

Las conclusiones de la encuesta ‘¿Te cuidas tanto como crees?’, impulsada por el Comité de Promoción de la Salud de la AEP, muestran un claro margen de mejora en los hábitos de vida de los adolescentes

LOS ADOLESCENTES ESPAÑOLES TIENEN UNA PERCEPCIÓN MUY “OPTIMISTA” DE SU ESTADO DE SALUD, SEGÚN LA ENCUESTA “TE CUIDAS TANTO COMO CREES”, DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

- Según esta encuesta, únicamente el 21% de los adolescentes alcanza las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de realizar, al menos, una hora de ejercicio diaria y el 50% alcanza las recomendaciones diarias de fruta y verdura. Además, el 40% emplea 3 o más horas al día en chatear, mientras que el 11% las dedica a jugar con videojuegos.
- Sin embargo, siete de cada 10 encuestados, puntúa su salud con un Notable o Sobresaliente.
- Además de alimentación, ejercicio y ocio, la encuesta incluye otros hábitos de vida que influyen en la salud como el consumo de drogas, las relaciones sexuales, el acoso o la percepción física personal de los adolescentes.
- Según los expertos, algunos de los datos reflejado en esta encuesta -realizada a 2.337 adolescentes de entre 12 y 18 años antes del estallido de la pandemia por SARS-COV-2- pueden haber empeorado por el impacto de la COVID-19.
- Todos los datos de la encuesta están disponibles en la web de [HazClick](#), una iniciativa de la AEP para favorecer un estilo de vida saludable entre los adolescentes.

Madrid, 26 de octubre de 2020.- Sólo la mitad de los adolescentes de entre 12 y 18 años consume fruta a diario o casi a diario, mientras que uno de cada cuatro apenas la consume entre semana. Los adolescentes varones dedican, en general, más tiempo al deporte que las adolescentes mujeres; pero en cualquier caso este tiempo disminuye a medida que aumenta la edad. Sin embargo, más de un 70% de ellos puntúan su salud con una nota de notable o superior. Son algunos de los datos extraídos de la encuesta [‘¿Te cuidas tanto como crees?’](#), impulsada por la Asociación Española de Pediatría (AEP), a través de su Comité de Promoción de la Salud, en el marco del ‘Proyecto PROMESA’ (Plataforma de Reestructuración y Organización Multidisciplinar de Estrategias en Salud del Adolescente), con el objetivo de conocer los hábitos de salud de los jóvenes con edades comprendidas entre 12 y 18 años. En esta encuesta, cuyos datos se recogieron entre marzo a mayo de 2019, han participado más de 2.300 jóvenes de esas edades.

“Estos datos, que han podido verse modificados en negativo por la irrupción de la pandemia por SARS-Cov-2, muestran que debemos seguir haciendo esfuerzos por trasladar a los adolescentes la importancia de



mantener unos hábitos de vida saludables. Unos hábitos que condicionarán su salud, y por tanto su calidad de vida, durante la edad adulta”, valora María José Mellado, presidente de la AEP.

Por su parte, el **doctor Julio Álvarez Pitti**, vocal de actividad física del Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría (AEP), asegura que es *“muy probable que, los datos relacionados con la práctica de la actividad física o la ingesta de alimentos calóricos y, por tanto, los datos de obesidad y sobrepeso se hayan visto modificados con la pandemia. Durante el confinamiento y con las limitaciones existentes en la actualidad, los adolescentes no están llevando a cabo las actividades físicas escolares y extraescolares a las que estaban acostumbrados. La realidad actual favorece el sedentarismo y la presión a la que se ven sometidos los adolescentes, a veces se transforma en comportamientos alimentarios no saludables”*.

El pasado mes de septiembre se presentaron los resultados de la cuarta oleada de análisis del Estudio de Alimentación, Actividad Física, Desarrollo INfantil y Obesidad en España (ALADINO), mostrando una tendencia descendente del exceso de peso desde 2011 y estabilización respecto a 2015, en la población española comprendida entre los 6 y los 9 años en nuestro país. Analizando los resultados de ambos estudios, es curioso comprobar el paralelismo de los datos y hábitos de conducta, siendo grupos poblacionales en rangos de edad diferentes.

Hábitos de alimentación

Según la encuesta “¿Te cuidas tanto como crees?”, el 70% de los adolescentes desayuna de forma diaria, reduciéndose esta cifra a medida que avanza la edad y registrándose el menor porcentaje a los 18 años. La fruta y la verdura es otro hábito “descuidado” por parte de los adolescentes, siendo el porcentaje que consume estos alimentos a diario del 50%, frente a un 25% que no consume fruta ni verdura durante la semana.

Los dulces se convierten en uno de los alimentos más presentes en la dieta de los adolescentes a diario, ya que más de un 26% consume estos productos a diario o varias veces por semana.

Ejercicio físico y ocio

Al igual que otros hábitos saludables, las horas de ejercicio físico disminuyen con el aumento de la edad de los adolescentes. El 21% de los adolescentes alcanza 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. En cuanto al 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 en chatear.

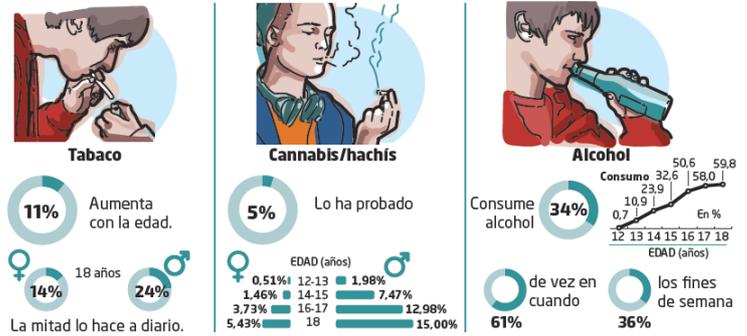
Una pauta similar se repite, según el estudio ALADINO, entre los más pequeños, ya que muestra que un 24% de los niños y niñas dedicaban 3 horas al día a actividades sedentarias fuera de la escuela.

Consumo de sustancias y relaciones sexuales

La encuesta asegura que el 11% de los encuestados reconoce haber consumido tabaco en los últimos 30 días, un porcentaje que vuelve a aumentar con la edad. Un 5% reconoce haber probado el hachís y el cannabis, un hábito más común en varones (27,98% en varones de 18-18 años).

De los adolescentes que afirman haber mantenido relaciones sexuales (el 42,70% entre los encuestados de 17 años, una cifra que asciende a un 61,38%, a los 18 años), el preservativo es el método anticonceptivo más empleado (78%). Sin embargo, se ha identificado una cifra elevada de varones entre 12 y 15 años que reconoce emplear la ‘marcha atrás’ como método anticonceptivo. “Este dato es preocupante ya que hay muchos adolescentes, cada vez más jóvenes, que mantienen relaciones sexuales sin medidas de protección. Los padres deberían conocer estas cifras para procurar una adecuada educación sexual y sanitaria de acuerdo con el especialista”, asegura el **doctor Gerardo Rodríguez**, coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la AEP.

CONSUMO DE SUSTANCIAS



Percepción de la salud personal

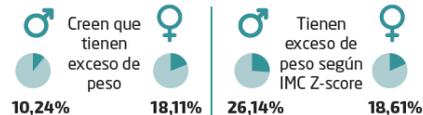
Los varones tienen mayor porcentaje de sobrepeso que las mujeres, calculado mediante los estándares de IMC para edad y género, sin embargo, la percepción de su peso es mejor que la de las mujeres. Mientras que el 26,14% de los varones encuestados tiene sobrepeso, solo el 10,24% creen tenerlo; en el caso de las mujeres, ambas cifras se sitúan en un 18% (18,61% tiene exceso de peso, el 18,11% cree tenerlo).

Por otro lado, un 72,10% de los encuestados puntúa su salud con un notable (7 o más sobre 10), datos que se dan en el 68,02% de las chicas y el 80% de los chicos.

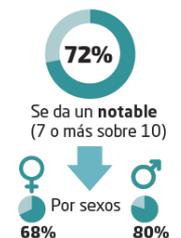
PERCEPCIÓN PERSONAL

Exceso de peso

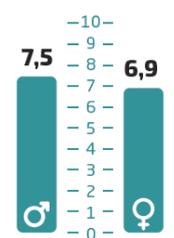
Los varones tienen mayor porcentaje de sobrepeso que las mujeres calculado mediante los estándares de IMC para edad y género. En ambos grupos el IMC desciende cuando aumenta la edad.



Percepción de salud



Media de puntuación



Sobre la Asociación Española de Pediatría (AEP)

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 14 000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.

Gabinete de prensa de la AEP

Vanessa Barrio (663 11 77 02): vbarrio@plannermedia.com

Ainhoa Fernández (687 71 82 50): afernandez@plannermeida.com