



INTRODUCCIÓN

El equipo de coordinación del Programa de Educación para la Salud consideró imprescindible y necesario la realización de un estudio entre nuestro alumnado, para detectar sus necesidades e intereses y orientar de esta manera el propio programa contribuyendo a fijar sus objetivos.

La forma que consideramos más pertinente para acercarnos o conocer las necesidades y en su caso deficiencias en cuanto a temas de salud de los alumnos, fue la confección de una encuesta. Con la realización de estas encuestas, no pretendíamos confeccionar un estudio riguroso desde el punto de vista sociológico, pero sí conseguir informaciones fiables acerca de las necesidades o intereses de nuestro alumnado respecto a diferentes aspectos de la salud; puesto que no podemos pretender desarrollar un Programa de Educación para la Salud sin tener en cuenta sus inquietudes. Si queremos que aprendan y participen en el desarrollo de dicho Programa es necesario que les interese, les motive, es decir, debe estar cerca de sus intereses o necesidades.

El análisis de las respuestas de nuestros alumnos a las encuestas, nos ha servido y nos servirá, en los dos siguientes cursos académicos, para abordar o trabajar la salud en nuestro centro atendiendo, en todo momento y en la medida de nuestras posibilidades, a las deficiencias, intereses y necesidades que hayamos podido detectar en las encuestas de la mayoría de nuestros alumnos.

Fueron dos las encuestas que se pasaron a nuestros alumnos en la segunda quincena de noviembre de 2013. La primera de las encuestas se pasó al primer ciclo de la ESO, a nueve grupos de 1º y 2º de la ESO, en total a 236 alumnos; y la segunda encuesta a los alumnos del segundo ciclo, a 213 alumnos repartidos en 9 grupos de 3º y 4º de la ESO.

La encuesta del primer ciclo constaba de 31 preguntas y la del segundo ciclo de 39 preguntas, siendo la pregunta 31 y la 39 iguales para todos los alumnos de secundaria del centro.

Las dos encuestas estaban divididas en diferentes apartados, cada uno de los cuáles tenía como intención abordar aspectos de la salud que considerábamos importantes, de los cuáles poder obtener una información relevante de sus hábitos y conocimientos. Estos apartados podríamos englobarlos de forma genérica bajo los epígrafes de alimentación, hábitos nocivos y consumo de drogas, hábitos sociales y un último apartado que solo cumplimentaron los alumnos del segundo ciclo referido a la sexualidad. Así mismo, y para terminar todos los alumnos contestaron a una pregunta, la 31 en el primer ciclo y la 39 en el segundo, que se realizó participaran sobre los temas de los que deseaban ser informados en este curso y en los sucesivos.

El análisis que a continuación se muestra se ha ajustado a estos apartados anteriormente mencionados.



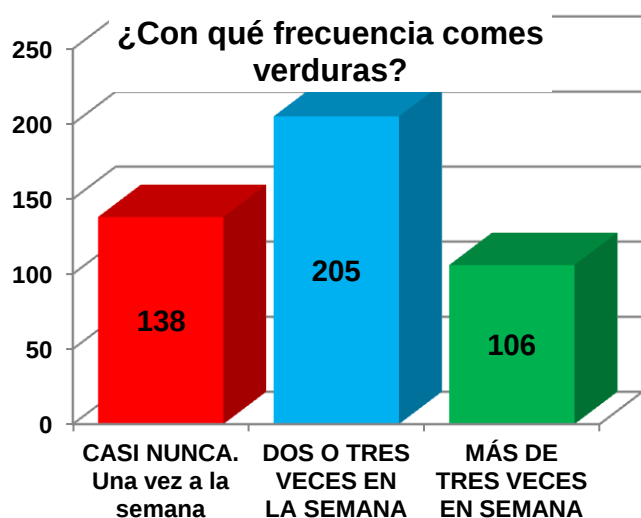
ALIMENTACIÓN

Dentro de este bloque de preguntas nuestra intención era la obtención de información referida a tres aspectos; alimentos (*tipos de alimentos*), hábitos de alimentación y por último el concepto de *dieta*.

Alimentos, tipos de alimentos.

Una alimentación sana y equilibrada debe contener en distinta proporción ciertos nutrientes, que se muestran en forma de una pirámide, denominada pirámide alimentaria. En la base de la pirámide se encuentran los alimentos que nos proporcionan hidratos de carbono, los cereales, que hemos de consumir todos los días varias veces; en los siguientes escalones se encontrarían la verdura y la fruta, que nos proporcionan sales y vitaminas; a continuación los lácteos, la carne y pescado, que nos proporcionan proteínas, y para terminar con azúcares y bollería (hidratos de carbono simples y grasas saturadas), aceite y mantequilla, que nos proporcionan lípidos o grasas saturadas e insaturadas.

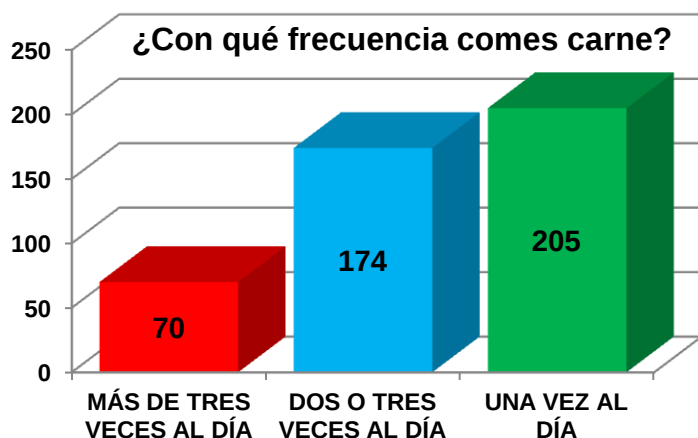
En nuestra pequeña encuesta nos hemos tratado de acercar en dos escalones de la pirámide: la verdura (pregunta 3) y la ingesta de carne (pregunta 5). Los resultados por esperados no dejan de ser sorprendentes.



Según la OMS la ingesta de verduras debe de ser de dos veces al día, una cruda y otra cocinada. El resultado de nuestra encuesta pone de manifiesto que ninguno de nuestros alumnos come suficiente verdura, sólo un 46% se acerca muy lejanamente a los estándares recomendables.



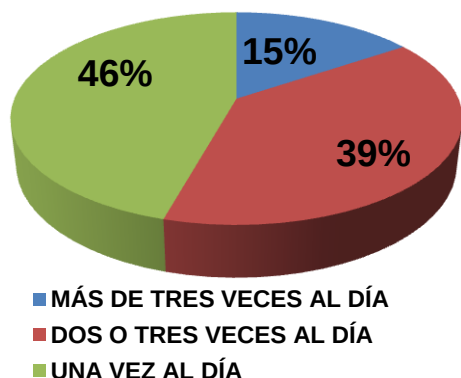
Según los expertos la carne debe consumirse semanalmente no superando 2 raciones diarias, alternando con pescado y lácteos.



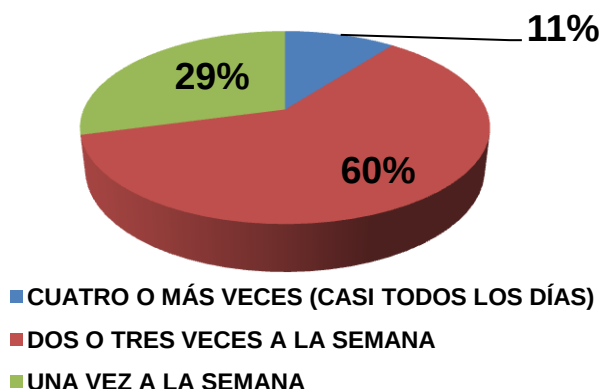
La pregunta estaba dirigida, en el sentido de que no se les preguntaba por el pescado, sino solamente por todo tipo de carne de origen animal (hamburguesas, salchichas,..), y la respuesta denota que mayoritariamente comen mucha carne; el 46% comen carne más de tres veces al día. A nuestro entender poco adecuado. Lo anterior se ve confirmado con la pregunta número 4 respecto al consumo de huevo.



¿Con qué frecuencia comes carne?



¿Cuántas veces comes huevo? (Tortillas, huevos fritos, rebozados...)



Los huevos sirven de alternativa a la carne, y para nuestros alumnos no, comen carne y huevos varias veces todos los días.

Podemos concluir, aún no habiendo analizado el consumo de fruta o de grasas, que nuestros alumnos no siguen una dieta ni de lejos equilibrada. Será objetivo de nuestro Programa de Educación para la Salud formar y educar a nuestros alumnos en la necesidad de adquirir una dieta sana y equilibrada.

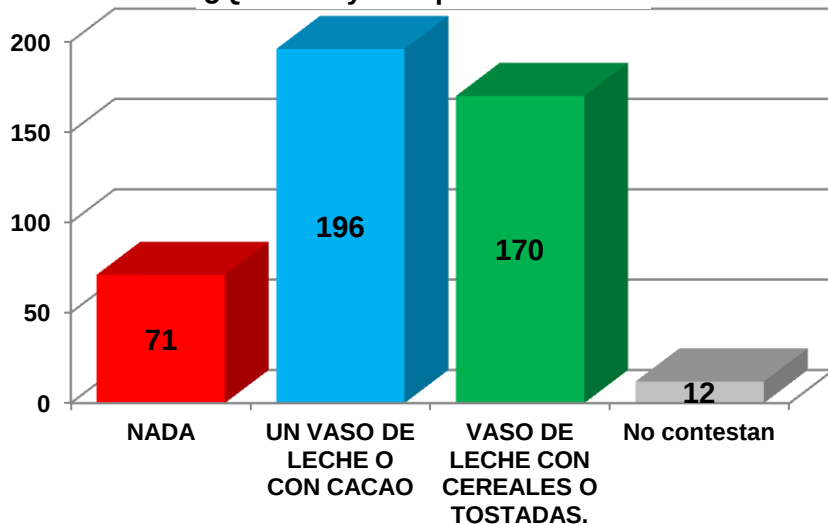
Hábitos de alimentación

En este apartado hemos abordado dos aspectos dentro de los hábitos de alimentación, el número de ingestas de alimentos al día y su calidad, y *hábitos sociales* referidos a la alimentación.

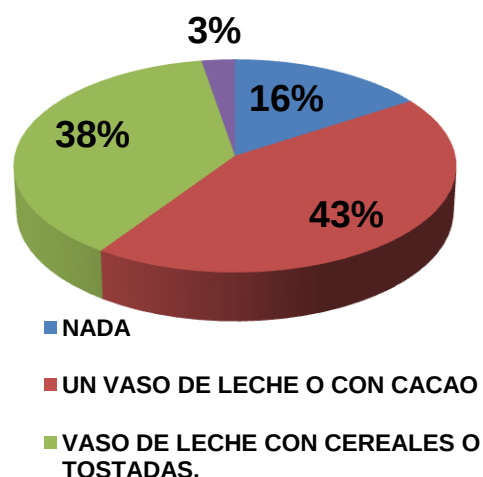
1. Desayuno

En cuanto al número de ingestas podemos ver que nuestros alumnos cumplen con las 5 diarias, pero en la primera pregunta de la encuesta que los expertos consideran la toma más importante del día y que debería de incluir fruta, leche o derivados y cereales, nuestros alumnos **no desayunan adecuadamente**.

¿Qué desayunas por la mañana?



¿Qué desayunas por la mañana?





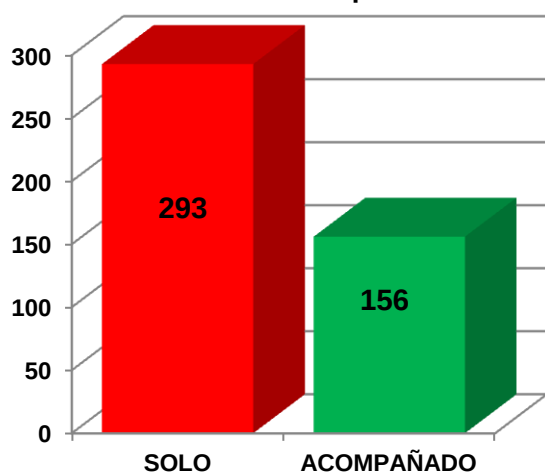
Más de un 80% dice no desayunar nada o casi nada y 277 alumnos vienen al instituto de “esta manera”, no es de extrañar que muchos profesores se quejen de que sus alumnos están catatónicos en sus clases a primera hora.

Dentro de nuestro Programa de Educación para la Salud uno de nuestros objetivos prioritarios será educar a nuestros alumnos en la importancia de un desayuno completo y equilibrado como requisito imprescindible para un estado de bienestar total, *físico y psíquico*.

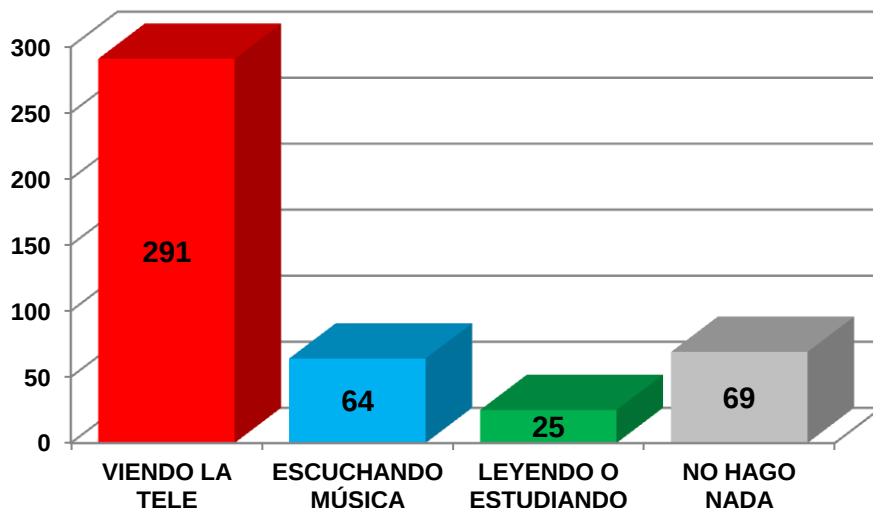
2. Hábitos sociales

Las preguntas 8, 9 y 10 de la encuesta hacen referencia a los hábitos que han desarrollado nuestros alumnos cuando toman alimentos, si comen solos o con la familia, si ven la televisión o charlan entre los miembros de la familia.

¿Cuándo meriendas, lo haces solo o acompañado?



¿Cuándo meriendas lo haces..?



1% Cuándo ceno, ¿lo hago...?



La mayoría de nuestros alumnos meriendan solos y cenan con la familia, pero siempre viendo la televisión.

No está en nuestro ánimo establecer una relación entre la dieta y el consumo de televisión, pero si sabemos que los adolescentes que tienen rica vida social presentan una dieta más adecuada e incluso mejor rendimiento académico.

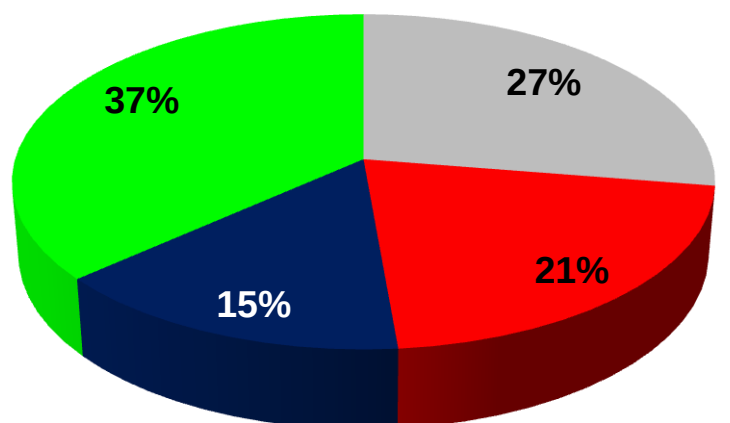
Por otra parte, la adicción a las nuevas tecnologías y a la televisión será objetivo de nuestro Programa de Educación para la Salud.



Dieta

Solo el 37% de nuestros alumnos, aún dando dos opciones para sus respuestas en la pregunta número 6 de la encuesta, relacionan dieta con salud; lo esperado hubiera sido el doble aún eligiendo la respuesta de salud en segunda opción.

¿Qué entiendes por "dieta"
[dos opciones para señalar]



■ PESO ■ RÉGIMEN ■ ASPECTO FÍSICO ■ SALUD

Los alumnos identifican dieta y salud muy deficientemente, cuando el concepto dieta básicamente es salud y no peso o belleza. Nuestro Programa de Educación para la Salud hará hincapié en el concepto de dieta y tratará de borrar juicios de valor incorrectos.

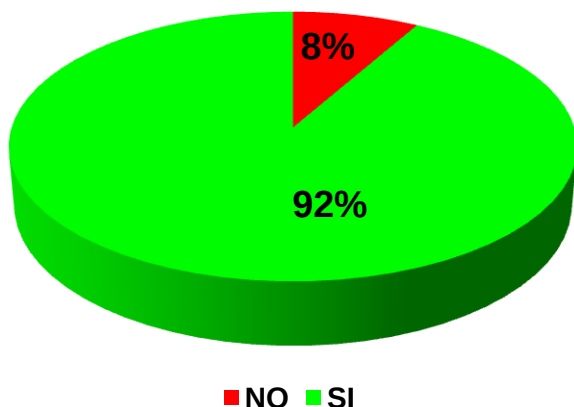


HÁBITOS NOCIVOS Y CONSUMO DE DROGAS.

Consumo de drogas.

La primera batería de preguntas de la encuesta (11, 12, 13, 15, 16 y 17) tiene la intención de saber si nuestros alumnos conocen las drogas y si consumen.

¿El alcohol y el tabaco son drogas?



La pregunta 15 nos indica que aparentemente nuestros alumnos además de identificar las drogas se abstienen del consumo del tabaco.

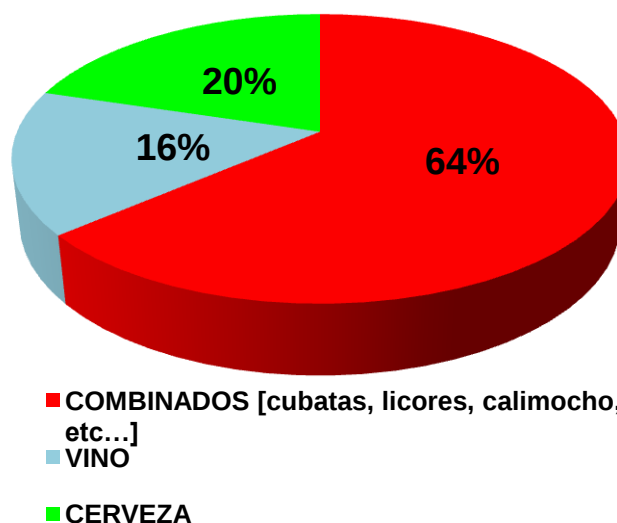
Los problemas comienzan cuando se les pregunta por el consumo de alcohol como se refleja en la pregunta 13, donde contestan que cuando beben, beben combinados, en concreto un 64%. Y beben con amigos, nada menos que un 68%.

Está claro que nuestros alumnos dicen conocer las drogas pues, reconocen al alcohol y al tabaco como drogas de verdad.

¿Fumas?

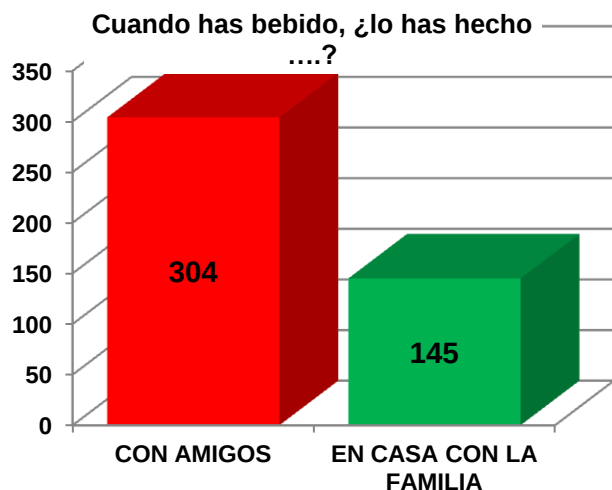


Si has bebido en alguna ocasión, ¿qué tipo de bebida has tomado?



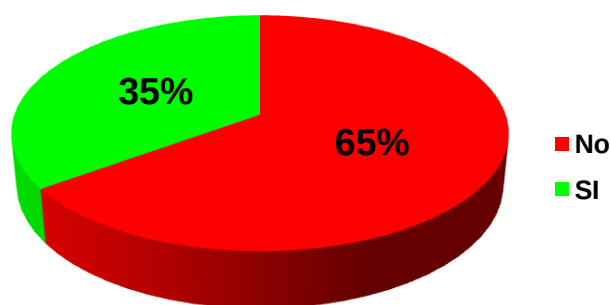


En cuanto a otros consumos como hachís, marihuana,.. el 91% (pregunta 16) dice no haber consumido nunca en el último año estas sustancias.



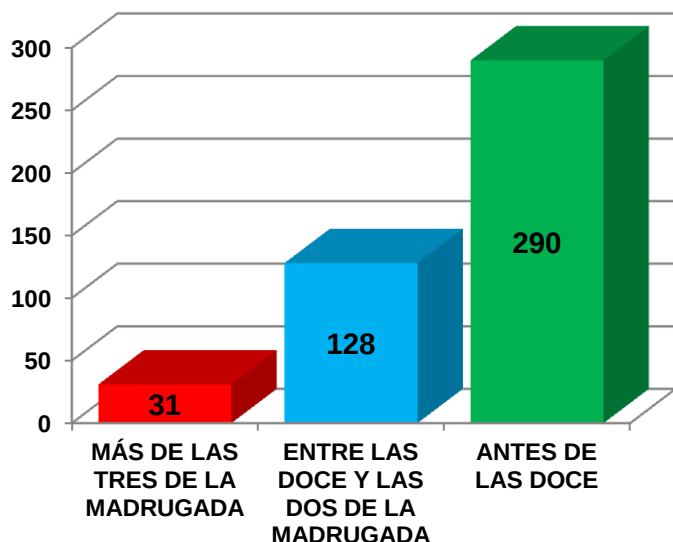
Nuestros alumnos no parecen identificar el alcohol como una droga peligrosa, antes bien las respuestas parecen indicar que el alcohol es considerado por nuestros alumnos un elemento de "socialización"; en apoyo de esta opinión tenemos la respuesta a la pregunta 11, donde el 65% dice que no todas las drogas son iguales y las respuestas a los apartados siguientes sobre hábitos de ocio.

¿Consideras que todas las drogas son iguales?



Hábitos

Cuando sales, ¿a qué hora sueles volver a casa?



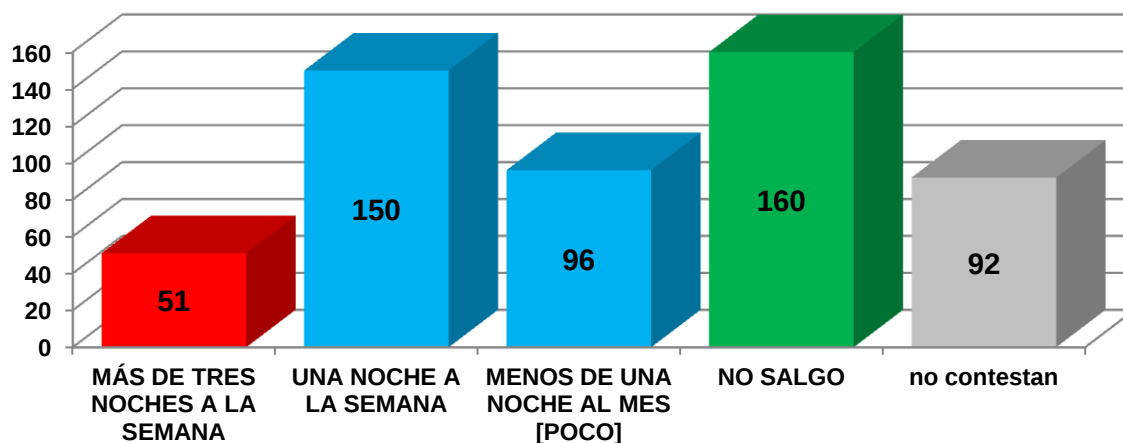
El uso del ocio ha de ser si no prioritario si realmente importante cuando observamos los resultados de las preguntas 18, 19 y 20.

Si decidiéramos hacer un retrato de nuestros alumnos basándonos en sus respuestas, este sería de adolescentes traspasadores, un 44% salen todas las semanas a veces más de dos noches y de ellos no regresan a casa antes de las doce un 35,5%. El dato es llamativo, sabiendo que la encuesta se ha realizado a los alumnos del primer y segundo ciclo.

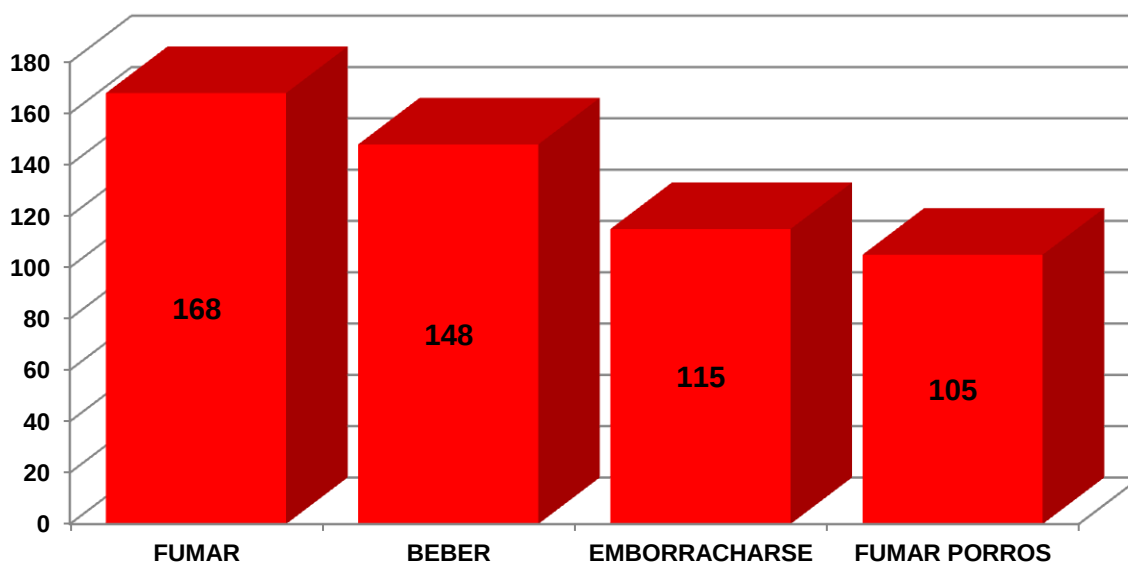
Y cuando se les pregunta qué hacen sus amigos en el último año, contestan que fuman (ellos no), un porcentaje respetable, se emborrachan un 21,5%, y un amplio porcentaje ha fumado porros, un 19,5%. Recordemos que un 91% no ha fumado nunca porros.



¿Con qué frecuencia sales por la noche para divertirte?



Pensando en tus amigos y compañeros ¿qué les has visto hacer en el último año? [Se pueden marcar varias opciones]



En nuestro Programa de Educación para la Salud será un objetivo abordar el tema de las drogas y, en especial, el consumo del alcohol y su relación con hábitos de socialización (ocio nocturno, amigos,...).

Otro objetivo de nuestro Programa será educar a nuestros alumnos a utilizar su tiempo de ocio en otras actividades, que no sean meramente salir y beber para divertirse y tener amigos, habilidades sociales que les permita fomentar su autonomía frente al grupo y sentido crítico a la hora de disfrutar de su tiempo libre.



HABILIDADES SOCIALES Y HÁBITOS DE HIGIENE.

Higiene personal

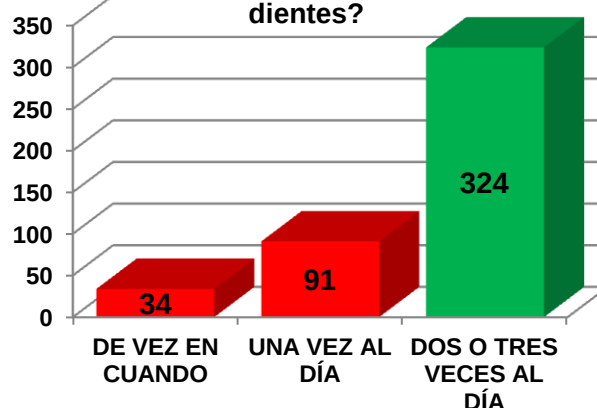
La higiene es importante desde el punto de vista físico, ya que la falta de ella facilita la transmisión o padecimiento de ciertas enfermedades, también lo es desde el punto de vista psicológico pues juega un papel importante en la autoestima del individuo facilitando o perjudicando su socialización.

En nuestra encuesta hemos dedicado tres preguntas (la 24, 25 y 26) para poder detectar lo que nosotros consideramos hábitos mínimos de higiene: aseo bucal, lavarse las manos y ducharse.

¿Cuántas veces te duchas?



¿Con qué frecuencia te lavas los dientes?



Los resultados de la encuesta parecen mostrarnos unos alumnos que tienen adquiridos unos hábitos de higiene adecuados, no obstante en nuestro Programa de Educación para la Salud será objeto de trabajo con el fin de obtener un 100% de alumnos con hábitos deseados lo que redundará en un beneficio individual, para el alumno y, también en un beneficio social como el ahorro en gasto sanitario para el país.

Habilidades sociales

¿Cuántas horas dedicas a ver la televisión, jugar con la consola o chatear?



En este apartado nos hemos centrado en cuantificar el uso que nuestros alumnos hacen de internet (chats, redes sociales, videojuegos, consolas,..) y consumo de televisión.

Se ha citado más arriba la importancia que vamos a conceder en nuestro Programa en modificar en la medida de lo posible sus hábitos de ocio, pues creemos que corresponde a toda institución educativa el fomento de toda una serie de valores: interés por la cultura, practicar algún deporte, la solidaridad, etc. que transformen a nuestros alumnos de meros pacientes a actores de la vida, que sean capaces de mejorar en la medida de lo posible su entorno, enriqueciendo sus relaciones.

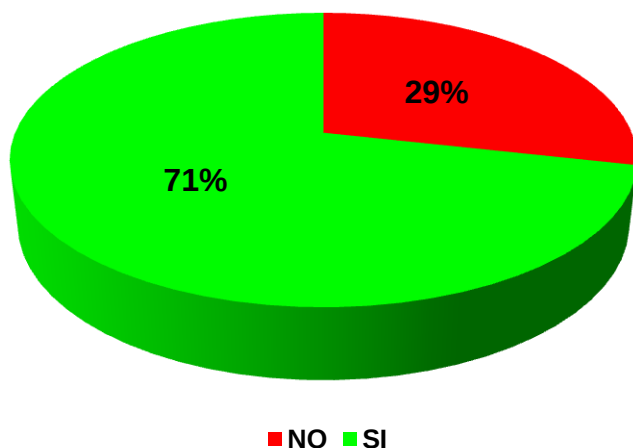


La estadística confirma que nuestros alumnos, un 91% tiene televisión, internet y consola y, dedican de forma mayoritaria dos o más horas al día a jugar o chatear.

Por último, consideramos de mucha importancia combatir la utilización que se hace de las redes sociales para acosar o difundir contenidos inapropiados. La responsabilidad en la utilización de las redes sociales será un objetivo importante en nuestro Programa de Educación para la Salud.

DEPORTE

¿Haces deporte?. ¿Participas en alguna actividad deportiva?



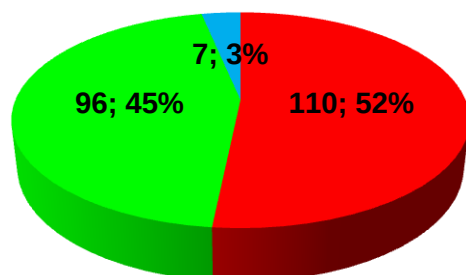
Consideramos que la actividad física es importante, no sólo por cuestiones de salud sino también porque les permite socializar, hacer amigos y utilizar su tiempo libre de forma saludable. Podemos estar satisfechos con los resultados, ya que el 71% realizan ejercicio físico, pero nos gustaría que llegara al 100%.



SEXUALIDAD

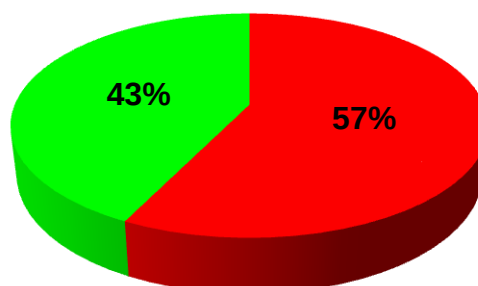
Esta parte de la encuesta solo se pasó a alumnos del segundo ciclo de la E.S.O, alumnos con edades comprendidas entre 14 y 16 años, siendo la población de 213 alumnos. El tema, la sexualidad, nos obliga a ser cautos, no solo en la formulación de las preguntas si no también en el análisis y en la valoración que podamos realizar.

Si tienes dudas, o quieres saber "algo" sobre sexualidad ¿a quién recurrirías?



■ A TUS AMIGOS
■ A TUS PADRES
■ A TUS PROFESORES

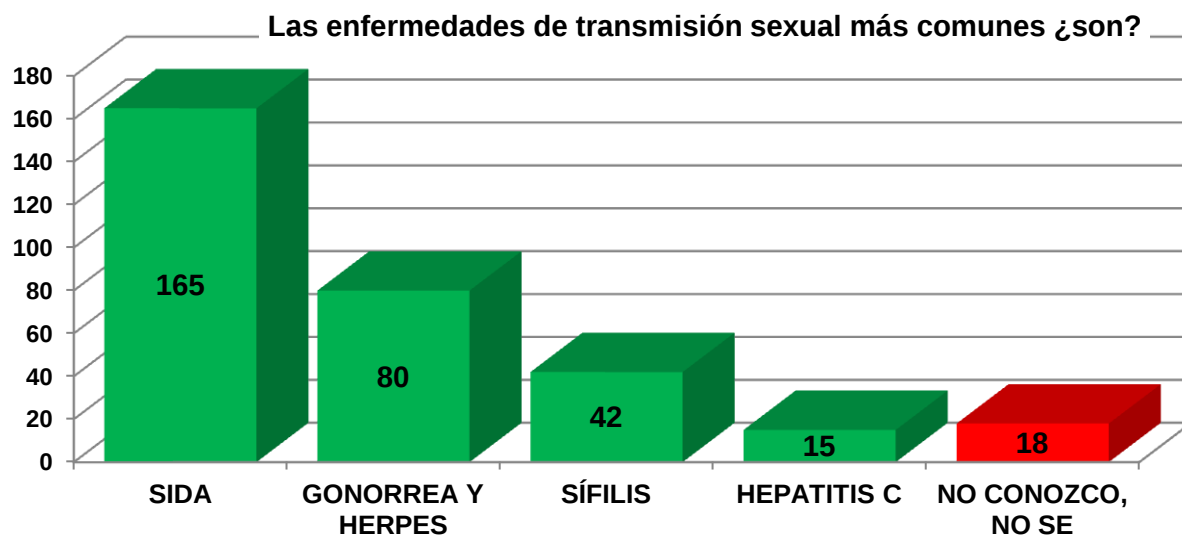
¿Hablas con tus padres sobre sexualidad



■ NO ■ SI

Si algo deja claro la encuesta es de cómo la mayoría de los alumnos obtienen información sobre la sexualidad y, con quiénes hablan de estos temas, con los amigos y no con padres ni con profesores. Este es un tema muy delicado e importante, y no creemos que la primera fuente de información, sobre este tema, que utilicen nuestros alumnos tenga que proceder de sus amigos.

Uno de los objetivos de nuestro Programa de Educación para la salud será la educación sexual de nuestros alumnos, tratando de conseguir en la medida de nuestras posibilidades que este porcentaje tan elevado de alumnos que no obtienen información de padres o profesores disminuya. Es probable que sigan recurriendo a sus amigos, pero sería deseable que puedan y quieran contar con otras fuentes de información que el centro pondrá a su disposición y, junto con la tarea de los padres, consigamos alumnos mejor y más educados en la sexualidad.

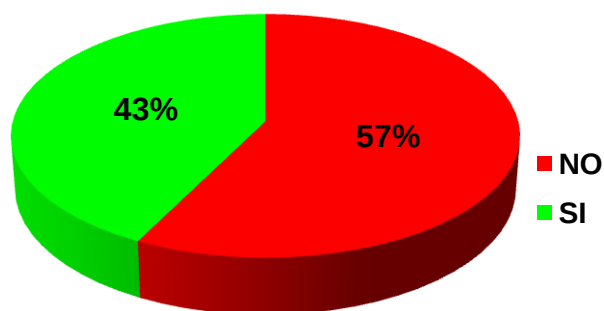




La gráfica anterior nos muestra el éxito de las campañas de publicidad públicas y de otras asociaciones de un problema tan grave como es el SIDA, enfermedad de transmisión sexual, prueba de esto es que el 51,5% de nuestros alumnos conocen esta enfermedad, mientras que apenas el 5% identifican la hepatitis C como otra enfermedad de transmisión sexual grave.

Estos datos son lo suficientemente importantes como para justificar la necesidad de tratar la salud sexual en nuestro Programa de Educación para la Salud, para que nuestros alumnos se den cuenta del abanico tan amplio de enfermedades que se pueden contraer a través de las relaciones sexuales. El tratamiento de las enfermedades de transmisión sexual (ETS), sin tener en cuenta el SIDA, supone una carga para el erario público muy considerable.

**¿Has tomado algún tipo de
precaución cuando has tenido
relaciones?**



Por último, las preguntas referentes a métodos anticonceptivos muestran una indefinición en los resultados e incluso contradicciones que nos llevan a valorar muy cautamente el análisis que podamos hacer de ellas. Así, por ejemplo, en la pregunta 31 un 23,5% dice haber tenido relaciones sexuales, mientras que en la pregunta 32, cuando se les pregunta si han tomado algún tipo de precaución al tener relaciones sexuales contestan a la pregunta un 41%.

Pasando por alto la imposibilidad de realizar un análisis fiable y, centrándonos en el porcentaje de alumnos que dicen no haber tomado ningún tipo de precaución al tener relaciones sexuales, un 57% de nuestros alumnos, debemos plantearnos como uno de los objetivos de nuestro Programa de Educación para la Salud, el que nuestros alumnos conozcan todos los métodos anticonceptivos y, puedan elegir el adecuado cuando lo necesiten; la sexualidad debe ser responsable.



En la última pregunta de la encuesta, aún dando posibilidades a nuestros alumnos para elegir o proponer temas diferentes podemos ver que, básicamente, coinciden con los propios apartados de la encuesta. Teniendo en cuenta, por tanto, la opinión de nuestros alumnos y el análisis de la encuesta, éstos serán fundamentalmente los objetivos de nuestro Programa de Educación para la Salud, en los que trataremos de ahondar durante este curso y los dos próximos cursos académicos.

**¿SOBRE QUÉ TEMAS TE GUSTARÍA RECIBIR
INFORMACIÓN Y QUE SE TRATARA, EN EL INSTITUTO?**

