



Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

482/1630 - HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES

S. Álvarez López¹, B. Párraga Vico², M. Frías Castro³, C. Díaz-Parreño Quintanar⁴, I. Tornero Suárez⁵ y M. Martínez Picón⁶

¹Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Madridejos. Madridejos. Toledo. ²Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Mengíbar Dr. Manuel Polaina Bailón. Mengíbar. Jaén. ³Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Madridejos. Madridejos. Toledo. ⁴Residente de 3º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Alcázar de San Juan. Alcázar de San Juan. Ciudad Real. ⁵Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Alcázar de San Juan. Alcázar de San Juan. Ciudad Real. ⁶Residente de 3º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de La Solana. La Solana. Ciudad Real.

Resumen

Introducción: Desde principios del siglo XXI se ha observado un incremento de la prevalencia de obesidad y sobrepeso a nivel mundial tanto en niños como en adultos. En el año 2000, en la 53ª Asamblea de la OMS se planteó la necesidad de estrategias para incidir en dieta, actividad física y salud en las personas; muchas de estas centradas en la población infantil, dando importancia al papel que tienen los centros escolares en el aprendizaje y corrección de conductas sobre alimentación y mantenimiento de la salud. Una correcta nutrición, estilo de vida saludable y práctica deportiva desde la infancia han demostrado un beneficio a corto y largo plazo en prevención sobre los factores de riesgo cardiovasculares, enfermedades no transmisibles y muerte prematura.

Objetivos: Describir los conocimientos de los alumnos de 3º y 4º de educación Secundaria Obligatoria sobre los estilos de vida saludable. Estimar la prevalencia de alumnos fumadores, bebedores y en general con hábitos de vida poco saludables. Identificar los posibles factores sociodemográficos asociados con estilos de vida poco saludables.

Diseño: Se trata de un estudio observacional analítico.

Emplazamiento: Se han incluido a todos los alumnos de 3º y 4º de la ESO (13-15 años) de tres centros educativos.

Material y métodos: La población de estudio está compuesta por un total de 280 niños. Se han utilizado 5 cuestionarios de elaboración propia. El primer cuestionario es sociodemográfico; el segundo, sobre alimentación; el tercero, sobre ejercicio; el cuarto, sobre estilo de vida y finalmente el quinto cuestionario es sobre conocimientos. Por lo que en global el alumno contestara a 46 preguntas. Finalmente se han analizado tres aspectos claves Ejercicio: se identifica como una cantidad de ejercicio saludable cuando el alumno haga más o igual a 3,5 horas a la semana. Alimentación: consumo de carne, pescado, fruta, verdura, legumbres, lácteos, comida rápida y refrescos y zumos. Estilo de vida: se identifica como estilo de vida saludable si el alumno no fuma, no beber y dormir más 7-8 horas. Para identificar los hábitos de vida saludable se utilizará una variable compuesta teniendo en cuenta tres aspectos, considerando un estilo de vida saludable cuando el alumno contesta de manera positiva a estos tres aspectos independientemente. Se ha utilizado un valor de p 0,05 como significativos. Todos los cálculos se han realizado utilizando el programa estadístico SPSS v.18.

Aplicabilidad: Más de la mitad de los adolescentes tienen hábitos de vida no saludables, especialmente relacionados con el consumo de alcohol y tabaco, siendo estos porcentajes más elevados en 4º de ESO (respecto al curso previo). También se observan hábitos incorrectos en la alimentación, ya que se ha observado un gran consumo de comida rápida y refrescos en los alumnos de 3º y 4º de ESO. Se ha de promover el consumo de comida más saludable en el colegio.

Aspectos ético-legales: El presente estudio se ha desarrollado de acuerdo con los principios de la Declaración de Helsinki promulgada por la Asociación Médica Mundial y la autorización del Comité de Ética de la Gerencia de nuestro hospital.

Palabras clave: Adolescentes. Dieta. Ejercicio físico.