

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Disminuye el porcentaje de jóvenes navarros que consume alcohol y drogas respecto a 2007

El estado de salud de los jóvenes es 'muy bueno', pero cerca del 40% incumple las recomendaciones de ejercicio físico y crecen los niveles de estrés

Martes, 05 de agosto de 2014

El estado de salud de los jóvenes navarros (14-29 años) es 'muy bueno', pero se observa un aumento de la población con mucho o moderado estrés, y el 36% incumple las recomendaciones de ejercicio para el tiempo libre, especialmente las chicas. Además, aumenta el número de jóvenes que no ha consumido alcohol, si bien se mantiene el porcentaje de menores que dice consumir en forma de 'atracción' o se emborrachan. También desciende en líneas generales el consumo de drogas.



Jóvenes.

Estos son los principales resultados de la [Encuesta de Navarra de Juventud y Salud 2013](#), elaborada por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra y presentada esta mañana en rueda de prensa por la consejera de Salud, Marta Vera, y por la jefa de la Sección de Promoción de la Salud del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, M^a José Pérez. El estudio se realiza aproximadamente cada cinco años y aborda aspectos como salud, alimentación, ejercicio, peso, ocio, sexualidad, agresiones o seguridad vial, entre otros.

Según la encuesta, aumenta el número de jóvenes que no ha consumido **alcohol** (del 10% al 15%), el 30% en menores de 18 años.

La edad de inicio de consumo de alcohol se mantiene en 14,7 años; el 98,8% de la juventud navarra que declara beber lo hace antes de la edad legal; el 18% de los menores refiere haberse emborrachado en el último mes; y el 23% de los menores ha sufrido un 'atracción' de alcohol en el último mes, cuestiones que preocupan al Departamento de Salud.

Por atracción se entiende el consumo en alrededor de dos horas de más de cinco unidades de alcohol (unidad de alcohol: un vino, una cerveza o media copa) en chicos y de más de cuatro en chicas.

El 50% de la juventud bebe solo el fin de semana, mientras que el 17% bebe entre semana y el fin de semana. Se mantiene el patrón de consumo de atracón, practicado en los últimos 30 días por el 36% del total de la muestra. También permanece estable el número de jóvenes que declaran haberse emborrachado en el último mes (33,2%, más chicos que chicas), y el número medio de borracheras al mes es de 1,8.

Respecto al **consumo de sustancias ilegales**, han disminuido los consumidores de cannabis, tanto en el último mes como diarios. Esta sustancia, pese a lo que puedan pensar algunos jóvenes, puede resultar muy dañina para sus cerebros en formación. El 8,3% de la población menor de 18 años ha consumido cannabis en los últimos 30 días (13,2% en 2007). La edad de inicio se sitúa en 16,1 años.

Para el resto de sustancias ilegales, 8 de cada 10 jóvenes declara no consumirlas. De los que consumen, con una edad de inicio de 19 años, en el último mes refieren el consumo de cocaína, speed, éxtasis y ketamina, por este orden. Los que han consumido solo alguna vez añaden también el consumo de LSD, en cuarto lugar antes de la ketamina. En concreto, el consumo de cocaína ha descendido del 3,9% en 2007 al 2,2% en 2013; de speed ha bajado del 3,6% en 2007 al 2,1% en 2013; el éxtasis ha experimentado un descenso del 1,4% en 2007 al 1,3% en 2013; y la ketamina ha bajado del 0,8% en 2007 al 0,4% en 2013.

Consumo de tabaco

Respecto al consumo de tabaco, aumenta la intención de dejar de **fumar**, y desciende el porcentaje de fumadores diarios. Cabe resaltar que el porcentaje de chicas fumadoras entre los 14 y los 17 años (10,2%) dobla al de los chicos (5,3%). También aumenta el número de jóvenes que nunca han fumado (59% frente al 50,2% de la encuesta anterior). En consumidores diarios, disminuye el porcentaje (21,3% frente al 28,4% anterior). La edad de inicio es de 15,4, y la edad de inicio diario es de 16,5. El 7,9% de la población menor de 18 años fuma a diario (11,1% en 2007).

Estado de salud, alimentación, ejercicio y peso

El **estado de salud** de los jóvenes se puede calificar como muy bueno, con una puntuación de 79 sobre 100. Los malestares habituales más frecuentemente referidos son: cansancio/agotamiento (48,7%), seguido por dolor de cabeza y dolor de espalda (alrededor del 40%). Se observa también un aumento de población con mucho o moderado estrés (27,7% frente al 40,3%). Se mantiene asimismo el riesgo de mala salud mental (en torno a un 15% de esta población).

Destaca el aumento en el porcentaje de población con mucho o moderado estrés. En chicas, se pasa de un 33% en 2007 a un 49% en 2013.

Con respecto a la **alimentación**, aumenta el consumo de verdura y carnes blancas, pero desciende el de pescado y legumbres. Se incrementa además el consumo de chucherías y comida rápida. Los jóvenes refieren que siguen la dieta mediterránea en 7,4 puntos sobre 14. También se observa que aumenta la población que realiza 4 o 5 comidas diarias, pero el 9,8% de la juventud navarra encuestada declara no desayunar.

El 36% de los jóvenes no cumple las recomendaciones de **ejercicio físico** para el tiempo libre, especialmente las chicas de entre 14 y 17 años, y el 58,5% de la población joven se declara inactiva. El principal motivo para no hacer ejercicio físico es la falta de tiempo (50%), y la principal motivación es estar en forma (75%). En este punto, cabe recordar que la recomendación saludable es de un mínimo de 30 min/día en adultos, y de un mínimo de 60 min/día en menores.

Respecto al **peso**, el 75% de la población encuestada se encuentra en la categoría de "peso normal". La delgadez ha aumentado, ya que alcanza el 9% de la población encuestada, y es superior en mujeres. En cuanto al sobrepeso y la obesidad cabe destacar que el sobrepeso baja desde 2007, mientras que la obesidad se mantiene estable (3,33%), más en chicos y aumenta con la edad.

Relacionado con este tema, es destacable la valoración de la autoimagen, ya que el 31% de chicas con peso normal creen que su cuerpo es “un poco gordo”, frente al 8% de chicos. El 14% de las chicas y el 5% de los chicos refieren estar “a menudo” o “siempre” a dieta.

Ocio y juego

El número de horas libres es ligeramente superior en chicos que en chicas (29,3 y 27,1 horas/semana, respectivamente). Las actividades relacionadas con pantallas (televisión, ordenador, videojuegos, móvil, etc) ocupan 3,2 horas/día entre semana y 4 horas/día en fin de semana, con mayor dedicación en el grupo de 14-17 años. En cuanto al uso de internet fuera de la actividad laboral o educativa, el 25% de la población usa más de 2 horas/día. Por lo que respecta al descanso, se le dedican 7,7 horas/día en días laborables y 9,1 horas/día en fin de semana, sin diferencias entre chicos y chicas, aunque los chicos se sienten más descansados que las chicas.

En cuanto a la frecuencia de **juego** (bonoloto, primitiva u otras loterías, y apuestas en deportes de equipo), el 16,2% de los chicos y el 5,6% de las chicas juegan semanalmente o a diario. La edad en la que más se practica es de 18 a 23 años.

Otros aspectos destacados

Sexualidad y contracepción: la edad de inicio de las relaciones con penetración es de 17 años, con un aumento en menores de 18 años, y se mantiene en menores de 15 (5%). En cuanto al uso del preservativo, se mantiene su uso en la primera relación, y un descenso como método anticonceptivo regular, práctica preocupante debido al aumento de las ITS Infecciones de Transmisión Sexual (entre ellas, el SIDA).

Respecto a la píldora del día después, el 22,1% de la población encuestada la ha usado alguna vez en su vida, un 3,5% en menores de 18 años.

Agresiones: La población total que refiere haber sido ser agredida es del 7%, y aumenta el porcentaje de las agresiones habituales (22% en 2013 frente al 16,8% en 2007), aunque el 40% de la población agredida lo silencia. La tipología registrada es: verbal (45,6%), física (29,3%, más frecuentes en chicos), y psíquica (23,8%, más frecuentes en chicas). El 17% de las personas que han sido agredidas por parte de su pareja, en su totalidad mujeres, lo han sido en un porcentaje superior al que se dio en 2007, donde era de un 13%.

Seguridad vial: Cabe destacar que 3 de cada 4 jóvenes adopta medidas antes de salir de fiesta, y optan en su mayoría por el transporte público. En caso de desplazarse en vehículo particular, 1 de cada 5 acuerda quién va a conducir antes de beber. El 80% declara no haberse visto en la situación de tener que tomar precauciones a la hora de conducir por haber bebido en exceso o consumido algún tipo de droga. Cabe destacar el hecho de que se reduce el número de accidentes entre los conductores jóvenes (33% frente al 24,8% anterior).

Metodología de la encuesta

La Encuesta Navarra de Juventud y Salud, dirigida y financiada por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, tiene su origen en las encuestas de juventud elaboradas y realizadas por la Fundación Bartolomé de Carranza desde 1982 hasta 2002. En el año 2007, el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra se encargó de dar continuidad a dichas encuestas mediante la realización de la Encuesta Navarra de Juventud Salud 2007.

La población objeto de estudio es de 105.527 residentes en Navarra de 14 a 29 años. El tamaño de la muestra ha sido de 1.539, con un nivel de confianza del 95%. La herramienta utilizada es la entrevista personal en el domicilio, cuestionario suministrado autocumplimentado con ítems validados. El trabajo de campo se realizó entre noviembre de 2013 y enero 2014, y fue efectuado por CIES. El análisis de los resultados se ha realizado por personal técnico de la Sección de Promoción de Salud y el Plan Foral de Drogodependencias.