Encuesta ¿Te cuidas tanto como crees?, impulsada por el Comité de Promoción de la Salud de la AEP

Recientemente se han publicado los datos de la encuesta ***¿Te cuidas tanto como crees?*** impulsada por la Asociación Española de Pediatría a través de su Comité de Promoción de la Salud.

Dicha encuesta se realizó entre marzo y mayo de 2019, con el objetivo de conocer los hábitos de salud de los adolescentes en nuestro país. En ella participaron más de 2.300 jóvenes con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años.

Entre los resultados obtenidos destacan los siguientes:

- Los adolescentes tienen una visión optimista de su salud, pues más de un 70 % puntúan su salud con una nota de notable o superior.

- El porcentaje de adolescentes con sobrepeso es mayor en el grupo de los varones que en el de las mujeres (26,14 % vs 18 %, respectivamente). Sin embargo, sólo un 10,24 % de los chicos tienen la percepción de que tienen sobrepeso, mientras que en el caso de las mujeres, ambas cifras coinciden.

- Respecto a los hábitos de alimentación, solo la mitad de los adolescentes encuestados consume fruta y verdura a diario o casi a diario y uno de cada cuatro no las consume durante la semana. Los dulces se convierten en uno de los alimentos más presentes en la dieta de los adolescentes, ya que más de un 26 % consume estos productos a diario o varias veces por semana.

- Las horas de ejercicio físico disminuyen con el aumento de la edad de los adolescentes. Solo el 21 % de ellos alcanzan las recomendaciones de la OMS de realizar una hora de ejercicio diario, frente al 62 % que reconoce practicar ejercicio al menos 4-5 horas a la semana.

- Si nos fijamos en el tiempo dedicado al ocio, las cifras más altas y homogéneas demuestran que más del 40 % de los adolescentes dedican más de 3 horas al día a chatear. El 11 % de los encuestados reconoce haber consumido tabaco en los últimos 30 días. Un 5 % reconoce haber probado el hachís y el cannabis, un hábito más común en varones (27,98 % de los varones de 18 años).

- En lo que se refiere a las relaciones sexuales, el 42,70 % de los encuestados de 17 años, cifra que asciende a un 61,38% a los 18 años, afirman haberlas tenido. El preservativo es el método anticonceptivo más empleado (78 %). Sin embargo, es preocupante que se ha identificado una cifra elevada de varones entre 12 y 15 años que reconoce emplear el método de ‘marcha atrás’ como método anticonceptivo.

A la vista de todo lo anterior, existe un claro margen de mejora en los hábitos de vida de los adolescentes; por ello es fundamental seguir haciendo esfuerzos por trasladarles la importancia de mantener unos hábitos de vida saludables que condicionarán su salud y, por tanto, su calidad de vida durante la edad adulta.

Para más información:

https://www.aeped.es/sites/default/files/infografia_aep_tecuidastantocomocrees.pdf

https://www.aeped.es/sites/default/files/20201026_np_encuesta_adolescentes.pdf

Artículo publicado el 28-12-2020, revisado por última vez el 28-12-2020

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/noticias/encuesta-te-cuidas-tanto-como-crees-impulsada-por-comite-promocion