenciación que podrían realizar los jóvenes de la píldora del día después (PDD) y los anticonceptivos orales (ACO). En algunos casos hubo participantes cuyo método anticonceptivo era los ACO y además, había utilizado la píldora del día después, en algunos casos más de una vez. Es difícil saber si son hechos separados en el tiempo (por ejemplo, inician métodos orales tras haber utilizado la PDD o los abandonan y luego toman la PDD) o realmente los jóvenes confunden la PDD con los ACO, aspecto que no se puede aclarar a partir de la encuesta.

Tampoco es posible saber si existe una continuidad en el uso de métodos anticonceptivos, algo de vital importancia, ya que no existe la categoría “se usa a veces”. El no usar preservativo en la última relación sexual no deja lugar a explicación (no se utiliza por ejemplo porque se usa otro método anticonceptivo), aunque en este caso la información recogida ofrece una idea sobre este comportamiento de riesgo para la propagación de enfermedades de transmisión sexual en los jóvenes.

El bloque de relaciones familiares, en concreto en aquellas preguntas en las que se trata de establecer el entorno de la comunicación con los progenitores y/o las parejas de éstos, ha sido objeto de crítica por la confusión que ha generado en los participantes. Los jóvenes refieren que no es clara, a pesar de estar estructurada para poder responder en caso de existir una separación o nuevas parejas. También en aquellos casos en los que existan adopciones o en que haya repartos en la convivencia puede haber confundido a los alumnos –este extremo podría haber sucedido también en el bloque general de convivientes-. Probablemente la estructura debe ser objeto de revisión, así como algunas respuestas, como por ejemplo la categoría “normal” en la que la subjetividad sobre lo que se califica como tal puede desvirtuar la realidad.

Este año se introdujo un nuevo apartado sobre el acoso escolar, de especial relevancia. Este apartado permite acercarse a esta cuestión de forma detallada, y pone de relieve la interpretación que los jóvenes hacen del acoso escolar, ya que mientras un 10% dicen haberlo sufrido (y un 15% haberlo causado) al desglosar por actos de acoso escolar estas cifras podrían aumentar en

algunos casos hasta un 25%, dando la impresión general de que muchos de estos actos no son interpretados por los participantes como actos de maltrato. Como apunte específico, se considera oportuno que la respuesta “sólo ha sucedido 1 o 2 veces” se sustituya en próximas encuestas por “ha sucedido 1 o 2 veces” para eliminar la trivialización que pueda suponer el *sólo*.

En próximas encuestas, para completar el nuevo apartado sobre acoso escolar y a la luz de que a nivel mundial estiman que un 30% de las mujeres de 15-19 años sufre violencia por parte de la pareja, se debería preguntar sobre ese aspecto.

Como una pequeña puntualización en el apartado del uso de los teléfonos inteligentes quizá deba añadirse la opción de silenciar el móvil al apagado (“apagas o silencias el móvil...”)

OPINIONES DE LOS PARTICIPANTES

Sobre los contenidos

Como se ha visto en el apartado de resultados, la opinión sobre el cuestionario es positiva en general, con

un buen grado de aceptación entre los jóvenes. Los comentarios que se han realizado van en la línea de todo lo descrito anteriormente.

Como se explicó en el trabajo de campo, en general el test tuvo una comprensión adecuada, siendo el bloque de relaciones familiares el más confuso para los participantes, incluyendo la diferenciación entre padres adoptivos o biológicos, lo que ha provocado alguna ligera incoherencia en las respuestas de algún alumno por este hecho.

Siguiendo el orden de apartados, en el de datos generales, lo más repetido fueron las dudas sobre si se contabilizaban aquellos familiares o personas con los que se convive de forma temporal, por ejemplo los abuelos.

Los participantes declaran no comprender la relevancia que puede tener su nacionalidad, o la de los padres, los estudios o la situación de empleo para la salud, dejando entrever las dificultades que existen a la hora de entender la salud como el resultado de varios determinantes, entre ellos la situación socioeconómica y el entorno. Se ha originado además susceptibilidad en

algún participante, que ha comentado que puede ser un tema delicado para aquellos que “no tengan padres o que no estén con ellos”, echando en falta una pregunta general previa para abordar este aspecto.

Como se ha apuntado anteriormente, también algún participante ha comentado la poca relación que podría tener el IMC con el grado real de obesidad, debido al mayor peso del músculo frente a la grasa, pudiendo ser muy diferente la distribución de la grasa corporal en personas con el mismo peso.

Las sugerencias en el apartado general fueron variadas, pasando por recomendar preguntas sobre los gustos de los jóvenes, sus hobbies, por la falta de preguntas relacionadas con la salud mental o más específicamente sobre preguntas relacionadas con las molestias de la menstruación en el subapartado de síntomas, ya que algunas chicas relacionan muchos de ellos con este período. Otra sugerencia, esta vez ya en el bloque de actividad física, advierte sobre la necesidad de recoger el uso excesivo del gimnasio u otras actividades físicas.

Una de las opiniones en el apartado de alimentación se ha vertido para cuestionar la relevancia de las

preguntas sobre el lugar en el que se realizan las comidas, lo que lleva a pensar en cuál es el conocimiento que los jóvenes poseen acerca de la importancia de las comidas en el hogar.

Un comentario en el que han coincidido varios alumnos es en la imposibilidad para aclarar que no se consumen alimentos porque se tiene alguna intolerancia o alergia. Este caso puede alterar la interpretación de los resultados, ya que no se especificarían dichos motivos para una disminución de consumo de alimentos de relevancia para una ingesta variada (sería el caso de las frutas, el pescado, huevos, etc). En la pregunta “cuántas piezas de fruta tomas al día” algunos participantes que toman fruta pero no todos los días han comentado que no existe una opción que refleje dicha frecuencia. Probablemente la pregunta deba concretarse más, a semejanza de una que aparece en el bloque de hábito tabáquico (“el día que fumas, ¿cuánto fumas?”).

Como sugerencias, se recomienda añadir preguntas relacionadas con el consumo de tipos de productos (ecológicos, productos convencionales, locales o manufacturados...).

En el bloque de sustancias tóxicas, con buena aceptación en general y comentarios de apoyo a su relevancia, incluso con peticiones de más preguntas en este sentido, se mencionan varios aspectos de mejora.

Por una parte, en el subapartado de consumo de tabaco, uno de ellos hace referencia a que no se produce un salto de bloque cuando la respuesta a si los progenitores fuman es negativa, con lo que vuelven a aparecer aspectos relacionados con el consumo de tabaco de los progenitores y el otro es sobre aquellos que han fumado esporádicamente (1 o 2 cigarrillos en toda la vida) que es difícil de reflejar en las respuestas. Probablemente los jóvenes no consideran que “han dejado de fumar”. Asimismo algunos han echado de menos una categoría de respuesta “no sabe” en las cuestiones referentes a los padres.

Globalmente, algunos alumnos refieren que las preguntas sobre el alcohol han resultado en ocasiones confusas o muy repetitivas, con alguna ausencia como el consumo esporádico sólo en fiestas o alguna pregunta que refleje la motivación social (entendido como aceptación en el grupo) que lleva a desarrollar estos hábitos.

Asimismo, los participantes dicen que se pregunta poco sobre drogas, –un aspecto ya mencionado anteriormente, como por ejemplo la edad de inicio o la frecuencia–.

Para cerrar este apartado, mencionar un comentario muy curioso, en el que un participante recuerda “las preguntas sobre alcohol son inútiles ya que siendo menor, no puedo comprar alcohol”.

Uno de los bloques que más debate ha originado es el referente a las relaciones sexuales. Si bien los participantes podían entender la importancia de tener precaución en el sexo, la mayoría de aquellos que realizaron un comentario en este aspecto coincidían en que se trata de un tema “íntimo y privado” que no debería ser objeto de preguntas, o al menos parcialmente. Algunos comentarios daban a entender que los participantes no responderían con sinceridad en este bloque, ya fuese por incomodidad o por la razón ya esgrimida de la privacidad. En todo caso es recomendable incidir en los aspectos de seguridad en las relaciones sexuales.

En esta línea se han escrito también algunas opiniones acerca de la situación familiar de los alumnos,

cuya relación con la salud muchos participantes no alcanzan a visualizar. Al igual que en los datos generales, todavía no existe un conocimiento generalizado sobre los determinantes de la salud y la influencia del entorno sobre ésta. Se ha escrito algún comentario similar también para las relaciones sociales, en este caso como algo más puntual e íntimo además –relaciones con los amigos–.

El apartado añadido este año, sobre acoso escolar ha sido aceptado, sin comentarios sobre mejora del mismo, salvo que sería conveniente hacerlo más amplio, en uno de ellos. Una sugerencia original ha sido recomendar añadir una pregunta sobre si se había intervenido para finalizar un acto de acoso escolar.

Por último, cabe señalar que el bloque sobre la utilización del móvil ha sido el menos útil o menos lógico –dada la alta frecuencia de uso del mismo–, según aquellos participantes que han realizado comentarios. Más específicamente se ha sugerido enfocar más el uso de las nuevas tecnologías, añadir la categoría de “no llevo el móvil a clase” o “no tengo teléfono” e incluso eliminar las preguntas referentes al contenido sexual.

Sobre la estructura del cuestionario

Cabe destacar además los comentarios que han dedicado los participantes a la estructura del cuestionario. Si bien la comprensión fue adecuada en la mayoría de los casos, sí que es verdad que algunos jóvenes declararon que el test podía resultar confuso y repetitivo en algunas ocasiones. El hecho de que varias preguntas tuvieran un mismo formato de respuestas o que trataban un mismo tema de forma sólo ligeramente distinta podría haber llevado a dichos comentarios. También se ha señalado que aunque el cuestionario permite saltar bloques de preguntas cuando una respuesta anterior ha sido negativa, no sucede en todos los bloques (por ejemplo el hábito tabáquico de los padres).

Como se ha visto en los resultados, existieron 32 opiniones negativas sobre el tamaño del cuestionario (un 4,5% de aquellos que habían comentado algo), considerándolo demasiado extenso y susceptible de recortar.

Existieron también opiniones sobre las categorías de respuestas, echándose de menos la categoría “no sabe” en varias preguntas. Si bien es cierto que se eliminó dicha categoría debido a que se perdía información

cuando se escogía, existen preguntas muy concretas, como las referentes a hábitos de los padres, en las que se podría rescatar. Como se ha comentado antes también se ha recomendado añadir la categoría “a veces” a algunas preguntas cuya respuesta “sí” o “no” consideraron los participantes que no reflejaban la realidad de su situación. Otras sugerencias fueron en referencia al período de tiempo sobre el que preguntan las cuestiones, que en ocasiones puede resultar corto para extraer alguna conclusión o para que “haya pasado algo”. Los comentarios estaban a favor de aumentar este período a al menos 1 año. También se ha sugerido dejar un espacio como categoría de respuesta para poder poner explicaciones o comentarios por pregunta.

La utilidad del cuestionario ha sido comentada también, con opiniones favorables al desarrollo de la actividad y su finalidad, aunque ésta no esté clara en alguna ocasión, como han escrito algunos alumnos, en referencia a sus objetivos, la relación entre algunas preguntas y su salud, o si el anonimato es “real”. En relación a este último, algunos alumnos han comentado un problema inherente a este tipo de cuestionarios, la posible falta de sinceridad en las respuestas debido a una confianza disminuida en el anonimato. A esta posibilidad se añade el aspecto ya comentado sobre la opinión de que algunas preguntas son inapropiadas o demasiado íntimas. Todo ello pone de manifiesto la importancia de la labor de explicación y de introducción al cuestionario y sus objetivos por parte del personal promotor durante el día de la encuesta.

4. Recomendaciones

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.

4.1. 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

* El término “tiempo de pantalla” se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla de 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

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, existe 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 mejoran la oxigenación del cuerpo. Se recomienda 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 deprisa–. 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 mejorar 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/ciudadanos/es/saludjoven/ejercicio-fisico>

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

<http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Guía de actividad física y salud en la infancia y la adolescencia, para todas las personas que participan en su educación, MSSSI 2006.

http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/RecomendacionesActivFisica_para_la_Salud.pdf

Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo, MSSSI 2015.

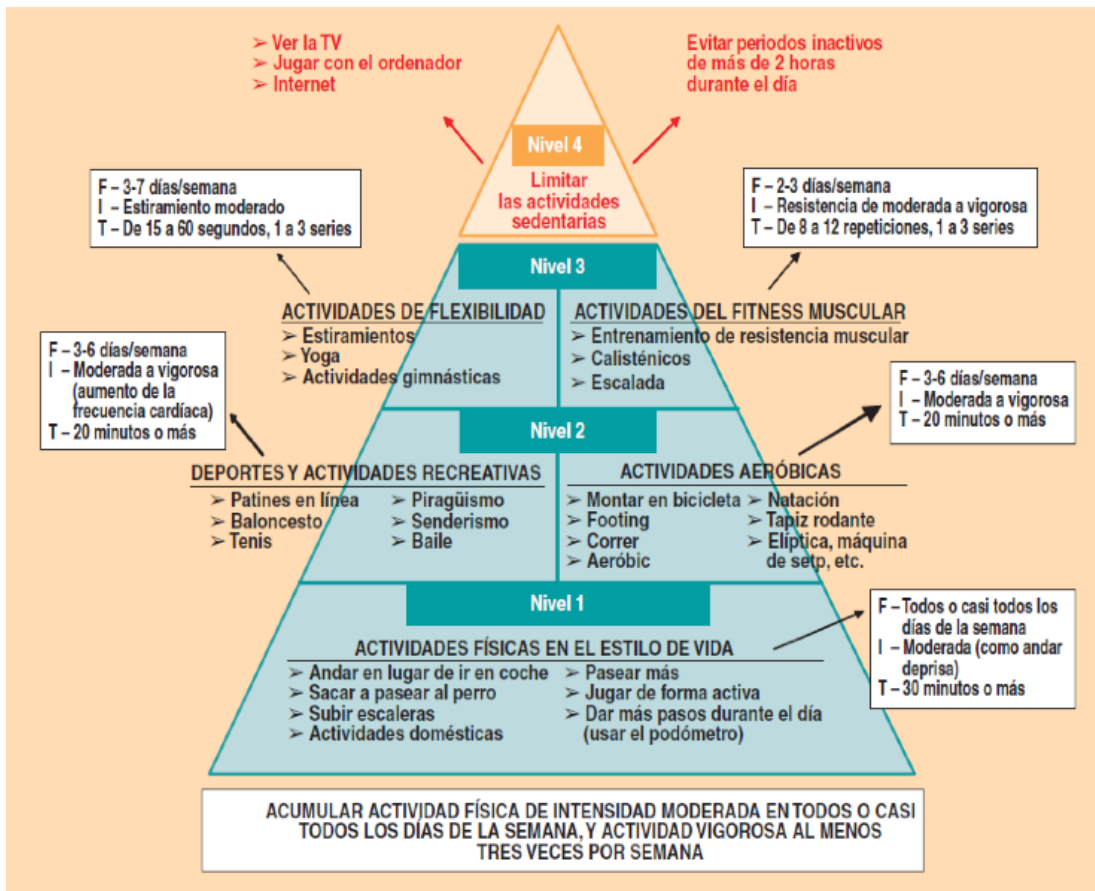
http://kidshealth.org/teen/en_espanol

Página web con información sobre salud para adolescentes.

<http://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/center-for-adolescent-health/>

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

PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES



Fuente: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

4.2. 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 prescinda 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.) La adolescencia 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. Proporciona una variedad de alimentos diferentes.
2. Suministra todos los nutrientes en cantidades adecuadas.
3. Proporciona 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 líquidos.
- 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. Se deben consumir

diariamente al menos 2-3 litros de líquidos, 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 ingerido total de energía diaria (8).

Los productos con un alto contenido energético generalmente tienen un valor nutritivo mínimo (“calorías 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/alimentacion-saludable>

Información dirigida a población general sobre alimentación saludable: recetarios para comida cardiovascular saludable, estrategia NAOS (Nutrición Actividad Física y Prevención de la Obesidad), etc.

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

Recursos en Castilla y León para ayudar e informar a jóvenes sobre hábitos y estilos de vida, sexualidad, tabaquismo y otras drogas, anorexia y bulimia...

http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/bloc/default.aspx

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

<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/observatorio.htm>

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.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/educaNAOS.htm>

Página de recomendaciones para fomentar un estilo de vida y alimentación saludables de la estrategia NAOS, dirigida a diferentes grupos poblacionales (profesores, familias, menores...).

<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobhead>

[ername1=Content-disposition&blobheaderna-
me2=cadena&blobheadervalue1=filename%-
3DABC+Anorexia.pdf&blobheadervalue2=lan-
guage%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey
=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhe-
re=1352812963153&ssbinary=true](http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobhead)

Manual de anorexia y bulimia de la Comunidad de Madrid, dirigido a docentes.

DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

1. UTILIZAR EL ACEITE DE OLIVA COMO PRINCIPAL GRASA DE ADICIÓN

Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.

2. CONSUMIR ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL EN ABUNDANCIA: FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, CHAMPIÑONES 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. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

3. EL PAN Y LOS ALIMENTOS PROCEDENTES DE CEREALES (PASTA, ARROZ Y ESPECIALMENTE SUS PRODUCTOS INTEGRALES) DEBERÍAN FORMAR PARTE DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA

El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.

4. LOS ALIMENTOS POCO PROCESADOS, FRESCOS Y DE TEMPORADA SON LOS MÁS ADECUADOS

Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados. Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo 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.

5. CONSUMIR DIARIAMENTE PRODUCTOS LÁCTEOS, PRINCIPALMENTE YOGURT Y QUESOS

Nutricionalmente se debe destacar que los productos lácteos como excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.

6. LA CARNE ROJA SE TENDRÍA QUE CONSUMIR CON MODERACIÓN Y SI PUEDE SER COMO PARTE DE GUIOS Y OTRAS RECETAS. Y LAS CARNES PROCESADAS EN CANTIDADES PEQUEÑAS Y COMO INGREDIENTES DE BOCADILLOS Y PLATOS.

El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.

7. CONSUMIR PESCADO EN ABUNDANCIA Y HUEVOS CON MODERACIÓN.

Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que sus grasas – aunque de origen animal- tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares.

Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

8. LA FRUTA FRESCA TENDRÍA QUE SER EL POSTRE HABITUAL. LOS DULCES Y PASTELES DEBERÍAN CONSUMIRSE OCASIONALMENTE.

Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.

9. EL AGUA ES LA BEBIDA POR EXCELENCIA EN EL MEDITERRÁNEO. EL VINO DEBE TOMARSE CON MODERACIÓN Y DURANTE LAS COMIDAS.

El agua es fundamental en nuestra dieta. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud consumiéndolo con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.

10. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS, YA QUE ES TAN IMPORTANTE COMO COMER ADECUADAMENTE

Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud.

Fuente: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/#decalogo>

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



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

4.3. 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 (cocaína, alucinógenos, anfetaminas o heroína) está más extendido entre los varones, excepto el hachís, que está más extendido entre las mujeres. 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 de 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 abandonar 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/es/Plantilla100/1142233180339/_/_/

Sección de la página web 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/Plantilla100/1170748791160/_/_/

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

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

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

http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1354336162913&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FP TSA_pintarContenidoFinal&vest=1354336158184

Página web del portal de salud de la Comunidad de Madrid, sección de atención al fumador.

http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142328768577&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FP TSA_pintarContenidoFinal&vest=1142328768577

Página web del portal de salud de la Comunidad de Madrid, sección de prevención de adicciones

4.4. 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, psicológicos, 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. Permitiéndoles 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)

En la adolescencia el riesgo de consumo de drogas es máximo, ya que en estos años los adolescentes cuestionan los límites y la autoridad. La táctica del miedo no funciona; lo que sí lo hace es remarcar la importancia de la influencia de los amigos. Lo mejor es aconsejar sobre cómo 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. Influye 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/ciudadanos/es/saludjuven/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 (infecciones de transmisión sexual, VIH-SIDA y métodos anticonceptivos) (horario: viernes, sábados y domingos de 18:00 a 23:00 horas.) 900 10 44 13.

http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Df195_Anticoceptivos_2013.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352884861794&ssbinary=true

Guía de la Comunidad de Madrid de métodos anticonceptivos, 2013.

http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1354400640338&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FPTSA_pintarContenidoFinal&vest=1160390909812

Página web del portal de salud de la Comunidad de Madrid, sección de enfermedades de transmisión sexual.

<http://www.escuelacantabradesalud.es/documents/2270225/3275019/Gu%C3%ADa+de+educaci%C3%B3n+sexual+para+j%C3%B3venes.pdf>

Guía de educación sexual para jóvenes, de la Asociación Ciudadana Cantabra Anti Sida.

4.5. EDUCACIÓN VIAL EN LA ADOLESCENCIA

En 2015, 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 2015). 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 siendo importantes las siguientes recomendaciones:

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 de alcoholemia 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 airbag 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 alicientes 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 craneo-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/ciudadanos/accidentes/docs/medioEscolar.pdf>

Cuaderno didáctico sobre Educación Vial y Salud.

<http://www.dgt.es/es/seguridad-vial/educacion-vial/recursos-didacticos/jovenes/>

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

https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/seguridad-vial/recursos-materiales/jovenes/videos-jovenes/

Información sobre seguridad vial dirigida a jóvenes, de la Fundación MAPFRE.

4.6. DESCANSO ADECUADO

En 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 por qué 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/es/teens/how-much-sleep-esp.html>

Página web dirigida a adolescentes con información sobre el sueño.

<http://www.cinteco.com/>

[guia-del-sueno-para-el-adolescente/](#)

Página web con información dirigida a adolescentes donde se amplían las recomendaciones para tener un sueño reparador y adecuado.

4.7. 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 acudan 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, si no 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, pasteles, etc. Se aconseja la reducción en la ingesta de alimentos con mayor potencial cariogénico (los que contienen azúcares refinados) y evitar la ingesta especialmente entre comidas. Hay que recordar que es cariogénico 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 cumplir 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 casillero 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 o los cepillos interdetales.

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. 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 interdetales. 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, por lo que 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 tras 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 web de la Organización Mundial de la Salud, tema salud bucodental dirigido a profesionales de la salud.

http://www.msssi.gob.es/campannas/campanas08/bucodental/salud_hoy_bucodental.html

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

<http://sespo.es>

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

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

Página web de Delta Dental of California, con consejos sobre salud bucodental para adolescentes. Dirigido a la población en general. En español.

4.8. 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 existe 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).

ACOSO, MALTRATO ESCOLAR (*BULLYING*)

El maltrato (en cualquiera de sus variantes) o *bullying* en el medio escolar es frecuente, con una cifra

estimada de hasta 1 de cada 6 jóvenes (elevándose este número hasta 1 de cada 3 en el rango de edad de 13 a 15 años), siendo los últimos años de primaria y primeros de secundaria aquellos cursos con mayor concentración de este tipo de violencia (26, 27).

En los centros escolares (desde el aula a los patios o en las rutas a casa) se pueden producir insultos y difamaciones, chantajes, rumores o amenazas, pasando por la violencia física, la económica (robos), el acoso sexual o el aislamiento como actos que los jóvenes realizan o sufren. Esto produce indefensión, sumisión y sentimientos de inferioridad en las víctimas. Mientras que los agresores no serían capaces de ponerse en el lugar de los agredidos, no sentirían culpa o precisarían demostrar un poder sobre éstas, sus víctimas sufrirían de inseguridad y baja autoestima, siendo a menudo poco “populares”. En contraposición, los agresores pueden serlo, o provocar miedo al resto de los jóvenes. En ocasiones las víctimas proceden de entornos sobreprotectores. Un tercer implicado son los espectadores, ya sea por indiferencia o por participación/ fomento. Si se permanece en estas situaciones el agresor puede aprender a conseguir sus objetivos mediante la violencia, a cualquier edad. Por otra parte las víctimas pueden desarrollar trastornos

psicológicos. Los asistentes o espectadores interiorizarán como normal dichos comportamientos (28).

En los últimos años ha aumentado la proporción de jóvenes que comunican situaciones de agresión o acoso. La ayuda se busca más frecuentemente en amigos/as aunque una tercera parte lo contaría a la familia, seguido de compañeros o compañeras. Algo más del 10% no lo comunica (26).

Una mención especial merece el acoso a través de las nuevas tecnologías o *ciberbullying*, en el que el número de espectadores sería mayor, pudiendo agravar los efectos o consecuencias de la agresión. La humillación a través de las redes sociales, los correos o el móvil se perpetúa en el tiempo y a menudo se asocia a la *violencia física, verbal o de exclusión en el aula o en el centro*. La presión social hace que los adolescentes persigan la notoriedad y la aceptación en internet, creyendo además que esta forma de maltrato es más privada y se extiende fuera del ámbito escolar. Las acciones que se pueden considerar acoso por internet van desde publicar o compartir información comprometida, comentarios, rankings negativos, perfiles falsos hasta suplantar la personalidad de las víctimas (26, 28).

Es importante reconocer y detectar la existencia del **acoso escolar como un problema**, esta toma de conciencia ayuda al seguimiento de éste. Se ha recomendado realizar estudios epidemiológicos periódicos y crear un observatorio sobre violencia escolar, para incidir en aquellas conductas en las que no haya mejoría, mediante **programas de prevención específicos**. Se debería formar a todos los implicados (centros educativos, familias, inspección) así como la incorporación de trabajadores sociales y vigilancia. Para ello se precisarían programas globales de intervención, no sin antes evaluar las políticas y líneas de prevención e intervención puestas en marcha hasta ahora para mejorarlas.

Es necesario estimular a los alumnos a **no callar ante la violencia**, y saber observar y estar pendientes de cambios sugerentes de acoso en los jóvenes para poder identificar las situaciones de maltrato y así mejorar la convivencia. La **colaboración con las familias** en el conocimiento del origen del maltrato y de las medidas que deben tomarse se hace imprescindible.

Los aspectos educativos son primordiales. Se debería adaptar la educación a los actuales cambios sociales, desarrollando la colaboración a múltiples niveles,

mejorando la calidad del vínculo educativo y coordinando políticas educativas en distintos ámbitos de actuación, para que se aprenda a **condenar toda forma de violencia**, favoreciendo una representación que ayude a combatirla. Las campañas educativas deberían dirigirse contra las distintas conductas de acoso escolar, fomentando la sensibilización y solidaridad hacia las víctimas y el **rechazo social hacia los agresores**.

Específicamente, es vital no minimizar las situaciones de violencia, no animándolas. Asimismo, el profesorado debería mostrar una actitud cercana con los alumnos, mostrando interés y preocupación por ellos, y a su vez **fomentando las actividades participativas y cooperativas y la educación en valores de convivencia positiva**, para desarrollar alternativas a la violencia y prevenir la intolerancia y el sexismo. El alumnado lo vería así como un recurso para prevenir y solucionar los episodios de acoso escolar. Esto ayuda a la resolución de los conflictos en los propios centros escolares, con implicación de los adolescentes y de sus familias. El inicio de programas preventivos en edades más tempranas (últimos cursos de primaria) podría ser de alto valor, incluyendo además **actividades específicas para prevenir la victimización**, sobre todo en el alumnado de

origen inmigrante, propenso a la exclusión social. La adquisición de técnicas de resolución de conflictos interpersonales y de estrategias de comunicación, así como el desarrollo de **habilidades de relación interpersonal** evita estos procesos (26-30).

Recursos en la red:

<http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/enfermedades-problemas-salud/enfermedad-mental>

Página web del portal de salud de Castilla y León, sección de enfermedad mental.

<http://saludmentalcyll.org/>

Página web de la Federación Salud Mental Castilla y León, con información 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.

http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/profesionales/Investigacion/educativo/informes/pdf/Informe_Defensor_Pueblo_violencia_escolar.pdf

Informe del Defensor del Pueblo sobre la violencia escolar (1999-2006).

<http://www.educa.jcyl.es/convivencia/es/informacion-especifica/glosario-terminos/acoso-escolar>



Información sobre acoso escolar de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León.

<https://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/mc/convivencia-escolar/recursos/materiales-otros-recursos/acoso-escolar.html>

Materiales y recursos sobre el acoso escolar del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.











http://www.acabemosconelbullying.com/recursos/pdf/BULL_profesores.pdf

Guía para el profesorado sobre el acoso escolar. Contiene actividades para las aulas.

<http://www.ceapa.es/sites/default/files/Documentos/Guia%20acoso%20escolar%20CEAPA.pdf>

Guía para padres y madres sobre el acoso escolar, de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos.

4.9. PUNTOS CLAVE PARA LOS ADOLESCENTES

1		La actividad física es muy importante. Incorpórala a tu agenda
2		Vigila tu alimentación y escoge lo mejor para tu salud
3		Di NO a las drogas (el tabaco también lo es). Que nadie decida por ti
4		El alcohol (otra droga) NO es necesario para divertirse. Escoge bien a tus amigos. NO subas a un vehículo si el que conduce ha bebido alcohol o ha usado drogas
5		¡PROTÉGETE! Usa SIEMPRE condón en tus relaciones sexuales, previenes infecciones, embarazos...
6		Utiliza SIEMPRE el cinturón de seguridad y el casco en una moto o una bicicleta
7		Lávate los dientes después de cada comida y SIEMPRE antes de dormir
8		¡Hay que descansar! DUERME al menos 9 horas al día
9		Si piensas que estás pasando demasiado tiempo triste o te cuesta salir con tus amigos, cuéntalo
10		RECHAZA LA VIOLENCIA, si te acosan busca ayuda, si lo presencias avisa,... si eres el acosador REFLEXIONA sobre tu comportamiento... también necesitas ayuda

5. Equipo de trabajo

5.1. DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Dirección General de Salud Pública

Servicio de Información de Salud Pública:

Rufino Álamo Sanz
María del Carmen Sánchez González
Esther Arrieta Cerdan
José Eugenio Lozano Alonso
Ena Pery Niño de Guzmán Quispe

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

Dirección General de Innovación Educativa
y Formación del Profesorado

Servicio de Supervisión de Programa Educativos,
Calidad y Evaluación:

Leandro González Martín
José M.ª Santa Olalla Tovar
M.ª del Pilar Lorenzo Pérez

5.2. RESPONSABLES PROVINCIALES

PROVINCIA	SERVICIO TERRITORIAL DE SANIDAD Y BIENESTAR SOCIAL	DIRECCIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
ÁVILA	<i>María Antonia Valle Soberón</i>	<i>María del Carmen Bernal Sánchez</i>
BURGOS	<i>M.ª Isabel Moral Castelar Ramón Sánchez Fuente</i>	<i>Pilar Calvo Prieto</i>
LEÓN	<i>Evangelina Alonso Turienzo Segundo Tejedor Gancedo</i>	<i>Jaime Campelo Pérez Delia Vázquez Blanco</i>
PALENCIA	<i>Julio Barrón Sínde</i>	<i>Domingo García Ramos</i>
SALAMANCA	<i>Ana María Martín Encinas María Ángeles Illera Muñoz</i>	<i>Teresa de Jesús Arrasate Badiola</i>
SEGOVIA	<i>Montserrat Sánchez Alba</i>	<i>Ana Hernán Criado</i>
SORIA	<i>José Antonio Aguilera Mellado Judith Marcos Hernández</i>	<i>Mónica Arancón Gómez</i>
VALLADOLID	<i>Pedro Matesanz Alonso</i>	<i>Mercedes Porrero Ramírez</i>
ZAMORA	<i>Julia Rincón González</i>	<i>Blanca Flor Herrero Morán</i>

5.3. COLABORADORES EN LOS CENTROS ESCOLARES

ÁVILA

Miguel Márquez Carrasco

I.E.S.O. “Villa de Sotillo”, Sotillo de la Adrada

Teresa Simó Casado

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

Araceli López

I.E.S. “Juana Pimentel”, Arenas de San Pedro

Manuel Jorge Becerra

C.C. “Divina Pastora”, Arenas de San Pedro

Felipe Juan Fernández

I.E.S. “Alonso de Madrigal”, Ávila

José Luis Flor Pinchete

I.E.S. “José Luis López Aranguren”, Ávila

BURGOS

Esther Cantera Fernández

Colegio “Visitación de Nuestra Señora”, Burgos

Celia Ribera Cuevas

Colegio “Blanca de Castilla”, Burgos

Ana Boadas Cobacho

Colegio “María Madre-Politécnicos”, Burgos

M. del Mar Rubio Horta

Colegio “Santa M^ª la Nueva y San José Artesano”, Burgos

Tomás Gómez Rodríguez

I.E.S. “Comuneros de Castilla”, Burgos

Adolfo Martínez Santa-Olalla

I.E.S. “Hipólito Ruiz”, Belorado

Jesús Salas Llano

I.E.S. “Conde Sancho Gracia”, Espinosa de los Monteros

LEÓN

Celestino Pérez Colín

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

Manuel González Madruga

I.E.S. “Obispo Argüelles”, Villablino

María José Costales Rueda

I.E.S. “Valle de Laciana”, Villablino

Lucas Rodríguez Castro

I.E.S. “Santa María del Carrizo”, Carrizo de la Ribera

Sergio Caridad

I.E.S. “Valles del Luna”, Santa María del Páramo

Bernardo Miranda

Colegio “San Ignacio”, Ponferrada

Tutor
Francisco Javier Sánchez Fernández
Domingo Carrasco Pascual

I.E.S. “Juan de la Encina”, León
Colegio “San José (Agustinas)”, León
I.E.S. “Gil Carrasco”, Ponferrada

PALENCIA

Juan M.ª López de San Román Laño
Raquel Álvarez León
Juan Luis Valles Marcos
Daniel Gallego Fernández
M.ª Luisa Rojo Jiménez

Colegio “Sagrado Corazón”, Dueñas
Colegio “San José”, Palencia
I.E.S. “Trinidad Arroyo”, Palencia
I.E.S. “Condes de Saldaña”, Saldaña
I.E.S.O. “Montaña Palentina”, Cervera de Pisuegra

SALAMANCA

Carlos González Lucas
Ramón Martín Sánchez;
Alfredo Calvo Pereira
María Martín Truyen
Elena Blanco Redondo
Estrella García Gutiérrez
Macarena Delgado Ronda
María Cayetana Santos Blanco
Rosario Cames Núñez

Colegio Seminario “San Jerónimo”, Alba de Tormes
I.E.S. “Fray Diego Tadeo González”, Ciudad Rodrigo
Colegio “La Encarnación”, Peñaranda de Bracamonte
Colegio “Marista Champagnat”, Salamanca
Colegio “Misioneras Providencia”, Salamanca
I.E.S. “Fernando de Rojas”, Salamanca
I.E.S.O. “Las Batuecas”, La Alberca
C.E.O. “Alto Alagón”, Linares de Riofrío

SEGOVIA

M.ª Ángeles Maroto Sáez;
Aurora González Calvo

I.E.S. “Jaime Gil De Biedma”, Nava de la Asunción

<i>Alfonso Hernández Casillas;</i>	I.E.S. “Catalina De Lancaster”, Santa M.ª la Real de Nieva
<i>Oliva Riesco Escribano</i>	
<i>Margarita Sanz Lobo;</i>	I.E.S. “María Moliner”, Segovia
<i>Luis Ezequiel Hernanz Albertos</i>	
<i>Patricio Pérez Rico;</i>	C.E.O. “Virgen De La Peña”, Sepúlveda
<i>Laura Pérez Maldonado</i>	
<i>Ana Amelia Alejo Mulas;</i>	I.E.S. “Marqués De Lozoya”, Cuéllar
<i>M.ª del Rosario Mondejar Manzanares</i>	

SORIA

<i>Inés Soria Fernández</i>	I.E.S. “Antonio Machado”, Soria
<i>Ignacio Achútegui Hernández</i>	I.E.S. “San Leonardo”, San Leonardo de Yagüe
<i>Fernando Molina Palacios</i>	I.E.S. “La Rambla”, San Esteban de Gormaz

VALLADOLID

<i>M.ª Belén Marcos González</i>	I.E.O. “Cigales”, Cigales
<i>Enrique González Rodríguez</i>	
<i>Mercedes Santos García</i>	I.E.S. “Pío Del Río Hortega”, Portillo
<i>Jose Luis Rodríguez Beltrán</i>	
<i>Mar Prieto Vielba</i>	
<i>Javier Sánchez Bartolomé</i>	Colegio “Centro Cultural Vallisoletano”, Valladolid
<i>Pilar Mateos Guzmán</i>	Colegio “Compañía De María”, Valladolid
<i>Bernardo Rodríguez;</i>	
<i>Félix Gómez</i>	Colegio “Cristo Rey”, Valladolid
<i>Jorge Velicia Rodríguez</i>	Colegio “Ntra. Sra. De La Consolación”, Valladolid



Juan Carlos De La Fuente Juste
Doroteo Santolaya Sobrino
M.ª Pilar Alejos Pola;
Gustavo Azcona Albarrán
Tutor

I.E.S. “Zorrilla”, Valladolid
Colegio “Peñalba”, Simancas
I.E.S.O. “Pedrajas”, Pedrajas de San Esteban
I.E.S. “Julián Marías”, Valladolid

ZAMORA

M.ª Elena Valle Santos;
Estela Vaquero Valdivieso
Senén Antonio Prieto Sánchez;
Rocío Mulas Franco
Jesús Ángel Peces Pollo;
Teófilo Nieto Vicente
Ángel Rodríguez Carrasco;
Manuel Rodríguez Pérez;
M.ª Jesús Sánchez Garcia-Arista

I.E.S. “Los Sauces”, Benavente
I.E.S. “Maestro Haedo”, Zamora
I.E.S. “Aliste”, Alcañices
I.E.S. “Fuentesáuco”, Fuentesáuco

6. Bibliografía

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/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspañol.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/Recomendaciones_ActivFisica_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. Díez 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. Fundación para el análisis, estudio y prevención las adicciones de 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_SyR_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. Sánchez 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. Tríptico 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://vi-dayestilo.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>
26. Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria 1999-2006 / Defensor del Pueblo – Madrid: Defensor del Pueblo, 2007. – Educación – Violencia escolar – España. I. Título. II. Serie: Informes, estudios y documentos (España. Defensor del Pueblo) [citado 1/08/2016]. Disponible en: http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/profesionalesInvestigacion/educativo/informes/pdf/Informe_Defensor_Pueblo_violencia_escolar.pdf
27. United Nations Children’s Fund, *Hidden in Plain Sight: A statistical analysis of violence against children*, UNICEF, New York, 2014
28. Reírte con el bullying te transforma en cómplice. Guía para el profesor. Fundación ANAR 2016. [Citado 1/08/2016]. Disponible en http://www.acabemosconelbullying.com/recursos/pdf/BULL_profesores.pdf
29. Defensor del Pueblo-UNICEF. Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria. C. del Barrio; E. Martín; I. Montero; H. Gutiérrez; I. Fernández; L. Hierro, y E. Ochaíta (col.). Madrid: Defensor del Pueblo, 2000 [Citado 1/08/2016]. Disponible en: <https://www.defensordelpueblo.es/informe-monografico/violencia-escolar-el-maltrato-entre-iguales-en-la-educacion-secundaria-obligatoria-2000/>
30. Díaz-Aguado, MJ. Por qué se produce la violencia escolar y cómo prevenirla. Revista Iberoamericana de Educación. n.º 37 (2005), pp. 17-47



**Junta de
Castilla y León**



1. RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO

2. RESULTADOS DEL CUESTIONARIO

3. DISCUSIÓN

4. RECOMENDACIONES

5. EQUIPO DE TRABAJO