



**Historia de la Asociación de Educación para la Salud
ADEPS (1995-2010)**

**LAS ALAS DE LA MEMORIA
Volumen 2**

LAS ALAS DE LA MEMORIA II

Historia de la Asociación de la Educación Para la Salud (1995-2010)

Introducción:

Capítulo 1: El año que descubrimos Internet y el misterio de los ojos rasgados. 1995

Capítulo 2: Pajeps, un atasco providencial y una cascada de juventud saludable

Capítulo 3: La magia de un solsticio de verano y un otoño que fue primavera.

1996-1997-1998

Capítulo 4: Una pirámide que no era egipcia y un éxito internacional con el Cantábrico al fondo. 1999-2000

Capítulo 5: Las sonrisas de la experiencia y el placer de la filantropía.

Capítulo 6: París siempre vale una misa y más cuando los muchos chinos son muchos chinos. 2001-2002

Capítulo 7: El genio de Mozart, un feliz nacimiento y...a la tercera va la vencida. 2003-2004

Capítulo 8: El seso que hay que ponerle al sexo y el sentido del humor considerado como una de las Bellas Artes. 2005-2006

Capítulo 9: Un tesoro incalculable y el don de curar con cariño. 2007-2008-2009-2010

Epílogo: Un cuarto de siglo de la Desiderata de la Salud. Dra. María Sáinz

Las Alas de la Memoria (**HISTORIA DE LA ASOCIACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**) pretende ser una fotografía de la historia de la Educación para la Salud en España. Para ello hemos volcado sobre el papel todos nuestros recuerdos, proyectos, programas, actividades y, lo que es más importante, el trabajo de cientos de profesionales que desde esas fechas históricas de principios de los años ochenta, empezaban a trabajar y a formarse como expertos en Promoción de la Salud y Educación para la Salud en un contexto histórico tremendamente complejo pero ilusionante y en pleno proceso de transformación.

Desde su fundación en 1985, la **Asociación de Educación para la Salud (ADEPS)** ha sido el referente nacional en la promoción de la CULTURA DE LA SALUD, con la implicación de numerosos profesionales e instituciones, tanto ,públicas como privadas, colaborando estrechamente en su ejecución personalidades del mundo de la ciencia, la medicina, las humanidades y la cultura, como Federico Mayor Zaragoza, Juan Bosch Marín, Joaquín Ruiz Jiménez, Pedro Laín Entralgo, Justo Nombela, Enrique Tierno Galván, Rof Carballo, Prof. Seppelli, Eduardo Galeano, Fernando Savater, María Antonia Modolo, Pilar Nájera, Ricardo Díaz Hochleitner, Manuel Fernández Llopis, Carlos Edmundo de Ory, Julio Caro Baroja ...

Además, la **ADEPS** ha seguido desarrollando una importante labor, pionera en España, en la investigación y formación de formadores dirigida a los/as profesionales de las Ciencias de la Salud, Educación, Psicología, Trabajo Social, Sociología, Biología, Ciencias de la Información ..., mediante cursos, jornadas, congresos y conferencias referidas a la Demografía Sanitaria, Salud Comunitaria, Promoción y Educación para la Salud, Alimentación y Consumo, Sexualidad, Drogas, Prevención de Toxicomanías, Atención Primaria, Salud Laboral.

Por sus cursos han pasado cientos de alumnos/as, muchos de los cuales se encuentran actualmente desempeñando tareas de responsabilidad en la Administración Pública, Escuelas de Salud Pública, Escuelas de Enfermería y Trabajo Social, Universidades, así como en empresas públicas y privadas.

También desde estas páginas de **Las Alas de la Memoria**, vamos a poder disfrutar de infinidad de historias contadas en primera persona por su protagonista, la **ADEPS**, que con un lenguaje sencillo, ameno y divertido, trasladará nuestra atención a los acontecimientos más notorios de nuestra realidad.

Una historia, la de la **ADEPS**, que encierra a su vez mil y una historias, de compromisos, de esfuerzos, de trabajo diario y continuado, de proyectos que poco a poco se han hecho realidad con el paso de los años y la labor, muchas veces callada y llena de incomprensiones, de esos cientos de profesionales que han hecho posible que la Educación para la Salud sea una herramienta de trabajo fundamental para el propio desarrollo de la SALUD de la población.

Capítulo 1

EL AÑO QUE DESCUBRIMOS INTERNET Y EL MISTERIO DE LOS OJOS RASGADOS. 1995

En plena década de los 90, todo lo que me rodeaba estaba en ebullición. Yo crecía fuerte, vigorosa y con unas ganas imparables de hacer muchas cosas. Pero no sólo yo. El mundo, la Historia, los acontecimientos sociales también viajaban a buena velocidad. Si echamos un breve vistazo a lo que sucedió aquel año de 1995 nos encontramos con un paso importante de la medicina: los científicos Luc Montagnier y Robert Gallo identifican inhibidores naturales en las células capaces de ralentizar la progresión del VIH, uno de los grandes problemas médicos y sociales de la época que trajo miles y miles de páginas, polémicas y un sinfín de nuevas actitudes a veces con el fondo de la solidaridad y a veces con el del rechazo. Y eso que la ONU declaró 1995 “Año Internacional de la Tolerancia”. Hubo además otro hecho relevante, y es que el Consejo de Europa aprobó un valioso instrumento científico, el Convenio Europeo de Bioética. Y nació algo que verdaderamente ha transformado la sociedad, porque a partir de él, nada ha sido igual: el sistema operativo Windows 95 y con él, Internet Explorer. ¡Casi nada!

No me gustaría olvidar otro acontecimiento mundial. Las mujeres tuvimos en 1995 un punto de reflexión e inflexión histórico. Sucedió en septiembre, en Pekín. Allí se celebró la Conferencia Mundial Sobre la Mujer, que impulsó la igualdad femenina en cuanto a los derechos humanos, la salud sexual y reproductiva, la educación y el reconocimiento de la capacidad de las mujeres para tomar las mismas decisiones que los hombres en los centros del poder económico y político. He de confesar que a mi madre y a mí, esta Conferencia nos dio aún más fuerza, ilusión, valor y ánimo para seguir adelante con todos nuestros proyectos y tareas, que no eran ya pocas. La palabra cansancio no existía en nuestro diccionario y por eso decidimos hacer las maletas. Está a miles de kilómetros, sin embargo, para Adeps Japón estaba muy cerca cada día, justo encima de la mesa porque la aventura prometía ser algo inolvidable y me preparaba para ella casi como una corredora de fondo. Iba a viajar, a conocer otra cultura, a aprender de los mejores, a abrir puertas... Adeps saltaba las fronteras y acudiría a una reunión de altísimo nivel: nada menos que a la XV Conferencia Mundial de la UIPES.

No me resultó nada fácil llegar hasta allí, porque claro, el presupuesto para un viaje como ese en aquella época era de los que dan vértigo: nada menos que medio millón de

aquellas pesetas por persona, casi una fortuna. Me acompañaba la profesora Joana Zambrana, de la Adeps de Girona y nos pusimos manos a la obra en el espinoso tema económico. Pero la generosidad de una pequeña ayuda del Instituto de Salud Carlos III, a través del Ministerio de Sanidad, de una bolsa de viaje del Hospital Clínico a través del servicio de Medicina Preventiva y de los propios fondos de la Adeps, nos ayudaron a conseguir el presupuesto. Ahí también salió a relucir mi lado más ahorrativo, incluido un largo viaje en avión, que resultaba más barato y que nos llevó dando la vuelta a medio mundo, de Madrid a Moscú y de Moscú a Tokio.

Antes de coger el avión, organizamos algo que resultaría fundamental a lo largo del Congreso para los intereses de la educación para la salud escrita y hablada en español. Contactamos con los compañeros de la disciplina en Iberoamérica, en especial México, lo que llamamos los grupos de hispanoparlantes. Con ellos nos reuniríamos en Japón para poner en común la necesidad de reivindicar el español como lengua oficial, ya que el francés era el idioma oficial de la Unión Internacional para la Educación Sanitaria, UIES (ahora UIPES) y sabíamos que el presupuesto del Congreso no llegaba para la traducción simultánea al español, aunque sí al inglés, salvo en un curioso caso: cuando en la Asamblea se hablaba de la gestión económica. La pelea por el español fue uno de nuestros frentes en el País del Sol Naciente, que nos recibió a la luz del día y en pleno mes de agosto y, a decir verdad, nos dejó con la boca abierta.

Han pasado ya quince años desde aquella maravillosa experiencia, pero lo recuerdo todo tal y como si hubiese sido ayer. Sirvan cuatro secuencias para pintar una ciudad, Tokio, que parecía casi sacada de la película “Blade Runner”.

Aeropuerto exterior día: indicadores y carteles en inglés y japonés. La grafía japonesa se mezcla con el inglés, pero la población no habla este idioma, sólo es la lengua estructural en los hoteles, instituciones públicas y empresas. Nos advirtieron de que siempre deberíamos llevar escrito el lugar donde íbamos en japonés. De lo contrario, la posibilidad de perderse era muy alta y eso era algo que no me hacía ninguna ilusión.

Una zona alejada del centro de la ciudad, exterior día: en Tokio no hay calles, a la manera occidental, no existen; sus habitantes se comunican por zonas, con la referencia de un punto central y lo más alejado o cercano a ese punto, a ese edificio. Y los taxis?

Tienes que decidir: o comer, o coger un taxi. Desde entonces he pensado que los taxistas japoneses deben ser los más pudientes del globo a las manos de un volante.

Pero es cierto que el transporte público funcionaban muy bien. Y en un tren sin cable, casi mágico para mis ojos, y luego en autobús, llegamos al hotel que estaba algo alejado

de la zona donde se celebraba el Congreso. Descubrimos más tarde que se trataba de algo parecido a una ciudad-dormitorio.

Exterior día, zona del hotel: los edificios impresionaban, porque se tocaban entre sí, como si se tendieran lazos de unión, lazos de acero y metal. Pasarelas y puentes a cientos de metros de altura daban la extraña sensación de una ciudad unida en el cielo. Parecía que nadie caminaba por las calles. Sólo había automóviles. Era una ciudad arrancada de un cómic, de un manga, una urbe del siglo XXIII, sofisticada, vanguardista, ya digital en 1995. Otro planeta.

Interior día. Nuestro hotel. Primera advertencia nipona e inflexible que, todo hay que decirlo, nos provocó mucha risa: allí había que vestirse, para moverse por las dependencias del establecimiento hotelero o tomar un té, nada más que en bata y en chanclas. Y así lo hicimos, claro, mientras Joana y yo nos turnábamos para movernos en la habitación que era tan minúscula, aunque con su cocina y todo, que no cabíamos las dos a la vez...casi una miniatura que nos hacía sonreír continuamente.

La primera alegría que nos llevamos en ese hotel fue encontrarnos con la profesora Dora Cardacci de México, con la que organizamos aún mejor la postura del grupo hispanohablante de cara al Congreso.

Y ya estábamos en él. Por fin, nuestro sueño se cumplía y yo, esa aún pequeña pero vigorosa niña que era la Adeps, había conseguido llegar al otro lado del mundo para aprender y para dejar claro que tenía ideas propias y ganas de hacer muchas cosas. Y las hice. Lo primero, fue enriquecer mis conocimientos con los compañeros de Puerto Rico, Perú, Uruguay, México, Brasil, Argentina...y uno de Castilla La Mancha, que apareció por allí. Ya veis.

Las ponencias principales eran inglés y la conferencia principal en francés, pero como Adeps era y es la miembro española de la UIPES, siempre hemos peleado por el idioma español en estos ámbitos internacionales. Y yo estaba dispuesta a dar la batalla porque ese año, 1995, era un momento crucial. En aquel Congreso de Japón se decidía dónde se celebraría la siguiente Conferencia Mundial. Allí nos enteramos que había existido un contacto previo, unas previas conversaciones, para que Barcelona acogiera la sede del próximo encuentro de la UIPES, algo que nos sorprendió muchísimo. Los iberoamericanos estaban muy dispuestos a apoyar a cualquier ciudad española porque nunca se había celebrado en España, quizá porque habíamos vivido en tiempos predemocráticos y a los organismos internacionales no les interesaba nuestro país. Pero

en 1995 las cosas habían cambiado. Al fin y al cabo, llevábamos casi 20 años de democracia.

Fue un catalán a quien también encontramos en Tokio, Ignaci de Creus, quien gestionó el asunto del posible congreso barcelonés pidiendo ayuda al Director de Salud Pública de la Generalitat. Dr. Luis Salleras i San Martín. Pero éste no lo vio claro y Creus, a pesar de sus esfuerzos, no tenía apoyos públicos ni de ninguna organización, así que se frustró el intento, algo que realmente me supuso un buen disgusto en medio de la emoción de aquellos momentos. Decidí entonces apoyar sin fisuras otra propuesta que hablaba en español: la de Puerto Rico como siguiente país organizador de la Conferencia Mundial de UIPES. Los puertorriqueños iban preparados para convencer con su candidatura y arrasaron. Inundaron literalmente el Congreso nipón de pavas, el inmenso sombrero campesino puertorriqueño que aún guardo con cariño; de figuritas de ranas, todo un símbolo de las que realmente suenan en los campos de Puerto Rico al atardecer, hasta de dulces típicos...en fin, que no les faltó detalle para vencer y convencer. Y lo hicieron, claro, ante mi alegría y la de todos los compañeros hispanohablantes.

Mientras avanzaba el Congreso, Joana y yo íbamos descubriendo poco a poco la cultura nipona que no dejaba de asombrarnos a cada paso. La puntualidad en todos los actos rayaba en la exageración. Si la sesión empezaba a las seis y terminaba a las ocho, a la ocho en punto y ni un segundo más ni uno menos, se apagaba la luz de la sala. El control del tiempo era fundamental en su organización. Nos recordaban una y otra vez que debíamos ser muy disciplinados en la hora de la comida. No podíamos encontrarnos con los trabajadores de esa zona del hotel sede del Congreso, que era muy empresarial. Plagada de oficinas. Ellos comían de 12 a 1 y a la 1 en punto ya no había ni uno comiendo, así que debíamos respetar escrupulosamente su horario. También nos hacían mucho hincapié en que no fuésemos al centro, en el tiempo libre, a determinadas horas. Es tal la cantidad de millones de personas que se mueven a la vez en la ciudad, que corríamos riesgo de perdernos. Sin embargo, hay que entenderlo, ya que Japón estaba y está superpoblada y esa disciplina y el respeto colectivo es la única manera de organizar una sociedad tan compleja. Pero no nos perdimos, porque esa organización también ayuda a ello. El metro, por ejemplo, es una auténtica ciudad bajo tierra, con docenas de tiendas e incluso cuartos de baño. Nos sorprendió su inmensidad y todo su trazado. Sin embargo, los colores de cada línea y el hecho de que los nombres de las estaciones estaban también en inglés, facilitaba mucho el traslado y llegar sana y salva a tu destino.

La solemnidad nipona era también proverbial: aún retumba en mis oídos el profundo sonido de los gongs, esos instrumentos de percusión que tocan con grandes mazas, al comienzo de la sesión inaugural. Todo un símbolo de la tradición en ocasiones importantes.

La exquisitez llega a extremos increíbles. También en la intimidad de los cuartos de baño de los restaurantes o de los hoteles. Allí, junto al servicio, hay una serie de botones, que en mi ignorancia pensaba yo que eran una radio. Pero no. Si los aprietas, surge una música de fondo o el canto de unos pájaros...que sirven para que nadie oiga el sonido de los fluidos corporales de la micción o la defecación...y es que claro, la mayoría de los hogares japoneses son muy pequeños y de paredes muy delgadas. No pude menos que sorprenderme y reírme ante la ocurrencia.

Otro detalle son las inclinaciones de cabeza y espalda. Cuanto más cargo o importancia social o política tiene una persona, más profunda es la inclinación de quien le recibe o saluda. La ceremonia es la aliada de la armonía en este país tan sorprendente y tan distinto para la mirada de una occidental.

Una de las actividades que más nos enriqueció del Congreso fueron las diversas visitas académicas. Ahí sí que mis ojos observaron con asombro y ganas de empaparse de todo lo que veía. No dejé nada sin apuntar, porque la experiencia no pudo ser mejor. El primer lugar era un centro en el que nos mostraron los programas de educación para la salud, alimentación y nutrición, y el ejercicio físico y el deporte así que ya puede imaginarse el lector lo que suponía para mí esa fuente de conocimiento a la manera oriental. Otra visita fue a las escuelas infantiles y aún visité otro centro más, situado junto a la Facultad de Medicina y de un hospital, que era una rara mezcla de varios pisos, con aulas-talleres donde la gente acudía para aprender alimentación y nutrición, nadar en las piscinas, o hacerse reconocimientos de salud con personal médico, e incluso aplicarse tratamientos estéticos. En la planta baja del edificio se situaban una serie de comercios de productos relacionados con la salud. Todo un descubrimiento. También disfrutamos mucho de un centro cultural infantil, que resultó ser también una mezcla de disciplinas variadas. Y claro, luego, observando lo cotidiano de la vida en Tokio, nos dimos cuenta de la necesidad de ese tipo de centros. Allí, los espacios en la calle, bueno en esa especie de calles, son bastante más estrechos que en Occidente o en América y los edificios son altísimos y eso está relacionado con su cultura y también con la religión. Por eso, en lo alto de aquel edificio donde se ubicaba el centro cultural infantil, nada menos que en el piso 15, había un parque; sí, un parque con sus

toboganes, con su charquito de agua, con su arena, con sus columpios...y cada piso, hacia abajo, era monotemático. Los había centrados en los videojuegos, con cabinas donde los chavales se pasaban horas y horas jugando; otros, dedicados en salas enormes a aprender el arte milenario del origami, la papiroflexia, que según la filosofía oriental aporta calma y paciencia; otra planta llena de niños de 2 años que aprendían música, armonía. Uno tenía unos cascabeles, otra un triángulo, otro un xilófono... ¡fueron capaces de darnos un concierto de notas musicales! Porque la música cuenta en el curriculum académico japonés y claro, les predispone a saber escuchar y amarla cuando son adultos. Y es que no hay nada más armónico y que comunique mejor a los seres humanos que la música, que eleva. No hay que olvidar que después de la Segunda Guerra Mundial, Japón proclama que será un país de “Cultura para la Paz” y ahí también se entronca esta cultura musical.

Otras zonas de aquel centro se dedicaban a la danza o a otras actividades culturales, según la edad de los niños. Siempre he soñado con aplicar eso a nuestro sistema educativo, en nuestro país y aún es algo que tengo presente. Quizá haya ocasión de hacerlo. Por cierto, que en aquella época del año, quince días antes de que diera comienzo el curso escolar, los niños ya estaban uniformados y además acudían a sus colegios a limpiar, organizar y ordenar sus aulas de cara a la nueva temporada. Y tan sonrientes y felices.

Descubrí también en este acercamiento a la rica cultura nipona los mangas. Y cómo y porqué esa suerte de cómics están tan enraizados en la sociedad japonesa. Como lo está el conservadurismo respecto a las mujeres. En su mayoría, al menos en esa época, cuando contraen matrimonio se dedican a cuidar de la familia y abandonan el trabajo. Paradojas de una sociedad tan avanzada, en la que por cierto no había paro y el dinero valía cero. Los bancos no cobraban intereses...

Como bien saben los que me conocen desde que nací, siempre he sido muy precoz para todo y así fue también en este viaje maravilloso, que me hizo crecer mentalmente casi a la velocidad del rayo. Tanto es así, que mi madre no tuvo inconveniente en dejarme acudir a una discoteca. Fue por casualidad, cuando todo el grupo de colegas iberoamericanos organizamos una cena. Tras ella, y con la sonrisa en los labios nos íbamos para el hotel. Pero escuchamos una música brasileña que nos embrujó al momento. Y allí que fuimos a bailar salsa a un subsuelo, en una gran discoteca adornada al estilo latino. Los pocos japoneses que había se hicieron a un lado y resultó una noche inolvidable de baile que aún hoy recordamos los que la vivimos.

Mi amiga Joana me hizo un regalo inolvidable por su cumpleaños. Me invitó a visitar la Ciudad Imperial de Makuhari, la antigua capital de Japón. Hasta allí fuimos en tren y pudimos observar la realidad social japonesa y, curiosamente, a gente que conocía España, sobre todo por las Olimpiadas de Barcelona del 92, que realmente traspasaron las fronteras.

Visitamos el Gran Buda, una escultura impresionante en la que se colocan los papelitos donde se escriben los buenos deseos para uno, la familia o los amigos. Por supuesto, escribimos los nuestros. Y voy a desvelar un secreto: mi buen deseo se ha cumplido porque era que Adeps llegase muy lejos y que fuese capaz de superar obstáculos y cumplir su objetivo de educar para la salud. Hace quince años ya de ese día y el resultado no puede ser más satisfactorio.

Contemplábamos un inmenso paraje, lleno de templos budistas y subíamos una colina, y poco a poco, en esa ascensión encontramos algo realmente insólito: de los árboles colgaban baberos, baberos de niño como caídos del cielo. Pensaba yo que era un símbolo mágico de protección a los bebés, al igual que muchas madres hacían en Extremadura con las medias lunas. Pero no. Representaban un ser querido que ya había fallecido y era una ofrenda; los vivos seguían alimentando a los muertos porque no los olvidaban. Era el recuerdo del alimento, una línea de continuidad de la vida en el más allá. Impresionante, al igual que los animales alados terroríficos excavados en la roca, o pegados a las puertas de los santuarios o tallados en bronce. Allí protegen al santuario, que por eso está situado por encima de ellos, en las alturas. De ahí la costumbre japonesa de construir edificios muy altos: para protegerse de los demonios, de las criaturas del mal. Y los edificios se defienden de los monstruos. Esto es lo que representan muchas veces los mangas.

Los japoneses oran en los santuarios con un cántico ritual y la mayoría son budistas o sintoístas. Piensan en el budismo como religión espiritual y en el sintoísmo como filosofía social. Y eso representa una sociedad muy pragmática y a la vez muy entroncada en la naturaleza del ser humano.

En fin, toda una experiencia inolvidable en lo cultural y en lo profesional porque el Congreso Mundial me sirvió para escuchar muchas cosas. Por ejemplo, la declaración de repulsa por los ensayos nucleares que Francia acababa de hacer en el Pacífico y que, quien sabe, quizá estemos viviendo sus consecuencias hoy.

Claro está, para conectar con los profesionales de la medicina, de la pedagogía, de las ciencias sociales, y de las organizaciones que trabajaban en la salud. Para apoyar un

Congreso en español, el de Puerto Rico en 1998 y para protestar por la escasez de la lengua española en el Congreso de Japón. Y eso que el Dr. Viveros, un amante del español y los presidentes de las Academias de la Lengua Española de Iberoamérica, que se habían reunido en La Rábida antes del Congreso nipón, me habían dado una carta de defensa de nuestro idioma para llevarla ante la UIPES, al igual que el Real Patronato de Discapacidad. Y hasta allí llegaron.

También pude ya observar la fuerza de la delegación china en la educación para la salud. Venían pisando fuerte y no sólo en lo comercial, sino también en el mundo académico. Y algo muy enriquecedor: pude contrastar las diversas culturas y la fuerza de la antropología y la cultura en temas de salud.

Recogí en mi retina todo lo concerniente a la higiene en Japón, que está enraizada desde la más tierna infancia, al igual que el uso de la bicicleta; desde pequeños hasta los ancianos, con lo que supone de beneficioso para la salud humana. Aunque en honor a la verdad hay que decir que también me di cuenta de lo atractivo que resultaba para la gente joven la comida basura, las hamburguesas y todo lo que suponía una occidentalización, desde la música al modo de vestir a la europea. Es el fenómeno de la transculturalidad, de los flujos culturales. Los modelos europeos se imponían paulatinamente e incluso algunos chicos jóvenes eran ya obesos, cosa que extrañaba dada la importancia que concedían a la nutrición y al ejercicio físico. Y es porque en los tiempos de ocio ya se dedicaban a un ocio de estilo europeo, muy atractivo para ellos. Pero aún me enseñó más la sociedad japonesa. Su longevidad es para mí un tema apasionante. Tiene influencia genética, no cabe duda, pero también mucho que ver con su estilo de vida. Hay factores comportamentales. El hecho de que tengan tanta higiene, tanta armonía, tanta disciplina y ese valor de ser “valor para los demás” tiene una cara y una cruz. Su cara: una sociedad elegante y armónica, muy productiva, pero muy exigente y esa autoexigencia es precisamente su cruz. La sociedad, la escuela, la familia exige continuamente y no todos los jóvenes son capaces de asumirlo como lo asumían sus antepasados. El índice mayor del mundo de suicidios juvenil se daba en ese momento en Japón y este tremendo tema fue otro de los puntos que se trató en las sesiones médicas del Congreso Mundial. Ya en 1995 las autoridades japonesas estaban muy preocupadas por el asunto que, por cierto, en España está oculto a pesar de ser una sociedad mucho más flexible, con más compensaciones. Fue otro de los asuntos que yo me traje en esa mochila tan llena de emociones, sensaciones, informaciones, aprendizaje

e ideas que me hizo crecer muchos palmos y sentirme cada vez más preparada para nuevos retos.

PARA QUE NAZCA SANO

1995 no sólo fue el año en que llegué a Extremo Oriente y descubrí todos esos misterios de las gentes de ojos rasgados. Aquí, en casa, también me ocupé de otros asuntos no menos interesantes. Uno de ellos fue la campaña de prevención de enfermedades congénitas “Para que nazca sano”, que hicimos con la Fundación Mil. Su “alma mater” y presidenta es una mujer de valía extraordinaria, María Luisa Martínez Frías, profesora de universidad y bióloga. Merece la pena conocerla un poco.

María Luisa era muy tenaz y tomó ejemplo de Franklin D. Roosevelt, aquel presidente de los Estados Unidos que sufría de poliomelitis; como se recordará iba en una silla de ruedas (aunque nunca en público) y estaba al frente de la nación el día del ataque a Pearl Harbor, el 7 de diciembre de 1941.

Roosevelt pidió a los ciudadanos su apoyo para crear en 1938 la Fundación Nacional para la Parálisis Infantil (NFIP), que dirigió su amigo el abogado Basil O’Connor. Fue conocida también como “March of dimes”, “la marcha de los diez centavos”, porque miles de estadounidenses dieron, durante la década de los 40, esa cantidad para impulsar el proyecto que ayudó al cuidado y la hospitalización de los enfermos de poliomelitis, la formación de los profesionales y la investigación en vacunas y tratamientos. No hay que olvidar que en esa época, la polio resultó ser una auténtica epidemia en Estados Unidos y Canadá y un gravísimo problema de salud pública que no vio el comienzo de su fin hasta 1954 con la vacuna Salk, del Dr. Edward Jonas Salk. Hoy, y gracias a la prevención por la vacunación, está erradicada en Europa aunque se sigue administrando a los niños la triple vírica y sólo hay diez países en el mundo que la siguen padeciendo. Pero volvamos a María Luisa, que es una gran científica. Ella recordó toda esa historia y se planteó pedir 1.000 pesetas de la época para la Fundación Mil, con el fin de hacer una bolsa para seguir investigando. Poco a poco, fue sumando esfuerzos económicos y ese proyecto que comenzó tímidamente ha sido y es uno de los centros de investigación más potentes de este país en la prevención de malformaciones congénitas. Ubicado en el Instituto de Salud Carlos III de Madrid, atiende a las mujeres y también todas las consultas de los médicos sobre teratogenicidad de fármacos.

Desde el momento en que conocimos a María Luisa nació un vínculo de amistad, empatía y colaboración en temas de educación para la salud y en concreto en nutrición, imparable. Con ella realizamos unos folletos dirigidos a las embarazadas y a los jóvenes, a los que llegábamos con la ayuda de los profesores de instituto y las organizaciones juveniles, también con charlas. La idea era que las mujeres embarazadas supieran que tenían en sus propias manos la capacidad de evitar esas malformaciones con el cuidado de su salud a través de su alimentación, de evitar tóxicos como el tabaco o los ambientes de tabaquismo pasivo o saber que de alcohol en la gestación, cero. También la planificación del embarazo y la edad o la consanguinidad son elementos a tener en cuenta para tener bebés sanos, que es al fin y al cabo, lo que realmente importa a una madre. Incluso llegamos a facilitar un número de teléfono de consulta 24 horas para atender dudas o informar sobre el consumo de fármacos en la gestación. Todo con tal de que la gente joven comprendiera que desde antes de quedarse embarazada ya se pueden prevenir muchas enfermedades en los nuevos reyes de la casa. Y eso suponía cambiar hábitos y difundir una nueva cultura del embarazo.

Las mujeres fueron también las protagonistas de otro evento realizado junto al Real Patronato de Discapacidad, del que por cierto mi madre, la Dra. María Sáinz es asesora desde finales de los años 80. Presidido por la Reina Doña. Sofía, su secretario ejecutivo, hoy jubilado, era Demetrio Casado, un hombre excepcional con el que hubo una estrecha colaboración. En aquel momento, surgió la necesidad de informar a las mujeres enfermas de esclerosis múltiple que, con esta patología, deseaban ser madres y que necesitaban conocer los riesgos que eso implicaba. Por ello, organizamos junto a la Asociación de Esclerosis Múltiple un seminario que tuvo un éxito fantástico porque, entre otras cosas, perdieron el miedo a tener un hijo, aunque conociendo el devenir de su patología y planteándose algo muy importante: cómo iban a cuidar de sus hijos con el paso del tiempo y la evolución de su enfermedad.

Mi hermana la Adeps de Cantabria, en colaboración con la Universidad Internacional Menéndez Pelayo tuvo también en 1995 una tarea apasionante que fue, a la vez, un agradecimiento: las Jornadas de Educación para la Salud y Medios de Comunicación en Santander. He de confesar que los medios de comunicación me han tratado muy bien desde que nací. Me han atendido, me han escuchado y han contribuido a llevar a la sociedad el mensaje de lo importante que es educar en la salud. Siempre nos hemos entendido y hemos trazado muchas alianzas con los profesionales de los medios. Y es que en una sociedad rica y desarrollada, la gran traducción de todo esa sabiduría y esa

filosofía sobre la salud, parte de los medios de comunicación, que resultan imprescindibles. En esas Jornadas se habló de todo eso y de mucho más, de la forma de comunicar este mensaje de la manera adecuada y de la coordinación de los distintos agentes interesados, universidad incluida.

No sólo la universidad, otros ámbitos de la educación son también importantes para Adeps. Dado que en 1995 mi cuenta corriente no era demasiado boyante, toda la ayuda desinteresada era poca. Y aquí hacen su aparición los alumnos de Formación Profesional de Administración y de Gestión que vinieron a Adeps, a lo largo de cinco años, para aprender a desarrollar de una manera práctica los conocimientos que estaban adquiriendo y a la vez apoyar la estructura administrativa de Adeps y gestionar sus recursos. Objetores de conciencia que estudiaban medicina o enfermería también nos echaron una mano entonces.

Por aquella época aún no se habían transferido las competencias sanitarias a las Comunidades Autónomas y seguía funcionando el INSALUD como tal. Su director era un hombre muy sensible a la educación para la salud: Fernando Lamata, hoy Consejero de Salud y Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha. Era consciente de que el potencial asistencial del futuro casi inmediato estaba relacionado con las enfermedades crónicas, con los estilos de vida, la alimentación, el ejercicio, el sedentarismo, la adherencia a los tratamientos...todo eso demandaba personal sanitario muy bien preparado, que debía enseñar a la población estos temas para crear “buenos pacientes” con toda clase de consejos. Y a través de Adeps hicimos con el INSALUD una serie de valiosos cursos para la formación de profesionales que hoy recuerdo con mucho cariño.

Mientras sucedía todo esto, el boletín de Adeps iba, al igual que yo, creciendo y creciendo y claro, empezó a plantearse la necesidad de convertirse en toda una revista “Cultura de la Salud”. Un órgano de comunicación que nos iba a dar una vía de expresión importantísima.

En 1995 también tuve la oportunidad de soplar velas, las velas de una tarta de cumpleaños porque se celebró mi décimo aniversario. Una década casi prodigiosa para la educación para la salud en España. Y yo estaba feliz y entusiasmada porque además, en mi caminar de esos dos lustros había conocido a una mujer a la que no puedo olvidar: Soledad Sánchez, de la Fundación Gregorio Sánchez, el hombre que creó las cooperativas UDACO que llenaron los pueblos de nuestro país de unos supermercados imprescindibles durante décadas para amplios sectores de la población menos pudiente.

Pues Soledad, en su generosidad, nos dejó el salón de actos de la Fundación para celebrar mi cumpleaños e invitamos a Lía Dover, responsable entonces del Health Education Council de Gran Bretaña, organismo del Ministerio de Sanidad británico para temas de educación para la salud. Nos contó algo que, desde luego, levantó nuestra admiración y, porqué no decirlo, algo de sana envidia. Todas las semanas, en las radios locales de los pueblos o distritos británicos, había programas de divulgación e información relacionados con la salud en colaboración con la autoridades sanitarias. Un estupendo método de llevar a la sociedad el mensaje sanitario. Nos acompañó en esa ocasión Maite García, del Instituto de Salud Carlos III. Farmacóloga y profesora de educación secundaria, en su trayectoria profesional investigó la importancia de las huertas escolares, una experiencia piloto que se ha seguido realizando en muchos centros.

Y cómo no resaltar la figura del Dr. José Fereres, miembro de la Junta Directiva de la Adeps y uno de nuestros amigos, aliados y protectores dentro del Servicio de Medicina Preventiva del Hospital Clínico San Carlos. Todos ellos compartieron conmigo y con mi madre esos hermosos momentos de un aniversario que cerró un año lleno de enriquecimiento y experiencias imposibles de olvidar.

Capítulo 2

PAJEPS, UN ATASCO PROVIDENCIAL Y UNA CASCADA DE JUVENTUD SALUDABLE.

“Houston, tenemos un problema”. Esa frase mítica de la película “Apolo XIII” resultó ser uno de los iconos de la cinematografía de 1995 en una banda sonora de la cultura de la época en la que precisamente el cine comenzó a hablar con la voz de una nueva generación de jóvenes en un largometraje, esta vez español. “Historias del Kronen”. Dirigida por Montxo Armendáriz levantó un debate social acerca de las nuevas y provocadoras costumbres de algunos de esos chicos y chicas: drogas, alcohol, dormir de día y vivir a partir de las once de noche. Un reflejo del cambio que había hecho olvidar en las estanterías el LP de vinilo para escuchar sus canciones en CD. Allí, en ese formato ahora rey, sonaban con fuerza Bon Jovi, ACDC, El Último de la Fila, Bjork, e incluso una Antología de los Beatles. A su lado, al de toda la juventud –en realidad al de toda la sociedad- nacía como tal MoviStar, o sea, el teléfono móvil, casi casi a la voz de “cada persona, un móvil”. Otros asuntos iban a menos. El punk perdía gas y se fusionaba con el pop y en 1996 todos tarareábamos ya, machaconamente, “Por-un-beso-de-la-flaca-yo-daría-lo-que-fuera” de Jarabe de Palo. Madonna insistía recreando a Evita Perón con un Antonio Banderas reconvertido en Che Guevara y llorando cual Magdalena por Argentina en el musical de Andrew Lloyd-Weber. Tim Burton, iconoclasta enraizado en el cómic y en el cine de terror nos hacía desternillarnos de risa con su irreverente “Mars Attack” y llegaba una serie literaria que reconvirtió a un reportero de guerra –contestado por sus propios compañeros al desvelar secretos de la profesión- en un autor de éxito: Pérez Reverte y su “Capitán Alatriste”. 1997 trajo consigo “Plenilunio” de Muñoz Molina y la magnífica “Olvidado Rey Gurú” de una de las mejores escritoras españolas, maestra de toda una generación, Ana María Matute. Mientras, Steven Spielberg lanzaba a bombo y platillo con una operación de marketing impoluta la segunda parte de “Parque Jurásico” y nos metía a los dinosaurios hasta en las galletas del desayuno. James Cameron no se quedaba atrás y nos sometía en un largometraje realmente largo a bucear en las profundidades del “Titanic” mientras se llenaba de Oscars y conseguía una de las películas más taquilleras de todos los tiempos. En 1998, Lucía Extebarria gana el Premio Nadal con su “Beatriz y los Cuerpos Celestes” y el “Último de la Fila” desaparece para dar paso a Manolo García y su

“Arena en los bolsillos”. En la radio suenan también Fito Páez y Sabina, Lenny Kravitz, Shakira, Metallica, Oasis, Marilyn Manson y el incombustible Miguel Bosé.

Es 1999 y los videojuegos hacen furor en niños, niñas, y adolescentes. Las versiones de “Tomb Raider”, Resident Evil” y los sucesivos Mario mueven compulsivamente los dedos de toda una generación que, colgadas del chupete, portan consolas por doquier ante la mirada sorprendida pero impotente de padres y madres. Una pingüe industria de miles de millones de dólares de la que no es ajena un éxito que marcó un antes y después en el cine de ciencia ficción: “Matrix” de los hermanos Wachowsky. Muy atrás quedan ya historias rodadas con decorados de cartón piedra. Los efectos especiales son los narradores del celuloide, aún más, los verdaderos protagonistas del cine, tanto es así que George Lucas recomienza a contar la saga de “La Guerra de las Galaxias” por el capítulo uno con los nuevos sistemas informáticos de generación de esos efectos.

Nuevos sones se acercan al oído cuando termina y comienza el milenio, La Mala Rodríguez y Julieta Venegas, comienzan su andadura musical, mientras permanecen grupos como U2, Simply Reds, The Cure y La Oreja de Van Gogh. Una operación que coincide más con el marketing que con la lírica une a los tres tenores, Pavarotti, Carreras y Plácido Domingo en un álbum que hace las delicias navideñas de los amantes del bel canto y de los que no lo son tanto. Desde luego, los de la literatura tuvieron aquel año el espléndido regalo de una de las obras más reconocidas de Vargas Llosa: “La fiesta del chivo”.

2001 no fue una odisea en el espacio, fue el año en que Alejandro Amenábar dirige con presupuesto y actores estadounidenses –nada menos que Nicole Kidman- “Los Otros”, en su momento, la película más taquillera de la Historia del Cine. Como taquillera fue “El señor de los anillos. La comunidad del anillo” de Peter Jackson, la primera de una trilogía que volvió a poner de moda leer a Tolkien. Y qué decir de otra de las sagas míticas ya de la época: Harry Potter. En 2001 se estreno “Harry Potter y la Piedra Filosofal”, libro publicado en 1997 y que desde el primer momento se convirtió en superventas, al igual que las seis entregas que le han seguido a lo largo de los años en papel y en un celuloide lleno de magia y efectos especiales. Otro autor muy leído ese año fue Javier Cercas y sus “Soldados de Salamina”.

Y mientras el rap ya se había convertido en un clásico, -al igual que Miquel Barceló en la pintura- algunos cantantes se resistían a envejecer. He ahí el disco homenaje de Carlos Cano a María Dolores Pradera y otro más de Julio Iglesias, sólo para sus fans, un tanto decrecidos, la verdad. Pero los que arrastraban colas de jóvenes hasta el amanecer

en ese año y en los que siguieron eran los “castings” de “Operación Triunfo”. Ellas y ellos querían la fama, y cuanto más rápido mejor. Cantar, lo que se dice cantar...eso era otro cantar. No obstante, algunos lo consiguieron y han llegado vivos y coleando y ganándose el pan con el sudor de sus rizos y gorgoritos más o menos afinados hasta hoy. Véase el ejemplo de Bisbal, Rosa, Bustamante, Chenoa...trunfitos ellos...para escuchar por los walkman. Éstos se reconvertían y ganaban en diseño y prestaciones, llenando la calle de aparatos que, no conviene olvidarlo, han hecho llenarse la consulta de más de un otorrino.

En 2002 llega el Linux, el software libre en un mercado de tecnología democratizada ya, pero dominado por Microsoft que lanza su primera consola, la Xbox. Otra revolución tecnológica avanza imparable y atrapa a millones de jóvenes en la red: los blogs. Comienzan las comunidades de “bloggers” hasta el punto que el neologismo forma parte ya del idioma coloquial especialmente de la juventud. Surge otro boom editorial: “Expiación” de Ian McEwan, llena los escaparates y se escucha a Tom Waits, Nirvana y Eminem.

La polémica tiene nombre de pintor en 2003: Dan Brown, un escritor de best sellers, publica su “Código Da Vinci” y arrasa con ochenta millones de ejemplares vendidos en todo el mundo a pesar de las críticas literarias y de los historiadores del arte, el enfado del Opus Dei, del Vaticano y de unas cuantas voces más que no hicieron sino aumentar sus ventas. Pero justo es decir que hizo renacer la moda de la novela histórica o pseudohistórica e incluso el thriller histórico que sigue y sigue y sigue aún con autoras como Matilde Asensi o Julia Navarro.

Sofía Coppola, aquella jovencita que moría en “El Padrino III” en las escaleras del Teatro de la Ópera de Palermo en una de las mejores secuencias de la Historia del Cine, resucitó siendo directora y mira por dónde con una excelente película estrenada ese año “Lost in translation”. Otro que volvió por sus fueros fue Quentin Tarantino con su “Kill Bill I” y Pedro Almodóvar que recibió el Oscar al mejor guión por “Hable con ella”, aunque las miradas, las más musicales y algunas de las otras, se fijaban más en Beyoncé. Para miradas, la de Iciar Bollán y su film “Te doy mis ojos”, una llamada de atención desde el séptimo arte al problema de la violencia de género que ganó en 2004 el Goya a la mejor película.

Otra mirada diferente es la de Paul Auster –autor de larga trayectoria- que se puso muy de moda en nuestro país con varias obras, y que publicó en 2005 “Brooklyn Follies”. Ese fue el año de la consagración de Amenábar, “Mar Adentro” gana el Oscar a la

Mejor Película de habla no inglesa y aparece otro de los fenómenos de Internet: youtube. Ahí sí que las imágenes, la música, todo tipo de grabaciones caseras o profesionales, antiguas o modernas se cuelan en cualquier hogar de cualquier parte del globo. 2006 da el espaldarazo a una cantante controvertida pero verdaderamente querida por sus fans: Amy Winehouse, cuya vida privada se alterna con la profesional en la red y en la prensa de todo el mundo. Y los hay que se crean otra vida privada, los internautas de “Second live”, una existencia virtual en la red en la que cada persona crea un avatar, un alter ego, en 3D que puede hacer toda clase de cosas, como las que haría en el mundo real pero, claro, más a su capricho...casi nada la tecnología que en su no parar crea movimientos de masas virtuales, como las redes sociales, Facebook y Twitter que lo mismo sirven para encontrar a un amigo del colegio, una madre perdida, hacer negocio, que convocar una “kedada”, una manifestación o, lamentablemente, un botellón, un problema que impulsa el alcoholismo juvenil y que nadie parece saber frenar. Cara y cruz de ese invento de Mark Zuckerberger a pesar de todo, maravilloso. Amy Winehouse sigue en el top de las listas de ventas en 2007, mientras las Spice Girls anuncian su regreso a los escenarios –fallido en gran parte, los tiempos han cambiado- y The Police hace lo propio. Otro espectáculo literario aterriza en 2008: Millenium. “Los hombres que no amaban a las mujeres” del fallecido escritor sueco, que no vivió para ver ni su éxito ni las luchas por su millonaria herencia, Stieg Larsson. A esta primera obra siguieron otras dos, que también pasaron al cine, como no podía ser menos. A la gran pantalla pasó también “Mamma Mia”, que lució a una sesentona Meryl Streep que no desmerecía la música, de nuevo viva, del grupo ABBA.

Hasta el 2010, con esta nueva musa del pop que es Lady Gaga, y a lo largo de quince años han convivido muchas corrientes, estilos y fusiones musicales de todo tipo, amparadas en la creatividad, sin olvidar la tecnología. Música dance, música electrónica, el hip-hop, los D’js y el regreso de los vinilos y su scratch, los i-pod, el e-book, las interacciones entre las tribus juveniles y la música como los góticos o los post punk...toda una diversificación que forma parte de la cultura juvenil, al igual que estos quince años de cine y literatura con mangas y efectos especiales que se intentan rebasar en cada nueva obra.

Yo he vivido todo esto y soy fruto de mi tiempo, pero también lo han experimentado, leído, visto y escuchado año tras año los chicos y las chicas de las que ahora les quiero hablar. Ésta que he relatado es la cultura popular que han absorbido, y que forma parte indisoluble de su experiencia vital. Pero hay otras historias. La de una juventud puesta

al servicio de la salud que se acercó a Adeps por puro afán de servicio a la sociedad. Se llama PAJEPS.

Todo comenzó en 1995, el año de mi décimo aniversario. Los regalos de cumpleaños no habían terminado. Aún quedaba una sorpresa. Tuve uno envuelto en lazos y lazos de cariño que trajo a mi vida un nuevo montón de amigos, un poco mayores que yo, pero no mucho. Ellos, los verdaderos protagonistas de la prevención: los jóvenes. Mi madre, tan inquieta por avanzar, innovar y crear salud a su alrededor sabía con certeza lo importante que era educar para la salud a las generaciones posteriores y sentó, con mucho mimo, las bases de un programa juvenil. Había nacido PAJEPS, Programa de Agentes Jóvenes en Educación para la Salud, en primavera, como no podía ser de otro modo.

Y con la fuerza de lo que comienza se puso manos a la obra. Lo primero, buscar madrina. Y no una cualquiera, sino alguien muy importante como era Cristina Alberdi, en aquel momento Ministra de Asuntos Sociales del último gobierno de Felipe González. Además, esta mujer era un referente del feminismo de la época e incluso fue la portavoz de la Unión Europea en la Conferencia Mundial de la Mujer en Pekín, este mismo año, 1995. Pero la Ministra, como es lógico, tenía una agenda muy ocupada y era tremendamente complicado hacerle llegar el proyecto.

Mi madre no estaba dispuesta a que PAJEPS se perdiera en los procelosos mares de la Administración, entre montañas de papeles y de otros proyectos, así que consiguió una cita personal con ella...en un extraño “despacho”: su coche oficial. Así, recorriendo medio Madrid, entre compromiso y compromiso de la Ministra y en medio de un interminable pero en este caso “bendito” y providencial atasco, le contó a la responsable del Ministerio de Asuntos Sociales el proyecto PAJEPS. ¿Cómo terminó el viaje? Algo accidentalmente. El destino final de Cristina Alberdi era un acto político del PSOE en el Palacio de Congresos de Madrid y mi madre la acompañó. La Ministra fue a retocarse al baño antes de comenzar el acto y al salir, vieron a un hombre desmayado, caído en el suelo. Naturalmente le atendieron, pero la Ministra tuvo que acudir al acto y allí se quedó mi madre, que nunca se quita la bata blanca, ejerciendo de médica hasta saber qué le había pasado al hombre. Cristina Alberdi se fue muy contenta diciendo: “¡qué bien, María, que hayas venido, menos mal, atiéndelo...!” y allí la dejó...aunque el recorrido por Madrid surtió su efecto. El proyecto le encantó y días más tarde dio el visto bueno para que el Ministerio de Asuntos Sociales apoyara económicamente PAJEPS.

¿Y qué era PAJEPS? Pues un programa que forma agentes jóvenes –entre 18 y 25 años– para la salud. Los jóvenes del entorno asociativo de las organizaciones juveniles, llegaban a Adeps para aprender los temas de salud que más les interesan. Una vez formados, divulgaban entre sus iguales, sus amigos o sus compañeros, estos conocimientos sanitarios. Los chicos y las chicas se transforman así en agentes de salud y extienden en su entorno más cercano, con la gente de su misma edad, hábitos saludables. La adolescencia, y yo he sido adolescente, es una época en la que no se suele confiar demasiado en los padres o profesores, pero sí confías tus preocupaciones o problemas a los amigos. Por eso es muy importante que sean personas de tu misma edad las que puedan dar consejos saludables si están formados para ello, por supuesto. PAJEPS estaba planteado como un programa de continuidad, de alcance nacional y de ida y vuelta. Lo que se aprende en PAJEPS, se devuelve a la sociedad.

Todo estaba ya casi a punto para saltar del papel a la realidad, para sentar en las aulas a esos chicos y chicas que formaban parte del pionero método en cascada para extender la educación para la salud.

El contenido, los objetivos, la metodología y la estructura estaban completamente definidos. Estaba previsto que los jóvenes llegasen a través de esas organizaciones juveniles, pero también de la universidades y de las escuelas de todas las Comunidades Autónomas a través de un proceso de selección de las candidaturas y con un máximo de cuarenta alumnos. Cada uno de ellos se comprometía a divulgar en su ciudad, en su pueblo, en su barrio o en su organización, la educación para la salud.

Para organizar esta labor faltaba aún una pieza principal del equipo, alguien que coordinase todo ese volumen de trabajo. Debía poseer ciertas características: que conociera las organizaciones juveniles, que le gustaran los temas de juventud, de gestión y que estuviera bien formado y capacitado para hacer informes técnicos – también en la parte económica- que se deberían presentar a la Administración.

Y esa persona apareció, aunque más que una búsqueda fue un encuentro, porque un buen día Maribel Moreno llegó al Hospital Clínico y solicitó una entrevista con mi madre. Maribel trabajaba en el Instituto de la Juventud y conoció el proyecto PAJEPS allí, donde lo evaluaban. Se enamoró de él desde que lo vio escrito sobre papel y se imaginó trabajando en PAJEPS. Mi madre se quedó muy sorprendida, no la conocía de nada, y su curriculum era perfecto; una candidata con experiencia en temas de juventud que poseía un gran conocimiento de redes de jóvenes y de sus intereses. Así que Maribel Moreno llegó para quedarse y ser la primera coordinadora de PAJEPS. Eso sí,

su generosidad la llevó a colaborar como psicóloga durante un tiempo completamente gratis, hasta que todos los pasos administrativos finalizaron y pudo ser contratada. Otra pieza no menos importante era la metodóloga. Es fundamental la persona que se encarga de hacer la metodología, porque desde el principio hasta el final en la formación intensiva de los jóvenes tiene que trasladar toda la teoría que se enseña a la práctica, con diversas técnicas como los juegos grupales, y explicarles cómo deben impartir después cada tema desde el punto de vista de la educación para la salud. En ese puesto clave, tanto como el de una buena gestión, estaba la Dra. Irene Morales. Unió sus esfuerzos para arrancar la aventura PAJEPS la profesora Joana Zambrana, siempre al lado de mi madre, empujando con fuerza, generosidad, inteligencia y sentido práctico cualquier asunto, por difícil que fuera, que poníamos en marcha. Colaboró en la metodología y como profesora de Alimentación y Nutrición del programa durante largo tiempo.

Las aulas de Adeps se quedaban pequeñas para tamaña aventura. Cuarenta alumnos que se formaban no en un día, ni en dos. Toda una semana de clases prácticas y teóricas y toda una semana de convivencia. Así que se imponía buscar un lugar apropiado en el que pudieran aprender, charlar, relacionarse, descansar, dormir y comer.

El Ayuntamiento de Coslada nos ofreció la solución. La primera “casa” del primer PAJEPS (1995-1996) fue el Centro Internacional de la Juventud de Coslada. Un edificio estructurado con grandes habitaciones con literas, además de otras zonas de ocio, comedores, duchas y, por supuesto, aulas donde estrenamos con mucha ilusión este maravilloso regalo que era PAJEPS. Una idea que se plasmó en papel y que con el esfuerzo de todo Adeps se convirtió en realidad. Y recibí a los primeros PAJEPS con la mejor de mis sonrisas.

En aquella época existían los objetores de conciencia, jóvenes que no deseaban hacer el Servicio Militar Obligatorio por razones éticas o religiosas y optaban por trabajos de voluntariado. Fue abolido años después, en 2001, por el gobierno de Aznar. Algunos de ellos llegaron a PAJEPS, al igual que otros chicos y chicas de diversos voluntariados. Es cierto que el nivel de formación de los primeros PAJEPS no era muy alto, sin embargo estaban muy motivados a formarse y a extender la información sanitaria. Los candidatos no llegaban a Adeps a título personal; eran presentados por asociaciones o entidades que les avalaban, o por otros PAJEPS andando el tiempo, y en su curriculum no contaba tanto la formación académica como su compromiso con la sociedad.

Para muchos, todo fue un rosario de descubrimientos; llegaban de zonas rurales, no conocían Madrid ni habían viajado nunca en metro. Vamos, que se quedaron con la boca abierta y cada día era una sorpresa y una nueva emoción. La gran ciudad y todo lo que ofrece se abrió a sus pies. Incluso alguna escapada nocturna...

Tenían muy presente que al regresar a sus lugares de origen debían hacer una ficha de “intervención”. Cada charla o cada curso o reunión que realizaran con jóvenes para explicarles los consejos sanitarios y la prevención en los temas que les afectan debía ser firmada por el centro escolar o la asociación correspondiente donde se hubiese celebrado, y enviada a Adeps para elaborar un control de sus actividades y el progreso del propio PAJEPS.

Los intereses de los jóvenes y por tanto, los temas que se iban a impartir, estaban muy definidos. Desde el tabaquismo a las drogas, la prevención de accidentes de tráfico – primera causa de mortalidad en jóvenes- hasta el VIH SIDA, -en plena ebullición social y mediática en ese momento-, sin olvidar los trastornos del comportamiento alimentario, y la educación afectivo-sexual.

Los chicos y chicas no eran los únicos beneficiarios directos de esta formación. También los niños y las niñas que recibían charlas o participaban en talleres en sus centros escolares, impartidos por PAJEPS, aprendían de salud. En la práctica, significa que la formación para la salud se transmitía a cientos de personas. Una auténtica cascada de formación y de prevención, además gratuita. Los PAJEPS, como los pajes de los cuentos y de las leyendas, siempre llevan buenas noticias en la mochila.

Había pasado ya un año y mientras se ejecutaba el programa, se estaba preparando el del año siguiente. Maribel Moreno tomó otros derroteros profesionales y la coordinación quedó vacante. Apareció entonces en el horizonte una periodista que estaba realizando un trabajo de recuperación de la memoria de médicos mexicanos. Inquieta y muy preparada, Sonia Llorente se hizo cargo de la coordinación que, al avanzar el proyecto, se iba complicando.

Era vital para el éxito de PAJEPS que se conociera más y más en todas partes y obtener más candidaturas. Esto suponía volver a coger las maletas y dar una vuelta por diversos lugares de España a fin de demostrar los resultados obtenidos. Organizábamos una presentación oficial, con la juventud de ese lugar y con los PAJEPS de la localidad, para promocionar el programa. Contactábamos con universidades, ayuntamientos y consejerías de juventud, educación y salud de las Comunidades Autónomas. En esto resultó valiosísima Sonia Llorente, su profesión de periodista consiguió una excelente

divulgación del programa en muchos medios de comunicación de las ciudades que visitamos, una ruta que pasó por Castilla La Mancha, Castilla y León, Extremadura, e incluso Sevilla, el País Vasco y Galicia.

Las ventajas de PAJEPS se incrementaban día a día. Obtener el título de PAJEPS abría puertas en el mercado laboral por su prestigio y de hecho, muchos alumnos consiguieron un puesto de trabajo en organismos de salud o juventud gracias a su formación en el programa. No hay que olvidar que el carnet PAJEPS estaba avalado nada menos que por el Hospital Clínico San Carlos y el Ministerio de Asuntos Sociales. El concepto era formarlos para hacerlos líderes en el campo de la educación para la salud. El abanico de candidatos se abrió. Llegaron –a través de candidaturas avaladas por profesores- jóvenes estudiantes de psicología, medicina, enfermería, trabajo social...sabíamos que estos PAJEPS, en su futuro laboral, trabajarían con las bases de la educación para la salud y resultaban agentes muy valiosos, con un resultado exponencial.

En el año 1997 se incrementó la dotación económica por parte del Ministerio, lo que nos permitió hacer dos cursos en el mismo año. Ochenta PAJEPS, nada menos, un esfuerzo casi titánico para Adeps. Afortunadamente contamos con la ayuda del Ayuntamiento de Coslada, donde seguía nuestra casa. Nos recibían con un cóctel de bienvenida junto a todos los concejales, lo que divertía mucho a los recién llegados PAJEPS, mientras mi madre, otros profesores e Irene Morales, compartían aquellos momentos con toda la simpatía y el cuidado para que no fallara nada. He de decir que me gusta la perfección y que no me importa el esfuerzo que signifique. En este caso, que el programa no tuviera ningún resquicio, con una estructura sólida y rodara por sí solo, era la garantía de su continuidad en el tiempo.

En ese año, 1997, nos dimos cuenta que era necesario convertir a PAJEPS en una marca, porque empezaron a abundar otras organizaciones que copiaban el modelo y éste era original y único, fruto de la idea de la Dra. Sáinz. Por ello solicitamos el registro de marca PAJEPS, un valor por sí misma.

Sonia Llorente había culminado ya su etapa de coordinadora y volvió al campo del periodismo activo. La poesía revoloteó entonces por Adeps porque Antonio Hernández, poeta nacional y amigo de mi madre, sugirió tener a la persona adecuada para el puesto vacante de nuevo: su hija, Violeta Hernández. No era pasión de padre, era un hecho objetivo porque era una flor maravillosa, estudiante de derecho y máster en derechos de

autor, con una capacidad de organización impresionante. Su empatía con PAJEPS fue inmediata y muy productiva.

El programa 1997-1998 llevó a mi madre y a Violeta a Málaga. Se celebraba un Encuentro Internacional de Juventud y Universidad y allí fueron a presentar los resultados de PAJEPS. Un decano de la universidad malagueña se interesó mucho en hablar con mi madre. Quería presentarle a dos candidatos PAJEPS un tanto insólitos: dos brillantes estudiantes de matemáticas que tenían una ventaja, organizaban campamentos juveniles. Por supuesto, fueron aceptados y resultaron dos de los PAJEPS más activos, con docenas de intervenciones y un contacto privilegiado con la juventud en esos entornos veraniegos, propios a la confianza y al aprendizaje de los adolescentes.

Adeps siempre ha contado y cuenta con un puñado de profesores de primera línea que enseñan en la Universidad o provienen de la Administración, con una gran experiencia. Son los más expertos en las técnicas de aprendizaje, a fin de calar hondo en los alumnos. El nivel de exigencia es alto, porque no sólo es explicar una determinada clase de educación para la salud, también un contacto continuo con el alumno, incluso después de acabar el curso, para resolver dudas de cualquier tipo. Deben, además, seguir el modelo PAJEPS y hasta los propios alumnos evalúan cada año a sus profesores.

También evaluábamos la satisfacción del alumnado y todo indicaba que era necesario pensar en un cambio de domicilio para buscar un mayor confort, vamos, una casa mejor que permitiera cumplir los objetivos del programa: el formativo, el divulgativo, el de la difusión y también un ambiente de comunicación y amistad entre los PAJEPS.

Buscar piso, como es vox populi, no es un trabajo baladí. En ese momento, Adeps comenzaba a preparar la Conferencia Europea de la UIPES de Educación para la Salud de Santander, y se cruzó en el camino un lugar cántabro con muchas ventajas, además de estar en una ciudad deliciosa. El Centro Social Mercano de la Comunidad de Cantabria, en Santander, acogió en el mes de julio el PAJEPS 1998-1999. Este centro de ocio de adultos perfectamente equipado en todos los aspectos, superó todas las expectativas.

Aquel verano santanderino contó con la presencia de mi madre, la Dra. Sáinz, con la coordinadora Violeta Hernández y con Estela D'Angelo como metodóloga. La profesora D'Angelo es una mujer de inmensa valía, una persona clave para la formación no sólo de los PAJEPS, sino de otras muchas personas que se han formado en Adeps. Es miembro de la junta directiva, colabora desde 1998 en diversos programas y cursos,

y ha tenido la gran bondad de impartir formación de manera completamente altruista a lo largo de los años. D'Angelo desarrollaba las técnicas grupales más adecuadas, la metodología más precisa con el objetivo de que las alumnas y los alumnos, después de una semana intensiva, supieran cómo aplicar en su entorno los conocimientos que les transmitían los profesores de cada materia concreta.

A pesar del buen sabor de boca que nos dejó Santander, nos planteamos de nuevo una mudanza; la lejanía de Cantabria de algunas comunidades autónomas o ciudades como Cádiz o Huelva, planteaba ciertos problemas en los desplazamientos a los candidatos. Madrid era el punto central, el más indicado como sede de los cursos. La búsqueda comenzó otra vez. Mi madre había localizado una preciosa casa en Buitrago de Lozoya, rodeada de jardines, entorno ideal para la tranquilidad y la formación, de la Obra Social de CajaMadrid, con dos pabellones perfectos. Y como es muy tenaz, no paró hasta conseguirla. No puedo olvidar a Juan Antonio Jiménez que entendió a la perfección nuestras necesidades y tras unas gestiones bastante complicadas, por fin tuvimos ese edificio, el centro Santa María del Castillo, cedido gratuitamente y con el confort perfecto para los futuros agentes de salud. Es, desde 2000, el hogar de verano de PAJEPS.

Después de coordinar el programa 1999-2000, Violeta Hernández tenía otros intereses, como el mundo de los derechos de autor, el del teatro juvenil, muchos, muchos proyectos; una vida profesional muy rica. Pero el amor la llevó hasta Sevilla... apostó por un cambio radical y dejó la coordinación de PAJEPS. Otra piedra en el camino, que sin embargo se convirtió en un golpe de suerte. Antonio Merino, que ya colaboraba con Adeps habitualmente en otras tareas como el Congreso Nacional de 1997, se convirtió en el recién estrenado coordinador de PAJEPS en 2000 y desde 2004 asume la tarea de Director del Programa PAJEPS.

Antonio, psicólogo industrial y un excelente y meticuloso gerente, es consultor de la UNESCO. Su trayectoria vital le ha llevado a muchos puntos del globo. Llevó adelante la tarea de organizar centros educativos en Hispanoamérica en condiciones políticas muy complejas, de preguerra, así que su conocimiento de logística no tiene precio. Antonio Merino dio un necesario impulso a una nueva estructura de gestión de PAJEPS. Hoy es un edificio sólido gracias a él y quiero una vez más agradecerle lo que ha hecho por mí, por Adeps. Es más que un amigo que ha puesto todo su conocimiento y su esfuerzo en la gestión, una viga maestra del programa; no hay que olvidar que cada año se evalúa por la Administración y todos los gobiernos – a través del Ministerio y del

Instituto de la Juventud- que se han sucedido desde el comienzo de PAJEPS, en 1995, le han apoyado sucesivamente hasta el presente. Tanto prestigio ha obtenido PAJEPS que desde la propia Administración presentan candidatos para agentes de salud. Y eso que tuvimos hasta auditorías...que por cierto volvieron a certificar que nuestra gestión era perfecta, incluso con un galardón: el Premio IFAD España.

En 2002 El programa de agentes jóvenes de la salud, PAJEPS, no cesaba de hacer intervenciones y con el objetivo de la adherencia de todos los que ya se habían formado, organizamos en marzo el I Encuentro de la Red Nacional de Agentes Jóvenes en Educación para la Salud en el Euroforum Infantes del Escorial, perteneciente a la Universidad Complutense de Madrid, con el patrocinio de la Fundación Schering. Acudieron más de cien de todos esos PAJEPS formados ya, para que Adeps evaluará sus métodos de actuación y el resultado obtenido en sus intervenciones por toda España. Recibimos también a otros profesionales que trabajaban en temas de salud en torno al tema central del Encuentro: la educación afectivo-sexual, la demanda que mayoritariamente reclamaban los PAJEPS por parte de adolescentes y jóvenes. La conferencia central la impartió el Dr. Antonio Castillo Ojugas, presidente de la Asociación de Médicos Escritores y Artistas, ASEMEYA con un título que no podía ser más tentador: “La mirada del otro. El erotismo en la pintura”. El Dr. Castillo, ya jubilado, es un auténtico experto en la interpretación de las obras pictóricas del Museo del Prado en relación con las patologías. Un maestro, autor de varios libros sobre el tema, que hizo llegar a los PAJEPS allí reunidos las profundas raíces antropológicas, culturales, artísticas y literarias del concepto de salud y que, sinceramente, nos dejó a todos con la boca abierta. Eso significa que hay que asimilar ese poso cultural de la salud para conectar con la sociedad, ya que de manera errónea o no, la población, en cada ámbito social determinado, tiene un previo concepto sanitario que proviene de su cultura y hay que respetarlo y conocerlo; y si resulta erróneo desde el punto de vista científico, epidemiológico o médico, cambiar actitudes y hacer prevención desde ese conocimiento. Estas creencias culturales están muy arraigadas especialmente en lo afectivo-sexual. No hay que olvidar nunca que el concepto de salud posee una fuerza cultural importantísima, no sólo médica, farmacológica o biológica. Los PAJEPS o los educadores, o los profesionales asociativos no deben tener un concepto reduccionista, la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino la parte positiva de la cultura humana en relación con lo sanitario y hay que entender cómo, de generación en generación, chicos y chicas han recibido desde la cuna ideas y conceptos sobre la salud

a través de su entorno familiar cercano y extensivo, de los rituales religiosos o del pueblo o ciudad donde han vivido. Pues todo eso se refleja en la pintura. Lo cierto es que no suele estar escrito en los libros de medicina y sin embargo sí profundamente arraigado en los seres humanos.

Fue inolvidable y de hecho, aún hoy muchos PAJEPS siguen recordando aquella conferencia y el Encuentro que puso en valor la pertenencia de la cultura de la salud a muchos colectivos humanistas y les ofreció una visión rica y compleja desde una perspectiva antropológica. La Medicina es, al fin y al cabo, el Arte y la Ciencia de curar.

Cuando los recursos económicos lo permitieron, gracias de nuevo a la Fundación Schering, organizamos el II Encuentro de la Red Nacional de Agentes Jóvenes en Educación para la Salud. El lugar elegido en esta ocasión, en mayo de 2003, fue La Cristalera, una residencia de la Universidad Autónoma de Madrid en Miraflores de la Sierra.

En ocasiones, no basta con contar los logros y documentarlos con fotos o informes. Hay que verlos. Y eso se propuso mi madre con el gerente de esa época del Hospital Clínico, José Soto. Consiguió un hueco en su apretada agenda y su asistencia al Encuentro a fin de que comprobara por sí mismo el nivel intelectual y cultural del evento. No tuvo más remedio que quedar impresionado, así que recibimos todo su apoyo. En esta ocasión, el Encuentro estuvo centrado en la prevención y control del VIH SIDA. Tuvimos con nosotros dos de los mejores especialistas en este campo: Alfonso Antona, antropólogo y sexólogo de la Federación Española de Planificación Familiar, pedagógicamente un maestro y Juan Madrid, director del Programa del Adolescente del Ayuntamiento de Madrid. Antona forma, junto a la sexóloga Rafaela Martín, -que estuvo en el I y en el II Encuentro- una pareja profesional tan importante como aquella legendaria sobre el estudio de la respuesta sexual humana estadounidense de los 60: Masters y Johnson. Juan Madrid, por su parte, además de su experiencia en esa edad tan complicada de la adolescencia es “cuenta cuentos”, lo que le añade un plus importantísimo a la hora de transmitir conocimientos.

Los PAJEPS asistentes, además del bagaje cultural y sanitario, recibían un diploma acreditativo que incrementaba su curriculum de cara al mercado laboral, preocupación presente en todo momento para Adeps.

Cada año, los candidatos a PAJEPS aumentaban, e incluso ampliamos los márgenes de edad. Había ya “turno de espera” de un año a otro...el crecimiento de PAJEPS era

imparable e incluso mi madre contactó con la empresa privada de nuevo para solicitar becas destinadas a candidatos del País Vasco y Cataluña, entre otras Comunidades Autónomas, que no podían acudir de otra manera. Gracias una vez más a la Fundación Schering y al considerable ahorro que suponía la donación de la casa de Buitrago de Lozoya por CajaMadrid, llegaron esos ansiados becarios.

El programa PAJEPS alcanzaba en ese momento su madurez con la homogeneidad y la estabilidad en la coordinación de la mano de Antonio Merino. Estaba consolidado. Su mano derecha en el equipo desde 2001 hasta hoy es Nieves Cáceres. Una luchadora con gran experiencia en organización de asociaciones de personas con discapacidad y de simpatía inigualable que ha volcado todo su bagaje y cariño en PAJEPS. “Es un estilo de vida y un modelo a seguir. Creo en lo que hago y me gusta transmitirlo a los jóvenes –asegura Nieves- además cada año varía, es dinámico y eso es muy enriquecedor. Yo también soy PAJEPS, porque era fundamental para desarrollar mi trabajo. Y es una de las mejores cosas que he hecho en mi vida.”

PAJEPS ha cumplido ya quince años, pero no es un adolescente, es un ser desarrollado y pleno, un faro de la educación para la salud en España y un inmejorable observatorio de la juventud de nuestro país. A través de su trayectoria, hemos contemplado la evolución de los jóvenes en estos tres lustros. Cómo han ampliado su formación cultural y educativa, sobre todo en el campo de la educación para la salud. Cómo han variado emocional y humanamente, quizá hacia un mayor individualismo, pero también con menos prejuicios, más tolerantes. Las últimas generaciones dominan otras tecnologías y formas de comunicación del siglo XXI, esa herramienta fundamental que es Internet. Algunos crearon un blog a través del cual seguir conectados con Adeps y sus compañeros de curso que hoy funciona a pleno rendimiento. Otros se desarrollan profesionalmente en este sector, por ejemplo en el programa GALIA para prevenir el VIH SIDA en zonas de prostitución.

El ejemplo de PAJEPS, como modelo, ha llegado ya a todo el mundo a través de esos estudiantes, lo que nos da mucha satisfacción. Desde Montpellier, donde una de las alumnas organizó un PAJEPS similar al español, hasta la lejana Santa Marta, al sur de Brasil, donde nuestra amiga Teca, médica ginecóloga, puso en marcha el modelo, pionero en extender la prevención sanitaria. Cientos de chicos y chicas que han recibido una formación inigualable, miles de adolescentes oyentes de los PAJEPS formados en estos quince años que vivirán más y mejor. Una auténtica cascada de salud que no tiene fin. Un ejemplo: se prepara ya otra edición de los Encuentros de la Red Nacional, en el

CEULAG de Molina, un gran encuentro con todas las organizaciones juveniles, grupos de planificación familiar, prevención de drogas... en 2011.

La joya de la corona de Adeps sigue su sendero sin detenerse, con fuerza renovada año tras año, hacia el futuro.

Capítulo 3

LA MAGIA DE UN SOLSTICIO DE VERANO Y UN OTOÑO QUE FUE PRIMAVERA. 1996-1997-1998

No pretende ser éste un libro de Historia, sino de memoria y recuerdos de mi ya larga trayectoria. Pero en esos recuerdos también están los hechos que acaecieron en cada momento político o simplemente cotidiano. A menudo traen trazos de esa banda sonora de nuestras vidas porque ¿quien no ha escuchado –e incluso bailado- la machacona, pero universal “Macarena” de “Los del Río”? Pues ésta era una de las sintonías del año 1996, que estuvo marcado en nuestro país por unas elecciones generales que relevaron del poder a Felipe González y pusieron en La Moncloa a José María Aznar. Todo un cambio político que no se dio en Estados Unidos, porque reeligieron como presidente a Bill Clinton, mientras los talibanes tomaban la capital de Afganistán, Kabul.

Fue también el año en que la crisis de “las vacas locas” llevó al Comité Veterinario de la Unión Europea a prohibir las exportaciones de vacuno británico ante el avance de la epidemia en la cabaña de ese país. Sin embargo, la investigación científica con animales tuvo un momento histórico: nace la archifamosa oveja Dolly, el primer animal clonado del mundo, aunque este avance se dio a conocer un año después. Y por primera vez, un superordenador gana al ajedrez a un hombre. “Deep blue” vence al gran maestro Gari Kaspárov.

Entretanto, la Asamblea de la Adeps se reúne y acuerda mantener a Federico Mayor Zaragoza y María Antonia Módolo en la Presidencia de Honor de la asociación. Qué decir del profesor Mayor Zaragoza, en esa época director general de la UNESCO. Nos mantenía unidos a esta institución y nos informaba de todas aquellas investigaciones y documentación mundial que la UNESCO realizaba sobre salud e incluía a Adeps en toda su bibliografía sobre este tema, en especial en libros dirigidos a profesores y alumnos en los que nos mencionaba como instrumentos, herramientas de formación. Era, sin duda, un gran espaldarazo internacional el que recibíamos por parte de la UNESCO y sirvan estas líneas para agradecérselo al profesor Mayor Zaragoza una vez más.

María Antonia Módolo comparte esta Presidencia de Honor por muchas razones, pero sobre todo por la aspiración internacional que siempre he tenido. Nunca, desde que nací he querido quedarme sólo en las necesidades de España. Me he sentido siempre europea y más allá, de todo el mundo, para aprender y desarrollarme con unas miras muy

amplias. Y ahí es donde María Antonia Módolo ha sido un referente no sólo para mí, sino en toda Europa en educación para la salud. Catedrática de Medicina Preventiva de la Universidad de Perugia, Italia, creó el Centro Experimental de Educación Sanitaria que siempre me ha provocado, y he de ser sincera, una sensación de envidia sana. Ojalá lo hubiera podido imitar en nuestro país, pero he de confesar también que siempre hemos aprendido mucho de la profesora Módolo y durante muchos años, Adeps ha becado alumnos para ampliar conocimientos en la Escuela de Perugia, al lado de una auténtica maestra. Tanto es así que hay profesionales de algunas comunidades autónomas como Cataluña, Aragón o Castilla y León que son conocidos como “los peruginos” porque sienten que su escuela madre ha sido el Centro Experimental de María Antonia Módolo. Y es que allí había muchas disciplinas interrelacionadas: la visión antropológica, sociológica, cultural, sanitaria, de investigación... Todo un referente este centro que tenía apoyo económico público, institucional, por parte de la Facultad de Medicina, pero con gestión privada. Yo quería seguir ese camino, era el ejemplo vivo de lo que deseaba hacer.

Aunque suene un poco vanidoso, una de mis virtudes, de esas que quizá aprendí de mi madre, la Dra. Sáinz, es precisamente la de haber aprendido a tender puentes hacia otras instituciones, la de trabajar codo con codo junto a otras personas con las que me unen los mismos intereses, la de encontrar puntos de contacto y entendimiento y por eso mi mesa ha estado siempre llena de proyectos en conjunto con otras entidades.

El municipio madrileño de Getafe fue mi siguiente parada. El INSALUD potenciaba algunas áreas sanitarias de la Comunidad de Madrid. En concreto, el área 10 donde detectó la necesidad de formar en educación para la salud a su personal médico y de enfermería de Atención Primaria. Y allí que me fui a dar un curso.

Hay que tener en cuenta que estos años, la Adeps era el lugar de referencia en España para aquellos que querían formarse en educación para la salud y no se podían ir a otros países, así que venían hasta mí. Y yo encantada.

La nutrición ha sido, desde que comencé mi andadura, uno de los temas que más me han interesado. ¿Y quién si no, sino los cocineros profesionales tienen literalmente en sus manos las herramientas para hacer una nutrición saludable? Pues a ello, me dije. Me puse el gorro de cocinera, el delantal y ya vestida para la ocasión comencé una colaboración prolongada durante muchos años que me ha envuelto en olores y sabores deleitando mi paladar y que ha contribuido a enseñar que la buena gastronomía no está reñida con la alimentación sana. El arte de los fogones se unió a la buena nutrición con

la Federación de Cocineros y Reposteros de Madrid. No puedo olvidar a una de las personas que trabajó no sólo con la Federación, también con la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de la Comunidad de Madrid, el Dr. Manuel Martínez Llopis, que fue miembro constituyente de Adeps. Autor de un buen número de libros sobre gastronomía, impulsó el conocimiento de la correcta nutrición de la población humana. Otros nombres vienen a mi memoria: la profesora Consuelo López Mondedeu, promotora en España del Programa Edalmu y miembro de Adeps, al igual que Maite García, farmacéutica y experta en nutrición. Ellas trabajaron a mi lado en estos cursos tan interesantes que llevaron a los profesionales de la cocina información muy valiosa y nuevos campos de acción, por ejemplo, la elaboración de menús especiales para diabéticos o personas con determinadas patologías.

Tampoco quiero dejar en el tintero a Tomás Frontelo, periodista, que colaboró en la organización de estos cursos al lado de los reposteros y cocineros, que tan buenos ratos me hicieron pasar en esta unión entre el paladar y la ciencia. Y es que no hay que dejar pasar cualquier oportunidad para promocionar la salud, tal y como quedó reflejado en 1986 en la Carta de Ottawa, un documento elaborado por la OMS en el marco de la I Conferencia Internacional de Promoción de la Salud. Allí se dice que hay que “vender” salud, que los gobiernos deben invertir dinero en ella y legislar para la salud. Y promocionarla, utilizando la publicidad.

Hay países que tienen la capacidad de evocar sensaciones. Uno de ellos es Cuba. Mi relación con este lugar caribeño comienza con la colaboración de Adeps junto a la Academia de las Ciencias de Cuba para organizar la Conferencia Internacional de Salud y Comunidad en La Habana. Ha habido y hay una relación muy directa porque mis primeros pasos con esta Academia, a través de sus profesores, ha sido siempre muy importante desde los primeros cursos de demografía que impartieron en nuestro país todos esos expertos cubanos. Muchos médicos de Medicina Preventiva y Atención Primaria españoles aprendieron de ellos. Cuba apostó, como país, por el programa de la OMS del Desarrollo de Atención Primaria y hay que resaltar que la Escuela de Salud Pública cubana, en aquellos años, tenía un excelente plantel de expertos en demografía, sociología, economía y epidemiología muy pegados al terreno. En nuestro país, estas especialidades se estaban empezando a desarrollar en esa época, así que tenían mucho que enseñarnos y no podemos olvidar tampoco las influencias que Cuba tiene de Estados Unidos ni que el Hospital Clínico San Carlos, donde abrí los ojos, firmó un convenio de intercambio de profesionales para investigación y formación, con el

Hospital Hermanos Amejeida de La Habana y con otros hospitales importantes de Cuba. Por si eso no fuera suficiente, además nombraron a mi madre Profesora de Honor de la Cátedra de Promoción y Educación Para la Salud Pública de la Escuela de Salud Pública de La Habana, y participó activamente en los congresos de educación para la salud del país caribeño. Todo ello nos llevó a un estrecho vínculo profesional que aún hoy permanece.

EL PRIMER CONGRESO NACIONAL, LA CULTURA DE LA SALUD

La verdad es que nunca me ha gustado estar parada y quienes me conocéis ya sabéis que desde que llegué a este mundo no he perdido ni un segundo en plantearme nuevos retos y que incluso las adversidades me han hecho más decidida y un punto audaz. Además, yo estaba creciendo muy deprisa y cada vez me sentía más fuerte, más capaz de enfrentarme a los obstáculos y saltar barreras. Por si fuera poco, mis amigos y protectores me incitaban a llegar más y más lejos. En ese año, 1996, la asamblea anual de la Adeps debatió la capacidad que teníamos de organizar una Conferencia Europea de Educación para la Salud. Aquel maremágnum de ideas y posibilidades era muy tentador, pero antes de salir a dar una vuelta por Europa, se decidió probar mi capacidad de convocatoria en terreno patrio. Así que aprobamos organizar el I Congreso Nacional de Educación para la Salud en octubre de 1997. ¡Menuda responsabilidad la que cayó sobre mis infantiles, aunque ya experimentados, hombros! Toda una prueba de fuego. Y me puse manos a la obra, porque el tiempo pasa muy deprisa, había mucho que hacer y la improvisación no es buena consejera. Durante 1996 y el siguiente año comencé a buscar todo tipo de apoyos: económicos, organizativos y de cualquier clase. Había que crear una secretaría técnica, una comisión de gestión, una presidencia del congreso, pensar las ponencias, contactar a los ponentes, hallar un auditorio adecuado para celebrar el congreso y acoger a los invitados...un sinfín de tareas que me mantuvieron muy, muy, muy ocupada...pero feliz.

Por fin, llegó el mes de octubre y para mí y para todos los que habían puesto su ilusión, su esfuerzo y tantas y tantas horas de trabajo, aquel otoño de 1997 se convirtió en una auténtica primavera. Tanto que hasta la Reina Doña Sofía aceptó la Presidencia de Honor del I Congreso Nacional de la Asociación de Educación para la Salud: “La Cultura de la Salud en España”, y el Ministerio de Sanidad y Consumo nos dio su

apoyo, declarando el interés científico sanitario del Congreso, en el que contamos con la colaboración de algunos de sus profesionales, como el Sr. Polledo, Director General de Salud Pública en ese momento.

El lugar donde se celebró lo tengo que agradecer a La Fundación Mapfre Medicina, uno de los soportes importantes. Nos cedió las instalaciones de su Auditorio del Centro Cultural Azca, en Madrid, un sitio espléndido, que además nos ayudó a equilibrar un ajustado presupuesto. Tan ajustado que tuvimos que ahorrar hasta en azafatas. Fueron las hijas y los hijos de los miembros de Adeps (Luciana, Fernanda, Alejandro... aquellos adolescentes, tan adolescentes, pero tan entusiasmados como yo) quienes se uniformaron con una camiseta impresa con el logo de Adeps y trabajaron sin descanso para sentar a los ponentes, dar los folletos, recibir a los congresistas y hacer cualquier otra cosa que hiciera falta. Tampoco faltó la colaboración de los conferenciantes y ponentes, que de una manera altruista invirtieron su tiempo y su esfuerzo en este I Congreso.

Casi trescientas personas acudieron a él y fue no sólo importante para mí. Quiero pensar que puso su grano de arena para desarrollar una sociedad más saludable, mejor. Mi madre, la Dra. María Sáinz, inauguró, con la mejor de sus sonrisas naturalmente, el Congreso. Las conferencias inaugurales corrieron a cargo del periodista Luis del Val, del catedrático de pediatría y miembro de la Real Academia de Medicina Ángel Nogales y del vicepresidente de la Fundación Santillana y presidente del Club de Roma, Ricardo Díez Hochleitner. Todas fueron de una calidad inigualable, pero quiero recordar aquí algunas palabras de Luis del Val, por lo certeras que resultan hoy, más de una década después de haberlas pronunciado:

“He leído aquí la primera conferencia de la presidenta y tiene esas recomendaciones que a uno le gustaría que le hicieran siempre las personas a las que va a ver para cuidar su salud. Tiene esas recomendaciones que casi todo el mundo olvida. Las recomendaciones de reír, andar, de hablar con los demás. ¡Qué poco hablamos! Estamos todos tan comunicados...tenemos tantos canales digitales, tantos periódicos y tantas emisoras de radio que no sabemos lo que pasa en nuestra casa, lo que piensan nuestros hijos, lo que opina nuestro padre. Estamos tan llenos de medios de comunicación que, sin embargo, cuando intentamos hablar con un amigo, casi es imposible porque siempre está reunido. Vivimos en un tiempo paradójico donde el instinto de conservación, que debería ser algo natural, necesita de congresos, necesita de especialistas, necesita de voluntarios

que recuerden al ser humano que ese soporte que le lleve a la felicidad necesita cuidados. Estamos tan poco unidos que hacemos las cosas demasiado mecánicamente.” El Congreso se desarrolló en torno a cuatro mesas redondas que debatieron todas las preguntas de los estamentos de la sociedad que contribuían a expandir la educación para la salud. La primera mesa se titulaba “Educación para la salud en Atención Primaria y Especializada”, la segunda debatió el tema “Educación para la salud y juventud y ONGs”, la tercera “Promoción de salud. Consumo. Medios de comunicación” y la cuarta “Educación para la salud en la familia, la escuela y el trabajo”. Todas resultaron apasionantes.

Contamos, para la conferencia de clausura, con Marie-Claude Lamarre, la directora ejecutiva de la UIPES, y premiamos a dos personas sin las que quizá no estaría hoy donde estoy. Estos premios Higeya fueron un pequeño homenaje a Ramón Sánchez Ocaña y a Pilar Nájera. De Ramón Sánchez Ocaña puedo decir muchas cosas, pero apuntaré aquí que hizo escuela en la televisión –sí, cuando sólo había una- con el programa de divulgación sanitaria “Mas vale prevenir”. Un periodista pionero que consiguió con su trabajo algo impagable por Adeps: canalizar la educación para la salud a través de ese poderoso medio de comunicación que es la televisión y a quien tengo además que agradecer que creyera en mí desde antes de que naciera.

Por su parte, la profesora Pilar Nájera, maestra de mi madre la Dra. Sáinz en la Escuela Nacional de Sanidad, trabajaba en el Ministerio de Sanidad como jefa del servicio de Educación Sanitaria y apostó fuerte por Adeps también desde sus comienzos. Formó parte de la primera junta directiva y nos asesoró e impulsó a lograr nuestras metas a lo largo de los años, así que no me cansaré de repetir nuestro agradecimiento por todo lo que nos ha dado profesional y personalmente.

La imagen que simboliza nuestro premio, Higeya, diosa griega de la salud y de las reformas sociales, es obra de la escultora Lilian Caumont. Mi madre la descubrió casi por casualidad, cuando buscaba una imagen que representara a la mujer, su fantasía y la ilusión que tiene por los cambios sociales. De repente, en la feria de artesanía de Madrid la vio. Era una mujer alada, sin cabeza, una diosa que representaba la fuerza, el esfuerzo femenino. Fue un amor a primera vista, y encargó a la artista el medallón que entregamos y que es nuestro premio para todas aquellas personas que han contribuido a la educación para la salud.

No creo que sea presunción si digo que realmente este primer Congreso significó algo muy relevante no sólo para Adeps, sino también para toda la sanidad española. Lo fue

porque recopiló el ideario de todo lo que hasta ese momento habían realizado y continuaban realizando los profesionales sanitarios de nuestro país en el área de la educación para la salud. También lo que se avanzaba en esta disciplina través de la cultura, de algunos trabajos de investigación, de los profesores, de los maestros y de la LOGSE. Pero además, nos aportó mucho en el camino que había que recorrer en las facultades de medicina, en el mundo de las diplomaturas relacionadas con aspectos socio-sanitarios, con las trabajadoras sociales, por ejemplo, ya que no había gente trabajando este tema...era auténtica la necesidad de profesionales de la educación para la salud, una gran demanda. Y no había nadie que formara a esos profesionales, porque no había escuelas ni universidades con una enseñanza reglada en esta materia. Sólo Adeps en estos años, y es algo de lo que estoy muy orgullosa, había impartido esa formación.

Más temas salieron a relucir durante las mesas del congreso. Todos los campos en los que hacía falta educación para la salud: las mujeres, los niños y los jóvenes, ya que apostar por infancia y juventud es apostar por el cambio generacional y el futuro; la necesidad de contar con los medios de comunicación para que divulgaran de manera correcta los temas de salud, y es que, claro, la salud de la población se puede ver alterada e incluso provocar pánico si la comunicación es errónea.

En cuanto al consumo, es muy importante la reflexión que se hizo en el Congreso Nacional. Es fundamental que cada persona, a la hora de tomar decisiones respecto a su salud, esté bien informada. Al fin y al cabo, en eso consiste educar para la salud y el trabajo de Adeps: informar y formar a la sociedad para que tome decisiones libres, en las estructuras sociales, en sus escenarios: la familia, la escuela y el trabajo, allí donde la sociedad tiene que invertir en salud. Este concepto es fundamental: cómo la sociedad tiene que ver la salud no cómo un gasto, en negativo, sino como una inversión desde el punto de vista económico. Algo, por otra parte, que Adeps ha tenido en su ideario siempre.

En fin, este primer Congreso Nacional sirvió para contemplar muchos aspectos de la realidad y también pudimos observar nuestras fuerzas y nuestras debilidades. Lo que se había hecho y todo lo que quedaba por hacer.

Además, sólo tres meses antes de celebrar nuestro primer congreso, había sucedido algo decisivo para Adeps. La IV Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, reunida en Yakarta, había redactado la “Declaración sobre Promoción de la Salud en el siglo XXI”. Se reclamaba a la OMS que, a través de las entidades públicas de los

gobiernos, buscaran alianzas con las organizaciones no gubernamentales -caso de la Adeps- a fin de promocionar la educación para la salud de una manera global.

Y eso fue un auténtico espaldarazo, un reconocimiento internacional de asociaciones como Adeps, porque he de confesar que muchas veces me he convertido en una “llanera solitaria” en la búsqueda de recursos, apoyos o colaboraciones, y es que cuando esta labor se hace desde el mundo asociativo, desde una sencilla ONG de bata blanca y no desde la administración o desde la universidad, no todo es un camino de baldosas amarillas, lleno de alegrías; en ocasiones hay que escalar demasiadas montañas y aunque yo llevo siempre mi piolet en el bolso, pues no es lo mismo. He sido muy luchadora y tenaz, pero a veces me he encontrado con la “puerta en las narices”.

Llevaba diez años en la brecha y os aseguro que fueron muy gratificantes, pero tampoco faltaron los momentos duros. Y la declaración de Yakarta, que unimos a las conclusiones del Congreso Nacional, me ratificó que iba por el sendero correcto. Así que como diría mi madre, festejamos la vida, el éxito de nuestro congreso nacional...y en plena euforia, empezamos a pensar en uno internacional.

Aquel año 1997 tuvo su contrapunto triste. Siempre hay luces y sombras y tuvimos que asistir a un punto de inflexión histórico en los acontecimientos políticos de nuestro país con el asesinato de Miguel Ángel Blanco a manos de ETA. Fueron días tristes, aunque afortunadamente también vivimos pocos días antes la puesta en libertad -tras 532 días de secuestro en un zulo- del funcionario de prisiones José Antonio Ortega Lara. Todo el mismo año en que el líder del Sinn Féin, Gerry Adams, aceptó la propuesta del entonces primer ministro británico Tony Blair para empezar las conversaciones a fin de alcanzar la paz en Irlanda del Norte y que España ingresó en la OTAN. Por cierto que Gran Bretaña dio en esas fechas otro paso histórico: devolvió Hong Kong a China, tras 156 años de colonia, como histórico fue el I Congreso Internacional de la Lengua Española, celebrado en Zacatecas, México. Estuvieron allí presentes nada menos que tres premios Nobel de literatura : Gabriel García Márquez, Camilo José Cela y Octavio Paz.

Otro acontecimiento cultural resaltó en la geografía de nuestro país. Se inauguró el Museo Guggenheim de Bilbao, una obra de arte en sí mismo y un deleite para los amantes del arte contemporáneo. De él se vertieron cientos de reportajes, de comentarios y de portadas de periódicos, pero quien se llevó la palma de la atención de los medios de comunicación y de las polémicas fue el desgraciado accidente que le quitó la vida a Diana de Gales. Más que el funeral de otra mujer que también se fue ese año, la madre Teresa de Calcuta.

Aún hubo más trabajos y colaboraciones en 1997. Algunos ya venían de atrás porque me gustaría explicar que Adeps se ha empeñado siempre en hacer una labor continuada de educación para la salud y claro, hay proyectos que han comenzado hace años, casi los que tengo yo, otros después, pero han seguido desarrollándose a lo largo del tiempo y aún siguen presentes en mi trabajo cotidiano.

Uno de ellos es el que desarrollamos con YMCA, una organización protestante de jóvenes que vino a buscarme para formar líderes juveniles en educación para la salud. Sabían que teníamos un programa específico para esto, PAJEPS, y que nuestra formación les era muy valiosa. El centro que YMCA tiene en Toledo fue el lugar donde realizamos estos cursos con nuestra metodología para formadores en temas de salud, con unas fichas y unas guías muy específicas para monitores de campamentos juveniles que hacen intervención con gente joven. El modelo de salud que nosotros transmitíamos estaba orientado a organizaciones de carácter nacional e internacional, como YMCA. Y quién mejor que ellos para llevarla de primera mano a esas generaciones que bueno, de alguna manera, son la mía.

Colaboramos también con la Federación de Mujeres Progresistas en acciones puntuales o asesoramiento en una simbiosis muy enriquecedora y con la Federación Española de Universidades Populares, que fue consciente de la importancia de la educación para la salud. Entroncadas en los ayuntamientos y con fuerza social, estas universidades buscaron también nuestra experiencia, que ya empezaba a ser conocida por amplios grupos sociales y científicos, en la formación de sus equipos para que pudieran, a su vez, enseñar. Y es que Adeps tiene la filosofía no de suplir, sino de ayudar a que otros ayuden; no de dar pescado, sino enseñar a pescar.

Adeps fue miembro de la Comisión Asesora de la Federación de Universidades Populares y este cometido en contacto con los ayuntamientos me vino muy bien, a decir verdad, para un proyecto futuro de estas instituciones locales: la red de ciudades saludables que se potenció en la década de los 90 y a la que se sumaron casi todos los ayuntamientos españoles.

LA LENGUA ESPAÑOLA, DE GALA INTERNACIONAL

Como ya he contado, de la Conferencia Mundial de la UIPES de Japón de 1995 nos trajimos muchas y buenas experiencias y la satisfacción de que la lengua española sería la protagonista del siguiente encuentro internacional en Puerto Rico en 1998.

A mis trece años, otro viaje me esperaba y no por ser el segundo me hacía menos ilusión, porque de nuevo iba a ampliar mis miras, quizá ahora, y a pesar de ser una adolescente, con un poco más de seguridad en mí misma y en todo lo que podía ofrecer. Las experiencias de estos últimos años y sobre todo la Declaración de Yakarta, me hacían pensar que todos los esfuerzos no habían sido en vano y que realmente podía estar satisfecha de lo realizado hasta ese momento. Además, tenía en la cartera un proyecto que iba a presentar en Puerto Rico: Adeps organizaría la Conferencia Europea de la UIPES en Santander en 2000.

Con este espíritu, llegué a la XVI Conferencia Mundial de la UIPES, en junio de 1998. Me encontré con un despliegue impresionante y un programa muy rico y variado. No sólo en las mesas redondas y las ponencias, desde el punto de vista académico e investigador, también en todo lo que rodea a la cultura de la salud.

Resultó muy original y divertido porque los organizadores se ocuparon de que los congresistas hicieran ejercicio físico allí mismo, en el lugar donde se desarrollaba la Conferencia. Verdaderamente, los puertorriqueños estaban entusiasmados y estimulaban a pasear a todo el mundo por el malecón de San Juan de Puerto Rico, ida y vuelta, arriba y abajo, con conferencia incluida sobre los beneficios de la alimentación y el deporte cotidiano. He de decir que a algún congresista le costó un poco regresar y resoplaba por lo bajinis cuando terminó el estimulante paseo...

La parte cultural de la Conferencia contó con personajes de la talla de Rigoberta Menchú, y se puso en valor algo decisivo: que la cultura para la paz era básica para desarrollar la educación para la salud.

Los aspectos culturales, científicos y académicos de este congreso fueron únicos. Hay un antes y un después en la educación para la salud tras Puerto Rico porque hay que tener en cuenta que es un país puntero en este campo y además presumen de ello. Nos impresionó mucho conocer que allí, desde los años 60, existía la profesión de educadores para la salud y un título oficial. Sus posibilidades laborales eran amplias: no sólo la escuelas o las instituciones, también las agencias sanitarias, las empresas dedicadas a la prevención de riesgos laborales...un campo muy importante además del académico o el escolar. Yo estaba ávida por conocer cómo había sido toda esa evolución hasta hacer posible que profesionalmente trabajaran como educadores para la salud; cómo gestionaban no sólo el conocimiento, sino también la búsqueda de recursos y alianzas con el mundo empresarial. Este punto me interesó mucho porque una empresa que contratase a un educador para la salud tenía que ver claro que era útil y

beneficioso para su cuenta de resultados, claro, y todo ese proceso pude conocerlo de primera mano.

A Puerto Rico no sólo acudí como asistente a la Conferencia. También tenía un encargo que me convirtió en una invitada de primera línea, algo que era todo un privilegio, pero que me ponía a prueba una vez más. Y cumplí con él cuando oficialmente expuse que la Adeps organizaría la Conferencia Europea de la UIPES en Santander en 2000. El proyecto no pudo ser mejor recibido y mi satisfacción, inmensa.

Además, desde ese momento y a lo largo de los años, Adeps ha mantenido una estrecha colaboración académica y una alianza continua con la Escuela de Salud Pública y el Departamento de Promoción de Educación para la Salud puertorriqueño con cursos, conferencias y toda clase de intercambios profesionales. Aunque lo más importante para mí y para mi madre, la Dra. Sáinz, es que hicimos grandes amigos en ese país, gente de una inmensa calidad humana que forma parte esencial de nuestra vida. Una parte humana y de crecimiento personal que permanece inolvidable y viva cada día.

Creo que hay momentos que quedan grabados en la memoria como un cuadro o una fotografía, que impresionan para siempre. Uno de ellos lo viví en esta Conferencia. Era verano, el día de San Juan, la fiesta mayor de Puerto Rico y el sol se ponía lentamente sobre el mar, tiñéndolo de fuego. Cuando salieron las estrellas, bajamos a la playa que se extendía delante del hotel a celebrar el solsticio de verano. Bailamos y cantamos a la paz y a la cultura alrededor de las hogueras y ya de noche, rayando la madrugada y con la luz de la luna reflejándose en el agua, nos bañamos en un ritual lleno de belleza y de júbilo. Volvimos a celebrar la vida.

Si de Japón me traje el recuerdo de una organización meticulosa y un tanto exagerada, aunque necesaria, en Puerto Rico pude admirar la labor que hicieron al implicar a todas las instituciones públicas. Unieron al gobierno con las provincias, a los administradores de sanidad con los de educación, a las universidades con las agencias y organizaciones sanitarias, encontraron apoyos y ayudas de todo tipo para hacer un congreso inolvidable. Como diríamos coloquialmente, tiraron la casa por la ventana; no les importó invertir una gran cantidad de dinero en la traducción simultánea del español, el inglés y el francés en todas las comunicaciones y ponencias, en los plenarios, en los subplenarios... Puerto Rico tiene a gala hablar español, como seña de identidad, quizá por ser un estado asociado a Estados Unidos y eso se notó y realmente fue un avance en la presencia de nuestro idioma en el ámbito sanitario internacional.

Regresé a casa muy satisfecha y no sólo con una mochila cargada de experiencias. En esta ocasión me traje un auténtico baúl de nuevos conocimientos y contactos profesionales de Iberoamérica, con un trabajo por delante bastante denso, ya que ir a un congreso significa después mantener vivas esas relaciones, esos contactos, intercambiar información, elaborar todo lo que se ha aprendido y devolverlo a la sociedad organizada en temas de salud, algo que Adeps siempre ha llevado a gala hacer. Regalar nuestros conocimientos, asesorar, es regalar salud. Y es que yo también he recibido muchas ayudas, información y asesoramiento de diversos países e instituciones, así que siempre estoy encantada de ofrecer mis conocimientos y mi experiencia a quien lo necesite. Eso hicimos con Bolivia, por ejemplo, que nos pidió apoyo para elaborar un programa territorial. Algún tiempo después, Adeps envió a algunos miembros de su Consejo Asesor para asesorarles.

En 1998 tuve tiempo todavía para conocer el Women World Banking. Así se llama una fundación creada en Estados Unidos que tiene una delegación en nuestro país. Es el Banco Mundial de Mujeres, que no es rico en dinero, como cualquier banco convencional, sino en ideas. Esta organización está presidida en España por una gran amiga de Adeps, Inger Karlsson, una mujer que se dio cuenta del potencial de las mujeres trabajadoras españolas que, sin embargo, estaban mal organizadas. También observó las dificultades que sufrían las mujeres emprendedoras que deseaban montar una empresa con los préstamos bancarios. Así que organizó, con el ejemplo del modelo norteamericano de este tipo de instituciones de marcado carácter social, una entidad que se dedica a asesorar a las mujeres en aspectos económicos y financieros para saber desenvolverse en el complicado mundo de las finanzas. Cualquier mujer que tenga un proyecto o idea bien organizada y necesite un aval, puede acudir a esta fundación. Allí, ese proyecto puede ser mejorado, corregido e incluso avalado para saber dónde dirigirse a fin de solicitar el dinero necesario para desarrollarlo. ¿Y cómo entronca con Adeps? Pues porque uno de los requisitos de la salud humana es desarrollar un trabajo acorde con nuestros deseos y en el que cada persona se sienta a gusto, implicada y feliz. Además, hay muchas mujeres que han creado y crean empresas relacionadas con el mundo de la salud, así que el entendimiento con el Women World Banking, fue inmediato y me invitaron a la VIII Feria de la Mujer Emprendedora, donde mi madre, María Sáinz, ofreció una conferencia sobre la cultura de la salud y los proyectos de trabajo o empresariales en este campo.

Continuamos también durante 1998 con el ciclo de conferencias sobre alimentación y nutrición en la Fundación Gregorio Sánchez, así como otro sobre enfermedades de la mujer. Esta fundación era un lugar muy interesante, un vehículo social de envergadura para divulgar la educación para la salud por la red comercial que abarcaba; como ya he contado, Gregorio Sánchez fundó las cooperativas de alimentación UDACO y mi madre fue patrona de esta Fundación en temas de salud.

Se celebró en ese año la I Conferencia Nacional de Revistas de Enfermería, y Adeps colaboró en una de las mesas redondas para explicar la importancia de las enfermeras y los enfermeros como educadores para la salud y cuál debe ser su formación. No hay que olvidar la atención de la enfermería a los pacientes, especialmente los crónicos. Son una herramienta fundamental del ámbito sanitario. Creo que mirando ahora hacia el pasado, he de estar muy contenta porque verdaderamente se ha conseguido convertir a un gran número de profesionales de la enfermería en auténticos educadores para la salud, e incluso que existan profesores de esta disciplina. Y Adeps ha puesto, indudablemente, su granito de arena.

Sin casi haber terminado esta colaboración ya tenía encima de la mesa otro proyecto. Había que asesorar al Simposium del Yodo. Fue una petición del Real Patronato, quien me pidió un estudio de la situación de los grandes grupos de investigación sobre el bocio endémico en España, una enfermedad que se puede prevenir a través de la alimentación, en concreto con la ingesta de yodo. Me puse a estudiar, como buena adolescente que era, para sacar matrícula de honor. Descubrí muchas cosas interesantes, por ejemplo que el bocio no se daba sólo por la ingesta de alimentos bociógenos como los grelos, algo que sucedía habitualmente en algunas zonas como Galicia, sino que también existía una población muy poco atendida, la menopáusica. Había que hacer una llamada de atención y una formación continuada a los profesionales de Atención Primaria, ya que en esta población femenina con alta longevidad no se estaba controlando el problema.

A través de este trabajo de actualización, recogido en un libro, el Real Patronato podría reunir a las industrias de sal y otros conservantes a fin de que los consumidores pudiesen tener un fácil acceso a la sal yodada y hacer una posterior campaña de promoción sobre ella. En el transcurso de esta colaboración, conocí a Malou Cerrutti, una pintora que me ayudó a plasmar de una manera gráfica, con dibujos y cuadros, el tema del yodo y su importancia para evitar el bocio.

En ese camino de divulgar y comunicar, pusimos de largo a nuestro medio de comunicación, la revista “Cultura de la Salud”. El acto tuvo lugar en el Colegio de Médicos de Madrid y lo cierto es que fue una auténtica fiesta en la que conseguimos dar un paso hacia delante y convencer a esas voces reticentes que no creían que Adeps pudiese llegar tan lejos. Pero sólo era por desconocimiento y porque a veces parece más fácil trabajar en compartimentos estancos. Para Adeps es lo contrario. Se trata de abrir puertas, de tender puentes, de hacer un humanismo científico, algo esencial porque el médico y la medicina tiene que tener un componente pedagógico muy importante y eso significa tiempo en la relación médico-paciente, pero ese tiempo no es un gasto, es educación para la salud. Todo eso significa que tenía que buscar alianzas. De ahí que eligiéramos el Colegio de Médicos para presentar en sociedad nuestra revista, con el objetivo de que todos los médicos supiesen quiénes éramos y lo que aportaba Adeps a la sociedad.

Una sociedad que aquel año había asistido a hechos relevantes, sobre todo en la escena internacional. Uno de ellos fue el comienzo de la Segunda Guerra del Congo, el conflicto armado que ha causado más muertes desde la Segunda Guerra Mundial, nada menos que casi cuatro millones de personas perdieron la vida en él. Fue también un “mal” año para los genocidas, ya que se constituyó la Corte Penal Internacional en La Haya y el juez Garzón pidió la detención de Augusto Pinochet en Londres acusándole de la muerte de españoles durante la dictadura chilena. Hubo también buenas noticias. Se firmó el Acuerdo de Viernes Santo, lo que supuso la llegada de la paz a Irlanda del Norte, y Arancha Sánchez Vicario ganó por tercera vez Rolan Garros y de paso, el Premio Príncipe de Asturias del deporte. Y se fundó una de las empresas que ha revolucionado el mundo con un solo golpe de click: Google.

Yo, ya lo he contado muchas veces, nací en un hospital como tantas y tantos españolitos. Pero en mi caso, porque el Hospital Clínico San Carlos y, en concreto el Servicio de Medicina Preventiva, me han mimado desde que sólo era una idea en la cabeza de mi madre, a quien animaron a seguir adelante con su embarazo hasta llegar a hoy, 25 años después, cuando ya soy una adulta. Es mi casa, he pasado una niñez feliz entre sus brazos y he crecido sana y fuerte. En mi adolescencia me apoyaron mucho; desde luego sin el equipo de Medicina Preventiva y su Unidad de Investigación no hubiera podido hacer muchos de mis trabajos. Y en 1998, Adeps y El hospital firmaron el Convenio Marco que realmente era mi carnet de identidad. Allí estaban Juan José Equiza Escudero, Director Gerente del Hospital Clínico San Carlos en ese momento y la

Dra. María Sáinz Martín, como Presidenta de la Asociación de la Educación para la Salud, que firmaron que Adeps era una asociación de carácter cultural, educativo, sanitario y social sin ánimo de lucro y que está vinculada, desde que nació, al Servicio de Medicina Preventiva del Hospital. Todo un lujo que reconocía quién era yo y en dónde estaba mi hogar. Quiero agradecer a Juan José Equiza lo bien que me entendió desde el primer momento, y eso que él era un experto economista y no “uno de los nuestros”, los de la bata blanca, aunque también es cierto que a veces la labor de Adeps ha sido poco comprendida por los médicos, quizá porque tradicionalmente se han dedicado a curar y menos a prevenir, que es mi tarea.

Sin embargo, él vio la necesidad que había de firmar ese convenio para que nadie pusiera nunca en duda qué era Adeps y su importancia en las relaciones que tenía en España, en la Comunidad de Madrid, y en el propio hospital, por su carácter universitario de referencia nacional. La verdad es que mi madre, que allí estaba firmando y viendo cómo esas personas estampaban su firma y me daban carta de naturaleza, se sorprendió mucho con la acogida de Juan José Equiza y que viera con claridad que yo tenía un largo futuro por delante. Para este estupendo economista y ya amigo, Adeps económicamente era rentable y educar para la salud es, sin duda, una inmejorable inversión. La salud no tiene precio, pero sí un coste y esto lo vio pronto Equiza, un magnífico gestor sanitario, que también comprendió la importancia de la investigación y de la formación con una clarividencia poco habitual.

Y ahora os voy a contar un secreto. Mi madre se ha llevado siempre muy bien con los gerentes del Hospital Clínico, y creo que la tenían mucho respeto por lo que luchó para que yo viniera a este mundo, pero también porque habían reconocido su trabajo fuera del ámbito sanitario: fue premiada por la Federación Española de Mujeres Directivas, Ejecutivas, Profesionales y Empresarias, FEDEPE. como la Mujer Directiva del Año en 1997. Y eso también influyó mucho.

UN ESTIRÓN BIEN DADO

Mi crecimiento en este año fue imparable. Pegué, como se suele decir, el “estirón” y como todos los niños y las niñas, busqué nuevos amigos y conseguí una pandilla muy especial, y no cerca de casa. Recorrí muchos kilómetros por toda España, porque había llegado la hora de extender Adeps y comenzar a hacer una asociación más potente a fin de que la educación para la salud llegase más y más lejos y a más personas.

Ahí encontré a muchos amigos dispuestos a ayudarme, en cada pueblo, en cada ciudad. Les llamamos promotores de Adeps porque son personas que tienen capacidad de extender mi ideario desde las universidades, los ayuntamientos o las comunidades autónomas, que pueden organizar cursos y que a su vez se forman o envían a formarse a otras personas en Adeps para seguir enseñando la educación para la salud. Tienen mucha libertad de acción, pero también una mayor capacidad de organizar actividades relacionadas con la salud al ser miembros de Adeps, quien les apoya en todo. Quiero mencionar a algunos de ellos: Juan Agustín Morón, de Sevilla (profesor de pedagogía de la Universidad de Sevilla), Gerardo Rodríguez, de Pamplona (médico de Atención Primaria), y Milagros Torres, de Las Palmas de Gran Canaria.

Todos son profesionales de la sanidad o la educación y es que siempre Adeps se ha dirigido a los expertos en estas disciplinas para desarrollar su labor de formación, investigación y desarrollo de la educación para la salud.

Los amigos no paraban de llegar, y también otras organizaciones o asociaciones relacionadas con la sanidad que habían oído hablar de mí. No es que sea presumida, pero sí me produce bastante orgullo el hecho de que el Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo llamase a mi puerta y me hiciera miembro de su comité. La Dra. M^a Ángeles Planchuelo, de Adeps, especialista en ese campo, trabajó mucho y duro para desarrollar las redes españolas de prevención del tabaquismo, y es hoy la Presidenta de este Comité.

Siempre hemos ayudado a otras organizaciones a crecer, como a la Fundación Mil y Presencia Gitana porque nos interesaba mucho la población que se dirigían o con la que trabajaban, donde se podía extender la educación para la salud.

La adolescencia es una etapa de descubrimientos continuos y un buen día yo me miré al espejo y me percaté de que mi imagen necesitaba un cambio. La larga melena y las coletas infantiles ya no estaban de acuerdo con mi bastante crecido cuerpo, así que había llegado la hora de cortarme el pelo y abandonar mis vestidos de niña. El cisne que era mi logotipo al principio, y que se inspiró en una litografía de la diosa Hígeya, había quedado atrás y esos nuevos amigos, savia nueva, que formaban parte ya de Adeps me aconsejaron cómo realizar ese cambio. Y es que la salud también necesita del marketing social. Se pusieron manos a la obra y me diseñaron un nuevo logotipo más moderno. He de agradecer a Antonio Merino que diese en la diana con esa renovada imagen que aún hoy sigue siendo muy actual y con la que me encuentro muy cómoda.

Mientras todo eso sucedía, yo trabajaba simultáneamente en preparar la Conferencia Europea de la UIPES de 2000. La verdad es que todo Adeps desplegó una energía impresionante. Necesitábamos alianzas con la administración sanitaria de la Comunidad de Cantabria, donde se iba a celebrar la Conferencia y he de decir que ahí fue fundamental Jaime del Barrio, Consejero de Sanidad y miembro constituyente de Adeps de Cantabria, quien ofreció todo su apoyo. Así que firmamos un convenio económico con la Consejería de Sanidad para organizar la Conferencia Internacional en Santander. También conseguimos otra ventaja: que la Escuela de Salud Pública de Granada acogiera la Oficina Regional de la UIPES.

Pusimos, además, las bases para que todos los grupos de investigación en Europa que estudiaban diversos temas, como la prevención de la pandemia del siglo XXI, el VIH, el exceso de nutrición, la drogadicción, ...y muchos más, pudieran venir a España a presentar sus trabajos en la Conferencia. Esto significó un trabajo complejo y un problema de infraestructura: necesitábamos un lugar muy amplio para celebrarla, y el presupuesto se quedaba, como siempre, corto. Pero la Caja de Ahorros de Cantabria nos cedió su Centro Cultural en Santander, un auténtico palacete.

Mientras llegaba el momento, paseamos nuestra propuesta de Conferencia por Israel, Turín y Helsinki con el objetivo de buscar apoyos y asistencia.

Aún faltaban dos años para que todo ese sueño fuera realidad, pero lo cierto es que Santander no estaba a cientos de kilómetros y de días de distancia para mí. Casi lo tocaba ya con las puntas de los dedos y escuchaba el sonido de las olas de su hermosa playa. O eso me parecía.

Capítulo 4

UNA PIRÁMIDE QUE NO ERA EGIPCIA Y UN ÉXITO INTERNACIONAL CON EL CANTÁBRICO AL FONDO. 1999-2000

“La ley debe ser la expresión de la voluntad general; todas las ciudadanas y ciudadanos deben concurrir, ya sea personalmente o a través de sus representantes, a la formación de dicha ley. Ésta debe ser la misma para todos, todas las ciudadanas y todos los ciudadanos, al ser iguales ante los ojos de la ley, deben ser admitidos por igual a cualquier dignidad, puesto o empleo público, según sus capacidades, sin otras distinciones que las derivadas de sus virtudes y sus talentos”.

Artículo VI, Declaración de Derechos de la Mujer y de la Ciudadana.

Este texto, aunque pudiera parecer lo contrario, no es actual. Tiene nada menos que 219 años. Fue escrito por Olimpia de Gouges en 1791. Considerada como una de las primeras feministas, quiso dar réplica a la famosa Declaración de Derechos del Hombre y del Ciudadano de la Revolución Francesa. En la Constitución de aquel año, 1791, se distinguía entre dos clases de ciudadanos: activos -varones de más de 25 años, con propiedades e independientes- y pasivos, hombres sin propiedades y todas las mujeres, sin excepción.

Eran los albores del feminismo, de esas mujeres que lucharon por la igualdad y que desgraciadamente no consiguieron vivir en las mismas condiciones que los varones. Vinieron después muchas más: el feminismo ilustrado, las sufragistas, hasta Simone de Beauvoir o Betty Friedan. Pero estos tres siglos de Historia no han acabado con la desigualdad y con una sociedad eminentemente machista.

Todo esto me lo ha enseñado mi madre, la Dra. Sáinz, que siempre ha estado implicada en la lucha feminista. Desde mis primeros biberones me he alimentado con esta filosofía, la de un mundo mejor y una sociedad más justa para las mujeres, y por eso Adeps ha ido de la mano siempre con organizaciones feministas. Por ejemplo, con la Federación de Mujeres Progresistas, que nos pidió ayuda para organizar unas jornadas sobre asistencia sanitaria en mujeres inmigrantes. También me interesaba mucho el contacto con todas las profesionales de las ONGs que trabajaban en el empoderamiento de las mujeres, que recibió un espaldarazo en la Conferencia de Mujeres de Pekín en 1995, a la que no pude asistir, como ya he contado. Creo que es de un gran valor

humano pelear por las mujeres y su independencia económica, algo que forma parte de su salud mental e intelectual.

La relación con las instituciones oficiales que trabajaban en temas de mujer era fluida y muy gratificante. Adeps colaboró con el Instituto de la Mujer, que realizaba en aquella época un plan de igualdad cada tres años, asesorándole en temas de salud. Y es que la salud de la mujer no se podía quedar entre bambalinas, tenía que salir a la luz. Ya por entonces la violencia de género estaba sobre la mesa, era un problema muy importante que desgraciadamente y a pesar de todos los esfuerzos, continúa. La violencia de género es la cúspide de unos comportamientos tóxicos de una cultura machista y eso es por un lado, algo punible, desde el punto de vista legislativo, pero también algo que podemos objetivar y evitar a través de la cultura de la salud. Es una de esas patologías que llamamos enfermedades sociales, porque proceden de la cultural social. Y son prevenibles, provienen del comportamiento humano, no de las bacterias o los virus aunque también producen mortalidad, algo que vemos en el hospital con demasiada frecuencia. Curamos sus heridas, sus golpes físicos, pero es sólo la punta del iceberg del problema. Y hay que ir a sus raíces sociales.

Las mujeres hemos ganado longevidad, vivimos más que los hombres, pero tenemos menos calidad de vida y hay que construir una sociedad con mejores condiciones en todas las edades. Por eso en Adeps siempre nos pareció fundamental colaborar con todo tipo de entidades feministas, como las asociaciones de mujeres juristas, o de mujeres maltratadas. Eso forma parte también de la sororidad, un término que proviene de la palabra francesa “sor” que significa hermana y explica no sólo la solidaridad, sino el apoyo, el reconocimiento, la amistad y la ayuda entre mujeres para construir un mundo mejor y más igualitario.

Además, nos hemos dedicado a formar al personal del Hospital Clínico para tratar a esas mujeres que llegan a él desde situaciones tan dramáticas. Al menos, que entre nosotros no sólo encuentren atención médica, sino también comprensión y, por qué no, un poco de cariño. Quizá sólo sea un grano de arena en un mar de necesidades, pero me gustaría pensar que desde la educación para la salud contribuimos a mejorar la vida de las mujeres y para hacerlas, cada vez más, dueñas de su propio destino.

El mío ampliaba sin cesar sus horizontes y a las puertas de Adeps llegaban cada día nuevas propuestas de colaboración. Es cierto que nuestro nombre y nuestro trabajo se conocía más y más. Y eso me aportaba mucha energía, aunque no me ha faltado nunca, la verdad. Una mañana de aquel año 1999 recibimos una llamada muy singular. Era un

importante empresa del sector lácteo: Puleva, junto a su Fundación, que estaba muy sensibilizada en los temas sanitarios y especialmente en el de la alimentación saludable de la población desde la infancia hasta los ancianos. Sus intereses eran los nuestros. Pero no habíamos salido de nuestro asombro cuando nos propusieron algo muy divertido: hacer un juego relacionado con la salud. El juego es imprescindible para los niños, importante en la adolescencia, pero se olvida en la madurez, y habría que retomarlo. El que nos propusieron se iba a distribuir en las familias -enseñar salud se hace también desde el núcleo familiar- y en los centros escolares, dos lugares perfectos para transmitir hábitos saludables. Era una pirámide, pero sin momias egipcias, un entretenimiento con un colorido tablero, unos dados, un montón de tarjetas con preguntas y respuestas sobre salud, y unas pequeñas figuras de niños y niñas que representaban deportes, todo estupendamente diseñado. Contenía además un pequeño libro en el que se explicaban no sólo las reglas del juego, sino también cómo se tenía que utilizar para que fuera más útil pedagógicamente.

Yo estaba entusiasmada con este proyecto en el que Adeps se encargaría de los contenidos de las preguntas y respuestas. Fue un trabajo largo y minucioso, pero su éxito nos compensó. Se repartieron miles de pirámides e incluso en un tiempo se llegaron a vender en centros comerciales. La Fundación Puleva hizo un excelente trabajo de promoción que llevó este saludable entretenimiento a miles de niños y jóvenes de todo el país, ¡hasta en la televisión salió! Y yo, claro, pues no es que hiciera trampa, pero la verdad es que era imbatible jugando a la pirámide de la salud. Ventajas de tener a mi lado a todo un plantel de expertos en sanidad...

El juego iba destinado claramente a otro grupo social en el que Adeps tiene mucho interés: la adolescencia y la juventud, su parte física y su parte intelectual. Por eso, acudió encantada a las Jornadas de Racismo y Xenofobia que organizó el Consejo de la Juventud, CEULAJ, en Mollina, Málaga. Estos dos problemas, al igual que la violencia de género, necesitan prevención. Son enfermedades sociales y para curarlas es fundamental la educación, que puede difundirse a través de los medios de comunicación. Juegan un papel casi protagonista en esta tarea.

En ellos se centró mi trabajo siguiente, otra de las sorpresas de este año. Hice mi debut en las ondas. Así como quien no quiere la cosa, me convertí en locutora de radio de la mano de esos buenos amigos que son la Federación de Cocineros y Reposteros. Desde Onda Madrid, cada semana, mi voz salía en el programa que ellos tenían. Me dejaron un espacio para difundir consejos de higiene, nutrición, e incluso de conservación de los

alimentos, como por ejemplo cómo conservar la cadena del frío para prevenir problemas como el anisakis.

A pesar de todas estas actividades más divulgativas, no olvidamos ese año la investigación en la medicina preventiva a través de la relación con laboratorios como Schering, con quien colaboramos en estudios de educación sexual. También con Beecham, Gayoso-Welcome, MSD...ellos nos ayudaron y nos ayudan a seguir en estas líneas que tanto nos hacen avanzar, pero siempre dentro de dos de los bienes más preciados de Adeps: su independencia y su libertad. A lo largo de la senda hemos descubierto muchos amigos, con unos hemos seguido caminando, con otros no; cuestión de circunstancia u oportunidad. Nunca nos ha faltado una completa libertad de movimientos y gracias a ella podemos congratularnos de tener abiertas muchas y variadas puertas.

No puedo negar que soy eso que se llama una “empollona”, me apasionan los libros y estudiar y aprender. No imagino un mundo sin libros, da pavor que fuera así como en aquella película de Truffaut, “Fahrenheit 451” donde se quemaban todos porque estaban prohibidos. Menos mal que al final cada persona se convertía en un libro viviente. Me gusta pensar que soy uno de esos libros que hablan, pero en mi caso, de salud, que es sin duda alguna también cultura. Por eso, siempre he estado en contacto con las universidades españolas y extranjeras.

La Complutense es una de las que se puede decir que somos íntimas amigas. Nuestro amistoso trato ha permitido que llegaran a Adeps muchos estudiantes de Ciencias de la Educación, de Psicología, Biblioteconomía y Documentación...y han estudiado con el método socrático. Mi madre, la Dra. Sáinz es una experta en este sistema casi infalible de enseñanza, muy fácil de resumir: “aprende haciendo”. Hoy, y esperemos que en el futuro, siguen llegando alumnos a mi casa que por una temporada es la suya, naturalmente, para aprovechar la formación eminentemente práctica que ofrece Adeps. En ese sentido, la profesora D’Angelo llevó a cabo un trabajo de campo interesantísimo, con el apoyo de Adeps, un programa de atención precoz a los niños con muy bajo peso al nacer, pero orientado a resolver la problemática familiar que conlleva tener un bebé con estas características. Ese drama que se crea en la familia necesita no sólo los consejos médicos en el momento de su hospitalización precoz, sino también orientación pedagógica y psicológica para ser bien recibido en el entorno familiar. Ella puso en marcha esta investigación en el Servicio de Neonatología, junto al Dr. José Arizcum y la Dra. María del Carmen Arrabal, una mujer que ha creado escuela en esta

especialidad. A su lado, otra mujer llena de valía y conocimientos, Ana González, una enfermera con una sensibilidad especial con los recién nacidos. Profesionales de muy alto nivel que ayudaron a muchas madres a vivir su problema con más fuerza y positividad, y enseñaron también desde una perspectiva práctica.

Los lazos de ida y vuelta con estos profesionales de formación y de investigación han hecho que sigamos todas estas líneas, aún en el presente.

En el contacto con las universidades extranjeras tuvo mucho que ver la Fundación Mapfre Medicina, cuando organizamos un curso con esta institución. Allí conocí a la profesora María Fernández, que venía de la Universidad de Houston, y era discípula del Dr. Laurent Green, actual presidente de honor de nuestra Fundadebs. Green había creado una metodología para formar profesionales de la salud que recibe el nombre de “PRECEDE-PROCEDE”, y que explicamos en ese innovador curso a responsables de diversos campos de la Administración, universidades... No sólo establecimos vínculos con la Universidad de Houston, también con la de Nueva York y con la Escuela de Salud Pública de Harvard; a partir de ahí Adeps empezó a ser conocida en otros ámbitos universitarios estadounidenses. Fue un salto cualitativo muy importante y se estrecharon los lazos del conocimiento con Estados Unidos hasta el punto de que alumnos de postgrado de la Universidad de Siracusa cruzaron el charco para venir a formarse en Adeps. Un puente más que de plata, de oro, porque la escuela norteamericana de la educación para la salud es muy vanguardista, muy avanzada en las nuevas tecnologías para la formación, con programas on line y otros medios de difundir los conocimientos casi revolucionarios.

Tenía ya amigos en casi todas las partes del mundo; Europa y Estados Unidos ofrecían dos maneras de ver la formación complementarias y todos estos lazos beneficiaban a los profesionales españoles que tenían conexión con Adeps, pero también al personal de Medicina Preventiva y al de enfermería que ha rotado por Hospital Clínico.

Todo este caudal de conocimientos lo volcamos en ellos a través de los diversos cursos y programas que Adeps organizó con el Hospital. Eran y siguen siendo una manera de dar las gracias a los que creyeron en mí, a los que me dieron una casa para vivir y crecer.

Me puse manos a la obra con estos cursos nuevos, aunque sin perder de vista algunos que ya venían de lejos, como el aula de VIH SIDA, en el que se trabajaba al lado de los especialistas en esta patología del servicio de Medicina Interna del Clínico.

Organizamos un programa muy completo con consultas directas y telefónicas a los

pacientes en el que también se aconsejaba y formaba a sus familias. Aún más, tenía una novedad: acudían a charlas y explicaciones alumnos de colegios, con sus profesores, para aprender a prevenir la enfermedad.

Otro de los programas que continuaba, y con mucho éxito desde 1994, era el Programa de Tabaquismo en el Hospital Clínico. Su objetivo era erradicar el hábito de fumar y el medio ambiente contaminado con humo de tabaco, así como atender a los pacientes fumadores, ya que en aquella época aún se fumaba en sus instalaciones. Se apoyaba en varias líneas: la institucional sobre el tabaquismo hospitalario, interrelacionada con diversos servicios del San Carlos (cardiología, ginecología, neumología, pediatría, etc.) y los agentes sociales del Hospital. El reto era como escalar una montaña, pero no estaba sola. Rápidamente se sumaron a la idea un puñado de profesionales para divulgar la campaña y organizaron un grupo de trabajo, que andando el tiempo se convirtió en un comité con vida propia e independiente. Nacieron los talleres de deshabituación tabáquica sin farmacopea para los trabajadores del Clínico, el único hospital en nuestro país que tiene este servicio totalmente estructurado. Ahí siguen, vivos y coleando y llevando salud a todos.

EL EFECTO 2000

Una ola catastrofista rodeaba el mundo y llenaba de oscuras profecías las páginas de los periódicos y otros medios de comunicación. El temido “Efecto 2000” se avecinaba como un huracán y nadie se iba a salvar. Todos los ordenadores del mundo, los que controlaban el tráfico aéreo, las bases de datos, los satélites, las centrales nucleares y otras infraestructuras dejarían de funcionar correctamente al llegar las doce de la noche, el momento en el que nacía el segundo milenio porque el año el 1 de enero de 2000 volvería a ser el 1 de enero de 1900. Se trataba de un colapso en el sistema programado en las computadoras, que no reconocía los años. Afortunadamente nada de eso sucedió y entramos con mucha algarabía y fiestas multitudinarias en todo el planeta en esa mágica fecha.

Fue el año de los Juegos Olímpicos de Sidney, y también en el que hubo un cambio en los escaños del Congreso de los Diputados. El banco azul, y España, estaban presididos por el ganador de las elecciones, José María Aznar y su partido, el PP.

Cambió también el inquilino de la Casa Blanca. George Bush llegó al poder, no sin una gran polémica y por un estrecho margen de votos, contra Al Gore. El recuento de las

“papeletas mariposa” en Florida tuvo en vilo a los estadounidenses, hasta que quedó finalmente en manos de Bush.

Una tragedia conmocionó Francia: el jet supersónico Concorde con destino a Nueva York se estrella en los alrededores de la pista, nada más despegar del Aeropuerto Roys-Charles de Gaulle. Mueren 113 personas y se abandona este avión para siempre.

Desaparecen también durante esos doce meses cuatro de los mejores actores de todos los tiempos: John Guielgud, Walter Matthau, Alec Guinness y Vittorio Gassman.

En nuestro país comienza uno de los programas de televisión que revolucionó el panorama de las ondas, y que más ha calado en los espectadores. Gran Hermano fue y aún sigue siendo una de las ofertas televisivas más vistas y también más criticadas.

Los Premios Príncipe de Asturias miraron hacia el VIH SIDA. Luc Montagnier y Robert C. Gallo recibieron el galardón por su investigación científica y médica de la pandemia.

Valencia fue en 2000 el escenario del Foro Mundial de Mujeres Contra la Violencia. Las mujeres de todos los países allí reunidas –desde China a Togo, desde Noruega a Pakistán- debatieron problemas fundamentales que afectan a la condición femenina como la violencia de género, la mujer y el conflicto armado, la explotación sexual y la mutilación genital femenina. Su compromiso era y es crear un mundo libre de violencia contra las mujeres y las niñas y detener el crimen más universal e impune de todos: la violencia física, emocional, económica y sexual que se comete contra la mitad de la población del planeta. Aún continúa esa lucha.

UNA LOCURA INOLVIDABLE

El siglo XXI ya estaba en marcha y la V Conferencia Europea de Santander de la UIPES se nos venía encima como una ola. Es cierto que durante el año anterior, 1999, no habíamos parado de trabajar con diversas reuniones de todos los estamentos a fin de tener muy bien organizado todo: la parte logística, la búsqueda de recursos económicos, que controló con mano dura Joana Zambrana, los viajes de los congresistas, las conferencias...etc. Trabajamos sin un minuto de respiro con la Oficina Europea de la UIPES en Granada, con la Comunidad de Madrid desde su Dirección General de Salud Pública...y por supuesto con el Comité Ejecutivo Europeo de la UIPES, en Bélgica y la Dirección de la UIPES en París. Todo para que en la Conferencia de Santander estuviera representado lo mejor de España en educación para la salud.

No era fácil coordinar las distintas instituciones implicadas, estaban en distintos lugares: Granada, Bélgica, París, Madrid...para ejecutarlo finalmente en Santander, claro. Cada coma de cada texto y cada panel, cada nombre, cada concepto fue revisado por la UIPES en una labor inmensa, a la que dedicamos en total tres años de trabajo para llevar a cabo con sobresaliente la Conferencia de Santander.

Detrás de ese recorrido trabajaba sin darse tregua un equipo humano muy reducido, pero bien engrasado, que no dejaba ni un detalle al azar. Muchas veces, hasta con recursos propios e incluso con un toque de aventura adolescente.

Para ahorrar costes, Antonio Merino y Manuel Neira -el esposo de Estela D'Angelo-, no se lo pensaron dos veces: cargaron su camioneta con todos los materiales de la secretaría –ordenadores, fotocopadoras, papel, archivadores...- que se iban a necesitar y pusieron rumbo a la capital cántabra en una mañana de primavera. El problema les esperaba en el Puerto del Escudo. La niebla envolvía el paisaje y también la carretera; no dejaba ver nada, ni siquiera al coche que iba delante y por un momento el silencio se hizo dentro de la furgoneta, porque el peligro acechaba. Afortunadamente, consiguieron pasar aquellas cuestas sin más incidencias, y llegaron a su destino, el Centro Cultural de la Caja de Ahorros de Santander, donde se celebraba la Conferencia. Aunque juraron nunca más volver a hacer semejante viaje en aquellas condiciones, cargados con cientos de kilos de material y sin ver ni siquiera las líneas de la carretera, al fin sonrieron.

El Centro Cultural de la Caja de Santander era sencillamente un sueño; un palacete en el que además pusieron a nuestra disposición y durante toda una semana la seguridad, y una sala de expositores para entidades públicas y privadas, patrocinadores y laboratorios; también una segunda planta a la que mi madre llamó “La Plaza del Pueblo”, inmensa, y otra zona reservada para al grupo de trabajo de la Unión Europea, que mostraron los programas de educación para la salud de sus países. Allí se reunieron profesionales de Noruega, Finlandia, Francia, Holanda, Italia, Alemania, Reino Unido...

Pudimos disfrutar de un salón de actos para mil quinientas personas, nada menos, que conseguimos llenar. Acudieron profesionales sanitarios de toda Europa, de España y de Iberoamérica, ya que en realidad se hicieron dos congresos en uno: la V Conferencia Europea de La Educación Para la Salud, UIPES y otro, las Sesiones Sistemáticas de los grupos de trabajo de todas las líneas maestras de la Unión Europea en educación para la salud. Impresionante. Allí se habló de tabaquismo, de VIH SIDA, de escuelas promotoras de salud...en fin, de todos los trabajos que se estaban haciendo en ese

momento casi en todo el mundo, y eso significó que los profesionales de unos y otros países intercambiaron sus conocimientos y experiencias. Una oportunidad única. El reducido equipo, cinco personas, que llevaba la organización no estuvo solo. Se implicaron, por supuesto, todos los miembros de Adeps, Adeps Santander y un nutrido grupo de voluntarios de la Escuela de Enfermería de Santander. Para ellos fue una oportunidad de vivir en directo un congreso de esta altura, y resultaron valiosísimos en la buena marcha de la Conferencia; estuvieron atentos a todos los detalles y perfectos en la atención a los congresistas. Ni un micrófono ni un vaso de agua faltó a ninguno. Al frente de los voluntarios, más de cien, estuvo Antonio Merino con una labor de coordinación que funcionó como un reloj.

Nos interesaba demostrar que España estaba a la altura del resto del mundo en la educación para la salud, porque la década de los 90 había resultado ser la “década prodigiosa” de esta disciplina sanitaria, con una expansión no vista hasta estos años. En muchos frentes: con la puesta en marcha de la LOGSE en 1990, que obligaba por ley a enseñar educación para la salud en los colegios, con equipos multidisciplinarios en todas las Comunidades Autónomas, y además con el cambio de gobierno y la llegada de Felipe González en 1986 y hasta 1996, se incrementó el interés de las entidades privadas y de la población por la educación para la salud.

Había llegado el momento de expandir fuera de nuestras fronteras todos esos logros. España debía ser un punto de referencia y lo demostraba en las áreas que trabajaba, en la ciencia y en los profesionales españoles que habían alcanzado un nivel auténticamente espléndido. Y eso se hizo en Santander. Presumir de la calidad de la enseñanza para la salud en nuestro país.

Llegó la hora de ver los resultados. Mi madre inauguró la Conferencia, por fin, casi levitando. Su reto, que era el de todo Adeps, era ya una realidad. Lo dedicó a la futura hija de Teresa de la Torre, una secretaria de Adeps que trabajó duramente, al igual que Nieves Cáceres, en la preparación y que estuvo allí a pesar de encontrarse a punto de dar a luz. Era la representación de todo el equipo que consiguió organizar tan tamaño evento para difundir la Educación para la Salud en aquel mes de mayo de 2000.

Uno de los momentos más emotivos de la Conferencia fue el homenaje, que coincidió con el Día Mundial de la Enfermería, a la profesora M^a Antonia Módolo. Todo el salón de actos, puesto en pie, aplaudió y reconoció a la gran maestra que es la profesora, porque si alguien ha mantenido el faro de la educación para la salud durante toda una vida, ha sido ella, con su grupo de los peruginos. Fue inolvidable, sin duda.

Nos acompañaron profesionales de la sanidad de primer nivel internacional y nacional, como la vicepresidenta de la UIPES Europa, Danielle Piette y el gerente del Hospital Clínico, Juan José Equiza, entre muchos otros.

Al grupo de la Escuela de Enfermería de Santander se le ocurrió dar, en “petit comité” un premio “limón” y un premio “naranja” a la organización del Congreso. La “naranja” fue para la dirección “más dulce” y el limón...para el más agrio por su disciplina en esa organización...que se lo tomó un poco mal. En honor a la verdad, fue mi madre la que dispuso –creo yo que por lo aprendido en el Congreso de Japón, cinco años antes-una estricta disciplina en cuanto a horarios de las conferencias, actos, etc...que por cierto tuvieron traducción simultánea en francés, inglés y por supuesto español.

El Ayuntamiento y la Universidad de Santander se volcaron con la celebración y por todas partes de esa ciudad maravillosa se veían carteles, banderolas y demás publicidad; vamos que la localidad cántabra vivía en carne propia la Conferencia y ofrecía la cordialidad de su gente, sus maravillosos paisajes y ese mar cantábrico que no tiene precio.

Claro que hubo problemas, claro que costó algún disgusto que otro, claro que fue difícil que todo el mundo estuviera a gusto y feliz. Pero la Conferencia resultó un éxito internacional de primera categoría y yo alcancé una proyección impresionante. Es cierto que mi madre, la Dra. Sáinz, llevaba toda la responsabilidad sobre sus hombros y pasó algunas noches sin dormir, preocupada y responsable por todo el asunto, e incluso alguna vez pensó que era imposible llegar hasta el final. No es de extrañar, hubo obstáculos muy complicados, auténticas murallas. Ella los saltó, los esquivó y lo solventó y aunque asegura diez años después que nunca volvería a organizar un congreso de estas características, creo que en el fondo, tiene un poco de nostalgia. La misma que sentía nada más terminarlo, mientras miraba el mar y pensaba que había merecido la pena, por la educación para la salud. Académica y científicamente, perfecto y personalmente, una dulce locura que siempre estará en nuestra memoria.

Capítulo 5

LAS SONRISAS DE LA EXPERIENCIA Y EL PLACER DE LA FILANTROPÍA

El comienzo del siglo XXI fue intenso y mi mirada se abría en todas direcciones. Escuchaba a todo el mundo, me empapaba de todo lo nuevo, de lo que estaba evolucionando tan deprisa a mi alrededor. Como una auténtica esponja, no cesaba de incorporar conocimientos, observando el futuro y trabajando con la generación más joven e incluso con la infancia. Hasta que un buen día de aquel año del comienzo del milenio, 2000, alguien me hizo volver la vista no atrás, al pasado, sino hacia otro lado de la sociedad.

Fue Juan José Equiza, gerente del Hospital Clínico San Carlos quien planteó a mi madre una reflexión. Entre los muchos cursos, proyectos, conferencias, jornadas y congresos que ya Adeps tenía en su haber, surgía un hueco importante que necesitaba atención: el propio Hospital. Adeps era el soporte formativo y de investigación en educación para la salud del Hospital Clínico San Carlos, eso era indudable. Pero también era cierto que nunca se había hecho desde Adeps un programa concreto dirigido al Hospital por falta de medios o de apoyos reales. Equiza, que era un gestor, un experto económico, se sentía sin embargo muy implicado en los temas de responsabilidad social de la empresa. Y habló de los jubilados del Hospital. La necesidad de crear un cordón umbilical con esas personas que ya habían cumplido su ciclo laboral, pero que deseaban seguir siendo útiles al centro en labores de voluntariado.

La idea era magnífica y enlazaba perfectamente con mi espíritu social, con ese ir más allá en extender la educación para la salud en proyectos que llegaran al mayor número de personas posible. Mi madre “recogió el guante”, se entusiasmó con la idea y se puso a la tarea de presentar un proyecto diseñado al milímetro, con una serie de acciones y objetivos a cumplir.

Se abría ante Adeps un nuevo reto. Hasta ese momento, se había centrado en jóvenes, con niños y niñas o en los problemas específicos de la salud de las mujeres. Pero las personas mayores tienen un perfil muy determinado que implica mucha responsabilidad a quien organiza cualquier tipo de acción o proyecto para ellos. Ese aforismo coloquial que asegura “son como niños” no puede estar más lejos de la realidad. Todo lo contrario. Poseen un criterio, un bagaje y una experiencia vital recorrida que les ha hecho olvidar la inocencia y la ingenuidad de la infancia por completo. Por tanto hay

que tratarlos con respeto, cariño y con la legitimidad que les otorga ese tiempo vivido. Todo ello significaba conformar un proyecto muy serio y profesional. El primer paso que dio mi madre fue contactar con una de las trabajadoras sociales del Hospital, Toñi Maganto que conocía muy bien a este grupo de edad. También se incorporó al proyecto Cecilia Valcárcel, miembro de Adeps, como apoyo. Como es lógico, surgía la necesidad de buscar a un profesional que ejecutara el programa, que coordinara la parte institucional y la parte del voluntariado de una manera sistematizada, además de buscar apoyos financieros.

Pincelada a pincelada, el proyecto iba tomando forma. Una forma de servicio a los demás, de beneficiar a la sociedad y a esos ex trabajadores del Hospital Clínico que después de media vida entre sus paredes, aún podían sentirse útiles dentro de ellas. Hacía falta un nombre. Y no podía ser más apropiado: Proyecto SONRISAS. Adeps iba a ofrecer una serie de beneficios a los voluntarios y voluntarias. Y eso se resumía en este acrónimo:

S ensibilidad

O rganización

N aturalidad

R espeto

I mparcialidad

S eriedad

A mistad

S alud

El grupo humano que formaba el proyecto iba a ofrecer sensibilidad, organización, naturalidad, respeto e imparcialidad con un objetivo claro: ofertar a los beneficiarios de este proyecto seriedad, amistad y salud. Es decir, promover la educación socio-sanitaria de las personas mayores a través de la cultura de la salud, potenciar la solidaridad con la participación de los ex trabajadores en el voluntariado y facilitar el encuentro entre las personas para envejecer bien. Contamos con la inestimable ayuda de dos estupendos médicos: el Dr. Francisco Timoneda, en esa época Director Médico del Hospital Clínico, y el Dr. Pedro Zarco, cardiólogo y entrañable amigo que siempre estuvo a nuestro lado.

¿Cuál fue el vehículo más apropiado para llevar a la práctica todo este ideario? Pues la “visita amiga”. Al Hospital, naturalmente, llega voluntariado -supervisado por la Unidad de Trabajadoras Sociales -de diversas organizaciones: Cruz Roja, Asociación

contra el Cáncer, Solidaridad y Desarrollo, etc. Pero el Proyecto SONRISAS era diferente. Sus voluntarios jubilados –hay que tener en cuenta que más de cien trabajadores del San Carlos se jubilan cada año- iban a salir del Hospital porque se trataba de extender la salud fuera del centro hospitalario, hacerlo llegar a personas mayores que reclamasen esa ayuda e iban a hacer esa visita, tras haber sido formados por Adeps para que su cometido fuera el adecuado. Pensamos en esta fórmula porque había que organizar todo con mucho cuidado. Mi madre, la Dra. Sáinz, reflexionó mucho sobre esto desde la mirada del cambio social. En el pasado, y especialmente en los ámbitos rurales, no era necesario este tipo de servicios. Los vecinos, los amigos o los familiares vivían puerta con puerta y estaban dispuestos a visitar a los mayores, a preocuparse por ellos o ayudarles si estaban enfermos o solos. Hoy, el modo de vida en las grandes ciudades lo convierte en algo imposible; resulta ser eminentemente individualista y en la mayor parte de las ocasiones no se conoce ni al vecino de la puerta de al lado. Hay que tener en cuenta, asimismo, el rechazo que pueden sentir los mayores ante una persona extraña para establecer un vínculo de confianza. Por eso resulta necesario una referencia de quien es él o la que llama a su puerta y entra en su intimidad.

Desde esta perspectiva, esta referencia de un voluntario que llega con el aval del Hospital Clínico era completamente positiva para la persona mayor que necesita esa “visita amiga”. Sólo tenían que llamar a un teléfono que se habilitó al efecto y solicitarlo. Y así fue.

Además del apoyo del San Carlos, mi madre, que no olvida nunca el espinoso tema de la financiación, obtuvo de la Obra Social CajaMadrid los fondos necesarios para contratar a un profesional en la coordinación, además de los gastos de transporte de los voluntarios y la difusión del proyecto con folletos. Ahí resultó fundamental M^a Fernanda Ayán, directora del Área Social de esta entidad financiera.

Fue también importante que los beneficiarios del Proyecto, las personas mayores -incluidos muchos familiares de personal del Hospital que solicitaron las “visitas amigas”- entendieran que no se trataba de ayuda doméstica o de cuidados médicos o enfermería, sino de un amigo o una amiga que iba a pasar un rato de amistad, conversación y a combatir su soledad. Desde el punto de vista de la medicina preventiva, la soledad es un indicador de morbilidad porque es un estado del espíritu. Y resolver ese punto era fundamental. Dar un paseo, leer un libro o hacer un pequeño recado eran también los cometidos de los voluntarios. Como tales, se incorporaron

además algunos jubilados de CajaMadrid, gente con mucho entusiasmo y muy positivos en todos los aspectos que hacían el maravilloso regalo de su tiempo a las personas mayores con la “visita amiga”.

SONRISAS, al igual que PAJEPS, poseía otra gran virtud: la de movilizar coetáneos, un grupo etario que podía hablarse de tú a tú de sus vivencias, de su época, con intereses comunes, al menos en lo que corresponde al tiempo que les tocó vivir, de mayor a mayor. De esta forma, los mensajes de apoyo llegaban con más facilidad y se establecía una relación de plena confianza.

Los tres primeros años, se ocuparon varias personas de coordinar todo ese trabajo, en especial la difusión de SONRISAS que fue todo un éxito; tanto que, andando el tiempo, el Hospital de Burgos solicitó la ayuda de Adeps para implantar un proyecto similar en ese centro hospitalario. Ah! y recibimos el Premio Senior al Mejor Proyecto Innovador de Mayores.

Tras la “visita amiga”, se puso en marcha otra intervención: las “charlas con sonrisas”. En este caso, se trataba de abrir las puertas del Hospital a las personas mayores, conformar un espacio abierto donde encontrasen amigos y amigas y pudieran asistir a conferencias o recibir información sobre los temas de la vida cotidiana que más preocupan –no sólo de salud, también jurídicas- o interesan a este grupo de edad. Las “charlas con sonrisas”, el último jueves de cada mes, ocultaban un loable propósito, iban más allá de la mera información. Se pretendía que todo ese grupo de edad que se encuentra en buenas condiciones físicas, y son perfectamente válidos, saliera de sus casas, paseara, cuidara más su imagen, incluso se tomara un “cafelito” tras la charla con otros asistentes... en fin, tuviera un pretexto para seguir socializándose y mantener saludable su mente y su cuerpo. Y el San Carlos les brindaba la excusa perfecta para conseguir este objetivo.

Pero las “charlas” aún tenían más beneficios. En este caso, dirigidos a quienes ofrecen sus conocimientos por el placer de la pura filantropía; personal médico y de enfermería del Hospital que encuentra muy gratificante hacerlo, una oportunidad de aprender de los mayores a la vez que los mayores reciben información especializada de su bagaje médico.

Tras un par de años de andadura, surgió sobre la mesa la sana ambición de hacer llegar SONRISAS más allá. Extenderlo a toda España, tal y como funcionaba, estaba fuera de nuestro alcance por estructura y recursos. Pero las ideas y las soluciones no faltan en Adeps nunca cuando se trata de educar para la salud. Partimos de la base de los

objetivos del Proyecto SONRISAS: extender la salud física, psíquica y social. La social era obvio que la cumplíamos con creces con las “charlas” y la “visita amiga”, y nos planteamos avanzar hacia universidades de mayores, a residencias, a centros culturales...allí donde estuvieran, para cuidar de su salud psíquica. ¿Cómo? ejercitando la mente, porque cuanto más se ejercite el intelecto con lectura o escritura, más se retrasan ciertas patologías. La idea era simple, pero efectiva: nació el Concurso Nacional de Relatos Cortos para Mayores “La memoria de los cuentos”. Los trabajadores sociales y los coordinadores de cultura de los centros de mayores se convirtieron en agentes de salud al extender la convocatoria del premio, recopilar y enviar a Adeps los originales. Resultó todo un éxito que impulsó a decenas y decenas de mayores a recuperar y plasmar sus recuerdos, su experiencia biográfica de una manera literaria. Más de cien llegaron a nuestras manos. Tal es así que tuvimos que buscar un grupo de profesores de pedagogía que hiciese una lectura previa de los textos para elegir los finalistas al premio, e incluso algunos transcribirlos al ordenador, ya que habían sido escritos a mano. La cultura, que siempre ha estado en Adeps desde mi más tierna infancia, volvía con renovadas energías para un grupo social que tenía mucho que contar.

El fallo del premio se organizó por todo lo alto, en el Hotel Husa Princesa de Madrid, en abril de 1993, convocando a los medios de comunicación que dieron buena cuenta de la iniciativa. El jurado, de auténtico lujo. Entre ellos, el Dr. José Manuel Ribera Casado, Catedrático de Geriatria y Jefe del Servicio de Geriatria del Hospital Clínico San Carlos, el editor José María de la Torre, la periodista Loles Díaz Aledo de RNE –quien presentó el acto-, el escritor Tomás Calleja y M^a Fernanda Ayán, de CajaMadrid, otra de esas amigas de mi madre que se vuelca en cada idea con amor y total desinterés. Todos ellos la acompañaron para escuchar esos maravillosos textos, que no me resisto a plasmar aquí. Allá va uno de los cuentos titulado “¡Viva la vida!” y cuya autora es Margarita Sierra Mejías:

“Cuando yo era pequeña mi padre me llevaba con mi hermana Rosario, Pili, Ramona, Mercedes, otras amigas y algún que otro padre, a bañarme al Manzanares. Íbamos andando, naturalmente. Vivíamos en la calle Ponzano, así que enfilábamos por la de Ríos Rosas hasta salir al “Campo de las Calaveras” y, subiendo y bajando cuestas, atravesábamos la Ciudad Universitaria –entonces un campo salpicado de edificios a medio construir y ruinas- hasta salir a Puerta de Hierro.

Como era costumbre en la clase pobre, nos bañábamos en bragas y camisa de opal metida por dentro. Cuando nos cansábamos de remojarnos y jugar, solíamos sentarnos debajo de un árbol a comer el bocadillo hecho con la tortilla de patatas que había sobrado de la noche anterior.

Uno de aquellos días –tendría yo seis años y ya era una devoradora de cuentos o de todo lo que teniendo letras caía en mis manos-, empecé a pensar que sería bonito ser árbol para aliviar del calor a los caminantes y hacer bailar mis hojas con él al aire. Pero enseguida pensé que los árboles mueren donde nacen y era mejor ser madreSelva, que trepa por donde quiere alegremente y puede dar sombra a las mariposas. Pero la madreSelva tampoco podía ver el mundo. Mejor era ser águila para volar majestuosa por encima de las montañas y de los volcanes, de las pirámides y de la Gran Muralla china – por entonces había caído en mis manos un libro que hablaba de todo eso-. Me quedé pensativa...No. Mejor era ser niña porque llegaría a ser mayor y entonces vería los volcanes, las pirámides, la Gran Muralla china...

Seguí creciendo y creciendo. Llegó la guerra horrible, la peor de todas, la guerra en la que se mataban entre sí los hermanos. Luego se acabó la guerra y yo conocí el amor. Mi amor era un artista, un pintor inteligente, soñador y bohemio. Y salimos de España y conocimos Hispanoamérica y parte de África y casi toda Europa. Yo me empapaba de museos, de exposiciones, de conferencias y sobre todo leía, leía, leía...Pero agazapada como una víbora me seguía la muerte. Y se llevó a mis padres. Y se llevó a mi amor. Para no volverme loca seguí estudiando y leyendo enfebrecidamente. Con los años, mis huesos empezaron a fallar. En el Hospital Clínico, un edificio que ya cuando era niña empezaba a elevarse sobre aquellas cuevas por las que caminaba hacia la orilla del Manzanares, me llenaron de titanio. Y después de ocho operaciones en la misma pierna hoy me encuentro en este hospital en rehabilitación.

Pero estoy contenta. Se que voy a caminar con la pierna rígida, pero tengo que vivir muchos años. Porque tengo a mis hijos, a mis nietos y a mis tres hermanas: Rosario, Amalia y Mercedes. Y, aunque sea con muletas, todavía tengo que ver las pirámides, los volcanes, la Gran Muralla china...Me falta conocer muchas cosas: el porqué de los agujeros negros, el de las pistas de Nazca, echarle un ojo al telescopio de Monte Palomar. Y, algún día, tendré que ponerme a escribir un cuento que se llamará: ¡Viva la vida!”

Como puede apreciar el lector, los cuentos –recopilados y editados en un volumen que se repartió entre premiados, amigos y familiares- eran francamente deliciosos, llenos de

pasión, algunos de optimismo, otros más pesimistas. Pero todos con la intención de dejar plasmadas esas vivencias, de transmitir conocimientos y de reavivar las relaciones intergeneracionales.

Tras el primer quinquenio del Proyecto SONRISAS, y realizar la evaluación de su funcionamiento, nos sentamos a escuchar las necesidades que iban llegando. Peticiones de colaboración y ayuda a otros colectivos relacionados con las personas de edad. Y comenzó a crecer otra rama del árbol de SONRISAS: “Cuidando al cuidador”. Nos preocupaba la parte psíquica y física de las personas que atendían en el ámbito doméstico a los mayores, y muy especialmente los familiares. Es muy importante saber lavarlos bien, saber moverlos bien para no dañar la espalda...una serie de situaciones que no se solventan con el amor, sino con la técnica apropiada que nadie enseña en el colegio ni en ninguna parte. Además, se contempla el estrés que genera la situación del cuidador, ya que su atención está centrada en el familiar dependiente y muchos dejan de lado sus propias necesidades de descanso, ocio e incluso trabajo, con la carga psicológica y el problema de salud mental que supone esa realidad. A esto hay que añadir que, generalmente, son cuidadoras, en femenino, porque esta tarea recae sobre las mujeres de la familia, hijas –en la cincuentena habitualmente- del mayor dependiente que se ven abocadas a organizar su vida laboral, su propia familia, su propio ámbito doméstico y a la vez el de su madre, padre o familiar. Una tarea tremenda, estresante, y una injusticia generacional que mantiene costumbres discriminatorias, propias del siglo XIX, grabadas a fuego en las mujeres por la familia, la escuela, la religión, el entorno social...que además se sienten culpables si no lo hacen, porque juega también el factor emocional y el del cariño por el familiar dependiente incluso en mujeres con capacidad económica sobrada. Cabe preguntarse ante este panorama tan vigente aún hoy cuántas generaciones serán necesarias para cambiar este esquema. Por tanto, era y es una auténtica necesidad que descubrimos al evaluar el programa y al hablar con familias y cuidadoras.

Poco después, en 2006, nació con entidad propia el Programa CUIDA, cursos gratuitos de formación para familiares y cuidadores y cuidadoras de personas mayores dependientes. La respuesta fue masiva y se organizó en pequeños grupos a los que apoyaba la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense, a través de un convenio con Adeps. Como no podía ser menos, los jóvenes, mi generación, a la vez que ayudan a CUIDA con sus conocimientos o sus investigaciones, aprenden de la

experiencia cotidiana en el campo de la geriatría, con una formación de ida y vuelta de la que siempre me siento orgullosa.

Parece obvio que un Proyecto que se llama SONRISAS no podía olvidar esta expresión del alma humana y por eso, otra de las iniciativas para cuidar a los cuidadores y cuidadoras y rebajar su estrés fueron los cursos de risoterapia. No se puede negar que es una manera de romper las inhibiciones y actuar positivamente en la psique humana. Como lo son los cursos de arteterapia, otra de las iniciativas de CUIDA y SONRISAS, que facilita un espacio para encontrar y expresar a través de la pintura sentimientos, emociones, dudas y esperanzas de la propia vida de esas personas que tanto trabajan e incluso sufren al cuidar a los mayores discapacitados.

Es tarea de todos encontrar lugares comunes entre niños y niñas, jóvenes, adultos y mayores porque esa es la auténtica representación de la sociedad, fuera de guetos, de espacios compartimentados. Hay que abrir esos foros de interrelación de todas las edades de la vida y no aislar a nadie en un lugar determinado. De hecho, actualmente se está analizando la utilidad de los centros geriátricos, o los modelos de residencias para mayores porque no es saludable estar alejado de otras edades biológicas.

Gestionar todo este trabajo, todas estas intervenciones y el propio voluntariado, es complejo. Es imprescindible el rigor y la seriedad para obtener resultados y manejar adecuadamente todos los factores humanos para conseguirlo. En esa especialísima labor está una persona que llegó a SONRISAS en 2001, un coordinador que hizo suyo, desde el primer momento, el proyecto. Un joven formado en PAJEPS, experto en gerontología, al que le apasiona el trato con las personas de edad y que dejó su Salamanca natal para llegar hasta Adeps e incorporarse a la “visita amiga” : Julio González Cobos a quien hay que agradecer desde estas páginas su trabajo, que para él significa una experiencia personal importante: “Lo que más me gratifica y enriquece es el contacto humano, la generosidad de los voluntarios y voluntarias con su tiempo y cómo se vuelcan con las personas mayores. Naturalmente, me interesa mucho todo lo que se puede aprender de ellos. Lo que cuentan, sus experiencias, su sabiduría de la vida...ver la ilusión que siguen poniendo en algunas cosas, como en el libro la “Memoria de los cuentos” , que para ellos fue un auténtico best-seller...algo muy bonito...por el proyecto SONRISAS han pasado más de quinientos mayores y medio centenar de voluntarios y eso me ha dado la oportunidad de avanzar en mi trabajo y pasármelo bien cada día.”

Uno de los puntos de interés de Julio es el desarrollo de la Ley de Dependencia:

“Creemos que es muy importante avanzar en esta Ley, que se aprobó en 2007, pero desde SONRISAS venimos formando e informando a familiares desde 2004 y vimos que en ese grupo social había un gran trabajo por hacer que la Ley impulsaba y de cara al futuro esperamos que lo haga aún más, lo que redundará en nuestra labor”. Para Julio, la importancia de los medios de comunicación en la ayuda a las personas mayores es fundamental. “Por ejemplo con todas esas noticias de hace algún tiempo que contaban que muchos ancianos y ancianas habían fallecido solos en su domicilio, llevó a una reflexión y a incrementar los servicios de teleasistencia y se convirtió en algo positivo porque muchos mayores se conectaron a él y se palió en gran parte el problema de la soledad y de la atención. Saber que hay alguien que está pendiente de ellos, les aporta tranquilidad y seguridad”. El coordinador de SONRISAS ha exportado el proyecto fuera de los muros del Hospital Clínico: “Hago una labor divulgativa de la educación para la salud en distintos ámbitos como los centros para mayores de la Fundación CajaMadrid, las juntas de distrito...y otros lugares. Es llevar las “charlas con sonrisas” más allá, incrementar los hábitos saludables y las relaciones emocionales y sociales, algo verdaderamente apasionante porque además he conocido personas muy interesantes, de una calidad humana impresionante”, explica Julio.

Son ya diez años del Proyecto SONRISAS que sigue imparable. Y mejorando cada día e incluso aportando una formación muy práctica a alumnos de psicología que pueden encontrar un nicho laboral en la psicología del envejecimiento, en la gerontocultura; un campo inmenso e innovador que Adeps y SONRISAS abren para ellos, ampliando su mirada. Se entrelazan así el pasado y el futuro, porque no hay que olvidarse de los datos, fríos pero reveladores: actualmente hay datadas mil personas de más de 100 años en la Comunidad de Madrid y en 2025, nada menos que la cuarta parte de la población española tendrá más de 65 años.

El reto, pues, de ampliar la salud y el placer de vivir a ese grupo social no ha hecho más que empezar. Y ahí está SONRISAS para llevarlo a cabo.

Capítulo 6

PARÍS SIEMPRE VALE UNA MISA Y MÁS CUANDO LOS MUCHOS CHINOS SON MUCHOS CHINOS. 2001-2002

Las “pilas” de Adeps estaban muy recargadas al comienzo de 2001. La Conferencia de Santander había demostrado nuestra sobrada capacidad para realizar grandes eventos con seriedad y profesionalidad que pocos alcanzaban, así que la senda trazada no tenía vuelta atrás y mi madre tomó la decisión de seguir avanzando en temas que estaban sobre la mesa, aunque necesitaban más empuje para redondear su madurez, al igual que la mía. Pero con ideas frescas.

El Real Patronato nos solicitó que continuáramos en una línea que habíamos abierto por demanda, a petición suya, de formación sobre familia y discapacidad. No sólo hacia los profesionales y familiares implicados en el tema, aspecto ya tocado en el primer curso, sino con otras perspectivas más ambiciosas. Ahí llegó una idea algo compleja de plasmar, pero muy valiosa desde el punto de vista humano. Contar con la presencia en ese curso de los propios afectados por distintas patologías que traen consigo discapacidad. Esto planteaba a Adeps dificultades de todo tipo, por ejemplo las barreras arquitectónicas del propio Hospital Clínico donde se celebraba este II curso.

Precisamente el Real Patronato ha sido uno de los puntales en la lucha para crear una legislación que obligase a eliminar esas barreras de edificios, calles o establecimientos que tanto han impedido y aún impiden la movilidad y una mejor calidad de vida de los discapacitados. Esta labor hay que agradecerla en gran parte a Demetrio Casado, secretario ejecutivo del Real Patronato y otro de los amigos y apoyos de Adeps a lo largo de los años.

El curso pretendía dar una visión general del estado de la discapacidad en la sociedad, más concretamente en las familias o en el entorno escolar en el que viven los afectados menores de edad. Hay que tener en cuenta que a un ser humano que sufre una discapacidad por enfermedad o por un accidente, la sociedad no puede condenarle a estar aislado en su casa o no poder moverse en la calle, en el colegio e incluso en el

sistema sanitario. Es fundamental normalizar el entorno y ofrecer a esa persona todos los medios para una vida mejor. Nuevamente con el esfuerzo de todo Adeps y el entusiasmo de mi madre, logramos que nos acompañara una joven que sufría parálisis cerebral desde su infancia. Trasladarla hasta el aula fue muy dificultoso, ya que estaba sentada en una silla de ruedas y varias personas tuvieron que aunar sus fuerzas físicas para conseguirlo. Pero el reto iba más allá: se trataba de que ella misma narrase su experiencia a todas las personas que acudían al curso: profesionales de asociaciones, universidades o fundaciones cuyo campo de acción era la discapacidad humana. La joven se comunicaba gracias al lenguaje gestual con su madre a través de los párpados y del tacto, algo muy complicado, y así nos trasladó sus vivencias. Fue muy emocionante y todos quedamos impresionados con aquella lección de vida. Detrás de ella está el trabajo de muchos profesionales de eso que se llama la “atención temprana”. Cuando nace un niño o una niña con discapacidad, no solamente están ahí el puericultor o las enfermeras, sino un grupo de psicología, de sociología, de trabajo social, atendiendo el problema concreto y su labor es vital para que la realidad, una vez asumida, pueda tener un pronóstico vital mejor para el enfermo y para su familia.

Los libros son, he de reconocerlo abiertamente, una de mis pasiones. La lectura es una de las mejores invenciones del intelecto humano y un amigo que nunca falla en ninguna etapa de la vida, por eso, cuando el grupo editorial SIENA nos propuso colaborar con ellos, sentí que la fuerza de la cultura volvía con renovadas energías a Adeps.

Deseaban que les asesoráramos en temas de salud en el sector de la literatura infantil y juvenil. De hecho, sus libros llegaban a veinte mil colegios en toda España y a miles de profesores. Su propuesta fue dirigir una campaña de educación para la salud en el ámbito escolar, una gran invitación que me devolvió a mis orígenes. Porque mi gestación, la gestación de Adeps, tuvo lugar en el año 1979 con la petición, por parte del gobierno a mi madre, de elaborar un proyecto de investigación de educación para la salud en la escuela. De él, andando el tiempo, vine al mundo yo. Así que no podía ser más alegre este nuevo encargo de una de las editoriales más importantes de España e Hispanoamérica. Propusimos a todas las escuelas que los profesores que tocasen temas de salud dieran a sus alumnos la opción de participar en un concurso de dibujos o relatos cortos sobre alimentación o cómo se imaginaban la salud, que sería premiado con un diploma. La respuesta, una vez más, fue masiva y contribuyó a extender hábitos saludables a miles de niños y niñas.

No tan alegre e inocente fue la génesis del siguiente encargo que llegó hasta nuestras manos. Todo lo contrario. En abril de 1998, el joven Javier Echeverría-Torres, hijo de la abogada y política sindicalista Francisca Sauquillo, muere por una hipoglucemia al ser expulsado del metro de Madrid sin contemplaciones, creyendo que era un drogadicto. La realidad es que la causa de su muerte fue la anorexia que padecía y que de haber sido reconocida antes, quizá hubiera salvado su vida. El suceso conmocionó profundamente a la sociedad y al Parlamento, por la figura pública de su madre y abrió el debate y el conocimiento ante esa enfermedad antes casi desconocida y diagnosticada en el siglo XX que desgraciadamente se convirtió en uno de los caballos de batalla de la juventud. A raíz de aquello, diversas instituciones y en concreto el Instituto de la Juventud, organizó un grupo de trabajo para evaluar el problema y dar soluciones. Adeps fue convocada a aquellas reuniones y mi madre llevó la dirección de una campaña de formación que trataba de concienciar a la población juvenil sana para evitar los trastornos del comportamiento alimentario, especialmente anorexia y bulimia.

“La Juventud Pinta la Salud del Siglo XXI” fue la primera intervención que se realizó desde Adeps, una campaña masiva de folletos con un claro objetivo: que todas las organizaciones juveniles, de familia y jóvenes, en el entorno escolar y las dependientes del Consejo de la Juventud, se unieran para transmitir la información de alimentación correcta en la infancia y la juventud que previniera esta patología psiquiátrica. Y eso se realizó a través de un concurso de pintura que caló hondo.

La televisión, todos lo sabemos, es un medio muy poderoso y más hace unos años cuando las cadenas generalistas eran pocas y no existía la multiplicidad de canales de todo tipo y plataformas de la actualidad. Lo cierto es que ser una “estrella” de la tele no me llama mucho la atención, pero una buena causa justifica que me atreviese a salir por la pequeña pantalla. La ocasión la brindó Tele 5, con su campaña “12 meses, 12 causas”. Invitó a Adeps a contar quién era. Y acepté la invitación, aquel noviembre de 2001, pero no sola ante el peligro. Mi madre recurrió a nuestro buen amigo desde los tiempos fundacionales de Adeps, Ramón Sánchez Ocaña. ¿Quién mejor que él para hablar de Adeps delante de una cámara? Pues nadie, claro, así que grabamos el pequeño spot con su maravillosa voz, contando quien era Adeps y con los consejos de salud más adecuados.

UN DISGUSTO QUE NO DURÓ MUCHO

Las maletas nos llamaban a gritos. Había que volver a cogerlas para un cumpleaños muy especial: la Conferencia del 50 aniversario de la fundación de la UIPES, la Unión Internacional de Promoción y Educación para la Salud. París, una ciudad a la que no le caben más adjetivos, era el lugar de la cita y allá que nos fuimos con nuestras propuestas y comunicaciones, al Palacio de Congresos de la zona norte parisina. Después de Japón, después de Puerto Rico e incluso después de Santander, y a pesar de ser una fecha tan señalada la del medio siglo, nos quedamos bastante defraudadas con la Conferencia, porque era demasiado grande, desorbitada, fuera de la medida del ser humano y poco cálida. No obstante, y como UIPES es una especie de abuela – a veces bastante distante y cascarrabias, demasiado individualista y poco agradecida- para Adeps, llevamos un regalo especial porque al fin y al cabo es nuestro referente mundial. El presente en cuestión era nuestro ya emblemático medallón de la diosa Higeya obra, como siempre, de la escultora Lilian Caumont, quien vive casualmente muy cerca de París y tuvo la gentileza de llevar hasta el congreso más de cien medallones. Los entregamos a la Junta Ejecutiva de la UIPES y a maestros y profesoras y profesores y personalidades de todo el mundo en la educación para la salud. A la vuelta de los años nos hemos dado cuenta de lo mucho que significó nuestro regalo para esas personas que lo recibieron y eso, la verdad es que gratifica con el paso del tiempo cuando el cariño te es devuelto y compruebas que has contribuido con un ápice de felicidad al reconocimiento de los compañeros.

Aquella Conferencia de 2001 fue reveladora en muchos aspectos. Nos dimos cuenta de cómo iba a cambiar esta organización en el siglo XXI. Lo más llamativo: los chinos. Literalmente venían arrasando, no sólo por su número, incontable, por todas partes te encontrabas con un delegado o delegada de la delegación china -además vestidos con el traje tradicional de su país en las fiestas-, sino también porque habían tomado una postura de imposición de sus propuestas. Exigían, nada menos, la representación en los órganos de poder de la UIPES por su elevado número de delegados. Y a eso nos negamos, porque no es cuestión de cantidad, sino de calidad y eso significa un trabajo desarrollado en educación para la salud a lo largo de muchos años, como lo habían realizado muchos países, entre ellos España, por supuesto. Y los chinos no habían hecho ese largo recorrido, así que la oposición fue total ante sus pretensiones. Finalmente consiguieron una vocalía en la dirección de la UIPES, pero no un puesto en primera línea como pretendían. Además hay que tener en cuenta que Japón, Filipinas o Indonesia llevaban mucho tiempo trabajando y representando al sudeste asiático en la

UIPES, de manera que no eran los primeros de esa parte del mundo. Hispanoamérica, por ejemplo también llevaba ya años expandiendo sus estructuras de salud y había que contemplar el inmenso esfuerzo de los países africanos para llegar a organismos internacionales, y ciertamente la evolución china era muy rápida, sí, pero debían seguir el camino adecuado, sin saltarse etapas. Por si eso fuera poco, traían en la cartera la propuesta de celebrar una conferencia mundial en Hong Kong, pretensión que también quedó frenada.

Nuestra delegación, como siempre, se unió a los hispanoamericanos en todas las propuestas y también en lo personal y en los ratos de ocio y de comidas que, la verdad tuvimos que organizar un poco por nuestra cuenta para degustar la gastronomía gala, ausente en el congreso a cambio de un catering que era poco más que un pic-nic.

Menos mal que los organizadores de la Conferencia tuvieron la feliz idea de darnos un paseo en “bateau mouche” por el Sena y eso nos reconcilió con ese carácter francés a veces tan chauvinista, porque contemplar los grandiosos puentes y los monumentos de París desde su río, a pesar de ser algo tan turístico, no deja de emocionar una y otra vez y nunca cansa. Por algo dijo Napoleón que París bien vale una misa...y Sam la toca otra vez cada día en algún lugar del mundo.

Pero a mi madre le aguardaba en aquel cumpleaños una sorpresa desagradable. Después de pelear mucho durante el año 2000 para sacar adelante y conseguir un éxito para la UIPES en la Conferencia de Santander y de tener todos los apoyos de los países hispanoamericanos, la elección para la Junta Directiva Mundial de la UIPES se le escapó de las manos. Ella estaba convencida de que no la elegirían para el cargo, pero aún así esperaba la gratificación moral de que lo hicieran. Sin embargo se topó con la barrera infranqueable del idioma. El inglés, a pesar de todos los esfuerzos en reuniones anteriores por defender el español como otra de las lenguas oficiales, seguía siendo el inglés y el dominio total de esta lengua era un requisito imprescindible más allá de la innegable y demostrada valía en la gestión de la educación para la salud de la Dra. Sáinz y los méritos más que suficientes para el puesto.

Mi madre, obviamente, se llevó un disgusto, pero no se quedó de brazos cruzados. Exigió a la organización que un español o una española ocupara la plaza. Al fin y al cabo, todavía existía la Oficina Europea de la UIES en la Escuela Andaluza de Salud Pública. Y así fue elegida Inés Sánchez, una persona de esa organización que había colaborado en la Conferencia de Santander y que dominaba el dichoso inglés, asignatura pendiente de más de una generación de españoles. Mi madre sigue perteneciendo a la

Junta Directiva de la UIPES Europa y se llevó en aquella ocasión, no obstante, la gratificación de todos los apoyos recibidos a su candidatura. Cosas que pasan.

Poco le duró aquel mal sabor de boca, porque no tuvo ni que deshacer las maletas para ello. Desde París, pusimos rumbo a Montpellier, donde habíamos organizado un Encuentro Especial con el Comité Regional de Educación para la Salud y Juventud en el Hospital Clínico de la Facultad de esa ciudad. Allí, como ya he contado, trabajaba una de nuestras PAJEPS que organizó una jornada fantástica -llena de Historia con mayúsculas- de educación para la salud de los jóvenes en el Mediterráneo.

Montpellier fue la primera ciudad europea que tuvo Facultad de Medicina y conserva el auditorio medieval donde se impartían las clases. Se trata de una bóveda enteramente de piedra, como un santuario, con el anfiteatro para los alumnos, un podium elevado para el cátedro y una especie de altar alargado, también de piedra, donde descansaba el enfermo o en su caso el cadáver para su estudio. Verdaderamente impresionaba ese escenario. Hay que recordar que esta ciudad francesa era paso de los peregrinos que se dirigían a Santiago de Compostela que mucho antes de ser un camino religioso para adorar al santo, era un camino de conocimiento que terminaba en Finisterre, Finisterrae en latín, el fin de la tierra conocida hace cientos, quizá miles de años.

En medio de toda aquella solemnidad, pasó algo insólito. De repente, surgió una fuerte risotada y otra y otra “Ja, ja, ja, ja” resonaba el eco y una conversación distendida y jocosa entre dos asistentes...y luego otra...y otra más...nos quedamos boquiabiertos. ¿Qué era aquello? Pues una escenificación inter pares de actores de teatro contratados para que el discurso científico, elevado y profundo volviese a tocar la realidad, a poner los pies en la tierra, en los problemas reales de la juventud. Al cabo, nos dimos cuenta y todos rompimos a reír y a comunicarnos en varios idiomas. Verdaderamente espectacular el método para romper grupos y hacer interrelaciones humanas en un lugar emocionante y precioso, lleno también de jardines y cuna de la medicina europea que cerró una jornada gloriosa y regocijante.

Después de haber sembrado mucho a lo largo del tiempo, desde 1985 estaban llegando hasta Adeps nuevas y diversas propuestas de colaboración. Una de ellas fue con la Fundación Boot, que proviene de toda una línea empresarial dedicada a la dermatología. Demandaban nuestro asesoramiento en una campaña enfocada a los jóvenes con problemas de acné, muy típico de la adolescencia. Les explicamos cómo debía ser el contenido, las imágenes –chicos y chicas de diversas razas para representar el espectro social y geográfico- el lenguaje más adecuado, los aspectos de las costumbres sociales y

los comportamientos que pueden agravar un acné incipiente, etc...se realizó una guía distribuida en centro juveniles y escolares, asociaciones y también en las farmacias. Y una página web. Todo esa campaña se llamó “Al grano, colega” y “algranocolega.com”, y al año siguiente todos esos datos sirvieron para hacer un estudio epidemiológico de la prevalencia del acné en la juventud. Además, esa información era muy útil para los docentes y otros profesionales que trabajan en el campo juvenil, puesto que el acné tiene implicaciones estéticas y psicológicas en chicas y chicos muy decisivas en la complicada etapa adolescente y en sus relaciones personales. Fue fundamental la colaboración de una de las dermatólogas más prestigiosas de nuestro país, la Dra. Aurora Guerra, autora de muchos libros, editora de libros científicos y miembro de ASEMEYA, otra amiga que es un lujo para Adeps.

Sin temor a ser demasiado vanidosa, hay que recordar que en la segunda edición de esta campaña recibimos un merecido reconocimiento: el Premio Europeo a la Mejor Campaña para Jóvenes.

Se ampliaban los soportes en los que Adeps generaba información y formación.

Llegaban los vídeos y CDs como una forma importantísima de expresión y fuente de conocimiento. Y con una empresa de reconocido prestigio en el campo de la medicina, VIDEOMET, cuya dedicación fundamental eran los vídeos de técnicas quirúrgicas para especialistas en cirugía. La nueva línea en la que Adeps estuvo muy presente eran los vídeos y DVDs para médicos de Atención Primaria a través de un Certamen Internacional de Cine Médico, Vídeo y Telemedicina que se celebró por primera vez en el colegio de médicos de Vigo y más tarde en Badajoz. En esos soportes se hablaba de problemas cotidianos que se presentan en la consulta de Atención Primaria directamente relacionados con la prevención de patologías. El ganador del concurso, galardón que entregó José Hernández en representación de Adeps, fue el vídeo “Nao da”, sobre jóvenes y VIH SIDA.

Por supuesto, Adeps, a medida de que iba teniendo recursos, apoyaba con becas de viaje a los médicos preventivistas jóvenes para ampliar sus conocimientos y que pudieran acudir a congresos o reuniones, como el Congreso de Medicina Preventiva de Valencia. Esas actividades nos interesaban mucho en el sentido de ampliar la medicina preventiva en la rama de la educación para la salud, ya que tradicionalmente los preventivistas se han inclinado por otras como las infecciones nosocomiales o epidemiología y es muy importante, de cara a su futuro trabajo en la Administración o en la red sanitaria, que contemplen la inmensa puerta profesional que se abre desde la educación para la salud.

En aquella época se creó por el Instituto Social del Trabajo una Comisión Nacional para la Prevención de Accidentes –junto a cinco Comunidades Autónomas- a la que nos sumamos con nuestro granito de arena: no sólo tratar los accidentes viales en los jóvenes, sino también los accidentes laborales de la juventud.

Otra empresa del sector de las aseguradoras sanitarias, DKW, se acercó a Adeps por el interés que les suscitó la colección de libros “Cuadernos de Educación Para la Salud”, relacionados con alimentación, drogas y Alzheimer y deseaban regalarlos a sus clientes con su revista e incluirlos en su página web para hacer prevención.

Kemphor, importante empresa también, nos ayudó a desarrollar una campaña de prevención de salud bucodental dirigida a la población infantil. Ha cambiado mucho el concepto en la población en este tema, pero es necesario sensibilizar más y más porque la boca es la puerta de gérmenes y, por tanto de enfermedades, pero aún más: la sonrisa es una comunicación visual de bienestar y confort, especialmente en las personas de mayor edad.

2001 fue un no parar. En Murcia se celebró el Foro del INJUVE centrado en educación para la salud, una petición del Instituto de la Juventud, apoyada por la Consejería de Juventud y Salud de la Comunidad Murciana. El nivel fue altísimo, ya que mi madre llevó a auténticos maestros de la Medicina, como el profesor Juan del Rey Calero. Profesores que han formado generaciones y generaciones de médicos y tienen en su haber no sólo un caudal de conocimientos impresionantes, sino una formación humanista de primer orden que han ido, además, adaptándose a los tiempos, a pesar de que comenzaran sus carreras durante el régimen franquista. Han absorbido esa evolución de nuestro país a una velocidad envidiable y son capaces de volcar un discurso intergeneracional de inmenso valor, a pesar de que ya no son ni eran ningunos jovencitos. En ese sentido, mi madre recuerda con emoción al profesor Laín Entralgo, de quien aprendió mucho a lo largo de los años; no sólo cuando era su profesor en la Facultad de Medicina, sino tiempo después porque Laín Entralgo, con más de 70 años, continuaba dando conferencias, opinando, debatiendo y extendiendo sus conocimientos. Es el valor impagable de las personas de edad, los sabios, el enlace con la Historia, que siempre han estado al lado de Adeps. Y la juventud tiene la obligación de conocer el pasado para avanzar hacia el futuro.

Este Foro quedó plasmado en un monográfico de la revista INJUVE en el que figuraron nombres de la categoría –además del Dr. Del Rey Calero- de la talla de la Dra.

Margarita Delgado o la Dra. Pilar Brañas neuróloga infantil y pediatra social, ambas

brillantísimas. También escribió el Dr. Javier San Sebastián sobre un tema histórico poco conocido, pero apasionante: cómo la mayor parte de las santas presentaban todos los síntomas de la anorexia, dada la negación del cuerpo en aras de una mayor exaltación de la espiritualidad.

HORIZONTES NEGROS

La religión se mezcla con todas las esferas de la vida y en marzo de aquel año 2001 sucedió un hecho inesperado e impactante. Los talibanes, que habían impuesto un régimen religioso severo en Afganistán, destruyeron con dinamita, disparos y tanques, nada menos que uno de los monumentos Patrimonio de la Humanidad: los budas de Bamiyan, unas maravillosas esculturas esculpidas en piedra en una montaña de ese valle afgano de 1.500 años de antigüedad, aduciendo, desde su ceguera extrema religiosa, que eran contrarias al Corán. No hay duda de la irreparable pérdida que supuso esta acción, aperitivo de una de las catástrofes mundiales que conmocionó al mundo y que generó una de las mayores oleadas de temor ante el terrorismo –por no decir la mayor- que se han vivido: el atentado contra las Torres Gemelas del World Trade Center de Nueva York, el 11 de septiembre. Una fecha que no olvidaremos nunca. La imagen de los aviones secuestrados por los terroristas explotando en mitad de los impresionantes rascacielos no se ha apartado aún de nuestras retinas. La nube de humo por las calles de Manhattan y las desesperadas llamadas de auxilio y despedidas de los que allí estaban trabajando resuenan aún en nuestros oídos. Todo el planeta estaba atónito ante el ataque que Al Qaeda había infligido a la mayor potencia mundial. Más de 2.600 personas murieron en cuestión de minutos, sin contar las que iban en los aviones. Otro avión impactó contra el Pentágono, resultando muertos los 65 pasajeros del avión y 125 trabajadores de estas oficinas militares. Estados Unidos, con Bush como recién estrenado presidente, se lanza a la contestación armada y en octubre, junto a sus aliados, invade Afganistán con la operación “Libertad duradera”.

En nuestro país, ETA sigue matando. Dos trabajadores de la empresa Elektra mueren en un atentado con un coche bomba y se dice adiós a uno de los humanistas y médicos más importantes de la cultura española: Pedro Laín Entralgo, a sus 93 años.

Con puntualidad estricta, y tal como se había anunciado durante todo 2001, año que supuso una intensiva campaña de cambio de mentalidad en hábitos económicos, se dijo

adiós a las pesetas, a los dracmas, a la lira, al franco, al marco...y empezó a funcionar el euro, entre las dificultades de unos y las subidas de precios y redondeos al alza de otros. El gobierno de Aznar se enfrenta a una huelga general y una mancha oscura que dará mucho que hablar: el vertido del Prestige, un petrolero que encalla en la Costa de la Muerte gallega y vierte más de 70.000 toneladas de fuel. El “chapapote” llega a las playas y tiñe de negro arenas y animales, genera una fuerte crisis política y una de las catástrofes medioambientales más importantes de todos los tiempos. Miles de voluntarios acuden a limpiar la zona.

En Colombia, un secuestro dará mucho que hablar: el de la candidata a presidenta Ingrid Betancourt y su asesora Clara Rojas por las FARC. Se convirtió en un auténtico símbolo de todos los secuestrados por la guerrilla, y fue puesta en libertad en julio de 2008. Clara Rojas fue liberada meses antes del mismo año.

Ese mismo mes de julio, soldados marroquíes toman la Isla de Perejil, en una maniobra de afirmación de su soberanía, mientras la Ministra de Exteriores, Ana Palacio, negocia y el ejército español toma posiciones. La UE pide a Marruecos que abandone Perejil, pero el conflicto continua hasta que soldados españoles toman el islote, apresan a los soldados marroquíes y, finalmente, se firma el acuerdo Marruecos-España y se cierra este episodio que para muchos tuvo tintes un tanto jocosos.

Comienza a funcionar el Tribunal Penal Internacional, mientras el terrorismo de Al Qaeda seguía golpeando, ahora en Bali, dejando 200 personas fallecidas y 300 heridas en una sociedad globalmente convulsionada.

LAS CUENTAS CLARAS

Para Adeps 2002 fue una continuación, en muchos sentidos, de todos los programas y proyectos del año anterior, aunque algunas tareas se ampliaron y mejoraron.

No abandonamos el problema de los trastornos del comportamiento alimentario. Hubo una segunda campaña en colaboración con el INJUVE, esta vez, a través de los relatos que elaboraban chicos y chicas: “¿Qué cuentas? La Juventud Escribe con Palabras de Salud”. Eran ambas –la de 2001 y ésta- campañas de su tiempo, muy tradicionales, sencillas y con poca tecnología. Las siguientes que se elaboraron tuvieron ya el componente tecnológico a través de Internet y de las nuevas herramientas de comunicación. También elaboramos, más adelante, una guía enfocada a los profesores

repleta de claves para descubrir la anorexia y la bulimia, con información muy valiosa para prevenirla.

Lanzada estaba yo con las publicaciones en esa época, tanto que me iba de promoción, cual autora consagrada a presentarlas por esos mundos. Pamplona, Alicante, Madrid y Gerona recibieron la colección de libros ya iniciada, “Cuadernos de Educación para la Salud”, con títulos como “Mírame”, centrado en lo que significa la publicidad en temas saludables o de consumo, “Cómo dejar de fumar” etc. Fueron editados por Eneida. Por cierto que en aquella época se celebró, gracias a la simbiosis de Adeps con el Hospital Clínico la “Jornada Hospital Sin Tabaco”, que hubiera sido imposible sin nuestra ayuda.

Fue, además, un año decisivo en cuestiones legales, administrativas y financieras. Un trabajo árido, pero imprescindible.

Pusimos mucho acento en las cuestiones económicas, en la transparencia de la gestión. Las cuentas, cuanto más claras, mejor porque como mi madre dice, en estos asuntos crematísticos, como la mujer del César: no sólo hay que ser honesta, sino parecerlo. Justificar e invertir correctamente las inversiones humanas y pecuniarias y que esto quede claro a los ojos de todos es fundamental para un futuro estable de Adeps y de sus componentes, de manera muy especial para sus trabajadores. Una gestoría externa, ALFISA, la misma que gestiona la ONG del padre Ángel, los Mensajeros de la Paz y que nos aportó total confianza, es la encargada de toda esa tarea para Adeps.

Elaboramos un borrador del estatuto de la Fundación que íbamos a crear junto con la asesoría jurídica, que meses después se aprobó, al igual que se renovó el Consejo Asesor de Adeps. Otra de las tareas fue la propuesta de renovación de promotores de Adeps en las provincias delegadas. Adeps tiene una estructura radial, porque las asociaciones provinciales tienen pocos recursos. Una asociación como la nuestra se mueve por un ideario; no tiene pacientes ni patologías, no es una organización de servicios, es profesional y está centrada en un área del conocimiento que se dedica a promover, a divulgar, a estimular a las partes que tienen medios y recursos para que los desarrollen. Por tanto, procuramos tener delegados o renovarlos en las ciudades o provincias imbricados en las organizaciones científicas de su ámbito para que se conviertan en un motor en cada lugar. De ahí, la necesidad de impulsar su renovación cada cierto tiempo.

Adeps siempre tiene presente –a pesar de sus muchas tareas y campos de acción- la formación, porque es el pilar maestro para extender la salud en cascada. Así que mi madre no se detiene nunca en la búsqueda de más oportunidades de formar.

Otro centro educativo, la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona, acudió a nosotros para impartir un Master en Educación para la Salud. Otra intervención más fue el Curso de Formadores de EpS en 2001 y 2002 realizados con los Consejos de la Juventud de Castilla y León, Castilla La Mancha y Murcia. Por cierto, que de allí salió la idea de editar la revista Saludario, dirigida a la población general.

Ampliábamos nuestros contactos y abríamos muy bien los ojos no sólo para formar, sino también para aprender. Contactamos con otros sectores como el mundo del marketing y la publicidad, el comercio, profesionales de campos muy interesantes que abrieron la puerta para constatar la importancia de esa buena pareja formada por el marketing y la salud. Nuevas herramientas para vender salud en la alimentación, en el deporte, etc, que resultan fundamentales en nuestros días.

Todo esto sin olvidar las actividades más científicas como el Congreso Mundial Sobre Envejecimiento Saludable, que se celebró en Madrid, donde colaboramos con la Federación Estatal de Mayores. Mi madre dio una conferencia sobre el amor en los mayores, su capacidad de enamoramiento y lo magnífica que resulta esa afectividad desde el punto de vista de la salud, porque se trata de una energía positiva más poderosa que cualquier fármaco. Por el hecho de enamorarse no hay que culpabilizarles desde las instituciones, todo lo contrario, hasta desde el punto de vista económico resulta rentable: a mayor salud, menos gasto sanitario.

El Congreso significó un cambio en el modelo de intervención con este grupo etario desde la Administración, los ayuntamientos y otras organizaciones. Ser mayor no significa ser viejo o estar enfermo; es una etapa más dentro de la biología de la vida humana. Tan importante fue esta reunión, que de ella partió la Ley de Autonomía y Discapacidad aprobada posteriormente por el gobierno socialista de Rodríguez Zapatero.

Así terminó un año bisiesto, lleno de cambios políticos y sociales, en el que sentí en mi propia piel el proceso de adaptación a nuevas costumbres y hábitos de todo tipo. Se formaba mi nueva mirada del entorno. Casi había pasado mi adolescencia y pronto cumpliría la mayoría de edad.

Capítulo 7

EL GENIO DE MOZART, UN FELIZ NACIMIENTO Y...A LA TERCERA FUE LA VENCIDA. 2003-2004.

“Con-futa-tis-... Ma-ledic-tis

Fla-mmis a-cribus addictis

Fla-mmis a-cribus addictis

Vo-cameeeeeeeeeee cum benedictis”

Este fragmento de una de las obras más sublimes de la Historia de la Música restallaba en mis oídos al comienzo de 2003. El Réquiem de Mozart me daba vueltas en la cabeza, al igual que otras partituras clásicas. No, no es que de repente hubiera dejado la Medicina ni la educación para la salud y me hubiera dado por ser soprano o mezzo, es que hay personas cuyas inquietudes las hacen estar siempre en efervescencia. Y ya sabemos que una de ellas es mi madre, la Dra. Sáinz, cuya capacidad de contagio de toda clase de virus benignos y positivos es imparable. Ahora le había tocado el turno a la música. Claro que esto tiene su explicación, porque forma parte del concepto de Cultura de la Salud, como filosofía de vida y como un instrumento fundamental y básico para mejorar la calidad de vida de la población, otra rama más de la educación para la salud en definitiva.

Así nació la Coral Mayor de Adeptos del Hospital Clínico, cuando Adela Collado, psicóloga, ya fallecida, gran profesional, que trabajaba en la Unidad de Psiquiatría Infantil con el Dr. De Dios le contó a mi madre que participaba en su barrio -a través de las Escuelas de Música del Ayuntamiento de Madrid- en un grupo musical y que habían creado una coral. Visitaban centros, asociaciones y otras instituciones donde cantaban. Ese grupo lo formaban unas 80 personas, y además se había formado otro grupo de cámara dirigido por Manuel Dimbwadyo, un excelente músico profesional, director de orquesta y de coros. Coincidió en ese momento que, por una serie de problemas, la coral no pudo seguir utilizando los locales del Ayuntamiento para ensayar y Adela Collado solicitó a mi madre que le echara una mano. Dicho y hecho. Como de costumbre, hizo

un proyecto y poco después ya estaba llamando con los nudillos a la puerta de la Gerencia del Hospital, esta vez con mucho ritmo y con argumentos sonoros y humanos. Por un lado, la coral estaba formada –en parte- por profesionales de la sanidad y tenía ya su director musical. Por otro, el Hospital se podía beneficiar de ese valor añadido cultural, de hecho otros hospitales ofrecían conciertos y actividades musicales. Y hacía falta muy poco, tan sólo un lugar gratuito para ensayar en fin de semana y para guardar partituras, atriles, etc.

Coral Mayor, efectivamente, llegó a buen puerto y recibió este nombre por alguien a quien Adeps debe y aprecia mucho: Federico Mayor Zaragoza, nuestro Presidente de Honor. Musicalmente todo era perfecto; se incorporaron nuevas voces y el Hospital contribuyó con aguja e hilo, sí, pero no de sutura sino del que utilizaron las costureras del Clínico para confeccionar las túnicas y las bandas –con el color de la Facultad de Medicina de la Complutense y el logotipo del Hospital- que la Coral lucía en sus actuaciones.

Una de las que recuerdo con más intensidad fue el homenaje que se rindió al gran cardiólogo Dr. Zarco en su fallecimiento. El Auditorio del San Carlos se venía abajo y las voces de la Coral pusieron una nota de emoción inolvidable junto a familiares, alumnos, compañeros, trabajadores y amigos de ese gran humanista y científico. El repertorio se fue ampliando, y con los grandes: Beethoven, Borodin, Schubert, Bruckner, Rachmaninoff y por supuesto Mozart y su Réquiem en Re Menor que fue grabado en directo en un CD por la Coral Mayor en el Auditorio Padre Soler de la Universidad Carlos III de Madrid, con la colaboración de la Orquesta Sinfónica de la Escuela de Música Pablo Casals del Ayuntamiento de Leganés. También participó en un Encuentro de Corales de Hospitales que se celebró en el Salón de Actos del Hospital de la Paz.

A diferencia de la coral de ese centro hospitalario, que dirigía un médico en su tiempo libre, la nuestra estaba dirigida por un profesional de la música y como tal, necesitaba una retribución económica por su trabajo y una estructura distinta para mantenerse. De nuevo el problema crematístico surgió y en esta ocasión la solución no pudo darse fácilmente, ya que la gerencia del Hospital no contaba con recursos para mantenerla o aportar una beca y los componentes de la Coral no llegaron a un acuerdo de aportar – como socios o con cualquier otra figura legal- la suficiente cantidad para mantener el sueldo del maestro Dimbwadyo. Esa visión empresarial y la gestión económica que se necesitaba para seguir adelante no llegó a materializarse y al final, la Coral Mayor

desapareció. Fue una auténtica pena, especialmente para el profesor que tantas y tantas horas regaló de su vida enseñando y dando contenido cultural a la vida de los componentes de la Coral, aficionados y con sus propios trabajos en la Administración. Pero fue bonito mientras duró y aportó cultura para la salud en un puente de plata que Adeps tendió desinteresadamente.

2003 fue un año clave para Adeps por el reconocimiento que tuvo. Tras haberlo intentado una y otra vez, por fin, a la tercera, llegó. El 26 de junio, el Ministerio del Interior otorga la distinción de Utilidad Pública a la Asociación de Educación Para la Salud, y fue publicado en el BOE el 24 de julio. Es algo que no tienen, desde luego, todas las asociaciones y suponía una magnífica noticia, pero a la vez nos exigía una gestión mucho más rigurosa. Nunca nos habíamos cuestionado el valor de la organización, ni sus objetivos, ni sus planes. Y ahora tocaba mejorar aún más la gestión y contar con una auditoría externa.

Mi madre conocía la Fundación de Economistas Sin Fronteras, un modelo a seguir, una asociación de profesionales que se rodea, además, de los estudiantes de la Facultad de Económicas de la UNED para hacer estudios, proyectos de investigación, etc. y que creó esa fundación para gestionar éstos y otros trabajos de manera rigurosa con economistas de prestigio nacional. A ella se dirigió para solicitarle una valoración económica de Adeps, que es una ONG sin ánimo de lucro, pero a efectos administrativos y ministeriales debe de funcionar y aplicar los criterios profesionales de una empresa, porque así es tratada por la Administración.

Había que realizar lo que se denomina el plan contable, que es un indicador de la calidad de una organización; si se mantiene en un buen nivel y tiene futuro o no es más que una reunión de amigos con muy buenas intenciones, pero poco rigurosa y profesionalizada. Tanto el plan contable como la Declaración de Utilidad Pública nos aportó tranquilidad a la hora de presentar proyectos a financiadores o proveedores de éstos o a cualquier entidad que nos quisiera financiar. Adeps es transparente y ha hecho a lo largo de su trayectoria una gestión contable intachable y ahora quedaba más claro aún.

A raíz de la buena marcha de Adeps en este aspecto económico, surgió un proyecto complejo: el Programa FIDES, Formación Integral para Docentes en Educación Para la Salud. Con el Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, cuya titular en ese momento era Pilar del Castillo, con gobierno del Partido Popular, firmamos un convenio de colaboración de formación del profesorado. Adeps se encargaba de la formación

continuada y el Ministerio certificaba esos cursos a fin de que tuvieran validez en la puntuación curricular de los profesionales relacionados con la educación y la salud. Como resulta obvio, un órgano oficial de la Administración tan importante como un ministerio no colabora ni contribuye con ninguna entidad que no sea muy seria en su gestión. Y no es que yo sea vanidosa, es que Adeps merece presumir de ello.

Entre tanto tema serio y frío como el de los números, había que poner algo lúdico en este año. Algo que, además de ser muy interesante porque el público al que iba dirigido era la juventud, fuera divertido. Participamos en el diseño y contenido de un juego interactivo del INJUVE, el Instituto de la Juventud: saludactiva.com.

En realidad fue un salto importante. Los años anteriores, como ya he contado, habíamos apoyado las campañas para la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario. En 2003 la demanda seguía siendo muy importante, pero había que modernizar la campaña, realizarla de manera menos “artesanal” –con guías, folletos, etc- y utilizar la tecnología, especialmente Internet, donde esa población joven que sufre anorexia o bulimia navega como un auténtico delfín. Para eso, Adeps tenía que competir en un concurso público con otras entidades muy preparadas, aunque es cierto que ya teníamos en el curriculum la dirección de las tres campañas anteriores. Pero venían empresas privadas con mucha fuerza, con mucho potencial. No obstante, nuestra experiencia decantó a favor de Adeps la decisión del INJUVE y volvimos a dirigir esa campaña, ahora a través de la red, lo que significaba tener abiertas las puertas del mundo, especialmente el de habla hispana, claro.

Fue un reto fundamental porque era necesario contar con una empresa especializada en tecnología de Internet, páginas y herramientas web. Ahí conocimos a un grupo de jóvenes verdaderamente estimulante. Nosotros poníamos los objetivos, los contenidos, las materias, las preguntas, las respuestas. Y ellos la tecnología. Fue una simbiosis perfecta, en la que trabajamos codo con codo para que las imágenes se unieran a los contenidos y los jóvenes y niños y niñas de los colegios –además de profesores y familias- que entraban en la página y concursaban en el juego, se divirtieran aprendiendo las claves de una alimentación saludable y consiguieran diversos premios. Todo fue estudiado con precisión casi milimétrica, detalle a detalle de la vida cotidiana de esos escolares. No había imágenes agresivas, el lenguaje era asequible y apropiado a cada edad y a partir de las nueve de la noche ya no se podía concursar, porque era hora de dejar el ordenador y descansar y todos los concursantes estaban así en igualdad de condiciones.

Participaron nada menos que ¡quince mil estudiantes desde los 10 años hasta los 18 años!! Fue un éxito muy gratificante este concurso que se mantuvo en la red hasta 2008. Continuamos ese 2003 con más y más cosas. Por ejemplo, con la lucha contra el tabaquismo. Adeps, como ya he explicado, pertenecía al Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo, CNPT y había realizado muchos estudios epidemiológicos sobre este tema. Además, en ese momento, los distintos grupos parlamentarios trabajaban en la Ley que se aprobó posteriormente, a finales de 2005, de medidas sanitarias contra el tabaquismo. Pues bien, la empresa TPI, la de las archifamosas “páginas amarillas” ante la llegada de esta Ley, acudió a Adeps para que les asesorásemos en la tarea de que sus trabajadores dejaran el hábito tabáquico. Era muy importante que una compañía como ésta invirtiese en salud.

Como de costumbre, hicimos un proyecto de una campaña de información, “Convive mejor sin tabaco” analizando la empresa previamente con un estudio epidemiológico. Nos reunimos con los directivos -que tenían que dar ejemplo, claro- y con los representantes sindicales; trabajamos con todos los estamentos de la empresa –también con sus médicos- y organizamos, además de la información general de salud y medioambiental, consultas médicas con cada trabajador que deseara dejar de fumar, su correspondiente tratamiento farmacológico y los talleres psicopedagógicos de refuerzo. Funcionó de maravilla y tuvo además otro efecto: que reclamaron nuestros conocimientos sobre el tema otras empresas e incluso Vicepresidencia del Gobierno, a raíz de que M^a Teresa Fernández de la Vega dejara de fumar.

En ese año, pródigo en acontecimientos, nos incorporamos a la Unión Nacional de Asociaciones de Familias, una coordinadora de asociaciones de la que Adeps ostenta la vicepresidencia y con la que colabora en temas de salud y medio ambiente. Por cierto, que también participamos en un Congreso Internacional de Familia y Discapacidad, invitados por el Real Patronato.

Otro caso similar de colaboración es la Confederación Española de Organizaciones de Mayores, CEOMA; estamos presentes en las reuniones de trabajo y en sus programas de envejecimiento saludable. Algo muy importante para cambiar el concepto de lo que significa envejecer. No en vano, la OMS dice que “no sólo hay que añadir años a la vida, sino vida a los años” y hay que recordar ese lema siempre.

PERUGIA Y LA MÁQUINA DEL TIEMPO

Tampoco me quedé sin “salir de casa” en ese época; ese afán viajero que tengo no me deja estar mucho tiempo sin dar alguna vueltecita por el mundo, ver paisajes, charlar con colegas y...aprender. Siempre hay algún buen motivo para ello, y esta vez el destino no podía ser más querido y atractivo: Perugia y la VI Conferencia de la UIPES. Allá que me fui con mi madre, Joana Zambrano, Rosa Munugarren, José Hernández, Antonio Merino, Rosa Queralt y Carmen Gallardo.

Quiero detenerme un momento para hablar de Carmen, actual Vicerrectora de la Universidad Rey Juan Carlos. Hace nada menos que veinte años que me acompaña en este recorrido gozoso que es Adeps. Siempre a mi lado, desde que mi madre y ella comenzaron juntas en Medicina Preventiva, es otra de esas mujeres científicas excepcionales; tal es así que, además de profesora especializada en promoción y educación para la salud durante muchos años, fue una de las impulsoras del Centro Universitario de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, el CUSP, que ha formado a muchísimos profesionales de la medicina. Carmen dirigía una línea potentísima en promoción y educación para la salud allí y desde aquí quiero recordar toda la labor que ha realizado. Se lo merece.

Pues Carmen también estaba a mi lado en este viaje, en el que nos esperaba M^a Antonia Módolo, claro, que había invitado a mi madre a participar en la conferencia inaugural. Aunque cada una llegó por una vía diferente hasta Perugia.

Como siempre, el espíritu ahorrativo de Adeps salió a relucir, así que para ahorrar gastos, mi madre, junto a Antonio Merino, Rosa y José se puso al volante desde Madrid hasta Gerona, con destino a casa de Joana Zambrana. Fue la primera etapa. Desde allí, ni cortos ni perezosos y haciendo kilómetros por las carreteras francesas, recorrimos todo el sur del país galo, y el norte de Italia hasta pasar Verona y llegar a Perugia...más de 48 horas conduciendo...eso sí, entre risas y buen humor y contemplando la maravillosa Toscana en pleno mes de junio, durmiendo en residencias internacionales, conociendo la cuna de Puccini, la deliciosa localidad de Lucca...aunque un poco agotados, la verdad.

En Perugia nos esperaba un hotel que despertó las sonrisas y las miradas de asombro de otros congresistas al saber que pernoctábamos allí. Un destartalado palacete renacentista de pasado supuestamente deslumbrante, pero algo desconchado ya y de paredes descoloridas. Uno de esos edificios italianos que te traslada a la Historia, cual máquina del tiempo, quieras o no. Pero económico, encantador, un punto romántico y en el

centro de la ciudad. Tal es así que al final, muchos congresistas se reunían allí y dejaban sus hoteles modernos, alejados y funcionales.

La Conferencia resultó profesional y humanamente perfecta y nos insufló buen humor y un espíritu tan positivo que conseguimos olvidar la Conferencia de París de 2001, que aún daba vueltas en la cabeza de mi madre. Al fin y al cabo en Perugia nos sentíamos en casa y el grupo humano reunido no podía ser mejor.

Con toda esa energía, estábamos organizando ya el II Congreso Nacional sobre la Cultura de la Salud “Escenarios de la Educación para la Salud” que se celebraría en 2003 y a la vez el primer curso “Medicina y Sexología” en colaboración con el Colegio de Médicos de Madrid.

Era una necesidad palpable para muchos médicos, porque durante seis años de carrera y las especialidades posteriores se dedican a estudiar las patologías, pero no a analizar al ser humano desde una manera integral, antropológica y cultural. Y mucho del comportamiento, de las reacciones y de las propias patologías tienen estas bases.

Este curso, que seguimos celebrando aún, cuenta con los sexólogos Rafaela Martín y Alfonso Antona, colaboradores de Adeps desde hace largo tiempo y sigue teniendo una excelente acogida por los profesionales de la Medicina, profesores, y enfermeras que acuden.

UN RETOÑO DE LUJO: FUNDADEPS

Los nacimientos suelen llenar de alegrías, aunque también de preocupaciones, a los futuros padres y madres. Sobre todo, creo, a las madres. Al fin y al cabo, la tarea de dar a luz no es nada sencilla y los embarazos, tampoco. Pero no obstante, es una época feliz cuando deseas ese retoño. Es cierto que yo sólo tenía en 2003 dieciocho añitos, justo la mayoría de edad, así que quizá fuese demasiado joven para adquirir la responsabilidad de ser madre. Pero...me lancé a ello y precisamente por responsabilidad: la de mantener la estabilidad de los programas y proyectos de Adeps y el puesto laboral de las personas que trabajan en ellos.

Durante muchos meses pensé, junto con la futura abuela, cómo se podía lograr este objetivo. Partimos de una base: Adeps tiene una dirección clara desde que nació y un objetivo por encima de cualquier otro: formar muchos profesionales en educación para la salud, para que ellos, a su vez y en cascada, formen a la sociedad en el conocimiento

y la comprensión de su propia salud. Es una asociación eminentemente profesional para educar y conducir hacia la salud y éste es su “leit motiv” fundamental.

Pero si hacemos programas como PAJEPS, FIDES o SONRISAS, necesitamos una gestión económica amplia porque hay que contratar personal y ofrecer unos servicios que son cometidos con entidad propia. Ante todos estos programas de continuidad que necesitan un seguimiento, un antes, un ahora y un después y sobre todo pensando con proyección de futuro, nos planteamos la necesidad de ofrecerles estabilidad.

Está claro que esos servicios que ofrece Adeps tienen que permanecer independientemente de los cambios que puede sufrir una asociación en sus miembros o en su junta directiva, lo que significa dotarles de esa estabilidad jurídica y económica y para ello, organizar todo como un empresa.

Como no se trataba de hacer eso, una empresa con ánimo de lucro, sino de seguir devolviendo a la sociedad lo que la ésta nos ofrece a través de las distintas entidades y personas que colaboren con nosotros, la mejor forma que se nos ocurrió fue crear una fundación. Con beneficios añadidos: las ventajas fiscales que representa esta estructura jurídica para las empresas que nos aportan dinero o becas en los distintos programas, detalle importante que no hay que olvidar. Como tampoco que la abuela, la Dra. Sáinz, ya vivió una crisis que a punto estuvo de acabar con Adeps, y cual Escarlata O’Hara, la inolvidable protagonista de “Lo que el viento se llevó” se juró a sí misma: “eso no me vuelve a pasar”.

Por todo eso nació mi hija, la Fundación de Educación para la Salud, FUNDADEPS, que se rige por un patronato, supervisado por la Administración y dentro del protectorado de Fundaciones dependiente del Ministerio de Sanidad y Política Social. Ellos son sus padrinos, que la cuidan y vigilan, alejada de crisis y con una impecable seguridad administrativa y de gestión. Existe, además, un mandato claro: la Asociación está representada en la Fundación por algunos miembros de la Junta Directiva de Adeps.

Vino al mundo bien dotada la nueva niña, con una canastilla que para sí la quisieran muchas recién nacidas. Gran parte del dinero ahorrado por Adeps hasta el 2003 fue su “dote” para que pudiera seguir trabajando con tranquilidad en programas y proyectos a lo largo del tiempo. Con las ideas claras: si hay dinero se hace el programa y si no, pues no. Que nunca baje la hucha de los límites debidos porque hay muchas personas en FUNDADEPS que han dejado mucho años de su vida y de su esfuerzo y merecen sentirse seguras laboralmente.

Mi madre, ahora abuela, estaba feliz y encantada después del parto –aunque con doble trabajo- y justo es decir que la idea, el modelo a seguir, se la sugirió la Fundación de Economistas Fronteras que tienen una serie de programas –como el de control de empresas con responsabilidad social, por ejemplo- que funcionan francamente bien. Pero también otras muchas cosas que ha ido aprendiendo por el camino, incluso de los errores de otras asociaciones o empresas, y también ideas o conceptos. Por ejemplo, de una frase que escuchó al ex ministro de Economía, Hacienda y Comercio Miguel Boyer en la Universidad Menéndez Pelayo hace muchos años, durante el primer gobierno socialista de Felipe González: “El dinero no tiene ningún valor en sí. El valor del dinero es el valor del cambio”. Pues bien, Adeps no vale nada, lo que vale es el cambio, lo que ofrece: experiencia, conocimiento, práctica, métodos, técnicas y también desde que nació FUNDADEPS, seguridad. Porque no sólo se gestiona la fría parte de las cuentas, sino algo muchísimo más importante: la honorabilidad de mucha gente que cree en Adeps y en FUNDADEPS, que crece feliz y sana y ya ha cumplido siete añitos y, claro, hace las delicias de su madre, de su abuela y de todos los que la rodean.

LOS ESCENARIOS DE LA SALUD

Llegó noviembre aquel año 2003 y con él no sólo el frío madrileño, sino también el II Congreso Nacional sobre la Cultura de la Salud “Los Escenarios de la Educación Para la Salud”. El Auditorio Pabellón San Carlos del Hospital Clínico acogió este encuentro profesional que habíamos estado preparando con mucho mimo y con nuevas perspectivas de la educación para la salud, ya que era innegable su evolución y desarrollo en distintos ámbitos.

En esta ocasión nos interesaron los escenarios, que dividimos en cuatro paneles: los centros sanitarios –tanto atención primaria como especializada- los centros educativos, los centros de trabajo, y la vida social de la comunidad. Asimismo, organizamos diversas comunicaciones libres, mesas redondas y talleres y pusimos mucho énfasis en los pósters, algo muy didáctico, a través del que todos los asistentes visualizan muy claramente el trabajo realizado por el ponente. Esto es metodología pura de educación para la salud y siempre hemos insistido en su validez, a pesar de muchas opiniones en contra. El tiempo nos ha dado la razón y cada vez abundan más en los diversos congresos que se celebran.

Pero lo más gratificante era la cantidad de personas que estaban, habían colaborado o pertenecido o pertenecían a Adeps que no dudaban ni un momento en ayudarnos o colaborar desinteresadamente con este II Congreso Nacional. Nunca, en honor a la verdad, nos han faltado respuestas positivas al organizar un congreso como éste. Contábamos con un presidente para cada mesa redonda y, como también ya era habitual, un relator que se encargaba de tomar buena nota de todo para elaborar las conclusiones del Congreso.

Como a mi madre no le gusta que la capacidad adquisitiva sea un impedimento para aprender, se buscaron las fórmulas para que las cuotas de inscripción fueran las mínimas posibles. Al fin y al cabo, el Congreso estaba abierto a todos los profesionales de la salud y es una realidad que todos ellos no tienen el mismo nivel salarial ni similar poder adquisitivo. Pero sí un interés común en desarrollarse y enriquecerse profesionalmente.

La conferencia de apertura fue de lujo: nada menos que el vicepresidente de la UIPES, el profesor John Kenneth Davies, quien explicó el panorama europeo en educación para la salud y los proyectos y programas de promoción. Los equipos científicos ya veíamos la globalización y lo que eso iba a significar y ese era un marco de referencia muy interesante en ese momento que Davies explicó.

Margarita Retuerto, que había sido vicepresidenta del Defensor del Pueblo y era en ese momento Defensora del Paciente de la Consejería de la Comunidad de Madrid, presidió esta conferencia de apertura.

El Congreso tocó muchos aspectos importantes y novedosos. Por ejemplo, en el escenario de los centros sanitarios. Los hospitales son referentes de la salud de la ciudad o el lugar en el que están ubicados y desde ese punto de vista tienen que trabajar en los ámbitos clásicos, -atender la calidad investigadora y docente, además de la puramente asistencial- pero también ofrecer su conocimiento y ser un “hospital de puertas abiertas”, servir a la comunidad. De ese concepto proviene la “Red de Hospitales Promotores de Salud” y una nueva visión de la función hospitalaria.

Hablamos también de la importancia que habían adquirido los centros educativos en el desarrollo de la educación para la salud y la prevención y la magnífica herramienta, de posibilidades infinitas a la hora de transmitir informaciones y conocimientos sobre salud, que era Internet.

Nos hicimos muchas preguntas en el ámbito laboral, en el panel del escenario de los centros de trabajo. ¿Se promueve la salud?, ¿Hay quien cuide de la ergonomía?, ¿Cuál es el papel de los sindicatos en el campo de la prevención de la salud?

También fueron analizadas en el Congreso las estructuras rígidas laborales, que rayan en lo patológico por el autoritarismo que llevan hasta el trabajador. E incluso ya se empezaba a plantear el “mobbing” y lo que se debía potenciar en los lugares de trabajo en relación con la salud. Otro punto de discusión fue la Agenda 21, de la que ya se hablaba en 2003.

Repasamos algo muy importante: cómo se había desarrollado la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, que supuso un paso fundamental cuando se aprobó en el año 1995. Habían transcurrido ya seis años y era un momento de evaluar su eficiencia.

Por ejemplo, en los hospitales crecieron mucho los servicios de Prevención de Riesgos Laborales que surgieron, en parte, en los servicios de Medicina Preventiva.

En el caso del Hospital Clínico, hay que recordar la figura del Dr. Cruzet, que puso en marcha el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Un pedagogo entusiasta, miembro de la Junta Directiva de Adeps a quien no me gustaría pasar por alto, dada su encomiable labor.

El papel de los ayuntamientos como servicio fue otro de los asuntos del Congreso. Y es que están implicados en la salud de la comunidad, desde la perspectiva de la calidad de vida. No sólo era del tema de las ciudades promotoras de salud, sino el ayuntamiento como proveedor de esos elementos que la mejoran: parques, jardines, actividades deportivas, sitios más cómodos para pasear...además de los servicios culturales o sanitarios que ofrezcan.

La nutrición y la alimentación desde un punto de vista comercial fue otro de los puntos de interés en las ponencias.

Los medios de comunicación no podían faltar en un Congreso organizado por Adeps, siempre como algo transversal, siempre como aliados positivos, así que organizamos una mesa redonda sobre temas de comunicación.

Mi madre siempre ha tenido muy claro la importancia de los medios como transmisores de información sobre salud. No en vano, le ha tocado vivir como médica grandes epidemias: el síndrome tóxico, luego la gran pandemia del SIDA, el tabaquismo y las que se avecinan en el siglo XXI: los problemas de salud mental y la obesidad. Conoce hasta qué punto puede ser fundamental la información que se transmita a través de la televisión, la radio o los periódicos en asuntos de ese calado socio-sanitario.

Otra mesa redonda versó sobre la formación continua. Hasta el siglo XX la salud había pivotado en el gasto relacionado con la enfermedad, pero no con la salud propiamente dicha, alejada de las patologías y ese es un cambio conceptual que había que dejar claro en el Congreso.

Como ya era tradición, entregamos los Premios de la Cultura de la Salud. De ello se encargaron, además de la Gerencia del Hospital Clínico, el Dr. Martín Moreno, entonces Director General de Salud Pública de la Comunidad Autónoma de Madrid, y el Dr. Enrique Gil, Director del Instituto de Salud Pública de la CAM, organismo que, por cierto, ha desaparecido creando una laguna administrativa algo inexplicable...porque no hay director de salud pública en la comunidad madrileña. Y el Ministerio de Sanidad a quien convoca a sus reuniones es a los directores generales...

Enrique Gil, ya fallecido, ha estado en parte de la vida de mi madre y colaboró mucho con ella. Es cierto que tenían muchas discusiones profesionales, pero era, a la vez, una relación enriquecedora. Tanto, que le inspiró este pequeño poema:

“Aunque la luna sea un pájaro de alto vuelo
no dejes que sobre ti caigan las estrellas”.

Los galardonados fueron personalidades tan relevantes como el Dr. Fereres; Consuelo López Mondedeu, de la Escuela Nacional de Sanidad, con quien mi madre trabajó en una etapa de su vida y fue un tiempo excepcional; Oscar Oró, Presidente de la Fundación Víktor Frankl Argentina y Demetrio Casado, del Real Patronato de Discapacidad. Sobre Demetrio, a quien ya he citado anteriormente en estas memorias, sólo cabe añadir lo mucho que Adeps y mi madre han aprendido. Farmacéutico y licenciado en Ciencias Sociales y Políticas, tiene la humildad del sabio y la sabiduría de un intelectual que sabe dar espacio a todo el mundo y cohesionar los equipos humanos sin quitarle importancia a ninguna persona o idea y a la vez dotando de protagonismo a todos. Un maestro, sin duda.

Casi 350 personas asistieron al Congreso, donde por cierto entregamos el primer volumen de este libro “Las Alas de la Memoria”, un repaso de mis primeros diez años de existencia. Ahora que cumpla veinticinco no deja aún de asombrarme el recorrido de mi vida y tantas y tantas experiencias habidas hasta llegar al presente.

El II Congreso Nacional se cerró con más cifras: 91 ponentes, 40 becados, y 166 inscritos. Un éxito en números, pero también en calidad humana, organizativa y profesional.

INVESTIGACIÓN PUNTERA

Llegó el año siguiente, 2004 y La Dra. María Ángeles Planchuelo asumió la representación de Adeps en el Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo, algo muy importante ya que poco después fue la vicepresidenta, en el mismo 2004. Pero en aquel momento había que presionar para que la CNPT obligase a que Ley contra el Tabaco fuera para proteger a los no fumadores y para ayudar a los fumadores, viendo a éstos como pacientes con una adicción, la de la nicotina. Adeps ha sido un buen aliado del Servicio de Medicina Preventiva en un programa en el que nos implicamos claramente: la Red de Hospitales sin Humo.

Fue ese año en el que se actualizó la cuota en Adeps, y aunque eso no sirve para mantener ni ésta ni ninguna asociación, sí representa un símbolo de corresponsabilidad de los miembros de ese grupo y facilita las líneas y objetivos a fin de hacer programas y proyectos. Una ONG no tiene ánimo de lucro, pero sí debe tener un carácter mínimamente empresarial para buscar recursos que le permitan cumplir sus fines y mantener su personal.

Continuamos colaborando estrechamente con el grupo SIENA con una investigación titulada “Estudio valorativo sobre educación para la salud en el ámbito escolar” que había comenzado el año anterior. Participaron doce Comunidades Autónomas con sus respectivos profesores y alumnos de secundaria. Pudimos analizar, por fin, el estado de la educación para la salud en la escuela a través de una serie de preguntas dirigidas a los profesores en los temas que habían explicado en clase sobre alimentación, ETS, prevención accidentes de tráfico, temas afectivos sexuales, etc, y cómo las habían abordado (en talleres, en charlas, en la semanas social, en campañas)... un informe valiosísimo que sigue colgado en nuestra página web y que ha servido y sirve cada día a muchos profesionales de la educación para enfocar su trabajo.

Por cierto, que también nos ocupamos de la actualización de la página web en 2004 y con un gran impulso, porque observamos cómo estaba cambiando la realidad social y a raíz de eso, los comportamientos humanos en el tema de la salud. Había mucha información, sí, pero poca didáctica, así que renovamos todos sus contenidos y la ampliamos.

De nuevo, propusieron a mi madre presentarse a la Junta Directiva Mundial de la UIPES, con los apoyos de los compañeros hispanoamericanos que veían con claridad la

fuerza de Adeps en España y cómo a través de nuestra Asociación ellos se podían vincular profesionalmente a Europa.

Y de nuevo se quedó sin salir. Y de nuevo lo sabía de antemano...por lo tanto, no se disgustó tanto e incluso rechazó otra propuesta más: la candidatura de España, y Madrid en concreto, para el siguiente Congreso Mundial de la UIPES.

Eran de sobra conocidas las excelentes relaciones de mi madre y de Adeps con la Administración y en concreto con los Ministerios de Sanidad y de Educación. También sabíamos –porque ya lo habíamos demostrado en Santander— que orgánica y ejecutivamente lo podríamos haber puesto en marcha. Pero eso significaba tiempo, trabajo e ilusión y...la Dra. Sáinz había generado demasiados anticuerpos en la Conferencia de Santander. Tantos que superaban su ilusión potencial, así que decidió no hacer la propuesta, ni su “harakiri” personal. No iba a repetir la experiencia quijotesca del 2000. Estaba claro.

Adeps, después de poner en marcha FUNDADEPS, se volcó en algo muy importante a partir de 2004: potenciar el mundo profesional, que tiene una asignatura pendiente muy llamativa: la del ámbito académico y universitario.

La sociedad no discute ya sobre la importancia de la salud, su prevención...en todas partes, incluidas las empresas y las ONGS. La salud sobrepasa la enfermedad, es el estado del bienestar, es el estilo de vida, es que haya jardines, parques...etc. y eso se ha ido asumiendo social y personalmente. Pero en el círculo académico aún quedaba y queda mucho por hacer.

IRAK EN GUERRA

El mundo, en general, seguía convulso y a pesar de las protestas de millones de personas en las calles de cientos de ciudades de muchos países en contra de la intervención militar de Estados Unidos en Irak, el 20 de marzo de 2003, se inicia la guerra. Pocos días antes, el llamado “Trío de las Azores” –George Bush, José María Aznar y Tony Blair- habían dado un ultimátum a Sadam Hussein porque sospechaban, basándose en unos informes que presentó a bombo y platillo ante el Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas el entonces Secretario de Estado estadounidense Colin Powell, que el dictador iraquí poseía armas químicas. Tiempo después se demostró que los informes eran falsos y las famosas armas químicas nunca aparecieron.

En diciembre, Saddam Hussein fue detenido por Estados Unidos y entregado al nuevo régimen iraquí quien le juzgó y condenó a muerte.

En el contexto de aquella guerra, un 8 de abril, murió –cuando fue disparado por un tanque estadounidense en la terraza de la habitación del hotel donde se hospedaba la prensa internacional- el reportero gráfico José Couso. Un hecho luctuoso que gran parte de la profesión periodística vivió en carne propia y del que se pidió responsabilidad legal al ejército de los Estados Unidos, amparándose en el Derecho Internacional, sin ningún resultado hasta el momento. Más de un millón de personas han muerto en la guerra de Irak.

Un actor, antiguo culturista, Arnold Schwarzenegger, es elegido como gobernador de California, mientras en España dos ciudades, Baeza y Úbeda son declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Otros dos actores míticos desaparecen: Gregory Peck y Katherine Hepburn.

Por primera vez, en 2003, un español se convierte en el ganador de la Fórmula 1: el asturiano Fernando Alonso subió al podio en el Circuito de Hungaroring (Hungría), después de una temporada triunfal.

En la ciencia, se completa la secuencia del genoma y muere la oveja Dolly. La OMS, por su parte, suscribe el Primer Tratado Internacional contra el Tabaco.

Llegó 2004 y no fue un año fácil. Especialmente porque España vivió uno de los momentos más dolorosos de su Historia reciente. Fue un 11 de marzo, el 11-M que quedará en el recuerdo de todos porque nada menos que ciento noventa y una personas perdieron la vida cuando viajaban en cuatro trenes de cercanías hacia la estación de Atocha de Madrid. Las bombas acabaron con sus vidas y dejaron secuelas de todo tipo a sus familias y a los supervivientes. Y con el fondo de una confusión política sin precedentes. Tal es así que José María Aznar perdió las elecciones y el PSOE puso fin a ocho años de mandato del PP. José Luis Rodríguez Zapatero juró, en abril, su cargo como quinto presidente de la democracia.

Hubo otro sobresalto aquel año: un policía y 7 presuntos terroristas relacionados con el 11-M mueren al suicidarse éstos y hacer volar un edificio en Leganés.

Rusia mantuvo en vilo al mundo con el secuestro de una escuela en Beslan, Osetia del Norte. Incluso llegó a mediar la ONU. Los secuestradores, chechenos e igusenos, estuvieron dos días amenazando y asesinando rehenes. Al final, murieron trescientas setenta y una personas, ciento setenta y uno eran niños y niñas del colegio. Una tragedia.

Menos mal que mayo dio un respiro y se celebró algo amable: la boda del Príncipe Felipe con Leticia Ortiz en la Catedral de la Almudena de Madrid. Un acontecimiento real y social que dio mucho que hablar, desde luego.

También Grecia puso tonos alegres en el calendario. Atenas revivió una parte de su Historia y organizó los Juegos Olímpicos de 2004 donde se batieron algunas marcas. Los jefes del Gobierno de la Unión Europea firmaron el Tratado de la Constitución para Europa y el año, que se había empeñado en ser trágico, acabó con el tsunami del Océano Índico que dejó un rastro de destrucción y muerte impresionante, con más de 250.000 víctimas e incontables desaparecidos.

Capítulo 8

EL SESO QUE HAY QUE PONERLE AL SEXO Y EL SENTIDO DEL HUMOR CONSIDERADO COMO UNA DE LAS BELLAS ARTES. 2005-2006

No se puede decir que 2005 fuera un año en calma, porque de nuevo estaba dispuesta a trasladarme allá donde hiciera falta para extender todo el trabajo que Adeps realizaba en muy distintos ámbitos y programas que seguían adelante.

Barcelona era una etapa muy interesante para seguir dando la batalla dentro de la estrategia contra el tabaquismo en nuestro país, que se había convertido en una gran pandemia por el alto índice de población fumadora. 2005 era un año clave en los programas de deshabituación tabáquica y para que saliera adelante la Ley 28/2005 de diciembre contra el tabaco. Había que apoyar a la entonces Ministra de Sanidad del gobierno socialista, Elena Salgado, que había luchado mucho por la Ley y tenía grandes presiones.

Allí, en la ciudad condal se celebraba la Feria Preventia, centrada ese año en la lucha contra el tabaco. Se reunían todas las sociedades científicas, todos los expertos epidemiológicos, neumólogos, las redes de hospitales sin humo, la CNPT, y todos los implicados en que esa Ley se promulgara, junto a los laboratorios que elaboran fármacos o cualquier clase de ayuda para dejar el cigarrillo. También estaban representadas las redes de prevención, los cursos de formación para formar a profesionales encargados de enseñar a la población cómo abandonar el hábito de fumar y los recursos on-line para conseguirlo.

España, además, había firmado un convenio marco con la Unión Europea y era obligatorio que hubiese una ley española contra el tabaco y eso se puso de manifiesto en Preventia, al igual que los riesgos laborales en relación con el tabaquismo.

Además, es de justicia recordar que los médicos catalanes fueron pioneros en dar la voz de alarma sobre esta pandemia y los primeros epidemiólogos que trabajaron seriamente en el tema. Adeps tenía que estar allí, apoyando con todas sus fuerzas a estas organizaciones, porque -como ya he contado aquí- luchar contra el tabaquismo era una de mis metas en la que había trabajado desde años atrás con campañas medioambientales, unidades de deshabituación tabáquicas, programas en diversas empresas etc... Ir a Barcelona con “Convive mejor sin tabaco” que ya contaba con un recorrido de cinco años, significaba respaldar todo esa labor. Incluso sugerimos a la Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo que le otorgaran a la ministra un

premio por su empeño en conseguir que la Ley fuera una realidad. Al final, lo fue y justo es decir que Adeps puso más que un grano de arena para ello.

Fue también ese año en el que nos volcamos en buscar nuevas líneas de trabajo, nuevos caminos. Una de ellas nos llegó a través de nuestra página web, que justo en ese momento habíamos actualizado de nuevo. El Instituto de Formación On-line, IFO, vino a buscarnos para estudiar una de las posibilidades que más nos interesaban, la formación de profesionales a través de los riquísimos contenidos que había y que hay en la web de Adeps. Es una labor que hoy, cinco años después, realizamos vía Fundadeps. Ver crecer los proyectos es algo que satisface plenamente, pero contemplar cómo ya toman carta de naturaleza y se hacen adultos es casi mágico. Como el de un escultor que ve su obra expuesta en un museo, a los ojos de todos. Quizá sea orgullo mal disimulado, pero ese instante, cuando se muestra al público, a la sociedad, es impagable. En 2005 viví uno de esos emocionantes momentos porque culminó una tarea que nos había llevado miles de horas de esfuerzo e ilusión: presentamos el “Estudio valorativo de Educación para la Salud en el ámbito educativo”, una investigación en la que veníamos trabajando desde 2003 y que ahora se difundía y promocionaba como merecía. Al fin y al cabo, su mérito es indudable. Sólo había que echar un poco la vista atrás y recordar que Adeps realizó aquel pequeño, pero gran trabajo, el “Libro del profesor” y el “Libro del alumno” que sirvió para cambiar la educación para la salud en nuestro país muchos años atrás. No se había vuelto a elaborar en España un trabajo sobre este tema, -la educación para la salud en el ámbito escolar- y en 2005 se consiguió una auténtica hazaña con todos los profesores, alumnos y familias al culminar este importante estudio valorativo, una investigación seria y rigurosa, veinticinco años después de aquellos dos libritos que son ya históricos. Un trabajo titánico, en colaboración con el grupo SIENA, del que nadie ha tomado aún el relevo a esa “fotografía” de grupo que revela cómo cambió el panorama de la salud en lo educativo.

SEXO EN EL AUTOBÚS

El sexo siempre llama la atención, es un auténtico imán porque no en balde es la propia biología del ser humano lo que le hace tan atractivo. Y más a los jóvenes cuando lo descubren. Por eso es tan importante informar correctamente sobre él a una generación tras otra. Y allí estaba Adeps, para cumplir ese cometido fundamental para la juventud con la segunda campaña “Sexo con Seso”, en la que colaboraban los laboratorios Bayer

Schering Pharma, la Cruz Roja de la Juventud, la Sociedad Española de Contraconcepción y la Federación de Planificación Familiar de España.

No lo dudé ni un momento cuando me dijeron que la campaña se iba a mover en autobús. Sin pensar un segundo me subí a uno de ellos y comenzamos a recorrer parte de la geografía española. Esta campaña tan movida llegaba a diversas ciudades españolas y el autobús se convertía en un punto de información muy directo, ya que se acercaba en la misma calle a la población juvenil. También se instalaba una carpa donde se facilitaban folletos o se contestaban dudas y preguntas sobre contraconcepción, prevención de infecciones de transmisión sexual y otros temas relacionados con la sexualidad. Los Pajeps, los agentes de salud de Adeps, y otros contratados para la campaña se encargaban de formar adecuadamente a los chicos y chicas que se acercaban a estos puntos y les hacían llegar respuestas rigurosas y claras, y con mucho “seso”, naturalmente, para aprender y disfrutar de un sexo saludable y sin riesgos. En aquella época, la Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene me hizo llegar una invitación que no pude rechazar: ser miembro activo, así que acepté encantada y hoy Adeps forma parte de la Junta Directiva, ayudando a transformar la realidad con personas -las verdaderas transformadoras de la realidad- tan valiosas como los médicos que forman parte de esta Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene, auténticos promotores de salud.

LA RESILENCIA Y EL SENTIDO DE LA VIDA

La Fundación Argentina de Logoterapia cumplía cien años en 2005, una fecha redonda que no íbamos a dejar pasar. Fue creada por Víktor E. Frankl, un psiquiatra judío alemán que extendió su escuela por Estados Unidos e Iberoamérica. La logoterapia es la curación a través del conocimiento (aunque muchas veces se confunde erróneamente con el lenguaje y las terapias para sus problemas) pero más allá, del conocimiento de uno mismo. Es lo que se llama la “resiliencia”, muy de actualidad en el mundo de la psiquiatría. Ante una situación dramática o traumática similar hay personas que salen de ella, que se rehacen interiormente, que siguen luchando y, sin embargo, otras personas no; se quedan hundidas o deprimidas. La logoterapia responde que esas personas que no quedan estancadas en el dolor se lo deben a su capacidad de “resiliencia”. Y ésta se puede estimular o incrementar gracias a la logoterapia.

Se trata de averiguar cuál es el sentido de la vida para cada persona. Nada más y nada menos.

Mi madre conoció la logoterapia a través de una persona, parte activísima de Adeps, a quien ya he nombrado en varias ocasiones: la profesora Estela D'Angelo. Ella le presentó al director de la Fundación Argentina de Logoterapia, el profesor Oscar R. Oro, un auténtico maestro argentino que en aquella época tenía 75 años y que aún hoy sigue formando alumnos, dando conferencias y seminarios en diversos países. Fue un auténtico "flechazo" académico, tal es así que mi madre le invitó a participar inmediatamente en uno de los cursos de "Familia y discapacidad" y a partir de ahí todo el mundo quiso conocer sus enseñanzas. Desde luego, el profesor Oro es un auténtico sabio de esos que a veces se encuentran en el camino de la vida. La Fundación es fundamentalmente una escuela psicoterapéutica, pero también mantiene el postulado de promover la salud en todos los niveles de la persona y la comunidad, algo que enlaza perfectamente con Adeps. Atiende y organiza diversas actividades y entre ellas una publicación científica que, como buen medio de comunicación, expande el pensamiento y las teorías de Viktor E. Frankl con diversos artículos. Merece la pena resaltar aquí el extracto de uno de ellos, cuya autora es Mirta Oppenheimer:

“¿Qué beneficios trae el humor para la salud?”

El humor es una medicina. El humor y la risa en el ámbito de la salud tienen un efecto benéfico sobre la fisiología humana, la comunicación y sobre aspectos psicológicos y espirituales. La risa estimula el sistema nervioso simpático, el sistema respiratorio y el circulatorio. Después de reír, la persona se relaja, la presión arterial desciende, la digestión mejora, la tensión muscular disminuye y el dolor se reduce gracias al efecto de las endorfinas. Mejora la memoria y pueden nuestras mentes llegar más fácilmente a ideas creativas. En consecuencia, fomenta la capacidad del disfrute de la vida, y es el camino para el crecimiento de una mayor humanidad y plenitud. (...)

El papel de la risa

La risa es la distancia más corta entre dos personas. La psicología positiva propone que las emociones positivas pueden ampliar el repertorio de pensamientos y acciones del individuo y fomentar recursos para el futuro. Esta teoría tiene interesantes aplicaciones en el caso de la risa. El humor positivo fomenta la construcción de lazos interpersonales, la risa estimula el juego y esto permite al individuo ir creciendo, desarrollándose como persona dentro de la sociedad. En el campo de la pedagogía

también se ha propuesto la integración del humor y del juego pues se adapta mejor a nuestra manera natural de aprender. (...)

Humor y resiliencia

Para desarrollar un adecuado sentido del humor es preciso que haya algunos criterios. Como por ejemplo, conocerse y aceptarse a uno mismo. Tener humildad para reconocer los propios valores y las propias limitaciones. Control sobre uno mismo, seguridad interior, creatividad, amor y bondad por el otro. La resiliencia, al igual que las emociones positivas, se sitúa dentro de esta corriente de psicología positiva. Las emociones positivas facilitan la puesta en marcha de patrones de pensamiento receptivos, flexibles e integradores.

El humor y el sentido de la vida

El humor es revelador, es liberador, crea un alivio emocional, en muchos casos es como una forma de sabiduría que no responde sólo al plano intelectual sino que tiene que ver con una naturaleza existencial. Tiene que ver con aceptarnos a nosotros mismos con nuestras cualidades y debilidades, con aprender a reírnos de nuestras imperfecciones, esto nos lleva a reforzar nuestra resiliencia.”

El humor es algo serio, muy serio. Reír es salud, como bien dice la Desiderata de la Salud. Tanto que es una auténtica terapia como bien se ha demostrado en el Proyecto Sonrisas que coordina Julio González y en el que participa Rafael Ubal, un ex jesuita que mi madre conoció a través de Liliane Caumont, nuestra “escultora de cabecera”. Ella organizaba reuniones muy heterodoxas, con profesionales de muy distintas áreas y en una de ellas, apareció Rafael Ubal. Él enseñó a mi madre lo complejo de esta emoción. Y los resultados positivos de aplicarla como terapia los comprobamos día a día con los cursos de risoterapia para rebajar el estrés de cuidadores y cuidadoras. La sonrisa es un acto de cortesía que se puede modular en la comunicación humana. Pero reír es una descarga neurobioquímica y fisiológica profunda. Son muchos los procesos que supone la risa en nuestro cerebro y responden a estímulos culturales muy diversos en cada lugar. Es, además, un acto profundamente intelectual y también remueve la parte gestual y el aparato cardiovascular y respiratorio. En la infancia es muy espontánea porque no contrasta con la experiencia, pero en los adultos sí, y es más difícil hacerlos reír. Lo mismo que el llanto es un indicador de bienestar de niños y niñas, la risa en un adulto es un indicador de salud física, mental y social. Y con los años se pierde la capacidad de reír, así que es muy importante que haya terapéuticas

para desbloquear la conexión interneural, que es la que provoca la risa. Terapias, en definitiva para vivir mejor y con más salud.

DAVID Y GOLIAT

En 2006 fijamos nuestra atención de nuevo en la gestión de la asociación. Para incrementar el control económico, realizamos un cambio laboral y fiscal y volvimos a Alfisa, una gestoría que ha trabajado mucho y bien para que nuestra ya acreditada fama de ser una entidad totalmente transparente se revalide cada vez más.

En este campo, en el de la gestión, nos vimos abocados a un descubrimiento: la formación de una UTE, una Unión Temporal de Empresas con “Factoría de Innovación”. Era el momento de renovar –por parte de la Administración- el programa “Salud Activa”, el juego on-line cuyos contenidos realizábamos desde varios años atrás con esta empresa jovencísima, a la vanguardia de la tecnología y que le daba forma en el ordenador. Pero las exigencias, aquel año, eran otras. Se trataba de un concurso público y debíamos ir de la mano de “Factoría de Innovación”. La competencia era nada menos que la empresa publicitaria Burson Marsteller, con muchos recursos y una gran estructura. Dos pequeños “David” contra un “Goliat” de la publicidad. Finalmente, pudimos competir y, lo que es mejor, ganar de nuevo, seguir haciendo “Salud Activa” y enriquecernos con esa experiencia “casi” empresarial.

Este mismo año 2006, el proyecto SONRISAS cumplía cinco años y para celebrarlo, Jesús Sánchez Martos, catedrático de Educación Sanitaria de Enfermería, nos dio una conferencia que, la verdad, fue todo un éxito.

Seguimos apoyando –y trabajando en diversos ámbitos- para que los miembros de Adeps formaran parte de comisiones de trabajo nacionales del ámbito sanitario. Así, conseguimos que Rosa Munugarren formara parte de la Comisión Nacional para la Previsión de Accidentes de Tráfico. También José Durantes, biólogo, gestor de diversas fundaciones relacionadas con pacientes oncológicos, que representó a Adeps en las comisiones nacionales de discapacidad. Y, por supuesto, dimos mucha “guerra”. para que la Dra. M^a Ángeles Planchuelo presidiera el CNPT.

En lo docente, volvimos a trabajar en 2006 estrechamente con la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona, apoyando sus cursos de formación de educación para la salud y la creación de un premio para un alumno o alumna de Pajeps.

No quiero olvidar a alguien que nos dejó en ese año 2006. Aneke Van Den Boom, asesora de alimentación y nutrición de Adeps. Llevaba una línea de investigación interesantísima con las marcas de los alimentos y las diferencias entre ellas. Adeps la apoyó en la edición de un libro, “Comer bien” que realmente es excepcional en su campo y que es un referente para muchos profesionales. Ella colaboró con sus conocimientos a ampliar los horizontes de la educación para la salud en algo tan esencial como es la alimentación humana.

SIN REDES NO HAY FUTURO

En noviembre llegó otro Congreso Nacional Cultura de la Salud, el III, que además se convirtió en el I Encuentro Iberoamericano. Se celebró en Madrid, en el Auditorio del Hospital Clínico San Carlos. Su título: “La Educación Sobre la Salud. Trabajando en Redes”. No fue precisamente un camino de rosas este congreso. Como ya sabemos, Adeps es una asociación multiprofesional en la que se encuadran profesionales de la psicología, la medicina, la docencia, la enfermería...etc y claro, no se puede decir que nuestra capacidad económica sea la misma que los niveles más altos de estas profesiones. Los y las especialistas de Medicina Preventiva no hacen guardias, no les invitan a muchos congresos ni les pagan las publicaciones, así que...no tienen tantos recursos económicos. Eso significa que, una vez más, preparamos un congreso en el que nos importaban las personas y por ende, unas cuotas de inscripción bajas y con muchas becas, por cierto. Además, nos responsabilizábamos de traer a España a diversos colegas iberoamericanos, como el profesor Hirán Arroyo, catedrático de Promoción y Educación para la Salud de la Universidad de Puerto Rico, una auténtica personalidad; Ana Cepedo, responsable de Educación para la Salud del Hospital Hermanos Amejeiras de La Habana, y también la profesora Dora Cardacci de la Universidad Autónoma de México. En fin, un buen grupo de especialistas muy importantes, junto a Martha Therry, por parte de la UIPES.

El presupuesto estaba muy bien elaborado, pero una parte del Congreso se tenía que pagar con inscripciones...y lo cierto es que mi madre contemplaba que a pesar de todos los esfuerzos, los profesionales no llegaban y había que conseguir que no fuera deficitario. ¿Cuál era el problema? Pues no el dinero, sino una falta de interés por parte de las instituciones sanitarias de las comunidades autónomas por la educación para la salud. Estaba claro, las autoridades académicas y sanitarias no estaban dando la

importancia que merece la educación para la salud. Claro que más tarde el miedo volvió a aparecer y a movilizar a estas autoridades con la irrupción de la pandemia de la gripe A. Pero en el año 2006 parecía que no hacía falta una puesta en común de la situación de la educación para la salud. Y eso, la verdad, es que era bastante frustrante y llevó a mi madre a una reflexión profunda sobre todo el trabajo realizado y el futuro. A pesar de eso, casi trescientas personas acudieron al Congreso. Sus temas fueron, desde luego, apasionantes porque trataban de la importancia de las redes en la prevención. Uno de ellos abarcó el tema de las nuevas tecnologías y la salud, algo que significaba una apuesta por el futuro de esas tecnologías en el ámbito de extender el conocimiento saludable y contribuir a una sociedad más sana.

Soledad Murillo, en aquel entonces Secretaria General de Políticas de Igualdad del Ministerio de Asuntos Sociales y una de las voces más importantes de nuestro país en el conocimiento de la realidad de las mujeres, presidió la ponencia “Género y salud”. M^a Teresa Mendizábal, por su parte, convocó al auditorio a reflexionar sobre “Las ciudades promotoras de salud”. “Las redes de asociaciones de pacientes” fueron otro de los puntos de atención del Congreso que se cerró con la ponencia “Salud y empresa: la responsabilidad social corporativa” a cargo de Marta de la Cuesta, Vicerrectora de la UNED.

Observamos algo muy interesante en este Congreso: existía mucha discusión sobre la repercusión de incluir la educación para la salud como área transversal del conocimiento en el ámbito escolar más de quince años después -con la LOGSE de 1990- de haber implantado este plus formativo. Algo por lo que Adeps peleó mucho en su día porque es básico enseñar a las nuevas generaciones a cuidar su salud desde el colegio. La realidad, pasado el tiempo, es que hemos sido capaces de implantar unidades temáticas de educación para la salud en distintas áreas (biología, sociales, educación física) pero...los profesores sólo imparten su área temática y dejan la educación para la salud como algo puntual -con jornadas, seminarios, el “día sin tabaco”, etc...-y no como un asunto central. Es cierto que había y hay una inversión positiva en centros privados y concertados, pero detectamos un menor apoyo económico en los centros públicos para este tipo de acciones y eso es preocupante porque no todos los niños y niñas están recibiendo una educación para la salud por igual. Y hay que pensar que se trata de nuevas generaciones que necesitan esa formación en comportamientos saludables e higiénicos desde el punto de vista físico, psíquico y social.

La salud es un bien colectivo y las autoridades tienen que comprometerse en la salud individual y colectiva. Eso se consigue sin bajar la guardia en la educación para la salud y con las redes, las conexiones entre los distintos actores de la salud, porque éstas son imprescindibles en un mundo globalizado como el presente.

Es muy importante poner en contacto a todas las disciplinas implicadas, el mundo educativo, el municipio, la empresa o la universidad con las ciencias de la salud –cada una con sus propias herramientas- para avanzar en la educación de la salud porque eso tendrá resultados sociales muy importantes.

Mi madre llegó a otra conclusión al finalizar este III Congreso: la necesidad de renovación continua de los equipos, y por una razón muy sencilla: el paso del tiempo. El equipo de Adeps, como cualquier grupo humano tiene sus altas y bajas, su movilidad, en especial para este tipo de acciones como son los Congresos. La generosidad de los miembros de la Junta Directiva y de los colaboradores es inmensa, pero en ocasiones hay una cierta soledad a la hora de abordar un trabajo voluntario que se realiza para dar el mejor contenido al coste más bajo. Eso generó en mi madre una controversia intelectual. Por un lado objetivó la ausencia de las inversiones en educación para la salud en diversos ámbitos como la universidad o la administración y por otro evaluó la parte positiva de satisfacción intelectual y la necesidad de incorporar generaciones nuevas a la continua lucha por extender la educación para la salud. Y esa fue una de sus preocupaciones, después de estar treinta años de su vida en la brecha.

CAMBIOS EN IBEROAMÉRICA

En aquel bienio, los asuntos mundiales dieron bastantes sorpresas y hubo algunos cambios históricos. En abril muere el Papa Juan Pablo II y 17 días después, tras el obligado cónclave, sube al trono de San Pedro Joseph Ratzinger con el nombre de Benedicto XVI.

El Ejército Republicano Irlandés, IRA, anuncia el cese de la lucha armada tras intensos y largos años de negociaciones. Ese mismo año, Gran Bretaña abandona una de sus más polémicas tradiciones: la caza del zorro, mientras Carlos de Inglaterra anuncia su matrimonio con la ya divorciada Camilla Parker-Bowles, la mujer que hizo tambalear el matrimonio del eterno aspirante a rey con Lady Di. Sin salir de este país, Londres es elegida sede de los Juegos Olímpicos de 2012, frente a las otras candidatas: Madrid, Nueva York, Moscú y París.

Entra en vigor el protocolo de Kioto, convenio mundial para la reducción de gases que pretende evitar el “efecto invernadero” en la atmósfera. En nuestro país, Emilio Pérez Touriño, del PSdG-PSOE es elegido presidente de la Xunta de Galicia, mientras los desastres naturales tienen nombre propio: el huracán Katrina arrasa Luisiana, Misisipi y Alabama, deja a su paso mil víctimas y los daños materiales más cuantiosos de la historia estadounidense: 26.000 millones de dólares.

La Fórmula 1 tiene un nuevo campeón, por primera vez español. Fernando Alonso consigue ser, además, el piloto más joven en conseguir ese puesto. Tenía 24 años y corría con la escudería Renault. Una “marea azul” recorre España, pendiente del nuevo ídolo deportivo.

2005 se cerró con la aprobación, en diciembre, en el Congreso de los Diputados de la esperada Ley contra el Tabaco.

Los cambios políticos trajeron en 2006 dos nuevos nombres en el panorama iberoamericano: Evo Morales, presidente de Bolivia y Michelle Bachelet presidenta de Chile. Ella fue la primera mujer en llegar a este cargo en ese país. Por cierto que las mujeres también por primera vez pudieron votar en las elecciones y ser elegidas en Kuwait...nunca es tarde. Un ex ministro de exteriores de Corea del Sur es elegido secretario general de la ONU, Ban Ki Moon y en nuestro país, José Montilla presidente de la Generalitat. Se aprueba una nueva Ley de Educación que incluye una asignatura ciertamente controvertida: Educación para la Ciudadanía.

Chile vuelve a saltar a la actualidad porque muere el dictador Augusto Pinochet a los 91 años y con cuatrocientas querellas interpuestas contra él por violaciones de los derechos humanos. Otro dictador, Sadam Hussein, es ajusticiado en la horca y el vídeo de su ejecución recorre todo el mundo a través de la televisión e Internet. El mismo día, 30 de diciembre, ETA hace estallar una bomba en el aparcamiento de la T4 del aeropuerto de Barajas. Dos hombres de nacionalidad ecuatoriana mueren y resultan heridas 19 personas. Un fin de año de regusto amargo.

Capítulo 9

UN TESORO INCALCULABLE Y EL DON DE CURAR CON CARIÑO

2007-2008-2009-2010

Érase una vez una pequeña biblioteca que había perdido su poder porque no había nadie que la mantuviera abierta y expandiera sus fondos. Era un lugar semicerrado y oscuro, tiempo atrás luminoso, del que habían disfrutado los empleados del Hospital Clínico hasta que esa falta de personal la hizo desvanecerse por completo. El pasar de los días había tejido una telaraña y los libros dormían olvidados y llorosos en sus estanterías. Es más, ese local se utilizaba para otros menesteres; se había convertido en un almacén de enseres varios y en ocasiones hacía las veces de mercado, ya que allí se dedicaban a vender y comprar –casi en secreto- ropas u otros objetos.

Hasta que un día, mi madre, la Dra. Sáinz, acertó a pasar por aquel lugar y contempló los volúmenes aburridos y ociosos que esperaban un lector que les devolviese a la vida. Un libro cerrado es un tesoro por descubrir. Cuando lo abrimos, ese universo se despliega ante nuestros ojos y nos lleva a territorios ignotos que antes desconocíamos. Negro sobre blanco, el lenguaje nos hace sentir y soñar y vivir otras vidas. Por eso, por el inmenso valor intelectual y humano que tienen los libros y por el amor a ellos de mi madre, surgió un nuevo proyecto: la Biblioteca para Pacientes y Empleados del Hospital Clínico.

Manos a la obra de nuevo, mi madre elaboró el correspondiente proyecto y por enésima vez convenció a la gerencia del Hospital de la validez de una nueva idea, en este caso de la necesidad de revivir esa biblioteca. Lo primero fue convencer a Lola Corrochano, responsable de Recursos Humanos del Hospital, que ya había trabajado en temas de bibliotecas para pacientes. Ella entendía muy bien su importancia como servicio socio-sanitario y de humanización hospitalaria. Comprendió que para su adecuado funcionamiento eran necesarias dos personas, ya que este servicio se distribuye por las plantas, y cada paciente –a través del teléfono- puede pedir el libro que desea leer, así que era imprescindible desplazar una persona de la Unidad de Informadores del Clínico a la Biblioteca para Pacientes y conformar un auténtico servicio, con sus horarios, evaluaciones trimestrales, etc. Carmen Guzmán fue la persona elegida por el Hospital para esta función. Adeps, por su parte, aportaría a la otra persona: Cecilia Valcárcel, una mujer cultísima, licenciada en Historia que va vendiendo amor, aventura, pasión... en el "carrito de las letras", un plus de humanidad y apoyo al paciente a través de la lectura.

Naturalmente, era imprescindible una dotación económica. Ahí apareció el Ministerio de Cultura y sus programas de fomento de la lectura. Su dotación sirvió, y sirve, no sólo para incrementar los fondos de la biblioteca, sino también para regalar libros al personal del Clínico, muy especialmente en los últimos tiempos al Servicio de Enfermería, porque las enfermeras y enfermeros tienen un contacto muy directo con el paciente y pueden divulgar muy eficientemente el servicio de Biblioteca.

No hay que olvidar tampoco las aportaciones que realizan a este proyecto el Defensor del Paciente de la Comunidad de Madrid y CajaMadrid.

Con todo este camino recorrido desde 2004, en 2007 se organizó una Jornada Interhospitalaria donde se pudiera facilitar el intercambio de experiencias entre los distintos centros hospitalarios que disponen de este servicio de bibliotecas. Había nacido ya la Red de Bibliotecas para Pacientes de la Comunidad de Madrid, un logro en el que Adeps tuvo mucho que ver y del que se siente orgullosa, así que era necesario dar a conocer el inmenso valor humano que representa llevar hasta cada cama la lectura, porque significa una apertura al mundo, un enriquecimiento personal y además en el caso de los enfermos, una manera de aliviar el dolor y extender la salud. Leer es una auténtico viaje en el tiempo y en el espacio, lo que resulta muy gratificante en el caso de las personas ingresadas en un centro sanitario. Sus ventajas no paran ahí: leer distrae al paciente y le hace olvidar su situación; mejora su estado de ánimo y le sosiega. Estimula el sistema nervioso central y, en definitiva, el enfermo se cura antes.

El valor terapéutico de los libros, la biblioterapia se conoce desde la antigüedad. Ya en Egipto, las bibliotecas y la famosísima de Alejandría eran conocidas como “casas de vida”, porque eran centros de conocimiento y espiritualidad. En la Edad Media se leían textos sagrados para aliviar el dolor y la angustia en las rudimentarias intervenciones quirúrgicas de la época. Fue en los siglos XVIII y XIX cuando los hospitales psiquiátricos de Alemania, Francia y Reino Unido contaron con la lectura como terapéutica para sus pacientes. A partir de la década de los 50, en pleno siglo XX, se estableció la biblioterapia dentro de las disciplinas científicas y a partir de ahí su uso comenzó -más en unos países que en otros- a extenderse.

La Biblioteca para Pacientes no está sola. Figura en la página web del Hospital Clínico, para que todo el mundo sepa de la existencia de este servicio. Además, le acompañan las actividades que se desarrollan en el Aula Educativa de Pediatría del Clínico. Hasta allí ha llegado, por ejemplo, Don Quijote en carne y hueso, para leer –junto a pacientes, empleados, familiares y visitantes- textos de la obra de Cervantes en el día del libro, el

23 de abril. Las “Lecturas de cuentos” son otras de esas actividades que tanta salud aportan a los pacientes más pequeños. En ellos observamos satisfechos sus caras de asombro y diversión. De los adultos, recibimos por escrito su agradecimiento por haberles ayudado con la lectura a mejorar su salud y a aliviar su estancia en el hospital. En 2008, El Ministerio de Educación nos pidió apoyo para su proyecto leer.es, y ya en 2009 los resultados de la Biblioteca para Pacientes nos han facilitado que seamos más visibles en el Ministerio de Cultura. Por si fuera poco, realizamos un estudio sobre el funcionamiento de la Red de Bibliotecas para Pacientes que existen en diversos centros sanitarios de la Comunidad de Madrid y, ante los resultados y el interés del tema ya está sobre la mesa una nueva propuesta para ampliar el estudio a toda España.

Como en todo proyecto, aún faltan cosas por hacer. El Hospital Clínico San Carlos es un hospital universitario, un lugar de investigación y un punto de encuentro que puede servir a profesionales no sólo de la Medicina, sino de otras muy distintas disciplinas. La Biblioteca para Pacientes y Empleados bien podría albergar a los futuros profesionales de la Biblioteconomía y Documentación, a los “practicum” de ese y de otros campos del saber. Es una aspiración que no está lejos.

Ya he plasmado a lo largo de estas páginas el interés que suscita en Adeps la formación continuada de los profesionales sanitarios. Es fundamental evolucionar en todos los aspectos de la Medicina y su ejercicio –muy específicamente aquel que se encarga de tratar a los pacientes directamente en su actividad diaria- trae consigo en ocasiones un desgaste emocional y personal intenso. Al fin y al cabo los médicos y enfermeros gestionan, tienen en sus manos, la vida y la muerte. Por eso también hay que cuidar su salud emocional y qué mejor manera que organizar el curso de formación continuada “Competencias socioemocionales en el manejo de pacientes”. Así lo hicimos en 2007 y, ante su aceptación, también en 2008.

El mismo equipo de profesorado de la UNED -encabezado por la profesora Loli Cadierno- contó con la dirección de otra magnífica experta en docencia, Elvira Repetto, catedrática de Orientación Educativa de la UNED. Tuvo un éxito y una demanda enormes y demostró una vez más la necesidad que tienen los profesionales de la salud de aprender a orientar los problemas que aparecen en su día a día al gestionar el dolor, el sufrimiento ajeno.

El curso se desarrollaba en módulos y las diversas sesiones aportaban enfoques sobre la autoconciencia emocional (alegría, pena, ira, miedo) la empatía, la regulación emocional (para regular los estados negativos como la ira, la preocupación, el estrés o la

tristeza) y la resolución de conflictos, localizando su origen y aplicando actitudes positivas para resolverlos.

A la vez que los profesionales sanitarios aprendían estas técnicas de control emocional, el equipo de la UNED elaboraba una investigación docente sobre el terreno, así que Adeps, una vez más, consiguió aunar dos intereses: colaborar en una investigación académica y adquirir una formación a cargo de unos profesores de lujo que de otra manera, por falta de recursos, quizá no hubieran estado al alcance de los trabajadores del Hospital Clínico.

Además de todas las campañas y programas de años anteriores que seguían en marcha, creciendo por sí mismas, 2008 trajo un Convenio con la Universidad Carlos III, en concreto con la Facultad de Biblioteconomía y Documentación. Este acuerdo fue posible gracias a las redes que mi madre ha mantenido a lo largo de su trayectoria en diversos campos, como el feminismo o la universidad. En concreto con Rosa San Segundo, una amiga que abrió el puente con la Universidad Carlos III para lograr este enriquecimiento mutuo. Y es que como dice ella, siempre son las personas que encuentras por el camino los motores del cambio. Hay que aplicar los proyectos a la gestión humana y no dejar que las máquinas, la tecnología, sean más importantes que la voluntad, el conocimiento, el saber y la experiencia. Es la riqueza moral de las personas la que hace cambiar las cosas, evolucionar, mejorar a todos.

En este sentido, hubo más intercambio universitario este año, ya que Adeps incrementó la cooperación científica en educación para la salud con universidades de Iberoamérica como Argentina, Cuba, México y Puerto Rico, con encuentros on-line y también presenciales.

Dentro de los hospitales hay un lugar muy especial. Son las plantas de pediatría, donde están ingresados niños y niñas enfermos. Una de los objetivos de los profesionales sanitarios que les atienden es aportarles normalidad y que sigan –a pesar de sus dolencias, algunas muy graves, otras desgraciadamente aún sin cura- jugando, sonriendo y aprendiendo. Para eso se crearon las aulas educativas. Allí trabajan profesores – personal de la Consejería de Educación- muy singulares. En el Hospital Clínico San Carlos imparte sus clases Luz María Ariza que es, sin duda, una mujer excepcional. No es sólo una gran pedagoga sino también una psicóloga que trata a todos esos pequeños enfermos con sabiduría y cariño. Adeps no podía estar lejos de esa labor que implica tanto esfuerzo y tanta humanidad en el mejor sentido de la palabra, así que ha apoyado estas aulas todo lo que ha podido, con material didáctico, ordenadores, etc. Por si fuera

poco, en 2008 comenzaron a trazarse los primeros eslabones de un proyecto en red, puesto finalmente en marcha en 2010. Se trata de la Red de Aulas Educativas Hospitalarias “Aula en línea”, de ámbito nacional, con el patrocinio de la Obra Social de CajaMadrid, Vodafone, Optenet, Telefónica (ahora MoviStar), HP, Fundación Protégele y por supuesto, Adeps. Su objetivo es llevar la educación on-line a todos los menores hospitalizados y está concebida como una red social en la que participan familiares, alumnos y compañeros de clase, y todo el entorno hospitalario que está en contacto con ese niño o niña que pasa largo tiempo en el hospital.

Poco después, la Obra Social de Caja Madrid nos invitó a presentarnos en su blog: “estaestuoobra.com” que está dentro de la plataforma de la Obra Social. Allí seguimos, y por cierto, muy activos, inmersos en las posibilidades que nos ofrece la tecnología de hoy para extender la salud.

Precisamente por el cambio vertiginoso que supone esta tecnología, en 2009 hicimos una completa remodelación de nuestra página web. Más contenidos, más ágiles, con una mayor claridad y, en definitiva, mucho más adaptada a las necesidades de hoy. Hernán Díaz, el responsable de comunicación de Adeps, fue el encargado de llevar adelante esta nueva puesta de largo de la web: www.adeps.org con la inestimable colaboración técnica de “Factoría de Innovación”.

TOUR IBEROAMERICANO

Argentina era una deuda pendiente para mi madre. Les debía una visita y finalmente, en el mes de mayo de 2009, allá que se fue. Verdaderamente tenía y tiene muchos amigos y colegas argentinos, -como la Asociación de Lectoescritura, de la que es vicepresidenta, y la Fundación Víktor E. Frankl- y lo cierto es que no la dejaron parar ni un minuto desde que puso el pie en tierras argentinas. Entre el Seminario de Salud Pública de Mar del Plata y las distintas conferencias que dio, junto a la formación de salubristas de varias provincias del país, todo fue un no parar de trabajar en pro de la educación para la salud. Pero hizo un emotivo alto en el camino. Acompañada por alumnas de uno de estos cursos fue a contemplar la escultura de la poeta Alfonsina Estorni, que se halla junto al océano en la ciudad marplatense. Mi madre, como ya he contado se define, además de médica, como poeta y la verdad es que siente profunda admiración por esta mujer y por su obra y conserva en su memoria un entrañable recuerdo de esta visita.

Tuvo también la oportunidad de conocer, en un barrio periférico de Buenos Aires, unos centros comunitarios -apoyados por la universidad- que son una suerte de asociaciones de vecinos que colaboran con aquéllos más necesitados: cuidan a los niños, hacen prevención, forman a las mujeres, dan comida, alfabetización... una labor inmensa que hace superar las situaciones de necesidad e incluso indigencia a los seres humanos. Son lugares focales de conexión directa con esas realidades y eso demuestra, una vez más, que la universidad no puede estar lejos de ellas. La presencia de mi madre allí fue para esas personas un auténtico regalo. Alguien del mundo de la medicina preventiva se acercaba a ver sus logros. Un reconocimiento en toda regla dada, porqué no decirlo, la proyección internacional de la Dra. Sáinz en educación para la salud. Y es que ¡se pueden hacer tantas cosas y aportar un poco de felicidad con tan poco esfuerzo!

A la vez que bajó a esa realidad, tuvo contacto con otras iniciativas universitarias. En concreto con el desarrollo de la alimentación saludable y los programas y acciones que llevan a cabo en Argentina. El escenario de una de ellas fue un banco, sí, con el personal bancario... claro, y tiene su explicación porque es un trabajo muy sedentario y necesitan una educación alimentaria para evitar problemas de sobrepeso, diabetes, etc... Otra demostración fue de lo más deliciosa, ésta en una escuela de Mar del Plata. Todos los grupos escolares, desde el kindergarten hasta la primaria, habían organizado un juego en el que niños y niñas se convertían en vendedores que exaltaban las virtudes de las frutas y las verduras o cualquier otro alimento saludable en el entorno escolar y junto a sus familiares... y hasta cobraban un peso por una pieza de fruta; y ese dinero lo invertían en comprar materiales para seguir adelante con el proyecto. Esto demuestra una vez más que se puede hacer mucho con muy poco, a diferencia de nuestra sociedad tan rica y desarrollada que quizá sea demasiado sofisticada en ocasiones. Se puede aprender mucho sobre la salud con lo más sencillo y cotidiano.

La ciudad de Córdoba fue otra de las visitas interesantes. En esa localidad argentina han cambiado el método de los estudios de Medicina. A diferencia del nuestro, en el que se estudia en los primeros años fisiología, anatomía, bioquímica... allí, desde el comienzo, los alumnos están en contacto con la población, encuestándola y conociendo sus problemas y necesidades de primera mano, investigando los grupos humanos, lo colectivo. Esta estructura académica significa que le dan mucha importancia a la salud pública, algo esencial. Es a partir del tercer año cuando se especializan.

Ya de vuelta a Buenos Aires, compartió momentos muy intensos de gratificación personal con las amigas de la Asociación de Lectoescritura, que habían organizado una

lectura poética con intelectuales de primer nivel. Paseó también por el emblemático barrio de La Boca, acudió a varias entrevistas y dio conferencias organizadas por la Fundación Víktor E. Frankl. Por si fuera poco, retomó el contacto con una asociación para la salud argentina, la Caespo, importante y muy bien relacionada en tiempos pasados, a la que decidió apoyar con su presencia, ya que estaban retomando sus actividades tras la desaparición de su fundadora. Es bueno no olvidar el pasado y los que aún están en activo deben aportar el conocimiento a los que toman el relevo. En definitiva, Argentina fue un auténtico “tour”, un recorrido incesante y, por qué no decirlo, bastante agotador, pero muy enriquecedor en el aspecto personal y profesional. Noviembre de 2009 nos llevó de nuevo a Latinoamérica, hasta Medellín, en Colombia. Mi madre fue invitada por el profesor Hiram Arroyo, que preside la ORLA, la rama latinoamericana y del Caribe de la UIPES y que organizó el congreso de esta zona geográfica. Él también organiza el consorcio interamericano de redes de universidades e instituciones de Educación y Promoción de la Salud. Y en ese marco, la Dra. Saínz y otras tres colegas, Joana Zambrana, Carmen Gallardo, como vicepresidenta y Dolors Jubinyá, profesora de enfermería de Girona, intercambiaron experiencias y conocimientos. Mi madre expuso una ponencia como gran defensora de la educación para la salud como herramienta de trabajo para elevar, cambiar, los estilos de vida con las herramientas de la medicina preventiva. Joana y mi madre organizaron la “expedición” y, como siempre, buscando la manera más económica de realizar el viaje. El lugar elegido estaba en el centro de Medellín, al lado del museo donde se expone la obra de Fernando Botero. Se trataba de un hotel de pasado esplendor que ya no era de lujo, pero su ubicación le hacía ideal para moverse por el centro urbano. Pero lo cierto es que los colegas colombianos se sorprendieron de la elección porque les parecía un lugar peligroso, especialmente por la noche. Y es cierto que con la caída del Sol cambiaba su paisaje humano, aunque no sentimos demasiado esa sensación de inseguridad que tanto nos comentaban. El hecho es que antes de ponernos a trabajar en el congreso, tuvimos tiempo de conocer algo ese maravilloso país que es Colombia. Nos insistían, claro, en visitar playas y ver la costa, pero nuestros intereses iban por otro lado. Queríamos ver la zona rural, la auténtica realidad colombiana, el pueblo. Hasta esos lugares viajamos. Y quedamos encantadas. El profesor Hiram Arroyo había preparado cuidadosamente todo para aprovechar al máximo el tiempo. No sólo el congreso de la ORLA, también un seminario especializado y hasta una reunión de trabajo preparatoria para un subplenario del

siguiente congreso de la UIPES en Ginebra...toda una apretada agenda de actividades con diversas intervenciones. Mi madre, con la ponencia en la ORLA, Carmen Gallardo otra ponencia; en el seminario también participamos...en fin un cúmulo de intercambio de experiencias y conocimientos. Además, allí tuvo lugar una despedida emocionada y emocionante: la de una mujer cultísima y experta en educación para la salud en Medellín, que se ha preocupado durante años de la prevención de la salud de los grupos sociales más desfavorecidos.

Hay que explicar lo compleja que es esa ciudad. La parte “noble”, rica, de la segunda capital colombiana se halla metida geográficamente en una hondonada y con un río, el Medellín, que separa las dos zonas de la localidad. A su alrededor, en las colinas, surgen los “ranchos”, los barrios pobres donde los cárteles de la droga buscan su obra de mano barata y joven. Y su principal problema de salud es la violencia, que es muy sentido por la población. Tal es así que pudimos contemplar –en pósteres y otro tipo de soportes informativos- el recuerdo de catedráticos, profesores y médicos asesinados por los sicarios de la droga por el simple hecho de ser profesores, de ideología avanzada, que combatían la violencia.

Como investigadores en temas de salud, visitamos estos barrios y observamos un logro fundamental: un tren de cremallera ha unido, como un puente de oro, las dos partes de la ciudad. Este tren sube hasta los “ranchos” y comunica a la gente de ambos mundos El objetivo: devolver la dignidad a los habitantes de estos lugares marginales. Ellos y sus hijos e hijas tienen derecho a vivir mejor, a tener un centro de salud y sobre todo centros culturales donde aprender, donde poder aspirar a superarse...En uno de estos “ranchos” se ha construido la Biblioteca Parque España, inaugurada por D. Juan Carlos y Dña.

Sofía en marzo de 2007 con el apoyo económico de la Agencia de Cooperación Internacional Española. Además de la función de biblioteca, también posee salas de exposiciones y otros espacios de dinamización cultural. Todo el personal que trabaja allí es del propio barrio. Un maravilloso lugar que genera conocimiento y trabajo.

Cuando llegamos hasta allá arriba, nos recibió un curioso guía: un niño vestido con un uniforme blanco que se dedicó a contarnos la historia del barrio; por qué querían que más y más gente fuera a la Biblioteca Parque España y el trabajo que se desarrolla – juegos, teatro, actividades culturales varias- que sirve para mejorar la vida de todos. Era, desde luego, muy curioso observar que mientras este chaval se empeñaba en contar estos logros, otros de su misma edad estaban a pocos metros jugando a las cartas o simplemente vagabundeando por allí...contrastes de la vida...

Al terminar la visita, quisimos darle algún dinero aunque dudábamos de si esta actitud paternalista era conveniente o no. Pero el profesor que la había organizado nos aseguró que ese niño aprovecharía bien esa cantidad y que iría a parar a su familia y no a chucherías o incluso droga.

Este proyecto tan valioso, impulsado por el que fuera alcalde de Medellín Sergio Fajardo, nos impactó con fuerza. Demuestra, una vez más, que cuando se devuelve la dignidad a las personas, se recuperan sus ganas de vivir y se puede cambiar su vida y encontrar espacios de convivencia. La idea del alcalde fue a la vez sencilla y atrevida: al igual que los cárteles de la droga buscan en estos lugares su obra de mano barata, pues lo mismo se busca a esa gente y se les ofrece otra alternativa, alejada de la violencia, pero con la que puedan sobrevivir. E invirtió en ello, en cultura y también en equipamiento urbano, calles asfaltadas, en un Parque de la Ciencia, en un nuevo zoológico...ha hecho realidad los sueños de cientos de personas y en especial de la población infanto-juvenil.

Rompimos muchos prejuicios y muchos esquemas que teníamos de Colombia y abrimos nuestra mente a todas estas nuevas ideas que aún permanecen frescas en nuestro recuerdo.

UN NEGRO EN LA CASA BLANCA

En los mismos medios en los que se vive una auténtica revolución tecnológica, han quedado plasmadas las noticias y los hechos acaecidos en estos últimos años.

2007 trajo consigo la aprobación de la Ley sobre la Promoción de la Autonomía Personal y la Atención a la Dependencia. La política internacional, sus vaivenes habituales: la reelección de Hugo Chávez en Venezuela y la elección de Rafael Correa como presidente de Ecuador, Daniel Ortega en Nicaragua, Cristina Fernández de Kirchner en Argentina, Nicolás Sarkozy en Francia y el laborista Gordon Brown en Gran Bretaña, quien por cierto perdió las elecciones en 2010.

ETA, desgraciadamente, volvió a ser noticia luctuosa con el asesinato de dos guardias civiles en la localidad francesa de Capbreton. La desaparición de una niña británica en el sur de Portugal, Madeleine McCann, levantó un impresionante revuelo mediático con acusaciones a sus padres y a los métodos de la policía portuguesa. Al cierre de estas líneas sigue sin aparecer.

Alberto Contador ganó aquel año el Tour de Francia y a poco de comenzar 2008, en febrero, Fidel Castro renuncia al cargo por motivos de salud, después de 49 años de poder en Cuba. Su hermano, Raúl Castro, es elegido sucesor.

España está en plena campaña para las elecciones generales cuando los terroristas etarras acaban con la vida de Isaías Carrasco, ex concejal del PSE en Mondragón el 7 de marzo, a los 42 años, lo que lleva a suspender la campaña. Dos días después, las urnas dan la victoria al PSOE y José Luis Rodríguez Zapatero es de nuevo Presidente del Gobierno. Aún faltaban ese año otros dos asesinatos de ETA, el del guardia civil Juan Manuel Piñuel en Leguitiano, y el del empresario Ignacio Uría, en Azpeitia.

2008 fue el año que vivimos una de las mayores tragedias de la aviación comercial española: nada más despegar del aeropuerto de Barajas, se estrella un avión de Spainair con destino a Canarias. Mueren 154 personas.

Septiembre fue negro porque comenzó la crisis financiera internacional con la quiebra de Lehman Brothers, el cuarto banco de inversiones del mundo. Como una torre de naipes, miles de pequeños bancos y entidades financieras se ven afectadas y se habla de un “crack” como el del 29. El Banco Central Europeo y la Reserva Federal estadounidense inyectan dinero en el mercado para evitarlo. Muchos le llaman la crisis de la avaricia. Pero no terminan ahí las noticias económicas que se generan en Estados Unidos, pero que salpican por doquier, España incluida. Se descubre la mayor estafa financiera de la Historia. Su protagonista, Bernard Madoff ha estafado más de 37.000 millones de euros través de fondos especulativos. Todos los inversores se fiaban de él. Al fin y al cabo, había sido presidente del Nasdaq, el mercado tecnológico de Wall Street y nada hacía presagiar la estafa piramidal que había elaborado a través de los años. Los ricos confían en los ricos, pero el pecado de la avaricia parece no tener fin.

2009 hace Historia al sentar, por primera vez, a un hombre de raza negra en la Casa Blanca. Barack Obama, con su lema “Yes, we can” es elegido como el 44 presidente de los Estados Unidos. Ese mismo año es galardonado con el Nobel de la Paz, ante un buen número de críticas que consideran totalmente inmerecido el premio.

Italia vive dos momentos especiales: uno con el terremoto de L’Aquila que deja sin hogar a miles de personas, y otro cuando un hombre ataca al primer ministro Silvio Berlusconi con un souvenir de la catedral de Milán de hierro. Berlusconi se repone de las heridas en su rostro días después.

La OMS decreta el nivel de alerta 6 para el brote de gripe porcina. Es la primera pandemia del siglo XXI que obliga a comprar millones de vacunas con el fondo de una intensa polémica sobre su seguridad y efectividad.

Suecia se une al club de los siete países donde es legal el matrimonio entre personas del mismo sexo, entre ellos España, y Corea del Norte vuelve a realizar un ensayo nuclear subterráneo con las protestas de la comunidad internacional.

La crisis económica sigue presente y toca grandes empresas. General Motors, otrora gigante de la automoción, se declara en bancarrota. Tampoco acaba el terrorismo etarra. Otros dos guardias civiles son asesinados en Palma Nova, Mallorca y el policía Eduardo Puelles muere al explotarle una bomba lapa.

La literatura pierde a Francisco Ayala que se va cuando ha cumplido nada menos que 103 años y el mundo del espectáculo de nuestro país a José Luis López Vázquez. Pero lo que causa una auténtica conmoción en todo el planeta es la muerte en Los Ángeles de Michael Jackson a los casi 50 años. Como en un auténtico guión de Hollywood, hubo de todo: sospechas –y posterior juicio- de su médico personal que le administró calmantes, depresión del cantante, demostraciones de admiración de maduros y adolescentes –vestidos con trajecito de “Thriller” y calcetines blancos incluidos-, herencia suculenta, hijos blancos, secretismo por el lugar donde reposaba el cuerpo difunto, homenaje del mundo del espectáculo retransmitido en directo al mundo...y un sinfín de pingües beneficios por los derechos de sus canciones. La desaparición del “rey del pop” se convirtió en puro espectáculo que llenó muchos y muchos días de ese 2009. A comienzos de 2010, un devastador terremoto en Haití deja miles de muertos en uno de los países más pobres del mundo. Las secuelas, el hambre, el pillaje, cientos de huérfanos y la desolación intentan ser paliadas por la comunidad internacional, pero las heridas aún permanecen abiertas. Poco después, en febrero, otro terremoto –el quinto más fuerte que se ha registrado en el mundo- azota una zona de Chile y causa también a su paso miles de víctimas, heridos y destrozos materiales.

En la política, Nicolás Sarkozy expulsa de Francia a miles de inmigrantes rumanos y a pesar de la contestación europea a esta decisión, se mantiene firme. Barack Obama reúne en la Casa Blanca a los líderes palestinos y judíos para retomar, una vez más, las conversaciones de paz en Oriente Medio. David Cameron es elegido Primer Ministro de Gran Bretaña y en nuestro país, la crisis sigue golpeando las estructuras económicas. Como consecuencia, el gobierno socialista aprueba la Ley de Reforma Laboral, que

pretende flexibilizar el mercado de trabajo y es fuertemente contestada por los sindicatos que van a la huelga general en septiembre.

El deporte da alegrías. Además del triunfo futbolístico, Rafa Nadal logra ser el número uno del mundo en tenis y Edurne Pasabán consigue, definitivamente, el reconocimiento de una auténtica gesta: ser la primera mujer del mundo en la historia del alpinismo en subir a los catorce “ochomiles”. Ha invertido en ello nueve años de su vida.

También se produce en 2010 el definitivo “apagón analógico” y se instala la TDT, la televisión digital terrestre. Y otro adiós: el del transbordador espacial, que realiza su último vuelo.

Cuando comenzaba el otoño se despidió un poeta, un político diferente, un cantautor y sobre todo, un hombre bueno: José Antonio Labordeta. Nada menos que cincuenta mil personas acudieron a esa emocionada despedida, en un año del que aún quedan coletazos...

QUE VEINTICINCO AÑOS NO SON NADA...O MUCHO

Pero volvamos un poco atrás. Durante 2008 y 2009 continuamos con el programa FIDES, gracias al apoyo de la Obra Social de CajaMadrid, en el que seguimos con la formación continuada de docentes, que va evolucionando con el tiempo. Durante los primeros años la principal demanda provenía de profesores y profesoras interesados en la educación para la salud. Ahora, por fin, se detecta un interés de las enfermeras educadoras, es decir las profesionales especializadas sanitarias que se interesan en la educación infantil y de adolescentes. Esto es muy importante porque significa, además, la creación de nuevos puestos de trabajo ya que algunos colegios privados y concertados comienzan a contratar enfermeras para enseñar a sus alumnos y alumnas la educación para la salud. Y estas profesionales demandan esa formación continuada que Adeps ofrece.

Más y más y más colaboraciones en todos los campos llenan nuestro día a día. Por ejemplo con la AELE, la Asociación Española de Lectoescritura de nuestra querida amiga Estela D´Angelo y con el grupo SM. Se suman también los periodistas, con los que hemos organizado tres ediciones del Máster de Periodismo Sanitario que han contribuido a transmitir el conocimiento de la educación para la salud en los medios de comunicación de la manera más adecuada, con la formación de estos profesionales de la prensa, la radio, la televisión y los medios on-line de salud.

Llegamos así al presente, a este 2010 marcado por la crisis económica en nuestro país y en el entorno europeo y, si se me permite incluirlo como acontecimiento, a mis 25 años de existencia, un cuarto de siglo de la Asociación de Educación para la Salud.

Soy una adulta ya, con todas sus consecuencias. Mis responsabilidades son muchas, pero numerosas son también mis alegrías y mis esperanzas. Al echar la vista atrás se contempla todo este recorrido que ha supuesto tanto esfuerzo, pero también tantos logros de Adeps, de mi madre, la Dra. Sáinz y de todas esas personas que han dado generosamente su tiempo y su trabajo para hacer realidad lo que hoy es nuestra Asociación. Frente al tono un tanto triste y de lamentaciones sociales por doquier, quiero apostar por la esperanza y el futuro de la educación para la salud y de los profesionales que están implicados en ella, convencidos de que extender hábitos saludables y hacer comprender la importancia de la prevención es multiplicar la alegría y el bienestar. Una vida mejor, en definitiva, para niños, niñas, adolescentes, adultos, ancianos...para toda la sociedad.

En ese proyecto de futuro Adeps sigue implicándose, sin tregua. Con algo que realmente es un auténtico broche de oro cuando celebramos los 25 años de Adeps. Se trata nada más y nada menos que del Anteproyecto de la Ley General de Salud Pública, que ahora está siendo abordada por los legisladores, que reciben toda clase de información de las sociedades científicas, las organizaciones sociales, las fundaciones...y por una razón muy sencilla: cuando esta Ley sea aprobada por el Parlamento estará centrada en la información sanitaria a la población y con todo un capítulo fundamental sobre prevención de enfermedades y promoción de la salud. También reflejará la formación de los profesionales de las ciencias de la salud – medicina, enfermería, psicología, biología, pedagogía, trabajo social, medios de comunicación social-, precisamente esos que Adeps lleva formando 25 años. Nuestro granito de arena, se hace realidad en forma de Ley.

Esta futura ley coincide plenamente con la idea de la educación para la salud y con la propia esencia de Adeps. Tiene el mismo concepto global de la salud. Y es que, aunque reconocido en la Constitución en su artículo 43, en el que se afirma que el Estado tiene la obligación de la protección de la ciudadanía y en eso se incluye la actividad sanitaria, el fomento del deporte, la actividad de ocio...etc, hasta ahora, -y a pesar de tener una Ley General de Sanidad de 1986 y una Ley de Autonomía del Paciente de 2000- no se había desarrollado una Ley de Salud, que engloba un concepto más holístico de la salud humana. Tal y como Adeps lo entiende. Porque vamos a avanzar muchísimo en

mejorar la salud pública, ya que se pondrá en mayúscula su importancia y con vertientes fundamentales: la educativa, la preventiva y la promotora de salud y viendo la salud pública en su contexto adecuado: el ciudadano como copartícipe de la salud personal y colectiva. En este sentido, salud y medio ambiente también va a tener un capítulo muy importante dentro de la futura Ley.

Adeps ha pedido al Ministerio de Sanidad que la nueva norma legal no sólo contemple la estructura del estado- central, autonómica y local- sino que tenga en consideración como ha sucedido con otras grandes leyes, la creación de un órgano consultor en el que estemos presentes de manera activa las organizaciones que llevamos tantos y tantos años trabajando para la educación y promoción de la salud. Sería realmente una cuestión de reconocimiento a todo ese esfuerzo hecho y además, aportaríamos toda la experiencia que tenemos en este campo.

Quizá cuando estas pequeñas memorias salgan a la luz, la Ley esté en pleno debate en el Parlamento, para seguir su camino al Senado y finalmente, ser un instrumento tangible para mejorar la salud de los españoles. Sería un logro de esta legislatura, al igual que lo ha sido –a pesar de todas las dificultades y polémicas- la aprobación de la Ley de Salud Sexual y Reproductiva, el 4 de marzo de 2010. En todo momento, Adeps ha hecho llegar a los legisladores que en el contexto de esa Ley era fundamental la educación de la adolescencia y la juventud en sus relaciones sexuales y apostar por la prevención. La sexualidad es innata al ser humano y cuanto más se conozca, mejor, porque el respeto entra niños y niñas comienza cuando se conocen bien sus cuerpos. Bien claro está, por ejemplo, el caso de Suecia. Uno de los programas de salud que más éxito ha tenido para evitar los embarazos no deseados en adolescentes fue introducir en la escuela la formación transversal obligada de educación sexual. Los embarazos no deseados cayeron en picado.

Desde el punto de vista de la educación para la salud y de Adeps en particular, es fundamental que exista una Ley de Salud Sexual y Reproductiva. Llevamos un cuarto de siglo formando a la juventud y quince años con el programa Pajeps y sabemos lo que significa aportar el concepto de prevención de enfermedades –no sólo cuando son epidémicas, que en ese momento todo el mundo quiere actuar- sino cuando se puede educar en los colegios o en los centro sociales en los valores de respeto y de salud relacionados con la sexualidad. No hay que taparse los ojos, hay que actuar con herramientas y esta Ley es una baza fundamental. Conviene no olvidar los múltiples problemas físicos que implica un embarazo no deseado en adolescentes. Además de

frenar un proyecto de vida, puede significar graves riesgos para su salud. Y esto lo contempla la Ley, al igual que la sociedad debe contemplar a aquellas jóvenes que deseen vivir su maternidad.

Además, afortunadamente hay grandes profesionales en nuestro país, las enfermeras educadoras que son las idóneas para educar en el ámbito escolar en temas de sexualidad. Es verdad que son las escuelas privadas las que pueden tener a estas profesionales, pero es de esperar que las públicas también cuenten con ellas.

Adeps está convencida de la conveniencia de esta Ley de Salud Sexual y Reproductiva, que traerá nuevos campos de acción y de trabajo para los profesionales de la educación para la salud.

He llegado a una edad muy significativa y claro, como ese cuarto de siglo que llevo en la brecha no es cosa baladí, he querido celebrar mi cumpleaños con algo muy especial: además de contar mi historia en estas páginas, deseaba transmitir el concepto de la multidisciplinaridad de la salud. Ahí es nada. Y ahí es todo. Porque es cierto que la salud es una idea mucho más global de la que normalmente se entiende, y merece la pena trabajar por extenderla. Para eso me he paseado –con mi madre, claro- por varios ministerios de nuestro país, allá donde se toman las decisiones y se cambian las cosas. Celebramos mis 25 años con la entrega a esos ministerios que han colaborado con Adeps de una placa, como agradecimiento por su apoyo para favorecer la Cultura de la Salud.

Naturalmente, me llevo muy bien con ellos porque hemos trabajado juntos a lo largo del camino y eso había que reconocerlo, así que esta fecha era la ocasión perfecta. Por ejemplo con el de Sanidad, claro, o el de Igualdad –por los temas de juventud, salud y mujer, y los derechos reproductivos de las mujeres- o el de Educación.

Allí nos recibió el ministro Ángel Gabilondo, un hombre de una estupenda talla intelectual, no en balde es filósofo. Comprendió perfectamente el concepto de la Cultura de la Salud y anotó algo muy interesante: que respetaba mucho algo fundamental para el desarrollo de la democracia de un país: una sociedad organizada. Cuanto más organizada esté una sociedad, más segura es su democracia. ¿Dónde? En sus organizaciones sociales. Asociaciones como Adeps, transversales, son el auténtico tejido social y aunque son más pequeñas, son tan valiosas como las redes de los sindicatos, de los partidos políticos o las religiosas. Son la voz de los ciudadanos, que hablan y trabajan por sus problemas unos al lado de otros, codo con codo.

La reunión fue francamente gratificante, aunque también nos llevamos un pequeño chasco, ya que era el día que la selección nacional de fútbol perdió su primer encuentro, con Suiza...y el ministro estaba informadísimo...;menos mal que luego todo acabó como acabó!

Cuando ya nos íbamos del edificio de la madrileña calle de Alcalá, me hizo mucha ilusión ver, a lo largo de una gran escalinata donde cuelgan los retratos al óleo de todos los ministros de educación que ha habido en nuestro país, a Federico Mayor Zaragoza, nuestro Presidente de Honor. Ahí estaba, tan estupendo como siempre, en su retrato. El Ministerio de Cultura también tiene nuestro agradecimiento y una petición: que siga apostando por las Bibliotecas para Pacientes, ese programa que tanto amor a los libros y a expandir la cultura derrocha, con el que colabora desde hace tiempo y que cobra cada día un mayor impulso. Son unas bibliotecas muy especiales, porque tienen un valor añadido y no se puede perder su inmensa calidad humana.

Qué contar del ministerio de Sanidad, directamente implicado en tantos y tantos proyectos y programas de Adeps y Fundadeps de una manera bidireccional...y mirando hacia el porvenir...Todos estos ministerios nos han abierto de nuevo sus puertas para celebrar este aniversario feliz y esperanzado en una sociedad más sana.

Tampoco podía quedar la celebración sin otorgar una vez más, pero en esta ocasión con cariño y emoción singular, los Premios Cultura de la Salud 25 años. El salón de actos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas ha sido el escenario más adecuado para reconocer la labor de una serie de entidades, personas y programas que han ayudado a la promoción del Cultura de la Salud en nuestro país. Liliane Caumont, como era lógico, ha sido la autora de la escultura que simboliza esos méritos.

Y como auténtico momento especial de mi cuarto de siglo, una reunión literalmente regia. La reina Doña Sofía recibió el homenaje de la Junta Directiva de Adeps. Lo cierto es que desde el primer momento de la andadura de Adeps, cuando nací y se iniciaron mis actividades, hace más de veinte años, Doña Sofía ya estaba apoyándome como Presidenta de Honor de jornadas y congresos; quizá porque ella proviene del mundo de la sanidad, como puericultora, y posee esa sensibilidad y esa cultura especial que le hizo pensar en el gran futuro de Adeps. Y eso también queríamos agradecerlo personalmente, por la gran moral que nos aportó en los momentos de iniciar una tarea que en aquellos tiempos iba contracorriente, sí, pero que como los salmones, hemos sabido seguir hacia arriba hasta demostrar la importancia de la educación para la salud. Y allí estaba la soberana, una mujer que ha demostrado en cientos de ocasiones su saber

estar y su gran riqueza personal y humana, como Presidenta del Real Patronato o de la Fundación Contra la Droga, uniendo a personas de muy diversas tendencias ideológicas o políticas a favor de construir una sociedad mejor.

UN VIAJE HACIA LA COMUNICACIÓN

En julio de 2010, Adeps ha vuelto a salir de casa para reunirse con los colegas y seguir trabajando en la 20 Conferencia Mundial de la UIPES de Promoción de la Salud en Ginebra, Suiza. Su tema central: Salud, Equidad y Desarrollo Sostenible.

En concreto, mi madre, la Dra. Sáinz, apoyó una línea básica: la comunicación y la salud; por cierto por primera vez el español fue el idioma elegido en un subplenario de estas conferencias mundiales. La UIPES, que como bien sabemos es una organización mundial promovida por los franceses, ha impulsado últimamente la lengua española y eso se explica por la fuerza y el desarrollo que está adquiriendo Iberoamérica en el contexto mundial de la educación para la salud, lo que nos debe llevar a olvidar viejos paternalismos con estos países y reconocer su posición emergente. Esto es algo esencial que hay que tener en cuenta de cara al futuro.

De la misma manera que cuando comenzó Adeps era básico formar a maestros y maestras y después a los sanitarios, ahora lo realmente importante en la promoción de la salud en los medios de comunicación es la formación de sus profesionales, algo en lo que ya hemos trabajado, pero que necesita un empuje renovado.

Construir un lenguaje común entre los promotores sanitarios y esos medios, los clásicos –radio, prensa, TV- y los más punteros, como Internet, todos juntos, porque son las fuentes de las que van a beber las generaciones actuales. Es uno de los beneficios de la globalización disponer de todos estos medios. Pero sin perder de vista que una sociedad organizada, que puede ser muy rica en conocimientos, debe estar siempre preocupada por transmitir una información sanitaria apropiada y seria. Y esa idea es la que se transmitió en el subplenario junto a la experiencia de Iberoamérica con representantes de Cuba, Puerto Rico y Chile.

En el país helvético, mi madre vivió el inolvidable momento de ganar la Copa del Mundo y en el congreso, todo el mundo la empezó a felicitar, desde la directora ejecutiva de la UIPES hasta los congresistas de cualquier país. Al principio, no sabía porqué y estaba realmente sorprendida, hasta que Dora Cardacci, se lo aclaró “¡¡¡Pues claro, María, si es que sois los campeones del mundo!!!” Y es que en la propia sede del

congreso ginebrino habían instalado una gran pantalla donde los congresistas y organizadores siguieron con emoción aquella final futbolística donde el balompié se convirtió en motivo de unión de gente de todos los países y orgullo para los ganadores, nosotros, los españoles. Está claro las fuerzas y las energías que entronca el fútbol. Fue una satisfacción, sobre todo por la reflexión que hizo mi madre: hay una nueva generación, la del siglo XXI, mucho más internacional, más globalizada y el gran lema de la OMS de los años 90 "Pensar globalmente para actuar localmente" se cumple por la realidad de esta globalización.

Hubo otra novedad muy importante en el congreso suizo: la candidatura del nuevo presidente de la UIPES, Michael Sparks. El presidente saliente era un estadounidense que provenía del CDC de Atlanta, un hombre con mucho poder, pero con la mirada sesgada hacia la rentabilidad económica inmediata de los proyectos por encima de todo. Desde esa perspectiva, Adeps no se sentía representada. Por eso apoyó plenamente a este nuevo candidato, el profesor Sparks, un australiano que trae en su bagaje una rica experiencia multicultural, ya que al fin y al cabo Australia es un país de cruce de etnias y culturas y una sociedad muy joven y abierta que recibe a la inmigración constantemente y está agradecido por ella. Es una manera de estar en el mundo muy especial. Y Sparks, la cabeza visible de la UIPES en los próximos años, lo demostró con creces en la cena de clausura del congreso: fue dando las gracias mesa por mesa a todos los asistentes, uno por uno, le hubieran votado o no. Y éramos cientos...en una organización caleidoscópica, la UIPES, que aúna profesionales de la salud de muchas ramas en todo el mundo que trabajan en escenarios muy distintos. Esa es su importancia y su grandeza.

LA FUERZA DE LA PALABRA

Mi madre se había comprometido meses atrás con el Dr. Hiram Arroyo a viajar hasta Puerto Rico para dar una conferencia. Pero un problema de salud bastante serio, del que afortunadamente se ha recuperado, le impidió cumplir con su promesa. Sin embargo, la tecnología vino como una auténtica tabla salvadora y como un aprendizaje excelente. El Dr. Arroyo había organizado un seminario de formación de profesionales responsables de salud de distintos países iberoamericanos en la Universidad de Cuernavaca, en México. Era un curso de verano on-line y claro, ahí se necesitaba tener determinadas habilidades técnicas informáticas para dar una videoconferencia, porque era el mes de

agosto de 2010 y...todos estaban de vacaciones, así que mi madre –también de vacaciones- tuvo que buscarse aliados y qué mejores aliados que la familia y los amigos. Ellos la ayudaron a ensayar con el ordenador la manera de conectarse y hacer la videoconferencia ella solita. En realidad fue una experiencia muy bonita y lo que era una preocupación por el desconocimiento del sistema, se convirtió en una manera de aprender más; eso sí, en bikini. Preparó la conferencia y la envió a los técnicos informáticos de la Universidad de Cuernavaca que hicieron las pruebas correspondientes, todo ello con el hándicap de la diferencia horaria entre Cuernavaca y Matalascañas, en Huelva, donde mi madre disfrutaba de sus vacaciones. Cuando llegó el momento, hizo un alto en el camino, olvidó el descanso y la playa por unas horas y algo nerviosa hizo sus pruebas de voz y se vistió como si la conferencia fuese en directo y todos los asistentes la pudiesen ver. Allí estaba ya, frente a su ordenador portátil, y consiguió conectarse. No hubo imagen, pero sí todas las diapositivas proyectadas a través del ordenador en directo y la voz de mi madre dictando la conferencia e incluso contestando las preguntas de los representantes de hospitales y universitarios, allí a miles de kilómetros de distancia, imaginando los cientos de personas que la escuchaban al otro lado del mundo. Al finalizar tuvo el mejor pago: un aplauso cerrado, intenso, que demostró el éxito de la iniciativa y la fuerza de la voz y la palabra humana. Como todos recordamos, en el mes de julio de 2010 tuvo lugar ese acontecimiento que ya he mencionado y aunque resulte un poco raro plasmarlo en estas memorias, creo que me puedo permitir el pequeño lujo de hablar de algo que se resume en un artículo y cuatro letras, con mayúsculas, eso sí: LA ROJA.

El fútbol, sí, La Selección Española, sí. Los ganadores de la Copa del Mundo de Sudáfrica, sí. Un delirio de emoción, alegría, abrazos y lágrimas recorrió nuestro país aquella noche de calor y pasión deportiva cuando Iniesta, el de Albacete, metió el gol que nos dio el triunfo. Porque muy pocos no vieron aquella hazaña con la que todos nos alegramos. Una oleada roja de punta a punta que por fin nos hizo olvidar algunos complejos y lucir los colores de la bandera en una alegría colectiva que proviene del mundo del deporte y que es algo muy sano. Pintamos nuestras caras de rojo y amarillo y celebramos la victoria, contagiados todos –incluso los menos aficionados al fútbol- de esa ocasión única en la que olvidamos las diferencias y las diversidades para ver que es más importante lo que nos une que lo que nos separa. Y que el trabajo en equipo –junto a esa lección de bonhomía de Vicente del Bosque- siempre tiene buenos resultados. Tan

buenos como el que ya forma parte de la Historia del Deporte en nuestro país. El oro que se elevaba en la noche sudafricana es el oro de los campeones. Y de todos nosotros. Yo, Adeps, por mi parte, comparto esta alegría y esa esperanza que se une a la de mis 25 años, y en plena madurez, sólo quiero añadir que pienso continuar en la brecha con los programas ya iniciados, luchando por aunar fuerzas con los protagonistas de la salud, que en definitiva somos todos. Y con las nuevas generaciones, los actores principales de los años venideros. Ahí seguirá Adeps desde su pequeño rincón en el Hospital Clínico de Madrid, con los ojos bien abiertos y el corazón dispuesto a seguir en la batalla.

EPÍLOGO

Un cuarto de siglo de la *Desiderata* para Cultivar la Salud.

Qué es la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS)

La Asociación de Educación para la Salud es una Organización no Gubernamental de carácter profesional, fundada en 1984 en el Servicio de Medicina Preventiva del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, con la implicación de profesionales de la Medicina, Enfermería, Farmacia, Veterinaria, Ciencias de la Educación, Psicología, Trabajo Social, Biología, Ciencias de la Información, Sociología, así como de toda una serie de instituciones y entidades, tanto públicas como privadas, relacionadas con la salud y la educación.

Durante los últimos años, la ADEPS ha desarrollado una importante labor, tanto en formación de jóvenes y profesionales como en la planificación de Programas, Asesoramiento en técnicas de EpS, dirección de Campañas, Edición de materiales didácticos y educativos, Cursos y Seminarios, Organización de Congresos Nacionales y Europeos, colaborando con Universidades nacionales e internacionales, fundaciones, ONG's e instituciones públicas y privadas con el fin último de favorecer la CULTURA DE LA SALUD.

La ADEPS esta Declarada de Utilidad Pública y es miembro de la Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud (UIPES).

Introducción General a la Educación para la Salud

El avance más importante de la Salud Pública en el siglo XX, después de la Higiene Pública, ha sido la extensión de la Educación General Básica para la mayoría de la población occidental e industrializada.

La dicotomía entre salud y enfermedad de la primera mitad del siglo XX (“Quien no estaba enfermo es porque estaba sano”) fue superándose por la definición constitucional de la OMS (1948) de “La Salud como un estado de bienestar físico, mental y social, no sólo la ausencia de enfermedad o minusvalía”.

La Era de la Antibioterapia, la Vacunación masiva de las poblaciones, la Higienización de las aguas y excretas, así como el desarrollo industrial (automovilístico, aéreo, fluvial, textil, alimentario y doméstico) y las comunicaciones de masas (prensa, radio y TV) incrementaron el bienestar familiar. Se dio el paso a un cambio sociológico de vida rural hacia la urbana. Comenzaron los controles sanitarios y a disminuir las enfermedades infecciosas. Pero se comenzó a observar el incremento de las enfermedades crónicas junto al crecimiento de la población mundial, además de aumentar la longevidad de hombres y mujeres.

Hasta 1980, la Educación Sanitaria tal y como se la denominaba en Europa, había sido la herramienta principal que los pocos profesionales de la Salud Pública defendían sin apoyos ni recursos instrumentales y aún existían menos profesionales formados o especializados.

Al cabo de los años se pudo introducir la misma definición de Educación para la Salud / Educación Sanitaria como un conjunto de actividades que favorecen y provocan experiencias en momentos, formas y situaciones que inducen a adquirir conocimientos y

aceptar actitudes y comportamientos más convenientes para la salud del individuo, grupo o colectividad.

Los rápidos cambios de los últimos veinticinco años en nuestras sociedades, así como la forma de vivir de la ciudadanía con mayor poder adquisitivo, ha cambiado una sociedad rural y productora hacia una sociedad urbana y consumidora de bienes y servicios.

Los agentes para una Cultura de la Salud

Los agentes sociales son aquellas personas y/o las organizaciones que tienen unos objetivos muy definidos para incrementar la sociedad del bienestar y facilitar el equilibrio dinámico de los pueblos y los gobiernos.

Como Agente Social hay que tener una Visión que trascienda lo cotidiano y lo cercano. Tiene que saber, también, cual es su Misión para poder obtener resultados medidos a través de los objetivos propuestos tanto generales como específicos.

Trabajar en actuaciones concretas y en proyectos con futuro.

Hacer que el planeta Tierra como Aldea global sea nuestra aldea. Hacer suya la idea-fuerza de “pensar globalmente y actuar localmente” (OMS, 1990).

Por todo lo anterior, yo defino la “cultura de la salud” como el arte y la ciencia de recordar que la salud no es un fin, sino un medio para ser feliz.

Para promover esta definición, entre otras acciones, creamos la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) en 1984 en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid y también creamos la Fundación de Educación para la Salud en el 2003.

Los enunciados de “cultura”, “arte” y “ciencia” encierran todo el poder ideológico de la época, en el cual los seres vivos nos recreamos, siempre teniendo en cuenta el pasado que las sostiene y la prospección que la experiencia nos aporta en el tiempo, para prevenir o proponer algo hacia el futuro.

El caudal de salud de una persona, al igual que el de la sociedad, depende tanto de indicadores epidemiológicos y biológicos como sociales y culturales. Mientras que las vacunas y medicinas pueden inventarse o fabricarse a través de la Biotecnología y son tan visibles como comerciales, las vacunas sociales sólo tienen a la educación y a las leyes para favorecer difusamente la prevención, y esto implica gastar más en la prevención si queremos objetivar con datos estadísticos la buena salud de la infancia, la adolescencia, la juventud, la madurez y la vejez.

Se dice que la salud no tiene precio, pero si sabemos que tiene un coste social, y la sociedad tiene derecho a saber que la salud para todos está más relacionada con los estilos de vida y el medio ambiente que con la herencia genética y la asistencia sanitaria.

A través de la experiencia profesional de la salud y la medicina preventiva ha existido un hilo conductor entrelazado con mis conocimientos y la visión intelectual creada que denominé en 1980 como una desiderata para cultivar la salud.

Las claves de la salud están en las acciones siguientes

Festejar la vida es aceptarnos como seres vivos, con sus diferencias físicas, psíquicas y sociales. La posibilidad de nacer diferentes, y el potencial biológico de vivir desde la niñez hasta la vejez con toda una biografía de salud, enfermedad o minusvalía.

Afortunadamente la lucha feminista desde el siglo XIX y los avances científicos y técnicos han facilitado la construcción teórica, legal y social de la perspectiva de género para que ese placer sea real y menos utópico en muchas áreas del mundo.

Oír música con sonidos agradables, con tono y frecuencia que no alteren nuestros nervios, implica no pasar de los 60 decibelios. La música es un alimento espiritual bastante escaso en nuestras calles y plazas de pueblos o ciudades españolas.

Estamos pobres en este cultivo intelectual en las escuelas, institutos, universidades, centros laborales... aunque existen algunas excepciones con actividades musicales en algunos ayuntamientos o comunidades.

Oír y escuchar música es sentirla en el espíritu y en el cuerpo para deleitarnos y hacernos gozar individual o colectivamente para soñar, reír, llorar, bailar. Sentirnos vivos, generosos, agradecidos con sus creadores por darnos el alimento que fortalece y sana el alma.

Leer libros para informarse cómo tener mejor salud a través de una alimentación equilibrada, cómo hacer ejercicio físico en casa, la calle o los gimnasios, cómo prevenir las enfermedades. También prevenir accidentes al tener y leer libros sobre el hogar, el cuidado de los niños y niñas, embarazos o personas mayores.

Hay que leer también para la salud mental y no sólo la física o corporal; esto significa que tenemos que cultivar las lecturas que nos informen de sexualidad y erotismo, de relaciones humanas para gozar del amor plenamente, tanto si es o no para procrear hijos e hijas, como para recrear amistades.

La higiene es básica e imprescindible para evitar cualquier tipo de enfermedad infectocontagiosa, que a principios del pasado siglo era la primera causa de muerte en todos los países del mundo. Los avances de canalización de aguas para el uso humano, así como la eliminación de los excrementos y aguas residuales junto al control de basuras y desechos urbanos han salvado más vidas que la suma de todos los medicamentos.

La higiene debe entenderse con el acto de lavarse y peinarse, pero también con la vestimenta de ropa y calzado, del ocio y del descanso, así como con el acto de la alimentación humana. También de los alimentos adquiridos, como de su preparación y conservación para el consumo.

Andar es necesario máxime en la era del automóvil, la televisión, el videojuego y el Internet que han cambiado todos nuestros comportamientos personales, familiares y sociales. Hay que recordar cada día cuántos paseos y cuánto tiempo le damos movimiento a nuestro cuerpo para que no se atrofie y no adquiera sobrepeso.

Reír imprescindible y revolucionario, pues cambia nuestro carácter a través del humor, estimula nuestra respiración profunda, oxigena nuestras células y hasta podemos segregar lágrimas de alegría, entre otros fluidos, para colmo de la contradicción fisiológica con la espiritual y regocijo con nosotras y nosotros mismos.

Escuchar a los demás sin mirar el reloj, los papeles de la mesa, la televisión, o el firmamento, se hace cada vez más difícil. Vamos hacer como ejemplo el de una persona adulta y sus 24 horas al día: duerme unas siete horas; trabaja unas ocho: desayunar, comer y cenar emplea unas tres horas; la higiene diaria una hora, y las horas de ocio las dedica a ver la televisión, le puede quedar una hora y media al día para vestirse o desnudarse, entrar o salir de casa para ir al trabajo, a la compra etc., ya no le queda tiempo.

Hay que aprender a gestionarse las horas al día para diferenciar lo cotidiano de lo importante y separarlo de lo urgente. **Nada importante puede ser urgente.**

Ser sinceros/as consigo misma es fantástico. Las personas vamos creciendo o menguando con la edad. Nos enrocamos tanto que olvidamos nuestra persona y terminamos representando al personaje. Por eso debemos cultivar la sinceridad que no es lenguaraz, sino expresión de los sentimientos de debilidad y fortaleza para hacernos mejores a pesar de las circunstancias.

Ser sensibles con los demás, ante las cosas, objetos u sucesos, demuestran la calidad y no la cantidad de lo que podríamos definir como inteligencia humana. La persona que se emociona espiritualmente con el arte, o la persona que crea el arte, dicen tener una respuesta neurovegetativa y la expresan de forma gráfica como “ponerse la carne de gallina”, o “me muero de placer al contemplar tal o cual cosa”, o “escribir, pintar, componer o cantar es para mi la vida”, etc.

Amar es fundamental para poder ser amadas y amados, correspondidos con los sentimientos del cuerpo y del espíritu, por ello la salud sexual como el arte de amar es una piedra angular para cultivar nuestra salud, pues nacemos como seres sexuales desde la cuna hasta la tumba. También las palabras de mi Desiderata para Cultivar la Salud forman un acróstico de amor físico y real.

Cada etapa de la vida humana: infancia, adolescencia, juventud, madurez y vejez tienen sus particularidades de amor y de amar.

Hasta más allá de la vida física, los seres humanos podemos amar, siempre y cuando hayamos sido muy ricos en los sentimientos y en el arte de amar, tanto con las personas, los animales y/o las cosas.

El amor es una energía vital que necesitamos todas las personas para vivir, pero no se puede fabricar en pastillas aunque algunos piensan que se pueda pagar el consumo de una parte pequeña del deseo como sucedáneo del amor. Hay que distinguir el amor de la sexualidad humana y de las actividades del sexo.

La solidaridad es ley que no caridad ni filantropía, por ello tenemos que aceptar, fomentar y luchar porque exista siempre esa bolsa común para el 0.5 del IRPF o el 0.7 para cooperación y desarrollo con otros pueblos, pues en verdad *la salud no tiene precio pero sí un coste económico.*

Los recursos humanos y materiales deben favorecer la igualdad y accesibilidad a la asistencia sanitaria y social, la educación básica como derecho universal y gratuito, para disminuir las injusticias que por género, lugar o grupo social pudieran sufrir en detrimento de la salud.

La solidaridad es una palabra actualizada de la fraternidad revolucionaria del siglo XVIII y de la Época de la Ilustración, por lo tanto siempre tiene una base legislativa en la conquista de los Derechos Humanos. Hay que luchar también por esta palabra, pues solidaridad es sinónimo de leyes equitativas y distributivas, aunque existan además añadidos de amor fraternal o caritativo, para ayudar lo mejor que podamos y sepamos hacer.

Unirse a los otros para defender que las personas no sean ignorantes, que aprendan bien cómo ayudar a los demás a través del conocimiento de los temas que defienden, de las leyes que existen, de los recursos que se tienen para alcanzar los objetivos comunes.

La unión hace la fuerza es un adagio a mantener siempre, porque somos animales políticos y nos necesitamos o podemos necesitarnos en momentos determinados de la vida.

Las uniones en grupos, asociaciones, fundaciones y mil formas de expresar nuestras inquietudes humanas, siempre serán de gran interés para la convivencia en paz, el desarrollo cultural, económico y social. Hay miles de asociaciones de todo tipo y todas bienvenidas si están encuadradas, de alguna forma, en la Declaración de los Derechos Humanos de la ONU.

Defender la libertad individual y colectiva, porque no somos ángeles puros y al igual que existe una gran mayoría de personas que quieren vivir, trabajar y amar en paz, también existen individuos y grupos no muy mayoritarios, pero sí potentes económicamente o muy beligerantes, que viven a costa del dolor, el sufrimiento y la muerte medioambiental, animal y humana.

La libertad de expresión política, social y cultural es una conquista que iguala a las personas, sean varones o mujeres, ante los derechos y deberes de ciudadanía y que les imprime carácter voluntario a través del ejercicio del voto.

La libertad es una conquista diaria de cada persona, que la puede ejercer por tener información, educación y cultura, como antítesis de la masificación ideológica y de la alienación humana.

La libertad no es un don divino, sino un derecho humano que se ha conquistado, y como todo lo adquirido puede perderse si no se ejercita y se defiende, a veces a contracorriente y otras veces de forma personal o en grupo, pero siempre con la bandera de la tolerancia y la paz.

La promoción de la salud es necesaria pero no suficiente

Quiero recordar de forma sistemática las conferencias celebradas en el mundo hasta el momento de realizar nuestra memoria, porque no podemos ni debemos olvidar lo que tenemos que hacer y defender todas las personas y profesionales comprometidos con la salud humana.

Hay que irrumpir en el futuro porque la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana; en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que una vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud (=Educación para la Salud).

****La Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud. Carta de Ottawa (1986).** Fue el comienzo de una importante estrategia en la salud mundial. La participación activa en la Promoción de la Salud implica:

- ** La elaboración de una Política Pública sana
- ** La creación de Ambientes Favorables
- ** El reforzamiento de la Acción Comunitaria
- ** El Desarrollo de las Aptitudes Personales
- ** La reorientación de los Servicios Sanitarios

**** La Segunda Conferencia Internacional de Promoción de la Salud (Adelaida, 1988)** sirvió para reflexionar, profundizar y valorar el primer eslabón defendido en Ottawa y que implica las Recomendaciones de Adelaida sobre las políticas públicas favorables a la Salud a todos los niveles: internacional, nacional, regional y local. También que invirtieran más en salud y favorecieran cuatro áreas prioritarias:

- *Apoyo a la salud de la mujer
- *Mejora de la seguridad alimentaria y la nutrición
- *Reducción del uso del tabaco y alcohol
- *Creación de entornos propicios para la salud.

**** La Tercera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud (Sundvall, 1991)** analizó el deterioro medioambiental y de los recursos naturales, el rápido crecimiento demográfico, los conflictos armados y la alimentación inadecuada como algunos de los factores perjudiciales para la salud.

La Declaración de Sundvall sobre los entornos propicios para la salud fue la base de acción de la Cumbre para la Tierra de Río en 1992 y para el desarrollo del Programa Salud 21.

****La Cuarta Conferencia Internacional de promoción de la Salud (Yakarta, 1997)**

Se analiza la repercusión de la Carta de Ottawa y se introdujo nuevos actores con el fin de afrontar los todos los retos mundiales, por lo que incluyó el sector privado de forma activa. Por primera vez, un país en desarrollo consigue celebrar una conferencia de alcance mundial.

La Declaración de Yakarta sobre la Adaptación de la Promoción de la Salud al siglo XXI identificó cinco prioridades, aprobadas posteriormente por la OMS, que son las siguientes:

- 1.- Promover la responsabilidad social en materia de salud
- 2.- Ampliar la capacidad de las comunidades y empoderar al individuo
- 3.- Ampliar y consolidar la formación de alianzas en pro de la salud
- 4.- Aumentar la inversión en el desarrollo de la salud

5.- Asegurar la infraestructura necesaria para la promoción de la salud.

**** La Quinta Conferencia Mundial de Promoción de la Salud (Méjico, 2000)**

Evaluó las conferencias anteriores y analizó la persistencia de dos Retos al comenzar el nuevo siglo que son los siguientes:

- * Demostrar y comunicar que las políticas y las prácticas de promoción de la salud pueden marcar la diferencia en la salud y la calidad de vida.
- * Alcanzar una mayor equidad en la salud, porque las desigualdades socioeconómicas siguen erosionando las condiciones necesarias para la salud.

**** La Sexta Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud (Bangkok, 2005)** realiza una Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado.

Los cuatro compromisos clave son lograr que la promoción de la salud sea:

1. Un componente primordial de la agenda de desarrollo mundial
2. Una responsabilidad esencial de todo el gobierno
3. Un objetivo fundamental de las Comunidades y la Sociedad civil
4. Un requisito de las buenas prácticas empresariales

**** La Séptima Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, Nairobi (Kenia), en octubre de 2009** propone cinco estrategias y sus respectivas acciones:

1. Construir infraestructuras sostenibles para la promoción de la salud
2. Fortalecer los sistemas de salud
3. Fortalecer las asociaciones y la acción intersectorial
4. Empoderar a la comunidad
5. Alfabetizar la salud y los comportamientos de salud

Los profesionales de la Promoción de la Salud (PS) en España y Europa

El Consejo Nacional de Investigaciones Médicas (1996) en Australia, dijo que existían tres importantes grupos para definir el desarrollo de la promoción de la salud:

- Trabajadores dedicados a la PS
- Profesionales de la salud con competencias en PS
- Personas de diversos sectores que incluye la PS

El grado para desarrollar la PS como una profesión específica está sujeto todavía a debate en Europa. La estrategia principal de la PS es promover sus principios a través de toda la comunidad pero al mismo tiempo hay un crecimiento de profesionales que se identifican como especialistas en promoción de la salud o trabajadores de tareas de PS.

La Formación de Especialistas

Dentro de la Especialidad en Salud Pública, con diferentes esfuerzos curriculares para definir las competencias: España, U.K., Canadá... En todos hay más o menos funciones, habilidades y conocimientos, para la formación en PS. Más focalizado en la Promoción de la Salud con objetivos concretos, para desarrollar el conocimiento y trabajar sobre ellos está Australia, Italia, Escocia y Nueva Zelanda.

El consorcio Europeo del Master en Promoción de la Salud (EUMAHP) creó un grupo para analizar las competencias en promoción de la salud en el año 2003. Los preliminares estudiados incluyen cinco grupos para las Competencias en Promoción de la Salud:

Habilidades analíticas. Habilidades en el manejo social. Habilidades en comunicación.

Habilidades en hechos políticos y habilidades operativas.

* Hay algunos registros pioneros que comienzan con estándares profesionales como el Registro Voluntario de Especialistas en Salud Pública del Reino Unido de Gran Bretaña.

* El Sistema de Información de Promoción y Educación para la Salud (SIPES) en España.

* La Comisión Nacional para la Credencial en Educación para la Salud en USA (NCHEC).

Dimensión Internacional.

En el siglo XXI es necesaria una política global y unos estándares transnacionales. El Consejo de la Unión Europea está trabajando en una Directiva para reconocer la calificación profesional.

La OMS-Europea llama a realizar un esfuerzo conjunto entre los diferentes sistemas dentro de las profesiones sanitarias que existen en los países Europeos.

La UIPES ha creado un grupo de trabajo para un proyecto de creación de un HP-Source Data bases (2004).

Algunas reflexiones sobre el futuro de la Profesionalización

Sigo defendiendo la definición que hice en 1982 de la Educación para la Salud como el aprendizaje que no solo aspira a conseguir hábitos que fomenten la salud, sino que intenta favorecer una filosofía más vitalista, natural y humana de las personas. Intenta pues, que la persona tenga más libertad y que dicha libertad sea conquistada por el aumento de conocimientos y formas de vida más responsables, tanto los individuos (para sí y para los otros) como las colectividades.

Se habla de empoderamiento y alfabetización de las personas. Se comenta la importancia de la educación de los individuos en todas y cada una de las conferencias, pero no se pone el acento en el Educación para la Salud.

En España, al igual que en Europa, ha prevalecido el término de Promoción de la Salud como sinónimo y ocultación del término de la Educación para la Salud.

Las Universidades y Escuelas de Salud Pública no han sabido o no han querido todavía potenciar la Educación para la Salud como una herramienta de trabajo más cercana a las personas para empoderarlas y han dejado que prevalezca el término de promoción que tiene más fuerza para vender la salud hasta llegar a la controvertida Declaración de la Conferencia de Bangkok, donde todo y todos deberíamos crear una Alianza mundial en un mundo globalizado.

Me parece muy bien, pero aún tenemos suspendida la Educación para la Salud en los profesionales de la Salud, en la mayoría de los países en Europa.

Yo abogo porque la Promoción de la Salud siga siendo una estrategia potente de la Salud Pública como se definió en Ottawa, pero reivindico, una vez más, que la Educación para la Salud es un derecho individual y colectivo que no está desarrollado porque la verdadera alianza para mí está aún sin construir entre los profesionales de la salud y de la educación.

La educación para la salud tiene el potencial pedagógico del aforismo “si lo oigo lo olvido, si lo leo lo recuerdo y si lo hago lo sé”.

La Promoción de la Salud hay que desarrollarla desde arriba hacia abajo y la Educación para la Salud desde abajo hacia arriba, así dialécticamente completamos el verdadero proyecto para una Alianza sobre la Salud en un mundo globalizado.

DESIDERATA PARA CULTIVAR LA SALUD

Festejar la vida

Oír música

Leer libros

La higiene es básica

Andar es necesario

Reír imprescindible

Escuchar a los demás

Ser sinceros

Ser sensibles

Amar, es fundamental

La solidaridad es ley

Unirse a los otros

Defender la libertad

Dra. María Sainz.

(Presidenta ADEPS, Madrid Noviembre 2010)

adeps
25 años
promoviendo la cultura
de la salud

ADDENDA
Estudio ADEPS

INFORME ADEPS

ESTUDIO VALORATIVO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA COMUNIDAD ESCOLAR

**ASOCIACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
(ADEPS)
Hospital Clínico San Carlos. Madrid**

FICHA TÉCNICA. INFORME ADEPS. AÑOS 2004 y 2005

Dirección Científica: Dra. María Sainz

Coordinación Técnica: Antonio Merino (Consultor Organismos Internacionales). Estela D'Angelo (Doctora en Pedagogía). Profa. Dra. Carmen Gallardo. Profa. Rosa Munugarren

Estudio y análisis Estadístico: Alejandro Vélez (matemático)

Estudio y análisis Epidemiológico: Manuel E. Fuentes Ferrer (médico). Elizabeth Coll Torres (médica). Isabel Viúdez Jiménez (médica). Carmen Martínez Cervell (médica)

Profesores Colaboradores: M^a Rosa Sobrino Callejo. Raquel Ramírez de Avellano. M^a Teresa Migullón Burgos. M^a Ángeles Menchero Gómez. Carmen Ferreira García. Sonia Fernández Vadillo.

M^a del Mar Fernández Delgado. Mercedes Fernández Dávila. Gema Díaz-Cardiel. Mónica Díaz Sánchez. Carmen Torcal Luciente. Mercedes Tejerina Llamazares. Almudena García González. Rocío Calleja Mora. Eider Tirado Monleón. M^a Clara Hernández López. Ana Gutierrez Delgado. M^a Rosario Fernández Villacañas. Lorena Boscá Montaner. Blanca Barrios Mateos. Beatriz Conejo Villalobos. M^a Virtudes Morillo Alfageme. Raul Molina Garrido. David Viadeor Jorganes. Mónica Rodríguez Sedano. Raquel Lechuga del Río. Manuel Laguna Arrabal. Pedro Garrido Abia. M^a Victoria Caro Narros. Patricia Fernández Colmenero. M^a Pilar Laínez Arribas. Elisabeth Marina Sanz. Cristina Castro Pérez. Almudena García Molina.

ÍNDICE

Páginas

1. Presentación	5
2. Introducción	7
▪ 2.1 Objetivos: generales y específicos	12
3. Material y métodos	13
▪ 3.1 Diseño del estudio	15
▪ 3.2 Ámbito del estudio	15
▪ 3.3 Sujetos y período de estudio	15
▪ 3.4 Períodos de estudio: cronograma	15
▪ 3.5 Sistema de recogida de datos	16
• 3.5.1 Cuestionarios	16
• 3.5.2 Equipo de entrevistadores	16
▪ 3.6 Diseño del muestreo	17
▪ 3.7 Tablas de tamaños muestrales	18
• 3.7.1 Datos del curso 2003/2004	23
• 3.7.2 Datos del curso 2004/2005	28
▪ 3.8 Procesamiento y análisis de datos	28
• 3.8.1 Método de depuración de la muestra	28
• 3.8.2 Análisis estadístico	29
4. Resultados	31
▪ 4.1 Tablas y resultados de alumnos/as del curso 2003/2004	33
• 4.1.1 Edad menor o igual a 10 años	33
• 4.1.2 Edad 11 años	44
• 4.1.3 Edad 12 años	55
• 4.1.4 Edad 13 años	65
• 4.1.5 Edad 14 años	76
• 4.1.6 Edad 15 años	87
• 4.1.7 Edad 16 años	97
• 4.1.8 Edad mayor o igual a 17 años	107

▪ 4.2	Tablas y resultados de alumnos/as del curso 2004/2005	117
• 4.2.1	Edad menor o igual a 10 años	117
• 4.2.2	Edad 11 años	127
• 4.2.3	Edad 12 años	137
• 4.2.4	Edad 13 años	147
• 4.2.5	Edad 14 años	157
• 4.2.6	Edad 15 años	167
• 4.2.7	Edad 16 años	177
• 4.2.8	Edad mayor o igual a 17 años	187
▪ 4.3	Tablas y resultados de profesores/as del curso 2003/2004	197
▪ 4.4	Tablas y resultados de profesores/as del curso 2004/2005	200
5	Comentarios y evolución de resultados	205
▪ 5.1	Consideraciones sobre la muestra	207
▪ 5.2	Consideraciones sobre resultados de alumnos/as	208
• 5.2.1	Ámbito escolar	208
• 5.2.2	Ámbito familiar	213
• 5.2.3	Violencia	214
• 5.2.4	Ocio y tiempo libre	215
• 5.2.5	Hábitos higiénico-dietéticos	218
• 5.2.6	Aspectos psicológicos, valores y autoestima	225
▪ 5.3	Consideraciones sobre los resultados de profesores/as	231
6.	Conclusiones	233
7	Bibliografía	239
8.	Anexo: cuestionarios alumnos y profesores	243

1. PRESENTACIÓN

En la organización ADEPS siempre se han buscado la aclaración y la exposición de diversos modos de enfrentarse a conflictos reales que aparecen en la sociedad.

En el presente informe técnico de Educación para la Salud (EpS) se buscan varias respuestas relativas a conceptos tan importantes en nuestra forma de vida como aquellas asociadas a higiene, hábitos de diversión, hábitos alimenticios, relaciones sociales haciendo especial hincapié en las relaciones afectivas, familiares, de compañerismo, etc. Ha sido un trabajo complicado debido a las grandes dificultades que entraña la metodología del estudio, es decir, elección de la muestra representativa, obtención del equipo suficiente para llevar a cabo la recogida de datos, procesamiento de éstos y obtención de resultados a partir de los estimadores más adecuados. A lo largo del proceso ha sido necesario el apoyo de gran cantidad de instituciones educativas que de forma voluntaria accedieron a la recolección de datos con los que posteriormente se trabajó.

Para llegar a tener una idea más global acerca de los hábitos de EpS en la Comunidad Escolar se decidió realizar dos estudios por separado para obtener mayor cantidad de resultados relevantes. Estos estudios son los asociados al cuestionario para el alumno/a y el cuestionario para el profesor/a, en los que los objetivos buscados son distintos aunque tienen ciertos puntos en común. Con el presente informe de los años 2004 y 2005 damos un paso más en la comprensión de la sociedad actual. Animamos a leer con especial atención la discusión y las observaciones obtenidas en las conclusiones.

Agradecemos a las diferentes instituciones escolares su colaboración desinteresada, sin la cual no habría sido posible la realización de este estudio, así como a todos los/as voluntarios/as de nuestra Organización ADEPS sin los cuales nunca podría llevarse a cabo estas investigaciones que tan cruciales pueden llegar a ser para alcanzar una mejor comprensión de los/as jóvenes de nuestra sociedad, así como de los profesores/as que tanto influyen en la juventud.

Dra. María Saínz
Directora Científica del Informe ADEPS

2. INTRODUCCIÓN

2.1 Objetivos: generales y específicos

SALUD Y EDUCACIÓN

En el año 1982, la Dra. María Sáinz (**Presidenta de ADEPS**) presentó en España el **Primer Proyecto de Investigación Educativa sobre Educación para la Salud en el Medio Escolar**. Este Proyecto de Educación para la Salud (EpS) en el aula, avalado por el **Ministerio de Educación**, la **UNESCO** y **UNICEF** y aprobado en el Consejo de Ministros el 15/10/1982 a propuesta de la **Comisión Asesora de Investigación Científica y Técnica del Ministerio de Educación y Ciencia**, supuso la puesta en marcha de nuevos proyectos y programas en materia de Educación para la Salud en España. En 1988, la **Comisión de las Comunidades Europeas** aprobó mediante Resolución “la necesidad de introducir en la EpS en las escuelas”, que en España se plasmaría a través de la **LOGSE** (1990) como un área transversal del conocimiento dentro de la escuela.

La integración de la Educación para la Salud en los programas de Educación debe ser algo básico, ya que es en la población escolar en la que hay que realizar el máximo esfuerzo para poder influir en los hábitos de salud del niño, intentando que comprenda los hechos básicos del ciclo salud-enfermedad, para poder proteger y promover su propia salud y, como consecuencia, la de su familia y la Comunidad a la que pertenece. El docente, como conocedor del proceso educativo y de la psicología y las necesidades del niño/a, está en una situación privilegiada para influir sobre los hábitos de salud del escolar, con las herramientas y los instrumentos que proporciona la EpS en el aula, ya sea **jugando** (educación infantil), **aprendiendo** (educación primaria), **entendiendo** (educación secundaria) o **actuando** (educación superior), pero siempre formando parte del contexto global de la educación integral del individuo.

En definitiva, si entendemos que la salud es un bien al que hay que aspirar, debemos considerarlo también como un derecho por el cual debemos luchar. La evidente importancia que desempeñan los profesionales de la educación y las instituciones escolares en los hábitos saludables ponen de relieve la importancia del presente estudio.

FIDES (Formación Integral de Docentes en Educación para la Salud)

LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

El papel que desempeñan los Centros Educativos en la prevención y promoción de la salud de los sujetos en edad evolutiva es esencial, no sólo por su función educativa sino también porque su entorno físico y social influye en la salud. Por eso entendemos que los Centros Educativos son ejes básicos para el desarrollo de estrategias de Educación para la Salud, para facilitar el cambio y mejorar los factores medioambientales.

No obstante, a pesar de la introducción de la Educación para la Salud en la LOGSE como materia transversal, todavía sigue siendo deficitaria su presencia en los Centros Educativos, y más aún en cuanto a la formación de los/as docentes que reclaman un abordaje continuado en esta materia. En un estudio realizado por la Fundación de ayuda contra la Drogadicción¹ se observó que sólo un 17 % del Profesorado aborda con sus alumnos/as de forma sistemática la prevención del abuso de alcohol y las drogas, aunque un 80 % está a favor de que se haga el trabajo de prevención en el aula, demandando materiales específicos para desarrollar programas de EpS y, sobre todo, una formación que les capacite de cara a la intervención con los/as alumnos/as (ya que sólo un 33 % ha recibido algún tipo de formación en materia de prevención)

Fuentes: 1 FAD. Fundación Santillana. ADEPS.

¿Qué es FIDES?

FIDES es el Curso de **Formación Integral de Docentes en Educación para la Salud**, a través del cual se pretende **incidir y potenciar la formación continuada en Educación para la Salud del personal docente de Educación Primaria y Secundaria**, para que puedan abordar los problemas relacionados con la prevención de conductas de riesgo y de enfermedades y la educación en valores en los/as niños/as y adolescentes. Para ello, durante el curso se aporta información sobre las diversas **estrategias y acciones para el abordaje preventivo de conductas de riesgo** (consumo de drogas, accidentes, infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA) y **la promoción de conductas saludables** entre los/as niños/as y adolescentes. Asimismo, se informa a los/las participantes sobre las **enfermedades más frecuentes y su influencia sobre los/as niños/as que las padecen**, para adecuar su bagaje instrumental a estas circunstancias especiales de los/as niños/as y favorecer el aprendizaje escolar en

condiciones adversas. Además, durante todo los módulos se pone un especial énfasis en el **desarrollo en los/as participantes de competencias y habilidades relacionadas con la metodología de la EpS**, de cara a la aplicación de esas herramientas y técnicas en sus ámbitos de actuación.

¿A quién va dirigido?

- Docentes de Educación Primaria y Secundaria.
- Docentes en activo que hayan desarrollado, o quieran desarrollar, actividades de Educación para la Salud (EpS), en Centros de Educación Primaria y Secundaria.
- Docentes que expresen interés en la prevención de conductas de riesgo en niños/as y adolescentes.
- Docentes relacionados con el mundo asociativo (asociaciones juveniles, ONG's) y el ámbito sociosanitario.

Organiza:

Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) (www.adeps.org).

Colaboran:

Ministerio de Educación y Ciencia.

Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

Universidad Complutense de Madrid.

Casa Encendida (Obra Social de Caja Madrid).

2.1 Objetivos: generales y específicos

Generales:

- Conocer los hábitos de Salud de la juventud en la Comunidad Escolar.
- Conocer la opinión de los/as profesionales de la Educación respecto a conceptos de Educación para la Salud.

Específicos:

- Conocer algunas de las opiniones, actitudes y hábitos sociales de los/as estudiantes de últimos cursos de primaria (5º y 6º), ESO, Bachiller y algunos módulos profesionales.
- Exponer las relaciones afectivas y cuáles son los sentimientos más comunes de los/as estudiantes de entre 10 y 17 años en los ámbitos educativos.
- Valorar algunos de los problemas más comunes con los que se enfrentan los/as educadores/as a la hora de tratar la EpS.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

3.1 Diseño del estudio

3.2 Ámbito del estudio

3.3 Sujetos

3.4 Periodos de estudio: Cronograma

3.5 Sistema de recogida de datos

3.5.1 Cuestionarios

3.5.2 Equipo de entrevistadores

3.6 Diseño del muestreo

3.7 Tabla de tamaños muestrales

3.7.1 Datos recogidos durante el curso 2003/2004

3.7.2 Datos recogidos durante el curso 2004/2005

3.8 Procesamiento y análisis de datos

3.8.1 Método de depuración de la muestra

3.8.2 Análisis estadístico

A continuación, se describen los cálculos y procedimientos realizados para el diseño, la planificación y la ejecución del presente estudio. Se ha dividido esta sección en diferentes epígrafes, para hacer su presentación más esquemática y accesible.

3.1 Diseño del Estudio

Estudio observacional de diseño transversal.

3.2 Ámbito de Estudio

Colegios de la Comunidad de Madrid, Castilla-La Mancha y Valencia.

3.3 Sujetos de estudio

-Niños/as de ambos sexos (9-20 años) que pertenezcan a los cursos de Primaria (5º y 6º), ESO (1º, 2º, 3º y 4º), Bachiller (1º y 2º) y diversos módulos profesionales de los colegios participantes.

-Docentes de Primaria, ESO, Bachiller y módulos profesionales.

3.4 Periodo de Estudio: Cronograma

Fase I

NOVIEMBRE 03	DICIEMBRE 03	ENERO-FEBRERO 04	MARZO-MAYO 04	JUNIO-OCTUBRE 04	NOVIEMBRE 04
Preparación del profesorado encuestador y centros colaboradores	Trabajo de encuestas con el profesorado y alumnado	Recogida de cuestionarios en los centros escolares participantes	Creación y elaboración. Bases de datos. Primer análisis.	Introducción y depuración cuestionarios (Fase I)	Preparación del nuevo profesorado encuestador y nuevos centros colaboradores

Fase II

DICIEMBRE 04-MARZO 05	ABRIL 05	MAYO-AGOSTO 05	SEPTIEMBRE-OCTUBRE 05	NOV 05-FEBRERO 06	MARZO-ABRIL 06
Trabajo de encuestas con el profesorado y alumnado	Recogida de cuestionarios (Fase II)	Análisis de la investigación (Fase I)	Valoración y preparación del Estudio de Investigación	Introducción y depuración cuestionarios (Fase II)	Preparación final del Trabajo de Investigación Sobre el profesorado.

3.5 Sistema de recogida de datos

3.5.1 Cuestionario

Los datos han sido recogidos mediante cuestionario autocumplimentado. Para los alumnos/as se ha utilizado una adaptación del modelo de cuestionario validado por el Programa Participativo de Promoción y Educación para la Salud en el Ámbito Escolar (OPS/OMS) bajo la dirección del Prof. Dr. Mariano García Viveros (Centro Nacional de Investigación en Alimentación y Nutrición de México D.F.). El cuestionario para los profesores fue diseñado por ADEPS, en base a información bibliográfica y a la experiencia y opiniones compartidas con los propios docentes en la trayectoria de la asociación en el campo de la Educación para la Salud y su implantación en el medio escolar. En el Anexo I se incluyen ambos cuestionarios.

3.5.2 Equipo de Entrevistadores

Las entrevistas fueron realizadas por profesores/as, previamente entrenados. Estos/as profesores/as son los/as alumnos/as participantes en la primera y la segunda edición del curso FIDES correspondientes a los cursos 2003-2004 y 2004-2005 respectivamente. Ellos/as han realizado el trabajo de encuestas a alumnos/as y profesores/as en sus respectivos centros escolares a través de sus compañeros/as de enseñanza, que voluntariamente han colaborado en la cumplimentación y en la realización de las encuestas a los alumnos/as dentro de sus actividades en el aula. Ellos mismos también han sido encuestados/as, junto a otros compañeros y compañeras de cada centro participante del estudio.

Cada profesor/a tenía que recabar unas cien encuestas entre los alumnos/as de sus respectivos centros y un mínimo de diez encuestas entre sus compañeros/as de docencia en el mismo centro educativo. Se recomendaba que leyeran con detenimiento el cuestionario y trabajaran con sus colegas para realizarlo voluntariamente antes de finalizar el mes de noviembre, dentro de sus aulas y como una actividad escolar.

3.6 Diseño del Muestreo

Como se ha explicado, se han realizado dos cuestionarios por separado, uno dirigido al alumno/a y otro dirigido al profesor/a.

Para cada cuestionario se han considerado diferentes diseños de muestreo.

En el caso de los profesores se ha considerado como una única población, haciendo especial hincapié en las opiniones según género.

Por otro lado, en el cuestionario del alumno/a se han considerado 8 poblaciones diferentes basándonos en las edades de los encuestados generando muestras de alumnos de: edad menor o igual a 10 años, 11 años, 12 años, y así consecutivamente hasta edad igual o mayor a 17 años. Además, también hemos hecho especial relevancia en la distinción según sexos.

En las tablas que se muestran a continuación, se observa el tamaño muestral de cada población en los dos periodos de estudio.

3.7 Tablas de tamaños maestras

3.7.1 Datos recogidos durante el curso 2003/2004 (Fase I)

Cuestionario de alumnos

EDAD	CC.AA.	Nombre de Centro	Varón	Mujer	Total
EDAD<=10	MADRID	C.P. ENRIQUE TIERNO GALVAN	2	12	14
		C.P. FONTARRON	19	18	37
		C.P. FRANCISCO DE QUEVEDO	16	21	37
		COLEGIO LEGAMAR	26	23	49
		COLEGIO SAN JOSE DEL PARQUE	22	11	33
		COLEGIO STA Mª DEL BOSQUE	3	4	7
		TOTAL	88	89	177
	CASTILLA LA MANCHA	COLEGIO RUIZ DE LUNA	0	1	1
	TOTAL		88	90	178

EDAD=11	MADRID	C.P. ENRIQUE TIERNO GALVAN	9	8	17
		C.P. FRANCISCO DE QUEVEDO	21	18	39
		COLEGIO LEGAMAR	26	25	51
		COLEGIO SAN JOSE DEL PARQUE	1	0	1
		COLEGIO STA Mª DEL BOSQUE	43	38	81
		TOTAL	100	89	189
	CASTILLA LA MANCHA	COLEGIO RUIZ DE LUNA	2	1	3
TOTAL			102	90	192

EDAD=12	MADRID	C.P. FRANCISCO DE QUEVEDO	0	1	1
		COLEGIO LEGAMAR	29	29	58
		COLEGIO Mª INMACULADA	1	1	2
		COLEGIO SAN JOSE DEL PARQUE	12	16	28
		COLEGIO STA Mª DEL BOSQUE	41	45	86
		I.E.S. FEDERICO GARCIA LORCA	0	1	1
		I.E.S. LA FORTUNA	1	1	2
		URSULINAS	1	0	1
		TOTAL	85	94	179
	CASTILLA LA MANCHA	COLEGIO RUIZ DE LUNA	2	3	5
TOTAL			87	97	184

EDAD=13	MADRID	COLEGIO LEGAMAR	35	20	55
		COLEGIO M ^a INMACULADA	3	1	4
		COLEGIO STA M ^a DEL BOSQUE	38	43	81
		I.E.S. CARPE DIEM	6	11	17
		I.E.S. FEDERICO GARCIA LORCA	14	18	32
		I.E.S. LA FORTUNA	7	18	25
		URSULINAS	1	0	1
		TOTAL	104	111	215
	CASTILLA LA MANCHA	COLEGIO RUIZ DE LUNA	2	1	3
		I.E.S. BERENGUELA DE CASTILLA	0	1	1
		TOTAL	2	2	4
	TOTAL		106	113	219

EDAD=14	MADRID	COLEGIO LEGAMAR	21	26	47
		COLEGIO M ^a INMACULADA	1	0	1
		COLEGIO SAN JOSE DEL PARQUE	1	0	1
		COLEGIO STA M ^a DEL BOSQUE	7	4	11
		I.E.S. CARPE DIEM	1	0	1
		I.E.S. FEDERICO GARCIA LORCA	1	1	2
		I.E.S. LA FORTUNA	27	26	53
		STA. JOAQUINA DE VEDRUNA	1	3	4
		URSULINAS	1	0	1
		TOTAL	61	60	121
	CASTILLA LA MANCHA	COLEGIO RUIZ DE LUNA	0	4	4
		E.F.A. LA SERNA	0	1	1
		I.E.S. BERENGUELA DE CASTILLA	9	18	27
		TOTAL	9	23	32
	TOTAL		70	83	153

EDAD=15	MADRID	COLEGIO LEGAMAR	22	21	43
		COLEGIO Mª INMACULADA	1	0	1
		COLEGIO SAN JOSE DEL PARQUE	8	14	22
		COLEGIO STA Mª DEL BOSQUE	1	0	1
		I.E.S. CARPE DIEM	4	0	4
		I.E.S. FEDERICO GARCIA LORCA	8	4	12
		I.E.S. LA FORTUNA	13	10	23
		I.E.S. TIRSO DE MOLINA	2	0	
		STA. JOAQUINA DE VEDRUNA	29	27	56
		(*)	1	2	3
		TOTAL	89	78	167
	CASTILLA LA MANCHA	E.F.A. LA SERNA	5	19	24
		GABRIEL ALONSO DE HERRERA	12	0	12
		I.E.S. BERENGUELA DE CASTILLA		29	41
		TOTAL	18	48	66
TOTAL		107	126	233	

EDAD=16	MADRID	COLEGIO LEGAMAR	26	35	61
		COLEGIO SAN JOSE DEL PARQUE	25	6	31
		I.E.S. FEDERICO GARCIA LORCA	7	7	14
		I.E.S. LA FORTUNA	11	11	22
		I.E.S. TIRSO DE MOLINA	5	1	6
		STA. JOAQUINA DE VEDRUNA	8	11	19
		(*)	0	1	1
		TOTAL	82	72	154
	CASTILLA LA MANCHA	E.F.A. LA SERNA	6	13	19
		I.E.S. BERENGUELA DE CASTILLA	8	28	36
		TOTAL	14	41	55
	TOTAL		96	113	209

EDAD>=17	MADRID	COLEGIO LEGAMAR	31	29	60
		I.E.S. FEDERICO GARCIA LORCA	4	2	6
		I.E.S. LA FORTUNA	2	0	2
		STA. JOAQUINA DE VEDRUNA	3	2	5
		TOTAL	40	33	73
	CASTILLA LA MANCHA	E.F.A. LA SERNA	19	45	64
		I.E.S. BERENGUELA DE CASTILLA	5	10	15
		TOTAL	24	55	79
	TOTAL		64	88	152

(*) Indica campo no rellenado

Edad y género

	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>	<u>Total</u>
Edad<=10	88 (49%)	90 (51%)	178
Edad=11	102 (53%)	90 (47%)	192
Edad=12	87 (47%)	97 (53%)	184
Edad=13	106 (48%)	113 (52%)	219
Edad=14	70 (46%)	83 (54%)	153
Edad=15	107 (46%)	126 (54%)	233
Edad=16	96 (46%)	113 (54%)	209
Edad>=17	64 (42%)	88 (58%)	152
TOTAL	720 (58%)	800 (42%)	1520

Cuestionario de Profesores

CC.AA.	Nombre de Centro	Varón	Mujer	Total
MADRID	C.E.I.P. FRANCISCO DE QUEVEDO	2	2	4
	C.P. FONTARRON	0	1	1
	COLEGIO LEGAMAR	7	3	10
	COLEGIO SAN JOSE DEL PARQUE	1	11	12
	C.P. EL QUIJOTE	0	1	1
	ESCUELAS AGUIRRE	0	1	1
	FRAY LUIS DE LEON	0	1	1
	HERMANOS GARCIA NOBLEJAS	1		1
	I.E.S. CARPE DIEM	1	0	1
	I.E.S. FEDERICO GARCIA LORCA	2	2	4
	I.E.S. LA FORTUNA	3	5	8
	INSTITUTO FAY DE ESTIMULACION MULTISENSORIAL	0	1	1
	LOS JARALES	0	1	1
	MARIA CORREDENTURA	0	1	1
	PUREZA DE MARIA	0	1	1
	SENARA	0	1	1
	STA. JOAQUINA DE VEDRUNA	4	3	7
	STA. M ^a BOSQUE	2	7	9
	VIRGEN DEL AMOR HERMOSO	0	1	1
	(*)	0	3	3
	TOTAL	23	46	69
CASTILLA LA MANCHA	E.F.A. LA SERNA	0	6	6
	I.E.S. BERENGUELA DE CASTILLA	1	6	7
	(*)	1	2	3
	TOTAL	2	14	16
(*)	(*)	1	3	4
TOTAL		26	63	89

(*) Indica campo no rellenado

3.7.2 Datos recogidos durante el curso 2004/2005 (Fase II)

Cuestionario de alumnos

EDAD	CC.AA.	Nombre de Centro	Varón	Mujer	Total
EDAD<=10	MADRID	BEATA MARÍA ANA DE JESÚS	1	1	2
		MENÉNDEZ PELAYO	1	0	1
		MIGUEL UNAMUNO	4	0	4
		SAN ALFONSO	0	1	1
		TOTAL	6	2	8
	VALENCIA	CP ROIS DE CORELLA	18	14	32
	TOTAL		24	16	40

EDAD=11	MADRID	MIGUEL UNAMUNO	1	3	4
		SAN ALFONSO	0	2	0
		SAN FERNANDO	22	21	43
		LA SALLE	1	0	1
		LICEO FRANCÉS	1	3	4
		TOTAL	25	29	54
	VALENCIA	CP ROIS DE CORELLA	23	19	42
TOTAL			48	48	96

EDAD=12	MADRID	BEATA MARÍA ANA DE JESÚS	1	0	1
		MIGUEL UNAMUNO	1	1	2
		SAN ALFONSO	22	21	43
		SAN FERNANDO	0	1	1
		LA SALLE	37	37	74
		LICEO FRANCÉS	78	87	165
		ISAAC PERAL	20	22	42
		GRAHAM BELL	17	18	35
		CERVANTES	1	0	1
		LA INMACULADA	11	12	23
		ARQUITECTO VENTURA RODRÍGEZ	4	4	8
		LUZ CASANOVA	11	10	21
		SAN JUAN DE LA CRUZ	14	12	26
		IES ROSA CHACEL	27	29	56
		TOTAL	244	254	498
	VALENCIA	CP ROIS DE CORELLA	1	0	1
	(*)	(*)	23	17	40
TOTAL			268	271	539

EDAD=13	MADRID	SAN ALFONSO	26	18	44
		LA SALLE	40	37	77
		LICEO FRANCÉS	4	9	13
		ISAAC PERAL	4	2	6
		GRAHAM BELL	5	4	9
		LA INMACULADA	14	13	27
		ARQUITECTO VENTURA RODRÍGUEZ	1	0	1
		LUZ CASANOVA	13	10	23
		SAN JUAN DE LA CRUZ	14	22	36
		IES ROSA CHACEL	2	2	4
		AGORA	10	9	19
		SEK EL CASTILLO	1	0	1
		TOTAL	134	126	260
	(*)	(*)	28	27	55
TOTAL			148	153	215
EDAD=14	MADRID	SAN ALFONSO	20	20	40
		LA SALLE	10	9	19
		LICEO FRANCÉS	0	1	1
		ISAAC PERAL	1	3	4
		GRAHAM BELL	5	4	9
		CERVANTES	1	0	1
		LA INMACULADA	11	11	22
		ARQUITECTO VENTURA RODRÍGUEZ	6	2	8
		LUZ CASANOVA	11	15	26
		SAN JUAN DE LA CRUZ	24	45	69
		IES ROSA CHACEL	2	2	4
		AGORA	2	3	5
		SEK EL CASTILLO	16	7	23
		DOMENICO SCARLATTI	13	11	24
		NATIVIDAD	10	8	18
		SAN EUGENIO Y SAN ISIDRO	0	1	1
		IES BEATRIZ GALINDO	0	4	4
		IES COMPLUTENSE	3	6	9
		CIUDAD ESCUELA DE LOS MUCHACHOS (CEMU)	11	5	16
		TOTAL	146	157	303
	(*)	(*)	19	20	39
TOTAL			165	177	342

EDAD=15	MADRID	SAN ALFONSO	3	11	14
		LA SALLE	4	3	7
		GRAHAM BELL	0	1	1
		CERVANTES	12	2	14
		LA INMACULADA	14	12	26
		ARQUITECTO VENTURA RODRÍGUEZ	0	1	1
		LUZ CASANOVA	8	8	16
		SAN JUAN DE LA CRUZ	31	36	67
		AGORA	6	8	14
		SEK EL CASTILLO	34	19	53
		DOMENICO SCARLATTI	21	21	42
		NATIVIDAD	5	3	8
		IES BEATRIZ GALINDO	24	16	40
		IES COMPLUTENSE	6	2	8
		CIUDAD ESCUELA DE LOS MUCHACHOS (CEMU)	0	1	1
		JUAN DE LA CIERVA	0	1	1
		TOTAL	168	145	313
	(*)	(*)	23	28	51
	TOTAL		191	173	364

EDAD=16	MADRID	SAN ALFONSO	1	0	1
		ISAAC PERAL	7	1	8
		CERVANTES	11	8	19
		LA INMACULADA	1	3	4
		ARQUITECTO VENTURA RODRÍGUEZ	3	1	4
		LUZ CASANOVA	5	1	6
		SAN JUAN DE LA CRUZ	8	8	16
		AGORA	5	3	8
		SEK EL CASTILLO	6	4	10
		DOMENICO SCARLATTI	11	16	27
		NATIVIDAD	0	2	2
		IES BEATRIZ GALINDO	15	17	32
		IES COMPLUTENSE	4	7	11
		CIUDAD ESCUELA LOS MUCHACHOS (CEMU)	2	1	3
		TOTAL	79	72	151
	(*)	(*)	6	9	15
	TOTAL		85	81	166

EDAD >= 17	MADRID	ISAAC PERAL	8	4	12
		CERVANTES	6	7	13
		ARQUITECTO VENTURA RODRÍGUEZ	19	1	20
		SAN JUAN DE LA CRUZ	3	2	5
		AGORA	0	2	2
		DOMENICO SCARLATTI	1	8	9
		IES BEATRIZ GALINDO	9	12	21
		IES COMPLUTENSE	1	7	8
		TOTAL	47	43	90
	(*)	(*)	5	3	8
TOTAL			52	46	98

(*) Indica campo no rellenado

Edad y género

	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>	<u>Total</u>
Edad <= 10	24 (60%)	16 (40%)	40
Edad = 11	48 (50%)	48 (50%)	96
Edad = 12	268 (50%)	271 (50%)	539
Edad = 13	162 (51%)	153 (49%)	315
Edad = 14	165 (48%)	177 (52%)	342
Edad = 15	191 (53%)	173 (47%)	364
Edad = 16	85 (51%)	81 (49%)	166
Edad >= 17	52 (53%)	46 (47%)	98
TOTAL	995 (51%)	965 (49%)	1960

Cuestionario de Profesores

CC.AA.	Nombre de Centro	Varón	Mujer	Total
MADRID	SAN FERNANDO	3	1	4
	DOMINICO SCARLATTI	1	2	3
	ISAAC PERAL	3	6	9
	GRAHAM BELL	1	3	4
	ÁGORA	0	1	1
	LA SALLE	10	8	18
	LA INMACULADA	2	2	4
	ARQUITECTO VENTURA RODRÍGUEZ	5	6	11
	LUZ CASANOVA	2	2	4
	ANTONIO DOMÍNGUEZ ORTIZ	0	1	1
	CEIP LA RIOJA	1	0	1
	BARRIO BILBAO	0	1	1
	MIGUEL CATALÁN	1	0	1
	TIRSO DE MOLINA	1	0	1
	SANTA MARÍA DEL PINAR	0	1	1
	E.I. ARCORIS	0	1	1
	VICENTE ALEXANDRE	1	0	1
	APÓSTOL SANTIAGO	0	2	2
	LA ALHÓNDIGA	0	1	1
	PRÍNCIPE DE ASTURIAS	1	5	6
	DULCE CHACÓN	0	1	1
	COLEGIO FUNDACIÓN SANTA MARÍA	0	1	1
	IES JUAN CARLOS I	1	1	2
	ORVALLE	0	6	6
	CIUDAD ESCUELA LOS MUCHACHOS	0	2	2
	I.E.S. COMPLUTENSE	3	2	5
	SAN ALFONSO	4	6	10
	CELESTINO MUTIS	0	1	1
	NUESTRA SEÑORA DE LAS MARAVILLAS	0	1	1
	SALZILLO	0	1	1
	BEATRIZ GALINDO	3	7	10
	LICEO FRANCÉS	2	3	5
	I.E.S. CERVANTES	1	5	6
	SEK EL CASTILLO	4	5	9
	EMILIO CASTELAR	2	1	3
	TOTAL	52	86	138
COMUNIDAD VALENCIANA	JESUITAS	0	1	1
	TOTAL	0	1	1
CASTILLA LA MANCHA	NUESTRA SEÑORA DE LA CONSOLACIÓN	0	1	1
	TOTAL	0	1	1
TOTAL		52	88	140

3.8 Procesamiento y análisis de datos

Los cuestionarios en versión impresa una vez cumplimentados fueron remitidos a ADEPS. Los datos que se extrajeron de las respuestas fueron introducidos en bases de datos de Microsoft Access 2000. Antes de proceder al análisis estadístico se realizó una depuración de datos basada en los siguientes criterios de depuración de la muestra para los cuestionarios de alumnos y profesores:

3.8.1 Método de depuración de la muestra

Cuestionario de Alumnos:

- Se realizó una búsqueda exhaustiva en todos los cuestionarios y se consideraron no válidos aquellos en los que los campos *género* y/o *edad* no estaban cumplimentados.
- Se calculó la *edad* a partir de la variable *fecha de nacimiento*. La edad calculada se comparó con la edad autocumplimentada y en caso de duda se cotejó con el valor del campo *grado que cursas*.
- Los cuestionarios con edades extremas, fuera de los límites de edad de la población de estudio, no se consideraron válidos.
- Utilizando el campo nombre de centro se rellenó, en caso de estar vacío, los campos referentes a *ciudad*, *provincia* y *CC.AA*.
- Los resultados de las variables continuas fueron analizados en busca de resultados anormales u outliers, que fueron eliminados para que no influyesen sobre el resto del estudio.
- En el análisis de los datos del curso 2003-2004, realizado y presentado en el año 2004, se analizaron los resultados de cada pregunta hasta una frecuencia acumulada de 20% para buscar posibles errores en la base de datos y de esa forma quitar el mayor sesgo posible debido a un error de introducción de datos. Para el análisis de datos del periodo 2004-2005 no fue necesaria esta tarea porque se corrigió el sistema de introducción de datos mediante formulario.

Cuestionario de Profesores:

- Se realizó una búsqueda exhaustiva en todos los cuestionarios y se eliminaron aquéllos en los que los campos *campo género* o *centro* no estaba cumplimentados.
- Se calculó la *edad* a partir de la *fecha de nacimiento* y se comparó con el dato de edad autocumplimentado. En caso de ausencia del dato de edad o no coincidencia con la autocumplimentada se estableció la calculada a partir de la fecha de nacimiento como verdadera.
- Utilizando el campo nombre de centro se rellenó en caso de estar vacío los campos referentes a *ciudad*, *provincia* y *CC.AA.*
- Los resultados de las variables continuas fueron analizados en busca de datos anormales u outliers, que fueron eliminados para que no influyesen sobre el resto del estudio.
- En el análisis de los datos del curso 2003-2004, realizado y presentado en el año 2004, se analizaron los resultados de cada pregunta hasta una frecuencia acumulada de 20% para buscar posibles errores en la base de datos y de esa forma quitar el mayor sesgo posible debido a un error de introducción de datos. Para el análisis de datos del periodo 2004-2005 no fue necesaria esta tarea porque se corrigió el sistema de introducción de datos mediante formulario.

3.8.2 Análisis estadístico

El análisis de datos de alumnos se presenta por separado para los dos periodos de estudio y por separado para cada grupo de edad en el caso de los cuestionarios de alumnos. En ambos casos los resultados se presentan para el total y para cada grupo por sexo. En el caso de variables categóricas de respuesta sí/no se calculó el porcentaje de respuestas positivas respecto al total de respondedores y agrupando por sexo. En algunas de las preguntas de varias categorías también se presenta la distribución porcentual por sexo del total de sujetos que responden afirmativamente. Los resultados de variables continuas se presentan con la media para el total y agrupando por sexo. En algún caso también se presentan los intervalos de confianza al 95% para la media. Para realizar la distribución según el grado de obesidad y sobrepeso se utilizó la clasificación de la OMS por edad y sexo¹ Para el cálculo estadístico se utilizó el programa estadístico Spss 13.0.

4. RESULTADOS

4.1 Tablas de resultados de alumnos/as del curso 2003/2004

4.1.1 Edad menor o igual a 10 años

4.1.2 Edad 11 años

4.1.3 Edad 12 años

4.1.4 Edad 13 años

4.1.5 Edad 14 años

4.1.6 Edad 15 años

4.1.7 Edad 16 años

4.1.8 Edad igual o mayor a 17 años

4.2 Tablas de resultados de alumnos/as del curso 2004/2005

4.2.1 Edad menor o igual a 10 años

4.2.2 Edad 11 años

4.2.3 Edad 12 años

4.2.4 Edad 13 años

4.2.5 Edad 14 años

4.2.6 Edad 15 años

4.2.7 Edad 16 años

4.2.8 Edad igual o mayor a 17 años

4.3 Tablas y resultados de profesores/as del curso 2003/2004

4.4 Tablas y resultados de profesores/as del curso 2004/2005

4.1 Tablas de resultados de alumnos/as del curso 2003/2004

4.1.1 Edad menor o igual a 10 años

Datos antropométricos autorreferidos

Media	Total	Varón	Mujer
Peso (Kg.)	36,43	36,25	36,61
Altura (m.)	1,42	1,43	1,42

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

PREGUNTA 1	Total (N=178)	Varón (N=88)	Mujer (N=90)
1.Me gusta mucho	50%	47%	53%
2.Regular	43%	45%	40%
3.Poco	7%	8%	7%
4.No me gusta	0%	0%	0%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

PREGUNTA 2	Total (N=178)	Varón (N=88)	Mujer (N=90)
1.Amigosas (n=122)	69%	72% (52%)	66% (48%)
2.Difíciles (n=7)	4%	6% (71%)	2% (29%)
3.De respeto (n=38)	21%	24% (55%)	19% (45%)
4.De agresión (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
5.De miedo (n=4)	2%	3% (75%)	1% (25%)
6.Buenas (n=88)	49%	43% (43%)	56% (57%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

PREGUNTA 3	Total (N=172)	Varón (N=85)	Mujer (N=87)
1.Medio ambiente	67%	66%	68%
2.Tabaco	10%	11%	10%
3.Salud Bucodental	45%	49%	41%
4.Prevenición de accidentes	26%	26%	26%
5.Simulacro de incendios	44%	38%	51%
6.Educación Sexual	30%	27%	32%
7.Educación para la Salud	51%	42%	60%
8.Primeros auxilios	13%	14%	13%
9.Educación Vial	53%	47%	59%
10.Alimentación y consumo	53%	49%	57%
11.Alcohol	7%	6%	8%
12.Ninguno	8%	14%	1%
13. Otros	11%	8%	15%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

PREGUNTA 4	Total (N=178)	Varón (N=88)	Mujer (N=90)
NO	93%	95%	90%
SI	7%	7%	10%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=178)	Varón (N=88)	Mujer (N=90)
1.Me quieren	98%	98%	99%
2.No me quieren	0%	0%	0%
3.Me maltratan	1%	0%	1%
4.Me protegen	76%	69%	83%
5.Escuchan lo que digo	72%	68%	76%
6.Me Ayudan	85%	74%	96%
7.Siempre se enojan conmigo	3%	3%	2%
8.No me hacen caso	7%	2%	2%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=178)	Varón (N=88)	Mujer (N=90)
1.Con mi madre	80%	73%	87%
2.Con mis amigos/as	33%	31%	34%
3.Con mi padre	51%	59%	42%
4.Con mis profesores/as	9%	8%	10%
5.Con mis hermanos/as	28%	28%	28%
6.Otros	13%	10%	16%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N=176)	Varón (N=88)	Mujer (N=88)
1.En fiestas (n=71)	40%	43% (54%)	38% (46%)
2.Reuniones (n=13)	7%	9% (62%)	6% (38%)
3.Fines de semana (n=150)	85%	86% (51%)	84% (49%)
4.Durante las comidas (n=58)	33%	30% (45%)	36% (55%)
5.Cuando veo la T.V. (n=34)	19%	23% (59%)	16% (41%)
6.Otras (n=19)	11%	7% (32%)	15% (68%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=176)	Varón (N=86)	Mujer (N=90)
1.Ver la televisión	59%	56%	61%
2.Juegos de mesa	37%	41%	33%
3.Video Juegos	38%	58%	19%
4.Hablar por teléfono	9%	10%	8%
5.Hacer la tarea	69%	69%	70%
6.Estoy solo	2%	2%	1%
7.Jugar con mis hermanos	51%	48%	53%
8.Ayudar en la limpieza	34%	24%	42%
9.Leer	54%	52%	56%
10.Oír música	41%	22%	60%
11.Usar el ordenador	32%	36%	29%
12.Otros	6%	3%	9%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=167)	Varón (N=81)	Mujer (N=86)
1.En la calle (n=14)	8%	9% (50%)	8% (50%)
2.En la escuela (n=34)	20%	25% (59%)	16% (41%)
3.En mi casa (n=20)	12%	16% (65%)	8% (35%)
4.En algún transporte (n=4)	2%	4% (75%)	1% (25%)
5.En el parquet (n=14)	8%	11% (64%)	6% (36%)
6.En la casa de un familiar (n=7)	4%	5% (57%)	3% (43%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=3)	2%	2% (67%)	1% (33%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=106)	63%	56% (42%)	71% (58%)
9.Otro lugar (n=4)	2%	1% (25%)	3% (75%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=177)	Varón (N=88)	Mujer (N=89)
1.Pelear (n=6)	3%	3% (50%)	3% (50%)
2.Berber (n=4)	2%	3% (75%)	1% (25%)
3.Practicar deportes (n=109)	62%	72% (58%)	52% (42%)
4.Fumar (n=7)	4%	2% (29%)	6% (71%)
5.Jugar (n=144)	81%	78% (48%)	84% (52%)
6.Charlar (n=78)	44%	28% (32%)	60% (68%)
7.Oír música (n=83)	47%	32% (34%)	62% (66%)
8.Ir al cine (n=71)	40%	45% (56%)	35% (44%)
9.Ver la televisión (n=64)	36%	32% (44%)	40% (56%)
10.Comer mucho (n=12)	7%	7% (50%)	7% (50%)
11.Leer (n=55)	31%	28% (45%)	34% (55%)
12.Video juegos (n=76)	43%	58% (67%)	28% (33%)
13.Hablar por teléfono (n=27)	15%	8% (26%)	22% (74%)
14.Usar el ordenador (n=64)	36%	42% (58%)	30% (42%)
15.Otras (n=2)	1%	1% (50%)	1% (50%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=175)	Varón (N=86)	Mujer (N=89)
1.Les hago caso siempre	6%	8%	4%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	8%	10%	6%
3.Nunca les hago caso	38%	41%	35%
4.Trato de que no lo hagan	59%	57%	60%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	8%	8%	8%
6.Ya no me junto con ellos	18%	9%	27%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=173)	Varón (N=85)	Mujer (N=88)
Media (*)	7,90 (7,46; 8,34)	8,11 (7,47; 8,74)	7,70 (7,09; 8,32)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte Entre tu casa y la escuela

PREGUNTA 13	Total (N=175)	Varón (N=88)	Mujer (N=90)
1.De 5 a 10 minutos	62%	52%	72%
2.De 10 a 30 minutos	26%	34%	18%
3.De 30 minutos a 1 hora	9%	10%	8%
4.De 1 a 2 horas	1%	2%	0%
5.Más de 2 horas	2%	1%	2%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=176)	Varón (N=87)	Mujer (N=89)
1.Cine	66%	68%	64%
2.Centros deportivos	44%	55%	33%
3.Zoológico	18%	16%	19%
4.Fiestas	47%	46%	47%
5.Campo	34%	31%	36%
6.Parque de diversiones	45%	39%	52%
7.Teatro	15%	9%	21%
8.Museos	25%	24%	26%
9.Playa	32%	29%	44%
10.Actividades culturales	20%	17%	24%
11.Conciertos musicales	14%	8%	19%
12.Otros	9%	9%	9%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N=177)	Varón (N=87)		Mujer (N=90)	
1.Temas de salud (n=15)	8%	3%	(20%)	13%	(80%)
2.Temas de Belleza (n=19)	11%	2%	(11%)	19%	(89%)
3.Temas deportivos (n=74)	42%	60%	(70%)	24%	(30%)
4.Comics (n=112)	63%	70%	(54%)	57%	(46%)
5.Fotonovelas (n=8)	5%	0%	(0%)	9%	(100%)
6.Noticias (n=18)	10%	14%	(67%)	7%	(33%)
7.Temas políticos (n=7)	4%	5%	(57%)	3%	(43%)
8.Temas Culturales (n=19)	11%	8%	(37%)	13%	(63%)
9.Temas Científicos (n=38)	21%	25%	(58%)	18%	(42%)
10.Religión (n=11)	6%	3%	(27%)	9%	(73%)
11.Cuentos Clásicos (n=51)	29%	18%	(31%)	39%	(69%)
12.Revistas (n=55)	31%	20%	(31%)	42%	(69%)
13.Periódicos (n=16)	9%	11%	(63%)	7%	(38%)
14.Poesía (n=37)	21%	11%	(27%)	30%	(73%)
15.Novelas (n=64)	36%	36%	(48%)	37%	(52%)
16.No me gusta leer (n=15)	8%	13%	(73%)	4%	(27%)
17.Otros (n=27)	15%	14%	(44%)	17%	(56%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=178)	Varón (N=88)		Mujer (N=90)	
1.Salud (n=14)	8%	7%	(43%)	9%	(57%)
2.Belleza (n=10)	6%	2%	(20%)	9%	(80%)
3.Deportivo (n=88)	49%	72%	(72%)	28%	(28%)
4.Caricaturas (n=26)	15%	16%	(54%)	13%	(46%)
5.Telenovelas (n=29)	16%	6%	(17%)	27%	(83%)
6.Noticieros (n=13)	7%	10%	(69%)	4%	(31%)
7.Políticos (n=5)	3%	5%	(80%)	1%	(20%)
8.De terror (n=93)	52%	59%	(56%)	46%	(44%)
9.Científicos (n=26)	15%	18%	(62%)	11%	(38%)
10.Aventuras (n=123)	69%	67%	(48%)	71%	(52%)
11.Concursos (n=78)	44%	41%	(47%)	47%	(53%)
12.Musicales (n=51)	29%	17%	(29%)	40%	(71%)
13.Cómicos (n=85)	48%	55%	(56%)	41%	(44%)
14.Documentales (n=68)	38%	35%	(46%)	41%	(54%)
15.No me gusta ver la TV (n=0)	0%	0%	(-)	0%	(-)
16.Otros (n=14)	8%	8%	(50%)	8%	(50%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=177)	Varón (N=88)	Mujer (N=89)
1. Leer (n=74)	42%	39% (46%)	45% (54%)
2. Deportes (n=81)	46%	65% (70%)	27% (30%)
3. Ver T.V. (n=73)	41%	42% (51%)	40% (49%)
4. Dormir (n=16)	9%	10% (56%)	8% (44%)
5. Escuchar música (n=76)	43%	20% (24%)	65% (76%)
6. Comer (n=15)	8%	8% (47%)	9% (53%)
7. Jugar (n=139)	79%	83% (53%)	74% (47%)
8. Escuchar la radio (n=5)	3%	1% (20%)	4% (80%)
9. Estar con mi familia (n=95)	54%	42% (39%)	65% (61%)
10. Andar en bicicleta (n=45)	25%	23% (44%)	28% (56%)
11. Estar con mis amigos (n=99)	56%	49% (43%)	63% (57%)
12. Chatear en internet (n=34)	19%	18% (47%)	20% (53%)
13. Video juegos (n=83)	47%	73% (77%)	21% (23%)
14. Otros (n=7)	4%	2% (29%)	6% (71%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N=175)	Varón (N=87)	Mujer (N=88)
1. Tres a cinco horas	5%	5%	6%
2. Seis a ocho horas	23%	28%	18%
3. Nueve horas o más	55%	55%	55%
4. No sé	17%	13%	22%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=178)	Varón (N=88)	Mujer (N=90)
SI	63%	78%	49%
NO	37%	22%	51%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=178)	Varón (N=88)	Mujer (N=90)
SI	56%	53%	59%
NO	44%	47%	41%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=178)	Varón (N=88)	Mujer (N=90)
SI	52%	52%	52%
NO	48%	48%	48%
Nº OCASIONES	Total (N=59)	Varón (N=29)	Mujer (N=30)
Media	2,51	2,55	2,47

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=130)	Varón (N=66)	Mujer (N=64)
1.La casa	35%	30%	41%
2.La escuela	36%	41%	31%
3.La calle	46%	53%	39%
4.Otros	17%	20%	14%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N=145)	Varón (N=72)	Mujer (N=73)
1.Cortes profundos (n=23)	16%	21% (65%)	11% (35%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=68)	47%	50% (53%)	44% (47%)
3.Quemaduras (n=24)	17%	14% (42%)	19% (58%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=11)	8%	7% (45%)	8% (55%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=13)	9%	15% (85%)	3% (15%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=3)	2%	4% (100%)	0% (0%)
7.Intoxicación por gas (n=2)	1%	3% (100%)	0% (0%)
8.Golpes (n=65)	45%	46% (51%)	44% (49%)
9.Caídas (n=81)	56%	46% (41%)	66% (59%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=50)	34%	42% (60%)	27% (40%)
11.Otros (n=26)	18%	17% (46%)	19% (54%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=99)	Varón (N=51)	Mujer (N=48)
1.Un día	44%	41%	48%
2.De dos a tres días	28%	29%	27%
3.Una semana	23%	18%	29%
4.Quince días	6%	10%	2%
5.Un mes o más	3%	6%	0%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N=175)	Varón (N=86)	Mujer (N=89)
1.Una vez al mes	36%	30%	42%
2.Cada tres meses	16%	16%	16%
3.Una vez al año	22%	26%	18%
4.No voy al dentista	10%	8%	11%
5.Cuando tengo alguna molestia	23%	24%	22%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=177)	Varón (N=87)	Mujer (N=90)
1.Después de cada comida	72%	62%	81%
2.Antes de dormir	49%	53%	44%
3.Al despertar por la mañana	36%	41%	30%
4.No me lavo los dientes	2%	3%	1%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=177)	Varón (N=87)	Mujer (N=90)
1. Todos los días	73%	78%	68%
2. Cada tres días	15%	11%	18%
3. Dos veces a la semana	7%	5%	9%
4. Una vez a la semana	7%	7%	7%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=174)	Varón (N=88)	Mujer (N=90)
1. Todos los días	93%	92%	94%
2. Cada tres días	3%	5%	2%
3. Dos veces a la semana	2%	1%	2%
4. Una vez a la semana	2%	2%	1%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=176)	Varón (N=87)	Mujer (N=89)
1. Cuando voy al baño (antes)	24%	29%	19%
1. Cuando voy al baño (después)	44%	37%	51%
2. Cuando como los alimentos (antes)	83%	79%	87%
2. Cuando como los alimentos (después)	29%	30%	28%
3. Cuando preparo alimentos (antes)	62%	55%	69%
3. Cuando preparo alimentos (después)	22%	18%	26%
4. Cuando toco animales (antes)	18%	18%	18%
4. Cuando toco animales (después)	74%	75%	74%
5. Cuando juego con tierra (antes)	10%	13%	8%
5. Cuando juego con tierra (después)	76%	70%	81%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=171)	Varón (N=83)	Mujer (N=88)
1. Desayuno	96%	94%	98%
2. Almuerzo (comida)	91%	90%	92%
3. Merienda	92%	90%	93%
4. Cena	94%	94%	93%
5. Ingiero alimentos entre comidas	13%	19%	8%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	2,94	2,83	3,06	0,22
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	4,08	3,95	4,21	0,26
3.Pollo	3,45	3,36	3,52	0,17
4.Carne de cerdo	3,47	3,55	3,39	0,16
5.Cereales (avena,arroz)	3,42	3,45	3,38	0,07
6.Refrescos	3,91	4,12	3,69	0,42
7.Embutidos (salchicha,jamón)	3,66	3,74	3,57	0,17
8.Frituras	3,56	3,84	3,26	0,58
9.Dulces	3,56	3,48	3,63	0,15
10.Pescados	3,16	3,27	3,05	0,21
11.Huevo	3,58	3,69	3,48	0,22
12.Fruta	3,95	3,91	3,98	0,07
13.Verduras	2,48	2,28	2,66	0,38
14.Mariscos	2,90	3,04	2,77	0,26
15.Golosinas	3,36	3,20	3,52	0,33
16.Pastas	4,15	4,22	4,08	0,14
17.Hamburguesas	3,66	3,82	3,51	0,32
18.Chocolate	3,80	3,82	3,77	0,05
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,27	3,31	3,23	0,09
20. Pastelitos industrializados	3,39	3,22	3,56	0,34

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=171)	Varón (N=84)	Mujer (N=87)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=15)	9%	13% (73%)	5% (27%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=9)	5%	7% (67%)	3% (33%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=121)	71%	64% (45%)	77% (55%)
4.Me enfado y se lo quito (n=33)	19%	21% (55%)	17% (45%)
5.Otras (n=18)	11%	10% (44%)	11% (56%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=175)	Varón (N=86)	Mujer (N=89)
1.Le digo sus errores (n=101)	58%	57% (49%)	58% (51%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
3.No le hago caso (n=3)	2%	2% (67%)	1% (33%)
4.Lo ayudo (n=144)	82%	81% (49%)	83% (51%)
5.Otra (n=4)	2%	2% (50%)	2% (50%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=174)	Varón (N=86)	Mujer (N=88)
1.Me enfado con ella (n=2)	1%	1% (50%)	1% (50%)
2.Defiendo mis ideas (n=59)	34%	44% (64%)	24% (36%)
3.Aprendo de ellas (n=81)	47%	44% (47%)	49% (53%)
4.Respeto las suyas (n=150)	86%	81% (47%)	91% (53%)
5.No las tomo en cuenta (n=1)	1%	1% (100%)	0% (0%)
6.Me burlo de ellas (n=2)	1%	1% (50%)	1% (50%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=175)	Varón (N=86)	Mujer (N=89)
1.Muy bien (n=51)	29%	30% (51%)	28% (49%)
2.Bien (n=107)	61%	60% (49%)	62% (51%)
3.Regular (n=17)	10%	9% (47%)	10% (53%)
4.Mal (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
5.Muy mal (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=175)	Varón (N=86)	Mujer (N=89)
1.Siempre (n=64)	37%	40% (53%)	34% (47%)
2.Casi siempre (n=87)	50%	50% (49%)	49% (51%)
3.A veces (n=22)	13%	9% (64%)	16% (64%)
4.Casi nunca (n=2)	1%	1% (50%)	1% (50%)
5.Nunca (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros /as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=174)	Varón (N=86)	Mujer (N=88)
1.Muy buena persona (n=52)	30%	27% (44%)	33% (56%)
2.Buena persona (n=111)	64%	66% (51%)	61% (49%)
3.Regular (n=10)	6%	7% (60%)	5% (40%)
4.Mala persona (n=1)	1%	0% (0%)	1% (100%)
5.Muy mala persona (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=173)	Varón (N=85)	Mujer (N=88)
1.Siempre (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
2.Casi siempre (n=11)	6%	4% (27%)	9% (73%)
3.Algunas veces (n=140)	81%	84% (51%)	78% (49%)
4.Nunca (n=22)	13%	13% (50%)	13% (50%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

<u>PREGUNTA 39</u>	<u>Total (N=173)</u>	<u>Varón (N=85)</u>	<u>Mujer (N=88)</u>
1.Siempre (n=25)	14%	16% (56%)	13% (44%)
2.Casi siempre (n=57)	33%	35% (53%)	31% (47%)
3.Casi nunca (n=57)	33%	33% (49%)	33% (51%)
4.Nunca (n=34)	20%	15% (38%)	24% (62%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

<u>PREGUNTA 40</u>	<u>Total (N=173)</u>	<u>Varón (N=85)</u>	<u>Mujer (N=88)</u>
1.Siempre (n=26)	15%	14% (46%)	16% (54%)
2.Casi siempre (n=57)	33%	35% (53%)	31% (47%)
3.Casi nunca (n=69)	40%	41% (51%)	39% (49%)
4.Nunca (n=21)	12%	9% (38%)	15% (62%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

<u>PREGUNTA 41</u>	<u>Total (N=173)</u>	<u>Varón (N=86)</u>	<u>Mujer (N=87)</u>
1.Siempre (n=88)	51%	44% (44%)	54% (56%)
2.Casi siempre (n=70)	40%	47% (59%)	32% (41%)
3.Casi nunca (n=10)	6%	3% (30%)	8% (70%)
4.Nunca (n=5)	3%	3% (60%)	2% (40%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

<u>PREGUNTA 42</u>	<u>Total (N=174)</u>	<u>Varón (N=86)</u>	<u>Mujer (N=88)</u>
1.Siempre busco ayuda (n=91)	52%	52% (49%)	52% (51%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=35)	20%	24% (60%)	16% (40%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=7)	4%	2% (29%)	6% (71%)
4.Siempre busco la solución (n=82)	47%	50% (52%)	44% (48%)
5.No sé qué hacer (n=5)	3%	3% (60%)	2% (40%)
6.Otros (n=12)	7%	3% (25%)	10% (75%)

4.1.2 Edad 11 años

Datos antropométricos autorreferidos

Media	Total	Varón	Mujer
Peso (Kg.)	41,89	42,61	41,19
Altura (m.)	1,51	1,51	1,51

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

PREGUNTA 1	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
1.Me gusta mucho	42%	35%	50%
2.Regular	51%	53%	48%
3.Poco	4%	7%	1%
4.No me gusta	3%	5%	1%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

PREGUNTA 2	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
1.Amistasas (n=104)	54%	53% (52%)	56% (48%)
2.Difíciles (n=8)	4%	3% (38%)	6% (63%)
3.De respeto (n=42)	22%	22% (52%)	22% (48%)
4.De agresión (n=2)	1%	2% (100%)	0% (0%)
5.De miedo (n=1)	1%	1% (100%)	0% (0%)
6.Buenas (n=105)	55%	56% (54%)	53% (46%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

PREGUNTA 3	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
1.Medio ambiente	80%	76%	84%
2.Tabaco	41%	39%	43%
3.Salud Bucodental	34%	32%	37%
4.Prevencción de accidentes	24%	23%	27%
5.Simulacro de incendios	27%	23%	31%
6.Educación Sexual	62%	64%	60%
7.Educación para la Salud	63%	54%	72%
8.Primeros auxilios	8%	6%	10%
9.Educación Vial	43%	46%	39%
10.Alimentación y consumo	61%	61%	61%
11.Alcohol	35%	34%	36%
12.Ninguno	2%	3%	1%
13. Otros	14%	16%	12%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

PREGUNTA 4	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
NO	97%	98%	97%
SI	3%	2%	3%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
1.Me quieren	96%	94%	99%
2.No me quieren	0%	0%	0%
3.Me maltratan	1%	1%	0%
4.Me protegen	68%	62%	74%
5.Escuchan lo que digo	65%	58%	72%
6.Me Ayudan	78%	75%	81%
7.Siempre se enojan conmigo	3%	4%	1%
8.No me hacen caso	4%	7%	0%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=190)	Varón (N=100)	Mujer (N=90)
1.Con mi madre	72%	63%	82%
2.Con mis amigos/as	42%	42%	41%
3.Con mi padre	44%	56%	31%
4.Con mis profesores/as	11%	12%	10%
5.Con mis hermanos/as	25%	31%	18%
6.Otros	14%	16%	11%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N=190)	Varón (N=100)	Mujer (N=90)
1.En fiestas (n=79)	42%	45% (57%)	38% (43%)
2.Reuniones (n=16)	8%	6% (38%)	11% (63%)
3.Fines de semana (n=150)	79%	75% (50%)	83% (50%)
4.Durante las comidas (n=59)	31%	31% (53%)	31% (47%)
5.Cuando veo la T.V. (n=48)	25%	25% (52%)	26% (48%)
6.Otras (n=27)	14%	15% (56%)	13% (44%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
1.Ver la televisión	64%	70%	58%
2.Juegos de mesa	33%	32%	34%
3.Video Juegos	36%	60%	9%
4.Hablar por teléfono	9%	5%	14%
5.Hacer la tarea	60%	53%	69%
6.Estoy solo	4%	7%	1%
7.Jugar con mis hermanos	57%	62%	52%
8.Ayudar en la limpieza	43%	36%	50%
9.Leer	50%	48%	52%
10.Oír música	47%	37%	58%
11.Usar el ordenador	31%	29%	33%
12.Otros	10%	8%	12%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=182)	Varón (N=97)	Mujer (N=85)
1.En la calle (n=13)	7%	10% (77%)	4% (23%)
2.En la escuela (n=45)	25%	30% (64%)	19% (36%)
3.En mi casa (n=13)	7%	9% (69%)	5% (31%)
4.En algún transporte (n=8)	4%	5% (63%)	4% (38%)
5.En el parque (n=20)	11%	15% (75%)	6% (25%)
6.En la casa de un familiar (n=7)	4%	5% (71%)	2% (29%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=4)	2%	1% (25%)	4% (75%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=120)	66%	60% (48%)	73% (52%)
9.Otro lugar (n=6)	65%	3% (50%)	4% (50%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
1.Pelear (n=9)	5%	7% (78%)	2% (22%)
2.Beber (n=7)	4%	7% (100%)	0% (0%)
3.Practicar deportes (n=125)	65%	75% (61%)	54% (39%)
4.Fumar (n=7)	4%	7% (100%)	0% (0%)
5.Jugar (n=154)	80%	75% (50%)	86% (50%)
6.Charlar (n=94)	49%	38% (41%)	61% (59%)
7.Oír música (n=102)	53%	33% (33%)	76% (67%)
8.Ir al cine (n=89)	46%	42% (48%)	51% (52%)
9.Ver la televisión (n=65)	34%	36% (57%)	31% (43%)
10.Comer mucho (n=14)	7%	7% (50%)	8% (50%)
11.Leer (n=60)	31%	26% (45%)	37% (55%)
12.Video juegos (n=95)	49%	78% (84%)	17% (16%)
13.Hablar por teléfono (n=23)	12%	5% (22%)	20% (78%)
14.Usar el ordenador (n=73)	38%	46% (64%)	29% (36%)
15.Otras (n=4)	2%	1% (25%)	3% (75%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=185)	Varón (N=98)	Mujer (N=87)
1.Les hago caso siempre	2%	2%	1%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	3%	5%	1%
3.Nunca les hago caso	43%	50%	34%
4.Trato de que no lo hagan	56%	49%	63%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	6%	10%	2%
6.Ya no me junto con ellos	18%	19%	17%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=191)	Varón (N=101)	Mujer (N=90)
Media (*)	7,36 (7,05; 7,67)	7,44 (6,99; 7,88)	7,28 (6,86; 7,70)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte entre tu casa y la escuela

PREGUNTA 13	Total (N=191)	Varón (N=101)	Mujer (N=90)
1.De 5 a 10 minutos	73%	71%	76%
2.De 10 a 30 minutos	19%	17%	21%
3.De 30 minutos a 1 hora	6%	8%	3%
4.De 1 a 2 horas	2%	3%	0%
5.Más de 2 horas	1%	1%	0%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=188)	Varón (N=99)	Mujer (N=89)
1.Cine	79%	81%	76%
2.Centros deportivos	51%	63%	38%
3.Zoológico	23%	21%	26%
4.Fiestas	38%	41%	34%
5.Campo	34%	34%	34%
6.Parque de diversiones	47%	55%	39%
7.Teatro	10%	7%	12%
8.Museos	21%	15%	28%
9.Playa	32%	33%	31%
10.Actividades culturales	12%	9%	16%
11.Conciertos musicales	13%	15%	10%
12.Otros	17%	15%	19%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N= 192)	Varón (N=102)		Mujer (N=90)	
1.Temas de salud (n=15)	8%	5%	(33%)	11%	(67%)
2.Temas de Belleza (n=13)	7%	1%	(8%)	13%	(92%)
3.Temas deportivos (n=93)	49%	61%	(67%)	34%	(33%)
4.Comics (n=124)	65%	79%	(65%)	49%	(35%)
5.Fotonovelas (n=8)	4%	0%	(0%)	9%	(100%)
6.Noticias (n=26)	14%	16%	(62%)	11%	(38%)
7.Temas políticos (n=7)	4%	5%	(71%)	2%	(29%)
8.Temas Culturales (n=24)	13%	9%	(38%)	17%	(63%)
9.Temas Científicos (n=49)	26%	25%	(51%)	27%	(49%)
10.Religión (n=7)	4%	5%	(71%)	2%	(29%)
11.Cuentos Clásicos (n=68)	36%	29%	(43%)	43%	(57%)
12.Revistas (n=79)	41%	32%	(41%)	52%	(59%)
13.Periódicos (n=30)	16%	19%	(63%)	12%	(37%)
14.Poesía (n=50)	26%	15%	(30%)	39%	(70%)
15.Novelas (n=23)	12%	10%	(43%)	14%	(57%)
16.No me gusta leer (n=4)	2%	3%	(75%)	1%	(25%)
17.Otros (n=36)	19%	20%	(56%)	18%	(44%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=190)	Varón (N=101)		Mujer (N=89)	
1.Salud (n=8)	4%	2%	(25%)	7%	(75%)
2.Belleza (n=8)	4%	0%	(0%)	9%	(100%)
3.Deportivo (n=107)	56%	73%	(69%)	37%	(31%)
4.Caricaturas (n=36)	19%	24%	(67%)	13%	(33%)
5.Telenovelas (n=21)	11%	8%	(38%)	15%	(62%)
6.Noticieros (n=23)	12%	14%	(61%)	10%	(39%)
7.Políticos (n=6)	3%	5%	(83%)	1%	(17%)
8.De terror (n=80)	42%	49%	(61%)	35%	(39%)
9.Científicos (n=25)	13%	9%	(36%)	18%	(64%)
10.Aventuras (n=121)	64%	66%	(55%)	61%	(45%)
11.Concursos (n=111)	58%	52%	(48%)	65%	(52%)
12.Musicales (n=71)	37%	25%	(35%)	52%	(65%)
13.Cómicos (n=97)	51%	66%	(69%)	34%	(31%)
14.Documentales (n=79)	42%	41%	(52%)	43%	(48%)
15.No me gusta ver la TV (n=1)	1%	1%	(100%)	0%	(0%)
16.Otros (n=22)	12%	10%	(45%)	13%	(55%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=190)	Varón (N=101)	Mujer (N=89)
1.Leer (n=71)	37%	26% (37%)	51% (63%)
2.Deportes (n=102)	54%	65% (65%)	40% (35%)
3.Ver T.V. (n=83)	44%	50% (61%)	36% (39%)
4.Dormir (n=16)	8%	9% (56%)	8% (44%)
5.Escuchar música (n=99)	52%	30% (30%)	78% (70%)
6.Comer (n=9)	5%	6% (67%)	3% (33%)
7.Jugar (n=144)	76%	80% (56%)	71% (44%)
8.Escuchar la radio (n=8)	4%	5% (63%)	3% (38%)
9.Estar con mi familia (n=98)	52%	42% (43%)	63% (57%)
10.Andar en bicicleta (n=55)	29%	24% (44%)	35% (56%)
11.Estar con mis amigos (n=114)	60%	63% (56%)	56% (44%)
12.Chatear en internet (n=29)	15%	14% (48%)	17% (52%)
13.Vídeo juegos (n=74)	39%	65% (89%)	9% (11%)
14.Otros (n=9)	5%	5% (56%)	4% (44%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N=188)	Varón (N=99)	Mujer (N=89)
1.Tres a cinco horas	1%	1%	1%
2.Seis a ocho horas	23%	19%	28%
3.Nueve horas o más	63%	66%	60%
4.No sé	13%	14%	11%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
SI	75%	86%	62%
NO	25%	14%	38%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
SI	63%	64%	62%
NO	37%	36%	38%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
SI	66%	68%	63%
NO	34%	32%	37%
N° OCASIONES	Total (N=63)	Varón (N=34)	Mujer (N=29)
Media	3,56	4,63	2,28

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=144)	Varón (N=78)	Mujer (N=66)
1.La casa	32%	33%	30%
2.La escuela	37%	36%	38%
3.La calle	53%	58%	47%
4.Otros	19%	21%	18%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23		Total (N=174)	Varón (N=92)	Mujer (N=82)
1.Cortes profundos (n=36)		21%	27% (69%)	13% (31%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=94)		54%	57% (55%)	51% (45%)
3.Quemaduras (n=21)		12%	14% (62%)	10% (38%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=10)		6%	8% (70%)	4% (30%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=23)		13%	20% (78%)	6% (22%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=2)		1%	2% (100%)	0% (0%)
7.Intoxicación por gas (n=1)		1%	1% (100%)	0% (0%)
8.Golpes (n=78)		45%	49% (58%)	40% (42%)
9.Caídas (n=112)		64%	64% (53%)	65% (47%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=53)		30%	42% (74%)	17% (26%)
11.Otros (n=26)		15%	12% (42%)	18% (58%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=125)	Varón (N=71)	Mujer (N=54)
1.Un día	52%	49%	56%
2.De dos a tres días	22%	21%	22%
3.Una semana	15%	20%	9%
4.Quince días	9%	7%	11%
5.Un mes o más	6%	7%	6%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N=191)	Varón (N=101)	Mujer (N=90)
1.Una vez al mes	31%	29%	34%
2.Cada tres meses	24%	23%	26%
3.Una vez al año	19%	21%	18%
4.No voy al dentista	8%	9%	7%
5.Cuando tengo alguna molestia	21%	26%	16%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
1.Después de cada comida	74%	73%	76%
2.Antes de dormir	39%	42%	34%
3.Al despertar por la mañana	22%	21%	23%
4.No me lavo los dientes	2%	3%	1%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=191)	Varón (N=101)	Mujer (N=90)
1. Todos los días	79%	80%	77%
2. Cada tres días	12%	13%	10%
3. Dos veces a la semana	9%	5%	13%
4. Una vez a la semana	2%	2%	2%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
1. Todos los días	89%	87%	90%
2. Cada tres días	7%	9%	4%
3. Dos veces a la semana	4%	3%	4%
4. Una vez a la semana	1%	1%	1%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=190)	Varón (N=100)	Mujer (N=90)
1. Cuando voy al baño (antes)	23%	30%	14%
1. Cuando voy al baño (después)	58%	54%	63%
2. Cuando como los alimentos (antes)	83%	79%	87%
2. Cuando como los alimentos (después)	32%	30%	34%
3. Cuando preparo alimentos (antes)	71%	62%	81%
3. Cuando preparo alimentos (después)	31%	27%	34%
4. Cuando toco animales (antes)	12%	13%	11%
4. Cuando toco animales (después)	80%	77%	83%
5. Cuando juego con tierra (antes)	9%	11%	8%
5. Cuando juego con tierra (después)	78%	74%	82%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=191)	Varón (N=102)	Mujer (N=89)
1. Desayuno	92%	91%	92%
2. Almuerzo (comida)	93%	91%	94%
3. Merienda	84%	82%	87%
4. Cena	92%	90%	93%
5. Ingiero alimentos entre comidas	12%	14%	9%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	3,10	3,14	3,05	0,09
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	3,58	3,69	3,48	0,20
3.Pollo	3,21	3,28	3,12	0,17
4.Carne de cerdo	3,27	3,41	3,09	0,32
5.Cereales (avena,arroz)	3,35	3,15	3,58	0,44
6.Refrescos	3,83	3,92	3,72	0,20
7.Embutidos (salchicha,jamón)	3,59	3,46	3,73	0,28
8.Frituras	3,36	3,43	3,30	0,13
9.Dulces	3,36	3,21	3,56	0,35
10.Pescados	3,34	3,02	3,68	0,66
11.Huevo	3,32	3,16	3,48	0,32
12.Fruta	3,54	3,30	3,75	0,45
13.Verduras	3,13	2,89	3,38	0,48
14.Mariscos	3,01	2,83	3,17	0,34
15.Golosinas	3,40	3,71	3,09	0,63
16.Pastas	3,51	3,50	3,53	0,03
17.Hamburguesas	3,65	3,74	3,56	0,17
18.Chocolate	3,42	3,30	3,55	0,26
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,17	3,00	3,35	0,35
20. Pastelitos industrializados	3,45	3,62	3,31	0,30

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=189)	Varón (N=101)	Mujer (N=88)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=27)	14%	18% (67%)	10% (33%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=10)	5%	8% (80%)	2% (20%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=93)	49%	42% (45%)	58% (55%)
4.Me enfado y se lo quito (n=42)	22%	31% (74%)	13% (26%)
5.Otras (n=34)	18%	15% (44%)	22% (56%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=190)	Varón (N=101)	Mujer (N=89)
1.Le digo sus errores (n=99)	52%	55% (57%)	48% (43%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=5)	3%	4% (80%)	1% (20%)
3.No le hago caso (n=7)	4%	5% (71%)	2% (29%)
4.Lo ayudo (n=136)	72%	67% (50%)	76% (50%)
5.Otra (n=5)	3%	3% (60%)	2% (40%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=190)	Varón (N=101)	Mujer (N=89)
1.Me enfado con ella (n=4)	2%	2% (50%)	2% (50%)
2.Defiendo mis ideas (n=59)	31%	35% (59%)	27% (41%)
3.Aprendo de ellas (n=72)	38%	34% (47%)	43% (53%)
4.Respeto las suyas (n=137)	72%	70% (52%)	74% (48%)
5.No las tomo en cuenta (n=4)	2%	2% (50%)	2% (50%)
6.Me burlo de ellas (n=3)	2%	3% (100%)	0% (0%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=191)	Varón (N=102)	Mujer (N=89)
1.Muy bien (n=53)	28%	30% (58%)	25% (48%)
2.Bien (n=117)	61%	60% (52%)	63% (42%)
3.Regular (n=19)	10%	9% (47%)	11% (53%)
4.Mal (n=2)	1%	1% (50%)	1% (50%)
5.Muy mal (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=189)	Varón (N=101)	Mujer (N=88)
1.Siempre (n=82)	43%	42% (51%)	45% (47%)
2.Casi siempre (n=80)	42%	43% (54%)	42% (51%)
3.A veces (n=25)	13%	14% (56%)	13% (64%)
4.Casi nunca (n=0)	0%	0% (-)	0% (50%)
5.Nunca (n=2)	1%	2% (100%)	0% (-)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros /as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=189)	Varón (N=101)	Mujer (N=88)
1.Muy buena persona (n=76)	40%	39% (51%)	42% (49%)
2.Buena persona (n=100)	53%	53% (54%)	52% (46%)
3.Regular (n=9)	5%	6% (67%)	3% (33%)
4.Mala persona (n=3)	2%	1% (33%)	2% (67%)
5.Muy mala persona (n=1)	1%	1% (100%)	0% (0%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=189)	Varón (N=101)	Mujer (N=88)
1.Siempre (n=3)	2%	3% (100%)	0% (0%)
2.Casi siempre (n=4)	2%	1% (25%)	3% (75%)
3.Algunas veces (n=147)	78%	75% (52%)	81% (48%)
4.Nunca (n=35)	19%	21% (60%)	16% (40%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N=191)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
1.Siempre (n=24)	13%	19% (79%)	6% (21%)
2.Casi siempre (n=71)	37%	33% (48%)	42% (52%)
3.Casi nunca (n=52)	27%	29% (58%)	25% (42%)
4.Nunca (n=44)	23%	19% (43%)	28% (57%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=190)	Varón (N=101)	Mujer (N=89)
1.Siempre (n=25)	13%	14% (56%)	12% (44%)
2.Casi siempre (n=54)	28%	24% (44%)	34% (56%)
3.Casi nunca (n=85)	45%	47% (55%)	43% (45%)
4.Nunca (n=26)	14%	16% (62%)	11% (38%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=190)	Varón (N=101)	Mujer (N=89)
1.Siempre (n=88)	56%	50% (48%)	63% (52%)
2.Casi siempre (n=70)	36%	42% (61%)	30% (39%)
3.Casi nunca (n=10)	5%	8% (89%)	1% (11%)
4.Nunca (n=5)	3%	0% (0%)	6% (100%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=190)	Varón (N=101)	Mujer (N=89)
1.Siempre busco ayuda (n=111)	58%	52% (48%)	65% (52%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=31)	16%	21% (68%)	11% (32%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=7)	4%	5% (71%)	2% (29%)
4.Siempre busco la solución (n=88)	46%	45% (51%)	48% (49%)
5.No sé qué hacer (n=11)	6%	7% (64%)	4% (36%)
6.Otros (n=10)	5%	2% (20%)	9% (80%)

4.1.3 Edad 12 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	46,36	47	45,73
Altura (m.)	1,56	1,56	1,56

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=184)</u>	<u>Varón (N=86)</u>	<u>Mujer (N=96)</u>
1.Me gusta mucho	30%	33%	27%
2.Regular	57%	51%	63%
3.Poco	10%	12%	8%
4.No me gusta	3%	5%	2%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=184)</u>	<u>Varón (N=87)</u>	<u>Mujer (N=97)</u>
1.Amigosas (n=103)	56%	51% (43%)	61% (57%)
2.Difíciles (n=10)	5%	7% (60%)	4% (40%)
3.De respeto (n=64)	35%	28% (38%)	41% (63%)
4.De agresión (n=4)	2%	2% (50%)	2% (50%)
5.De miedo (n=2)	1%	1% (50%)	1% (50%)
6.Buenas (n=120)	65%	59% (43%)	71% (58%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=175)</u>	<u>Varón (N=83)</u>	<u>Mujer (N=92)</u>
1.Medio ambiente	60%	58%	62%
2.Tabaco	39%	41%	38%
3.Salud Bucodental	33%	34%	33%
4.Prevencción de accidentes	19%	18%	20%
5.Simulacro de incendios	30%	30%	29%
6.Educación Sexual	58%	55%	61%
7.Educación para la Salud	45%	41%	48%
8.Primeros auxilios	8%	8%	8%
9.Educación Vial	51%	58%	45%
10.Alimentación y consumo	43%	42%	45%
11.Alcohol	31%	34%	29%
12.Ninguno	3%	4%	2%
13. Otros	18%	18%	18%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

PREGUNTA 4	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
NO	95%	94%	95%
SI	5%	6%	5%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1.Me quieren	96%	94%	97%
2.No me quieren	0%	0%	0%
3.Me maltratan	1%	1%	1%
4.Me protegen	51%	40%	60%
5.Escuchan lo que digo	58%	59%	57%
6.Me Ayudan	72%	69%	75%
7.Siempre se enojan conmigo	2%	2%	1%
8.No me hacen caso	3%	5%	1%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=182)	Varón (N=85)	Mujer (N=97)
1.Con mi madre	58%	58%	59%
2.Con mis amigos/as	53%	49%	57%
3.Con mi padre	29%	34%	24%
4.Con mis profesores/as	10%	9%	10%
5.Con mis hermanos/as	20%	24%	16%
6.Otros	8%	9%	6%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1.En fiestas (n=58)	32%	28% (41%)	35% (59%)
2.Reuniones (n=16)	9%	11% (63%)	6% (38%)
3.Fines de semana (n=160)	87%	86% (47%)	88% (53%)
4.Durante las comidas (n=49)	27%	26% (47%)	27% (53%)
5.Cuando veo la T.V. (n=30)	16%	23% (67%)	10% (33%)
6.Otras (n=23)	13%	11% (43%)	13% (57%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1.Ver la televisión	61%	67%	57%
2.Juegos de mesa	24%	24%	24%
3.Video Juegos	37%	68%	9%
4.Hablar por teléfono	13%	11%	13%
5.Hacer la tarea	60%	57%	63%
6.Estoy solo	4%	5%	4%
7.Jugar con mis hermanos	33%	34%	31%
8.Ayudar en la limpieza	28%	28%	29%
9.Leer	42%	44%	41%
10.Oír música	59%	48%	69%
11.Usar el ordenador	46%	55%	37%
12.Otros	11%	9%	13%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=175)	Varón (N=81)	Mujer (N=94)
1.En la calle (n=22)	13%	20% (73%)	6% (27%)
2.En la escuela (n=31)	18%	27% (71%)	10% (29%)
3.En mi casa (n=5)	3%	2% (40%)	3% (60%)
4.En algún transporte (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
5.En el parque (n=9)	5%	9% (78%)	2% (22%)
6.En la casa de un familiar (n=4)	2%	2% (50%)	2% (50%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=2)	1%	2% (100%)	0% (0%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=116)	66%	46% (32%)	84% (68%)
9.Otro lugar (n=4)	2%	4% (75%)	1% (25%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=192)	Varón (N=102)	Mujer (N=90)
1.Pelear (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
2.Beber (n=5)	3%	2% (40%)	3% (60%)
3.Practicar deportes (n=100)	54%	67% (58%)	43% (42%)
4.Fumar (n=3)	2%	1% (33%)	2% (67%)
5.Jugar (n=104)	57%	72% (61%)	42% (39%)
6.Charlar (n=104)	57%	43% (36%)	69% (64%)
7.Oír música (n=113)	61%	43% (33%)	78% (67%)
8.Ir al cine (n=109)	59%	52% (41%)	66% (59%)
9.Ver la televisión (n=69)	38%	40% (51%)	35% (49%)
10.Comer mucho (n=11)	6%	7% (55%)	5% (45%)
11.Leer (n=33)	18%	15% (39%)	21% (61%)
12.Vídeo juegos (n=80)	43%	74% (80%)	16% (20%)
13.Hablar por teléfono (n=50)	27%	13% (22%)	40% (78%)
14.Usar el ordenador (n=92)	50%	54% (51%)	46% (49%)
15.Otras (n=5)	3%	2% (40%)	3% (60%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=183)	Varón (N=86)	Mujer (N=97)
1.Les hago caso siempre	2%	2%	2%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	5%	5%	5%
3.Nunca les hago caso	42%	44%	40%
4.Trato de que no lo hagan	57%	53%	61%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	2%	3%	1%
6.Ya no me junto con ellos	9%	8%	9%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=183)	Varón (N=86)	Mujer (N=97)
Media (*)	8,28 (7,82; 8,75)	8,35 (7,75; 8,95)	8,23 (7,53; 8,92)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte entre tu casa y la escuela

PREGUNTA 13	Total (N=183)	Varón (N=87)	Mujer (N=96)
1.De 5 a 10 minutos	46%	47%	45%
2.De 10 a 30 minutos	43%	44%	42%
3.De 30 minutos a 1 hora	10%	7%	13%
4.De 1 a 2 horas	1%	1%	1%
5.Más de 2 horas	1%	1%	0%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=182)	Varón (N=86)	Mujer (N=96)
1.Cine	82%	84%	81%
2.Centros deportivos	46%	62%	32%
3.Zoológico	10%	5%	16%
4.Fiestas	35%	38%	31%
5.Campo	32%	28%	36%
6.Parque de diversiones	47%	48%	47%
7.Teatro	8%	7%	9%
8.Museos	13%	13%	14%
9.Playa	26%	24%	27%
10.Actividades culturales	8%	9%	6%
11.Conciertos musicales	12%	5%	19%
12.Otros	14%	14%	14%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N= 183)	Varón (N=86)	Mujer (N=97)
1.Temas de salud (n=19)	10%	5% (21%)	15% (79%)
2.Temas de Belleza (n=19)	10%	0% (0%)	20% (100%)
3.Temas deportivos (n=75)	41%	58% (67%)	26% (33%)
4.Comics (n=94)	51%	71% (65%)	34% (35%)
5.Fotonovelas (n=8)	4%	2% (25%)	6% (75%)
6.Noticias (n=16)	9%	12% (63%)	6% (38%)
7.Temas políticos (n=2)	1%	2% (100%)	0% (0%)
8.Temas Culturales (n=10)	5%	2% (20%)	8% (80%)
9.Temas Científicos (n=44)	24%	29% (57%)	20% (43%)
10.Religión (n=5)	3%	1% (20%)	4% (80%)
11.Cuentos Clásicos (n=36)	20%	14% (33%)	25% (67%)
12.Revistas (n=89)	49%	40% (38%)	57% (62%)
13.Periódicos (n=27)	15%	17% (56%)	12% (44%)
14.Poesía (n=21)	11%	3% (14%)	19% (86%)
15.Novelas (n=32)	17%	13% (34%)	22% (66%)
16.No me gusta leer (n=16)	9%	7% (38%)	10% (63%)
17.Otros (n=37)	20%	22% (51%)	19% (49%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=183)	Varón (N=87)	Mujer (N=96)
1.Salud (n=5)	3%	1% (20%)	4% (80%)
2.Belleza (n=9)	5%	1% (11%)	8% (89%)
3.Deportivo (n=91)	50%	76% (73%)	26% (27%)
4.Caricaturas (n=32)	17%	21% (56%)	15% (44%)
5.Telenovelas (n=31)	17%	3% (10%)	29% (90%)
6.Noticieros (n=10)	5%	8% (70%)	3% (30%)
7.Políticos (n=2)	1%	2% (100%)	0% (0%)
8.De terror (n=72)	39%	44% (53%)	35% (47%)
9.Científicos (n=31)	17%	21% (58%)	14% (42%)
10.Aventuras (n=117)	64%	64% (48%)	64% (52%)
11.Concursos (n=75)	41%	31% (36%)	50% (64%)
12.Musicales (n=95)	52%	33% (31%)	69% (69%)
13.Cómicos (n=87)	48%	60% (60%)	36% (40%)
14.Documentales (n=50)	27%	29% (50%)	26% (50%)
15.No me gusta ver la TV (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
16.Otros (n=18)	10%	7% (33%)	13% (67%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1.Leer (n=67)	36%	31% (40%)	41% (60%)
2.Deportes (n=86)	47%	69% (70%)	27% (30%)
3.Ver T.V. (n=85)	46%	47% (48%)	45% (52%)
4.Dormir (n=18)	10%	10% (50%)	9% (50%)
5.Escuchar música (n=102)	55%	33% (28%)	75% (72%)
6.Comer (n=9)	5%	6% (56%)	4% (44%)
7.Jugar (n=104)	57%	66% (55%)	48% (45%)
8.Escuchar la radio (n=16)	9%	8% (44%)	9% (56%)
9.Estar con mi familia (n=84)	46%	34% (36%)	56% (64%)
10.Andar en bicicleta (n=35)	19%	28% (69%)	11% (31%)
11.Estar con mis amigos (n=124)	67%	62% (44%)	72% (56%)
12.Chatear en internet (n=49)	27%	21% (37%)	32% (63%)
13.Vídeo juegos (n=76)	41%	74% (84%)	12% (16%)
14.Otros (n=9)	5%	5% (44%)	5% (56%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1.Tres a cinco horas	1%	1%	0%
2.Seis a ocho horas	42%	41%	42%
3.Nueve horas o más	48%	52%	45%
4.No sé	9%	6%	12%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
SI	66%	75%	58%
NO	34%	25%	42%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
SI	54%	55%	53%
NO	46%	45%	47%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
SI	54%	55%	54%
NO	46%	45%	46%
Nº OCASIONES	Total (N=62)	Varón (N=30)	Mujer (N=32)
Media	2,85	3,50	2,25

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=123)	Varón (N=58)	Mujer (N=65)
1.La casa	23%	22%	23%
2.La escuela	37%	33%	40%
3.La calle	44%	38%	49%
4.Otros	26%	29%	23%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23		Total (N=148)	Varón (N=69)	Mujer (N=79)
1.Cortes profundos	(n=34)	23%	32% (65%)	15% (35%)
2.Torceduras y/o fracturas	(n=89)	60%	55% (43%)	65% (57%)
3.Quemaduras	(n=16)	11%	9% (38%)	13% (63%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca	(n=2)	1%	1% (50%)	1% (50%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes	(n=13)	9%	14% (77%)	4% (23%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos	(n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
7.Intoxicación por gas	(n=1)	1%	1% (100%)	0% (0%)
8.Golpes	(n=71)	48%	59% (58%)	38% (42%)
9.Caídas	(n=87)	59%	59% (47%)	58% (53%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta	(n=41)	28%	35% (59%)	22% (41%)
11.Otros	(n=22)	15%	19% (59%)	11% (41%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=86)	Varón (N=39)	Mujer (N=47)
1.Un día	62%	54%	68%
2.De dos a tres días	22%	26%	19%
3.Una semana	10%	13%	9%
4.Quince días	6%	3%	9%
5.Un mes o más	5%	8%	2%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N=182)	Varón (N=87)	Mujer (N=95)
1.Una vez al mes	39%	43%	36%
2.Cada tres meses	27%	24%	29%
3.Una vez al año	12%	11%	12%
4.No voy al dentista	7%	8%	6%
5.Cuando tengo alguna molestia	19%	18%	19%

26. ¿Cuando te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1.Después de cada comida	59%	61%	57%
2.Antes de dormir	48%	52%	44%
3.Al despertar por la mañana	35%	32%	37%
4.No me lavo los dientes	1%	1%	1%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1. Todos los días	88%	90%	86%
2.Cada tres días	7%	7%	6%
3.Dos veces a la semana	7%	6%	7%
4.Una vez a la semana	1%	0%	1%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=183)	Varón (N=86)	Mujer (N=97)
1.Todos los días	95%	93%	96%
2.Cada tres días	2%	3%	1%
3.Dos veces a la semana	4%	5%	3%
4.Una vez a la semana	0%	0%	0%

29. Marca con una X, ¿Cuando te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=182)	Varón (N=85)	Mujer (N=97)
1.Cuando voy al baño (antes)	24%	29%	20%
1.Cuando voy al baño (después)	69%	67%	71%
2.Cuando como los alimentos (antes)	86%	81%	90%
2.Cuando como los alimentos (después)	33%	34%	32%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	70%	69%	70%
3.Cuando preparo alimentos (después)	30%	29%	30%
4.Cuando toco animales (antes)	16%	18%	14%
4.Cuando toco animales (después)	79%	78%	80%
5.Cuando juego con tierra (antes)	10%	13%	8%
5.Cuando juego con tierra (después)	73%	68%	76%

**30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día,
todos los días o casi todos los días?**

PREGUNTA 30	Total (N=181)	Varón (N=86)	Mujer (N=95)
1.Desayuno	93%	97%	91%
2.Almuerzo (comida)	94%	95%	93%
3.Merienda	82%	85%	79%
4.Cena	96%	99%	94%
5.Ingiero alimentos entre comidas	28%	29%	26%

**31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor),
para saber qué alimentos te gustan más:**

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	3,12	3,04	3,19	0,09
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	3,60	3,92	3,34	0,2
3.Pollo	3,25	3,33	3,17	0,17
4.Carne de cerdo	3,35	3,23	3,46	0,32
5.Cereales (avena,arroz)	3,26	3,19	3,32	0,44
6.Refrescos	3,47	3,58	3,38	0,2
7.Embutidos (salchicha,jamón)	3,47	3,44	3,49	0,28
8.Frituras	3,03	3,03	3,04	0,13
9.Dulces	3,37	3,58	3,19	0,34
10.Pescados	2,94	3,13	2,76	0,66
11.Huevo	3,47	3,50	3,45	0,32
12.Fruta	3,39	3,51	3,30	0,45
13.Verduras	2,77	2,96	2,62	0,48
14.Mariscos	2,85	3,00	2,72	0,34
15.Golosinas	3,19	3,11	3,27	0,63
16.Pastas	3,47	3,60	3,35	0,03
17.Hamburguesas	3,44	3,18	3,68	0,17
18.Chocolate	3,73	3,83	3,65	0,26
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,09	2,88	3,28	0,35
20. Pastelitos industrializados	2,81	2,79	2,82	0,3

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=189)	Varón (N=101)	Mujer (N=88)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=19)	10%	10% (47%)	10% (53%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=1)	1%	1% (100%)	0% (0%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=88)	48%	40% (40%)	55% (60%)
4.Me enfado y se lo quito (n=88)	21%	26% (59%)	16% (41%)
5.Otras (n=35)	33%	32% (47%)	33% (53%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1.Le digo sus errores (n=97)	53%	59% (53%)	47% (47%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=2)	1%	1% (50%)	1% (50%)
3.No le hago caso (n=8)	4%	6% (63%)	3% (38%)
4.Lo ayudo (n=130)	71%	63% (42%)	77% (58%)
5.Otra (n=6)	3%	2% (33%)	4% (67%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1.Me enfado con ella (n=3)	2%	1% (33%)	2% (67%)
2.Defiendo mis ideas (n=83)	45%	56% (59%)	35% (41%)
3.Aprendo de ellas (n=59)	32%	30% (44%)	34% (56%)
4.Respeto las suyas (n=127)	69%	63% (43%)	74% (57%)
5.No las tomo en cuenta (n=3)	2%	3% (100%)	0% (0%)
6.Me burlo de ellas (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1.Muy bien (n=29)	16%	20% (59%)	13% (41%)
2.Bien (n=132)	72%	69% (45%)	75% (55%)
3.Regular (n=21)	11%	10% (43%)	13% (57%)
4.Mal (n=1)	1%	1% (100%)	0% (0%)
5.Muy mal (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1.Siempre (n=53)	29%	25% (42%)	32% (58%)
2.Casi siempre (n=108)	59%	62% (50%)	56% (50%)
3.A veces (n=20)	11%	11% (50%)	10% (50%)
4.Casi nunca (n=2)	1%	1% (50%)	1% (50%)
5.Nunca (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros/as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=182)	Varón (N=87)	Mujer (N=95)
1.Muy buena persona (n=48)	26%	23% (42%)	29% (58%)
2.Buena persona (n=120)	66%	67% (48%)	65% (52%)
3.Regular (n=13)	7%	9% (62%)	5% (38%)
4.Mala persona (n=1)	1%	1% (100%)	0% (0%)
5.Muy mala persona (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=184)	Varón (N=87)	Mujer (N=97)
1.Siempre (n=1)	1%	1% (100%)	0% (0%)
2.Casi siempre (n=7)	4%	3% (43%)	4% (57%)
3.Algunas veces (n=146)	80%	74% (44%)	85% (56%)
4.Nunca (n=29)	16%	22% (66%)	10% (34%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N=180)	Varón (N=85)	Mujer (N=95)
1.Siempre (n=19)	11%	12% (53%)	9% (47%)
2.Casi siempre (n=62)	34%	21% (29%)	46% (71%)
3.Casi nunca (n=70)	39%	52% (63%)	27% (37%)
4.Nunca (n=29)	16%	15% (45%)	17% (55%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=183)	Varón (N=87)	Mujer (N=96)
1.Siempre (n=22)	12%	14% (55%)	10% (45%)
2.Casi siempre (n=83)	45%	43% (45%)	48% (55%)
3.Casi nunca (n=66)	36%	38% (50%)	34% (50%)
4.Nunca (n=12)	7%	6% (42%)	7% (58%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=181)	Varón (N=85)	Mujer (N=96)
1.Siempre (n=84)	46%	38% (38%)	54% (62%)
2.Casi siempre (n=88)	49%	54% (52%)	44% (48%)
3.Casi nunca (n=7)	4%	6% (71%)	2% (29%)
4.Nunca (n=2)	1%	2% (100%)	0% (0%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=182)	Varón (N=86)	Mujer (N=96)
1.Siempre busco ayuda (n=84)	46%	40% (40%)	52% (60%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=27)	15%	20% (63%)	10% (37%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=7)	4%	5% (57%)	3% (43%)
4.Siempre busco la solución (n=85)	47%	50% (51%)	44% (49%)
5.No sé qué hacer (n=20)	11%	12% (50%)	10% (50%)
6.Otros (n=15)	8%	9% (53%)	7% (47%)

4.1.4 Edad 13 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	50,83	51,92	49,76
Altura (m.)	1,62	1,64	1,61

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=218)</u>	<u>Varón (N=106)</u>	<u>Mujer (N=112)</u>
1.Me gusta mucho	19%	13%	24%
2.Regular	59%	57%	61%
3.Poco	16%	22%	10%
4.No me gusta	7%	8%	5%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=217)</u>	<u>Varón (N=106)</u>	<u>Mujer (N=111)</u>
1.Amigosas (n=60)	28%	23% (40%)	32% (60%)
2.Difíciles (n=33)	15%	20% (64%)	11% (36%)
3.De respeto (n=45)	21%	21% (49%)	21% (51%)
4.De agresión (n=1)	0%	0% (0%)	1% (100%)
5.De miedo (n=1)	0%	1% (100%)	0% (0%)
6.Buenas (n=114)	53%	51% (47%)	54% (53%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=216)</u>	<u>Varón (N=105)</u>	<u>Mujer (N=111)</u>
1.Medio ambiente	51%	49%	53%
2.Tabaco	53%	50%	55%
3.Salud Bucodental	9%	9%	9%
4.Prevencción de accidentes	7%	10%	5%
5.Simulacro de incendios	28%	31%	24%
6.Educación Sexual	52%	57%	48%
7.Educación para la Salud	35%	37%	33%
8.Primeros auxilios	1%	2%	1%
9.Educación Vial	25%	26%	25%
10.Alimentación y consumo	28%	25%	32%
11.Alcohol	48%	51%	45%
12.Ninguno	7%	9%	5%
13. Otros	7%	6%	8%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

PREGUNTA 4	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
NO	92%	93%	90%
SI	8%	7%	10%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.Me quieren	94%	95%	92%
2.No me quieren	0%	0%	1%
3.Me maltratan	0%	0%	0%
4.Me protegen	48%	37%	59%
5.Escuchan lo que digo	48%	43%	52%
6.Me Ayudan	62%	58%	65%
7.Siempre se enojan conmigo	4%	3%	5%
8.No me hacen caso	3%	2%	4%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=218)	Varón (N=105)	Mujer (N=113)
1.Con mi madre	55%	42%	66%
2.Con mis amigos/as	61%	57%	65%
3.Con mi padre	24%	31%	18%
4.Con mis profesores/as	7%	7%	8%
5.Con mis hermanos/as	29%	36%	23%
6.Otros	10%	10%	10%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.En fiestas (n=68)	31%	27% (43%)	35% (57%)
2.Reuniones (n=13)	6%	6% (46%)	6% (54%)
3.Fines de semana (n=165)	75%	76% (49%)	74% (51%)
4.Durante las comidas (n=98)	45%	46% (50%)	43% (50%)
5.Cuando veo la T.V. (n=58)	26%	25% (47%)	27% (53%)
6.Otras (n=22)	10%	8% (41%)	12% (59%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.Ver la televisión	78%	76%	80%
2.Juegos de mesa	14%	13%	14%
3.Video Juegos	37%	66%	10%
4.Hablar por teléfono	17%	10%	24%
5.Hacer la tarea	55%	49%	60%
6.Estoy solo	6%	8%	5%
7.Jugar con mis hermanos	32%	37%	27%
8.Ayudar en la limpieza	30%	19%	40%
9.Leer	29%	25%	33%
10.Oír música	74%	65%	81%
11.Usar el ordenador	57%	63%	51%
12.Otros	4%	3%	4%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=211)	Varón (N=102)	Mujer (N=113)
1.En la calle (n=30)	14%	21% (70%)	8% (30%)
2.En la escuela (n=39)	18%	21% (54%)	17% (46%)
3.En mi casa (n=18)	9%	7% (39%)	10% (61%)
4.En algún transporte (n=5)	2%	4% (80%)	1% (20%)
5.En el parque (n=7)	3%	6% (86%)	1% (14%)
6.En la casa de un familiar (n=6)	3%	4% (67%)	2% (33%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=1)	0%	1% (100%)	0% (0%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=140)	66%	64% (46%)	69% (54%)
9.Otro lugar (n=3)	1%	1% (33%)	2% (67%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=218)	Varón (N=105)	Mujer (N=113)
1.Pelear (n=13)	6%	8% (62%)	4% (38%)
2.Beber (n=26)	12%	16% (65%)	8% (35%)
3.Practicar deportes (n=124)	57%	70% (60%)	44% (40%)
4.Fumar (n=22)	10%	10% (50%)	10% (50%)
5.Jugar (n=76)	35%	47% (64%)	24% (36%)
6.Charlar (n=107)	49%	36% (36%)	61% (64%)
7.Oír música (n=155)	71%	52% (35%)	88% (65%)
8.Ir al cine (n=152)	70%	63% (43%)	76% (57%)
9.Ver la televisión (n=94)	43%	36% (40%)	50% (60%)
10.Comer mucho (n=14)	6%	8% (57%)	5% (43%)
11.Leer (n=10)	5%	1% (10%)	8% (90%)
12.Video juegos (n=85)	39%	59% (73%)	20% (27%)
13.Hablar por teléfono (n=53)	24%	9% (17%)	39% (83%)
14.Usar el ordenador (n=110)	50%	55% (53%)	46% (47%)
15.Otras (n=10)	5%	5% (50%)	4% (50%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=215)	Varón (N=103)	Mujer (N=112)
1.Les hago caso siempre	2%	2%	2%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	7%	9%	6%
3.Nunca les hago caso	49%	51%	46%
4.Trato de que no lo hagan	50%	43%	56%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	3%	5%	2%
6.Ya no me junto con ellos	8%	9%	8%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
Media (*)	7,97 (7,60; 8,35)	7,87 (7,33; 8,41)	8,07 (7,54; 8,60)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte entre tu casa y la escuela

PREGUNTA 13	Total (N=218)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.De 5 a 10 minutos	55%	55%	55%
2.De 10 a 30 minutos	38%	40%	36%
3.De 30 minutos a 1 hora	7%	6%	8%
4.De 1 a 2 horas	0%	0%	1%
5.Más de 2 horas	0%	0%	0%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=217)	Varón (N=105)	Mujer (N=112)
1.Cine	87%	88%	86%
2.Centros deportivos	47%	59%	36%
3.Zoológico	7%	3%	11%
4.Fiestas	33%	33%	33%
5.Campo	21%	19%	23%
6.Parque de diversiones	46%	41%	51%
7.Teatro	6%	7%	5%
8.Museos	8%	6%	10%
9.Playa	26%	22%	30%
10.Actividades culturales	6%	3%	8%
11.Conciertos musicales	17%	12%	21%
12.Otros	17%	11%	21%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N= 217)	Varón (N=104)		Mujer (N=113)	
1.Temas de salud (n=10)	5%	4%	(40%)	5%	(60%)
2.Temas de Belleza (n=34)	16%	2%	(6%)	28%	(94%)
3.Temas deportivos (n=81)	37%	54%	(69%)	22%	(31%)
4.Comics (n=84)	39%	54%	(67%)	25%	(33%)
5.Fotonovelas (n=12)	6%	1%	(8%)	10%	(92%)
6.Noticias (n=18)	8%	6%	(33%)	11%	(67%)
7.Temas políticos (n=10)	5%	7%	(70%)	3%	(30%)
8.Temas Culturales (n=18)	8%	9%	(50%)	8%	(50%)
9.Temas Científicos (n=25)	12%	13%	(56%)	10%	(44%)
10.Religión (n=1)	0%	0%	(0%)	1%	(100%)
11.Cuentos Clásicos (n=30)	14%	8%	(27%)	19%	(73%)
12.Revistas (n=123)	57%	44%	(37%)	68%	(63%)
13.Periódicos (n=28)	13%	17%	(64%)	9%	(36%)
14.Poesía (n=22)	10%	1%	(5%)	19%	(95%)
15.Novelas (n=39)	18%	10%	(26%)	26%	(74%)
16.No me gusta leer (n=25)	12%	18%	(76%)	5%	(24%)
17.Otros (n=39)	18%	17%	(46%)	19%	(54%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=219)	Varón (N=106)		Mujer (N=113)	
1.Salud (n=9)	4%	3%	(33%)	5%	(67%)
2.Belleza (n=20)	9%	2%	(10%)	16%	(90%)
3.Deportivo (n=112)	51%	72%	(68%)	32%	(32%)
4.Caricaturas (n=37)	17%	24%	(68%)	11%	(32%)
5.Telenovelas (n=40)	18%	4%	(10%)	32%	(90%)
6.Noticieros (n=16)	7%	9%	(63%)	5%	(38%)
7.Políticos (n=7)	3%	6%	(86%)	1%	(14%)
8.De terror (n=107)	49%	43%	(43%)	54%	(57%)
9.Científicos (n=22)	10%	12%	(59%)	8%	(41%)
10.Aventuras (n=111)	51%	49%	(47%)	52%	(53%)
11.Concursos (n=80)	37%	27%	(36%)	45%	(64%)
12.Musicales (n=128)	58%	37%	(30%)	79%	(70%)
13.Cómicos (n=109)	50%	62%	(61%)	38%	(39%)
14.Documentales (n=53)	24%	24%	(47%)	25%	(53%)
15.No me gusta ver la TV (n=0)	0%	0%	(-)	0%	(-)
16.Otros (n=24)	11%	8%	(33%)	14%	(67%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.Leer (n=51)	23%	16% (33%)	30% (67%)
2.Deportes (n=101)	46%	59% (62%)	34% (38%)
3.Ver T.V. (n=135)	62%	58% (46%)	65% (54%)
4.Dormir (n=47)	21%	21% (47%)	22% (53%)
5.Escuchar música (n=153)	70%	53% (37%)	86% (63%)
6.Comer (n=18)	8%	9% (56%)	7% (44%)
7.Jugar (n=99)	45%	53% (57%)	38% (43%)
8.Escuchar la radio (n=16)	7%	4% (25%)	11% (75%)
9.Estar con mi familia (n=72)	33%	25% (38%)	40% (63%)
10.Andar en bicicleta (n=37)	17%	25% (73%)	9% (27%)
11.Estar con mis amigos (n=154)	70%	62% (43%)	78% (57%)
12.Chatear en internet (n=65)	30%	23% (37%)	36% (63%)
13.Vídeo juegos (n=86)	39%	64% (79%)	16% (21%)
14.Otros (n=8)	4%	4% (50%)	4% (50%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N=217)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.Tres a cinco horas	1%	1%	2%
2.Seis a ocho horas	56%	59%	54%
3.Nueve horas o más	33%	30%	37%
4.No sé	9%	10%	8%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
SI	63%	74%	52%
NO	37%	26%	48%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
SI	43%	39%	48%
NO	57%	61%	52%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
SI	55%	63%	47%
NO	45%	37%	53%
N° OCASIONES	Total (N=48)	Varón (N=24)	Mujer (N=24)
Media	2,65	2,50	2,79

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=163)	Varón (N=83)	Mujer (N=80)
1.La casa	26%	18%	35%
2.La escuela	34%	35%	33%
3.La calle	56%	57%	56%
4.Otros	13%	17%	10%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N=190)	Varón (N=91)	Mujer (N=99)
1.Cortes profundos (n=51)	27%	26% (47%)	27% (53%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=120)	63%	63% (48%)	64% (53%)
3.Quemaduras (n=31)	16%	15% (45%)	17% (55%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=5)	3%	1% (20%)	4% (80%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=27)	14%	14% (48%)	14% (52%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=2)	1%	0% (0%)	2% (100%)
7.Intoxicación por gas (n=2)	1%	0% (0%)	2% (100%)
8.Golpes (n=91)	48%	47% (47%)	48% (53%)
9.Caídas (n=121)	64%	58% (44%)	69% (56%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=55)	29%	35% (58%)	23% (42%)
11.Otros (n=21)	11%	10% (43%)	12% (57%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=126)	Varón (N=68)	Mujer (N=58)
1.Un día	52%	50%	53%
2.De dos a tres días	32%	34%	29%
3.Una semana	19%	21%	17%
4.Quince días	3%	4%	2%
5.Un mes o más	1%	1%	0%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N=218)	Varón (N=105)	Mujer (N=113)
1.Una vez al mes	34%	30%	38%
2.Cada tres meses	13%	11%	15%
3.Una vez al año	22%	23%	21%
4.No voy al dentista	5%	8%	2%
5.Cuando tengo alguna molestia	32%	30%	34%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=218)	Varón (N=106)	Mujer (N=112)
1.Después de cada comida	54%	41%	67%
2.Antes de dormir	48%	59%	38%
3.Al despertar por la mañana	31%	37%	26%
4.No me lavo los dientes	1%	1%	1%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=217)	Varón (N=105)	Mujer (N=112)
1. Todos los días	93%	97%	89%
2. Cada tres días	7%	2%	13%
3. Dos veces a la semana	1%	2%	1%
4. Una vez a la semana	0%	0%	0%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=218)	Varón (N=106)	Mujer (N=112)
1. Todos los días	95%	93%	97%
2. Cada tres días	3%	6%	1%
3. Dos veces a la semana	2%	2%	2%
4. Una vez a la semana	0%	0%	0%

29. Marca con una X, ¿Cuando te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=218)	Varón (N=105)	Mujer (N=113)
1. Cuando voy al baño (antes)	19%	23%	16%
1. Cuando voy al baño (después)	72%	61%	81%
2. Cuando como los alimentos (antes)	82%	77%	86%
2. Cuando como los alimentos (después)	33%	29%	38%
3. Cuando preparo alimentos (antes)	76%	63%	88%
3. Cuando preparo alimentos (después)	35%	29%	42%
4. Cuando toco animales (antes)	6%	9%	4%
4. Cuando toco animales (después)	81%	72%	88%
5. Cuando juego con tierra (antes)	6%	9%	4%
5. Cuando juego con tierra (después)	73%	63%	82%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=215)	Varón (N=103)	Mujer (N=112)
1. Desayuno	90%	94%	86%
2. Almuerzo (comida)	95%	95%	95%
3. Merienda	74%	80%	69%
4. Cena	94%	93%	95%
5. Ingiero alimentos entre comidas	31%	31%	31%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	3,04	3,21	2,91	0,29
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	3,61	3,62	3,61	0,01
3.Pollo	3,49	3,45	3,52	0,07
4.Carne de cerdo	3,34	3,63	3,13	0,50
5.Cereales (avena,arroz)	3,21	3,15	3,24	0,09
6.Refrescos	3,94	4,07	3,84	0,24
7.Embutidos (salchicha,jamón)	3,38	3,23	3,49	0,27
8.Frituras	3,37	3,32	3,41	0,08
9.Dulces	3,53	3,39	3,64	0,25
10.Pescados	2,78	2,80	2,76	0,04
11.Huevo	3,49	3,57	3,43	0,14
12.Fruta	3,49	3,47	3,51	0,04
13.Verduras	2,78	2,83	2,74	0,09
14.Mariscos	3,03	3,08	3,00	0,08
15.Golosinas	3,64	3,51	3,74	0,23
16.Pastas	3,78	3,68	3,85	0,17
17.Hamburguesas	3,70	3,57	3,80	0,24
18.Chocolate	3,77	3,62	3,89	0,28
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	2,71	2,81	2,64	0,17
20. Pastelitos industrializados	3,11	3,33	3,00	0,33

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=26)	12%	11% (46%)	12% (54%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=3)	1%	2% (67%)	1% (33%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=98)	45%	49% (53%)	41% (47%)
4.Me enfado y se lo quito (n=63)	29%	31% (52%)	27% (48%)
5.Otras (n=50)	23%	16% (34%)	29% (66%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.Le digo sus errores (n=119)	54%	55% (49%)	54% (51%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=1)	0%	1% (100%)	0% (0%)
3.No le hago caso (n=10)	5%	5% (50%)	4% (50%)
4.Lo ayudo (n=141)	64%	57% (43%)	72% (57%)
5.Otra (n=7)	3%	6% (86%)	1% (14%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.Me enfado con ella (n=2)	1%	2% (100%)	0% (0%)
2.Defiendo mis ideas (n=107)	49%	47% (47%)	50% (53%)
3.Aprendo de ellas (n=62)	28%	20% (34%)	36% (66%)
4.Respeto las suyas (n=162)	74%	68% (44%)	80% (56%)
5.No las tomo en cuenta (n=5)	2%	3% (60%)	2% (40%)
6.Me burlo de ellas (n=4)	2%	2% (50%)	2% (50%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.Muy bien (n=36)	16%	17% (50%)	16% (50%)
2.Bien (n=144)	66%	66% (49%)	65% (51%)
3.Regular (n=36)	16%	15% (44%)	18% (56%)
4.Mal (n=3)	1%	2% (67%)	1% (33%)
5.Muy mal (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=218)	Varón (N=106)	Mujer (N=112)
1.Siempre (n=59)	27%	29% (53%)	25% (47%)
2.Casi siempre (n=119)	55%	58% (51%)	52% (49%)
3.A veces (n=36)	17%	11% (33%)	21% (67%)
4.Casi nunca (n=4)	2%	2% (50%)	2% (50%)
5.Nunca (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros /as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=218)	Varón (N=106)	Mujer (N=112)
1.Muy buena persona (n=56)	26%	23% (43%)	29% (57%)
2.Buena persona (n=150)	69%	70% (49%)	68% (51%)
3.Regular (n=12)	6%	8% (67%)	4% (33%)
4.Mala persona (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
5.Muy mala persona (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=217)	Varón (N=105)	Mujer (N=112)
1.Siempre (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
2.Casi siempre (n=10)	5%	2% (20%)	7% (80%)
3.Algunas veces (n=181)	83%	79% (46%)	88% (54%)
4.Nunca (n=26)	12%	19% (77%)	5% (23%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N=213)	Varón (N=105)	Mujer (N=108)
1.Siempre (n=28)	13%	12% (46%)	14% (54%)
2.Casi siempre (n=67)	31%	32% (51%)	31% (49%)
3.Casi nunca (n=83)	39%	40% (51%)	38% (49%)
4.Nunca (n=35)	16%	15% (46%)	18% (54%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=217)	Varón (N=104)	Mujer (N=113)
1.Siempre (n=35)	16%	14% (43%)	18% (57%)
2.Casi siempre (n=82)	38%	39% (50%)	36% (50%)
3.Casi nunca (n=84)	39%	37% (45%)	41% (55%)
4.Nunca (n=16)	7%	10% (63%)	5% (38%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.Siempre (n=89)	41%	37% (44%)	44% (56%)
2.Casi siempre (n=111)	51%	54% (51%)	48% (49%)
3.Casi nunca (n=15)	7%	8% (53%)	6% (47%)
4.Nunca (n=4)	2%	2% (50%)	2% (50%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=219)	Varón (N=106)	Mujer (N=113)
1.Siempre busco ayuda (n=111)	51%	45% (43%)	56% (57%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=45)	21%	21% (49%)	20% (51%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=11)	5%	5% (45%)	5% (55%)
4.Siempre busco la solución (n=98)	45%	43% (47%)	46% (53%)
5.No sé qué hacer (n=27)	12%	12% (48%)	12% (52%)
6.Otros (n=17)	8%	5% (29%)	11% (71%)

4.1.5 Edad 14 años

Datos antropométricos autorreferidos

Media	Total	Varón	Mujer
Peso (Kg.)	55,06	57,38	53
Altura (m.)	1,66	1,68	1,63

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

PREGUNTA 1	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.Me gusta mucho	16%	14%	18%
2.Regular	48%	47%	49%
3.Poco	21%	20%	22%
4.No me gusta	14%	19%	11%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

PREGUNTA 2	Total (N=152)	Varón (N=69)	Mujer (N=83)
1.Amistasas (n=48)	32%	42% (60%)	23% (40%)
2.Difíciles (n=19)	13%	7% (26%)	17% (74%)
3.De respeto (n=35)	23%	29% (57%)	18% (43%)
4.De agresión (n=2)	1%	3% (100%)	0% (0%)
5.De miedo (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
6.Buenas (n=87)	57%	42% (33%)	70% (67%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

PREGUNTA 3	Total (N=148)	Varón (N=66)	Mujer (N=82)
1.Medio ambiente	39%	41%	37%
2.Tabaco	68%	58%	77%
3.Salud Bucodental	10%	14%	7%
4.Prevencción de accidentes	8%	9%	7%
5.Simulacro de incendios	26%	23%	28%
6.Educación Sexual	68%	65%	70%
7.Educación para la Salud	43%	38%	48%
8.Primeros auxilios	11%	6%	15%
9.Educación Vial	25%	27%	23%
10.Alimentación y consumo	47%	36%	56%
11.Alcohol	66%	58%	73%
12.Ninguno	7%	11%	4%
13. Otros	5%	8%	4%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

PREGUNTA 4	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
NO	68%	60%	75%
SI	32%	40%	25%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.Me quieren	90%	89%	90%
2.No me quieren	1%	0%	2%
3.Me maltratan	0%	0%	0%
4.Me protegen	45%	44%	46%
5.Escuchan lo que digo	39%	39%	40%
6.Me Ayudan	50%	50%	49%
7.Siempre se enojan conmigo	8%	9%	8%
8.No me hacen caso	5%	1%	7%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=152)	Varón (N=70)	Mujer (N=82)
1.Con mi madre	48%	50%	46%
2.Con mis amigos/as	68%	57%	78%
3.Con mi padre	22%	29%	16%
4.Con mis profesores/as	5%	7%	2%
5.Con mis hermanos/as	24%	26%	22%
6.Otros	3%	3%	2%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.En fiestas (n=43)	28%	26% (42%)	30% (58%)
2.Reuniones (n=5)	3%	3% (40%)	4% (60%)
3.Fines de semana (n=90)	59%	53% (41%)	64% (59%)
4.Durante las comidas (n=71)	46%	50% (49%)	43% (51%)
5.Cuando veo la T.V. (n=42)	27%	34% (57%)	22% (43%)
6.Otras (n=14)	9%	9% (43%)	10% (57%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.Ver la televisión	84%	87%	81%
2.Juegos de mesa	8%	16%	1%
3.Video Juegos	26%	51%	5%
4.Hablar por teléfono	18%	6%	28%
5.Hacer la tarea	54%	49%	58%
6.Estoy solo	4%	6%	2%
7.Jugar con mis hermanos	27%	37%	18%
8.Ayudar en la limpieza	41%	30%	49%
9.Leer	18%	13%	23%
10.Oír música	77%	69%	84%
11.Usar el ordenador	41%	41%	40%
12.Otros	7%	4%	8%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=146)	Varón (N=66)	Mujer (N=80)
1.En la calle (n=39)	27%	35% (59%)	20% (41%)
2.En la escuela (n=25)	17%	14% (36%)	20% (64%)
3.En mi casa (n=16)	11%	12% (50%)	10% (50%)
4.En algún transporte (n=2)	1%	2% (50%)	1% (50%)
5.En el parque (n=11)	8%	8% (45%)	8% (55%)
6.En la casa de un familiar (n=2)	1%	2% (50%)	1% (50%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=4)	3%	3% (50%)	3% (50%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=88)	60%	56% (42%)	64% (58%)
9.Otro lugar (n=2)	1%	2% (50%)	1% (50%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=152)	Varón (N=69)	Mujer (N=83)
1.Pelear (n=9)	6%	7% (56%)	5% (44%)
2.Beber (n=25)	16%	14% (40%)	18% (60%)
3.Practicar deportes (n=75)	49%	72% (67%)	30% (33%)
4.Fumar (n=21)	14%	14% (48%)	13% (52%)
5.Jugar (n=41)	27%	43% (73%)	13% (27%)
6.Charlar (n=84)	55%	42% (35%)	66% (65%)
7.Oír música (n=117)	77%	64% (38%)	88% (62%)
8.Ir al cine (n=79)	52%	45% (39%)	58% (61%)
9.Ver la televisión (n=70)	46%	42% (41%)	49% (59%)
10.Comer mucho (n=19)	13%	14% (53%)	11% (47%)
11.Leer (n=15)	10%	6% (27%)	13% (73%)
12.Video juegos (n=38)	25%	45% (82%)	8% (18%)
13.Hablar por teléfono (n=54)	36%	22% (28%)	47% (72%)
14.Usar el ordenador (n=67)	44%	49% (51%)	40% (49%)
15.Otras (n=19)	13%	10% (37%)	14% (63%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=152)	Varón (N=70)	Mujer (N=82)
1.Les hago caso siempre	2%	0%	4%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	6%	7%	5%
3.Nunca les hago caso	47%	56%	40%
4.Trato de que no lo hagan	49%	41%	55%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	5%	4%	5%
6.Ya no me junto con ellos	9%	11%	7%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
Media (*)	7,77 (7,35; 8,19)	7,61 (6,96; 8,27)	7,90 (7,36; 8,45)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte entre tu casa y la escuela

PREGUNTA 13	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.De 5 a 10 minutos	45%	53%	39%
2.De 10 a 30 minutos	47%	40%	53%
3.De 30 minutos a 1 hora	5%	3%	7%
4.De 1 a 2 horas	1%	3%	0%
5.Más de 2 horas	1%	1%	1%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=148)	Varón (N=67)	Mujer (N=81)
1.Cine	70%	66%	73%
2.Centros deportivos	43%	61%	28%
3.Zoológico	6%	7%	5%
4.Fiestas	57%	54%	60%
5.Campo	20%	25%	15%
6.Parque de diversiones	34%	42%	28%
7.Teatro	5%	1%	7%
8.Museos	3%	0%	5%
9.Playa	21%	21%	21%
10.Actividades culturales	2%	0%	4%
11.Conciertos musicales	21%	10%	30%
12.Otros	18%	15%	20%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N= 151)	Varón (N=69)		Mujer (N=82)	
1.Temas de salud (n=9)	6%	3%	(22%)	9%	(78%)
2.Temas de Belleza (n=24)	16%	1%	(4%)	28%	(96%)
3.Temas deportivos (n=47)	31%	57%	(83%)	10%	(17%)
4.Comics (n=52)	34%	46%	(62%)	24%	(38%)
5.Fotonovelas (n=9)	6%	3%	(22%)	9%	(78%)
6.Noticias (n=19)	13%	16%	(58%)	10%	(42%)
7.Temas políticos (n=4)	3%	3%	(50%)	2%	(50%)
8.Temas Culturales (n=9)	6%	3%	(22%)	9%	(78%)
9.Temas Científicos (n=23)	15%	19%	(57%)	12%	(43%)
10.Religión (n=3)	2%	1%	(33%)	2%	(67%)
11.Cuentos Clásicos (n=16)	11%	12%	(50%)	10%	(50%)
12.Revistas (n=82)	54%	42%	(35%)	65%	(65%)
13.Periódicos (n=25)	17%	28%	(76%)	7%	(24%)
14.Poesía (n=22)	15%	7%	(23%)	21%	(77%)
15.Novelas (n=35)	23%	12%	(23%)	33%	(77%)
16.No me gusta leer (n=23)	15%	20%	(61%)	11%	(39%)
17.Otros (n=17)	11%	12%	(47%)	11%	(53%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=153)	Varón (N=70)		Mujer (N=83)	
1.Salud (n=7)	5%	6%	(57%)	4%	(43%)
2.Belleza (n=10)	7%	4%	(30%)	8%	(70%)
3.Deportivo (n=60)	39%	60%	(70%)	22%	(30%)
4.Caricaturas (n=21)	14%	19%	(62%)	10%	(38%)
5.Telenovelas (n=35)	23%	4%	(9%)	39%	(91%)
6.Noticieros (n=14)	9%	10%	(50%)	8%	(50%)
7.Políticos (n=3)	2%	1%	(33%)	2%	(67%)
8.De terror (n=86)	56%	57%	(47%)	55%	(53%)
9.Científicos (n=13)	8%	17%	(92%)	1%	(8%)
10.Aventuras (n=72)	47%	56%	(54%)	40%	(46%)
11.Concursos (n=66)	43%	34%	(36%)	51%	(64%)
12.Musicales (n=101)	66%	46%	(32%)	83%	(68%)
13.Cómicos (n=72)	47%	56%	(54%)	40%	(46%)
14.Documentales (n=31)	20%	30%	(68%)	12%	(32%)
15.No me gusta ver la TV (n=0)	0%	0%	(-)	0%	(-)
16.Otros (n=23)	15%	14%	(43%)	16%	(57%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.Leer (n=25)	16%	11% (32%)	20% (68%)
2.Deportes (n=52)	34%	61% (83%)	11% (17%)
3.Ver T.V. (n=80)	52%	41% (36%)	61% (64%)
4.Dormir (n=49)	32%	29% (41%)	35% (59%)
5.Escuchar música (n=119)	78%	61% (36%)	92% (64%)
6.Comer (n=16)	10%	14% (63%)	7% (38%)
7.Jugar (n=44)	29%	47% (75%)	13% (25%)
8.Escuchar la radio (n=19)	12%	7% (26%)	17% (74%)
9.Estar con mi familia (n=54)	35%	27% (35%)	42% (65%)
10.Andar en bicicleta (n=16)	10%	16% (69%)	6% (31%)
11.Estar con mis amigos (n=113)	74%	63% (39%)	83% (61%)
12.Chatear en internet (n=42)	27%	20% (33%)	34% (67%)
13.Video juegos (n=44)	29%	54% (86%)	7% (14%)
14.Otros (n=9)	6%	7% (56%)	5% (44%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.Tres a cinco horas	4%	4%	4%
2.Seis a ocho horas	64%	61%	66%
3.Nueve horas o más	21%	23%	19%
4.No sé	11%	11%	11%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
SI	58%	70%	48%
NO	42%	30%	52%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
SI	40%	43%	37%
NO	60%	57%	63%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
SI	47%	50%	45%
NO	53%	50%	55%
Nº OCASIONES	Total (N=35)	Varón (N=18)	Mujer (N=17)
Media	3,26	2,22	4,35

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=103)	Varón (N=47)	Mujer (N=56)
1.La casa	28%	17%	38%
2.La escuela	37%	32%	41%
3.La calle	64%	68%	61%
4.Otros	6%	11%	2%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

<u>PREGUNTA 23</u>		<u>Total (N=123)</u>	<u>Varón (N=57)</u>	<u>Mujer (N=66)</u>		
1.Cortes profundos	(n=29)	24%	35%	(69%)	14%	(31%)
2.Torceduras y/o fracturas	(n=75)	61%	65%	(49%)	58%	(51%)
3.Quemaduras	(n=22)	18%	12%	(32%)	23%	(68%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca	(n=3)	2%	2%	(33%)	3%	(67%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes	(n=11)	9%	9%	(45%)	9%	(55%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos	(n=0)	0%	0%	(-)	0%	(-)
7.Intoxicación por gas	(n=2)	2%	2%	(50%)	2%	(50%)
8.Golpes	(n=58)	47%	46%	(45%)	48%	(55%)
9.Caídas	(n=78)	63%	63%	(46%)	64%	(54%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta	(n=39)	32%	42%	(62%)	23%	(38%)
11.Otros	(n=16)	13%	16%	(56%)	11%	(44%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=80)	Varón (N=39)	Mujer (N=41)
1.Un día	54%	44%	63%
2.De dos a tres días	23%	15%	29%
3.Una semana	18%	26%	10%
4.Quince días	5%	10%	0%
5.Un mes o más	4%	8%	0%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.Una vez al mes	20%	21%	18%
2.Cada tres meses	18%	17%	18%
3.Una vez al año	25%	26%	25%
4.No voy al dentista	7%	6%	7%
5.Cuando tengo alguna molestia	39%	39%	40%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.Después de cada comida	52%	47%	57%
2.Antes de dormir	44%	49%	41%
3.Al despertar por la mañana	35%	30%	39%
4.No me lavo los dientes	3%	4%	2%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1. Todos los días	84%	91%	77%
2. Cada tres días	8%	6%	11%
3. Dos veces a la semana	8%	4%	11%
4. Una vez a la semana	1%	0%	2%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1. Todos los días	94%	91%	96%
2. Cada tres días	4%	7%	1%
3. Dos veces a la semana	2%	3%	1%
4. Una vez a la semana	1%	0%	1%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1. Cuando voy al baño (antes)	25%	23%	27%
1. Cuando voy al baño (después)	71%	57%	83%
2. Cuando como los alimentos (antes)	84%	84%	84%
2. Cuando como los alimentos (después)	29%	21%	35%
3. Cuando preparo alimentos (antes)	80%	71%	87%
3. Cuando preparo alimentos (después)	27%	21%	33%
4. Cuando toco animales (antes)	16%	11%	20%
4. Cuando toco animales (después)	80%	69%	89%
5. Cuando juego con tierra (antes)	12%	10%	14%
5. Cuando juego con tierra (después)	66%	57%	73%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=152)	Varón (N=70)	Mujer (N=82)
1. Desayuno	85%	90%	80%
2. Almuerzo (comida)	88%	81%	94%
3. Merienda	67%	76%	60%
4. Cena	86%	90%	83%
5. Ingiero alimentos entre comidas	29%	36%	23%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	3,02	3,28	2,81	0,47
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	3,72	3,89	3,57	0,32
3.Pollo	3,50	3,50	3,50	0,00
4.Carne de cerdo	3,27	3,64	2,98	0,65
5.Cereales (avena,arroz)	3,16	3,30	3,05	0,25
6.Refrescos	3,96	4,02	3,92	0,10
7.Embutidos (salchicha,jamón)	3,78	3,98	3,63	0,35
8.Frituras	3,57	3,58	3,56	0,01
9.Dulces	3,61	3,36	3,84	0,48
10.Pescados	2,77	2,70	2,82	0,12
11.Huevo	3,46	3,45	3,47	0,03
12.Fruta	3,44	3,48	3,42	0,06
13.Verduras	2,71	2,53	2,86	0,33
14.Mariscos	3,26	3,27	3,26	0,01
15.Golosinas	3,64	3,57	3,70	0,13
16.Pastas	3,83	3,98	3,70	0,28
17.Hamburguesas	3,41	3,39	3,42	0,03
18.Chocolate	3,70	3,82	3,62	0,20
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	2,93	3,16	2,74	0,42
20. Pastelitos industrializados	3,76	4,00	3,61	0,39

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=25)	16%	17% (48%)	16% (52%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=4)	3%	3% (50%)	2% (50%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=65)	42%	44% (48%)	41% (52%)
4.Me enfado y se lo quito (n=47)	31%	33% (49%)	29% (51%)
5.Otras (n=30)	20%	13% (30%)	25% (70%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=153)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.Le digo sus errores (n=75)	49%	51% (48%)	47% (52%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=7)	5%	7% (71%)	2% (29%)
3.No le hago caso (n=5)	3%	4% (60%)	2% (40%)
4.Lo ayudo (n=95)	62%	56% (41%)	67% (59%)
5.Otra (n=6)	4%	6% (67%)	2% (33%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=152)	Varón (N=69)	Mujer (N=83)
1.Me enfado con ella (n=4)	2%	4% (100%)	0% (0%)
2.Defiendo mis ideas (n=59)	40%	35% (39%)	45% (61%)
3.Aprendo de ellas (n=72)	24%	19% (36%)	28% (64%)
4.Respeto las suyas (n=137)	72%	70% (44%)	73% (56%)
5.No las tomo en cuenta (n=4)	1%	1% (50%)	1% (50%)
6.Me burlo de ellas (n=3)	3%	4% (60%)	2% (40%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=152)	Varón (N=69)	Mujer (N=83)
1.Muy bien (n=17)	11%	19% (76%)	5% (24%)
2.Bien (n=105)	69%	57% (37%)	80% (63%)
3.Regular (n=28)	18%	25% (61%)	13% (39%)
4.Mal (n=2)	1%	0% (0%)	2% (100%)
5.Muy mal (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=150)	Varón (N=70)	Mujer (N=83)
1.Siempre (n=31)	21%	23% (52%)	19% (48%)
2.Casi siempre (n=80)	53%	54% (46%)	53% (54%)
3.A veces (n=32)	21%	20% (44%)	22% (56%)
4.Casi nunca (n=6)	4%	3% (33%)	5% (67%)
5.Nunca (n=1)	1%	0% (0%)	1% (100%)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros /as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=149)	Varón (N=69)	Mujer (N=80)
1.Muy buena persona (n=27)	18%	20% (52%)	16% (48%)
2.Buena persona (n=106)	71%	65% (42%)	76% (58%)
3.Regular (n=16)	11%	14% (63%)	8% (38%)
4.Mala persona (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
5.Muy mala persona (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=149)	Varón (N=68)	Mujer (N=81)
1.Siempre (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
2.Casi siempre (n=12)	8%	4% (25%)	11% (75%)
3.Algunas veces (n=117)	79%	75% (44%)	81% (56%)
4.Nunca (n=20)	13%	21% (70%)	7% (30%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N=151)	Varón (N=69)	Mujer (N=82)
1.Siempre (n=21)	14%	12% (38%)	16% (62%)
2.Casi siempre (n=51)	34%	35% (47%)	33% (53%)
3.Casi nunca (n=63)	42%	41% (44%)	43% (56%)
4.Nunca (n=16)	11%	13% (56%)	9% (44%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=151)	Varón (N=68)	Mujer (N=83)
1.Siempre (n=23)	15%	10% (30%)	19% (70%)
2.Casi siempre (n=46)	30%	28% (41%)	33% (59%)
3.Casi nunca (n=66)	44%	46% (47%)	42% (53%)
4.Nunca (n=16)	11%	16% (69%)	6% (31%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=151)	Varón (N=68)	Mujer (N=83)
1.Siempre (n=57)	38%	29% (35%)	45% (65%)
2.Casi siempre (n=75)	50%	56% (51%)	45% (49%)
3.Casi nunca (n=16)	11%	12% (50%)	10% (50%)
4.Nunca (n=3)	2%	3% (67%)	1% (33%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=150)	Varón (N=68)	Mujer (N=82)
1.Siempre busco ayuda (n=77)	51%	50% (44%)	52% (56%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=22)	15%	12% (36%)	17% (64%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=7)	5%	1% (14%)	7% (86%)
4.Siempre busco la solución (n=63)	42%	43% (46%)	41% (54%)
5.No sé qué hacer (n=17)	11%	12% (47%)	11% (53%)
6.Otros (n=10)	7%	6% (40%)	7% (60%)

4.1.6 Edad 15 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	57,94	61,83	54,43
Altura (m.)	1,69	1,73	1,65

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=233)</u>	<u>Varón (N=107)</u>	<u>Mujer (N=126)</u>
1.Me gusta mucho	9%	6%	12%
2.Regular	63%	62%	64%
3.Poco	10%	11%	10%
4.No me gusta	18%	21%	14%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=230)</u>	<u>Varón (N=106)</u>	<u>Mujer (N=124)</u>
1.Amistosas (n=75)	33%	40% (56%)	27% (44%)
2.Difíciles (n=24)	10%	8% (38%)	12% (63%)
3.De respeto (n=43)	19%	14% (35%)	23% (65%)
4.De agresión (n=7)	3%	4% (57%)	2% (43%)
5.De miedo (n=4)	2%	2% (50%)	2% (50%)
6.Buenas (n=118)	51%	44% (40%)	57% (60%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=227)</u>	<u>Varón (N=105)</u>	<u>Mujer (N=122)</u>
1.Medio ambiente	42%	39%	44%
2.Tabaco	58%	58%	57%
3.Salud Bucodental	19%	18%	20%
4.Prevencción de accidentes	12%	11%	12%
5.Simulacro de incendios	25%	25%	25%
6.Educación Sexual	58%	66%	52%
7.Educación para la Salud	37%	36%	39%
8.Primeros auxilios	14%	11%	16%
9.Educación Vial	35%	40%	31%
10.Alimentación y consumo	41%	38%	43%
11.Alcohol	72%	70%	73%
12.Ninguno	5%	6%	5%
13. Otros	15%	13%	16%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

PREGUNTA 4	Total (N=233)	Varón (N=107)	Mujer (N=126)
NO	73%	75%	71%
SI	27%	25%	29%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=231)	Varón (N=106)	Mujer (N=125)
1.Me quieren	82%	77%	86%
2.No me quieren	1%	2%	0%
3.Me maltratan	2%	3%	1%
4.Me protegen	33%	28%	38%
5.Escuchan lo que digo	29%	25%	34%
6.Me Ayudan	41%	35%	46%
7.Siempre se enojan conmigo	6%	6%	7%
8.No me hacen caso	6%	9%	4%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=231)	Varón (N=107)	Mujer (N=126)
1.Con mi madre	34%	32%	36%
2.Con mis amigos/as	64%	57%	70%
3.Con mi padre	14%	15%	14%
4.Con mis profesores/as	6%	7%	6%
5.Con mis hermanos/as	21%	21%	22%
6.Otros	5%	6%	5%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N=231)	Varón (N=105)	Mujer (N=126)
1.En fiestas (n=57)	25%	26% (47%)	24% (53%)
2.Reuniones (n=24)	10%	10% (46%)	10% (54%)
3.Fines de semana (n=74)	32%	30% (43%)	33% (57%)
4.Durante las comidas (n=135)	58%	59% (46%)	58% (54%)
5.Cuando veo la T.V. (n=60)	26%	36% (63%)	17% (37%)
6.Otras (n=19)	8%	11% (63%)	6% (37%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=231)	Varón (N=106)	Mujer (N=125)
1.Ver la televisión	82%	90%	76%
2.Juegos de mesa	6%	8%	6%
3.Video Juegos	26%	49%	6%
4.Hablar por teléfono	25%	17%	31%
5.Hacer la tarea	51%	42%	58%
6.Estoy solo	6%	5%	8%
7.Jugar con mis hermanos	22%	19%	24%
8.Ayudar en la limpieza	33%	18%	46%
9.Leer	16%	8%	23%
10.Oír música	81%	75%	85%
11.Usar el ordenador	51%	60%	42%
12.Otros	9%	7%	10%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=219)	Varón (N=102)	Mujer (N=117)
1.En la calle (n=54)	25%	34% (65%)	16% (35%)
2.En la escuela (n=40)	18%	21% (53%)	16% (48%)
3.En mi casa (n=15)	7%	6% (40%)	8% (60%)
4.En algún transporte (n=6)	3%	5% (83%)	1% (17%)
5.En el parque (n=10)	5%	6% (60%)	3% (40%)
6.En la casa de un familiar (n=7)	3%	4% (57%)	3% (43%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=8)	4%	3% (38%)	4% (63%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=139)	63%	56% (41%)	70% (59%)
9.Otro lugar (n=7)	3%	5% (71%)	2% (29%)

10. Señala con una X, lo que tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=231)	Varón (N=105)	Mujer (N=126)
1.Pelear (n=25)	11%	16% (68%)	6% (32%)
2.Beber (n=94)	41%	46% (51%)	37% (49%)
3.Practicar deportes (n=89)	39%	60% (71%)	21% (29%)
4.Fumar (n=68)	29%	32% (50%)	27% (50%)
5.Jugar (n=39)	17%	26% (69%)	10% (31%)
6.Charlar (n=125)	54%	36% (30%)	69% (70%)
7.Oír música (n=160)	69%	60% (39%)	77% (61%)
8.Ir al cine (n=91)	39%	36% (42%)	42% (58%)
9.Ver la televisión (n=62)	27%	25% (42%)	29% (58%)
10.Comer mucho (n=26)	11%	12% (50%)	10% (50%)
11.Leer (n=10)	4%	2% (20%)	6% (80%)
12.Vídeo juegos (n=53)	23%	39% (77%)	10% (23%)
13.Hablar por teléfono (n=60)	26%	8% (13%)	41% (87%)
14.Usar el ordenador (n=108)	47%	52% (51%)	42% (49%)
15.Otras (n=37)	16%	16% (46%)	16% (54%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=222)	Varón (N=101)	Mujer (N=121)
1.Les hago caso siempre	4%	6%	2%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	5%	8%	2%
3.Nunca les hago caso	44%	53%	36%
4.Trato de que no lo hagan	51%	37%	63%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	2%	3%	1%
6.Ya no me junto con ellos	5%	7%	4%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA 12	Total (N=231)	Varón (N=107)	Mujer (N=124)
Media (*)	9,13 (8,72; 9,55)	8,90 (8,27; 9,55)	9,33 (8,79; 9,87)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte entre tu casa y la escuela

PREGUNTA 13	Total (N=232)	Varón (N=107)	Mujer (N=125)
1.De 5 a 10 minutos	45%	47%	43%
2.De 10 a 30 minutos	43%	40%	45%
3.De 30 minutos a 1 hora	9%	7%	11%
4.De 1 a 2 horas	0%	1%	0%
5.Más de 2 horas	3%	5%	1%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=231)	Varón (N=107)	Mujer (N=124)
1.Cine	64%	68%	60%
2.Centros deportivos	39%	62%	19%
3.Zoológico	2%	3%	1%
4.Fiestas	62%	55%	68%
5.Campo	15%	16%	14%
6.Parque de diversiones	35%	38%	32%
7.Teatro	3%	2%	3%
8.Museos	3%	1%	5%
9.Playa	16%	17%	16%
10.Actividades culturales	6%	6%	6%
11.Conciertos musicales	29%	20%	37%
12.Otros	33%	32%	35%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N= 230)	Varón (N=106)	Mujer (N=124)
1.Temas de salud (n=17)	7%	2% (12%)	12% (88%)
2.Temas de Belleza (n=34)	15%	0% (0%)	27% (100%)
3.Temas deportivos (n=75)	33%	55% (77%)	14% (23%)
4.Comics (n=61)	27%	38% (66%)	17% (34%)
5.Fotonovelas (n=13)	6%	1% (8%)	10% (92%)
6.Noticias (n=27)	12%	13% (52%)	10% (48%)
7.Temas políticos (n=12)	5%	6% (50%)	5% (50%)
8.Temas Culturales (n=21)	9%	8% (43%)	10% (57%)
9.Temas Científicos (n=26)	11%	14% (58%)	9% (42%)
10.Religión (n=3)	1%	1% (33%)	2% (67%)
11.Cuentos Clásicos (n=22)	10%	6% (27%)	13% (73%)
12.Revistas (n=140)	61%	48% (36%)	72% (64%)
13.Periódicos (n=40)	17%	25% (68%)	10% (33%)
14.Poesía (n=29)	13%	4% (14%)	20% (86%)
15.Novelas (n=64)	28%	16% (27%)	38% (73%)
16.No me gusta leer (n=33)	14%	17% (55%)	12% (45%)
17.Otros (n=33)	14%	15% (48%)	14% (52%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=231)	Varón (N=105)	Mujer (N=126)
1.Salud (n=7)	3%	3% (43%)	3% (57%)
2.Belleza (n=13)	6%	1% (8%)	10% (92%)
3.Deportivo (n=100)	43%	71% (75%)	20% (25%)
4.Caricaturas (n=22)	10%	12% (59%)	7% (41%)
5.Telenovelas (n=46)	20%	2% (4%)	35% (96%)
6.Noticieros (n=23)	10%	12% (57%)	8% (43%)
7.Políticos (n=5)	2%	4% (80%)	1% (20%)
8.De terror (n=122)	53%	50% (43%)	56% (57%)
9.Científicos (n=15)	6%	8% (53%)	6% (47%)
10.Aventuras (n=95)	41%	47% (52%)	37% (48%)
11.Concursos (n=66)	29%	21% (33%)	35% (67%)
12.Musicales (n=152)	66%	49% (34%)	80% (66%)
13.Cómicos (n=121)	52%	52% (45%)	52% (55%)
14.Documentales (n=41)	18%	22% (56%)	14% (44%)
15.No me gusta ver la TV (n=2)	1%	2% (100%)	0% (0%)
16.Otros (n=26)	11%	12% (50%)	10% (50%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=232)	Varón (N=106)	Mujer (N=126)
1.Leer (n=27)	12%	7% (26%)	16% (74%)
2.Deportes (n=99)	43%	70% (75%)	20% (25%)
3.Ver T.V. (n=123)	53%	47% (41%)	58% (59%)
4.Dormir (n=98)	42%	32% (35%)	51% (65%)
5.Escuchar música (n=171)	74%	56% (35%)	89% (65%)
6.Comer (n=37)	16%	19% (54%)	13% (46%)
7.Jugar (n=42)	18%	33% (83%)	6% (17%)
8.Escuchar la radio (n=30)	13%	6% (20%)	19% (80%)
9.Estar con mi familia (n=61)	26%	17% (30%)	34% (70%)
10.Andar en bicicleta (n=24)	10%	17% (75%)	5% (25%)
11.Estar con mis amigos (n=191)	82%	73% (40%)	90% (60%)
12.Chatear en internet (n=80)	34%	30% (40%)	38% (60%)
13.Vídeo juegos (n=64)	28%	53% (88%)	6% (13%)
14.Otros (n=16)	7%	8% (50%)	6% (50%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N=231)	Varón (N=105)	Mujer (N=126)
1.Tres a cinco horas	3%	0%	5%
2.Seis a ocho horas	73%	75%	71%
3.Nueve horas o más	16%	16%	16%
4.No sé	9%	9%	9%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=233)	Varón (N=107)	Mujer (N=126)
SI	57%	81%	37%
NO	43%	19%	63%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=233)	Varón (N=107)	Mujer (N=126)
SI	45%	46%	44%
NO	55%	54%	56%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=233)	Varón (N=107)	Mujer (N=126)
SI	44%	46%	43%
NO	56%	54%	57%
Nº OCASIONES	Total (N=42)	Varón (N=19)	Mujer (N=23)
Media	3,91	6,5	1,65

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=150)	Varón (N=71)	Mujer (N=79)
1.La casa	29%	21%	37%
2.La escuela	25%	20%	29%
3.La calle	63%	63%	62%
4.Otros	13%	21%	6%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N=194)	Varón (N=92)	Mujer (N=102)
1.Cortes profundos (n=39)	20%	25% (59%)	16% (41%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=112)	57%	59% (48%)	57% (52%)
3.Quemaduras (n=55)	28%	30% (51%)	26% (49%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=11)	6%	7% (55%)	5% (45%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=16)	8%	9% (50%)	8% (50%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=6)	3%	3% (50%)	3% (50%)
7.Intoxicación por gas (n=3)	2%	2% (67%)	1% (33%)
8.Golpes (n=98)	50%	51% (48%)	50% (52%)
9.Caídas (n=112)	57%	59% (48%)	57% (52%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=61)	31%	43% (66%)	21% (34%)
11.Otros (n=19)	10%	10% (47%)	10% (53%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=133)	Varón (N=64)	Mujer (N=69)
1.Un día	49%	48%	51%
2.De dos a tres días	28%	27%	29%
3.Una semana	14%	17%	12%
4.Quince días	6%	5%	7%
5.Un mes o más	4%	6%	3%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N=230)	Varón (N=106)	Mujer (N=124)
1.Una vez al mes	20%	17%	23%
2.Cada tres meses	15%	16%	15%
3.Una vez al año	27%	22%	31%
4.No voy al dentista	13%	21%	6%
5.Cuando tengo alguna molestia	30%	28%	31%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=228)	Varón (N=103)	Mujer (N=125)
1.Después de cada comida	46%	38%	53%
2.Antes de dormir	45%	50%	41%
3.Al despertar por la mañana	31%	32%	30%
4.No me lavo los dientes	8%	12%	5%

27. ¿Cada cuánto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=231)	Varón (N=106)	Mujer (N=125)
1. Todos los días	84%	85%	85%
2.Cada tres días	10%	8%	12%
3.Dos veces a la semana	5%	6%	5%
4.Una vez a la semana	2%	3%	2%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=231)	Varón (N=107)	Mujer (N=124)
1.Todos los días	93%	92%	94%
2.Cada tres días	3%	4%	3%
3.Dos veces a la semana	1%	2%	1%
4.Una vez a la semana	2%	3%	2%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=229)	Varón (N=103)	Mujer (N=126)
1.Cuando voy al baño (antes)	25%	34%	18%
1.Cuando voy al baño (después)	80%	74%	85%
2.Cuando como los alimentos (antes)	83%	79%	88%
2.Cuando como los alimentos (después)	28%	27%	29%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	83%	77%	88%
3.Cuando preparo alimentos (después)	31%	26%	35%
4.Cuando toco animales (antes)	9%	13%	6%
4.Cuando toco animales (después)	78%	70%	85%
5.Cuando juego con tierra (antes)	5%	8%	2%
5.Cuando juego con tierra (después)	69%	63%	74%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=231)	Varón (N=107)	Mujer (N=124)
1.Desayuno	79%	88%	73%
2.Almuerzo (comida)	94%	94%	94%
3.Merienda	68%	75%	63%
4.Cena	88%	92%	85%
5.Ingiero alimentos entre comidas	35%	45%	27%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	3,28	3,54	3,07	0,47
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	3,76	3,64	3,86	0,22
3.Pollo	3,70	3,78	3,64	0,14
4.Carne de cerdo	3,42	3,57	3,29	0,28
5.Cereales (avena,arroz)	3,13	3,16	3,11	0,05
6.Refrescos	4,01	4,05	3,97	0,08
7.Embutidos (salchicha,jamón)	3,72	3,94	3,54	0,40
8.Frituras	3,28	3,35	3,22	0,12
9.Dulces	3,80	3,69	3,89	0,20
10.Pescados	2,89	2,66	3,07	0,41
11.Huevo	3,38	3,33	3,42	0,09
12.Fruta	3,61	3,52	3,69	0,17
13.Verduras	2,57	2,44	2,68	0,24
14.Mariscos	3,55	3,41	3,67	0,27
15.Golosinas	3,64	3,53	3,73	0,19
16.Pastas	3,95	3,98	3,93	0,04
17.Hamburguesas	3,60	3,80	3,43	0,37
18.Chocolate	3,79	3,79	3,78	0,01
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,03	3,11	2,97	0,14
20. Pastelitos industrializados	3,24	3,26	3,22	0,04

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=233)	Varón (N=107)	Mujer (N=126)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=29)	12%	13% (48%)	12% (52%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=12)	5%	9% (83%)	2% (17%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=106)	45%	37% (38%)	52% (62%)
4.Me enfado y se lo quito (n=59)	25%	32% (58%)	20% (42%)
5.Otras (n=44)	19%	14% (34%)	23% (66%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=229)	Varón (N=104)	Mujer (N=125)
1. Le digo sus errores (n=123)	53%	64% (56%)	43% (44%)
2. Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=6)	3%	5% (83%)	1% (17%)
3. No le hago caso (n=11)	5%	7% (64%)	3% (36%)
4. Lo ayudo (n=131)	56%	46% (37%)	65% (63%)
5. Otra (n=7)	3%	2% (29%)	4% (71%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=232)	Varón (N=106)	Mujer (N=126)
1. Me enfado con ella (n=6)	3%	4% (67%)	2% (33%)
2. Defiendo mis ideas (n=133)	57%	57% (46%)	57% (54%)
3. Aprendo de ellas (n=51)	22%	17% (35%)	26% (65%)
4. Respeto las suyas (n=149)	64%	57% (41%)	70% (59%)
5. No las tomo en cuenta (n=6)	3%	3% (50%)	2% (50%)
6. Me burlo de ellas (n=10)	4%	6% (60%)	3% (40%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=232)	Varón (N=106)	Mujer (N=126)
1. Muy bien (n=20)	9%	9% (50%)	8% (50%)
2. Bien (n=164)	70%	70% (46%)	71% (54%)
3. Regular (n=43)	18%	17% (42%)	20% (58%)
4. Mal (n=2)	1%	1% (50%)	1% (50%)
5. Muy mal (n=3)	1%	2% (67%)	1% (33%)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=231)	Varón (N=105)	Mujer (N=126)
1. Siempre (n=48)	21%	28% (63%)	14% (38%)
2. Casi siempre (n=123)	53%	47% (41%)	58% (59%)
3. A veces (n=50)	21%	19% (40%)	24% (60%)
4. Casi nunca (n=5)	2%	1% (20%)	3% (80%)
5. Nunca (n=5)	2%	4% (80%)	1% (20%)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros/as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=231)	Varón (N=106)	Mujer (N=125)
1. Muy buena persona (n=37)	16%	11% (32%)	20% (68%)
2. Buena persona (n=165)	71%	74% (48%)	68% (52%)
3. Regular (n=23)	10%	10% (48%)	10% (52%)
4. Mala persona (n=3)	1%	3% (100%)	0% (0%)
5. Muy mala persona (n=3)	1%	1% (33%)	2% (67%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=231)	Varón (N=106)	Mujer (N=125)
1.Siempre (n=4)	2%	3% (75%)	1% (25%)
2.Casi siempre (n=16)	7%	5% (31%)	9% (69%)
3.Algunas veces (n=187)	80%	76% (43%)	84% (57%)
4.Nunca (n=24)	10%	15% (67%)	6% (33%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N=229)	Varón (N=106)	Mujer (N=123)
1.Siempre (n=22)	9%	7% (32%)	12% (68%)
2.Casi siempre (n=67)	29%	32% (51%)	26% (49%)
3.Casi nunca (n=108)	46%	45% (44%)	48% (56%)
4.Nunca (n=32)	14%	16% (53%)	12% (47%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=232)	Varón (N=106)	Mujer (N=126)
1.Siempre (n=31)	13%	13% (45%)	13% (55%)
2.Casi siempre (n=112)	48%	41% (39%)	54% (61%)
3.Casi nunca (n=77)	33%	38% (53%)	29% (47%)
4.Nunca (n=12)	5%	7% (58%)	4% (42%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=228)	Varón (N=105)	Mujer (N=123)
1.Siempre (n=63)	27%	23% (40%)	30% (60%)
2.Casi siempre (n=126)	54%	54% (46%)	54% (54%)
3.Casi nunca (n=34)	15%	17% (53%)	13% (47%)
4.Nunca (n=5)	2%	4% (80%)	1% (20%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=230)	Varón (N=105)	Mujer (N=125)
1.Siempre busco ayuda (n=99)	42%	37% (40%)	47% (60%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=42)	18%	24% (62%)	13% (38%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=9)	4%	4% (44%)	4% (56%)
4.Siempre busco la solución (n=107)	46%	43% (43%)	48% (57%)
5.No sé qué hacer (n=37)	16%	10% (30%)	21% (70%)
6.Otros (n=16)	7%	6% (38%)	8% (63%)

4.1.7 Edad 16 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	60,18	65,95	55,18
Altura (m.)	1,71	1,76	1,65

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=209)</u>	<u>Varón (N=96)</u>	<u>Mujer (N=113)</u>
1.Me gusta mucho	20%	13%	26%
2.Regular	49%	48%	50%
3.Poco	19%	21%	17%
4.No me gusta	13%	19%	8%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=208)</u>	<u>Varón (N=95)</u>	<u>Mujer (N=113)</u>
1.Amistas (n=59)	28%	31% (49%)	27% (51%)
2.Difíciles (n=7)	3%	4% (57%)	3% (43%)
3.De respeto (n=57)	27%	34% (56%)	22% (44%)
4.De agresión (n=4)	2%	4% (100%)	0% (0%)
5.De miedo (n=2)	1%	2% (100%)	0% (0%)
6.Buenas (n=125)	60%	47% (36%)	71% (64%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=196)</u>	<u>Varón (N=87)</u>	<u>Mujer (N=109)</u>
1.Medio ambiente	23%	28%	19%
2.Tabaco	61%	49%	71%
3.Salud Bucodental	10%	9%	10%
4.Prevencción de accidentes	13%	11%	14%
5.Simulacro de incendios	33%	34%	31%
6.Educación Sexual	69%	68%	71%
7.Educación para la Salud	42%	39%	44%
8.Primeros auxilios	16%	16%	17%
9.Educación Vial	34%	41%	28%
10.Alimentación y consumo	27%	17%	35%
11.Alcohol	79%	75%	82%
12.Ninguno	3%	1%	5%
13. Otros	6%	6%	6%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

PREGUNTA 4	Total (N=209)	Varón (N=96)	Mujer (N=113)
NO	61%	66%	57%
SI	39%	34%	43%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=207)	Varón (N=94)	Mujer (N=113)
1.Me quieren	85%	78%	90%
2.No me quieren	1%	2%	1%
3.Me maltratan	3%	4%	2%
4.Me protegen	36%	31%	41%
5.Escuchan lo que digo	33%	31%	35%
6.Me Ayudan	41%	36%	44%
7.Siempre se enojan conmigo	10%	14%	6%
8.No me hacen caso	7%	9%	6%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=209)	Varón (N=96)	Mujer (N=113)
1.Con mi madre	39%	38%	40%
2.Con mis amigos/as	71%	65%	76%
3.Con mi padre	15%	17%	13%
4.Con mis profesores/as	3%	2%	4%
5.Con mis hermanos/as	24%	23%	26%
6.Otros	7%	9%	5%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N=190)	Varón (N=100)	Mujer (N=90)
1.En fiestas (n=45)	22%	17% (36%)	26% (64%)
2.Reuniones (n=22)	11%	10% (45%)	11% (55%)
3.Fines de semana (n=71)	34%	40% (54%)	29% (46%)
4.Durante las comidas (n=137)	66%	71% (50%)	62% (50%)
5.Cuando veo la T.V. (n=62)	30%	33% (52%)	27% (48%)
6.Otras (n=12)	6%	4% (33%)	7% (67%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=209)	Varón (N=96)	Mujer (N=113)
1.Ver la televisión	75%	76%	73%
2.Juegos de mesa	4%	4%	4%
3.Video Juegos	24%	47%	4%
4.Hablar por teléfono	28%	22%	34%
5.Hacer la tarea	50%	39%	60%
6.Estoy solo	11%	6%	14%
7.Jugar con mis hermanos	17%	19%	16%
8.Ayudar en la limpieza	32%	16%	46%
9.Leer	16%	9%	21%
10.Oír música	76%	64%	87%
11.Usar el ordenador	60%	72%	50%
12.Otros	11%	7%	15%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=195)	Varón (N=87)	Mujer (N=108)
1.En la calle (n=44)	23%	30% (59%)	17% (41%)
2.En la escuela (n=27)	14%	15% (48%)	13% (52%)
3.En mi casa (n=16)	8%	11% (63%)	6% (38%)
4.En algún transporte (n=12)	6%	10% (75%)	3% (25%)
5.En el parque (n=16)	8%	16% (88%)	2% (13%)
6.En la casa de un familiar (n=4)	2%	3% (75%)	1% (25%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=3)	2%	3% (100%)	0% (0%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=118)	61%	56% (42%)	64% (58%)
9.Otro lugar (n=9)	5%	5% (44%)	5% (56%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=208)	Varón (N=96)	Mujer (N=112)
1.Pelear (n=15)	7%	13% (80%)	3% (20%)
2.Beber (n=107)	51%	59% (53%)	45% (47%)
3.Practicar deportes (n=84)	40%	57% (65%)	26% (35%)
4.Fumar (n=75)	36%	43% (55%)	30% (45%)
5.Jugar (n=30)	14%	27% (87%)	4% (13%)
6.Charlar (n=112)	54%	38% (32%)	68% (68%)
7.Oír música (n=143)	69%	53% (36%)	82% (64%)
8.Ir al cine (n=87)	42%	42% (46%)	42% (54%)
9.Ver la televisión (n=55)	26%	18% (31%)	34% (69%)
10.Comer mucho (n=25)	12%	13% (48%)	12% (52%)
11.Leer (n=9)	4%	2% (22%)	6% (78%)
12.Vídeo juegos (n=50)	24%	45% (86%)	6% (14%)
13.Hablar por teléfono (n=62)	30%	15% (23%)	43% (77%)
14.Usar el ordenador (n=101)	49%	51% (49%)	46% (51%)
15.Otras (n=31)	15%	11% (35%)	18% (65%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=202)	Varón (N=93)	Mujer (N=109)
1.Les hago caso siempre	3%	8%	0%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	2%	4%	0%
3.Nunca les hago caso	49%	53%	46%
4.Trato de que no lo hagan	52%	39%	63%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	1%	3%	0%
6.Ya no me junto con ellos	5%	5%	5%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=191)	Varón (N=101)	Mujer (N=90)
Media (*)	9,20 (8,75; 9,66)	9,08 (8,32; 9,85)	9,30 (8,75; 9,85)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte entre tu casa y la escuela

PREGUNTA 13	Total (N=207)	Varón (N=96)	Mujer (N=111)
1.De 5 a 10 minutos	43%	46%	41%
2.De 10 a 30 minutos	47%	49%	45%
3.De 30 minutos a 1 hora	10%	5%	14%
4.De 1 a 2 horas	0%	0%	0%
5.Más de 2 horas	0%	0%	0%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=207)	Varón (N=94)	Mujer (N=113)
1.Cine	71%	69%	73%
2.Centros deportivos	38%	53%	25%
3.Zoológico	1%	1%	2%
4.Fiestas	71%	70%	72%
5.Campo	8%	11%	5%
6.Parque de diversiones	30%	31%	30%
7.Teatro	3%	0%	6%
8.Museos	3%	1%	4%
9.Playa	16%	20%	13%
10.Actividades culturales	4%	2%	5%
11.Conciertos musicales	24%	18%	29%
12.Otros	35%	33%	36%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N= 208)	Varón (N=95)	Mujer (N=113)
1.Temas de salud (n=24)	12%	1% (4%)	20% (96%)
2.Temas de Belleza (n=49)	24%	4% (8%)	40% (92%)
3.Temas deportivos (n=68)	33%	54% (75%)	15% (25%)
4.Comics (n=34)	16%	26% (74%)	8% (26%)
5.Fotonovelas (n=13)	6%	0% (0%)	12% (100%)
6.Noticias (n=24)	12%	16% (63%)	8% (38%)
7.Temas políticos (n=6)	3%	2% (33%)	4% (67%)
8.Temas Culturales (n=15)	7%	5% (33%)	9% (67%)
9.Temas Científicos (n=29)	14%	19% (62%)	10% (38%)
10.Religión (n=1)	0%	0% (0%)	1% (100%)
11.Cuentos Clásicos (n=19)	9%	3% (16%)	14% (84%)
12.Revistas (n=107)	51%	36% (32%)	65% (68%)
13.Periódicos (n=51)	25%	34% (63%)	17% (37%)
14.Poesía (n=26)	13%	2% (8%)	21% (92%)
15.Novelas (n=64)	31%	18% (27%)	42% (73%)
16.No me gusta leer (n=28)	13%	19% (64%)	9% (36%)
17.Otros (n=26)	13%	13% (46%)	12% (54%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16		Total (N=208)	Varón (N=95)		Mujer (N=113)	
1.Salud	(n=11)	5%	1%	(9%)	9%	(91%)
2.Belleza	(n=25)	12%	3%	(12%)	19%	(88%)
3.Deportivo	(n=94)	45%	74%	(74%)	21%	(26%)
4.Caricaturas	(n=24)	12%	19%	(75%)	5%	(25%)
5.Telenovelas	(n=42)	20%	3%	(7%)	35%	(93%)
6.Noticieros	(n=40)	19%	26%	(63%)	13%	(38%)
7.Políticos	(n=6)	3%	2%	(33%)	4%	(67%)
8.De terror	(n=98)	47%	41%	(40%)	52%	(60%)
9.Científicos	(n=22)	11%	18%	(77%)	4%	(23%)
10.Aventuras	(n=78)	38%	42%	(51%)	34%	(49%)
11.Concursos	(n=63)	30%	25%	(38%)	35%	(62%)
12.Musicales	(n=134)	64%	40%	(28%)	85%	(72%)
13.Cómicos	(n=90)	43%	56%	(59%)	33%	(41%)
14.Documentales	(n=37)	18%	24%	(62%)	12%	(38%)
15.No me gusta ver la TV	(n=8)	4%	2%	(25%)	5%	(75%)
16.Otros	(n=37)	18%	11%	(27%)	24%	(73%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17		Total (N=208)	Varón (N=96)		Mujer (N=112)	
1.Leer	(n=32)	15%	7%	(22%)	22%	(78%)
2.Deportes	(n=85)	41%	66%	(74%)	20%	(26%)
3.Ver T.V.	(n=96)	46%	41%	(41%)	51%	(59%)
4.Dormir	(n=86)	41%	34%	(38%)	47%	(62%)
5.Escuchar música	(n=155)	75%	57%	(35%)	89%	(65%)
6.Comer	(n=30)	14%	15%	(47%)	14%	(53%)
7.Jugar	(n=38)	18%	34%	(87%)	4%	(13%)
8.Escuchar la radio	(n=34)	16%	10%	(29%)	21%	(71%)
9.Estar con mi familia	(n=44)	21%	13%	(27%)	29%	(73%)
10.Andar en bicicleta	(n=13)	6%	10%	(77%)	3%	(23%)
11.Estar con mis amigos	(n=160)	77%	66%	(39%)	87%	(61%)
12.Chatear en internet	(n=82)	39%	36%	(43%)	42%	(57%)
13.Vídeo juegos	(n=57)	27%	53%	(89%)	5%	(11%)
14.Otros	(n=20)	10%	5%	(25%)	13%	(75%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N=207)	Varón (N=96)	Mujer (N=111)
1.Tres a cinco horas	1%	0%	2%
2.Seis a ocho horas	76%	69%	83%
3.Nueve horas o más	14%	19%	9%
4.No sé	9%	13%	6%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=209)	Varón (N=96)	Mujer (N=113)
SI	52%	73%	35%
NO	48%	27%	65%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=209)	Varón (N=96)	Mujer (N=113)
SI	38%	31%	43%
NO	62%	69%	57%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=209)	Varón (N=96)	Mujer (N=113)
SI	51%	55%	47%
NO	49%	45%	53%
Nº OCASIONES	Total (N=50)	Varón (N=29)	Mujer (N=21)
Media	3,92	5,07	2,33

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=135)	Varón (N=63)	Mujer (N=72)
1.La casa	40%	30%	49%
2.La escuela	21%	22%	21%
3.La calle	71%	73%	69%
4.Otros	13%	14%	11%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N=161)	Varón (N=79)	Mujer (N=82)
1.Cortes profundos (n=34)	21%	28% (65%)	15% (35%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=82)	51%	54% (52%)	48% (48%)
3.Quemaduras (n=42)	26%	27% (50%)	26% (50%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=7)	4%	5% (57%)	4% (43%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=24)	15%	20% (67%)	10% (33%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=8)	5%	6% (63%)	4% (38%)
7.Intoxicación por gas (n=1)	1%	1% (100%)	0% (0%)
8.Golpes (n=88)	55%	51% (45%)	59% (55%)
9.Caídas (n=99)	61%	54% (43%)	68% (57%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=53)	33%	47% (70%)	20% (30%)
11.Otros (n=22)	14%	9% (32%)	18% (68%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=111)	Varón (N=50)	Mujer (N=61)
1.Un día	64%	60%	67%
2.De dos a tres días	14%	18%	11%
3.Una semana	14%	12%	15%
4.Quince días	8%	10%	7%
5.Un mes o más	3%	4%	2%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N=206)	Varón (N=95)	Mujer (N=111)
1.Una vez al mes	13%	8%	16%
2.Cada tres meses	14%	17%	11%
3.Una vez al año	27%	26%	27%
4.No voy al dentista	8%	13%	5%
5.Cuando tengo alguna molestia	44%	39%	48%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=205)	Varón (N=95)	Mujer (N=110)
1.Después de cada comida	53%	48%	57%
2.Antes de dormir	37%	36%	38%
3.Al despertar por la mañana	27%	27%	27%
4.No me lavo los dientes	5%	9%	1%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=207)	Varón (N=96)	Mujer (N=111)
1. Todos los días	89%	88%	91%
2.Cada tres días	8%	8%	8%
3.Dos veces a la semana	4%	5%	3%
4.Una vez a la semana	0%	1%	0%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=208)	Varón (N=95)	Mujer (N=113)
1.Todos los días	97%	94%	99%
2.Cada tres días	2%	4%	1%
3.Dos veces a la semana	1%	2%	0%
4.Una vez a la semana	1%	2%	0%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=209)	Varón (N=96)	Mujer (N=113)
1.Cuando voy al baño (antes)	25%	31%	19%
1.Cuando voy al baño (después)	83%	75%	90%
2.Cuando como los alimentos (antes)	83%	78%	88%
2.Cuando como los alimentos (después)	33%	30%	35%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	82%	72%	90%
3.Cuando preparo alimentos (después)	34%	26%	42%
4.Cuando toco animales (antes)	9%	9%	8%
4.Cuando toco animales (después)	83%	74%	91%
5.Cuando juego con tierra (antes)	6%	6%	5%
5.Cuando juego con tierra (después)	75%	69%	80%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=206)	Varón (N=94)	Mujer (N=112)
1.Desayuno	87%	90%	84%
2.Almuerzo (comida)	93%	93%	93%
3.Merienda	68%	78%	61%
4.Cena	94%	98%	91%
5.Ingiere alimentos entre comidas	36%	46%	29%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	3,57	4,01	3,20	0,81
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	3,75	3,72	3,77	0,05
3.Pollo	3,81	3,75	3,85	0,10
4.Carne de cerdo	3,63	4,01	3,35	0,66
5.Cereales (avena,arroz)	3,31	3,29	3,33	0,05
6.Refrescos	4,11	4,23	4,02	0,21
7.Embutidos (salchicha,jamón)	3,72	4,01	3,51	0,51
8.Frituras	3,36	3,61	3,17	0,44
9.Dulces	3,87	3,89	3,86	0,03
10.Pescados	2,84	2,63	2,99	0,36
11.Huevo	3,36	3,41	3,32	0,09
12.Fruta	3,45	3,49	3,42	0,07
13.Verduras	2,54	2,19	2,79	0,60
14.Mariscos	3,27	3,27	3,27	0,00
15.Golosinas	3,89	3,88	3,90	0,02
16.Pastas	3,93	3,73	4,09	0,36
17.Hamburguesas	3,61	3,96	3,35	0,61
18.Chocolate	3,84	3,77	3,89	0,12
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	2,92	2,89	2,94	0,05
20. Pastelitos industrializados	3,45	3,60	3,33	0,27

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=206)	Varón (N=94)	Mujer (N=112)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=38)	18%	22% (55%)	15% (45%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=17)	8%	14% (76%)	4% (24%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=65)	32%	31% (45%)	32% (55%)
4.Me enfado y se lo quito (n=39)	19%	28% (67%)	12% (33%)
5.Otras (n=60)	29%	17% (27%)	39% (73%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=207)	Varón (N=94)	Mujer (N=113)
1. Le digo sus errores (n=124)	60%	72% (55%)	50% (45%)
2. Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=5)	2%	4% (80%)	1% (20%)
3. No le hago caso (n=6)	3%	4% (67%)	2% (33%)
4. Lo ayudo (n=111)	54%	36% (31%)	68% (69%)
5. Otra (n=6)	3%	3% (50%)	3% (50%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=208)	Varón (N=96)	Mujer (N=112)
1. Me enfado con ella (n=1)	0%	1% (100%)	0% (0%)
2. Defiendo mis ideas (n=115)	55%	61% (51%)	50% (49%)
3. Aprendo de ellas (n=64)	31%	33% (50%)	29% (50%)
4. Respeto las suyas (n=137)	66%	55% (39%)	75% (61%)
5. No las tomo en cuenta (n=2)	1%	0% (0%)	2% (100%)
6. Me burlo de ellas (n=8)	4%	6% (75%)	2% (25%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=208)	Varón (N=95)	Mujer (N=113)
1. Muy bien (n=19)	9%	12% (58%)	7% (42%)
2. Bien (n=147)	71%	62% (40%)	78% (60%)
3. Regular (n=39)	19%	24% (59%)	14% (41%)
4. Mal (n=3)	1%	2% (67%)	1% (33%)
5. Muy mal (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=208)	Varón (N=95)	Mujer (N=113)
1. Siempre (n=42)	20%	27% (62%)	14% (38%)
2. Casi siempre (n=117)	56%	48% (39%)	63% (61%)
3. A veces (n=44)	21%	24% (52%)	19% (48%)
4. Casi nunca (n=4)	2%	0% (0%)	4% (100%)
5. Nunca (n=1)	0%	0% (0%)	1% (100%)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros/as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=207)	Varón (N=94)	Mujer (N=113)
1. Muy buena persona (n=47)	23%	23% (47%)	22% (53%)
2. Buena persona (n=138)	67%	65% (44%)	68% (56%)
3. Regular (n=18)	9%	9% (44%)	9% (56%)
4. Mala persona (n=3)	1%	2% (67%)	1% (33%)
5. Muy mala persona (n=1)	0%	1% (100%)	0% (0%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=208)	Varón (N=96)	Mujer (N=113)
1.Siempre (n=4)	2%	1% (25%)	3% (75%)
2.Casi siempre (n=12)	6%	5% (42%)	6% (58%)
3.Algunas veces (n=157)	75%	63% (38%)	86% (62%)
4.Nunca (n=35)	17%	31% (83%)	5% (17%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N=208)	Varón (N=95)	Mujer (N=113)
1.Siempre (n=31)	15%	21% (65%)	10% (35%)
2.Casi siempre (n=75)	36%	38% (48%)	35% (52%)
3.Casi nunca (n=72)	35%	29% (39%)	39% (61%)
4.Nunca (n=30)	14%	12% (37%)	17% (63%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=207)	Varón (N=95)	Mujer (N=112)
1.Siempre (n=43)	21%	20% (44%)	21% (56%)
2.Casi siempre (n=84)	41%	37% (42%)	44% (58%)
3.Casi nunca (n=65)	31%	33% (48%)	30% (52%)
4.Nunca (n=15)	7%	11% (67%)	4% (33%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=208)	Varón (N=95)	Mujer (N=113)
1.Siempre (n=70)	34%	24% (48%)	42% (52%)
2.Casi siempre (n=111)	53%	55% (61%)	52% (39%)
3.Casi nunca (n=21)	10%	16% (89%)	5% (11%)
4.Nunca (n=6)	3%	5% (0%)	1% (100%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=205)	Varón (N=94)	Mujer (N=111)
1.Siempre busco ayuda (n=90)	44%	34% (36%)	52% (64%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=44)	21%	31% (66%)	14% (34%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=4)	2%	1% (25%)	3% (75%)
4.Siempre busco la solución (n=83)	40%	37% (42%)	43% (58%)
5.No sé qué hacer (n=28)	14%	11% (36%)	16% (64%)
6.Otros (n=16)	8%	11% (63%)	5% (38%)

4.1.8 Edad igual o mayor a 17 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	62,31	69,31	56,89
Altura (m.)	1,71	1,78	1,66

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=150)</u>	<u>Varón (N=62)</u>	<u>Mujer (N=88)</u>
1.Me gusta mucho	13%	5%	18%
2.Regular	65%	68%	63%
3.Poco	13%	13%	14%
4.No me gusta	9%	15%	6%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=152)</u>	<u>Varón (N=64)</u>	<u>Mujer (N=88)</u>
1.Amistasas (n=43)	28%	31% (47%)	26% (53%)
2.Difíciles (n=16)	11%	9% (38%)	11% (63%)
3.De respeto (n=33)	22%	16% (30%)	26% (70%)
4.De agresión (n=1)	1%	2% (100%)	0% (0%)
5.De miedo (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
6.Buenas (n=83)	55%	56% (43%)	53% (57%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=149)</u>	<u>Varón (N=62)</u>	<u>Mujer (N=87)</u>
1.Medio ambiente	28%	34%	23%
2.Tabaco	54%	53%	55%
3.Salud Bucodental	14%	13%	15%
4.Prevenición de accidentes	15%	15%	15%
5.Simulacro de incendios	28%	34%	24%
6.Educación Sexual	68%	66%	69%
7.Educación para la Salud	47%	52%	44%
8.Primeros auxilios	12%	6%	16%
9.Educación Vial	13%	19%	9%
10.Alimentación y consumo	42%	45%	40%
11.Alcohol	61%	61%	61%
12.Ninguno	8%	11%	6%
13. Otros	9%	5%	13%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

PREGUNTA 4	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
NO	42%	53%	34%
SI	58%	47%	66%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=150)	Varón (N=62)	Mujer (N=88)
1.Me quieren	85%	85%	84%
2.No me quieren	1%	0%	1%
3.Me maltratan	0%	0%	0%
4.Me protegen	45%	35%	52%
5.Escuchan lo que digo	37%	32%	41%
6.Me Ayudan	54%	44%	61%
7.Siempre se enojan conmigo	6%	3%	8%
8.No me hacen caso	3%	2%	5%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=151)	Varón (N=64)	Mujer (N=87)
1.Con mi madre	31%	30%	32%
2.Con mis amigos/as	70%	67%	71%
3.Con mi padre	20%	19%	21%
4.Con mis profesores/as	4%	5%	3%
5.Con mis hermanos/as	27%	22%	31%
6.Otros	11%	14%	9%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N=151)	Varón (N=64)	Mujer (N=87)
1.En fiestas (n=43)	28%	28% (42%)	29% (58%)
2.Reuniones (n=17)	11%	8% (29%)	14% (71%)
3.Fines de semana (n=59)	39%	34% (37%)	43% (63%)
4.Durante las comidas (n=106)	70%	75% (45%)	67% (55%)
5.Cuando veo la T.V. (n=49)	32%	36% (47%)	30% (53%)
6.Otras (n=10)	7%	5% (30%)	8% (70%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1.Ver la televisión	82%	80%	83%
2.Juegos de mesa	4%	5%	3%
3.Video Juegos	13%	27%	2%
4.Hablar por teléfono	24%	17%	28%
5.Hacer la tarea	46%	36%	53%
6.Estoy solo	13%	13%	13%
7.Jugar con mis hermanos	16%	17%	15%
8.Ayudar en la limpieza	40%	16%	58%
9.Leer	16%	16%	17%
10.Oír música	73%	67%	77%
11.Usar el ordenador	55%	63%	50%
12.Otros	13%	14%	11%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=146)	Varón (N=63)	Mujer (N=83)
1.En la calle (n=32)	22%	32% (63%)	14% (38%)
2.En la escuela (n=22)	15%	14% (41%)	16% (59%)
3.En mi casa (n=11)	8%	8% (45%)	7% (55%)
4.En algún transporte (n=4)	3%	5% (75%)	1% (25%)
5.En el parque (n=7)	5%	8% (71%)	2% (29%)
6.En la casa de un familiar (n=2)	1%	2% (50%)	1% (50%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=3)	2%	3% (67%)	1% (33%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=89)	61%	57% (40%)	64% (60%)
9.Otro lugar (n=4)	3%	0% (0%)	5% (100%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1.Pelear (n=14)	9%	22% (100%)	0% (0%)
2.Beber (n=94)	62%	78% (53%)	50% (47%)
3.Practicar deportes (n=56)	37%	55% (63%)	24% (38%)
4.Fumar (n=66)	43%	48% (47%)	40% (53%)
5.Jugar (n=15)	10%	13% (53%)	8% (47%)
6.Charlar (n=87)	57%	38% (28%)	72% (72%)
7.Oír música (n=107)	70%	67% (40%)	73% (60%)
8.Ir al cine (n=56)	37%	20% (23%)	49% (77%)
9.Ver la televisión (n=51)	34%	23% (29%)	41% (71%)
10.Comer mucho (n=23)	15%	25% (70%)	8% (30%)
11.Leer (n=10)	7%	6% (40%)	7% (60%)
12.Vídeo juegos (n=28)	18%	33% (75%)	8% (25%)
13.Hablar por teléfono (n=41)	27%	16% (24%)	35% (76%)
14.Usar el ordenador (n=50)	33%	38% (48%)	30% (52%)
15.Otras (n=22)	14%	22% (64%)	9% (36%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=146)	Varón (N=62)	Mujer (N=84)
1.Les hago caso siempre	1%	3%	0%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	3%	3%	4%
3.Nunca les hago caso	50%	50%	50%
4.Trato de que no lo hagan	54%	45%	61%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	1%	0%	1%
6.Ya no me junto con ellos	5%	6%	4%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=191)	Varón (N=101)	Mujer (N=90)
Media (*)	9,85 (9,27; 10,42)	9,59 (8,58; 10,59)	10,03 (9,36; 10,71)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte entre tu casa y la escuela

PREGUNTA 13	Total (N=148)	Varón (N=62)	Mujer (N=86)
1.De 5 a 10 minutos	44%	34%	51%
2.De 10 a 30 minutos	44%	50%	40%
3.De 30 minutos a 1 hora	9%	15%	5%
4.De 1 a 2 horas	2%	0%	3%
5.Más de 2 horas	1%	2%	1%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=151)	Varón (N=63)	Mujer (N=88)
1.Cine	54%	52%	55%
2.Centros deportivos	41%	63%	25%
3.Zoológico	2%	3%	1%
4.Fiestas	74%	65%	80%
5.Campo	22%	21%	23%
6.Parque de diversiones	25%	27%	24%
7.Teatro	7%	2%	10%
8.Museos	5%	5%	5%
9.Playa	22%	29%	17%
10.Actividades culturales	5%	3%	6%
11.Conciertos musicales	30%	24%	35%
12.Otros	21%	30%	14%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N= 152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1.Temas de salud (n=25)	16%	5% (12%)	25% (88%)
2.Temas de Belleza (n=26)	17%	3% (8%)	27% (92%)
3.Temas deportivos (n=49)	32%	53% (69%)	17% (31%)
4.Comics (n=21)	14%	23% (71%)	7% (29%)
5.Fotonovelas (n=6)	4%	0% (0%)	7% (100%)
6.Noticias (n=35)	23%	25% (46%)	22% (54%)
7.Temas políticos (n=15)	10%	14% (60%)	7% (40%)
8.Temas Culturales (n=14)	9%	8% (36%)	10% (64%)
9.Temas Científicos (n=16)	11%	16% (63%)	7% (38%)
10.Religión (n=2)	1%	2% (50%)	1% (50%)
11.Cuentos Clásicos (n=11)	7%	3% (18%)	10% (82%)
12.Revistas (n=77)	51%	36% (30%)	61% (70%)
13.Periódicos (n=51)	34%	44% (55%)	26% (45%)
14.Poesía (n=26)	17%	8% (19%)	24% (81%)
15.Novelas (n=39)	26%	9% (15%)	38% (85%)
16.No me gusta leer (n=25)	16%	22% (56%)	13% (44%)
17.Otros (n=17)	11%	17% (65%)	7% (35%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1.Salud (n=15)	10%	11% (47%)	9% (53%)
2.Belleza (n=18)	12%	2% (6%)	19% (94%)
3.Deportivo (n=69)	45%	72% (67%)	26% (33%)
4.Caricaturas (n=15)	10%	14% (60%)	7% (40%)
5.Telenovelas (n=39)	26%	6% (10%)	40% (90%)
6.Noticieros (n=29)	19%	28% (62%)	13% (38%)
7.Políticos (n=13)	9%	16% (77%)	3% (23%)
8.De terror (n=67)	44%	36% (34%)	50% (66%)
9.Científicos (n=20)	13%	20% (65%)	8% (35%)
10.Aventuras (n=44)	29%	31% (45%)	27% (55%)
11.Concursos (n=47)	31%	23% (32%)	36% (68%)
12.Musicales (n=99)	65%	47% (30%)	78% (70%)
13.Cómicos (n=68)	45%	52% (49%)	40% (51%)
14.Documentales (n=43)	28%	28% (42%)	28% (58%)
15.No me gusta ver la TV (n=6)	4%	6% (67%)	2% (33%)
16.Otros (n=16)	11%	9% (38%)	11% (63%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1.Leer (n=26)	17%	11% (27%)	22% (73%)
2.Deportes (n=58)	38%	61% (67%)	22% (33%)
3.Ver T.V. (n=80)	53%	48% (39%)	56% (61%)
4.Dormir (n=82)	54%	48% (38%)	58% (62%)
5.Escuchar música (n=111)	73%	66% (38%)	78% (62%)
6.Comer (n=23)	15%	13% (35%)	17% (65%)
7.Jugar (n=20)	13%	23% (75%)	6% (25%)
8.Escuchar la radio (n=36)	24%	16% (28%)	30% (72%)
9.Estar con mi familia (n=46)	30%	17% (24%)	40% (76%)
10.Andar en bicicleta (n=12)	8%	11% (58%)	6% (42%)
11.Estar con mis amigos (n=125)	82%	75% (38%)	88% (62%)
12.Chatear en internet (n=42)	28%	28% (43%)	27% (57%)
13.Vídeo juegos (n=24)	16%	36% (96%)	1% (4%)
14.Otros (n=11)	7%	8% (45%)	7% (55%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1.Tres a cinco horas	3%	0%	5%
2.Seis a ocho horas	74%	80%	69%
3.Nueve horas o más	16%	11%	20%
4.No sé	7%	9%	6%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
SI	49%	64%	38%
NO	51%	36%	63%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
SI	38%	39%	36%
NO	63%	61%	64%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
SI	57%	69%	48%
NO	43%	31%	52%
Nº OCASIONES	Total (N=38)	Varón (N=20)	Mujer (N=18)
Media	3,05	4,14	1,78

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=106)	Varón (N=51)	Mujer (N=55)
1.La casa	21%	20%	22%
2.La escuela	23%	24%	22%
3.La calle	65%	71%	60%
4.Otros	21%	22%	20%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N=120)	Varón (N=56)	Mujer (N=64)
1.Cortes profundos (n=35)	29%	39% (63%)	20% (37%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=61)	51%	57% (52%)	45% (48%)
3.Quemaduras (n=27)	23%	27% (56%)	19% (44%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=4)	3%	4% (50%)	3% (50%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=14)	12%	13% (50%)	11% (50%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=3)	3%	0% (0%)	5% (100%)
7.Intoxicación por gas (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
8.Golpes (n=65)	54%	55% (48%)	53% (52%)
9.Caídas (n=60)	50%	48% (45%)	52% (55%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=55)	46%	54% (55%)	39% (45%)
11.Otros (n=22)	18%	16% (41%)	20% (59%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=76)	Varón (N=38)	Mujer (N=38)
1.Un día	55%	74%	37%
2.De dos a tres días	21%	24%	18%
3.Una semana	14%	8%	21%
4.Quince días	8%	3%	13%
5.Un mes o más	9%	3%	16%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1.Una vez al mes	7%	11%	3%
2.Cada tres meses	11%	14%	9%
3.Una vez al año	25%	25%	25%
4.No voy al dentista	10%	13%	8%
5.Cuando tengo alguna molestia	50%	41%	57%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=150)	Varón (N=63)	Mujer (N=87)
1.Después de cada comida	47%	29%	60%
2.Antes de dormir	41%	49%	34%
3.Al despertar por la mañana	28%	38%	21%
4.No me lavo los dientes	7%	10%	5%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1. Todos los días	88%	92%	85%
2.Cada tres días	13%	6%	17%
3.Dos veces a la semana	3%	3%	3%
4.Una vez a la semana	1%	2%	1%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1.Todos los días	95%	94%	97%
2.Cada tres días	2%	3%	1%
3.Dos veces a la semana	3%	5%	2%
4.Una vez a la semana	0%	0%	0%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1.Cuando voy al baño (antes)	25%	31%	20%
1.Cuando voy al baño (después)	85%	81%	88%
2.Cuando como los alimentos (antes)	84%	88%	82%
2.Cuando como los alimentos (después)	37%	31%	41%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	88%	88%	88%
3.Cuando preparo alimentos (después)	44%	45%	43%
4.Cuando toco animales (antes)	8%	6%	9%
4.Cuando toco animales (después)	82%	80%	84%
5.Cuando juego con tierra (antes)	5%	5%	6%
5.Cuando juego con tierra (después)	64%	64%	65%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=151)	Varón (N=64)	Mujer (N=87)
1.Desayuno	83%	89%	78%
2.Almuerzo (comida)	93%	86%	99%
3.Merienda	64%	66%	62%
4.Cena	87%	89%	86%
5.Ingiero alimentos entre comidas	42%	53%	33%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	3,49	4,03	3,07	0,97
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	3,70	3,93	3,52	0,41
3.Pollo	3,97	3,98	3,96	0,02
4.Carne de cerdo	3,89	4,21	3,64	0,57
5.Cereales (avena,arroz)	3,26	3,37	3,18	0,19
6.Refrescos	4,01	4,14	3,91	0,23
7.Embutidos (salchicha,jamón)	3,80	3,83	3,77	0,07
8.Frituras	3,44	3,59	3,32	0,27
9.Dulces	3,75	4,02	3,55	0,47
10.Pescados	2,89	2,79	2,96	0,17
11.Huevo	3,64	3,89	3,46	0,43
12.Fruta	3,43	3,43	3,43	0,00
13.Verduras	2,57	2,30	2,76	0,47
14.Mariscos	3,55	3,76	3,39	0,36
15.Golosinas	3,55	3,54	3,57	0,03
16.Pastas	4,14	4,17	4,12	0,05
17.Hamburguesas	3,76	3,79	3,73	0,06
18.Chocolate	3,82	3,97	3,71	0,26
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	2,95	2,91	2,99	0,08
20. Pastelitos industrializados	3,35	3,71	3,05	0,66

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=147)	Varón (N=59)	Mujer (N=88)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=27)	18%	25% (56%)	14% (44%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=4)	3%	5% (75%)	1% (25%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=51)	35%	32% (37%)	36% (63%)
4.Me enfado y se lo quito (n=20)	14%	12% (35%)	15% (65%)
5.Otras (n=52)	35%	36% (40%)	35% (60%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1. Le digo sus errores (n=74)	49%	59% (51%)	41% (49%)
2. Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=4)	3%	6% (100%)	0% (0%)
3. No le hago caso (n=6)	4%	8% (83%)	1% (17%)
4. Lo ayudo (n=99)	65%	47% (30%)	78% (70%)
5. Otra (n=10)	7%	11% (70%)	3% (30%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=151)	Varón (N=63)	Mujer (N=88)
1. Me enfado con ella (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
2. Defiendo mis ideas (n=91)	60%	65% (45%)	57% (55%)
3. Aprendo de ellas (n=50)	33%	25% (32%)	39% (68%)
4. Respeto las suyas (n=105)	70%	67% (40%)	72% (60%)
5. No las tomo en cuenta (n=1)	1%	0% (0%)	1% (100%)
6. Me burlo de ellas (n=6)	4%	8% (83%)	1% (17%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=150)	Varón (N=63)	Mujer (N=87)
1. Muy bien (n=10)	7%	8% (50%)	6% (50%)
2. Bien (n=99)	66%	60% (38%)	70% (62%)
3. Regular (n=40)	27%	32% (50%)	23% (50%)
4. Mal (n=1)	1%	0% (0%)	1% (100%)
5. Muy mal (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=151)	Varón (N=63)	Mujer (N=88)
1. Siempre (n=37)	25%	29% (49%)	22% (51%)
2. Casi siempre (n=76)	50%	49% (41%)	51% (59%)
3. A veces (n=35)	23%	19% (34%)	26% (66%)
4. Casi nunca (n=3)	2%	3% (67%)	1% (33%)
5. Nunca (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros/as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=150)	Varón (N=63)	Mujer (N=87)
1. Muy buena persona (n=23)	15%	22% (61%)	10% (39%)
2. Buena persona (n=110)	73%	60% (35%)	83% (65%)
3. Regular (n=15)	10%	16% (67%)	6% (33%)
4. Mala persona (n=1)	1%	2% (100%)	0% (0%)
5. Muy mala persona (n=1)	1%	0% (0%)	1% (100%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=149)	Varón (N=62)	Mujer (N=87)
1.Siempre (n=0)	0%	0% (-)	0% (-)
2.Casi siempre (n=9)	6%	3% (22%)	8% (78%)
3.Algunas veces (n=126)	85%	89% (44%)	82% (56%)
4.Nunca (n=14)	9%	8% (36%)	10% (64%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N=152)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1.Siempre (n=17)	11%	13% (47%)	10% (53%)
2.Casi siempre (n=43)	28%	30% (44%)	27% (56%)
3.Casi nunca (n=68)	45%	44% (41%)	45% (59%)
4.Nunca (n=23)	15%	13% (35%)	17% (65%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=150)	Varón (N=64)	Mujer (N=88)
1.Siempre (n=23)	15%	13% (35%)	17% (65%)
2.Casi siempre (n=68)	45%	48% (44%)	44% (56%)
3.Casi nunca (n=50)	33%	32% (40%)	34% (60%)
4.Nunca (n=9)	6%	8% (56%)	5% (44%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=151)	Varón (N=63)	Mujer (N=88)
1.Siempre (n=45)	30%	17% (24%)	39% (76%)
2.Casi siempre (n=87)	58%	59% (43%)	57% (57%)
3.Casi nunca (n=16)	11%	19% (75%)	5% (25%)
4.Nunca (n=3)	2%	5% (100%)	0% (0%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=150)	Varón (N=62)	Mujer (N=88)
1.Siempre busco ayuda (n=67)	45%	34% (31%)	52% (69%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=30)	20%	29% (60%)	14% (40%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=6)	4%	3% (33%)	5% (67%)
4.Siempre busco la solución (n=73)	49%	53% (45%)	45% (55%)
5.No sé qué hacer (n=13)	9%	6% (31%)	10% (69%)
6.Otros (n=11)	7%	6% (36%)	8% (64%)

4.2 Tablas de resultados de alumnos/as del curso 2004/2005

4.2.1 Edad menor o igual a 10 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	40,48	40,15	41,00
Altura (m.)	1,43	1,42	1,44

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=40)</u>	<u>Varón (N=24)</u>	<u>Mujer (N=16)</u>
1.Me gusta mucho	87,5%	87,5%	87,5%
2.Regular	12,5%	12,5%	12,5%
3.Poco	0%	0%	0%
4.No me gusta	0%	0%	0%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=39)</u>	<u>Varón (N=23)</u>	<u>Mujer (N=16)</u>
1.Amistosas (n=13)	33%	39% (69%)	25% (31%)
2.Difíciles (n=2)	5,1%	8,7% (100%)	0% (0%)
3.De respeto (n=9)	23%	17% (44%)	31% (56%)
4.De agresión (n=1)	3%	0% (0%)	6% (100%)
5.De miedo (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
6.Buenas (n=18)	46%	48% (61%)	44% (39%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=40)</u>	<u>Varón (N=24)</u>	<u>Mujer (N=16)</u>
1.Medio ambiente	85%	75%	100%
2.Tabaco	43%	46%	38%
3.Salud Bucodental	78%	75%	81%
4.Prevenición de accidentes	40%	50%	25%
5.Simulacro de incendios	15%	21%	6%
6.Educación Sexual	28%	21%	38%
7.Educación para la Salud	60%	58%	63%
8.Primeros auxilios	3%	4%	0%
9.Educación Vial	65%	71%	56%
10.Alimentación y consumo	65%	67%	63%
11.Alcohol	5%	4%	6%
12.Ninguno	0%	0%	0%
13. Otros	40%	50%	25%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

PREGUNTA 4	Total (N=40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
NO	90%	92%	88%
SI	10%	8%	12%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=39)	Varón (N=23)	Mujer (N=16)
1.Me quieren	97%	96%	99%
2.No me quieren	0%	0%	0%
3.Me maltratan	0%	0%	0%
4.Me protegen	87%	83%	94%
5.Escuchan lo que digo	64%	65%	63%
6.Me Ayudan	85%	87%	81%
7.Siempre se enojan conmigo	3%	0%	6%
8.No me hacen caso	3%	4%	0%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=39)	Varón (N=23)	Mujer (N=16)
1.Con mi madre	92%	91%	94%
2.Con mis amigos/as	15%	22%	6%
3.Con mi padre	49%	48%	50%
4.Con mis profesores/as	8%	4%	12%
5.Con mis hermanos/as	50%	22%	20%
6.Otros	8%	9%	6%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N= 39)	Varón (N=23)	Mujer (N=16)
1.En fiestas (n=17)	44%	39% (53%)	50% (47%)
2.Reuniones (n= 2)	5%	4% (50%)	6% (50%)
3.Fines de semana (n= 27)	70%	83% (70%)	50% (30%)
4.Durante las comidas (n=11)	28%	22% (45%)	37% (55%)
5.Cuando veo la T.V. (n=10)	26%	26% (60%)	25% (40%)
6.Otras (n= 5)	13%	13 (60%)	12% (40%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N= 40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
1.Ver la televisión	64%	83%	37%
2.Juegos de mesa	49%	48%	50%
3.Video Juegos	44%	71%	19%
4.Hablar por teléfono	18	9%	31%
5.Hacer la tarea	41%	52%	25%
6.Estoy solo	5%	4%	6%
7.Jugar con mis hermanos	54%	52%	56%
8.Ayudar en la limpieza	31%	26%	37%
9.Leer	33%	30%	37%
10.Oír música	31%	26%	37%
11.Usar el ordenador	33%	39%	25%
12.Otros	13%	22%	0%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N= 36)	Varón (N=22)	Mujer
1.En la calle (n= 4)	11%	14% (75%)	7% (25%)
2.En la escuela (n=16)	44%	41% (56%)	50% (44%)
3.En mi casa (n=2)	6%	4% (50%)	7% (50%)
4.En algún transporte (n=3)	8%	14% (100%)	0% (0%)
5.En el parquet (n= 3)	8%	9% (67%)	7% (33%)
6.En la casa de un familiar (n=3)	8%	9% (67%)	7% (33%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=1)	3%	0% (0%)	7% (100%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n= 15)	42%	45% (67%)	36% (33%)
9.Otro lugar (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=177)	Varón (N=88)	Mujer (N=89)
1.Pelear (n=6)	3%	3% (50%)	3% (50%)
2.Berber (n=4)	2%	3% (75%)	1% (25%)
3.Practicar deportes (n=109)	62%	72% (58%)	52% (42%)
4.Fumar (n=7)	4%	2% (29%)	6% (71%)
5.Jugar (n=144)	81%	78% (48%)	84% (52%)
6.Charlar (n=78)	44%	28% (32%)	60% (68%)
7.Oír música (n=83)	47%	32% (34%)	62% (66%)
8.Ir al cine (n=71)	40%	45% (56%)	35% (44%)
9.Ver la televisión (n=64)	36%	32% (44%)	40% (56%)
10.Comer mucho (n=12)	7%	7% (50%)	7% (50%)
11.Leer (n=55)	31%	28% (45%)	34% (55%)
12.Vídeo juegos (n=76)	43%	58% (67%)	28% (33%)
13.Hablar por teléfono (n=27)	15%	8% (26%)	22% (74%)
14.Usar el ordenador (n=64)	36%	42% (58%)	30% (42%)
15.Otras (n=2)	1%	1% (50%)	1% (50%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
1.Les hago caso siempre	3%	0%	7%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	8%	4%	13%
3.Nunca les hago caso	66%	65%	67%
4.Trato de que no lo hagan	47%	48%	47%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	10%	13%	7%
6.Ya no me junto con ellos	10%	9%	13%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N= 40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
Media (*)	6,75 (6,16; 7,34)	6,42 (5,53; 7,31)	7,25 (6,56; 7,94)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

**13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte
Entre tu casa y la escuela**

<u>PREGUNTA 13</u>	<u>Total (N=37)</u>	<u>Varón (N=23)</u>	<u>Mujer (N=14)</u>
1.De 5 a 10 minutos	81%	83%	79%
2.De 10 a 30 minutos	8%	4%	14%
3.De 30 minutos a 1 hora	8%	9%	7%
4.De 1 a 2 horas	0%	0%	0%
5.Más de 2 horas	3%	4%	0%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

<u>PREGUNTA14</u>	<u>Total (N=40)</u>	<u>Varón (N=24)</u>	<u>Mujer (N=16)</u>
1.Cine	53%	54%	50%
2.Centros deportivos	53%	62%	38%
3.Zoológico	30%	33%	25%
4.Fiestas	53%	50%	56%
5.Campo	25%	29%	19%
6.Parque de diversiones	40%	38%	44%
7.Teatro	25%	21%	31%
8.Museos	20%	25%	13%
9.Playa	55%	58%	50%
10.Actividades culturales	25%	17%	38%
11.Conciertos musicales	15%	4%	31%
12.Otros	5%	8%	0%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

<u>PREGUNTA15</u>	<u>Total (N= 40)</u>	<u>Varón (N=24)</u>	<u>Mujer (N=16)</u>
1.Temas de salud (n= 5)	13%	8% (40%)	19% (60%)
2.Temas de Belleza (n= 4)	10%	0% (0%)	25% (100%)
3.Temas deportivos (n=25)	73%	71% (68%)	50% (32%)
4.Comics (n= 29)	73%	88% (72%)	50% (28%)
5.Fotonovelas (n=3)	8%	4% (33%)	13% (67%)
6.Noticias (n= 3)	8%	4% (33%)	13% (67%)
7.Temas políticos (n=1)	3%	0% (0%)	6% (100%)
8.Temas Culturales (n= 3)	8%	8% (67%)	6% (33%)
9.Temas Científicos (n= 8)	20%	21% (63%)	19% (38%)
10.Religión (n= 7)	18%	13% (43%)	25% (57%)
11.Cuentos Clásicos (n= 10)	25%	25% (60%)	25% (40%)
12.Revistas (n=17)	43%	38% (53%)	50% (47%)
13.Periódicos (n= 2)	5%	4% (50%)	6% (50%)
14.Poesía (n=13)	33%	17% (31%)	56% (70%)
15.Novelas (n= 7)	18%	8% (29%)	31% (71%)
16.No me gusta leer (n= 1)	3%	0% (0%)	6% (100%)
17.Otros (n= 1)	3%	4% (100%)	0% (0%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N= 40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
1.Salud (n= 3)	8%	0% (0%)	18% (100%)
2.Belleza (n= 4)	10%	4% (25%)	19% (75%)
3.Deportivo (n=18)	45%	63% (83%)	19% (17%)
4.Caricaturas (n=35)	88%	100% (67%)	67% (31%)
5.Telenovelas (n= 6)	15%	4% (17%)	31% (83%)
6.Noticieros (n= 3)	8%	8% (67%)	6% (33%)
7.Políticos (n=2)	5%	4% (50%)	6% (50%)
8.De terror (n=18)	45%	50% (67%)	38% (33%)
9.Científicos (n= 5)	13%	20% (100%)	0% (0%)
10.Aventuras (n= 32)	80%	79% (59%)	81% (41%)
11.Concursos (n=11)	28%	29% (64%)	25% (36%)
12.Musicales (n=10)	25%	8% (20%)	50% (80%)
13.Cómicos (n=11)	26%	21% (46%)	38% (55%)
14.Documentales (n=10)	25%	29% (70%)	19% (30%)
15.No me gusta ver la TV (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
16.Otros (n=1)	3%	4% (100%)	0% (0%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N= 40)	Varón(N=24)	Mujer (N=16)
1.Leer (n= 9)	23%	17% (44%)	31% (56%)
2.Deportes (n=20)	50%	54% (65%)	44% (35%)
3.Ver T.V. (n=11)	28%	29% (64%)	25% (36%)
4.Dormir (n= 5)	13%	8% (40%)	19% (60%)
5.Escuchar música (n=12)	30%	21% (42%)	44% (58%)
6.Comer (n= 2)	5%	0% (0%)	13% (100%)
7.Jugar (n= 33)	82%	92% (67%)	69% (33%)
8.Escuchar la radio (n=3)	8%	0% (0%)	19% (100%)
9.Estar con mi familia (n=25)	63%	50% (48%)	81% (52%)
10.Andar en bicicleta (n=15)	38%	39% (60%)	38% (40%)
11.Estar con mis amigos (n=23)	58%	54% (57%)	63% (44%)
12.Chatear en internet (n= 5)	13%	8% (40%)	19% (60%)
13.Video juegos (n=25)	63%	79% (76%)	38% (24%)
14.Otros (n=1)	3%	4% (100%)	0% (0%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N= 39)	Varón (N=23)	Mujer (N=16)
1.Tres a cinco horas	18%	17%	19%
2.Seis a ocho horas	18%	22%	13%
3.Nueve horas o más	39%	39%	38%
4.No sé	27%	22%	31%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N= 40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
SI	63%	67%	56%
NO	38%	33%	44%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N= 40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
SI	43%	42%	44%
NO	57%	58%	56%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N= 39)	Varón (N=23)	Mujer (N=16)
SI	41%	52%	25%
NO	59%	48%	75%
Nº OCASIONES	Total (N=11)	Varón (N= 7)	Mujer (N= 4)
Media	2,82	2,29	3,75

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N= 40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
1.La casa	26%	17%	40%
2.La escuela	50%	52%	47%
3.La calle	26%	26%	27%
4.Otros	13%	17%	7%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N= 38)	Varón (N=23)	Mujer (N=15)
1.Cortes profundos (n= 9)	24%	30% (78%)	13% (22%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=10)	26%	26% (60%)	27% (40%)
3.Quemaduras (n= 9)	24%	30% (78%)	13% (22%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n= 4)	11%	4% (25%)	20% (75%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n= 2)	5%	4% (50%)	7% (50%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=2)	5%	4% (50%)	7% (50%)
7.Intoxicación por gas (n=3)	8%	9% (67%)	7% (33%)
8.Golpes (n=17)	45%	52% (71%)	33% (29%)
9.Caídas (n=18)	47%	57% (72%)	33% (28%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n= 8)	21%	22% (63%)	20% (38%)
11.Otros (n= 9)	24%	30% (78%)	13% (22%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=29)	Varón (N=16)	Mujer (N=13)
1.Un día	45%	44%	46%
2.De dos a tres días	31%	38%	23%
3.Una semana	7%	6%	8%
4.Quince días	17%	13%	23%
5.Un mes o más	0%	0%	0%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N= 32)	Varón (N=19)	Mujer (N=23)
1.Una vez al mes	25%	26%	23%
2.Cada tres meses	6%	5%	8%
3.Una vez al año	22%	32%	8%
4.No voy al dentista	19%	21%	15%
5.Cuando tengo alguna molestia	28%	16%	46%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N= 40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
1.Después de cada comida	67%	63%	73%
2.Antes de dormir	56%	50%	67%
3.Al despertar por la mañana	44%	25%	73%
4.No me lavo los dientes	3%	0%	7%

27. ¿Cada cuánto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=39)	Varón (N=24)	Mujer (N=15)
1. Todos los días	56%	58%	23%
2.Cada tres días	26%	29%	20%
3.Dos veces a la semana	13%	8%	20%
4.Una vez a la semana	5%	4%	7%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N= 39)	Varón (N=24)	Mujer (N=15)
1.Todos los días	85%	83%	87%
2.Cada tres días	10%	8%	13%
3.Dos veces a la semana	3%	4%	0%
4.Una vez a la semana	3%	4%	0%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N= 40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
1.Cuando voy al baño (antes)	26%	26%	25%
1.Cuando voy al baño (después)	46%	39%	56%
2.Cuando como los alimentos (antes)	53%	54%	50%
2.Cuando como los alimentos (después)	13%	13%	13%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	51%	48%	56%
3.Cuando preparo alimentos (después)	15%	17%	13%
4.Cuando toco animales (antes)	24%	32%	13%
4.Cuando toco animales (después)	61%	46%	81%
5.Cuando juego con tierra (antes)	18%	21%	13%
5.Cuando juego con tierra (después)	70%	58%	87%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N= 40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
1.Desayuno	86%	79%	100%
2.Almuerzo (comida)	85%	83%	86%
3.Merienda	80%	83%	75%
4.Cena	90%	88%	94%
5.Ingiero alimentos entre comidas	10%	13%	6%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	3,29	3,00	3,75	0,75
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	2,16	1,95	2,50	0,55
3.Pollo	2,38	2,68	1,92	0,76
4.Carne de cerdo	2,73	2,72	2,75	0,03
5.Cereales (avena,arroz)	2,71	2,58	2,92	0,34
6.Refrescos	2,03	2,20	1,75	0,45
7.Embutidos (salchicha,jamón)	2,77	2,50	3,17	0,67
8.Frituras	3,00	3,05	2,92	0,13
9.Dulces	2,65	2,37	3,08	0,71
10.Pescados	2,77	2,74	2,83	0,09
11.Huevo	2,64	2,65	2,62	0,03
12.Fruta	1,90	1,95	1,83	0,12
13.Verduras	3,07	3,22	2,83	0,39
14.Mariscos	3,23	3,17	3,33	0,16
15.Golosinas	2,66	2,11	3,46	1,35
16.Pastas	2,53	2,47	2,62	0,15
17.Hamburguesas	1,97	2,05	1,85	0,2
18.Chocolate	2,29	2,17	2,46	0,29
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,47	3,28	3,75	0,47
20. Pastelitos industrializados	3,48	3,58	3,33	0,25

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N= 33)	Varón (N=19)	Mujer (N=14)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n= 0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=1)	3%	5% (100%)	0% (0%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n= 31)	94%	90% (55%)	100% (45%)
4.Me enfado y se lo quito (n= 1)	3%	5% (100%)	0% (0%)
5.Otras (n= 0)	0%	100% (58%)	100% (42%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N= 39)	Varón (N=23)	Mujer (N=16)
1.Le digo sus errores (n= 20)	51%	61% (70%)	38% (30%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=1)	3%	0% (0%)	6% (100%)
3.No le hago caso (n=2)	5%	0% (0%)	13% (100%)
4.Lo ayudo (n= 33)	85%	78% (55%)	94% (45%)
5.Otra (n=2)	5%	4% (50%)	6% (50%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N= 39)	Varón (N=23)	Mujer (N=16)
1.Me enfado con ella (n=2)	5%	0% (0%)	13% (100%)
2.Defiendo mis ideas (n=10)	26%	30% (70%)	19% (30%)
3.Aprendo de ellas (n=15)	39%	35% (53%)	44% (47%)
4.Respeto las suyas (n= 28)	72%	65% (54%)	81% (46%)
5.No las tomo en cuenta (n=2)	5%	0% (0%)	13% (100%)
6.Me burlo de ellas (n=1)	3%	0% (0%)	6% (100%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N= 38)	Varón (N=22)	Mujer (N=16)
1.Muy bien (n=16)	42%	46% (63%)	37% (37%)
2.Bien (n= 21)	55%	55% (57%)	56% (43%)
3.Regular (n=1)	3%	0% (0%)	6% (100%)
4.Mal (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
5.Muy mal (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N= 37)	Varón (N=23)	Mujer (N=14)
1.Siempre (n=21)	57%	52% (57%)	64% (49%)
2.Casi siempre (n=12)	32%	44% (83%)	14% (16%)
3.A veces (n= 4)	11%	4% (25%)	21% (75%)
4.Casi nunca (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
5.Nunca (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros /as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N= 36)	Varón (N=22)	Mujer (N=14)
1.Muy buena persona (n=13)	36%	41% (69%)	29% (31%)
2.Buena persona (n= 22)	61%	55% (55%)	71% (45%)
3.Regular (n=1)	3%	4% (100%)	0% (0%)
4.Mala persona (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
5.Muy mala persona (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=173)	Varón (N=85)	Mujer (N=88)
1.Siempre (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
2.Casi siempre (n= 2)	5%	9% (100%)	0% (0%)
3.Algunas veces (n= 23)	59%	61% (61%)	56% (39%)
4.Nunca (n=14)	36%	30% (50%)	44% (50%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N= 38)	Varón (N=23)	Mujer (N=15)
1.Siempre (n= 7)	18%	13% (43%)	27% (57%)
2.Casi siempre (n=18)	47%	48% (61%)	48% (39%)
3.Casi nunca (n= 8)	21%	26% (75%)	13% (25%)
4.Nunca (n= 5)	13%	13% (60%)	13% (40%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N= 38)	Varón (N=23)	Mujer (N=15)
1.Siempre (n= 8)	21%	26% (75%)	13% (25%)
2.Casi siempre (n=5)	13%	13% (60%)	13% (40%)
3.Casi nunca (n=21)	55%	57% (62%)	53% (38%)
4.Nunca (n=4)	11%	4% (25%)	20% (75%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N= 36)	Varón (N=23)	Mujer (N=13)
1.Siempre (n=26)	72%	74% (65%)	69% (35%)
2.Casi siempre (n= 8)	22%	22% (63%)	23% (38%)
3.Casi nunca (n=1)	3%	0% (0%)	8% (100%)
4.Nunca (n=1)	3%	4% (100%)	0% (0%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N= 40)	Varón (N=24)	Mujer (N=16)
1.Siempre busco ayuda (n=19)	48%	38% (47%)	62% (53%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n= 9)	23%	25% (67%)	19% (33%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=2)	5%	4% (50%)	6% (50%)
4.Siempre busco la solución (n=21)	53%	58% (67%)	44% (33%)
5.No sé qué hacer (n=7)	18%	17% (57%)	19% (43%)
6.Otros (n=40)	100%	100% (60%)	100% (40%)

4.2.2 Edad 11 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	41,00	42,36	39,50
Altura (m.)	1,49	1,49	1,50

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=96)</u>	<u>Varón (N=48)</u>	<u>Mujer (N=48)</u>
1.Me gusta mucho	38,5%	33,3%	43,8%
2.Regular	46,9%	50,0%	43,8%
3.Poco	7,3%	6,3%	8,3%
4.No me gusta	7,3%	10,4%	4,2%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=96)</u>	<u>Varón (N=48)</u>	<u>Mujer (N=48)</u>
1.Amistasas (n=40)	41,7%	41,7% (50,0%)	41,7% (50,0%)
2.Difíciles (n=5)	5,2%	6,3% (60,0%)	4,2% (40,0%)
3.De respeto (n=13)	13,5%	12,5% (46,2%)	14,6% (53,8%)
4.De agresión (n=3)	3,1%	0% (0%)	6,3% (100%)
5.De miedo (n=4)	4,2%	6,3% (75,5%)	2,1% (25%)
6.Buenas (n=44)	45,8%	39,6% (43,2%)	52,1% (56,8%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=96)</u>	<u>Varón (N=48)</u>	<u>Mujer (N=48)</u>
1.Medio ambiente	65%	56%	75%
2.Tabaco	25%	19%	32%
3.Salud Bucodental	36%	29%	43%
4.Prevenición de accidentes	15%	10%	19%
5.Simulacro de incendios	28%	27%	30%
6.Educación Sexual	71%	60%	81%
7.Educación para la Salud	30%	29%	32%
8.Primeros auxilios	12%	4%	19%
9.Educación Vial	55%	50%	60%
10.Alimentación y consumo	23%	15%	32%
11.Alcohol	7%	4%	11%
12.Ninguno	5%	4%	6%
13. Otros	42%	42%	42%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

<u>PREGUNTA 4</u>	<u>Total (N=96)</u>	<u>Varón (N=48)</u>	<u>Mujer (N=48)</u>
NO	89%	92%	85%
SI	11%	8%	15%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=96)	Varón (N=48)	Mujer (N=48)
1.Me quieren	98%	100%	96%
2.No me quieren	0%	0%	0%
3.Me maltratan	0%	0%	0%
4.Me protegen	74%	67%	81%
5.Escuchan lo que digo	70%	54%	85%
6.Me Ayudan	79%	71%	88%
7.Siempre se enojan conmigo	4%	2%	6%
8.No me hacen caso	3%	0%	6%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=96)	Varón (N=48)	Mujer (N=48)
1.Con mi madre	75%	79%	71%
2.Con mis amigos/as	41%	31%	50%
3.Con mi padre	49%	58%	40%
4.Con mis profesores/as	4%	0%	8%
5.Con mis hermanos/as	28%	23%	33%
6.Otros	18%	12%	23%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N= 95)	Varón (N=48)	Mujer (N=47)
1.En fiestas (n=42)	44%	38% (43%)	51% (51%)
2.Reuniones (n=5)	5%	4% (40%)	6% (60%)
3.Fines de semana (n= 70)	74%	73% (50%)	75% (50%)
4.Durante las comidas (n=44)	46%	44% (48%)	49% (52%)
5.Cuando veo la T.V. (n=25)	26%	19% (36%)	34% (64%)
6.Otras (n=25)	26%	21% (40%)	32% (60%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N= 96)	Varón (N=48)	Mujer (N=48)
1.Ver la televisión	78%	77%	79%
2.Juegos de mesa	27%	34%	19%
3.Video Juegos	48%	66%	31%
4.Hablar por teléfono	11%	8%	13%
5.Hacer la tarea	50%	40%	58%
6.Estoy solo	4%	4%	4%
7.Jugar con mis hermanos	54%	53%	54%
8.Ayudar en la limpieza	25%	21%	29%
9.Leer	42%	40%	44%
10.Oír música	54%	45%	63%
11.Usar el ordenador	39%	40%	37%
12.Otros	20%	19%	21%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9		Total (N= 88)	Varón (N=44)	Mujer (N=44)
1.En la calle	(n= 8)	9%	11% (63%)	7% (38%)
2.En la escuela	(n=17)	19%	23% (59%)	16% (41%)
3.En mi casa	(n=6)	7%	11% (83%)	2% (17%)
4.En algún transporte	(n=88)	100%	100% (50%)	100% (50%)
5.En el parque	(n=2)	2%	2% (50%)	2% (50%)
6.En la casa de un familiar	(n=88)	100%	100% (50%)	100% (50%)
7.En la casa de un vecino o amigo	(n=1)	3%	2% (100%)	0% (0%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión	(n= 60)	68%	61% (45%)	75% (55%)
9.Otro lugar	(n=3)	3%	2% (33%)	4% (68%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10		Total (N=95)	Varón (N=47)	Mujer (N=48)
1.Pelear	(n=10)	11%	9% (40%)	13% (60%)
2.Beber	(n=1)	1%	2% (100%)	0% (0%)
3.Practicar deportes	(n=61)	64%	81% (62%)	48% (38%)
4.Fumar	(n=3)	3%	0% (0%)	6% (100%)
5.Jugar	(n=67)	71%	68% (48%)	73% (52%)
6.Charlar	(n=33)	35%	15% (21%)	54% (79%)
7.Oír música	(n=49)	52%	28% (27%)	75% (73%)
8.Ir al cine	(n=60)	63%	62% (48%)	65% (52%)
9.Ver la televisión	(n=27)	28%	36% (63%)	21% (37%)
10.Comer mucho	(n=10)	11%	15% (70%)	6% (30%)
11.Leer	(n=10)	11%	15% (70%)	6% (30%)
12.Vídeo juegos	(n=48)	51%	79% (77%)	23% (23%)
13.Hablar por teléfono	(n=17)	18%	17% (47%)	19% (53%)
14.Usar el ordenador	(n=34)	36%	47% (65%)	25% (35%)
15.Otras	(n=10)	11%	6% (30%)	15% (70%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=95)	Varón (N=48)	Mujer (N=47)
1.Les hago caso siempre	2%	2%	2%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	6%	4%	9%
3.Nunca les hago caso	50%	50%	49%
4.Trato de que no lo hagan	50%	46%	53%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	2%	2%	2%
6.Ya no me junto con ellos	11%	13%	9%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N= 96)	Varón (N=48)	Mujer (N=48)
Media (*)	7,38 (7,06; 7,69)	7,60 (7,16; 8,05)	7,15 (6,69; 7,61)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

**13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte
Entre tu casa y la escuela**

<u>PREGUNTA 13</u>	<u>Total (N=94)</u>	<u>Varón (N=47)</u>	<u>Mujer (N=47)</u>
1.De 5 a 10 minutos	85%	87%	83%
2.De 10 a 30 minutos	13%	11%	15%
3.De 30 minutos a 1 hora	2%	2%	2%
4.De 1 a 2 horas	0%	0%	0%
5.Más de 2 horas	0%	0%	0%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

<u>PREGUNTA14</u>	<u>Total (N=96)</u>	<u>Varón (N=48)</u>	<u>Mujer (N=48)</u>
1.Cine	66%	60%	72%
2.Centros deportivos	51%	66%	36%
3.Zoológico	9%	11%	6%
4.Fiestas	43%	36%	49%
5.Campo	30%	30%	30%
6.Parque de diversiones	36%	34%	38%
7.Teatro	18%	19%	17%
8.Museos	15%	17%	13%
9.Playa	41%	38%	45%
10.Actividades culturales	15%	19%	11%
11.Conciertos musicales	14%	9%	19%
12.Otros	14%	11%	17%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

<u>PREGUNTA15</u>	<u>Total (N= 95)</u>	<u>Varón (N=47)</u>	<u>Mujer (N=48)</u>
1.Temas de salud (n=45)	4%	4% (50%)	4% (50%)
2.Temas de Belleza (n=12)	13%	4% (17%)	21% (83%)
3.Temas deportivos (n=36)	38%	62% (81%)	15% (19%)
4.Comics (n= 58)	61%	70% (57%)	52% (43%)
5.Fotonovelas (n=8)	8%	4% (25%)	13% (75%)
6.Noticias (n= 15)	16%	19% (60%)	13% (40%)
7.Temas políticos (n=2)	2%	2% (50%)	2% (50%)
8.Temas Culturales (n= 6)	6%	9% (67%)	4% (33%)
9.Temas Científicos (n= 12)	13%	19% (75%)	6% (25%)
10.Religión (n= 2)	2%	4% (100%)	0% (0%)
11.Cuentos Clásicos (n= 23)	24%	19% (39%)	29% (61%)
12.Revistas (n=46)	48%	38% (39%)	58% (61%)
13.Periódicos (n= 9)	9%	13% (67%)	6% (33%)
14.Poesía (n=20)	21%	13% (30%)	29% (70%)
15.Novelas (n= 17)	18%	4% (12%)	31% (88%)
16.No me gusta leer (n= 9)	9%	13% (68%)	6% (33%)
17.Otros (n= 16)	17%	21% (63%)	13% (38%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N= 95)	Varón (N=47)	Mujer (N=48)
1.Salud (n= 3)	3%	2% (33%)	4% (67%)
2.Belleza (n= 4)	4%	0% (0%)	8% (100%)
3.Deportivo (n=43)	45%	70% (77%)	21% (23%)
4.Caricaturas (n=69)	73%	70% (48%)	75% (52%)
5.Telenovelas (n=15)	16%	2% (7%)	29% (93%)
6.Noticieros (n=14)	15%	17% (57%)	13% (43%)
7.Políticos (n=1)	1%	0% (0%)	2% (100%)
8.De terror (n=46)	48%	47% (48%)	50% (52%)
9.Científicos (n= 6)	6%	9% (67%)	4% (33%)
10.Aventuras (n= 58)	61%	62% (50%)	60% (50%)
11.Concursos (n=47)	49%	45% (45%)	54% (55%)
12.Musicales (n=30)	32%	15% (23%)	48% (77%)
13.Cómicos (n=35)	37%	47% (63%)	27% (37%)
14.Documentales (n=33)	35%	43% (61%)	27% (39%)
15.No me gusta ver la TV (n=95)	0%	0% (0%)	0% (0%)
16.Otros (n=6)	7%	2% (17%)	11% (83%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N= 94)	Varón(N=46)	Mujer (N=48)
1.Leer (n= 27)	29%	26% (44%)	31% (56%)
2.Deportes (n=43)	46%	65% (70%)	27% (30%)
3.Ver T.V. (n=42)	45%	41% (45%)	48% (55%)
4.Dormir (n= 18)	19%	13% (33%)	25% (67%)
5.Escuchar música (n=44)	47%	24% (25%)	69% (75%)
6.Comer (n= 4)	4%	7% (75%)	2% (25%)
7.Jugar (n= 72)	77%	80% (51%)	73% (49%)
8.Escuchar la radio (n=11)	12%	9% (36%)	15% (64%)
9.Estar con mi familia (n=34)	36%	26% (35%)	46% (65%)
10.Andar en bicicleta (n=31)	33%	35% (52%)	31% (48%)
11.Estar con mis amigos (n=49)	52%	54% (51%)	50% (49%)
12.Chatear en internet (n= 15)	16%	9% (27%)	23% (73%)
13.Vídeo juegos (n=47)	50%	74% (72%)	27% (28%)
14.Otros (n=4)	4%	2% (25%)	6% (75%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N= 91)	Varón (N=45)	Mujer (N=46)
1.Tres a cinco horas	3%	2%	49%
2.Seis a ocho horas	36%	38%	35%
3.Nueve horas o más	37%	36%	39%
4.No sé	23%	24%	22%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N= 96)	Varón (N=48)	Mujer (N=48)
SI	66%	77%	54%
NO	34%	23%	46%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N= 93)	Varón (N=46)	Mujer (N=47)
SI	57%	59%	55%
NO	43%	41%	45%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N= 95)	Varón (N=48)	Mujer (N=47)
SI	66%	71%	62%
NO	34%	29%	38%
Nº OCASIONES	Total (N=11)	Varón (N= 7)	Mujer (N= 4)
Media	2,10	2,34	1,76

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N= 79)	Varón (N=42)	Mujer (N=37)
1.La casa	22%	21%	22%
2.La escuela	58%	52%	65%
3.La calle	34%	36%	32%
4.Otros	15%	14%	16%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N= 84)	Varón (N=42)	Mujer (N=42)
1.Cortes profundos (n=13)	16%	19% (62%)	12% (38%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=36)	42%	45% (53%)	40% (47%)
3.Quemaduras (n=14)	17%	21% (64%)	12% (46%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n= 1)	1%	0% (0%)	2% (100%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n= 7)	8%	10% (57%)	7% (43%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
7.Intoxicación por gas (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
8.Golpes (n=31)	37%	31% (42%)	42% (58%)
9.Caídas (n=51)	60%	52% (43%)	67% (57%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n= 23)	27%	29% (52%)	26% (48%)
11.Otros (n=11)	13%	7% (27%)	19% (73%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=59)	Varón (N=29)	Mujer (N=26)
1.Un día	62%	66%	58%
2.De dos a tres días	18%	17%	19%
3.Una semana	13%	14%	12%
4.Quince días	2%	0%	4%
5.Un mes o más	6%	3%	8%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N= 92)	Varón (N=46)	Mujer (N=46)
1.Una vez al mes	28%	26%	30%
2.Cada tres meses	17%	22%	13%
3.Una vez al año	17%	22%	13%
4.No voy al dentista	10%	11%	9%
5.Cuando tengo alguna molestia	27%	20%	35%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N= 96)	Varón (N=48)	Mujer (N=48)
1.Después de cada comida	63%	63%	63%
2.Antes de dormir	56%	56%	56%
3.Al despertar por la mañana	35%	33%	38%
4.No me lavo los dientes	0%	0%	0%

27. ¿Cada cuánto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=94)	Varón (N=47)	Mujer (N=47)
1. Todos los días	71%	70%	72%
2.Cada tres días	10%	11%	9%
3.Dos veces a la semana	15%	13%	17%
4.Una vez a la semana	4%	6%	2%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N= 94)	Varón (N=46)	Mujer (N=48)
1.Todos los días	78%	65%	90%
2.Cada tres días	18%	26%	10%
3.Dos veces a la semana	3%	7%	0%
4.Una vez a la semana	1%	2%	0%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N= 96)	Varón (N=48)	Mujer (N=48)
1.Cuando voy al baño (antes)	26%	40%	13%
1.Cuando voy al baño (después)	90%	93%	87%
2.Cuando como los alimentos (antes)	73%	78%	69%
2.Cuando como los alimentos (después)	83%	87%	79%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	77%	81%	73%
3.Cuando preparo alimentos (después)	85%	88%	82%
4.Cuando toco animales (antes)	19%	18%	20%
4.Cuando toco animales (después)	94%	91%	98%
5.Cuando juego con tierra (antes)	19%	21%	17%
5.Cuando juego con tierra (después)	96%	93%	98%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N= 96)	Varón (N=48)	Mujer (N=48)
1.Desayuno	89%	98%	79%
2.Almuerzo (comida)	86%	85%	87%
3.Merienda	85%	88%	83%
4.Cena	96%	94%	98%
5.Ingiere alimentos entre comidas	23%	27%	19%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	3,20	2,96	3,41	0,45
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	2,00	1,90	2,09	0,19
3.Pollo	1,93	2,16	1,71	0,45
4.Carne de cerdo	2,62	2,57	2,67	0,1
5.Cereales (avena,arroz)	2,49	2,50	2,48	0,02
6.Refrescos	2,14	2,13	2,14	0,01
7.Embutidos (salchicha,jamón)	2,20	2,41	2,03	0,38
8.Frituras	2,60	2,96	2,30	0,66
9.Dulces	2,34	2,53	2,18	0,35
10.Pescados	3,13	3,03	3,21	0,18
11.Huevo	2,64	2,82	2,48	0,34
12.Fruta	1,99	1,93	2,03	0,1
13.Verduras	3,23	3,14	2,29	0,85
14.Mariscos	3,02	3,03	3,00	0,03
15.Golosinas	2,55	2,48	3,59	1,11
16.Pastas	1,82	1,71	1,91	0,2
17.Hamburguesas	2,54	2,32	2,71	0,39
18.Chocolate	2,29	2,28	2,31	0,03
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,13	2,64	3,55	0,91
20. Pastelitos industrializados	2,84	2,54	3,09	0,55

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N= 89)	Varón (N=46)	Mujer (N=43)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n= 9)	10%	13% (67%)	7% (33%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=3)	3%	7% (100%)	0% (0%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n= 50)	56%	59% (54%)	54% (46%)
4.Me enfado y se lo quito (n=12)	14%	9% (33%)	19% (67%)
5.Otras (n= 15)	17%	13% (40%)	21% (60%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N= 95)	Varón (N=47)	Mujer (N=48)
1.Le digo sus errores (n= 52)	55%	46% (51%)	54% (58%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
3.No le hago caso (n=5)	5%	9% (80%)	2% (20%)
4.Lo ayudo (n= 70)	74%	64% (43%)	83% (57%)
5.Otra (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N= 94)	Varón (N=46)	Mujer (N=48)
1.Me enfado con ella (n=1)	1%	22% (45%)	25% (55%)
2.Defiendo mis ideas (n=22)	23%	22% (45%)	25% (55%)
3.Aprendo de ellas (n=32)	34%	33% (47%)	35% (53%)
4.Respeto las suyas (n= 75)	79%	80% (49%)	72% (51%)
5.No las tomo en cuenta (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
6.Me burlo de ellas (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N= 93)	Varón (N=46)	Mujer (N=47)
1.Muy bien (n=18)	19%	11% (28%)	28% (72%)
2.Bien (n= 57)	61%	78% (63%)	45% (37%)
3.Regular (n=17)	18%	11% (29%)	26% (71%)
4.Mal (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
5.Muy mal (n=1)	1%	0% (0%)	2% (100%)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N= 93)	Varón (N=47)	Mujer (N=46)
1.Siempre (n=37)	40%	32% (41%)	48% (59%)
2.Casi siempre (n=40)	43%	47% (55%)	39% (45%)
3.A veces (n=14)	15%	17% (57%)	13% (43%)
4.Casi nunca (n=2)	2%	4% (100%)	0% (0%)
5.Nunca (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros /as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N= 93)	Varón (N=46)	Mujer (N=47)
1.Muy buena persona (n=30)	32%	30% (47%)	34% (53%)
2.Buena persona (n= 56)	60%	61% (50%)	60% (50%)
3.Regular (n=7)	8%	9% (57%)	6% (43%)
4.Mala persona (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
5.Muy mala persona (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N= 93)	Varón (N=46)	Mujer (N=47)
1.Siempre (n=1)	1%	0% (0%)	2% (100%)
2.Casi siempre (n= 4)	4%	2% (25%)	6% (75%)
3.Algunas veces (n= 72)	77%	72% (46%)	83% (54%)
4.Nunca (n=16)	17%	26% (75%)	8% (25%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N= 93)	Varón (N=47)	Mujer (N=46)
1.Siempre (n= 9)	10%	6% (33%)	13% (67%)
2.Casi siempre (n=35)	38%	43% (57%)	33% (43%)
3.Casi nunca (n=33)	36%	30% (42%)	41% (58%)
4.Nunca (n=16)	17%	21% (63%)	13% (38%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N= 95)	Varón (N=47)	Mujer (N=48)
1.Siempre (n=10)	11%	6% (30%)	17% (70%)
2.Casi siempre (n=25)	26%	26% (48%)	27% (52%)
3.Casi nunca (n=48)	51%	55% (54%)	46% (46%)
4.Nunca (n=12)	13%	13% (50%)	13% (50%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N= 94)	Varón (N=46)	Mujer (N=48)
1.Siempre (n=50)	53%	52% (48%)	54% (52%)
2.Casi siempre (n=33)	35%	37% (52%)	33% (48%)
3.Casi nunca (n=11)	12%	11% (46%)	12% (55%)
4.Nunca (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N= 96)	Varón (N=48)	Mujer (N=48)
1.Siempre busco ayuda (n=55)	57%	54% (47%)	60% (53%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=15)	16%	15% (47%)	17% (53%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=2)	2%	2% (50%)	2% (50%)
4.Siempre busco la solución (n=45)	47%	52% (56%)	42% (44%)
5.No sé qué hacer (n=8)	8%	6% (38%)	10% (62%)
6.Otros (n= 2)	3%	0% (0%)	5% (100%)

4.2.3 Edad 12 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	45,39	46,38	44,35
Altura (m.)	1,83	1,57	1,57

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=535)</u>	<u>Varón (N=265)</u>	<u>Mujer (N=270)</u>
1.Me gusta mucho	23%	17%	29%
2.Regular	55%	55%	55%
3.Poco	14%	18%	11%
4.No me gusta	8%	11%	5%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=533)</u>	<u>Varón (N=264)</u>	<u>Mujer(N=269)</u>
1.Amistosas (n=231)	43%	39% (45%)	47% (55%)
2.Difíciles (n=38)	7%	8% (55%)	6% (45%)
3.De respeto (n=138)	26%	26% (49%)	26% (51%)
4.De agresión (n=12)	2%	3% (58%)	2% (42%)
5.De miedo (n=21)	4%	6% (71%)	2% (29%)
6.Buenas (n=272)	51%	42% (41%)	59% (59%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=528)</u>	<u>Varón (N=264)</u>	<u>Mujer (N=264)</u>
1.Medio ambiente	51%	50%	52%
2.Tabaco	41%	39%	42%
3.Salud Bucodental	15%	15%	16%
4.Prevenición de accidentes	10%	11%	10%
5.Simulacro de incendios	34%	36%	32%
6.Educación Sexual	25%	27%	23%
7.Educación para la Salud	19%	17%	20%
8.Primeros auxilios	4%	3%	5%
9.Educación Vial	23%	19%	26%
10.Alimentación y consumo	30%	31%	29%
11.Alcohol	29%	28%	29%
12.Ninguno	9%	9%	9%
13. Otros	31%	33%	29%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

<u>PREGUNTA 4</u>	<u>Total (N=536)</u>	<u>Varón (N=267)</u>	<u>Mujer (N=269)</u>
NO	95%	5%	95%
SI	5%	4%	96%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=538)	Varón (N=267)	Mujer (N=271)
1.Me quieren	92%	88%	93%
2.No me quieren	0%	1%	0%
3.Me maltratan	1%	1%	1%
4.Me protegen	56%	46%	65%
5.Escuchan lo que digo	52%	43%	61%
6.Me Ayudan	66%	57%	76%
7.Siempre se enojan conmigo	4%	5%	4%
8.No me hacen caso	4%	5%	3%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=535)	Varón (N=264)	Mujer (N=271)
1.Con mi madre	60%	56%	64%
2.Con mis amigos/as	58%	49%	68%
3.Con mi padre	28%	36%	20%
4.Con mis profesores/as	4%	5%	3%
5.Con mis hermanos/as	25%	22%	28%
6.Otros	9%	12%	7%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N= 538)	Varón (N=267)	Mujer (N=271)
1.En fiestas (n=153)	28%	24% (42%)	33% (58%)
2.Reuniones (n=37)	7%	7% (51%)	7% (49%)
3.Fines de semana (n=376)	70%	70% (50%)	70% (50%)
4.Durante las comidas (n=248)	46%	41% (44%)	51% (56%)
5.Cuando veo la T.V. (n=129)	24%	24% (50%)	24% (50%)
6.Otras (n=118)	22%	20% (44%)	24% (56%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N= 527)	Varón (N=260)	Mujer (N=267)
1.Ver la televisión	69%	69%	68%
2.Juegos de mesa	18%	21%	14%
3.Video Juegos	34%	61%	8%
4.Hablar por teléfono	19%	14%	24%
5.Hacer la tarea	64%	60%	67%
6.Estoy solo	5%	7%	4%
7.Jugar con mis hermanos	37%	37%	36%
8.Ayudar en la limpieza	28%	20%	35%
9.Leer	35%	33%	37%
10.Oír música	59%	45%	73%
11.Usar el ordenador	52%	54%	51%
12.Otros	17%	19%	14%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9		Total (N= 506)	Varón (N=252)	Mujer (N=254)
1.En la calle	(n=68)	13%	16% (59%)	11% (41%)
2.En la escuela	(n=106)	21%	26% (61%)	16% (39%)
3.En mi casa	(n=48)	9%	12% (60%)	7% (40%)
4.En algún transporte	(n=14)	3%	4% (79%)	1% (21%)
5.En el parquet	(n=27)	5%	8% (74%)	3% (26%)
6.En la casa de un familiar	(n=7)	1%	2% (71%)	1% (29%)
7.En la casa de un vecino o amigo	(n=20)	4%	4% (55%)	4% (45%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión	(n=307)	61%	52% (43%)	69% (57%)
9.Otro lugar	(n=27)	5%	7% (63%)	4% (37%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10		Total (N=530)	Varón (N=259)	Mujer (N=271)
1.Pelear	(n=35)	7%	12% (91%)	1% (9%)
2.Berber	(n=24)	4%	6% (63%)	3% (37%)
3.Practicar deportes	(n=256)	48%	63% (64%)	34% (36%)
4.Fumar	(n=23)	4%	5% (52%)	4% (48%)
5.Jugar	(n=269)	71%	59% (57%)	42% (43%)
6.Charlar	(n=305)	58%	41% (35%)	74% (65%)
7.Oír música	(n=337)	64%	49% (38%)	77% (62%)
8.Ir al cine	(n=287)	54%	45% (40%)	63% (60%)
9.Ver la televisión	(n=189)	36%	34% (44%)	39% (56%)
10.Comer mucho	(n=48)	9%	14% (75%)	4% (25%)
11.Leer	(n=54)	10%	10% (48%)	10% (52%)
12.Vídeo juegos	(n=222)	42%	70% (82%)	14% (18%)
13.Hablar por teléfono	(n=140)	26%	15% (27%)	38% (73%)
14.Usar el ordenador	(n=236)	44%	49% (53%)	41% (47%)
15.Otras	(n=57)	11%	9% (42%)	12% (58%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=528)	Varón (N=261)	Mujer (N=267)
1.Les hago caso siempre	1%	2%	0%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	5%	6%	3%
3.Nunca les hago caso	48%	51%	45%
4.Trato de que no lo hagan	54%	45%	63%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	4%	5%	3%
6.Ya no me junto con ellos	14%	15%	14%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N= 530)	Varón (N=266)	Mujer (N=264)
Media (*)	7,96 (7,80; 8,12)	7,91 (7,68; 8,15)	8,00 (7,79; 8,21)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

**13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte
Entre tu casa y la escuela**

PREGUNTA 13	Total (N=528)	Varón (N=264)	Mujer (N=264)
1.De 5 a 10 minutos	53%	53%	53%
2.De 10 a 30 minutos	34%	29%	38%
3.De 30 minutos a 1 hora	10%	14%	6%
4.De 1 a 2 horas	3%	3%	2%
5.Más de 2 horas	1%	1%	0%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=529)	Varón (N=263)	Mujer (N=266)
1.Cine	77%	75%	78%
2.Centros deportivos	44%	60%	28%
3.Zoológico	8%	9%	7%
4.Fiestas	38%	37%	39%
5.Campo	31%	29%	34%
6.Parque de diversiones	35%	36%	35%
7.Teatro	6%	7%	6%
8.Museos	13%	14%	12%
9.Playa	28%	28%	28%
10.Actividades culturales	9%	8%	9%
11.Conciertos musicales	15%	10%	19%
12.Otros	19%	18%	20%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N= 534)	Varón (N=263)	Mujer (N=271)
1.Temas de salud (n=24)	5%	2% (25%)	7% (75%)
2.Temas de Belleza (n=70)	13%	3% (11%)	23% (89%)
3.Temas deportivos (n=179)	34%	51% (74%)	17% (26%)
4.Comics (n=252)	47%	60% (63%)	35% (37%)
5.Fotonovelas (n=14)	3%	1% (14%)	4% (86%)
6.Noticias (n= 75)	14%	18% (64%)	10% (46%)
7.Temas políticos (n=25)	5%	7% (72%)	3% (28%)
8.Temas Culturales (n=43)	8%	6% (37%)	10% (63%)
9.Temas Científicos (n=94)	18%	26% (72%)	10% (28%)
10.Religión (n=12)	2%	3% (67%)	2% (33%)
11.Cuentos Clásicos (n=83)	16%	13% (42%)	18% (58%)
12.Revistas (n=260)	49%	35% (35%)	62% (65%)
13.Periódicos (n=84)	16%	22% (68%)	10% (32%)
14.Poesía (n=74)	14%	5% (19%)	22% (81%)
15.Novelas (n=120)	23%	17% (37%)	28% (63%)
16.No me gusta leer (n=60)	11%	12% (53%)	10% (47%)
17.Otros (n=116)	22%	21% (48%)	22% (52%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N= 530)	Varón (N=262)	Mujer (N=268)
1.Salud (n=10)	2%	2% (60%)	2% (40%)
2.Belleza (n=30)	6%	2% (20%)	9% (80%)
3.Deportivo (n=208)	39%	63% (80%)	16% (20%)
4.Caricaturas (n=262)	49%	48% (48%)	51% (52%)
5.Telenovelas (n=69)	13%	4% (15%)	22% (86%)
6.Noticieros (n=71)	13%	14% (52%)	13% (48%)
7.Políticos (n=20)	4%	7% (85%)	1% (15%)
8.De terror (n=213)	40%	43% (53%)	37% (47%)
9.Científicos (n=85)	16%	24% (73%)	9% (27%)
10.Aventuras (n=267)	50%	55% (54%)	46% (46%)
11.Concursos (n=185)	35%	31% (44%)	39% (56%)
12.Musicales (n=211)	40%	25% (31%)	54% (69%)
13.Cómicos (n=228)	43%	55% (64%)	31% (36%)
14.Documentales (n=151)	29%	31% (54%)	26% (46%)
15.No me gusta ver la TV (n=5)	1%	2% (100%)	0% (0%)
16.Otros (n=80)	15%	9% (30%)	21% (70%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=530)	Varón(N=269)	Mujer (N=261)
1.Leer (n=150)	28%	28% (49%)	29% (51%)
2.Deportes (n=211)	40%	57% (70%)	23% (30%)
3.Ver T.V. (n=273)	51%	49% (47%)	54% (53%)
4.Dormir (n=104)	20%	21% (52%)	19% (48%)
5.Escuchar música (n=289)	54%	34% (30%)	75% (70%)
6.Comer (n=52)	10%	12% (58%)	8% (42%)
7.Jugar (n=271)	51%	58% (56%)	44% (44%)
8.Escuchar la radio (n=50)	9%	6% (30%)	13% (70%)
9.Estar con mi familia (n=185)	35%	28% (39%)	42% (61%)
10.Andar en bicicleta (n=121)	23%	27% (58%)	19% (42%)
11.Estar con mis amigos (n=342)	64%	52% (40%)	77% (60%)
12.Chatear en internet (n=157)	30%	27% (45%)	32% (55%)
13.Vídeo juegos (n=193)	36%	64% (87%)	9% (13%)
14.Otros (n=27)	5%	5% (44%)	6% (56%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N=526)	Varón (N=263)	Mujer (N=263)
1.Tres a cinco horas	1%	2%	4%
2.Seis a ocho horas	43%	43%	43%
3.Nueve horas o más	48%	47%	49%
4.No sé	8%	8%	8%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=533)	Varón (N=263)	Mujer (N=270)
SI	68%	76%	60%
NO	32%	24%	40%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=510)	Varón (N=252)	Mujer (N=258)
SI	54%	51%	56%
NO	46%	49%	44%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=524)	Varón (N=260)	Mujer (N=264)
SI	52%	57%	46%
NO	48%	43%	54%
Nº OCASIONES	Total (N=182)	Varón (N=96)	Mujer (N= 86)
Media	2,18	2,35	1,99

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=373)	Varón (N=200)	Mujer (N=173)
1.La casa	26%	23%	29%
2.La escuela	51%	53%	49%
3.La calle	35%	39%	31%
4.Otros	14%	14%	15%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N= 444)	Varón (N=227)	Mujer (N=217)
1.Cortes profundos (n=91)	21%	26% (65%)	15% (35%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=213)	48%	49% (52%)	47% (48%)
3.Quemaduras (n=55)	12%	14% (56%)	11% (44%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=25)	6%	5% (48%)	6% (52%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=46)	10%	14% (67%)	7% (33%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=4)	1%	1% (50%)	1% (50%)
7.Intoxicación por gas (n=2)	1%	1% (100%)	0% (0%)
8.Golpes (n=205)	46%	51% (57%)	41% (43%)
9.Caídas (n=278)	63%	63% (51%)	63% (49%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=132)	30%	36% (62%)	23% (38%)
11.Otros (n=40)	9%	8% (48%)	10% (52%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=275)	Varón (N=158)	Mujer (N=117)
1.Un día	50%	50%	50%
2.De dos a tres días	26%	25%	28%
3.Una semana	13%	13%	14%
4.Quince días	5%	7%	3%
5.Un mes o más	6%	6%	5%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N=491)	Varón (N=247)	Mujer (N=244)
1.Una vez al mes	34%	33%	34%
2.Cada tres meses	22%	21%	23%
3.Una vez al año	18%	18%	18%
4.No voy al dentista	5%	8%	2%
5.Cuando tengo alguna molestia	22%	21%	23%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=538)	Varón (N=268)	Mujer (N=270)
1.Después de cada comida	54%	49%	60%
2.Antes de dormir	51%	53%	49%
3.Al despertar por la mañana	40%	37%	43%
4.No me lavo los dientes	2%	3%	2%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=516)	Varón (N=257)	Mujer (N=259)
1. Todos los días	86%	83%	89%
2.Cada tres días	9%	10%	8%
3.Dos veces a la semana	4%	5%	3%
4.Una vez a la semana	1%	2%	0%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=526)	Varón (N=257)	Mujer (N=269)
1.Todos los días	89%	83%	95%
2.Cada tres días	9%	14%	5%
3.Dos veces a la semana	1%	2%	0%
4.Una vez a la semana	1%	2%	0%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N= 463)	Varón (N=220)	Mujer (N=243)
1.Cuando voy al baño (antes)	10%	14%	6%
1.Cuando voy al baño (después)	74%	67%	80%
2.Cuando como los alimentos (antes)	66%	66%	66%
2.Cuando como los alimentos (después)	7%	6%	8%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	58%	60%	57%
3.Cuando preparo alimentos (después)	7%	7%	6%
4.Cuando toco animales (antes)	4%	4%	5%
4.Cuando toco animales (después)	83%	78%	88%
5.Cuando juego con tierra (antes)	2%	2%	2%
5.Cuando juego con tierra (después)	87%	82%	91%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=536)	Varón (N=265)	Mujer (N=271)
1.Desayuno	88%	90%	86%
2.Almuerzo (comida)	88%	87%	89%
3.Merienda	76%	77%	76%
4.Cena	89%	89%	89%
5.Ingiero alimentos entre comidas	25%	26%	25%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	2,54	2,32	2,75	0,43
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	2,15	2,06	2,24	0,18
3.Pollo	2,33	2,25	2,41	0,16
4.Carne de cerdo	2,63	2,43	2,83	0,4
5.Cereales (avena,arroz)	2,42	2,46	2,38	0,08
6.Refrescos	2,06	2,05	2,07	0,02
7.Embutidos (salchicha,jamón)	2,52	2,35	2,68	0,33
8.Frituras	2,55	2,51	2,59	0,08
9.Dulces	2,53	2,51	2,55	0,04
10.Pescados	2,91	2,91	2,92	0,01
11.Huevo	2,54	2,37	2,71	0,34
12.Fruta	2,56	2,70	2,44	0,26
13.Verduras	3,23	3,30	3,16	0,14
14.Mariscos	2,80	2,74	2,86	0,12
15.Golosinas	2,41	2,36	2,46	0,1
16.Pastas	2,01	2,03	2,00	0,03
17.Hamburguesas	2,33	2,15	2,51	0,36
18.Chocolate	2,25	2,20	2,29	0,09
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,02	2,97	3,07	0,1
20. Pastelitos industrializados	2,92	2,80	3,04	0,24

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=497)	Varón (N=244)	Mujer (N=253)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=50)	10%	13% (62%)	7% (38%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=17)	3%	6% (82%)	1% (18%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=204)	41%	37% (45%)	45% (55%)
4.Me enfado y se lo quito (n=109)	22%	24% (53%)	20% (47%)
5.Otras (n=117)	24%	20% (43%)	26% (57%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=535)	Varón (N=266)	Mujer (N=269)
1.Le digo sus errores (n=296)	55%	56% (50%)	55% (50%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=10)	2%	3% (90%)	0% (10%)
3.No le hago caso (n=26)	5%	6% (62%)	4% (38%)
4.Lo ayudo (n=335)	63%	55% (44%)	70% (56%)
5.Otra (n=19)	4%	5% (68%)	2% (32%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N= 534)	Varón (N=266)	Mujer (N=268)
1.Me enfado con ella (n=15)	3%	5% (87%)	1% (13%)
2.Defiendo mis ideas (n=212)	40%	40% (50%)	39% (50%)
3.Aprendo de ellas (n=181)	34%	27% (40%)	40% (60%)
4.Respeto las suyas (n=381)	71%	67% (47%)	75% (53%)
5.No las tomo en cuenta (n=14)	3%	3% (64%)	2% (36%)
6.Me burlo de ellas (n=9)	2%	3% (100%)	0% (0%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=516)	Varón (N=256)	Mujer (N=260)
1.Muy bien (n=134)	26%	27% (52%)	25% (48%)
2.Bien (n=333)	64%	63% (48%)	66% (52%)
3.Regular (n=40)	8%	8% (52%)	7% (48%)
4.Mal (n=5)	1%	1% (40%)	1% (60%)
5.Muy mal (n=4)	1%	1% (75%)	0% (25%)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=513)	Varón (N=258)	Mujer (N=255)
1.Siempre (n=168)	33%	30% (46%)	35% (54%)
2.Casi siempre (n=259)	51%	52% (51%)	49% (49%)
3.A veces (n=80)	16%	16% (51%)	15% (49%)
4.Casi nunca (n=2)	0%	1% (100%)	0% (0%)
5.Nunca (n=4)	1%	2% (100%)	0% (0%)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros /as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N= 509)	Varón (N=251)	Mujer (N=258)
1.Muy buena persona (n=166)	33%	29% (45%)	36% (55%)
2.Buena persona (n=306)	60%	61% (50%)	59% (50%)
3.Regular (n=33)	7%	7% (58%)	5% (42%)
4.Mala persona (n=1)	0%	0% (100%)	0% (0%)
5.Muy mala persona (n=3)	1%	1% (100%)	0% (0%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=521)	Varón (N=263)	Mujer (N=258)
1.Siempre (n=5)	1%	2% (100%)	0% (0%)
2.Casi siempre (n=26)	5%	6% (58%)	4% (42%)
3.Algunas veces (n=409)	78%	76% (49%)	81% (51%)
4.Nunca (n=81)	16%	16% (52%)	15% (48%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N=524)	Varón (N=261)	Mujer (N=263)
1.Siempre (n=85)	16%	16% (48%)	17% (52%)
2.Casi siempre (n=179)	34%	34% (50%)	34% (50%)
3.Casi nunca (n=191)	37%	36% (49%)	37% (51%)
4.Nunca (n=69)	13%	14% (54%)	12% (46%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=528)	Varón (N=263)	Mujer (N=265)
1.Siempre (n=63)	12%	13% (54%)	11% (46%)
2.Casi siempre (n=212)	40%	41% (51%)	39% (49%)
3.Casi nunca (n=206)	39%	35% (44%)	43% (56%)
4.Nunca (n=47)	9%	11% (62%)	7% (38%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N= 531)	Varón (N=266)	Mujer (N=265)
1.Siempre (n=201)	38%	32% (42%)	44% (58%)
2.Casi siempre (n=283)	53%	58% (54%)	49% (46%)
3.Casi nunca (n=34)	6%	7% (53%)	6% (47%)
4.Nunca (n=13)	2%	4% (77%)	1% (23%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N= 532)	Varón (N=264)	Mujer (N=268)
1.Siempre busco ayuda (n=290)	54%	49% (44%)	60% (56%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=82)	15%	21% (67%)	10% (33%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=22)	4%	2% (23%)	6% (77%)
4.Siempre busco la solución (n=223)	42%	43% (51%)	41% (49%)
5.No sé qué hacer (n=69)	13%	9% (35%)	17% (65%)
6.Otros (n=52)	10%	8% (42%)	11% (58%)

4.2.4 Edad 13 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	50,92	53,06	48,51
Altura (m.)	1,62	1,63	1,52

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=314)</u>	<u>Varón (N=161)</u>	<u>Mujer (N=153)</u>
1.Me gusta mucho	14%	9%	19%
2.Regular	51%	53%	53%
3.Poco	20%	20%	20%
4.No me gusta	15%	22%	9%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=315)</u>	<u>Varón (N=162)</u>	<u>Mujer (N=153)</u>
1.Amistasas (n=127)	40%	40% (51%)	41% (49%)
2.Difíciles (n= 35)	11%	14% (63%)	9% (37%)
3.De respeto (n=104)	33%	35% (55%)	31% (45%)
4.De agresión (n= 7)	2%	4% (86%)	1% (14%)
5.De miedo (n=14)	4%	4% (50%)	4% (50%)
6.Buenas (n=123)	39%	29% (38%)	50% (62%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=311)</u>	<u>Varón (N=160)</u>	<u>Mujer (N=151)</u>
1.Medio ambiente	51%	53%	48%
2.Tabaco	48%	48%	48%
3.Salud Bucodental	21%	21%	21%
4.Prevencción de accidentes	9%	12%	6%
5.Simulacro de incendios	30%	26%	34%
6.Educación Sexual	53%	53%	54%
7.Educación para la Salud	34%	31%	36%
8.Primeros auxilios	6%	6%	6%
9.Educación Vial	29%	31%	25%
10.Alimentación y consumo	38%	31%	44%
11.Alcohol	38%	37%	40%
12.Ninguno	9%	11%	8%
13. Otros	24%	24%	23%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

<u>PREGUNTA 4</u>	<u>Total (N=314)</u>	<u>Varón (N=161)</u>	<u>Mujer (N=153)</u>
NO	74%	71%	78%
SI	26%	29%	22%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=315)	Varón (N=162)	Mujer (N=153)
1.Me quieren	87%	84%	91%
2.No me quieren	1%	0%	3%
3.Me maltratan	3%	2%	3%
4.Me protegen	48%	41%	52%
5.Escuchan lo que digo	43%	34%	53%
6.Me Ayudan	59%	51%	69%
7.Siempre se enojan conmigo	10%	11%	9%
8.No me hacen caso	7%	9%	6%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=314)	Varón (N=161)	Mujer (N=153)
1.Con mi madre	48%	47%	4%
2.Con mis amigos/as	61%	49%	7%
3.Con mi padre	22%	49%	25%
4.Con mis profesores/as	5%	74%	25%
5.Con mis hermanos/as	25%	28%	14%
6.Otros	11%	16%	7%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N= 314)	Varón (N=161)	Mujer (N=153)
1.En fiestas (n=70)	22%	22% (50%)	23% (50%)
2.Reuniones (n=20)	6%	4% (35%)	9% (65%)
3.Fines de semana (n=191)	61%	62% (52%)	60% (48%)
4.Durante las comidas (n=159)	51%	53% (54%)	48% (46%)
5.Cuando veo la T.V. (n=92)	29%	32% (55%)	27% (45%)
6.Otras (n=73)	22%	22% (48%)	25% (52%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=312)	Varón (N=159)	Mujer (N=153)
1.Ver la televisión	77%	81%	74%
2.Juegos de mesa	11%	13%	9%
3.Video Juegos	39%	60%	17%
4.Hablar por teléfono	21%	15%	28%
5.Hacer la tarea	55%	50%	60%
6.Estoy solo	7%	7%	8%
7.Jugar con mis hermanos	27%	24%	29%
8.Ayudar en la limpieza	30%	23%	38%
9.Leer	22%	18%	26%
10.Oír música	73%	65%	82%
11.Usar el ordenador	51%	54%	48%
12.Otros	21%	19%	22%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=294)	Varón (N=152)	Mujer (N=142)
1.En la calle (n=65)	22%	30% (69%)	14% (31%)
2.En la escuela (n=82)	28%	29% (54%)	27% (46%)
3.En mi casa (n=37)	13%	11% (46%)	14% (54%)
4.En algún transporte (n=6)	2%	2% (50%)	2% (50%)
5.En el parquet (n=20)	7%	9% (70%)	4% (30%)
6.En la casa de un familiar (n=7)	2%	2% (43%)	3% (57%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=11)	4%	3% (46%)	4% (54%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=150)	51%	47% (48%)	55% (52%)
9.Otro lugar (n=22)	8%	9% (59%)	6% (41%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=312)	Varón (N=159)	Mujer (N=153)
1.Pelear (n=26)	8%	12% (73%)	5% (27%)
2.Berber (n=36)	12%	13% (56%)	10% (44%)
3.Practicar deportes (n=130)	42%	51% (62%)	32% (38%)
4.Fumar (n=53)	17%	18% (53%)	16% (47%)
5.Jugar (n=112)	36%	48% (68%)	24% (32%)
6.Charlar (n=173)	56%	40% (36%)	72% (64%)
7.Oír música (n=201)	64%	54% (42%)	76% (56%)
8.Ir al cine (n=179)	57%	48% (43%)	67% (57%)
9.Ver la televisión (n=105)	34%	34% (51%)	33% (49%)
10.Comer mucho (n=31)	10%	11% (58%)	9% (42%)
11.Leer (n=16)	5%	5% (50%)	5% (50%)
12.Vídeo juegos (n=129)	41%	63% (76%)	19% (22%)
13.Hablar por teléfono (n=79)	25%	16% (32%)	35% (68%)
14.Usar el ordenador (n=150)	48%	46% (49%)	50% (51%)
15.Otras (n=44)	14%	13% (46%)	16% (54%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=309)	Varón (N=158)	Mujer (N=151)
1.Les hago caso siempre	3%	2%	3%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	7%	9%	4%
3.Nunca les hago caso	50%	55%	45%
4.Trato de que no lo hagan	51%	46%	58%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	3%	4%	1%
6.Ya no me junto con ellos	9%	9%	9%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=312)	Varón (N=162)	Mujer (N=150)
Media (*)	7,61 (7,38; 7,83)	7,51 (7,18; 7,83)	7,72 (7,40; 8,04)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

**13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte
Entre tu casa y la escuela**

PREGUNTA 13	Total (N=309)	Varón (N=156)	Mujer (N=153)
1.De 5 a 10 minutos	56%	54%	57%
2.De 10 a 30 minutos	35%	40%	31%
3.De 30 minutos a 1 hora	7%	5%	9%
4.De 1 a 2 horas	2%	1%	3%
5.Más de 2 horas	1%	1%	1%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=311)	Varón (N=160)	Mujer (N=151)
1.Cine	75%	73%	78%
2.Centros deportivos	42%	51%	32%
3.Zoológico	7%	7%	7%
4.Fiestas	49%	45%	52%
5.Campo	24%	21%	27%
6.Parque de diversiones	39%	40%	38%
7.Teatro	4%	2%	7%
8.Museos	6%	6%	5%
9.Playa	28%	24%	33%
10.Actividades culturales	10%	10%	10%
11.Conciertos musicales	19%	14%	24%
12.Otros	21%	21%	21%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N=312)	Varón (N=161)	Mujer (N=151)
1.Temas de salud (n= 24)	7%	5% (33%)	11% (67%)
2.Temas de Belleza (n=40)	13%	1% (3%)	26% (97%)
3.Temas deportivos (n=111)	36%	56% (81%)	14% (19%)
4.Comics (n=110)	35%	45% (66%)	25% (34%)
5.Fotonovelas (n=11)	4%	1% (9%)	7% (91%)
6.Noticias (n=26)	8%	8% (46%)	9% (54%)
7.Temas políticos (n=13)	4%	6% (69%)	3% (31%)
8.Temas Culturales (n=22)	7%	7% (50%)	7% (50%)
9.Temas Científicos (n=41)	13%	17% (66%)	9% (34%)
10.Religión (n= 8)	3%	3% (50%)	3% (50%)
11.Cuentos Clásicos (n= 45)	14%	9% (33%)	20% (67%)
12.Revistas (n=195)	62%	46% (38%)	80% (62%)
13.Periódicos (n=39)	13%	16% (67%)	9% (33%)
14.Poesía (n=43)	14%	8% (30%)	20% (70%)
15.Novelas (n=61)	20%	11% (28%)	29% (72%)
16.No me gusta leer (n=50)	16%	21% (66%)	11% (34%)
17.Otros (n=60)	19%	19% (52%)	19% (48%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=313)	Varón (N=160)	Mujer (N=153)
1.Salud (n=10)	3%	2% (30%)	5% (70%)
2.Belleza (n=27)	9%	5% (30%)	12% (70%)
3.Deportivo (n=130)	41%	62% (76%)	20% (24%)
4.Caricaturas (n=157)	50%	54% (55%)	46% (45%)
5.Telenovelas (n=40)	13%	3% (12%)	23%0 (88%)
6.Noticieros (n=38)	12%	14% (61%)	10% (39%)
7.Políticos (n=18)	6%	7% (67%)	4% (33%)
8.De terror (n=167)	53%	54% (52%)	53% (48%)
9.Científicos (n=34)	11%	18% (82%)	4% (18%)
10.Aventuras (n=133)	43%	41% (50%)	44% (50%)
11.Concursos (n=116)	37%	34% (47%)	41% (53%)
12.Musicales (n=161)	52%	36% (35%)	68% (65%)
13.Cómicos (n=129)	41%	48% (59%)	35% (41%)
14.Documentales (n=67)	21%	28% (67%)	14% (32%)
15.No me gusta ver la TV (n=5)	2%	3% (80%)	1% (20%)
16.Otros (n=46)	15%	8% (26%)	22% (74%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=313)	Varón(N=160)	Mujer (N=153)
1.Leer (n=50)	16%	13% (42%)	19% (58%)
2.Deportes (n=113)	36%	50% (71%)	22% (29%)
3.Ver T.V. (n=184)	59%	61% (53%)	57% (47%)
4.Dormir (n=90)	29%	28% (50%)	29% (50%)
5.Escuchar música (n=203)	65%	48% (38%)	82% (62%)
6.Comer (n=41)	13%	12% (46%)	14% (54%)
7.Jugar (n=122)	39%	54% (71%)	24% (29%)
8.Escuchar la radio (n=42)	13%	6% (24%)	21% (76%)
9.Estar con mi familia (n=84)	27%	17% (32%)	37% (68%)
10.Andar en bicicleta (n=64)	20%	24% (61%)	13% (39%)
11.Estar con mis amigos (n=199)	64%	51% (41%)	77% (59%)
12.Chatear en internet (n=113)	36%	29% (41%)	44% (59%)
13.Vídeo juegos (n=140)	45%	68% (78%)	20% (22%)
14.Otros (n=21)	7%	7% (52%)	7% (48%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N= 305)	Varón (N=156)	Mujer (N=149)
1.Tres a cinco horas	1%	2%	1%
2.Seis a ocho horas	56%	54%	59%
3.Nueve horas o más	30%	31%	29%
4.No sé	13%	14%	11%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=312)	Varón (N=162)	Mujer (N=150)
SI	65%	75%	54%
NO	35%	25%	46%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=307)	Varón (N=157)	Mujer (N=150)
SI	50%	49%	51%
NO	50%	51%	49%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=311)	Varón (N=160)	Mujer (N=151)
SI	54%	58%	49%
NO	46%	42%	51%
Nº OCASIONES	Total (N=112)	Varón (N=64)	Mujer (N= 48)
Media	2,25	2,38	2,08

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=232)	Varón (N=126)	Mujer (N=106)
1.La casa	28%	23%	33%
2.La escuela	48%	51%	44%
3.La calle	30%	30%	30%
4.Otros	20%	24%	16%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N=275)	Varón (N=148)	Mujer (N=127)
1.Cortes profundos (n=81)	30%	35% (64%)	23% (36%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=136)	49%	49% (53%)	50% (47%)
3.Quemaduras (n=55)	20%	21% (56%)	19% (44%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=16)	6%	6% (56%)	5% (44%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=42)	15%	18% (62%)	13% (38%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=9)	3%	3% (44%)	4% (56%)
7.Intoxicación por gas (n=5)	2%	2% (60%)	2% (40%)
8.Golpes (n=137)	50%	49% (53%)	50% (47%)
9.Caídas (n=167)	61%	58% (52%)	64% (48%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=90)	33%	41% (67%)	24% (33%)
11.Otros (n=30)	11%	11% (57%)	10% (43%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=168)	Varón (N=101)	Mujer (N=67)
1.Un día	56%	52%	61%
2.De dos a tres días	20%	24%	15%
3.Una semana	10%	11%	9%
4.Quince días	9%	9%	9%
5.Un mes o más	5%	4%	6%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N= 293)	Varón (N=151)	Mujer (N=142)
1.Una vez al mes	27%	26%	29%
2.Cada tres meses	21%	23%	18%
3.Una vez al año	17%	14%	21%
4.No voy al dentista	6%	7%	5%
5.Cuando tengo alguna molestia	29%	31%	27%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=312)	Varón (N=160)	Mujer (N=152)
1.Después de cada comida	61%	56%	67%
2.Antes de dormir	48%	53%	43%
3.Al despertar por la mañana	35%	37%	34%
4.No me lavo los dientes	4%	4%	3%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=303)	Varón (N=157)	Mujer (N=146)
1. Todos los días	86%	88%	84%
2.Cada tres días	9%	6%	11%
3.Dos veces a la semana	4%	5%	4%
4.Una vez a la semana	1%	1%	1%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=306)	Varón (N=157)	Mujer (N=149)
1.Todos los días	87%	79%	95%
2.Cada tres días	8%	14%	3%
3.Dos veces a la semana	4%	6%	2%
4.Una vez a la semana	1%	1%	1%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=282)	Varón (N=139)	Mujer (N=143)
1.Cuando voy al baño (antes)	12%	18%	7%
1.Cuando voy al baño (después)	63%	60%	66%
2.Cuando como los alimentos (antes)	64%	67%	61%
2.Cuando como los alimentos (después)	8%	8%	7%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	58%	63%	54%
3.Cuando preparo alimentos (después)	4%	4%	3%
4.Cuando toco animales (antes)	7%	9%	4%
4.Cuando toco animales (después)	77%	72%	83%
5.Cuando juego con tierra (antes)	6%	7%	5%
5.Cuando juego con tierra (después)	80%	77%	84%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=311)	Varón (N=159)	Mujer (N=152)
1.Desayuno	86%	89%	82%
2.Almuerzo (comida)	90%	93%	88%
3.Merienda	72%	76%	68%
4.Cena	89%	91%	88%
5.Ingiero alimentos entre comidas	37%	40%	34%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	2,59	2,50	2,68	0,18
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	2,21	2,14	2,29	0,15
3.Pollo	2,22	2,10	2,35	0,25
4.Carne de cerdo	2,38	2,27	2,50	0,23
5.Cereales (avena,arroz)	2,51	2,54	2,49	0,05
6.Refrescos	2,00	1,87	2,13	0,26
7.Embutidos (salchicha,jamón)	2,45	2,41	2,50	0,09
8.Frituras	2,46	2,43	2,50	0,07
9.Dulces	2,39	2,57	2,22	0,35
10.Pescados	3,22	3,17	3,27	0,1
11.Huevo	2,61	2,52	2,72	0,2
12.Fruta	2,68	2,83	2,52	0,31
13.Verduras	3,39	3,33	3,46	0,13
14.Mariscos	3,03	2,94	3,13	0,19
15.Golosinas	2356	2,53	2,17	0,36
16.Pastas	2,08	2,25	1,91	0,34
17.Hamburguesas	2,34	2,24	2,44	0,2
18.Chocolate	2,21	2,37	2,05	0,32
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,16	3,22	3,10	0,12
20. Pastelitos industrializados	2,87	2,86	2,87	0,01

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=291)	Varón (N=147)	Mujer (N=144)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=24)	8%	10% (63%)	6% (37%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=9)	3%	5% (89%)	1% (11%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=122)	42%	37% (45%)	47% (55%)
4.Me enfado y se lo quito (n=92)	32%	35% (57%)	28% (43%)
5.Otras (n=44)	15%	12% (39%)	19% (61%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=313)	Varón (N=160)	Mujer (N=153)
1.Le digo sus errores (n=171)	55%	61% (57%)	48% (43%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n= 8)	3%	3% (63%)	2% (37%)
3.No le hago caso (n=19)	6%	8% (63%)	5% (37%)
4.Lo ayudo (n=174)	56%	46% (42%)	66% (58%)
5.Otra (n=17)	5%	6% (59%)	5% (41%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=311)	Varón (N=158)	Mujer (N=153)
1.Me enfado con ella (n=12)	4%	6% (75%)	2% (25%)
2.Defiendo mis ideas (n=142)	46%	46% (51%)	46% (49%)
3.Aprendo de ellas (n=71)	23%	18% (41%)	28% (59%)
4.Respeto las suyas (n=208)	67%	62% (47%)	72% (53%)
5.No las tomo en cuenta (n=11)	4%	3% (46%)	4% (54%)
6.Me burlo de ellas (n=13)	4%	6% (69%)	3% (31%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=304)	Varón (N=153)	Mujer (N=151)
1.Muy bien (n=66)	22%	19% (44%)	24% (56%)
2.Bien (n=198)	65%	64% (49%)	66% (51%)
3.Regular (n=35)	12%	14% (63%)	9% (37%)
4.Mal (n=1)	0%	1% (100%)	0% (0%)
5.Muy mal (n=4)	1%	2% (75%)	1% (25%)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=305)	Varón (N=156)	Mujer (N=149)
1.Siempre (n=77)	25%	26% (53%)	24% (47%)
2.Casi siempre (n=155)	51%	49% (50%)	52% (50%)
3.A veces (n=60)	20%	20% (52%)	19% (48%)
4.Casi nunca (n=7)	2%	3% (71%)	1% (29%)
5.Nunca (n=6)	2%	1% (33%)	3% (67%)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros /as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=305)	Varón (N=156)	Mujer (N=149)
1.Muy buena persona (n=85)	28%	26% (48%)	30% (52%)
2.Buena persona (n=185)	61%	56% (48%)	65% (52%)
3.Regular (n=28)	9%	14% (69%)	4% (21%)
4.Mala persona (n=1)	0%	1% (100%)	0% (0%)
5.Muy mala persona (n=6)	2%	3% (67%)	1% (33%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=302)	Varón (N=155)	Mujer (N=147)
1.Siempre (n=9)	3%	3% (44%)	3% (56%)
2.Casi siempre (n=21)	7%	6% (43%)	8% (57%)
3.Algunas veces (n=235)	78%	75% (49%)	81% (51%)
4.Nunca (n=37)	12%	17% (70%)	8% (30%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N= 305)	Varón (N=156)	Mujer (N=149)
1.Siempre (n=60)	20%	17% (43%)	23% (57%)
2.Casi siempre (n=115)	38%	41% (56%)	34% (44%)
3.Casi nunca (n=86)	28%	28% (51%)	28% (49%)
4.Nunca (n=44)	14%	14% (50%)	15% (50%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=301)	Varón (N=154)	Mujer (N=147)
1.Siempre (n=56)	19%	18% (50%)	19% (50%)
2.Casi siempre (n=129)	43%	43% (51%)	43% (49%)
3.Casi nunca (n=89)	30%	27% (47%)	32% (53%)
4.Nunca (n=27)	9%	12% (67%)	6% (33%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=309)	Varón (N=158)	Mujer (N=151)
1.Siempre (n=104)	34%	30% (46%)	37% (54%)
2.Casi siempre (n=156)	51%	51% (52%)	50% (48%)
3.Casi nunca (n=37)	12%	15% (65%)	9% (35%)
4.Nunca (n=12)	4%	3% (42%)	5% (58%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=307)	Varón (N=158)	Mujer (N=149)
1.Siempre busco ayuda (n=142)	46%	42% (47%)	50% (53%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=53)	17%	21% (62%)	13% (38%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=12)	4%	4% (50%)	4% (50%)
4.Siempre busco la solución (n=142)	46%	45% (50%)	48% (50%)
5.No sé qué hacer (n=45)	15%	10% (33%)	20% (67%)
6.Otros (n=22)	7%	6% (41%)	9% (59%)

4.2.5 Edad 14 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	55,71	58,31	53,18
Altura (m.)	1,66	1,68	1,63

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=338)</u>	<u>Varón (N=163)</u>	<u>Mujer (N=175)</u>
1.Me gusta mucho	10%	7%	12%
2.Regular	52%	48%	55%
3.Poco	23%	20%	25%
4.No me gusta	16%	25%	8%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=339)</u>	<u>Varón (N=164)</u>	<u>Mujer (N=175)</u>
1.Amigosas (n=109)	32%	33% (50%)	31% (50%)
2.Difíciles (n= 42)	12%	13% (52%)	11% (48%)
3.De respeto (n=94)	28%	27% (48%)	28% (52%)
4.De agresión (n= 10)	3%	5% (80%)	1% (20%)
5.De miedo (n=15)	4%	6% (67%)	3% (33%)
6.Buenas (n=156)	46%	41% (43%)	51% (57%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=335)</u>	<u>Varón (N=160)</u>	<u>Mujer (N=175)</u>
1.Medio ambiente	27%	34%	21%
2.Tabaco	52%	49%	55%
3.Salud Bucodental	10%	12%	9%
4.Prevenición de accidentes	12%	14%	11%
5.Simulacro de incendios	14%	13%	15%
6.Educación Sexual	54%	55%	54%
7.Educación para la Salud	24%	25%	23%
8.Primeros auxilios	5%	7%	4%
9.Educación Vial	29%	32%	27%
10.Alimentación y consumo	29%	26%	31%
11.Alcohol	52%	52%	53%
12.Ninguno	6%	6%	6%
13. Otros	30%	30%	30%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

<u>PREGUNTA 4</u>	<u>Total (N=340)</u>	<u>Varón (N=163)</u>	<u>Mujer (N=177)</u>
NO	67%	62%	72%
SI	33%	38%	28%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=339)	Varón (N=164)	Mujer (N=175)
1.Me quieren	89%	87%	90%
2.No me quieren	2%	3%	0%
3.Me maltratan	0%	0%	0%
4.Me protegen	48%	41%	55%
5.Escuchan lo que digo	43%	38%	48%
6.Me Ayudan	53%	46%	61%
7.Siempre se enojan conmigo	5%	4%	6%
8.No me hacen caso	4%	4%	5%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=337)	Varón (N=162)	Mujer (N=175)
1.Con mi madre	43%	41%	44%
2.Con mis amigos/as	64%	56%	70%
3.Con mi padre	25%	31%	30%
4.Con mis profesores/as	9%	6%	11%
5.Con mis hermanos/as	22%	18%	26%
6.Otros	13%	15%	10%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N= 337)	Varón (N=161)	Mujer (N=176)
1.En fiestas (n=67)	20%	17% (40%)	23% (60%)
2.Reuniones (n=26)	8%	6% (35%)	10% (65%)
3.Fines de semana (n=148)	44%	44% (48%)	44% (52%)
4.Durante las comidas (n=190)	56%	54% (46%)	58% (54%)
5.Cuando veo la T.V. (n=91)	27%	29% (51%)	26% (49%)
6.Otras (n=55)	16%	14% (42%)	18% (58%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=340)	Varón (N=164)	Mujer (N=176)
1.Ver la televisión	76%	76%	76%
2.Juegos de mesa	13%	17%	10%
3.Video Juegos	33%	60%	8%
4.Hablar por teléfono	26%	18%	32%
5.Hacer la tarea	38%	31%	46%
6.Estoy solo	6%	4%	8%
7.Jugar con mis hermanos	23%	23%	24%
8.Ayudar en la limpieza	35%	18%	52%
9.Leer	19%	14%	24%
10.Oír música	76%	69%	82%
11.Usar el ordenador	48%	52%	45%
12.Otros	19%	20%	18%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=320)	Varón (N=155)	Mujer (N=165)
1.En la calle (n=83)	26%	35% (65%)	18% (35%)
2.En la escuela (n=71)	22%	17% (38%)	27% (62%)
3.En mi casa (n=29)	9%	8% (45%)	10% (55%)
4.En algún transporte (n=7)	2%	3% (71%)	1% (29%)
5.En el parquet (n=18)	6%	8% (72%)	3% (28%)
6.En la casa de un familiar (n=5)	2%	1% (40%)	2% (60%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=6)	2%	3% (83%)	1% (17%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=171)	53%	52% (47%)	55% (53%)
9.Otro lugar (n=20)	6%	7% (55%)	6% (45%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=339)	Varón (N=163)	Mujer (N=176)
1.Pelear (n=40)	12%	18% (72%)	6% (28%)
2.Beber (n=73)	22%	24% (53%)	19% (47%)
3.Practicar deportes (n=145)	43%	66% (75%)	21% (25%)
4.Fumar (n=75)	22%	22% (48%)	22% (52%)
5.Jugar (n=101)	30%	39% (63%)	21% (37%)
6.Charlar (n=167)	49%	28% (28%)	69% (72%)
7.Oír música (n=243)	72%	61% (41%)	81% (59%)
8.Ir al cine (n=163)	48%	42% (42%)	54% (58%)
9.Ver la televisión (n=100)	30%	21% (34%)	38% (66%)
10.Comer mucho (n=39)	12%	12% (49%)	11% (51%)
11.Leer (n=19)	6%	4% (32%)	7% (68%)
12.Vídeo juegos (n=113)	33%	56% (81%)	12% (19%)
13.Hablar por teléfono (n=94)	28%	14% (25%)	40% (75%)
14.Usar el ordenador (n=139)	41%	47% (55%)	35% (45%)
15.Otras (n=67)	20%	13% (31%)	26% (69%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=321)	Varón (N=153)	Mujer (N=168)
1.Les hago caso siempre	5%	8%	2%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	6%	7%	5%
3.Nunca les hago caso	47%	50%	44%
4.Trato de que no lo hagan	50%	43%	57%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	3%	2%	4%
6.Ya no me junto con ellos	9%	9%	10%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=336)	Varón (N=159)	Mujer (N=177)
Media (*)	7,41 (7,21; 7,61)	7,55 (7,25; 7,85)	7,29 (7,02; 7,55)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

**13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte
Entre tu casa y la escuela**

PREGUNTA 13	Total (N=333)	Varón (N=157)	Mujer (N=176)
1.De 5 a 10 minutos	62%	61%	64%
2.De 10 a 30 minutos	29%	29%	30%
3.De 30 minutos a 1 hora	6%	7%	5%
4.De 1 a 2 horas	1%	1%	1%
5.Más de 2 horas	2%	3%	1%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=334)	Varón (N=160)	Mujer (N=174)
1.Cine	68%	63%	72%
2.Centros deportivos	43%	60%	29%
3.Zoológico	6%	7%	5%
4.Fiestas	59%	59%	60%
5.Campo	22%	23%	23%
6.Parque de diversiones	33%	32%	34%
7.Teatro	5%	2%	7%
8.Museos	7%	5%	9%
9.Playa	23%	28%	19%
10.Actividades culturales	5%	5%	6%
11.Conciertos musicales	25%	21%	30%
12.Otros	27%	26%	29%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N=334)	Varón (N=161)	Mujer (N=173)
1.Temas de salud (n= 33)	10%	5% (24%)	15% (76%)
2.Temas de Belleza (n=72)	22%	5% (11%)	37% (89%)
3.Temas deportivos (n=99)	30%	53% (87%)	8% (13%)
4.Comics (n=96)	29%	41% (70%)	17% (30%)
5.Fotonovelas (n=23)	7%	4% (26%)	10% (74%)
6.Noticias (n=35)	10%	10% (49%)	10% (51%)
7.Temas políticos (n=25)	8%	12% (80%)	3% (20%)
8.Temas Culturales (n=19)	6%	6% (47%)	6% (53%)
9.Temas Científicos (n=37)	11%	13% (57%)	9% (43%)
10.Religión (n=17)	5%	3% (29%)	7% (71%)
11.Cuentos Clásicos (n=30)	9%	5% (27%)	13% (73%)
12.Revistas (n=187)	56%	41% (35%)	70% (65%)
13.Periódicos (n=68)	20%	32% (75%)	10% (25%)
14.Poesía (n=55)	16%	8% (22%)	25% (78%)
15.Novelas (n=75)	22%	12% (27%)	32% (73%)
16.No me gusta leer (n=50)	15%	20% (64%)	10% (36%)
17.Otros (n=53)	16%	17% (51%)	15% (49%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=336)	Varón (N=162)	Mujer (N=174)
1.Salud (n=17)	5%	4% (35%)	6% (65%)
2.Belleza (n=43)	13%	7% (26%)	18% (74%)
3.Deportivo (n=125)	37%	62% (80%)	14% (20%)
4.Caricaturas (n=143)	43%	39% (44%)	46% (56%)
5.Telenovelas (n=68)	20%	5% (12%)	35% (88%)
6.Noticieros (n=36)	11%	11% (50%)	10% (50%)
7.Políticos (n=22)	7%	11% (77%)	3% (23%)
8.De terror (n=167)	50%	48% (47%)	51% (53%)
9.Científicos (n=36)	11%	13% (58%)	9% (42%)
10.Aventuras (n=126)	38%	40% (51%)	36% (49%)
11.Concursos (n=99)	30%	21% (34%)	37% (66%)
12.Musicales (n=198)	59%	47% (38%)	70% (62%)
13.Cómicos (n=120)	36%	40% (56%)	32% (47%)
14.Documentales (n=61)	18%	22% (57%)	15% (43%)
15.No me gusta ver la TV (n=5)	2%	3% (100%)	0% (0%)
16.Otros (n=33)	10%	6% (30%)	13% (70%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=336)	Varón(N=162)	Mujer (N=174)
1.Leer (n=56)	17%	11% (32%)	22% (68%)
2.Deportes (n=125)	37%	59% (76%)	17% (24%)
3.Ver T.V. (n=167)	50%	44% (43%)	55% (57%)
4.Dormir (n=135)	40%	35% (42%)	45% (58%)
5.Escuchar música (n=232)	69%	55% (38%)	82% (62%)
6.Comer (n=40)	12%	14% (55%)	10% (45%)
7.Jugar (n=102)	30%	39% (62%)	22% (38%)
8.Escuchar la radio (n=39)	12%	5% (21%)	18% (79%)
9.Estar con mi familia (n=94)	28%	19% (32%)	37% (68%)
10.Andar en bicicleta (n=58)	17%	22% (60%)	13% (40%)
11.Estar con mis amigos (n=227)	68%	54% (39%)	80% (61%)
12.Chatear en internet (n=116)	35%	30% (41%)	39% (59%)
13.Vídeo juegos (n=113)	34%	57% (81%)	12% (19%)
14.Otros (n=24)	7%	10% (67%)	5% (33%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N= 327)	Varón (N=158)	Mujer (N=169)
1.Tres a cinco horas	3%	4%	2%
2.Seis a ocho horas	55%	54%	56%
3.Nueve horas o más	29%	30%	27%
4.No sé	13%	11%	15%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=335)	Varón (N=160)	Mujer (N=175)
SI	59%	76%	44%
NO	41%	24%	56%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=325)	Varón (N=152)	Mujer (N=173)
SI	47%	44%	49%
NO	52%	56%	51%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=323)	Varón (N=154)	Mujer (N=169)
SI	45%	51%	39%
NO	55%	49%	61%
Nº OCASIONES	Total (N=90)	Varón (N=55)	Mujer (N= 35)
Media	2,24	2,29	2,17

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=217)	Varón (N=112)	Mujer (N=105)
1.La casa	26%	19%	34%
2.La escuela	59%	60%	57%
3.La calle	28%	36%	19%
4.Otros	12%	11%	13%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N=264)	Varón (N=127)	Mujer (N=137)
1.Cortes profundos (n=59)	22%	26% (56%)	19% (44%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=147)	56%	59% (51%)	52% (49%)
3.Quemaduras (n=55)	21%	23% (53%)	19% (47%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=6)	2%	3% (67%)	2% (33%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=32)	12%	10% (41%)	14% (59%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=6)	2%	2% (50%)	2% (50%)
7.Intoxicación por gas (n=5)	2%	2% (60%)	2% (40%)
8.Golpes (n=119)	41%	46% (49%)	45% (51%)
9.Caídas (n=150)	57%	54% (46%)	59% (54%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=89)	34%	50% (71%)	19% (29%)
11.Otros (n=26)	10%	10% (50%)	10% (50%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=175)	Varón (N=90)	Mujer (N=85)
1.Un día	51%	48%	55%
2.De dos a tres días	26%	23%	28%
3.Una semana	13%	14%	12%
4.Quince días	6%	8%	4%
5.Un mes o más	4%	7%	1%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N= 315)	Varón (N=149)	Mujer (N=166)
1.Una vez al mes	22%	18%	25%
2.Cada tres meses	21%	27%	16%
3.Una vez al año	21%	21%	22%
4.No voy al dentista	9%	12%	5%
5.Cuando tengo alguna molestia	27%	22%	32%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=332)	Varón (N=158)	Mujer (N=174)
1.Después de cada comida	63%	49%	75%
2.Antes de dormir	42%	49%	35%
3.Al despertar por la mañana	34%	35%	33%
4.No me lavo los dientes	5%	10%	1%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=326)	Varón (N=155)	Mujer (N=171)
1. Todos los días	85%	84%	85%
2.Cada tres días	9%	10%	9%
3.Dos veces a la semana	6%	6%	5%
4.Una vez a la semana	1%	1%	1%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=331)	Varón (N=157)	Mujer (N=174)
1.Todos los días	91%	85%	95%
2.Cada tres días	6%	11%	2%
3.Dos veces a la semana	3%	3%	3%
4.Una vez a la semana	0%	1%	0%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=290)	Varón (N=134)	Mujer (N=156)
1.Cuando voy al baño (antes)	11%	19%	5%
1.Cuando voy al baño (después)	67%	55%	77%
2.Cuando como los alimentos (antes)	64%	65%	62%
2.Cuando como los alimentos (después)	8%	8%	7%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	59%	58%	60%
3.Cuando preparo alimentos (después)	6%	6%	5%
4.Cuando toco animales (antes)	6%	9%	3%
4.Cuando toco animales (después)	80%	71%	88%
5.Cuando juego con tierra (antes)	4%	6%	2%
5.Cuando juego con tierra (después)	78%	67%	88%

**30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día,
todos los días o casi todos los días?**

PREGUNTA 30	Total (N=334)	Varón (N=162)	Mujer (N=172)
1.Desayuno	81%	84%	79%
2.Almuerzo (comida)	87%	85%	92%
3.Merienda	63%	63%	63%
4.Cena	89%	88%	90%
5.Ingiero alimentos entre comidas	31%	38%	25%

**31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor),
para saber qué alimentos te gustan más:**

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	2,77	2,70	2,84	0,14
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	2,45	2,44	2,46	0,02
3.Pollo	2,35	2,23	2,45	0,22
4.Carne de cerdo	2,82	2,44	3,15	0,71
5.Cereales (avena,arroz)	2,74	2,59	2,87	0,28
6.Refrescos	2,28	2,14	2,40	0,26
7.Embutidos (salchicha,jamón)	2,68	2,53	2,81	0,28
8.Frituras	2,75	2,65	2,83	0,18
9.Dulces	2,59	2,51	2,67	0,16
10.Pescados	3,05	3,07	3,04	0,03
11.Huevo	2,82	2,36	3,21	0,85
12.Fruta	2,72	2,77	2,68	0,09
13.Verduras	2,23	3,31	3,17	0,14
14.Mariscos	3,02	2,95	3,07	0,12
15.Golosinas	2,54	2,39	2,67	0,28
16.Pastas	2,48	2,50	2,46	0,04
17.Hamburguesas	2,52	2,29	2,72	0,43
18.Chocolate	2,47	2,41	2,51	0,10
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,23	3,05	3,38	0,33
20. Pastelitos industrializados	2,90	2,79	2,99	0,20

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=311)	Varón (N=144)	Mujer (N=167)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=35)	11%	15% (60%)	8% (40%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=19)	6%	12% (90%)	1% (10%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=137)	44%	39% (41%)	49% (59%)
4.Me enfado y se lo quito (n=69)	22%	21% (44%)	23% (56%)
5.Otras (n=51)	16%	14% (39%)	19% (61%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=333)	Varón (N=161)	Mujer (N=172)
1. Le digo sus errores (n=174)	52%	52% (48%)	53% (52%)
2. Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=11)	3%	6% (91%)	1% (9%)
3. No le hago caso (n=24)	7%	10% (67%)	5% (33%)
4. Lo ayudo (n=187)	56%	49% (42%)	63% (58%)
5. Otra (n=12)	4%	4% (50%)	4% (50%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=333)	Varón (N=162)	Mujer (N=171)
1. Me enfado con ella (n=5)	2%	3% (100%)	0% (0%)
2. Defiendo mis ideas (n=150)	45%	46% (49%)	44% (51%)
3. Aprendo de ellas (n=84)	25%	22% (43%)	28% (57%)
4. Respeto las suyas (n=207)	62%	52% (41%)	71% (59%)
5. No las tomo en cuenta (n=19)	6%	10% (84%)	2% (16%)
6. Me burlo de ellas (n=17)	5%	9% (88%)	1% (12%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=320)	Varón (N=156)	Mujer (N=164)
1. Muy bien (n=80)	25%	25% (49%)	25% (51%)
2. Bien (n=197)	62%	60% (48%)	63% (52%)
3. Regular (n=39)	12%	12% (49%)	12% (51%)
4. Mal (n=2)	1%	1% (100%)	0% (0%)
5. Muy mal (n=2)	1%	1% (100%)	0% (0%)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=316)	Varón (N=155)	Mujer (N=161)
1. Siempre (n=93)	29%	35% (58%)	24% (42%)
2. Casi siempre (n=157)	50%	51% (50%)	48% (50%)
3. A veces (n=59)	19%	12% (34%)	24% (66%)
4. Casi nunca (n=4)	1%	0% (0%)	3% (100%)
5. Nunca (n=3)	1%	1% (67%)	1% (33%)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros/as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=325)	Varón (N=157)	Mujer (N=168)
1. Muy buena persona (n=90)	28%	24% (42%)	31% (58%)
2. Buena persona (n=189)	58%	59% (49%)	57% (51%)
3. Regular (n=39)	12%	12% (49%)	12% (21%)
4. Mala persona (n=2)	1%	1% (100%)	0% (0%)
5. Muy mala persona (n=5)	2%	3% (100%)	0% (0%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=326)	Varón (N=157)		Mujer (N=169)	
1.Siempre (n=1)	0%	0%	(0%)	1%	(100%)
2.Casi siempre (n=21)	6%	4%	(29%)	9%	(71%)
3.Algunas veces (n=253)	78%	72%	(45%)	83%	(55%)
4.Nunca (n=51)	16%	24%	(75%)	8%	(25%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N= 326)	Varón (N=158)		Mujer (N=168)	
1.Siempre (n=63)	19%	23%	(59%)	16%	(41%)
2.Casi siempre (n=115)	35%	35%	(48%)	36%	(52%)
3.Casi nunca (n=105)	32%	31%	(47%)	33%	(53%)
4.Nunca (n=43)	13%	11%	(40%)	16%	(60%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=327)	Varón (N=159)		Mujer (N=168)	
1.Siempre (n=58)	18%	16%	(45%)	19%	(55%)
2.Casi siempre (n=124)	38%	42%	(53%)	35%	(47%)
3.Casi nunca (n=116)	36%	35%	(48%)	36%	(52%)
4.Nunca (n=29)	9%	7%	(38%)	11%	(62%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=324)	Varón (N=157)		Mujer (N=167)	
1.Siempre (n=80)	25%	22%	(43%)	28%	(57%)
2.Casi siempre (n=187)	58%	59%	(49%)	57%	(51%)
3.Casi nunca (n=36)	11%	13%	(58%)	9%	(42%)
4.Nunca (n=21)	7%	6%	(48%)	7%	(52%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=330)	Varón (N=162)		Mujer (N=168)	
1.Siempre busco ayuda (n=166)	50%	40%	(37%)	61%	(63%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=65)	20%	25%	(63%)	14%	(37%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=15)	5%	6%	(60%)	4%	(40%)
4.Siempre busco la solución (n=146)	44%	48%	(53%)	41%	(47%)
5.No sé qué hacer (n=39)	12%	9%	(39%)	14%	(61%)
6.Otros (n=21)	6%	6%	(43%)	7%	(57%)

4.2.6 Edad 15 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	59,49	63,51	54,64
Altura (m.)	1,69	1,74	1,63

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=360)</u>	<u>Varón (N=188)</u>	<u>Mujer (N=172)</u>
1.Me gusta mucho	10%	9%	11%
2.Regular	56%	54%	58%
3.Poco	21%	21%	22%
4.No me gusta	13%	17%	10%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=361)</u>	<u>Varón (N=190)</u>	<u>Mujer (N=171)</u>
1.Amistasas (n=109)	30%	35% (61%)	25% (39%)
2.Difíciles (n= 49)	14%	15% (57%)	12% (43%)
3.De respeto (n=92)	26%	23% (48%)	28% (52%)
4.De agresión (n= 10)	3%	4% (80%)	1% (20%)
5.De miedo (n=12)	3%	5% (83%)	1% (17%)
6.Buenas (n=145)	40%	36% (47%)	45% (53%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=350)</u>	<u>Varón (N=187)</u>	<u>Mujer (N=163)</u>
1.Medio ambiente	26%	25%	28%
2.Tabaco	44%	42%	47%
3.Salud Bucodental	4%	4%	5%
4.Prevencción de accidentes	10%	9%	12%
5.Simulacro de incendios	11%	7%	15%
6.Educación Sexual	52%	50%	55%
7.Educación para la Salud	20%	18%	22%
8.Primeros auxilios	6%	3%	9%
9.Educación Vial	22%	19%	25%
10.Alimentación y consumo	17%	11%	23%
11.Alcohol	56%	56%	56%
12.Ninguno	10%	12%	9%
13. Otros	27%	27%	28%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

<u>PREGUNTA 4</u>	<u>Total (N=361)</u>	<u>Varón (N=190)</u>	<u>Mujer (N=171)</u>
NO	60%	60%	61%
SI	40%	40%	39%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=361)	Varón (N=189)	Mujer (N=172)
1.Me quieren	86%	84%	84%
2.No me quieren	1%	2%	0%
3.Me maltratan	1%	1%	1%
4.Me protegen	45%	35%	55%
5.Escuchan lo que digo	37%	32%	44%
6.Me Ayudan	46%	38%	55%
7.Siempre se enojan conmigo	8%	10%	5%
8.No me hacen caso	5%	5%	5%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=361)	Varón (N=191)	Mujer (N=170)
1.Con mi madre	40%	34%	47%
2.Con mis amigos/as	63%	54%	73%
3.Con mi padre	15%	15%	15%
4.Con mis profesores/as	6%	6%	6%
5.Con mis hermanos/as	22%	22%	22%
6.Otros	9%	8%	10%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N= 362)	Varón (N=190)	Mujer (N=172)
1.En fiestas (n=73)	20%	17% (45%)	23% (55%)
2.Reuniones (n=20)	6%	3% (30%)	8% (70%)
3.Fines de semana (n=154)	43%	41% (49%)	45% (51%)
4.Durante las comidas (n=206)	57%	53% (49%)	61% (51%)
5.Cuando veo la T.V. (n=80)	22%	20% (46%)	25% (54%)
6.Otras (n=67)	19%	17% (49%)	20% (51%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=362)	Varón (N=191)	Mujer (N=171)
1.Ver la televisión	76%	79%	73%
2.Juegos de mesa	11%	15%	6%
3.Video Juegos	31%	49%	11%
4.Hablar por teléfono	19%	16%	23%
5.Hacer la tarea	39%	33%	46%
6.Estoy solo	10%	11%	8%
7.Jugar con mis hermanos	24%	28%	19%
8.Ayudar en la limpieza	34%	26%	43%
9.Leer	20%	15%	26%
10.Oír música	72%	64%	80%
11.Usar el ordenador	52%	56%	48%
12.Otros	18%	18%	19%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=341)	Varón (N=181)	Mujer (N=160)
1.En la calle (n=82)	24%	28% (61%)	20% (39%)
2.En la escuela (n=87)	26%	26% (54%)	25% (46%)
3.En mi casa (n=34)	10%	10% (53%)	10% (47%)
4.En algún transporte (n=11)	3%	5% (82%)	1% (18%)
5.En el parquet (n=23)	7%	8% (65%)	5% (35%)
6.En la casa de un familiar (n=6)	2%	1% (33%)	3% (67%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=6)	2%	3% (83%)	1% (17%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=174)	51%	46% (48%)	56% (52%)
9.Otro lugar (n=19)	6%	6% (58%)	5% (42%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=360)	Varón (N=191)	Mujer (N=167)
1.Pelear (n=51)	14%	19% (73%)	8% (27%)
2.Beber (n=128)	36%	39% (59%)	31% (41%)
3.Practicar deportes (n=155)	43%	58% (71%)	26% (29%)
4.Fumar (n=120)	33%	35% (55%)	32% (45%)
5.Jugar (n= 83)	23%	29% (68%)	16% (32%)
6.Charlar (n=187)	52%	39% (40%)	66% (60%)
7.Oír música (n=235)	65%	56% (46%)	76% (54%)
8.Ir al cine (n=175)	49%	36% (39%)	63% (61%)
9.Ver la televisión (n= 94)	26%	18% (36%)	36% (64%)
10.Comer mucho (n=52)	15%	15% (54%)	14% (46%)
11.Leer (n=18)	5%	3% (28%)	8% (72%)
12.Vídeo juegos (n=116)	32%	44% (72%)	19% (28%)
13.Hablar por teléfono (n=75)	21%	11% (28%)	32% (72%)
14.Usar el ordenador (n=149)	41%	41% (52%)	42% (48%)
15.Otras (n=64)	18%	13% (39%)	23% (61%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=352)	Varón (N=184)	Mujer (N=168)
1.Les hago caso siempre	3%	3%	2%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	5%	4%	7%
3.Nunca les hago caso	50%	59%	41%
4.Trato de que no lo hagan	46%	40%	53%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	1%	2%	1%
6.Ya no me junto con ellos	7%	6%	10%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=361)	Varón (N=189)	Mujer (N=172)
Media (*)	7,39 (7,20; 7,58)	7,40 (7,13; 7,67)	7,38 (7,10; 7,65)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

**13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte
Entre tu casa y la escuela**

<u>PREGUNTA 13</u>	<u>Total (N=349)</u>	<u>Varón (N=183)</u>	<u>Mujer (N=166)</u>
1.De 5 a 10 minutos	55%	53%	57%
2.De 10 a 30 minutos	36%	37%	34%
3.De 30 minutos a 1 hora	6%	6%	7%
4.De 1 a 2 horas	3%	4%	2%
5.Más de 2 horas	0%	0%	0%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

<u>PREGUNTA14</u>	<u>Total (N=358)</u>	<u>Varón (N=190)</u>	<u>Mujer (N=168)</u>
1.Cine	74%	71%	77%
2.Centros deportivos	46%	62%	27%
3.Zoológico	5%	4%	5%
4.Fiestas	59%	53%	64%
5.Campo	19%	21%	18%
6.Parque de diversiones	29%	26%	32%
7.Teatro	5%	5%	4%
8.Museos	5%	4%	7%
9.Playa	18%	18%	17%
10.Actividades culturales	3%	2%	3%
11.Conciertos musicales	26%	23%	29%
12.Otros	23%	24%	22%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

<u>PREGUNTA15</u>	<u>Total (N=357)</u>	<u>Varón (N=188)</u>	<u>Mujer (N=169)</u>
1.Temas de salud (n= 28)	8%	4% (25%)	12% (75%)
2.Temas de Belleza (n=69)	19%	2% (4%)	39% (96%)
3.Temas deportivos (n=140)	39%	57% (76%)	20% (24%)
4.Comics (n=87)	24%	34% (74%)	14% (26%)
5.Fotonovelas (n=20)	6%	1% (10%)	11% (90%)
6.Noticias (n=37)	10%	14% (73%)	6% (27%)
7.Temas políticos (n=27)	8%	9% (59%)	7% (41%)
8.Temas Culturales (n=27)	8%	5% (33%)	11% (67%)
9.Temas Científicos (n=45)	13%	14% (58%)	11% (42%)
10.Religión (n=10)	3%	3% (60%)	2% (40%)
11.Cuentos Clásicos (n=33)	9%	6% (33%)	13% (67%)
12.Revistas (n=188)	53%	42% (42%)	65% (58%)
13.Periódicos (n=99)	28%	37% (71%)	17% (29%)
14.Poesía (n=54)	15%	7% (26%)	24% (74%)
15.Novelas (n=99)	28%	16% (30%)	41% (70%)
16.No me gusta leer (n=46)	13%	15% (63%)	10% (37%)
17.Otros (n=40)	11%	8% (38%)	15% (63%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=360)	Varón (N=191)	Mujer (N=169)
1.Salud (n=10)	3%	2% (30%)	4% (70%)
2.Belleza (n=32)	9%	4% (22%)	15% (78%)
3.Deportivo (n=171)	48%	72% (80%)	20% (20%)
4.Caricaturas (n=134)	37%	36% (52%)	39% (49%)
5.Telenovelas (n=53)	15%	4% (13%)	27% (87%)
6.Noticieros (n=54)	15%	16% (57%)	13% (42%)
7.Políticos (n=24)	7%	10% (79%)	3% (21%)
8.De terror (n=165)	46%	44% (50%)	49% (50%)
9.Científicos (n=37)	10%	13% (65%)	8% (35%)
10.Aventuras (n=119)	33%	34% (55%)	32% (45%)
11.Concursos (n=91)	25%	20% (43%)	31% (57%)
12.Musicales (n=200)	56%	44% (42%)	69% (58%)
13.Cómicos (n=158)	44%	50% (60%)	37% (40%)
14.Documentales (n=63)	18%	23% (68%)	12% (32%)
15.No me gusta ver la TV (n=11)	3%	4% (64%)	2% (36%)
16.Otros (n=43)	12%	10% (44%)	14% (56%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=359)	Varón(N=190)	Mujer (N=169)
1.Leer (n=64)	19%	14% (40%)	24% (60%)
2.Deportes (n=167)	47%	67% (76%)	24% (24%)
3.Ver T.V. (n=181)	50%	50% (52%)	52% (48%)
4.Dormir (n=134)	37%	33% (47%)	42% (53%)
5.Escuchar música (n=248)	69%	58% (45%)	81% (55%)
6.Comer (n=43)	12%	13% (56%)	11% (44%)
7.Jugar (n= 84)	23%	32% (73%)	14% (27%)
8.Escuchar la radio (n=43)	12%	4% (19%)	21% (81%)
9.Estar con mi familia (n=88)	25%	17% (38%)	32% (62%)
10.Andar en bicicleta (n=46)	13%	15% (61%)	11% (39%)
11.Estar con mis amigos (n=260)	72%	63% (46%)	83% (54%)
12.Chatear en internet (n=123)	34%	32% (50%)	37% (50%)
13.Vídeo juegos (n=114)	32%	51% (85%)	10% (15%)
14.Otros (n=41)	12%	15% (68%)	8% (32%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N= 354)	Varón (N=185)	Mujer (N=169)
1.Tres a cinco horas	4%	4%	4%
2.Seis a ocho horas	66%	68%	63%
3.Nueve horas o más	20%	20%	20%
4.No sé	11%	9%	13%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=358)	Varón (N=188)	Mujer (N=160)
SI	62%	72%	51%
NO	38%	28%	49%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=354)	Varón (N=184)	Mujer (N=170)
SI	48%	51%	45%
NO	52%	49%	55%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=351)	Varón (N=185)	Mujer (N=166)
SI	48%	58%	38%
NO	52%	42%	62%
Nº OCASIONES	Total (N=99)	Varón (N=67)	Mujer (N= 32)
Media	2,11	2,22	1,88

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=239)	Varón (N=138)	Mujer (N=101)
1.La casa	23%	20%	26%
2.La escuela	52%	51%	54%
3.La calle	33%	35%	31%
4.Otros	18%	22%	12%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N=289)	Varón (N=167)	Mujer (N=122)
1.Cortes profundos (n=73)	25%	31% (71%)	17% (29%)
2.Torceduras y/o fracturas (n=161)	56%	57% (59%)	54% (41%)
3.Quemaduras (n=57)	20%	14% (42%)	27% (58%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=13)	5%	5% (62%)	4% (38%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=32)	11%	11% (56%)	12% (44%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=9)	3%	2% (44%)	4% (56%)
7.Intoxicación por gas (n=6)	2%	2% (50%)	3% (50%)
8.Golpes (n=152)	53%	60% (66%)	43% (34%)
9.Caídas (n=168)	58%	57% (57%)	60% (43%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=82)	28%	35% (72%)	19% (28%)
11.Otros (n=30)	10%	9% (50%)	12% (50%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N=189)	Varón (N=111)	Mujer (N=78)
1.Un día	51%	49%	55%
2.De dos a tres días	23%	27%	18%
3.Una semana	11%	11%	12%
4.Quince días	11%	12%	10%
5.Un mes o más	4%	2%	6%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N= 344)	Varón (N=177)	Mujer (N=166)
1.Una vez al mes	20%	19%	21%
2.Cada tres meses	18%	16%	21%
3.Una vez al año	23%	25%	20%
4.No voy al dentista	11%	13%	8%
5.Cuando tengo alguna molestia	28%	27%	29%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=357)	Varón (N=188)	Mujer (N=169)
1.Después de cada comida	56%	47%	72%
2.Antes de dormir	41%	50%	32%
3.Al despertar por la mañana	33%	37%	28%
4.No me lavo los dientes	3%	4%	2%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=353)	Varón (N=187)	Mujer (N=166)
1. Todos los días	84%	87%	82%
2.Cada tres días	11%	7%	13%
3.Dos veces a la semana	3%	3%	3%
4.Una vez a la semana	2%	2%	2%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=354)	Varón (N=188)	Mujer (N=166)
1.Todos los días	91%	87%	96%
2.Cada tres días	6%	10%	1%
3.Dos veces a la semana	2%	2%	2%
4.Una vez a la semana	1%	1%	1%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=324)	Varón (N=169)	Mujer (N=155)
1.Cuando voy al baño (antes)	12%	17%	6%
1.Cuando voy al baño (después)	67%	62%	72%
2.Cuando como los alimentos (antes)	59%	65%	52%
2.Cuando como los alimentos (después)	7%	7%	7%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	55%	61%	49%
3.Cuando preparo alimentos (después)	4%	4%	5%
4.Cuando toco animales (antes)	5%	6%	4%
4.Cuando toco animales (después)	83%	84%	82%
5.Cuando juego con tierra (antes)	5%	8%	3%
5.Cuando juego con tierra (después)	78%	76%	81%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=356)	Varón (N=188)	Mujer (N=168)
1.Desayuno	80%	87%	71%
2.Almuerzo (comida)	90%	90%	90%
3.Merienda	59%	63%	54%
4.Cena	87%	91%	83%
5.Ingiero alimentos entre comidas	41%	49%	32%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	2,40	2,25	2,59	0,34
2.Leche y derivados (queso, yogur,etc)	2,28	2,30	2,25	0,05
3.Pollo	2,30	2,19	2,43	0,24
4.Carne de cerdo	2,39	2,27	2,53	0,26
5.Cereales (avena,arroz)	2,55	2,62	2,47	0,15
6.Refrescos	2,20	2,14	2,26	0,12
7.Embutidos (salchicha,jamón)	2,56	2,43	2,70	0,27
8.Frituras	2,65	2,59	2,72	0,13
9.Dulces	2,48	2,47	2,50	0,03
10.Pescados	2,98	3,02	2,93	0,09
11.Huevo	2,59	2,60	2,58	0,02
12.Fruta	2,55	2,69	2,39	0,3
13.Verduras	3,34	3,54	3,12	0,42
14.Mariscos	2,96	2,94	2,97	0,03
15.Golosinas	2,44	2,47	2,37	0,1
16.Pastas	2,32	2,30	2,33	0,03
17.Hamburguesas	2,43	2,38	2,49	0,11
18.Chocolate	2,34	2,42	2,25	0,17
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,12	3,10	3,14	0,04
20. Pastelitos industrializados	2,80	2,65	2,97	0,32

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=338)	Varón (N=179)	Mujer (N=159)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=40)	12%	12% (55%)	11% (45%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=20)	6%	8% (75%)	3% (25%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n=121)	36%	31% (46%)	41% (54%)
4.Me enfado y se lo quito (n=90)	27%	26% (52%)	27% (48%)
5.Otras (n=67)	20%	22% (58%)	18% (42%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=356)	Varón (N=188)	Mujer (N=168)
1.Le digo sus errores (n=205)	58%	60% (55%)	55% (45%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n=7)	2%	2% (43%)	2% (57%)
3.No le hago caso (n=19)	5%	7% (68%)	4% (32%)
4.Lo ayudo (n=181)	51%	44% (45%)	59% (55%)
5.Otra (n=18)	5%	7% (72%)	3% (28%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=356)	Varón (N=188)	Mujer (N=168)
1.Me enfado con ella (n=13)	4%	5% (77%)	2% (23%)
2.Defiendo mis ideas (n=175)	49%	51% (54%)	48% (46%)
3.Aprendo de ellas (n=84)	24%	21% (46%)	27% (54%)
4.Respeto las suyas (n=225)	63%	56% (47%)	71% (53%)
5.No las tomo en cuenta (n=15)	4%	6% (80%)	2% (20%)
6.Me burlo de ellas (n=14)	4%	6% (79%)	2% (21%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=240)	Varón (N=175)	Mujer (N=165)
1.Muy bien (n=76)	22%	23% (54%)	21% (46%)
2.Bien (n=207)	61%	58% (49%)	64% (51%)
3.Regular (n=48)	14%	14% (52%)	14% (48%)
4.Mal (n=4)	1%	2% (100%)	0% (0%)
5.Muy mal (n=5)	2%	2% (60%)	1% (40%)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=341)	Varón (N=183)	Mujer (N=158)
1.Siempre (n=78)	23%	24% (56%)	22% (44%)
2.Casi siempre (n=159)	47%	48% (55%)	46% (45%)
3.A veces (n=92)	27%	25% (49%)	30% (51%)
4.Casi nunca (n=4)	1%	1% (50%)	1% (50%)
5.Nunca (n=8)	2%	3% (63%)	2% (37%)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros /as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=349)	Varón (N=183)	Mujer (N=166)
1.Muy buena persona (n=80)	23%	23% (53%)	23% (47%)
2.Buena persona (n=215)	62%	59% (50%)	65% (50%)
3.Regular (n=39)	11%	13% (62%)	9% (38%)
4.Mala persona (n=8)	2%	3% (75%)	1% (25%)
5.Muy mala persona (n=7)	2%	2% (43%)	2% (57%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=346)	Varón (N=184)	Mujer (N=162)
1.Siempre (n=11)	3%	3% (55%)	3% (45%)
2.Casi siempre (n=19)	6%	5% (47%)	6% (53%)
3.Algunas veces (n=276)	80%	75% (50%)	85% (50%)
4.Nunca (n=40)	12%	17% (78%)	6% (22%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N= 345)	Varón (N=184)	Mujer (N=161)
1.Siempre (n=48)	14%	15% (56%)	13% (44%)
2.Casi siempre (n=124)	36%	38% (56%)	34% (44%)
3.Casi nunca (n=124)	36%	35% (52%)	37% (48%)
4.Nunca (n=49)	14%	13% (49%)	16% (51%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=347)	Varón (N=182)	Mujer (N=165)
1.Siempre (n=68)	20%	20% (53%)	19% (47%)
2.Casi siempre (n=143)	41%	39% (49%)	44% (51%)
3.Casi nunca (n=110)	32%	31% (52%)	32% (48%)
4.Nunca (n=26)	8%	10% (73%)	4% (27%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=348)	Varón (N=185)	Mujer (N=163)
1.Siempre (n=96)	28%	22% (42%)	34% (58%)
2.Casi siempre (n=189)	54%	59% (58%)	49% (42%)
3.Casi nunca (n=50)	14%	14% (52%)	15% (48%)
4.Nunca (n=13)	4%	5% (77%)	2% (23%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=353)	Varón (N=186)	Mujer (N=167)
1.Siempre busco ayuda (n=148)	42%	40% (50%)	44% (50%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=81)	23%	29% (67%)	16% (33%)
3.Sé que no podré resolverlo (n=20)	6%	5% (50%)	6% (50%)
4.Siempre busco la solución (n=164)	47%	43% (49%)	50% (51%)
5.No sé qué hacer (n=44)	13%	7% (30%)	19% (70%)
6.Otros (n=29)	8%	8% (52%)	8% (48%)

4.2.7 Edad 16 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	60,11	66,22	52,70
Altura (m.)	1,70	1,75	1,63

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=164)</u>	<u>Varón (N=85)</u>	<u>Mujer (N=79)</u>
1.Me gusta mucho	10%	12%	9%
2.Regular	52%	51%	50%
3.Poco	23%	21%	27%
4.No me gusta	16%	17%	15%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=163)</u>	<u>Varón (N=85)</u>	<u>Mujer (N=79)</u>
1.Amistasas (n=65)	40%	45% (59%)	34% (42%)
2.Difíciles (n= 22)	15%	14% (50%)	15% (50%)
3.De respeto (n=31)	19%	19% (52%)	19% (48%)
4.De agresión (n= 3)	2%	1% (33%)	3% (67%)
5.De miedo (n=9)	6%	8% (78%)	3% (22%)
6.Buenas (n=68)	42%	35% (43%)	49% (57%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=161)</u>	<u>Varón (N=83)</u>	<u>Mujer (N=78)</u>
1.Medio ambiente	18%	16%	21%
2.Tabaco	54%	56%	53%
3.Salud Bucodental	1%	1%	0%
4.Prevencción de accidentes	15%	17%	14%
5.Simulacro de incendios	8%	8%	8%
6.Educación Sexual	43%	39%	48%
7.Educación para la Salud	16%	11%	21%
8.Primeros auxilios	6%	2%	9%
9.Educación Vial	17%	15%	19%
10.Alimentación y consumo	17%	10%	17%
11.Alcohol	13%	59%	56%
12.Ninguno	14%	12%	15%
13. Otros	30%	39%	20%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

<u>PREGUNTA 4</u>	<u>Total (N=164)</u>	<u>Varón (N=84)</u>	<u>Mujer (N=80)</u>
NO	10%	7%	14%
SI	90%	93%	86%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=164)	Varón (N=84)	Mujer (N=80)
1.Me quieren	84%	86%	83%
2.No me quieren	3%	4%	1%
3.Me maltratan	3%	4%	3%
4.Me protegen	42%	36%	49%
5.Escuchan lo que digo	38%	27%	50%
6.Me Ayudan	46%	41%	53%
7.Siempre se enojan conmigo	12%	13%	11%
8.No me hacen caso	4%	5%	8%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=162)	Varón (N=82)	Mujer (N=80)
1.Con mi madre	37%	34%	40%
2.Con mis amigos/as	60%	54%	65%
3.Con mi padre	15%	17%	13%
4.Con mis profesores/as	8%	7%	9%
5.Con mis hermanos/as	22%	22%	21%
6.Otros	17%	23%	11%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N= 163)	Varón (N=83)	Mujer (N=80)
1.En fiestas (n=34)	21%	12% (29%)	30% (71%)
2.Reuniones (n=17)	11%	8% (41%)	13% (59%)
3.Fines de semana (n=48)	29%	35% (60%)	24% (70%)
4.Durante las comidas (n=112)	68%	66% (49%)	71% (51%)
5.Cuando veo la T.V. (n=57)	35%	30% (44%)	40% (56%)
6.Otras (n=25)	15%	17% (56%)	14% (44%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=161)	Varón (N=83)	Mujer (N=78)
1.Ver la televisión	70%	62%	80%
2.Juegos de mesa	9%	11%	6%
3.Video Juegos	29%	46%	10%
4.Hablar por teléfono	24%	12%	37%
5.Hacer la tarea	29%	19%	39%
6.Estoy solo	10%	11%	9%
7.Jugar con mis hermanos	16%	16%	17%
8.Ayudar en la limpieza	39%	30%	47%
9.Leer	17%	16%	18%
10.Oír música	78%	71%	86%
11.Usar el ordenador	57%	65%	49%
12.Otros	17%	21%	14%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=153)	Varón (N=82)	Mujer (N=71)
1.En la calle (n=52)	34%	37% (58%)	31% (42%)
2.En la escuela (n=31)	20%	22% (58%)	18% (42%)
3.En mi casa (n=24)	16%	15% (50%)	17% (50%)
4.En algún transporte (n=12)	8%	12% (83%)	3% (17%)
5.En el parquet (n=21)	14%	17% (67%)	10% (33%)
6.En la casa de un familiar (n=7)	5%	4% (43%)	6% (57%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=6)	5%	6% (63%)	4% (37%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=67)	44%	42% (51%)	47% (49%)
9.Otro lugar (n=19)	12%	15% (63%)	10% (37%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=162)	Varón (N=82)	Mujer (N=80)
1.Pelear (n=24)	15%	19% (63%)	11% (37%)
2.Berber (n=91)	56%	61% (55%)	51% (45%)
3.Practicar deportes (n=53)	33%	43% (66%)	23% (34%)
4.Fumar (n=88)	54%	55% (51%)	54% (49%)
5.Jugar (n=25)	15%	21% (68%)	10% (32%)
6.Charlar (n=89)	55%	38% (35%)	73% (65%)
7.Oír música (n=11)	69%	66% (49%)	71% (51%)
8.Ir al cine (n=59)	37%	37% (51%)	36% (49%)
9.Ver la televisión (n=36)	22%	21% (47%)	24% (53%)
10.Comer mucho (n=31)	19%	20% (52%)	19% (48%)
11.Leer (n=5)	3%	5% (80%)	1% (20%)
12.Vídeo juegos (n=55)	34%	48% (71%)	20% (29%)
13.Hablar por teléfono (n=40)	28%	6% (13%)	44% (87%)
14.Usar el ordenador (n=63)	39%	48% (62%)	30% (38%)
15.Otras (n=29)	18%	16% (45%)	20% (55%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=155)	Varón (N=78)	Mujer (N=77)
1.Les hago caso siempre	5%	8%	3%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	6%	7%	5%
3.Nunca les hago caso	54%	62%	46%
4.Trato de que no lo hagan	44%	28%	60%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	2%	4%	0%
6.Ya no me junto con ellos	9%	13%	5%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=161)	Varón (N=82)	Mujer (N=79)
Media (*)	7,12 (6,81; 7,44)	7,17 (6,71; 7,63)	7,08 (6,64; 7,51)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

**13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte
Entre tu casa y la escuela**

<u>PREGUNTA 13</u>	<u>Total (N=154)</u>	<u>Varón (N=80)</u>	<u>Mujer (N=74)</u>
1.De 5 a 10 minutos	38%	34%	43%
2.De 10 a 30 minutos	36%	38%	34%
3.De 30 minutos a 1 hora	21%	24%	9%
4.De 1 a 2 horas	3%	3%	4%
5.Más de 2 horas	1%	3%	0%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

<u>PREGUNTA14</u>	<u>Total (N=162)</u>	<u>Varón (N=82)</u>	<u>Mujer (N=80)</u>
1.Cine	54%	52%	55%
2.Centros deportivos	31%	44%	18%
3.Zoológico	3%	2%	4%
4.Fiestas	72%	71%	73%
5.Campo	15%	11%	22%
6.Parque de diversiones	28%	26%	30%
7.Teatro	1%	1%	1%
8.Museos	2%	2%	1%
9.Playa	20%	15%	25%
10.Actividades culturales	2%	4%	0%
11.Conciertos musicales	23%	24%	21%
12.Otros	25%	28%	21%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

<u>PREGUNTA15</u>	<u>Total (N=164)</u>	<u>Varón (N=84)</u>	<u>Mujer (N=80)</u>
1.Temas de salud (n= 15)	9%	4% (20%)	15% (80%)
2.Temas de Belleza (n=38)	23%	1% (3%)	46% (97%)
3.Temas deportivos (n=42)	26%	39% (79%)	11% (21%)
4.Comics (n=42)	26%	38% (76%)	13% (24%)
5.Fotonovelas (n=6)	4%	1% (17%)	6% (83%)
6.Noticias (n=21)	13%	14% (57%)	11% (43%)
7.Temas políticos (n=11)	7%	11% (82%)	3% (18%)
8.Temas Culturales (n=6)	4%	6% (83%)	1% (17%)
9.Temas Científicos (n=13)	8%	10% (62%)	6% (38%)
10.Religión (n=4)	3%	4% (75%)	1% (25%)
11.Cuentos Clásicos (n=12)	7%	5% (33%)	10% (67%)
12.Revistas (n=81)	50%	35% (36%)	66% (64%)
13.Periódicos (n=44)	27%	27% (52%)	26% (48%)
14.Poesía (n=27)	17%	7% (22%)	23% (78%)
15.Novelas (n=38)	23%	18% (40%)	29% (60%)
16.No me gusta leer (n=28)	17%	21% (64%)	13% (36%)
17.Otros (n=21)	13%	12% (48%)	14% (52%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=163)	Varón (N=84)	Mujer (N=79)
1.Salud (n=8)	5%	2% (25%)	8% (75%)
2.Belleza (n=25)	15%	6% (20%)	25% (80%)
3.Deportivo (n=56)	34%	51% (77%)	17% (23%)
4.Caricaturas (n=83)	51%	50% (51%)	51% (49%)
5.Telenovelas (n=32)	19%	2% (6%)	38% (94%)
6.Noticieros (n=23)	14%	17% (61%)	11% (39%)
7.Políticos (n=11)	7%	11% (82%)	3% (18%)
8.De terror (n=72)	44%	38% (42%)	53% (58%)
9.Científicos (n=11)	7%	11% (82%)	3% (18%)
10.Aventuras (n=51)	31%	39% (65%)	23% (35%)
11.Concursos (n=52)	32%	24% (39%)	41% (61%)
12.Musicales (n=110)	67%	51% (39%)	83% (61%)
13.Cómicos (n=66)	41%	44% (56%)	37% (44%)
14.Documentales (n=38)	23%	23% (50%)	24% (50%)
15.No me gusta ver la TV (n=9)	6%	10% (89%)	1% (11%)
16.Otros (n=13)	8%	5% (31%)	11% (69%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=163)	Varón(N=84)	Mujer (N=79)
1.Leer (n=25)	15%	17% (56%)	14% (44%)
2.Deportes (n=52)	32%	45% (73%)	18% (27%)
3.Ver T.V. (n=69)	42%	30% (36%)	55% (64%)
4.Dormir (n=82)	50%	43% (44%)	58% (56%)
5.Escuchar música (n=126)	77%	69% (46%)	86% (54%)
6.Comer (n=27)	17%	17% (52%)	17% (48%)
7.Jugar (n=35)	21%	30% (71%)	13% (29%)
8.Escuchar la radio (n=22)	14%	12% (46%)	15% (54%)
9.Estar con mi familia (n=36)	22%	13% (31%)	32% (69%)
10.Andar en bicicleta (n=17)	10%	11% (53%)	10% (47%)
11.Estar con mis amigos (n=114)	70%	58% (43%)	81% (57%)
12.Chatear en internet (n=62)	38%	41% (55%)	35% (45%)
13.Vídeo juegos (n=50)	31%	51% (86%)	9% (14%)
14.Otros (n=17)	10%	14% (71%)	6% (29%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N= 160)	Varón (N=82)	Mujer (N=78)
1.Tres a cinco horas	8%	10%	6%
2.Seis a ocho horas	56%	55%	56%
3.Nueve horas o más	22%	18%	26%
4.No sé	14%	17%	12%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=164)	Varón (N=84)	Mujer (N=80)
SI	48%	71%	24%
NO	52%	29%	76%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=158)	Varón (N= 81)	Mujer (N= 77)
SI	36%	42%	30%
NO	64%	58%	70%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=158)	Varón (N= 80)	Mujer (N= 70)
SI	45%	51%	39%
NO	55%	49%	61%
Nº OCASIONES	Total (N=38)	Varón (N=28)	Mujer (N= 10)
Media	2,89	2,64	3,60

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=111)	Varón (N= 56)	Mujer (N= 55)
1.La casa	34%	21%	47%
2.La escuela	60%	57%	64%
3.La calle	27%	32%	22%
4.Otros	15%	21%	9%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N=132)	Varón (N= 67)	Mujer (N= 65)
1.Cortes profundos (n=32)	24%	24% (50%)	25% (50%)
2.Torceduras y/o fracturas (n= 62)	47%	43% (47%)	50% (53%)
3.Quemaduras (n=28)	21%	21% (50%)	22% (50%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=8)	6%	3% (25%)	9% (75%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=16)	12%	13% (56%)	11% (44%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=8)	6%	5% (38%)	8% (62%)
7.Intoxicación por gas (n=2)	2%	3% (100%)	0% (0%)
8.Golpes (n= 63)	47%	36% (38%)	59% (62%)
9.Caídas (n= 73)	55%	53% (36%)	71% (64%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=40)	30%	34% (58%)	25% (42%)
11.Otros (n=20)	15%	19% (65%)	11% (35%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N= 77)	Varón (N=44)	Mujer (N=33)
1.Un día	46%	48%	42%
2.De dos a tres días	17%	7%	30%
3.Una semana	14%	11%	18%
4.Quince días	10%	14%	6%
5.Un mes o más	13%	21%	3%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N= 151)	Varón (N= 79)	Mujer (N= 72)
1.Una vez al mes	13%	15%	11%
2.Cada tres meses	14%	13%	15%
3.Una vez al año	18%	18%	18%
4.No voy al dentista	17%	13%	21%
5.Cuando tengo alguna molestia	38%	42%	35%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=159)	Varón (N= 81)	Mujer (N= 78)
1.Después de cada comida	51%	42%	60%
2.Antes de dormir	43%	46%	40%
3.Al despertar por la mañana	40%	40%	40%
4.No me lavo los dientes	7%	11%	3%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=162)	Varón (N= 85)	Mujer (N= 77)
1. Todos los días	91%	89%	92%
2.Cada tres días	6%	6%	5%
3.Dos veces a la semana	1%	1%	1%
4.Una vez a la semana	3%	4%	1%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=164)	Varón (N= 84)	Mujer (N= 80)
1.Todos los días	90%	85%	96%
2.Cada tres días	7%	11%	3%
3.Dos veces a la semana	1%	1%	0%
4.Una vez a la semana	2%	4%	1%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=145)	Varón (N= 72)	Mujer (N= 73)
1.Cuando voy al baño (antes)	10%	14%	7%
1.Cuando voy al baño (después)	70%	60%	80%
2.Cuando como los alimentos (antes)	63%	67%	58%
2.Cuando como los alimentos (después)	7%	7%	9%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	52%	58%	52%
3.Cuando preparo alimentos (después)	8%	7%	10%
4.Cuando toco animales (antes)	2%	0%	4%
4.Cuando toco animales (después)	89%	88%	90%
5.Cuando juego con tierra (antes)	2%	3%	2%
5.Cuando juego con tierra (después)	87%	83%	91%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=163)	Varón (N= 84)	Mujer (N= 79)
1.Desayuno	75%	80%	70%
2.Almuerzo (comida)	90%	86%	95%
3.Merienda	57%	60%	54%
4.Cena	88%	92%	84%
5.Ingiero alimentos entre comidas	42%	41%	44%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	2,58	2,21	2,93	0,72
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	2,34	2,19	2,46	0,27
3.Pollo	2,40	2,42	2,38	0,04
4.Carne de cerdo	2,50	2,25	2,74	0,49
5.Cereales (avena,arroz)	2,62	2,61	2,63	0,02
6.Refrescos	2,21	2,12	2,29	0,17
7.Embutidos (salchicha,jamón)	2,48	2,17	2,77	0,6
8.Frituras	2,55	2,32	2,76	0,44
9.Dulces	2,44	2,55	2,34	0,21
10.Pescados	3,12	3,09	3,14	0,05
11.Huevo	2,57	2,51	2,62	0,11
12.Fruta	2,63	2,50	2,75	0,25
13.Verduras	3,28	3,49	3,10	0,39
14.Mariscos	3,01	2,80	3,20	0,4
15.Golosinas	2,57	2,67	2,48	0,19
16.Pastas	2,10	2,08	2,12	0,04
17.Hamburguesas	2,60	2,52	2,66	0,14
18.Chocolate	2,48	2,45	2,51	0,06
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,16	3,26	3,06	0,2
20. Pastelitos industrializados	3,03	2,89	3,15	0,26

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=156)	Varón (N= 80)	Mujer (N= 76)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=28)	18%	20% (51%)	16% (43%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=10)	6%	11% (90%)	1% (10%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n= 53)	34%	26% (40%)	42% (60%)
4.Me enfado y se lo quito (n=33)	21%	19% (46%)	24% (54%)
5.Otras (n=32)	21%	24% (59%)	17% (41%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=165)	Varón (N= 85)	Mujer (N= 80)
1.Le digo sus errores (n= 83)	50%	47% (48%)	54% (52%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n= 8)	5%	6% (63%)	4% (47%)
3.No le hago caso (n= 7)	4%	8% (51%)	4% (43%)
4.Lo ayudo (n= 95)	58%	51% (45%)	66% (55%)
5.Otra (n= 9)	6%	8% (78%)	3% (22%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=164)	Varón (N= 85)	Mujer (N= 79)
1.Me enfado con ella (n=4)	2%	4% (75%)	1% (25%)
2.Defiendo mis ideas (n= 79)	48%	44% (47%)	53% (53%)
3.Aprendo de ellas (n=40)	24%	21% (35%)	33% (65%)
4.Respeto las suyas (n=114)	69%	60% (45%)	78% (55%)
5.No las tomo en cuenta (n= 6)	4%	5% (67%)	3% (33%)
6.Me burlo de ellas (n=11)	7%	8% (64%)	5% (36%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=157)	Varón (N= 82)	Mujer (N= 75)
1.Muy bien (n=26)	17%	20% (62%)	14% (39%)
2.Bien (n=103)	66%	61% (49%)	71% (51%)
3.Regular (n=27)	17%	18% (56%)	16% (44%)
4.Mal (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
5.Muy mal (n=1)	1%	1% (100%)	0% (0%)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=157)	Varón (N= 81)	Mujer (N= 76)
1.Siempre (n=25)	16%	24% (76%)	8% (24%)
2.Casi siempre (n= 77)	49%	46% (48%)	53% (52%)
3.A veces (n=46)	29%	21% (37%)	38% (63%)
4.Casi nunca (n=4)	3%	5% (100%)	0% (0%)
5.Nunca (n=5)	3%	5% (80%)	1% (20%)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros /as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=159)	Varón (N= 81)	Mujer (N= 78)
1.Muy buena persona (n=44)	28%	31% (57%)	24% (43%)
2.Buena persona (n= 95)	60%	54% (46%)	65% (54%)
3.Regular (n=17)	11%	12% (59%)	9% (41%)
4.Mala persona (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
5.Muy mala persona (n=3)	2%	3% (67%)	1% (33%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=157)	Varón (N= 82)	Mujer (N= 75)
1.Siempre (n=4)	3%	4% (75%)	1% (25%)
2.Casi siempre (n=14)	9%	9% (50%)	9% (50%)
3.Algunas veces (n=123)	78%	70% (46%)	88% (54%)
4.Nunca (n=16)	10%	18% (94%)	1% (6%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N= 159)	Varón (N= 82)	Mujer (N= 77)
1.Siempre (n=28)	18%	17% (50%)	18% (50%)
2.Casi siempre (n= 57)	36%	38% (54%)	34% (46%)
3.Casi nunca (n= 50)	31%	29% (48%)	34% (52%)
4.Nunca (n=24)	15%	16% (54%)	14% (46%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=162)	Varón (N= 84)	Mujer (N= 78)
1.Siempre (n=25)	15%	14% (48%)	17% (52%)
2.Casi siempre (n= 74)	46%	42% (47%)	50% (53%)
3.Casi nunca (n= 46)	28%	31% (57%)	26% (43%)
4.Nunca (n=17)	11%	13 (36%)	8% (35%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=159)	Varón (N= 82)	Mujer (N= 77)
1.Siempre (n=39)	25%	24% (51%)	25% (49%)
2.Casi siempre (n= 91)	57%	59% (53%)	56% (47%)
3.Casi nunca (n=22)	14%	12% (46%)	16% (55%)
4.Nunca (n= 7)	4%	5% (57%)	4% (43%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=162)	Varón (N= 83)	Mujer (N= 79)
1.Siempre busco ayuda (n= 66)	41%	33% (41%)	49% (59%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=35)	22%	21% (49%)	23% (51%)
3.Sé que no podré resolverlo (n= 5)	3%	2% (40%)	4% (60%)
4.Siempre busco la solución (n= 79)	49%	46% (48%)	53% (52%)
5.No sé qué hacer (n=21)	13%	12% (48%)	14% (52%)
6.Otros (n=15)	9%	11% (60%)	8% (40%)

4.2.8 Edad igual o mayor a 17 años

Datos antropométricos autorreferidos

<u>Media</u>	<u>Total</u>	<u>Varón</u>	<u>Mujer</u>
Peso (Kg.)	63,95	69,50	55,71
Altura (m.)	1,72	1,77	1,65

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=98)</u>	<u>Varón (N=52)</u>	<u>Mujer (N=46)</u>
1.Me gusta mucho	11%	7%	15%
2.Regular	54%	58%	50%
3.Poco	21%	23%	20%
4.No me gusta	13%	12%	15%

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

<u>PREGUNTA 2</u>	<u>Total (N=97)</u>	<u>Varón (N=51)</u>	<u>Mujer (N=46)</u>
1.Amistasas (n=34)	35%	33% (50%)	37% (50%)
2.Difíciles (n= 10)	10%	8% (40%)	13% (60%)
3.De respeto (n=21)	21%	19% (48%)	24% (52%)
4.De agresión (n= 7)	7%	6% (43%)	9% (57%)
5.De miedo (n=7)	7%	8% (57%)	7% (43%)
6.Buenas (n=41)	42%	47% (59%)	37% (41%)

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=96)</u>	<u>Varón (N=50)</u>	<u>Mujer (N=46)</u>
1.Medio ambiente	9%	10%	9%
2.Tabaco	35%	30%	41%
3.Salud Bucodental	1%	0%	2%
4.Prevencción de accidentes	19%	32%	4%
5.Simulacro de incendios	3%	4%	2%
6.Educación Sexual	39%	30%	48%
7.Educación para la Salud	13%	18%	7%
8.Primeros auxilios	17%	28%	4%
9.Educación Vial	6%	4%	9%
10.Alimentación y consumo	8%	0%	18%
11.Alcohol	41%	44%	37%
12.Ninguno	14%	12%	18%
13. Otros	20%	12%	27%

4. ¿Has repetido algún año escolar?

<u>PREGUNTA 4</u>	<u>Total (N=98)</u>	<u>Varón (N=52)</u>	<u>Mujer (N=46)</u>
NO	5%	4%	7%
SI	95%	96%	94%

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

PREGUNTA 5	Total (N=96)	Varón (N=50)	Mujer (N=46)
1.Me quieren	73%	78%	74%
2.No me quieren	2%	4%	0%
3.Me maltratan	2%	4%	0%
4.Me protegen	40%	28%	52%
5.Escuchan lo que digo	28%	20%	37%
6.Me Ayudan	41%	36%	46%
7.Siempre se enojan conmigo	9%	8%	11%
8.No me hacen caso	10%	8%	13%

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

PREGUNTA 6	Total (N=96)	Varón (N=51)	Mujer (N=45)
1.Con mi madre	45%	35%	56%
2.Con mis amigos/as	60%	53%	69%
3.Con mi padre	17%	18%	16%
4.Con mis profesores/as	5%	6%	4%
5.Con mis hermanos/as	28%	33%	22%
6.Otros	14%	12%	16%

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

PREGUNTA 7	Total (N= 96)	Varón (N=51)	Mujer (N=45)
1.En fiestas (n=24)	25%	24% (50%)	27% (50%)
2.Reuniones (n=10)	10%	11% (60%)	9% (40%)
3.Fines de semana (n=26)	27%	29% (58%)	24% (42%)
4.Durante las comidas (n=56)	58%	57% (52%)	60% (48%)
5.Cuando veo la T.V. (n=24)	25%	26% (54%)	24% (46%)
6.Otras (n=16)	17%	12% (38%)	22% (63%)

8. Cuando estas en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es:

PREGUNTA 8	Total (N=96)	Varón (N=51)	Mujer (N=45)
1.Ver la televisión	78%	83%	73%
2.Juegos de mesa	7%	6%	9%
3.Video Juegos	28%	50%	2%
4.Hablar por teléfono	28%	28%	29%
5.Hacer la tarea	27%	20%	36%
6.Estoy solo	13%	10%	16%
7.Jugar con mis hermanos	17%	22%	11%
8.Ayudar en la limpieza	36%	26%	47%
9.Leer	20%	16%	24%
10.Oír música	81%	77%	87%
11.Usar el ordenador	50%	53%	47%
12.Otros	19%	18%	20%

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional?

PREGUNTA 9	Total (N=89)	Varón (N=49)	Mujer (N=40)
1.En la calle (n=31)	35%	43% (68%)	25% (33%)
2.En la escuela (n=22)	25%	22% (50%)	28% (50%)
3.En mi casa (n=13)	15%	10% (39%)	20% (61%)
4.En algún transporte (n=5)	6%	6% (60%)	5% (40%)
5.En el parquet (n=10)	11%	14% (70%)	8% (30%)
6.En la casa de un familiar (n=2)	2%	2% (50%)	3% (50%)
7.En la casa de un vecino o amigo (n=3)	3%	6% (100%)	0% (0%)
8.No he sufrido ningún tipo de agresión (n=45)	50%	48% (53%)	52% (47%)
9.Otro lugar (n=4)	5%	6% (75%)	3% (25%)

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer:

PREGUNTA 10	Total (N=93)	Varón (N=49)	Mujer (N=44)
1.Pelear (n=14)	15%	18% (64%)	11% (36%)
2.Beber (n=61)	64%	64% (54%)	64% (46%)
3.Practicar deportes (n=31)	32%	46% (77%)	16% (23%)
4.Fumar (n=52)	55%	47% (46%)	64% (54%)
5.Jugar (n=23)	25%	34% (78%)	14% (26%)
6.Charlar (n=47)	50%	35% (38%)	66% (62%)
7.Oír música (n=61)	64%	55% (46%)	75% (54%)
8.Ir al cine (n=32)	34%	34% (59%)	30% (41%)
9.Ver la televisión (n=23)	24%	27% (61%)	21% (39%)
10.Comer mucho (n=14)	15%	14% (50%)	16% (50%)
11.Leer (n=9)	10%	6% (33%)	14% (67%)
12.Vídeo juegos (n=33)	34%	56% (88%)	9% (12%)
13.Hablar por teléfono (n=24)	25%	20 (42%)	32% (58%)
14.Usar el ordenador (n=31)	33%	41% (68%)	23% (32%)
15.Otras (n=21)	22%	18% (43%)	27% (57%)

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

PREGUNTA 11	Total (N=88)	Varón (N=46)	Mujer (N=42)
1.Les hago caso siempre	5%	9%	0%
2.A veces me siento obligado y les hago caso	2%	4%	0%
3.Nunca les hago caso	58%	50%	67%
4.Trato de que no lo hagan	43%	35%	52%
5.Si no les hago caso se burlan de mí	0%	0%	0%
6.Ya no me junto con ellos	10	4%	17%

12. Marca cuantas habitaciones tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

PREGUNTA12	Total (N=98)	Varón (N=52)	Mujer (N=46)
Media (*)	7,03 (6,73; 7,33)	7,04 (6,61; 7,47)	7,02 (6,58; 7,47)

(*) Entre paréntesis esta especificado el Intervalo de Confianza a nivel 95%

**13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte
Entre tu casa y la escuela**

PREGUNTA 13	Total (N=95)	Varón (N=51)	Mujer (N=44)
1.De 5 a 10 minutos	37%	37%	36%
2.De 10 a 30 minutos	44%	45%	43%
3.De 30 minutos a 1 hora	13%	12%	14%
4.De 1 a 2 horas	6%	6%	7%
5.Más de 2 horas	0%	0%	0%

14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?

PREGUNTA14	Total (N=96)	Varón (N=51)	Mujer (N=45)
1.Cine	59%	59%	60%
2.Centros deportivos	25%	41%	7%
3.Zoológico	2%	2%	2%
4.Fiestas	72%	64%	82%
5.Campo	22%	16%	29%
6.Parque de diversiones	31%	28%	36%
7.Teatro	1%	0%	2%
8.Museos	3%	2%	4%
9.Playa	20%	24%	16%
10.Actividades culturales	4%	2%	7%
11.Conciertos musicales	29%	31%	27%
12.Otros	20%	20%	20%

15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia

PREGUNTA15	Total (N=96)	Varón (N=51)	Mujer (N=45)
1.Temas de salud (n= 12)	13%	6% (25%)	20% (75%)
2.Temas de Belleza (n=16)	17%	4% (13%)	31% (87%)
3.Temas deportivos (n=33)	34%	58% (91%)	7% (9%)
4.Comics (n=31)	32%	46% (71%)	20% (29%)
5.Fotonovelas (n=1)	1%	0% (0%)	2% (100%)
6.Noticias (n=17)	18%	22% (65%)	13% (35%)
7.Temas políticos (n=14)	15%	16% (57%)	13% (43%)
8.Temas Culturales (n=3)	3%	4% (67%)	2% (33%)
9.Temas Científicos (n=10)	10%	14% (70%)	7% (30%)
10.Religión (n=1)	1%	0% (0%)	2% (100%)
11.Cuentos Clásicos (n=7)	7%	2% (14%)	13% (86%)
12.Revistas (n=49)	51%	35% (37%)	69% (63%)
13.Periódicos (n=13)	31%	34% (63%)	24% (37%)
14.Poesía (n=13)	14%	4% (15%)	24% (85%)
15.Novelas (n=12)	13%	6% (25%)	20% (75%)
16.No me gusta leer (n=13)	14%	14% (54%)	13% (47%)
17.Otros (n=12)	13%	16% (67%)	9% (33%)

16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia?

PREGUNTA 16	Total (N=97)	Varón (N=51)	Mujer (N=46)
1.Salud (n=7)	7%	4% (29%)	11% (72%)
2.Belleza (n=7)	7%	4% (29%)	11% (71%)
3.Deportivo (n=40)	41%	69% (90%)	9% (10%)
4.Caricaturas (n=44)	45%	41% (48%)	50% (52%)
5.Telenovelas (n=18)	19%	4% (11%)	35% (89%)
6.Noticieros (n=21)	22%	28% (67%)	15% (33%)
7.Políticos (n=10)	10%	14% (70%)	7% (30%)
8.De terror (n=49)	51%	53% (55%)	48% (45%)
9.Científicos (n=9)	9%	14% (78%)	4% (22%)
10.Aventuras (n=27)	28%	33% (63%)	22% (37%)
11.Concursos (n=23)	24%	24% (52%)	24% (48%)
12.Musicales (n=55)	57%	41% (38%)	74% (62%)
13.Cómicos (n=31)	32%	42% (68%)	22% (32%)
14.Documentales (n=24)	25%	35% (75%)	13% (25%)
15.No me gusta ver la TV (n=5)	5%	4% (40%)	7% (60%)
16.Otros (n=8)	8%	6% (38%)	11% (63%)

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

PREGUNTA 17	Total (N=97)	Varón(N=51)	Mujer (N=46)
1.Leer (n=17)	18%	10% (25%)	26% (71%)
2.Deportes (n=32)	33%	47% (75%)	17% (25%)
3.Ver T.V. (n=48)	49%	52% (56%)	46% (44%)
4.Dormir (n=53)	54%	50% (49%)	59% (51%)
5.Escuchar música (n=74)	76%	73% (50%)	80% (50%)
6.Comer (n=15)	16%	14% (47%)	17% (53%)
7.Jugar (n=22)	23%	31% (73%)	13% (27%)
8.Escuchar la radio (n=22)	22%	19% (46%)	26% (54%)
9.Estar con mi familia (n=23)	24%	20% (44%)	28% (56%)
10.Andar en bicicleta (n=13)	13%	22% (85%)	4% (15%)
11.Estar con mis amigos (n=69)	71%	67% (49%)	76% (51%)
12.Chatear en internet (n=21)	22%	18% (43%)	26% (57%)
13.Vídeo juegos (n=32)	33%	50% (81%)	13% (19%)
14.Otros (n=10)	10%	10% (50%)	11% (50%)

18. Señala cuanto tiempo duermes diariamente:

PREGUNTA 18	Total (N= 95)	Varón (N=50)	Mujer (N=45)
1.Tres a cinco horas	6%	8%	4%
2.Seis a ocho horas	61%	62%	60%
3.Nueve horas o más	23%	20%	27%
4.No sé	9%	10%	9%

19. ¿Practicas algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

PREGUNTA 19	Total (N=97)	Varón (N=51)	Mujer (N=46)
SI	43%	57%	28%
NO	57%	43%	72%

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

PREGUNTA 20	Total (N=96)	Varón (N=501)	Mujer (N=467)
SI	29%	24%	35%
NO	71%	76%	65%

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

PREGUNTA 21	Total (N=96)	Varón (N= 51)	Mujer (N= 45)
SI	43%	45%	40%
NO	57%	56%	60%
Nº OCASIONES	Total (N=23)	Varón (N=15)	Mujer (N= 8)
Media	2,43	2,73	1,88

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

PREGUNTA 22	Total (N=75)	Varón (N=41)	Mujer (N= 34)
1.La casa	33%	36%	29%
2.La escuela	47%	42%	53%
3.La calle	32%	32%	32%
4.Otros	17%	24%	8%

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

PREGUNTA 23	Total (N=88)	Varón (N= 48)	Mujer (N= 40)
1.Cortes profundos (n=27)	31%	31% (56%)	30% (44%)
2.Torceduras y/o fracturas (n= 49)	56%	56% (55%)	55% (45%)
3.Quemaduras (n=21)	24%	25% (57%)	23% (43%)
4.Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca (n=4)	5%	4% (50%)	5% (50%)
5.Lesión por objetos punzo cortantes (n=10)	11%	10% (50%)	13% (50%)
6.Intoxicación por medicamentos o productos químicos (n=5)	6%	2% (20%)	10 (80%)
7.Intoxicación por gas (n=2)	2%	4% (100%)	0% (0%)
8.Golpes (n= 45)	51%	48% (51%)	55% (49%)
9.Caídas (n= 44)	50%	46% (50%)	55% (50%)
10.Accidentes de moto, en bicicleta (n=32)	36%	46% (69%)	25% (31%)
11.Otros (n=16)	18%	18% (56%)	18% (44%)

24. A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

PREGUNTA 24	Total (N= 59)	Varón (N=35)	Mujer (N=24)
1.Un día	37%	43%	29%
2.De dos a tres días	17%	14%	21%
3.Una semana	17%	14%	21%
4.Quince días	22%	23%	21%
5.Un mes o más	7%	6%	8%

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

PREGUNTA 25	Total (N=90)	Varón (N= 46)	Mujer (N= 44)
1.Una vez al mes	17%	18%	16%
2.Cada tres meses	10%	15%	5%
3.Una vez al año	28%	26%	30%
4.No voy al dentista	8%	7%	9%
5.Cuando tengo alguna molestia	38%	35%	41%

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

PREGUNTA 26	Total (N=95)	Varón (N= 49)	Mujer (N=46)
1.Después de cada comida	63%	53%	74%
2.Antes de dormir	42%	52%	30%
3.Al despertar por la mañana	32%	39%	24%
4.No me lavo los dientes	2%	2%	2%

27. ¿Cada cuanto te duchas?

PREGUNTA 27	Total (N=97)	Varón (N= 52)	Mujer (N= 45)
1. Todos los días	90%	83%	98%
2.Cada tres días	5%	8%	2%
3.Dos veces a la semana	5%	10%	0%
4.Una vez a la semana	0%	0%	0%

28. ¿Con qué frecuencia te cambias la ropa?

PREGUNTA 28	Total (N=98)	Varón (N= 52)	Mujer (N= 46)
1.Todos los días	91%	87%	100%
2.Cada tres días	5%	10%	0%
3.Dos veces a la semana	2%	4%	0%
4.Una vez a la semana	0%	0%	0%

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas las manos?

PREGUNTA 29	Total (N=85)	Varón (N= 44)	Mujer (N= 41)
1.Cuando voy al baño (antes)	7%	9%	5%
1.Cuando voy al baño (después)	70%	68%	73%
2.Cuando como los alimentos (antes)	60%	58%	63%
2.Cuando como los alimentos (después)	4%	5%	3%
3.Cuando preparo alimentos (antes)	57%	56%	2%
3.Cuando preparo alimentos (después)	2%	2%	57%
4.Cuando toco animales (antes)	9%	11%	3%
4.Cuando toco animales (después)	78%	73%	6%
5.Cuando juego con tierra (antes)	6%	8%	3%
5.Cuando juego con tierra (después)	74%	73%	74%

30. ¿Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

PREGUNTA 30	Total (N=98)	Varón (N= 83)	Mujer (N= 15)
1.Desayuno	68%	77%	59%
2.Almuerzo (comida)	89%	89%	89%
3.Merienda	56%	49%	63%
4.Cena	88%	81%	96%
5.Ingiero alimentos entre comidas	34%	40%	26%

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más:

PREGUNTA 31	Total	Varón	Mujer	Diferencia
1.Carne de vaca	2,37	2,19	2,58	0,39
2.Lече y derivados (queso, yogur,etc)	2,31	2,22	2,40	0,18
3.Pollo	2,24	2,18	2,30	0,12
4.Carne de cerdo	2,98	2,15	2,80	0,65
5.Cereales (avena,arroz)	2,71	2,89	2,54	0,35
6.Refrescos	2,44	2,82	2,08	0,74
7.Embutidos (salchicha,jamón)	2,48	2,41	2,55	0,14
8.Frituras	2,71	2,50	2,90	0,4
9.Dulces	2,47	2,65	2,31	0,34
10.Pescados	3,06	3,11	3,02	0,09
11.Huevo	2,63	2,41	2,83	0,42
12.Fruta	2,81	2,79	2,83	0,04
13.Verduras	3,01	2,83	3,17	0,34
14.Mariscos	2,86	3,18	2,56	0,62
15.Golosinas	2,53	2,53	2,53	0
16.Pastas	2,33	2,15	2,50	0,35
17.Hamburguesas	2,33	2,41	2,24	0,17
18.Chocolate	2,23	2,49	2,00	0,49
19.Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos)	3,01	3,03	3,00	0,03
20. Pastelitos industrializados	3,04	2,84	3,23	0,39

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

PREGUNTA 32	Total (N=90)	Varón (N=48)	Mujer (N= 42)
1.Me enfado sin pedirle explicaciones (n=15)	17%	19% (60%)	14% (40%)
2.Lo agredo por haberlo tomado (n=5)	6%	10% (100%)	0% (0%)
3.Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto (n= 33)	37%	33% (49%)	41% (51%)
4.Me enfado y se lo quito (n=19)	21%	15% (37%)	29% (63%)
5.Otras (n=18)	20%	23% (61%)	17% (39%)

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

PREGUNTA 33	Total (N=96)	Varón (N=51)	Mujer (N=45)
1.Le digo sus errores (n= 52)	54%	63% (62%)	44% (38%)
2.Ya no quiero que forme parte de mi equipo (n= 3)	3%	4% (67%)	2% (33%)
3.No le hago caso (n= 5)	5%	4% (40%)	7% (60%)
4.Lo ayudo (n= 54)	57%	48% (44%)	67% (56%)
5.Otra (n= 3)	3%	4% (67%)	2% (33%)

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

PREGUNTA 34	Total (N=95)	Varón (N= 50)	Mujer (N= 45)
1.Me enfado con ella (n=3)	3%	2% (33%)	4% (67%)
2.Defiendo mis ideas (n= 43)	45%	41% (49%)	49% (51%)
3.Aprendo de ellas (n=23)	24%	20% (44%)	29% (56%)
4.Respeto las suyas (n=67)	71%	66% (49%)	76% (51%)
5.No las tomo en cuenta (n= 2)	2%	2% (50%)	2% (50%)
6.Me burlo de ellas (n=5)	5%	8% (80%)	2% (20%)

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

PREGUNTA 35	Total (N=93)	Varón (N= 49)	Mujer (N= 44)
1.Muy bien (n=19)	20%	12% (32%)	30% (68%)
2.Bien (n=52)	56%	57% (54%)	55% (46%)
3.Regular (n=17)	18%	22% (65%)	14% (35%)
4.Mal (n=3)	3%	3% (100%)	0% (0%)
5.Muy mal (n=2)	2%	2% (50%)	2% (50%)

36. Considero que soy feliz:

PREGUNTA 36	Total (N=96)	Varón (N= 51)	Mujer (N= 45)
1.Siempre (n=31)	32%	33% (55%)	31% (45%)
2.Casi siempre (n= 36)	38%	37% (53%)	38% (47%)
3.A veces (n=28)	29%	28% (50%)	31% (50%)
4.Casi nunca (n=0)	0%	0% (0%)	0% (0%)
5.Nunca (n=1)	1%	2% (100%)	0% (0%)

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros /as y amigos/as me consideran:

PREGUNTA 37	Total (N=96)	Varón (N= 51)	Mujer (N= 45)
1.Muy buena persona (n=36)	38%	35% (50%)	40% (50%)
2.Buena persona (n= 48)	50%	53% (56%)	47% (43%)
3.Regular (n=9)	9%	10% (56%)	9% (44%)
4.Mala persona (n=1)	0%	0% (0%)	2% (100%)
5.Muy mala persona (n=2)	2%	2% (50%)	2% (50%)

38. Me siento triste:

PREGUNTA 38	Total (N=96)	Varón (N= 51)	Mujer (N= 45)
1.Siempre (n=2)	2%	2% (50%)	2% (50%)
2.Casi siempre (n=10)	10%	8% (40%)	13% (60%)
3.Algunas veces (n=71)	74%	69% (49%)	80% (51%)
4.Nunca (n=13)	14%	22% (85%)	4% (15%)

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

PREGUNTA 39	Total (N= 97)	Varón (N=52)	Mujer (N= 45)
1.Siempre (n=15)	16%	12% (40%)	20% (60%)
2.Casi siempre (n= 25)	26%	27% (56%)	24% (44%)
3.Casi nunca (n= 41)	42%	46% (59%)	38% (41%)
4.Nunca (n=16)	17%	15% (50%)	18% (50%)

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

PREGUNTA 40	Total (N=95)	Varón (N= 50)	Mujer (N= 45)
1.Siempre (n=23)	24%	20% (44%)	29% (57%)
2.Casi siempre (n= 32)	34%	34% (53%)	33% (47%)
3.Casi nunca (n= 30)	32%	36% (60%)	27% (40%)
4.Nunca (n=10)	10%	10 (50%)	11% (50%)

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien por ello:

PREGUNTA 41	Total (N=96)	Varón (N= 51)	Mujer (N= 45)
1.Siempre (n=32)	33%	28% (44%)	40% (56%)
2.Casi siempre (n= 50)	52%	53% (54%)	51% (46%)
3.Casi nunca (n=9)	9%	14% (78%)	4% (22%)
4.Nunca (n= 5)	5%	6% (60%)	4% (40%)

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

PREGUNTA 42	Total (N=96)	Varón (N= 51)	Mujer (N= 45)
1.Siempre busco ayuda (n= 37)	29%	37% (51%)	40% (49%)
2.Sé que puedo resolverlo solo (n=23)	24%	21% (48%)	27% (52%)
3.Sé que no podré resolverlo (n= 7)	7%	8% (57%)	7% (43%)
4.Siempre busco la solución (n= 44)	46%	43% (50%)	49% (50%)
5.No sé qué hacer (n=8)	8%	8% (50%)	9% (50%)
6.Otros (n=9)	9%	10% (56%)	9% (44%)

4.3 Tablas de resultados de profesores/as del curso 2003/2004

Edad

<u>Media</u>	<u>Total (N=89)</u>	<u>Varón (N=26)</u>	<u>Mujer (N=63)</u>
Edad	37,26	41,54	35,47

1. ¿En su centro se imparte la Educación para la Salud como materia transversal?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=89)</u>	<u>Varón (N=26)</u>	<u>Mujer (N=63)</u>
NO	31%	19%	37%
SI	69%	81%	63%

2. ¿Cuales son los temas que, en su opinión, se tendrían que tratar en las aulas puntuar del 1 al 5 (siendo 1 el de más valor y 5 el de menos)?

<u>PREGUNTA 2 (charlas)</u>	<u>Total (N=86)</u>	<u>Varón (N=26)</u>	<u>Mujer (N=60)</u>
1.Drogas	64%	58%	67%
2.Higiene	47%	46%	47%
3.Educación Sexual	49%	50%	48%
4.Educación Ambiental	30%	31%	30%
5.Tabaco	60%	58%	62%
6.Prevencción de accidentes	43%	35%	47%
7.Alimentación y consumo	42%	46%	40%
8.Alcohol	64%	65%	63%
9.Valores y Autoestima	44%	35%	48%
10.Otros	1%	4%	0%

3. ¿Quién cree que debe impartir la Educación para la Salud en los centros escolares?

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=89)</u>	<u>Varón (N=26)</u>	<u>Mujer (N=63)</u>
1.El profesor/a	48%	65%	41%
2.El médico/a	40%	50%	37%
3.El psicólogo/a	35%	42%	32%
4.El enfermero/a	18%	12%	21%
5.Otros	44%	35%	48%

4. ¿De qué materiales didácticos dispone para desarrollar las actividades de Educación para la Salud en el aula?

PREGUNTA 4	Total (N=85)	Varón (N=26)	Mujer (N=59)
1.Folletos	48%	58%	44%
2.Videos	41%	58%	34%
3.Juegos	18%	19%	17%
4.Carteles	21%	35%	15%
5.Libros	52%	54%	51%
6.Ninguno	22%	15%	25%
7.Otros	11%	19%	7%

5. ¿A donde acude para recabar información sobre materiales relacionados con la Educación para la Salud?

PREGUNTA 5	Total (N=70)	Varón (N=20)	Mujer (N=50)
1.A mi ayuntamiento	19%	25%	16%
2.A mi consejería			
-de salud	56%	50%	59%
-de educación	62%	60%	62%
-de servicios sociales	23%	0%	31%
3.A mi centro de salud	23%	20%	24%
4.Otros	34%	40%	32%

6. En caso de impartir Educación para la Salud en el aula, ¿qué dificultades encuentra?

PREGUNTA 6	Total (N=72)	Varón (N=22)	Mujer (N=50)
1.Falta de materiales	50%	55%	48%
2.Falta de motivación	11%	9%	12%
3.No existe información	8%	14%	6%
4.Falta de formación en el profesorado	76%	77%	76%
5.Otras	4%	5%	4%

7. ¿Conoce algún proyecto de Educación para la Salud en la Comunidad de Escolar?

PREGUNTA 7	Total (N=89)	Varón (N=26)	Mujer (N=63)
NO	69%	65%	70%
SI	31%	35%	30%

8. ¿Cree que la educación para la Salud tendría que ser una asignatura más, dentro de las materias a impartir durante el curso lectivo, en lugar de formar parte del área transversal?

PREGUNTA 8	Total (N=89)	Varón (N=26)	Mujer (N=63)
NO	44%	58%	38%
SI	56%	42%	62%

9. Resultados preguntas abiertas del cuestionario para profesor/a

PREGUNTA	RESPUESTAS	NÚMERO QUE DAN ESA RESPUESTA
Otros temas a tratar en las aulas:		
¿Quién debe impartir la educación para la salud?:	Especialistas	38
Otros materiales para impartir la educación para la salud en su centro:	Cuadernillos	9
¿A qué otros lugares acudes para recibir información sobre educación para la salud?	Biblioteca	23
¿Qué otras dificultades encuentra para impartir la educación para la salud en el aula?	Falta de tiempo	5
¿Qué proyecto de educación para la salud conoce en la comunidad escolar?	“Proyecto hombre”	23
¿Por qué la educación para la salud no debe ser una asignatura más?	Ausencia de tiempo por la carga lectiva ya existente	61
¿Por qué la educación para la salud sí debe ser una asignatura independiente?	Por su importancia	61

4.4 Tablas de resultados de profesores/as del curso 2004/2005

Edad

<u>Media</u>	<u>Total (N=111)</u>	<u>Varón (N=41)</u>	<u>Mujer (N=70)</u>
Edad	36,72	39,85	34,89

1. ¿En su centro se imparte la Educación para la Salud como materia transversal?

<u>PREGUNTA 1</u>	<u>Total (N=130)</u>	<u>Varón (N=47)</u>	<u>Mujer (N=83)</u>
NO	29%	43%	22%
SI	71%	57%	78%

2. ¿Cuales son los temas que, en su opinión, se tendrían que tratar en las aulas puntuar del 1 al 5 (siendo 1 el de más valor y 5 el de menos)?

<u>PREGUNTA 2 (charlas)</u>	<u>Total (N=140)</u>	<u>Varón (N=52)</u>	<u>Mujer (N=88)</u>
1.Drogas	76%	81%	74%
2.Higiene	66%	64%	68%
3.Educación Sexual	71%	71%	71%
4.Educación Ambiental	70%	65%	73%
5.Tabaco	66%	73%	61%
6.Prevenición de accidentes	58%	61%	56%
7.Alimentación y consumo	76%	77%	75%
8.Alcohol	69%	73%	66%
9.Valores y Autoestima	76%	75%	77%
10.Otros	64%	58%	67%

3. ¿Quién cree que debe impartir la Educación para la Salud en los centros escolares?

<u>PREGUNTA 3</u>	<u>Total (N=140)</u>	<u>Varón (N=52)</u>	<u>Mujer (N=88)</u>
1.El profesor/a	58%	50%	62%
2.El médico/a	29%	31%	28%
3.El psicólogo/a	31%	31%	32%
4.El enfermero/a	15%	9,6%	18%
5.Otros	31%	31%	32%

4. ¿De qué materiales didácticos dispone para desarrollar las actividades de Educación para la Salud en el aula?

PREGUNTA 4	Total (N=126)	Varón (N=46)	Mujer (N=80)
1.Folletos	53%	56%	51%
2.Videos	44%	43%	45%
3.Juegos	13%	6%	16%
4.Carteles	28%	28%	27%
5.Libros	51%	50%	51%
6.Ninguno	17%	22%	15%
7.Otros	8%	4%	10%

5. ¿A donde acude para recabar información sobre materiales relacionados con la Educación para la Salud?

PREGUNTA 5	Total (N=117)	Varón (N=45)	Mujer (N=72)
1.A mi ayuntamiento	27%	24%	29%
2.A mi consejería			
-de salud	39%	44%	36%
-de educación	44%	40%	47%
-de servicios sociales	11%	11%	11%
3.A mi centro de salud	15%	12%	17%
4.Otros	29%	22%	33%

6. En caso de impartir Educación para la Salud en el aula, ¿qué dificultades encuentra?

PREGUNTA 6	Total (N=114)	Varón (N=43)	Mujer (N=71)
1.Falta de materiales	52%	65%	44%
2.Falta de motivación	41%	44%	39%
3.No existe información	16%	12%	18%
4.Falta de formación en el profesorado	56%	46%	62%
5.Otras	6%	5%	7%

7. ¿Conoce algún proyecto de Educación par la Salud en la Comunidad de Escolar?

PREGUNTA 7	Total (N=128)	Varón (N=48)	Mujer (N=80)
NO	66%	62%	67%
SI	34%	37%	32%

8. ¿Cree que la educación para la Salud tendría que ser una asignatura más, dentro de las materias a impartir durante el curso lectivo, en lugar de formar parte del área transversal?

PREGUNTA 8	Total (N=132)	Varón (N=26)	Mujer (N=63)
NO	47%	45%	48%
SI	53%	55%	55%

9. Resultados preguntas abiertas del cuestionario para profesor/a

PREGUNTA	RESPUESTAS	NÚMERO QUE DAN ESA RESPUESTA
Otros temas a tratar en las aulas:	Multiculturalidad y tolerancia Educación no sexista	3 3
¿Quién debe impartir la educación para la salud?:	Especialistas Director Equipo multidisciplinar Educadores	27 1 6 2
Otros materiales para impartir la educación para la salud en su centro:	Programas informáticos e internet Conferencias y charlas Artículos de revistas	12 2 1
¿A qué otros lugares acudes para recibir información sobre educación para la salud?	Departamento de orientación del centro Biblioteca Consejería de juventud Medios de comunicación	6 3 1 3
¿Qué otras dificultades encuentra para impartir la educación para la salud en el aula?	Falta de tiempo “Los hábitos de las familias se oponen a lo que se enseña en el aula”	3 1
¿Qué proyecto de educación para la salud conoce en la comunidad escolar?	“¿Y tú qué piensas?” “A tu salud” “Construyendo salud” “Prevenir es vivir” “En el espejo” “Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?” Prevención de drogodependencias Programas contra anorexia	1 4 1 4 1 17 7 2
¿Por qué la educación para la salud no debe ser una asignatura más?	Ausencia de tiempo por la carga lectiva ya existente Carece de base formacional Su aprendizaje es más efectivo desde un enfoque transversal Es responsabilidad del ámbito familiar	11 1 3 1
¿Por qué la educación para la salud sí debe ser una asignatura independiente?	El sistema actual no garantiza su presencia Tiene contenidos propios y muy específicos Por su importancia Porque los profesores están sobrecargados	1 1 26 27

5. COMENTARIOS Y EVOLUCIÓN DE RESULTADOS

5.1 Consideraciones sobre la muestra

5.2 Consideraciones sobre resultados de alumnos/as

5.2.1 Ámbito escolar

5.2.2 Ámbito familiar

5.2.3 Violencia

5.2.4 Ocio y tiempo libre

5.2.5 Hábitos higiénico-dietéticos

5.2.6 Aspectos psicológicos, valores y autoestima

5.3 Consideraciones sobre resultados de profesores/as

Los factores que determinan la percepción de la Salud y las actitudes hacia el cuidado de la misma no son del todo bien conocidos. Lo que sí es evidente es que la infancia y juventud son etapas clave en la adquisición de hábitos y actitudes saludables. Este aprendizaje forma parte de la socialización de los individuos en el que intervienen muchos agentes y entre ellos se encuentra el medio escolar. La forma en que la Educación para la Salud se ha adaptado a los temarios escolares es diferente en distintos países y en el nuestro ha cambiado a lo largo de diferentes periodos, siendo en la actualidad una materia transversal. Sin embargo, no se conocen los efectos de la implantación de la EpS en el ámbito escolar, tampoco cómo se está llevando a la práctica su implantación en la realidad ni cuál es la formación o las carencias de los profesores encargados de impartir estos conocimientos.

Este estudio valorativo de la EpS en la Comunidad Escolar se ha realizado durante los periodos lectivos 2003-2004 y 2004-2005. Se basa en el estudio tanto de los alumnos como de los docentes. Pretende ofrecer una descripción integral sobre las opiniones, actitudes, hábitos sociales y de salud de los estudiantes de últimos cursos de primaria (5º y 6º), ESO, Bachiller y algunos módulos profesionales. También pretende explorar la opinión de los profesores y tutores respecto a algunos temas de la EpS y su implantación en el ámbito escolar. Se trata de aportar una visión de la situación que permita identificar los aspectos generales, así como las particularidades relacionadas con las variables de edad y género.

5.1 Consideraciones sobre la muestra

Los datos del estudio se recogieron en dos cortes transversales de tiempo por los profesores que participaron como alumnado en el curso FIDES. Recoge mayoritariamente centros de Madrid, aunque en el primer periodo también participó algún centro de Castilla la Mancha y en el segundo periodo un centro de Valencia. Los centros son diferentes en los dos periodos de recogida de información. Por eso se presentan por separado los resultados del primer y el segundo periodo lectivo.

El estudio recoge, en total, información sobre **3480 alumnos** de edades entre 10 y 18 años. En la muestra del primer periodo la distribución por grupos de edad es bastante homogénea. En el segundo año un número importante de los cuestionarios válidos

pertenecen a los grupos de edades entre 12 y 15 años. En los dos periodos y en todos los intervalos de edad, la distribución por sexo es homogénea, en torno a un 50% de chicas y un 50 % de chicos.

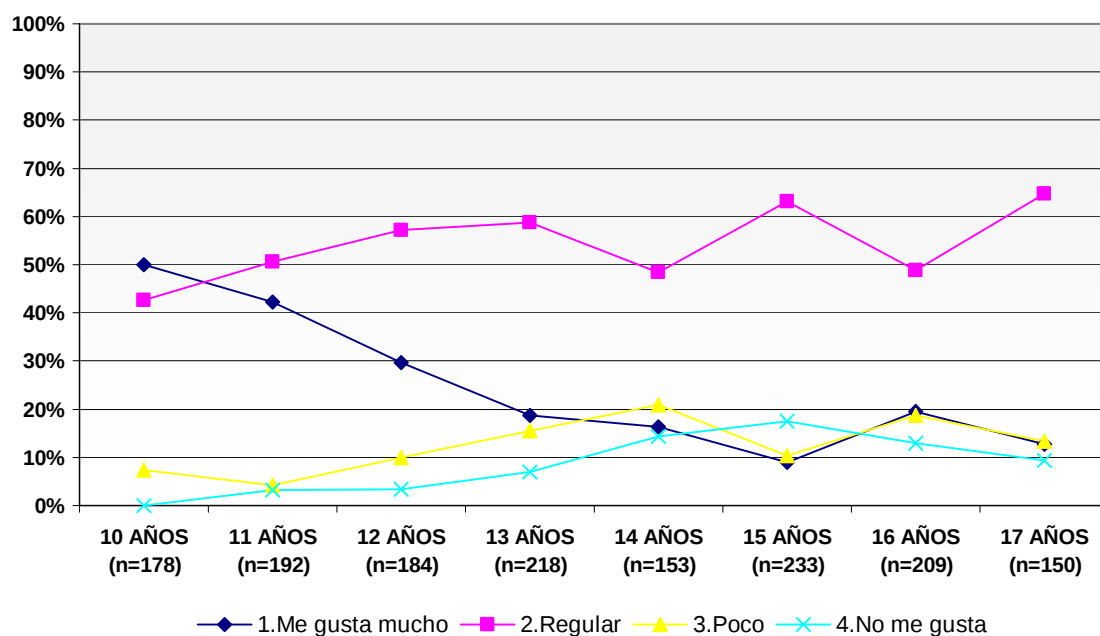
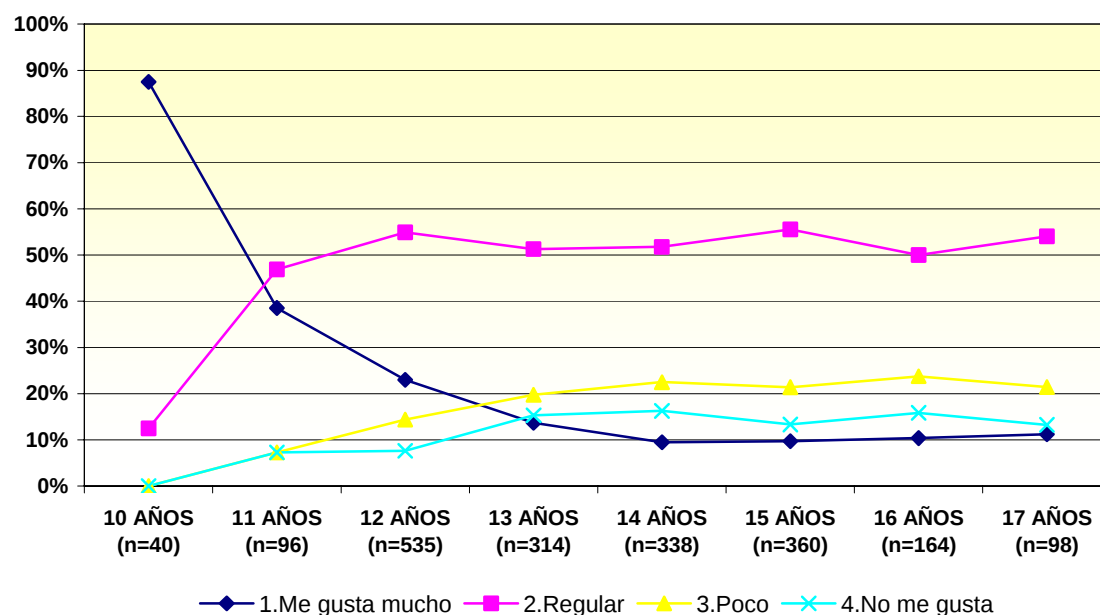
La muestra de profesores de los dos años está formada por **229 profesores**, con porcentaje superior de mujeres que de hombres (71% en el primer periodo y 63% en el segundo periodo). La edad media es de 37 años en toda la muestra.

5.2 Consideraciones sobre los resultados de los alumnos

5.2.1 Ámbito escolar

En primer lugar se ha valorado cuánto les gusta a los alumnos/as asistir a la escuela (pregunta 1, gráficas 1.a y 1.b). Se observa que la mayoría de los chavales se posicionan, en general, en posturas intermedias de “regular” y “poco” más que en las extremas de “me gusta mucho” o “no me gusta”. Observando los cambios en la contestación con los años, el primer hecho llamativo es el cambio que se produce entre los niños/as menores o iguales de 10 años, que prefieren mayoritariamente la opción de “me gusta mucho” y en ningún caso declaran que no les gusta asistir al colegio. Sin embargo, a los 11 años aparece un pequeño porcentaje de niños a los que no les gusta el colegio y la opción de “me gusta mucho” ha dejado de ser mayoritaria frente a “regular” o “poco”. A partir de esta edad, manteniéndose siempre la mayoría en las dos categorías centrales, la opción de “me gusta mucho” tiende a disminuir mientras que la de “nada” tiende a aumentar hasta los 13 a 15 años y después se estabilizan, observándose pocas diferencias entre los alumnos de 16 años y los más mayores.

Por sexos, en los grupos de menor edad hay pocas diferencias. Tampoco se observan diferencias en los que se sitúan en las dos posiciones intermedias. Sin embargo, si se observan diferencias en los grupos extremos, siendo mayor el porcentaje de alumnas que declaran que les gusta mucho asistir a la escuela respecto al de los chicos y, al contrario, el porcentaje de chicos a los que no les gusta nada asistir a la escuela es mayor que el de chicas.

Gráfico 1a. Frecuencia de satisfacción con la asistencia a la escuela por grupos de edad. Año 2004 (N=1517)**Gráfico 1b. Frecuencia de satisfacción con la asistencia a la escuela por grupos de edad. Año 2005 (N=1945)**

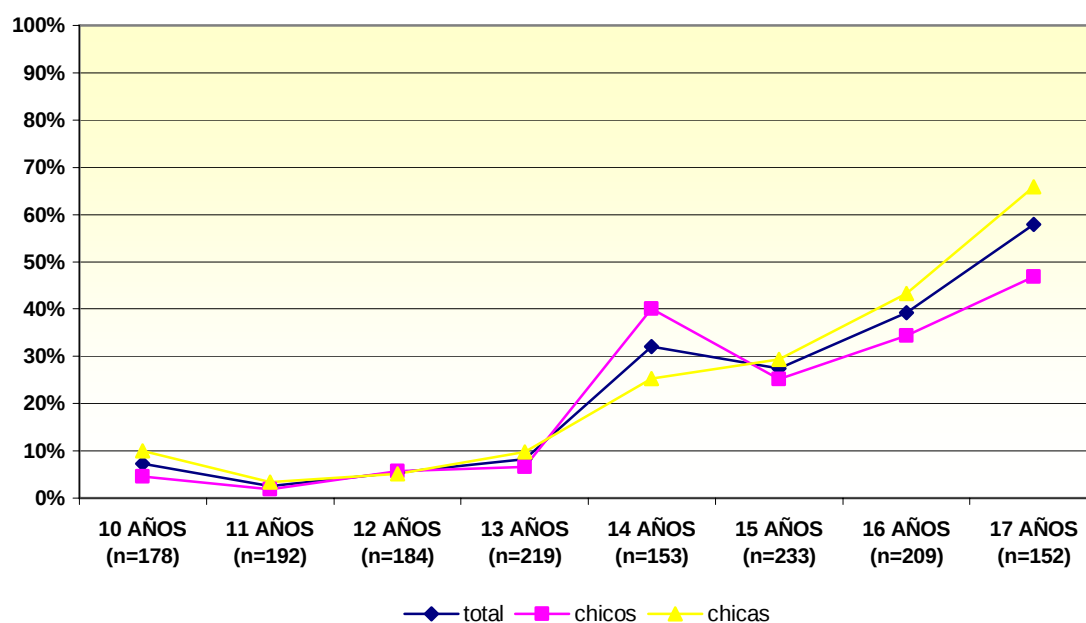
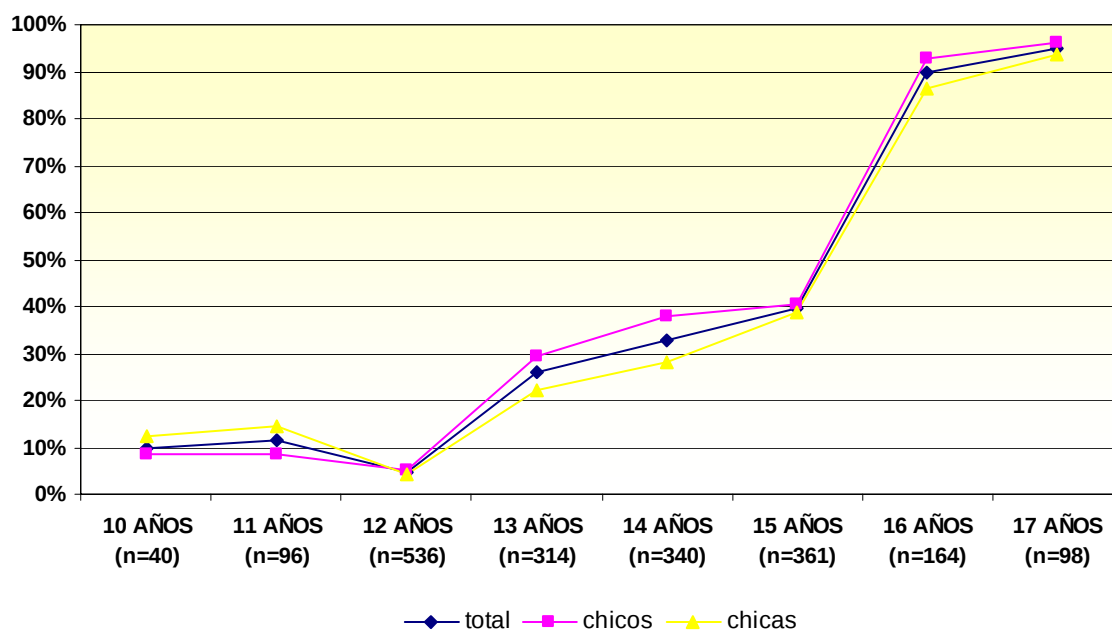
En la segunda pregunta se valora la percepción que tienen los alumnos/as de la relación con los profesores y el grupo de alumnos. Parece existir una valoración positiva. A lo largo de todos los años de edad se observa que la calificación más frecuentemente elegida para definir estas relaciones es la de “amistosas” o “buenas”, seguida por la de “respeto”. Entre los 10 y los 12 años el porcentaje de respondedores que califican como “difíciles” las relaciones entre profesores y alumnos es muy bajo pero a partir de los 13 años alcanza o supera el 10% en todos los grupos. Los porcentajes del alumnado que consideran las relaciones como de “miedo” o de “agresión” son minoritarias en todos los tramos de edad. Al comparar los porcentajes por sexo, no se observan diferencias importantes, salvo que en los grupos entre 14 y 16 años el porcentaje de chicos que consideran las relaciones “amistosas” es superior al de chicas y que el porcentaje de chicas que definen como “buenas” las relaciones es mayor que el de chicos.

Se ha preguntado a los alumnos/as sobre cuáles son los temas relacionados con la EpS que se han tratado en charlas o talleres de la escuela (pregunta 3, tabla 1). Por lo tanto es importante señalar que esta información hace referencia a aquellos temas sobre los que recuerdan haber recibido información. Es, en consecuencia, una información indirecta sobre la formación que se está impartiendo en el ámbito escolar sobre la EpS. En los primeros años (10, 11 y 12 años) predominan los temas de medio ambiente, alimentación y consumo y salud bucodental. La educación sexual aparece como uno de los temas más frecuentemente tratados a partir de los 12 u 11 años según el grupo muestral (primer y segundo periodo de recogida de datos respectivamente). Este área, junto con los temas sobre drogas (tabaco y alcohol) son los más frecuentes a partir de los 13 años.

Tabla 1. Principales temas tratados en los talleres de la escuela según grupos de edad

	AÑO 2004 (N = 1475)		AÑO 2005 (N =)	
	Temas tratados	N (%)	Temas tratados	N (%)
10 años	Medio ambiente	172 (67)	Medio ambiente	34 (85)
	Alimentación y consumo	172 (53)	Salud bucodental	31 (77)
11 años	Medio ambiente	192 (80)	Educación sexual	67 (70)
	EpS	192 (63)	Medio ambiente	62 (65)
12 años	Medio ambiente	175 (60)	Medio ambiente	270 (51)
	Educación sexual	175 (58)	Tabaco	215 (41)
13 años	Tabaco	216 (53)	Educación sexual	166 (53)
	Educación sexual	216 (52)	Medio ambiente	157 (50)
14 años	Tabaco	148 (68)	Tabaco	175 (52)
	Educación sexual	148 (68)	Alcohol	175 (52)
15 años	Alcohol	227 (72)	Alcohol	197 (56)
	Tabaco	227 (58)	Educación sexual	182 (52)
16 años	Alcohol	196 (79)	Alcohol	93 (58)
	Educación sexual	196 (69)	Tabaco	87 (54)
17 años	Educación sexual	149 (68)	Alcohol	31 (41)
	Alcohol	149 (61)	Educación sexual	37 (38)

El fracaso escolar es un problema de máxima relevancia en las sociedades occidentales y, por tanto, también es España. En su etiología influyen factores individuales, sociales y culturales. Se preguntó a los alumnos si habían repetido algún curso escolar (pregunta 4, gráficas 2.a y 2.b). En el grupo de 10 años hay porcentajes bajos de repetidores, (7 y 10%). La tendencia es ascendente, sobre todo a partir de los 13 años (32 y 33%), llegando a porcentajes elevados a los 17 años (58 y 95% respectivamente para los grupos del primer y el segundo periodo de estudio). Es muy llamativo el elevado porcentaje del segundo periodo de estudio y probablemente esté sesgado por características de la muestra encuestada, aunque este análisis supera los objetivos del presente estudio. De cualquier forma, estos resultados son superiores a los de otros estudios. Un estudio realizado por Martínez E. et al² en una cohorte transversal de adolescentes de 14 años de edad se obtuvieron porcentajes de fracaso escolar (definido como repetir un curso o más) del 16,9%. Al analizar las diferencias entre sexos, se observan muy pocas diferencias en los grupos menores de 12 años, entre los 12 y los 15 años el porcentaje de chicas repetidoras es ligeramente inferior al de chicos pero, en edades mayores, esta tendencia desaparece e incluso se invierte en la muestra del curso 2003-2004. El estudio anteriormente citado no encontró diferencias por sexo.

Gráfico 2a. Evolución de la frecuencia de repetidores por grupos de edad. Año 2004 (N=1520)**Gráfico 2b. Evolución de la frecuencia de repetidores por grupos de edad. Año 2005 (N=1949)**

5.2.2 Ámbito familiar

Una parte de esta investigación explora el entorno familiar de los alumnos (preguntas 5 a 8). Desde el punto de vista afectivo, en todos los tramos de edad la mayoría de los alumnos, sin diferencias entre sexos, declaran sentirse queridos por sus familias. Entre los grupos de menor edad este porcentaje es aún mayor (entre 95 y 98% entre los 10 y 12 años) y es algo inferior en los grupos de más edad (85% y 73% a los 17 años en la muestra del primer periodo y el segundo periodo respectivamente). A continuación, destacan los aspectos de sentirse protegidos, ser escuchados y recibir ayuda de sus familias. Se observa una tendencia descendente en los porcentajes de alumnos que responden positivamente a estas opciones entre los 10 años y los 15 años. Entre los distintos rangos de edad por encima de los 15 años hay pocos cambios. Se observan diferencias en los porcentajes entre sexos. El porcentaje de chicas que declaran sentirse protegidas y/o escuchadas y/o ayudadas por sus familias tiende a ser superior al de los chicos en la mayoría de los intervalos de edad. Por otra parte los porcentajes de niños/as y jóvenes que tienen una percepción negativa de las relaciones afectivas en su familia son pequeños. Las opciones de “no me quieren” o “me maltratan” tienen unos porcentajes de respuesta afirmativa entre 0 y 3% en todos los rangos de edad. Las opciones de “siempre se enojan conmigo” o de “no me hacen caso”, se encuentran en porcentajes algo mayores, entre 5% y 10%.

Al preguntar a los chicos y chicas con quién les resulta más fácil dialogar sobre sus problemas (pregunta 6) se observa que los niños/as de 10 y 11 años prefieren hablar con su madre (entre 75 y 90% según los periodos de recogida de datos y el rango de edad). En segundo lugar eligen la figura paterna. También se observan diferencias por sexo. El porcentaje de chicas que prefieren hablar con la madre es mayor que el de chicos, y al contrario, el porcentaje de chicos que prefieren hablar con el padre es mayor que el de chicas. A partir de los 12 años se observa un cambio en estas preferencias. Por un lado, la opción de los amigos pasa a ser la que eligen un mayor número de alumnos desde los 13 años (60 %) en adelante (70 y 60% en el grupo de 17 años o más en el primer y segundo periodo). En general se observan porcentajes más altos en el grupo de las chicas que en el de chicos, pero en ambos se presenta como la opción más elegida. Por otra parte, la madre se mantiene en segundo lugar, tras los amigos y el padre pierde protagonismo, siendo superado por la opción de hermanos a partir de los 13 años de

edad. Las diferencias por sexos respecto a las opciones de madre y padre se mantienen hasta los 15 años de edad y se suavizan hasta desaparecer a partir de esta edad.

Al valorar cuándo se reúnen los niños/as y jóvenes con sus familias (pregunta 7) también se observan dos patrones diferenciados según las edades. Entre los 10 y 13 años el porcentaje de respuestas positivas más elevado corresponde a la opción de “fines de semana”, con unos porcentajes entre 61 y 85 % según los grupos de edad y la muestra. A partir de los 14 años estos porcentajes disminuyen y la opción de “durante las comidas” ocupa el primer lugar, con unos porcentajes entre 60 y 70%. No se observan diferencias por género entre estas dos opciones. Después de los fines de semana y las comidas, según edades, el tiempo en familia coincide con las “fiestas” y el tiempo dedicado a “ver la televisión”, según los porcentajes de respuesta positiva a estas opciones, que se mantienen en torno a un 10-20% según rangos de edad y muestra.

También se ha estudiado qué hacen los chicos y chicas cuando están en casa con su familia (pregunta 8). En todos los grupos de edad un elevado porcentaje de los alumnos encuestados, en todas las edades declaran que “ver la televisión”, tanto en chicos como en chicas. Hasta los trece años destacan también las actividades de “hacer la tarea”, “jugar” y “leer”. A partir de esta edad disminuye el porcentaje de la respuesta de lectores y aumenta el tiempo empleado con el “ordenador” y en “oir música”. Las diferencias más llamativas por sexos se encuentran porcentajes superiores en las respuestas de las chicas para las opciones de “hablar por teléfono”, “ayudar en la limpieza” y “oir música”. Sin embargo son superiores los porcentajes de chicos que declaran emplear su tiempo en casa en “video juegos” y el “ordenador”.

5.2.3 Violencia

Se preguntó a los alumnos si alguna vez habían sufrido agresión física o emocional (pregunta 9). Los porcentajes más altos de respuesta, en chicos y chicas corresponden a la opción de “no haber sufrido ningún tipo de agresión”. Estos porcentajes se encuentran entre el 50 y 60% según los rangos de edad y el periodo de recogida de datos. Los lugares donde más frecuentemente refieren haber sido agredidos física o

emocionalmente son la calle y la escuela. Los porcentajes de chicos que refieren haber sido agredidos en la calle tienden a ser superiores que los de chicas.

5.2.4 Ocio y tiempo libre

Para conocer qué les gusta hacer a los alumnos en sus diferentes rangos de edad se preguntó por lo que les gusta hacer a sus amigo/as (pregunta 10). Lo habitual es que los niños/as y jóvenes a estas edades se rodeen de amigos de su misma edad o muy similar. Así, ésta es una manera más eficiente de conocer posibles actividades realizadas por cohortes de edades que los chicos y chicas puedan tener reparos en declarar. A los 10 y 11 años lo que más les gusta hacer es jugar (70 a 80%) y practicar deporte (60 a 65%). El porcentaje de chicos a los que les gusta practicar deporte es mayor que el de chicas. En estas edades también destaca el porcentaje de chicas a las que les gusta hablar y escuchar música (en torno al 60%) y de chicos a los que les gustan los videojuegos (en torno al 60%). A partir de los 12 años disminuye el porcentaje de alumnos a los que les gusta practicar deporte hasta llegar a estar entre 32 y 37% a los 17 años. Entre los 12 y 15 años la actividad preferida es la de escuchar música, seguida por charlar e ir al cine. Todas estas actividades tienen un porcentaje mayor de respuesta en chicas que en chicos. Oír música sigue siendo la actividad favorita hasta el grupo de mayor edad estudiado (en torno a un 70% en el grupo de 17 años o más).

Por su importancia en el ámbito de la salud, se analizará por separado la información referente a tabaco y alcohol. En los grupos de 10 a 12 años los porcentajes de respuesta afirmativa a ambas actividades es menor de 4%, aunque no es nulo. Esto quiere decir que ya a estas edades existe un pequeño porcentaje de niños/as que se rodean de amigos/as a los que les gusta fumar o beber. A los 13 años destaca un aumento en ambos aspectos. El porcentaje para la conducta de beber pasa a 12%, siendo algo superior en chicos que en chicas y para el tabaco corresponde a entre un 10 y 17 % (mayor en el segundo periodo de recogida de datos), sin diferencias aparentes entre sexos. A partir de aquí muestran una tendencia ascendente. Beber llega a ocupar el segundo lugar para los chicos en las actividades que más les gusta hacer a los 16 y 17 años. Se observa una tendencia de que a los chicos les gusta más beber que a las chicas. Con el tabaco no se observa esta diferencia entre sexos.

También se ha preguntado directamente qué es lo que más les gusta hacer a los alumnos/as en su tiempo libre (pregunta 17). Las respuestas son coherentes con la información que se obtenía en otras preguntas relacionadas con actividades. Entre los 10 y los 12 años lo que más les gusta hacer es jugar y estar con sus amigos y su familia. A los chicos también les gustan los videojuegos y a las chicas escuchar música. Existen también diferencias entre el porcentaje de chicos a los que les gusta practicar deporte y el de chicas, siendo mayor en los primeros. A partir de esta edad, en todos los grupos las actividades que más les gustan son oír música y estar con los amigos, seguidas por ver la televisión. En el grupo de chicos otras actividades con porcentajes altos de preferencia son el deporte y los videojuegos. En el último informe realizado por el Instituto de la Juventud (INJUVE³) “informe juventud en España 2004”, la principal actividad de ocio era viajar (35%).

Se han estudiado con más detalle las áreas de lectura (pregunta 15) y de televisión (pregunta 16). Respecto a la lectura, desde un punto de vista evolutivo según la edad se observa que el porcentaje de alumnos/as a los que les gusta leer (pregunta 17) tiende a descender al aumentar la edad. Los porcentajes de alumnos que declaran que les gusta leer entre los 10 y los 11 años se encuentran entre un 42% y un 27% según el periodo de recogida de datos y en torno al 18% en el grupo de 17 años. El descenso más importante se produce a partir de los 13 años. En el mencionado informe del INJUVE la frecuencia de jóvenes que les gustaba leer se encontraba en cifras más bajas que la que nosotros hemos encontrado (6%). Respecto a diferencias entre sexos, en general, son más altos los porcentajes de chicas a las que les gusta leer que los de chicos. Los temas de lectura que más les gustan son diferentes según el sexo. En todos los rangos de edad los chicos prefieren los comics y los temas deportivos mientras que las chicas prefieren las revistas.

El porcentaje de alumnos/as a los que les gusta ver la televisión aumenta con los años aunque es alto en todos los rangos de edad, es en torno a un 40% en el grupo de 10 años y un 50% en el de los alumnos mayores de la muestra. No se observa una tendencia clara de diferencia por género. Al analizar el tipo de contenido televisivo sí se observan estas diferencias. Desde una perspectiva global, los grupos menores de 14 años prefieren los programas de aventura y las caricaturas o dibujos animados, mientras que

los más mayores prefieren los programas musicales. Sin embargo, al observar los porcentajes por sexos, en prácticamente todos los rangos de edad los chicos prefieren mayoritariamente los programas deportivos y las chicas los programas musicales.

Los lugares de ocio frecuentados por los alumnos/as están en relación con todos los aspectos anteriores (pregunta 14, gráficas 3a y 3b). El cine es el lugar de ocio que más frecuentemente visitan los jóvenes en todos los grupos de edad, a excepción del grupo de 17 años que acuden más a fiestas. A continuación del cine, los lugares más visitados son los centros deportivos, las fiestas y los parques de diversiones. Los museos y teatros son los lugares menos frecuentados por los alumnos, especialmente en los grupos de más edad. Al analizar los datos por género se observa como el cine y las fiestas se mantienen en un porcentaje muy similar en ambos sexos, mientras que la frecuencia de ocio en museos y teatros es más alta en chicas que en chicos (en todos los grupos de edad). Los chicos, en cambio, acuden más a centros deportivos.

Gráfico 3a. Distribución por grupos de edad según el tipo de lugares de ocio frecuentados. Año 2004 (N=1566)

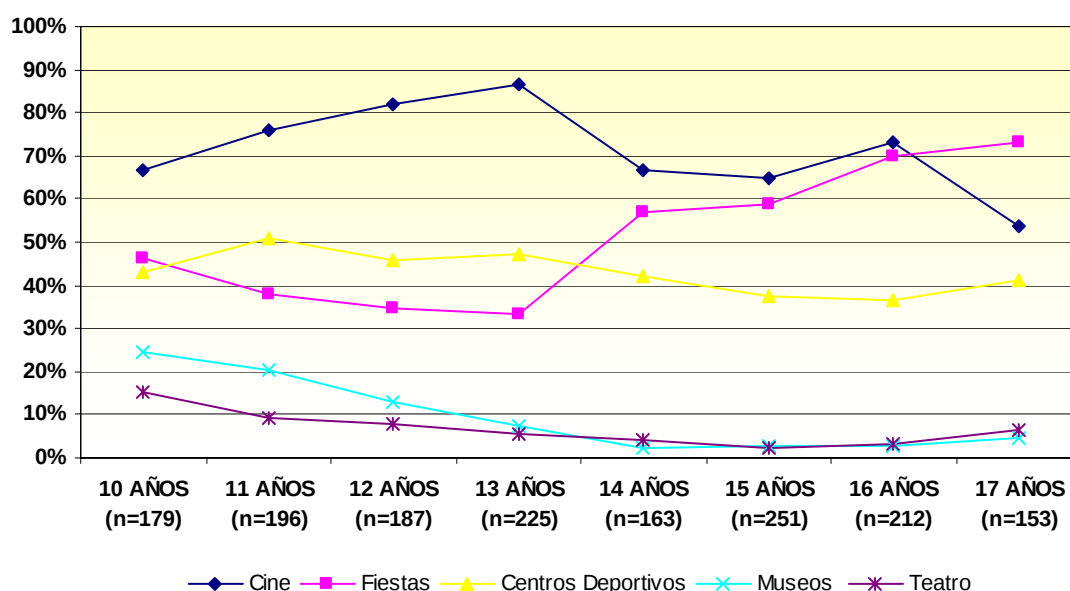
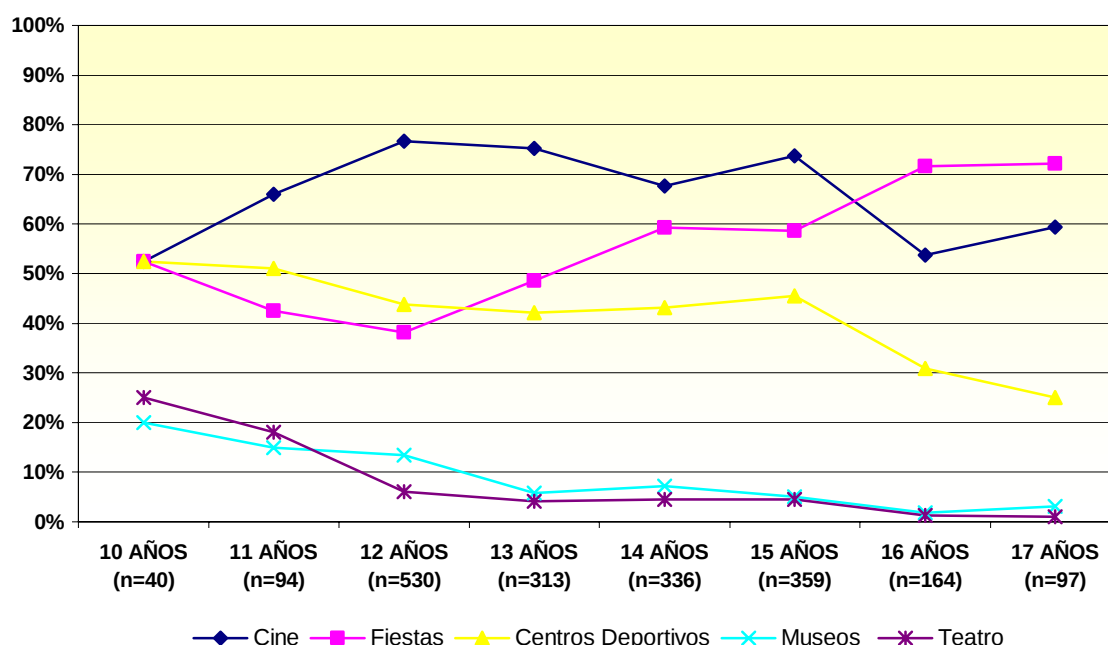


Gráfico 3b. Distribución por grupos de edad según el tipo de lugares de ocio frecuentados. Año 2005 (N=1933)

Además del tiempo dedicado al ocio es frecuente que los alumnos/as realicen otras actividades fuera de su tiempo escolar, como practicar deporte de manera organizada, acudir a clases de idiomas, música, etc. Se observa que el porcentaje de alumnos/a que realizan este tipo de actividades va disminuyendo con la edad, siendo entre un 45 y un 55% en el grupo de 10 años y de un 38% a los 17 años o más sin apreciarse diferencias llamativas entre sexos.

5.2.5 Hábitos higiénico-dietéticos

En relación con lo anterior, desde el punto de vista de la salud resultan de especial interés las actividades deportivas. Los beneficios de una actividad física regular sobre la salud están de sobra demostrados y es importante que el hábito del ejercicio sea incorporado desde la infancia. Este es uno de los objetivos de la reciente Estrategia NAOS⁴. En los alumnos encuestados, globalmente, se observa que el 75% de los chicos realizan algún deporte, mientras que el 48% de las chicas también lo hace (pregunta 19, gráficas 4.a y 4.b). Esto supone una frecuencia mayor que la encontrada en otros estudios ⁶(62%). Al estudiar con más detalle la relación entre la práctica del deporte y la edad se observa como el porcentaje mayor de práctica de deporte, para ambos sexos, se encuentra en 11 y 12 años de edad (entre 68 y 75%) observándose una disminución

progresiva hasta los 17 años de edad, situándose entre un 43 y un 49 % . Además de las diferencias según edad, los chicos en todos los grupos de edad presentan porcentajes mayores de práctica de deporte. El fútbol es el deporte más practicado, seguido de baloncesto, tenis, natación y baile. Para los chicos el deporte más practicado es el fútbol manteniéndose éste con mayor frecuencia de práctica en todos los grupos de edad, seguido del baloncesto . En el caso de las chicas el fútbol junto al baloncesto son los deportes más practicados, seguido por el baile. Al analizarlo por grupos de edad el fútbol sólo es el más practicado en el grupo de 15 años, mientras que en el resto de grupos de edades son el baloncesto y el baile son los más practicados.

Gráfico 4a. Evolución en la práctica de algún deporte por grupos de edad y sexo. Año 2004 (N=1520)

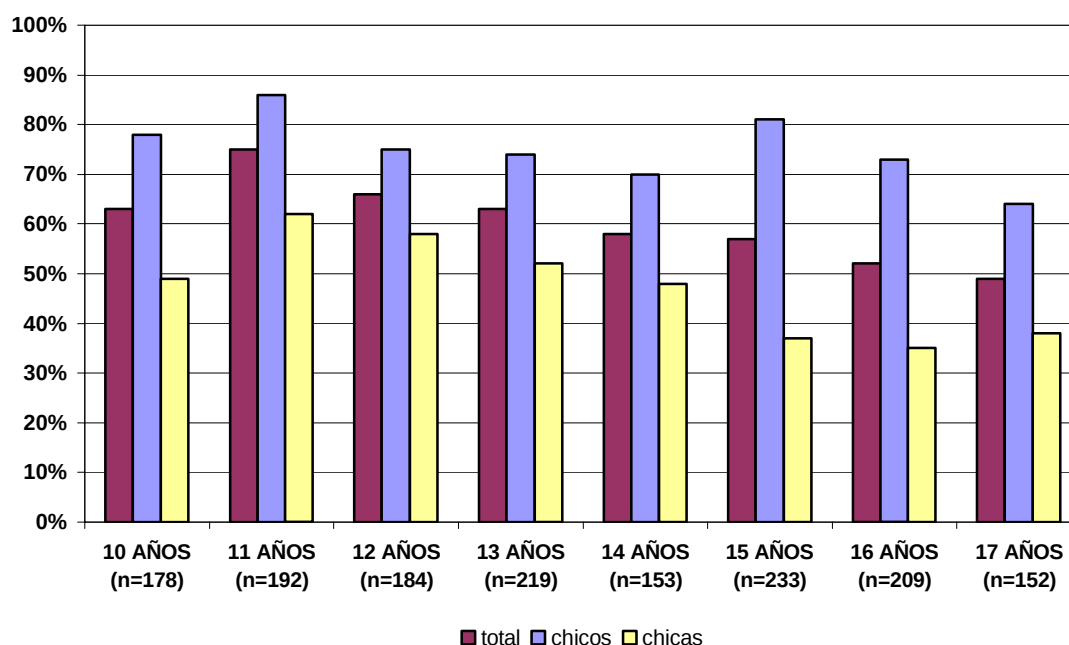
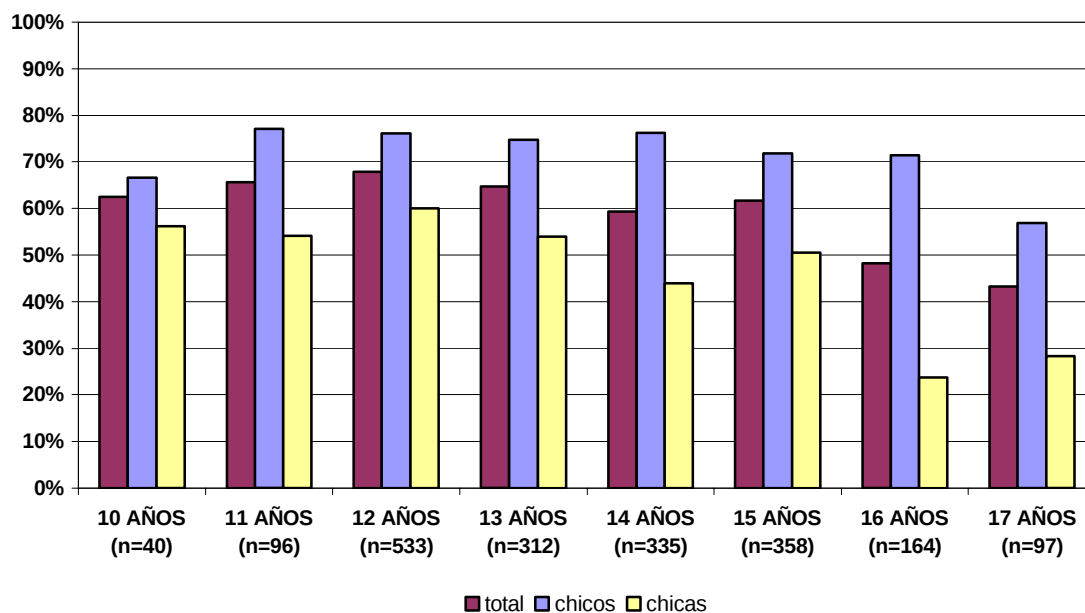
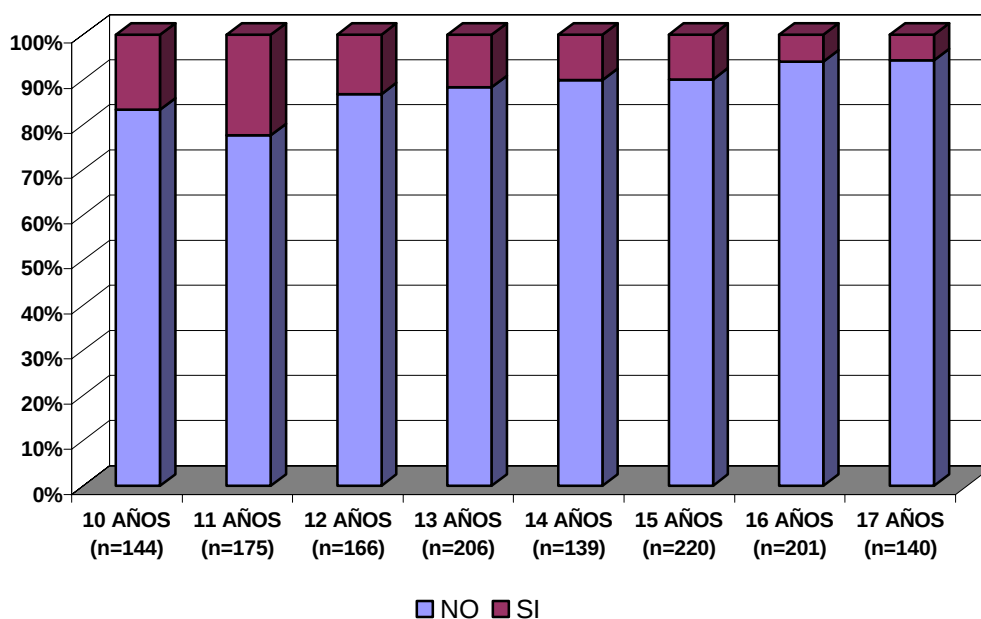
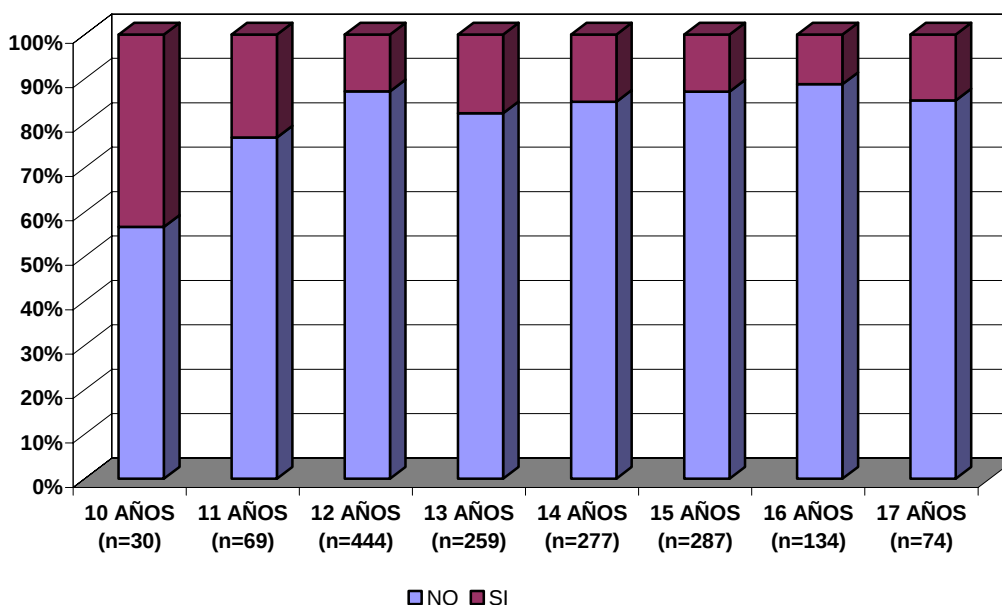


Gráfico 4b. Evolución en la práctica de algún deporte por grupos de edad y sexo. Año 2005 (N=1935)



La obesidad infantil y juvenil es uno de los problemas de salud emergentes más importante en las sociedades desarrolladas e incluso en algunos países en transición. Su impacto actual y futuro puede tener consecuencias muy negativas para el desarrollo y la calidad de vida de estas personas con exceso ponderal. De ahí la importancia de conocer su dimensión epidemiológica para iniciar cuanto antes, en la práctica diaria, labores efectivas de prevención y tratamiento. El 11,9% del total de los jóvenes entrevistados presentan sobrepeso y el 3,4% obesidad (gráficas 6.a y 6.b). Se observa en la gráfica como el porcentaje máximo de sobrepeso se observa en los grupos de edad de 10 y 11 años con un 16,7 y 22,3% respectivamente. En el resto de grupos de edad la frecuencia de obesidad se sitúa por debajo del 15%. Al realizar el análisis por sexo, globalmente los chicos presentan un 18,5% de sobrepeso frente al 5,7 % de las chicas. Por grupos de edad los varones tienen un porcentaje mayor de sobrepeso en todos los grupos de edad. Con respecto a la obesidad los resultados son similares, el grupo de edad con mayor frecuencia de obesidad es el de 11 y 10 años con una frecuencia de 8,6% y 6,3% respectivamente. Los varones presentan mayores porcentajes de obesidad que las chicas en todos los grupos de edad excepto en el de 10 años.

Gráfico 6a. Evolución de la frecuencia de sobrepeso por grupos de edad. Año 2004 (N=1391)**Gráfico 6b. Evolución de la frecuencia de sobrepeso por grupos de edad. Año 2005 (N=1574)**

Los datos de sobrepeso y obesidad encontrados en este estudio son muy similares a los obtenidos por otros estudios^{5,7,8}. El estudio EnKid⁹, un estudio realizado en una muestra aleatoria de población española, se encontró un 13,9% de sobrepeso y un 12,4% de obesidad. Datos referentes a la Encuesta Nacional de Salud 2003¹⁰ obtienen un

porcentaje de sobrepeso y obesidad del 18,2 y 8,5% respectivamente en población de 2 a 7 años. Hay que tener en cuenta que tanto la obesidad como el sobrepeso se han estimado a partir del peso y la talla referidos por los consultados. Las tendencias a sesgar el peso y la talla hacia cifras deseables nos hace pensar que estamos infraestimando la verdadera prevalencia de estas condiciones. Todo ello sugiere la necesidad de abordar las medidas preventivas adecuadas para combatir este problema.

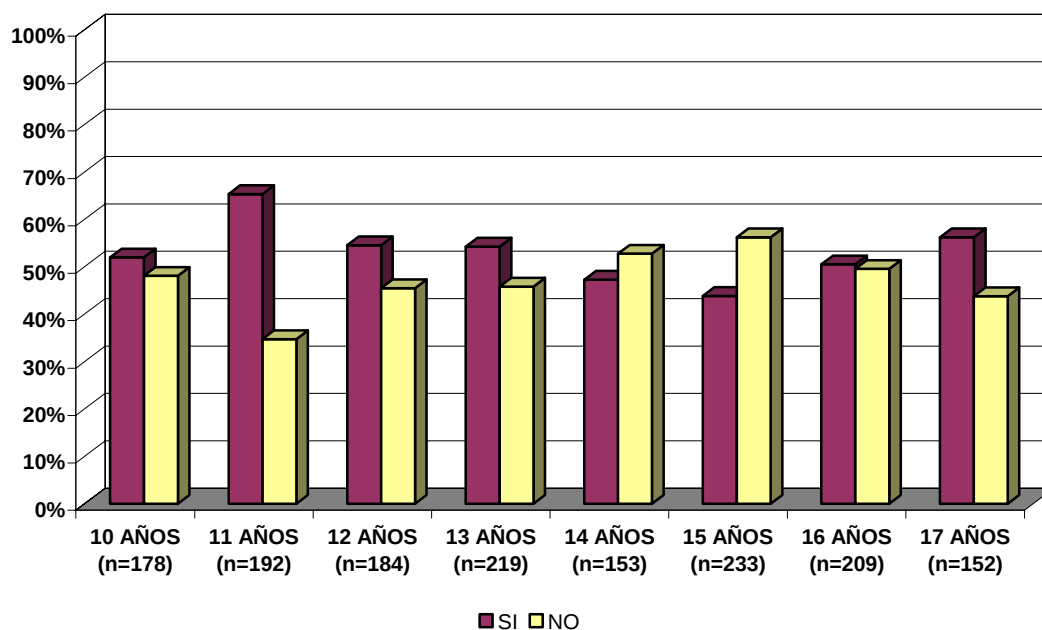
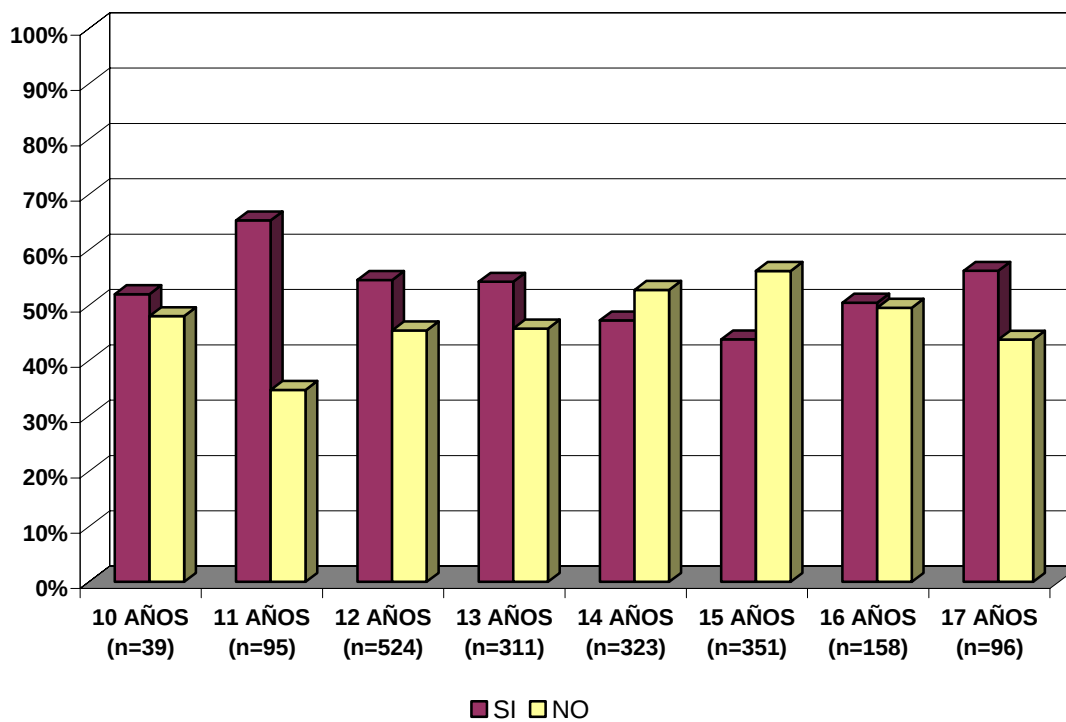
Al analizar la distribución de comidas a lo largo del día en los alumnos estudiados también se observan diferencias con la edad (pregunta 30). En el grupo de 10 años alrededor del 90% de los alumnos refiere realizar las cuatro comidas diarias recomendadas: desayuno, almuerzo o comida, merienda y cena. Al aumentar la edad se observa que disminuye el porcentaje de jóvenes que desayuna hasta ser en torno al 80% de los 15 años en adelante. A partir de los 14 años también disminuye la frecuencia de jóvenes que realizan regularmente la merienda hasta un 67%, y se observan diferencias entre sexos, de forma que los chicos meriendan más frecuentemente que las chicas. Por otra parte se ve que aumenta la costumbre de comer entre horas tanto en chicos como en chicas. A los 10 años tan sólo un 13% de los alumnos/as refieren comer entre horas y este porcentaje aumenta hasta un 42% a los 17 años.

Se ha evaluado qué tipos de alimentos prefieren los alumnos (pregunta 31). Los alimentos que obtienen una puntuación media más alta en la mayor parte de los grupos de edad son los refrescos. Otros alimentos con puntuaciones por encima de 3 en una escala de 1 a 5 son: los lácteos, pastas, embutidos, golosinas, pasta, verdura y leguminosas.

Otro de los aspectos del estado de salud valorado en este estudio es el sueño. Los jóvenes estudiados presentan buenos hábitos de sueño (pregunta 18). Menos del 5% duermen entre tres y cinco horas. Las categorías de sueño entre 6 y 8 horas y la de más de 9 horas suman en torno al 90% de los alumnos en global. Por edades se observa que hasta los trece años, el porcentaje más alto declara dormir más de 9 horas (entre 50 y 65%). A partir de los 13 años la mayoría duerme entre 6 y 8 horas (entre 56 y 76%). No se observan diferencias llamativas entre los chicos y las chicas. Estos resultados concuerdan con los encontrados por otros investigadores¹¹ donde más de la mitad de los

adolescentes (57,4%) declararon dormir entre 8 y 9 horas y el 31,3% entre 6 y 7 horas. Estos estudios valoraron la relación del hábito de sueño con el rendimiento escolar y encontraron que los adolescentes que muestran quejas de sueño muestran peor rendimiento escolar, medido como el promedio de las asignaturas suspendidas en el último trimestre.

En todos los grupos de edad más del 50% de los alumnos declaran haber sufrido algún accidente en los últimos tres años (pregunta 21, gráficas 5.a y 5.b). No se observa una tendencia definida en relación con la edad. Entre el 41 y el 52 % de los niños/as de 10 años responden afirmativamente y a los 17 años lo hacen entre un 43 y un 57% (estas diferencias son las encontradas según el periodo de recogida de datos). En la mayoría de los grupos de edad el porcentaje de chicos que refieren haber sufrido algún accidente es mayor que el de chicas. El número medio de accidentes en los últimos tres años se encuentra entre 2,5 y 3,9 veces y también hay diferencias entre chicos y chicas. El número medio de accidentes referido es más alto en chicos que en chicas en la mayoría de los rangos de edad estudiados. Los lugares en los que los alumnos sufren accidentes más frecuentemente son la calle y la escuela, en todos los tramos de edad y sin diferencias según género (pregunta 22). Los tipos de accidentes más frecuentes son las caídas (entre 50 y 60%), las torceduras y/o fracturas (entre 40 y 60%) y los golpes. No se aprecian diferencias en el tipo de accidentes según género ni rango de edad (pregunta 23). Los accidentes que han sufrido los alumnos/as generan un día de absentismo escolar en un 50% de los alumnos aproximadamente y es poco frecuente que den lugar a periodos de absentismo de más de un día (pregunta 24).

Gráfico 5a. Evolución de los accidentes en los últimos tres años por grupos de edad. Año 2004 (N=1520)**Gráfico 5b. Evolución de los accidentes en los últimos tres años por grupos de edad. Año 2005 (N=1897)**

5.2.6 Aspectos psicológicos, valores y autoestima

Hay muchos aspectos del área afectiva y de las relaciones de los jóvenes que influyen en su salud. Por ejemplo, es importante que los jóvenes tengan una buena capacidad de decisión y autodeterminación frente a conductas perjudiciales para la salud. En la encuesta se ha preguntado sobre su conducta cuando el grupo trata de obligarle a hacer algo que pueda ser peligroso para su vida o su salud (pregunta 11). En todos los grupos de edad y sin diferencias llamativas entre sexos, lo más frecuente es que los alumnos indiquen que tratan de convencer a sus compañeros o amigos de que no lo hagan (entre 45 y 60 %) o bien que nunca les hacen caso (entre 45 y 60%).

Frente a la situación de que alguien tome sin permiso un objeto que sea importante para ellos, lo más frecuente es que los alumnos/as declaren que “comprendan que puede necesitarlo y lo comparten” (pregunta 32). Aunque es la opción con más respuesta en todos los grupos de edad, en los más pequeños la preferencia sobre otras opciones es más marcada. Hasta los 15 años la segunda opción más elegida es la de “me enfado y se lo quito”, mientras que entre los 16 y 17 años este lugar lo ocupa la opción de “otras”. No se observa que el género determine una tendencia diferente, pero en gran parte de los rangos de edad el porcentaje de chicas que declaran que comprenderían que pueden necesitar el objeto que les cogen y lo comparten es mayor que el de chicos que optan por esta opción.

En la relación con los compañeros cuando trabajan en equipo parece que los alumnos/as muestran un buen espíritu de compañerismo (pregunta 33). Ante la pregunta de qué hacen cuando están trabajando en equipo y uno de sus compañeros se equivoca la respuesta más frecuente es la de “ayudarle” en todos los intervalos de edad con porcentajes superiores al 55% en todos los casos. En segundo lugar se encuentra la opción de “le digo sus errores” con porcentajes de respuesta entre el 45 y el 55%. Por género, se observa que los porcentajes de chicas que optan por la opción de “le ayudo” son mayores que los de chicos en todos los rangos de edad. A partir de los 15 años de edad se observa que los porcentajes de chicos que optan por “le digo sus errores” son mayores que los de chicas. Por otra parte, las opciones de “ya no quiero que forme parte de mi equipo” o “no le hago caso” son muy minoritarias en todas las edades.

Se ha valorado la tolerancia de los jóvenes a las personas con ideas diferentes a las suyas (pregunta 34). En todos los rangos de edad los índices más altos corresponden a la opción de “respeto las suyas” (por encima del 65% en todos los grupos), siendo algo mayores los porcentajes en las chicas. A los 10 y 11 años la segunda opción corresponde a “aprendo de ellas”, mientras que a partir de los 12 años este lugar corresponde a la opción de “defiendo mis ideas”. Las opciones de “me enfado con ella”, “no las tomo en cuenta” o “me burlo de ellas” son minoritarias en todos los rangos de edad.

Al preguntar a los alumnos/as cómo consideran que hacen las tareas de la escuela o de casa (pregunta 35, gráficas 7.a y 7.b) más del 60% de los encuestados consideran que realizan “bien” las tareas, sin diferencias entre sexos y con muy poca variación según grupos de edad. Los porcentajes de alumnos que consideran que realizan las tareas “mal” o “muy mal” son muy bajos (del 0 al 1%). Esto parece indicar un buen nivel de confianza en su manera de trabajar.

Gráfico 7a. Evolución de la percepción de las actividades realizadas en la escuela o en casa por grupos de edad. Año 2004 (N=1511)

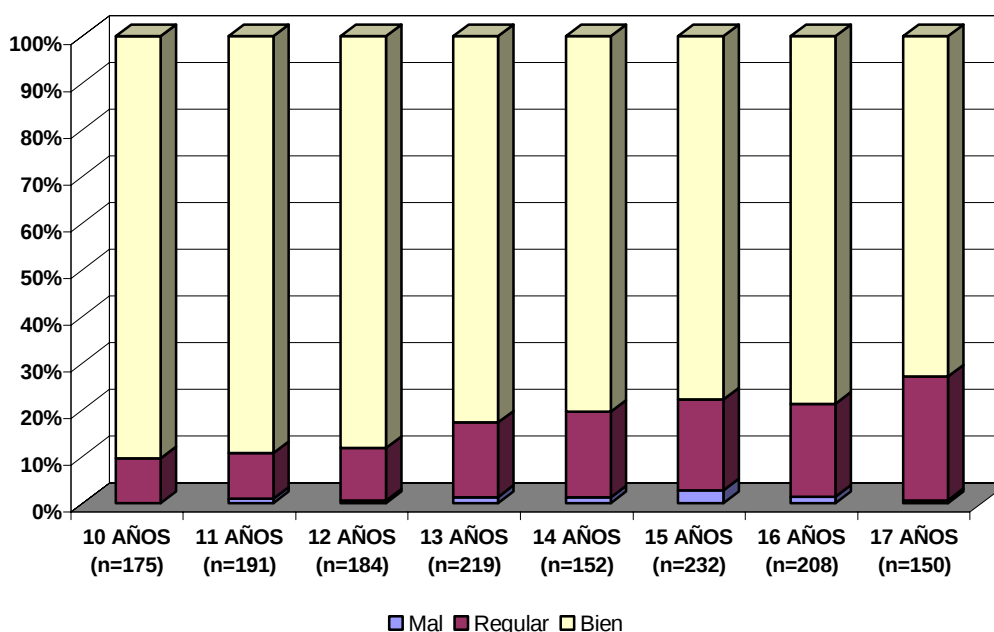
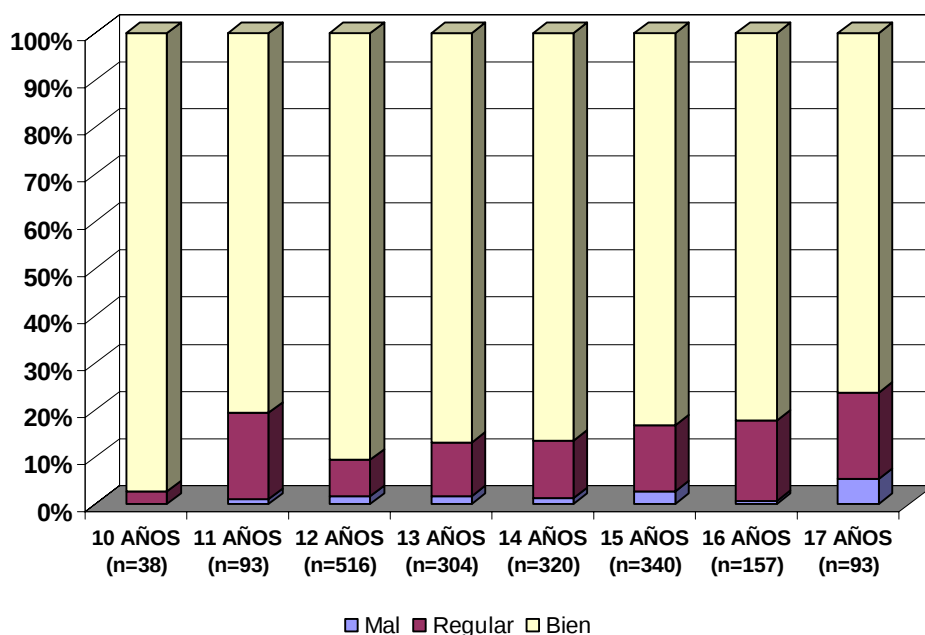
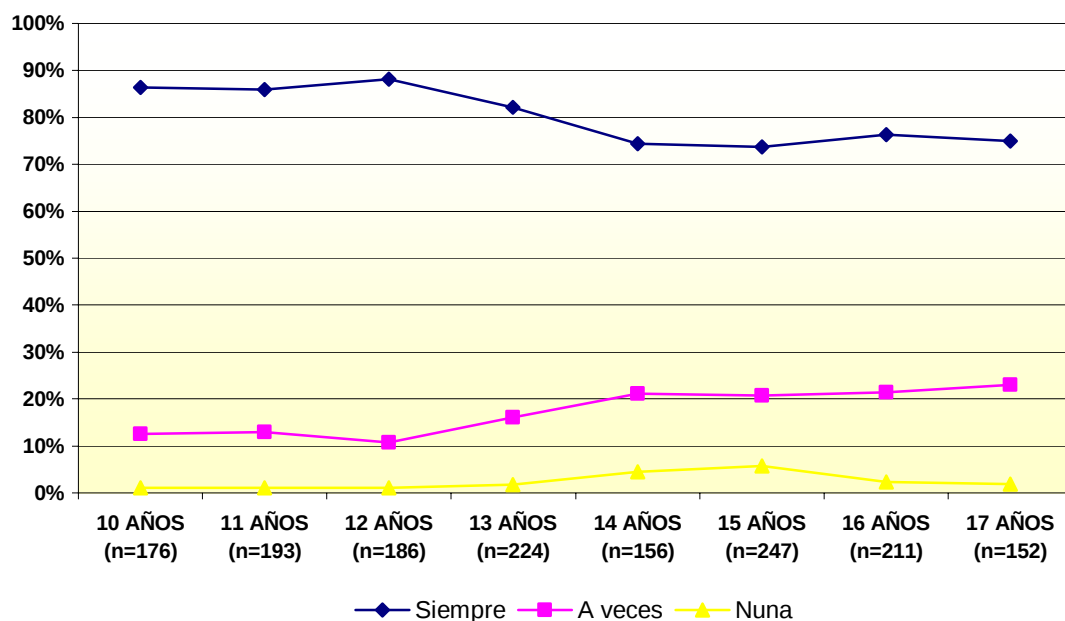
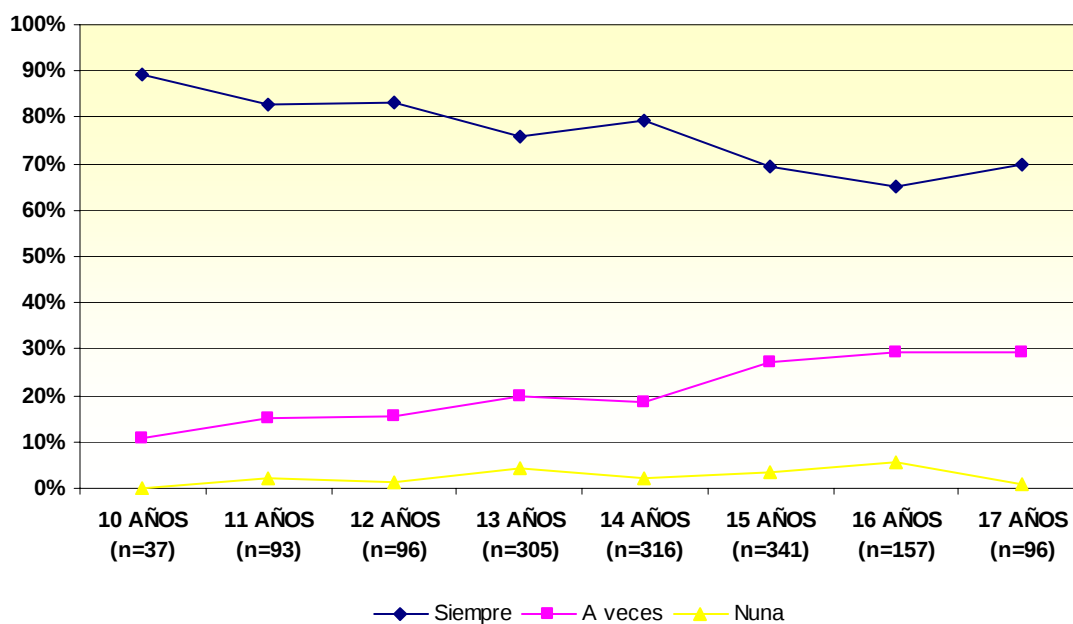


Gráfico 7b. Evolución de la percepción de las actividades realizadas en la escuela o en casa por grupos de edad. Año 2005 (N=1861)



Respecto a la percepción que tienen sobre cómo les consideran las personas que les rodean, bien sean sus profesores/as, amigos/as o familiares, más del 60% opinan que les consideran “buenas personas”, tanto en chicos como en chicas, en todos los tramos de edades estudiadas (pregunta 37). Prácticamente el resto opina que les consideran “muy buenas personas”. Sólo entre un 0 y un 1% piensan que les consideran “malas” o “muy malas personas”.

Al valorar el estado anímico de los estudiantes, la mayoría declara sentirse feliz “casi siempre” (entre 35 y 50%) o “siempre” (entre 25 y 40%) (pregunta 36, gráficas 8.a y 8.b). Sin embargo, sólo entre un 0 y 1% declaran que “nunca” o “casi nunca” se sienten felices. No se observan diferencias según los grupos de edad ni el género. Sin embargo, al preguntar sobre la frecuencia con que se sienten tristes (pregunta 38), lo más frecuente es que declaren que “algunas veces” se sienten tristes (entre 60 y 80%) o que “nunca” se sienten tristes (entre 25 y 40%). Esta es la tendencia que se observa en todos los grupos de edad y no hay diferencias llamativas según género. En el informe INJUVE³ concluyen que los/as jóvenes no manifiestan grandes preocupaciones vitales y su grado de optimismo y felicidad ante la vida es alto. Las causas se deben a la armonía de sus relaciones interpersonales con los amigos, la pareja y la familia.

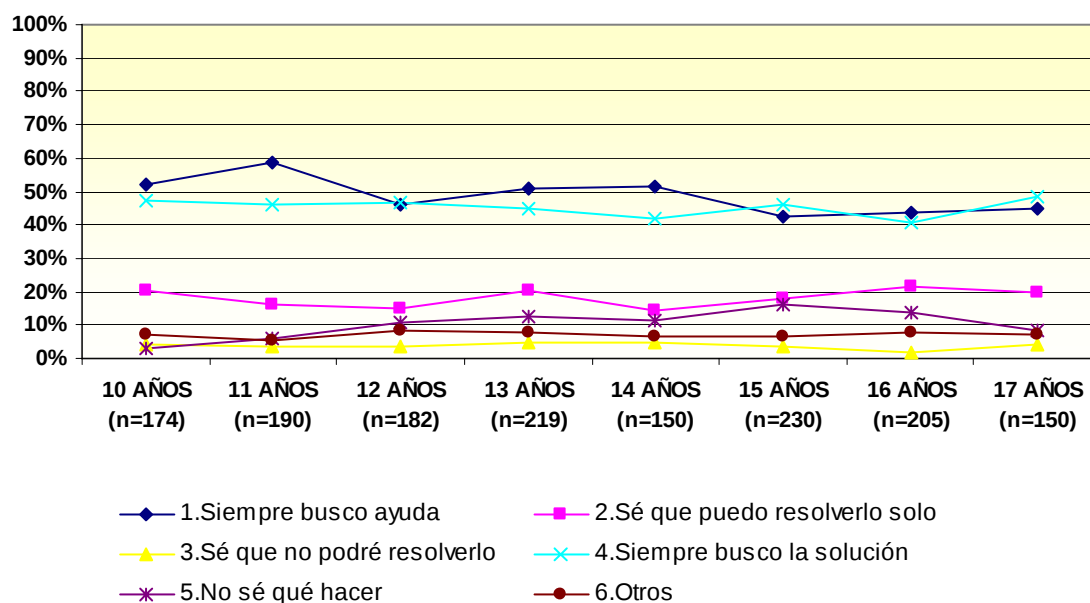
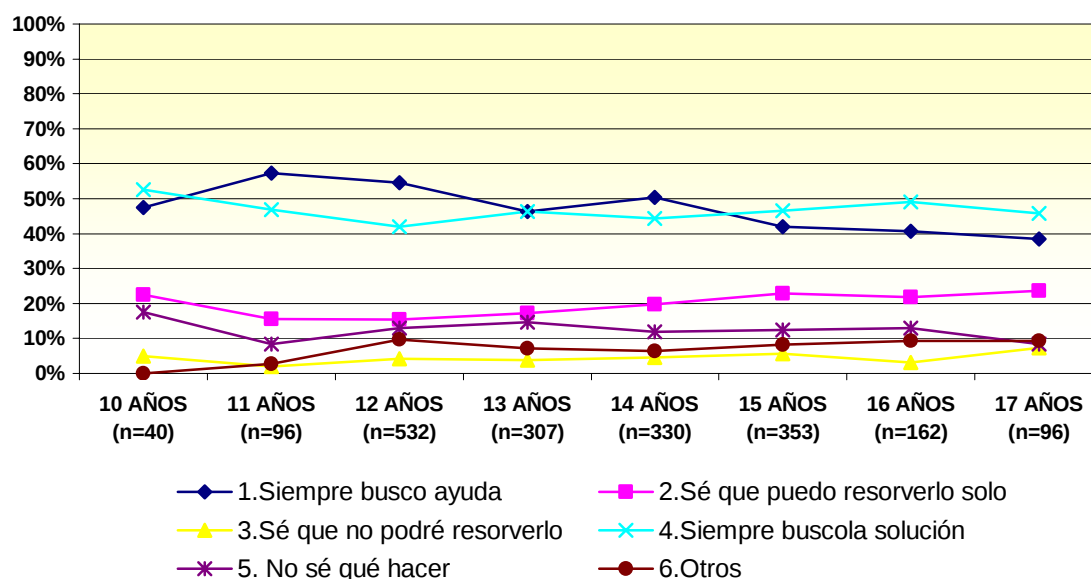
Gráfico 8a. Evolución del estado de felicidad por grupos de edad. Año 2004 (N=1545)**Gráfico 8b. Evolución del estado de felicidad por grupos de edad. Año 2005 (N=1441)**

La mayoría de los alumnos declara que “siempre” o “casi siempre” pone su empeño en hacer sus trabajos sin importarle quien se lo pida o recibir recompensa (pregunta 41). Al analizarlo por edades, se observa que hasta los 12 años es mayor el porcentaje de alumnos que declaran esta conducta “siempre” (entre un 40 y un 56%), mientras que de los 13 años en adelante es más frecuente que obren así “casi siempre” (entre un 40 y un 57%). No hay diferencias llamativas por género.

En relación con lo anterior, entre un 30 y un 45% de los alumnos estudiados declaran que “casi siempre” es muy importante para ellos ser premiados cuando realizan bien algo que les ha sido encargado. Sin embargo, entre un 20 y un 35% declaran que “casi nunca” necesitan ser premiados cuando hacen algo bien (pregunta 39). Los porcentajes de alumnos que declaran que necesitan ser recompensados “siempre” o “nunca” son inferiores. No se observa una tendencia de cambio de porcentajes en relación con el grupo de edad o con el género.

Hasta los 13 años un porcentaje entre 40 y 55% de los jóvenes declara que “casi nunca” se siente muy mal cuando le dicen que algo de lo que ha hecho está mal (pregunta 40). En este tramo de edad entre un 30 y un 40% de los jóvenes declaran que “casi siempre” se sienten muy mal ante esa situación. De los 15 años en adelante se invierten los porcentajes y el porcentaje de jóvenes que declara que “casi siempre” se siente mal cuando le dicen que algo está mal hecho es superior al que declara que “casi nunca” se siente mal (entre un 40 y un 50% frente a un 30 a 35%). No se observan diferencias llamativas en relación con el género.

Respecto a la actitud que toman los jóvenes ante un problema emocional difícil de resolver (pregunta 42, gráficas 9.1 y 9.b) se observa como las opciones “siempre busco ayuda” y “siempre busco la solución” suelen mantenerse a lo largo del tiempo como las opciones más frecuentes. Entre los 10 y los 14 años, la opción de “siempre busco ayuda” es la que tiene porcentajes de elección mayores (entre un 45 y un 60%), seguida por la de “siempre busco la solución”. A partir de los 15 años los porcentajes mayores corresponden a la opción de “siempre busco la solución” (entre un 45 y un 55%), seguida de “siempre busco ayuda”. Al analizar las diferencias entre sexos, en las chicas los porcentajes de la opción “siempre busco ayuda” superan a los de los chicos en todos los rangos de edad.

Gráfico 9a. Evolución de la actitud de los jóvenes ante un problema emocional difícil de resolver por grupos de edad. Año 2004 (N=1500)**Gráfico 9b. Evolución de la actitud de los jóvenes ante un problema emocional difícil de resolver por grupos de edad. Año 2005 (N=1916)**

5.3 Consideraciones sobre los resultados de profesores

En 1988, la comisión de las Comunidades Europeas aprobó la necesidad de introducir la EpS como un área transversal del conocimiento dentro de la escuela.

Durante el período de estudio participaron un total de 200 profesores (89 en 2004 y 111 en 2005) con una edad media de 37 años. En ambos períodos de estudio el porcentaje de mujeres fue mayor al de hombres (70,8% en 2004 y 63,1% en 2005).

Al preguntar a los profesores sobre si en su centro se imparte la EpS como materia transversal, el 70% respondió afirmativamente. En ambos períodos los encuestados opinan, en el 52% de los casos, que los profesores deben ser los encargados de impartir la EpS en los centros escolares. El 20% de los encuestados refiere que no dispone de material didáctico para desarrollar las actividades de EpS en el aula. En un porcentaje muy elevado (76% en 2004 y 56% en 2005) los profesores consideran que la mayor dificultad con la que se encuentran a la hora de impartir la EpS es que no disponen de formación específica en esta área. Al preguntar sobre si la EpS debería ser una asignatura más, dentro de las materias a impartir durante el curso de la clase, un 54% responden que sí se debería impartir como tal.

6. Conclusiones

Se ha optado por seleccionar las conclusiones que consideramos más relevantes en cada uno de los apartados en los que está organizada la información obtenida.

Cuestionario de alumnos

Ámbito escolar

- A medida que aumenta la edad a los alumnos/as les gusta menos asistir a la escuela. En edades extremas a las chicas les gusta más asistir a la escuela
- La percepción de los alumnos/as de la relación con sus profesores es en general positiva sin diferencias por sexos. Sólo en el grupo entre 14 y 16 años los chicos tienen una percepción más favorable.
- Los temas relacionados con la EpS tratados más frecuentemente son los relativos al medio ambiente, alimentación y consumo y salud bucodental en los grupos de edad entre 10 y 12 años, y la educación sexual y drogas a partir de los 11 o 12 años.
- Al aumentar la edad aumenta el porcentaje de fracaso escolar, llegando a los 17 años a ser mayor del 50% en ambos periodos, sin encontrarse diferencias por sexo.

Ámbito familiar

- En todos los grupos de edad el porcentaje de alumnos que se sienten queridos por sus familias está siempre por encima del 70%. Al aumentar la edad refieren sentirse menos protegidos, ayudados y escuchados, en este aspecto el porcentaje de chicas es mayor.
- El diálogo a menor edad resulta más fácil a las chicas con sus madres y a los chicos con sus padres, desapareciendo con la edad esta tendencia de forma que a partir de los 13 años más del 50% eligen a los amigos como confidentes.
- La reunión con la familia es para los más pequeños más frecuente durante los fines de semana mientras que a partir de los 14 años es durante las comidas.
- Durante este tiempo compartido la actividad que más realizan es ver la televisión. Las diferencias por sexos comienza a los 13 años, las chicas optan por hablar por teléfono, ayudar en la limpieza y oír música y los chicos prefieren los videojuegos y el ordenador.

Aspectos psicológicos, valores y autoestima.

- Los alumnos/as encuestados muestran una buena capacidad de decisión cuando el grupo que les rodea les intenta convencer de que lleven a cabo actividades peligrosas para su salud. Una gran parte declara que en esta situación se niegan o incluso intentan persuadir al grupo de lo contrario.
- También parecen mostrar una buena disposición para compartir objetos aunque sean importantes para ellos ya que comprenden que pueden ser necesarios para los demás.
- Respecto a su actitud hacia el trabajo, un alto porcentaje declara que pone empeño en su realizar correctamente las tareas independientemente de quien se las encarga o de recibir o no recompensa.
- En el trabajo en equipo, la mayor parte de los encuestados/as, muestran una actitud de respeto ante los errores de sus compañeros.
- Más de la mitad de los alumnos/as respetan las ideas de los demás cuando son diferentes a las suyas y también un porcentaje importante declara que aprende de éstas.
- Las respuestas de las preguntas referentes a su autoestima muestran que, en general, ésta se encuentra en un buen nivel. Más de la mitad considera que realiza bien las tareas que se les encarga y cree que los demás les consideran buenas personas.
- Su estado anímico es bueno. La mayor parte declara sentirse feliz siempre o casi siempre.
- Ante los problemas emocionales, la actitud que declaran más frecuentemente es la de solicitar ayuda seguida de la de buscar ellos mismos una solución, esto último es más frecuente en los grupos de más edad.

Violencia

- Entre el 50 y 60% refiere no haber sufrido ningún tipo de agresión física o emocional. Los lugares donde sufren con mayor frecuencia agresiones son la calle, más los chicos que las chicas, y la escuela.

Ocio y actividades en tiempo libre

- A los alumnos/as de menor edad les gusta jugar y hacer deporte, este último más frecuente en chicos. Entre los 12 y 15 años prefieren escuchar música, charlar e ir al cine, todas estas actividades son más frecuentes en chicas que en chicos.
- Existe una tendencia ascendente en el consumo de tabaco y alcohol al ir aumentando la edad, siendo el consumo de alcohol la segunda actividad en tiempo libre que más gusta a los chicos a partir de los 16 años.
- El porcentaje de alumnos/as a los que les gusta leer descende al aumentar la edad. Estos porcentajes son mayores en las chicas.
- Entorno al 50% de alumnos/as les gusta ver la televisión con diferencias en cuanto a preferencias sobre contenidos según el género.
- Los espacios de ocio más frecuentados son el cine, centros deportivos, fiestas y parques de diversiones. Los menos, los museos y teatros.

Hábitos higiénico-dietéticos

- El 75% de los chicos y el 48% de las chicas realiza algún deporte, principalmente fútbol en ambos sexos. Estos porcentajes disminuyen al aumentar la edad.
- Aproximadamente el 20% de los niños/as presentan sobrepeso y el 3% obesidad, ambos problemas más frecuentes en los grupos de menor edad y en varones.
- En cuanto a la distribución de comidas a lo largo del día, los más pequeños realizan en mayor porcentaje las cuatro comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena) mientras que al aumentar la edad disminuye el de niños/as que desayunan y meriendan, aumentando al mismo tiempo la frecuencia de comidas entre horas.
- La mayoría duerme entre 6 y más de 9 horas, con una tendencia decreciente al aumentar la edad.

Accidentes

- Más del 50% declaran haber sufrido algún accidente en los últimos tres años, sobretodo caídas, siendo los lugares referidos con más frecuencia la calle y la escuela.

Cuestionario de profesores

- Dos tercios de los 200 profesores encuestados refieren que en su centro de enseñanza se imparte Educación para la Salud.
- La mitad opina que los encargados de impartir la EpS deben ser los propios profesores.
- La limitación que encuentran los profesores más frecuentemente para impartir la EpS es la ausencia de formación.
- La mitad de los profesores consideran que la EpS debe constituir una asignatura más.

7. Bibliografía

1. Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention on Chronic Diseases (2002: Geneva, Switzerland). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January-1 February 2002. Ed. World Health Organization. 2003. WHO technical report series. No. 916
2. Martínez Ojembarrena E., Fernández de Pinedo Montoya R., Gorostiza Garay E., et al. Fracaso escolar en adolescentes y factores sociosanitarios asociados. *Anales Españoles de Pediatría*: 2002;56(5):416-24.
3. INJUVE: Informe juventud en España 2004. Madrid: Instituto de la juventud: Ministerio de Asuntos Sociales. INJUVE, 2004.
4. Agencia Española de Seguridad Alimentaria, Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia NAOS, estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid 2005.
5. Mariano Hernán, Alberto Fernandez, María Ramos. La salud de los jóvenes. *Gac Sanit* 2004;18(Supl 1):47-55.
6. Tercedor P. Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen. Editorial Deportiva SL, 2001.
7. Aranceta Batrina J., Pérez Rodrigo C., Ribas Barba L. y serra Majem L. Epidemiología y factores determinantes en la obesidad infantil en España. *Rev Pediatr aten Primaria*. 2005;7 Supl 1:S 13-20.
8. Albañil Ballesteros: Albañil Ballesteros M.R., Sánchez Martín M., de la Torre Verdú M., Olivas Domínguez A., et al. Prevalencia de obesidad a los 14 años en cuatro consultas de atención primaria. Evolución desde los dos años. *An Pediatr* 2005;63(1):29-44.
9. Estudio Enkid: Obesidad infantil y factores determinantes. Dr. Javier Aranceta Unidad de Nutrición Comunitaria. Subárea Municipal de Salud Pública. Bilbao. Dietética y Nutrición Humana. Universidad de Navarra.
10. Ministerios de Sanidad y Consumo. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Nacional de salud 2003. Últimos datos publicados: año 2003 (26 abril 2005).

11. Salcedo Aguilar F., Rodríguez Almonacid F.M., Monteverde aznar M.L., et al. Hábitos de sueño y problemas relacionados con el sueño en adolescentes: relación con el rendimiento escolar. Aten Primaria. 2005; 35(8):408-14.
12. Zambrana J. ¿Dónde está el tomate?. Alimentación, nutrición y consumo. En Cuadernos de Educación para la Salud. Madrid: Eneida, 2001.
13. Sainz M., Lopez Nomdedeu C., Van den Boom A., et al. Educación para la Salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar. Madrid: CEAPA, 2001.
14. Sainz Martín M., Brañas P., Diezma JA., Delgado M., Antona A., Rey Calero J., Planchuelo M^aA., Arza J., Madrid Gutierrez J., Lopez F. Educación para la Salud y Juventud. Revista INJUVE 2001; 55:7-135.
15. Hernán M, Ramos M, Fernández A. Salud y Juventud. Madrid: Consejo de la Juventud España, 2002.

8. ANEXO: cuestionarios alumnos y profesores

ESTUDIO VALORATIVO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA COMUNIDAD ESCOLAR

INFORME ADEPS

CUESTIONARIO PARA EL ALUMNO/A

Fecha del cuestionario: / /

Nombre del centro: _____

Grado que cursas: _____ Grupo: _____

Dirección : _____ Tlfno: _____

Ciudad: _____ Provincia: _____ Comunidad Autónoma: _____

Edad: _____ Fecha de nacimiento: Día / Mes / Año Género: Varón ☐ Mujer ☐

Peso aproximado: _____ kgrs. Estatura: _____ mtrs.

Marca con una X (dentro del cuadro) tu respuesta a cada una de las siguientes preguntas.

1. ¿Te gusta asistir a la escuela?

1. Me gusta mucho ☐ 2. Regular ☐ 3. Poco ☐ No me gusta ☐

2. ¿Cómo consideras la relación entre tus profesores/as, tu grupo y tú?

1. Amistosas ☐ 2. Difíciles ☐ 3. De respeto ☐
4. De agresión ☐ 5. De miedo ☐ 6. Buenas ☐

3. Señala los temas que se tratan en las charlas o talleres de tu escuela:

1. Medio ambiente _____	☐	2. Tabaco _____	☐
3. Salud bucodental _____	☐	4. Prevención de accidentes _____	☐
5. Simulacro de incendios _____	☐	6. Educación Sexual _____	☐
7. Educación para la Salud _____	☐	8. Primeros auxilios _____	☐
9. Educación Vial _____	☐	10. Alimentación y consumo _____	☐
11. Alcohol _____	☐	12. Ninguno _____	☐

13. Otros: _____

4. ¿Has repetido algún año escolar?

1. No ☐
2. Sí ☐ Por qué: _____

5. ¿Cómo es la relación entre tu familia y tú?

- | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| 1. Me quieren | ☐ | 2. No me quieren | ☐ | 3. Me maltratan | ☐ |
| 4. Me protegen | ☐ | 5. Escuchan lo que digo | ☐ | 6. Me ayudan | ☐ |
| 7. Siempre se enojan conmigo | ☐ | 8. No me hacen caso | ☐ | | |

6. ¿Con quién te resulta más fácil dialogar sobre tus problemas?

- | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Con mi madre | ☐ | 2. Con mis amigos/as | ☐ |
| 3. Con mi padre | ☐ | 4. Con mis profesores/as | ☐ |
| 5. Con mis hermanos/as | ☐ | 6. Otros | ☐ |

7. ¿En qué ocasiones pasas más tiempo con tu familia?

- | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| 1. En fiestas | ☐ | 2. Reuniones | ☐ | 3. Fines de semana | ☐ |
| 4. Durante las comidas | ☐ | 5. Cuando veo la T.V. | ☐ | 6. Otras: _____ | |

8. Cuando estás en tu casa con tu familia, lo que tú haces más frecuentemente es (máximo 5):

- | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| 1. Ver la televisión | ☐ | 2. Juegos de mesa | ☐ | 3. Vídeo juegos | ☐ |
| 4. Hablar por teléfono | ☐ | 5. Hacer la tarea | ☐ | 6. Estoy solo | ☐ |
| 7. Jugar con mis hermanos | ☐ | 8. Ayudar con la limpieza | ☐ | 9. Leer | ☐ |
| 10. Oír música | ☐ | 11. Usar el ordenador | ☐ | 12. Otros: _____ | |

9. ¿Alguna vez has sufrido agresión física o emocional? Señala con una X el lugar:

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| 1. En la calle _____ | ☐ | 5. En el parque _____ | ☐ |
| 2. En la escuela _____ | ☐ | 6. En la casa de un familiar _____ | ☐ |
| 3. En mi casa _____ | ☐ | 7. En la casa de un vecino o amigo _____ | ☐ |
| 4. En algún transporte _____ | ☐ | 8. No he sufrido ningún tipo de agresión _____ | ☐ |
| 5. Otro lugar _____ | | | |

10. Señala con una X, lo que a tus amigos/as les gusta hacer (máximo 5):

- | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. Pelear | ☐ | 2. Beber | ☐ | 3. Practicar deportes | ☐ |
| 4. Fumar | ☐ | 5. Jugar | ☐ | 6. Charlar | ☐ |
| 7. Oír música | ☐ | 8. Ir al cine | ☐ | 9. Ver la televisión | ☐ |
| 10. Comer mucho | ☐ | 11. Leer | ☐ | 12. Vídeo juegos | ☐ |
| 13. Hablar por teléfono | ☐ | 14. Usar el ordenador | ☐ | 15. Otras: _____ | |

11. Si los compañeros/as o amigos/as tratan de obligarte a hacer algo que pueda ser peligroso para tu vida o tu salud, tu reacción es:

- | | | | |
|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 1. Les hago caso siempre | ☐ | 2. A veces me siento obligado y les hago caso | ☐ |
| 3. Nunca les hago caso | ☐ | 4. Trato de convencerlos de que no lo hagan | ☐ |
| 5. Si no les hago caso se burlan de mí. | ☐ | 6. Ya no me junto con ellos. | ☐ |

12. Marca cuántas habitaciones en total tiene el lugar en que vives, incluyendo cocina y baño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 _____

13. Marca con una X, el tiempo que ocupas en trasladarte entre tu casa y la escuela:

1. De 5 a 10 minutos

3. De 30 minutos a 1 hora.

☐
☐

2. De 10 a 30 minutos

4. De 1 a 2 horas

5. Más de 2 horas

☐
☐
☐
14. ¿Qué lugares de diversión y ocio visitas con más frecuencia?(máximo 5)

1. Cine

4. Fiestas

7. Teatro

10. Actividades Culturales

☐
☐
☐
☐

2. Centros deportivos

5. Campo

8. Museos

11. Conciertos musicales

☐
☐
☐
☐

3. Zoológico

6. Parque de diversiones

9. Playa

12. Otros: _____

☐
☐
☐
15. Qué te gusta leer con mayor frecuencia? ?(máximo 5)

1. Temas de salud

4. Comics

7. Temas políticos

10. Religión

13. Periódicos

16. No me gusta leer.

☐
☐
☐
☐
☐
☐

2. Temas de belleza

5. Fotonovelas

8. Temas culturales

11. Cuentos clásicos

14. Poesía

17. Otros: _____

☐
☐
☐
☐
☐

3. Temas deportivos

6. Noticias

9. Temas científicos

12. Revistas

15. Novelas

☐
☐
☐
☐
☐
16. ¿Qué programas te gusta ver en la televisión con mayor frecuencia? ?(máximo 5)

1. Salud

4. Caricaturas

7. Políticos

10. Aventuras

13. Cómicos

☐
☐
☐
☐
☐

2. Belleza

5. Telenovelas

8. De terror

11. Concursos

14. Documentales

☐
☐
☐
☐
☐

3. Deportivo

6. Noticieros

9. Científicos

12. Musicales

15. No me gusta ver la televisión

☐
☐
☐
☐
☐

16. Otros: _____

17. En tu tiempo libre, ¿qué es lo que más te gusta hacer? ? (máximo 5)

1. Leer

4. Dormir

7. Jugar

10. Andar en bicicleta

13. Vídeo juegos

☐
☐
☐
☐
☐

2. Deportes

5. Escuchar música

8. Escuchar la radio

11. Estar con mis amigos

14. Otros: _____

☐
☐
☐
☐

3. Ver T.V.

6. Comer.

9. Estar con mi familia

12. Chatear en Internet

☐
☐
☐
☐
18. Señala cuánto tiempo duermes diariamente:

1. Tres a cinco horas

3. Nueve horas o más

☐
☐

2. Seis a ocho horas

4. No sé

☐
☐

19. ¿Practicarás algún deporte solo o en equipo fuera de la escuela?

1. No ☐ 2. Si ☐ ¿Cuál?: _____

20. ¿Realizas otras tareas fuera de la escuela?

- No ☐ Si ☐ ¿Cuáles? _____

21. ¿Has sufrido algún accidente en los últimos 3 años?

1. No ☐ 2. Si ☐ 3. En cuántas ocasiones ☐

22. Los accidentes que has tenido han sido en:

1. La casa ☐ 2. La Escuela ☐ 3. La calle ☐ 4. Otros: _____

23. ¿Qué tipo de accidentes has tenido?

1. Cortes profundos _____
 2. Torcedura y/o fracturas _____
 3. Quemaduras _____
 4. Introducción de cuerpos extraños en oído, nariz y/o boca _____
 5. Lesión por objetos punzo cortantes _____
 6. Intoxicación por medicamentos o productos químicos _____
 7. Intoxicación por gas _____
 8. Golpes _____
 9. Caídas _____
 10. Accidentes de moto, en bicicleta _____
 11. Otros: _____

24. ¿A consecuencia del accidente, ¿cuánto tiempo dejaste de asistir a la escuela?

1. Un día ☐ 2. De dos a tres días ☐ 3. Una semana ☐
 4. Quince días ☐ 5. Un mes o más ☐

25. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?

1. Una vez al mes ☐ 2. Cada tres meses ☐
 3. Una vez al año ☐ 4. No voy al dentista ☐
 5. Cuando tengo alguna molestia ☐

26. ¿Cuándo te cepillas los dientes?

1. Después de cada comida ☐ 2. Antes de dormir ☐
 3. Al despertar por la mañana ☐ 4. No me lavo los dientes ☐

27. ¿Cada cuándo te duchas?

1. Todos los días ☐ 2. Cada tres días ☐
 3. Dos veces a la semana ☐ 4. Una vez a la semana ☐

28. ¿Con qué frecuencia te cambias de ropa?

1. Todos los días

☐
☐

3. Dos veces a la semana

2. Cada tres días

☐
☐

4. Una vez a la semana

29. Marca con una X, ¿Cuándo te lavas la manos?

1. Cuando voy al baño _____ antes _____

después _____

2. Cuando como alimentos _____ antes _____

después _____

3. Cuando preparo alimentos _____ antes _____

después _____

4. Cuando toco animales _____ antes _____

después _____

5. Cuando juego con tierra _____ antes _____

después _____

30. Cuáles de las siguientes comidas realizas al día, todos los días o casi todos los días?

1. Desayuno.

☐
☐

2. Almuerzo (comida)

☐
☐

3. Merienda

☐
☐

4. Cena

5. Ingiero alimentos entre comidas

31. Pon dentro de los cuadros un número del 1 al 5 (de menor a mayor), para saber qué alimentos te gustan más

1. Carne de vaca _____

3. Pollo _____

5. Cereales (avena, arroz) _____

7. Embutidos (salchicha, jamón) _____

9. Dulces _____

11. Huevo _____

13. Verduras _____

15. Golosinas _____

17. Hamburguesas _____

19. Leguminosas (habas, lentejas, garbanzos) _____

20. Pastelitos industrializados _____

2. Leche y derivados (queso, yogur, etc.) _____

4. Carne de cerdo _____

6. Refrescos _____

8. Frituras _____

10. Pescados _____

12. Fruta _____

14. Mariscos _____

16. Pastas _____

18. Chocolate _____

32. Cuando alguien toma un objeto muy importante para mí sin pedírmelo:

1. Me enfado sin pedirle explicaciones

☐
☐

2. Lo agredo por haberlo tomado

☐
☐

3. Comprendo que puede necesitarlo y lo comparto

5. Otra: _____

33. Cuando trabajo en equipo y alguno de mis compañeros se equivoca:

1. Le digo sus errores

☐
☐

2. Ya no quiero que forme parte de mi equipo

☐
☐

3. No le hago caso

☐
☐

4. Lo ayudo

5. Otras _____

34. Cuando otra persona tiene ideas diferentes a las mías:

1. Me enfado con ella

☐
☐

2. Defiendo mis ideas

☐
☐

3. Aprendo de ellas

☐
☐

4. Respeto las suyas

☐
☐

5. No las tomo en cuenta

☐
☐

6. Me burlo de ellas

☐
☐

35. Considero que la mayor parte de las actividades que realizo en mi casa y en la escuela las hago:

1. Muy bien ☐ 2. Bien ☐ 3. Regular ☐ 4. Mal ☐ 5. Muy mal ☐

36. Considero que soy feliz

1. Siempre ☐ 2. Casi siempre ☐ 3. A veces ☐
4. Casi nunca ☐ 5. Nunca ☐

37. Creo que tanto mis padres como mis maestros/as y amigos/as me consideran:

1. Muy buena persona ☐ 2. Buena persona ☐ 3. Regular ☐
4. Mala persona ☐ 5. Muy mala persona ☐

38. Me siento triste:

1. Siempre ☐ 2. Casi siempre ☐
3. Algunas veces ☐ 4. Nunca ☐

39. Cuando hago algo bien que me han encargado, para mí es muy importante que me premien por ello:

1. Siempre ☐ 2. Casi siempre ☐ 3. Casi nunca ☐ 4. Nunca ☐

40. Me siento muy mal cuando mis padres, maestro/a o amigos/as dicen que lo que yo hago está mal hecho:

1. Siempre ☐ 2. Casi siempre ☐ 3. Casi nunca ☐ 4. Nunca ☐

41. Pongo mi mejor empeño para poder hacer mis tareas y trabajos sin importar quién me lo pida o que me premien:

1. Siempre ☐ 2. Casi siempre ☐ 3. Casi nunca ☐ 4. Nunca ☐

42. Cuando se me presenta un problema emocional difícil de resolver:

1. Siempre busco ayuda ☐ 2. Sé que puedo resolverlo solo ☐
3. Sé que no podré resolverlo ☐ 4. Siempre busco la solución ☐
5. No sé qué hacer ☐ 6. Otros: _____

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

ESTUDIO VALORATIVO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA COMUNIDAD ESCOLAR

INFORME ADEPS

CUESTIONARIO PARA EL PROFESOR/A

Fecha del cuestionario: / /

Nombre del centro: _____

Asignatura que imparte: _____

Grado: Profesor/a ☐ Tutor/a ☐ Otro ☐

Ciudad: _____ Provincia: _____ Comunidad Autónoma: _____

Dirección: _____

Email: _____ Tlfno: _____

Edad: _____ Fecha de nacimiento: Día / Mes / Año Género: Varón ☐ Mujer ☐

Señale Usted, por favor, la respuesta que corresponda a cada una de las siguientes preguntas:

1. *¿En su centro se imparte la Educación para la Salud como materia transversal?*

No ☐ Si ☐

2. *¿Cuáles son los temas que, en su opinión, se tendrían que tratar en charlas (1) y talleres (2)?*

1. Drogas	☐	2. Higiene	☐	3. Educación Sexual	☐
4. Educación Ambiental	☐	5. Tabaco	☐	6. Prevención de Accidentes	☐
7. Alimentación y consumo	☐	8. Alcohol	☐	9. Valores y Autoestima	☐

Otros _____

3. *¿Quién cree que debe impartir la Educación para la Salud en los centros escolares?*

1. El profesor/a	☐	2. El psicólogo/a	☐	3.. Otros	☐
4. El médico/a	☐	5. El enfermero/a	☐	¿Quién?	_____

4. ¿De qué materiales didácticos dispone para desarrollar las actividades de Educación para la Salud en el aula?

1. Folletos ☐ 2. Vídeos ☐ 3. Juegos ☐ 4. Carteles ☐
 5. Libros ☐ 6. Ninguno ☐ Otros: _____

5. ¿A dónde acude para recabar información sobre materiales relacionados con la Educación para la Salud?

1. A mi ayuntamiento ☐
 2. A mi Consejería ☐

- de Salud ☐
 - de Educación ☐
 - de Servicios Sociales ☐

3. A mi centro de Salud ☐

Otros: _____

6. En caso de impartir Educación para la Salud en el aula, ¿qué dificultades encuentra?

1. Falta de materiales ☐ 3. No existe información ☐
 2. Falta de motivación ☐ 4. Falta de formación en el profesorado ☐

Otras: _____

7. ¿Conoce algún proyecto o programa de Educación para la Salud en la Comunidad Escolar?

No ☐ Si ☐ Cuál? _____

8. ¿Cree que la educación para la Salud tendría que ser una asignatura más, dentro de las materias a impartir durante el curso lectivo, en lugar de formar parte del área transversal?

Si ☐ No ☐ ¿Por qué? _____

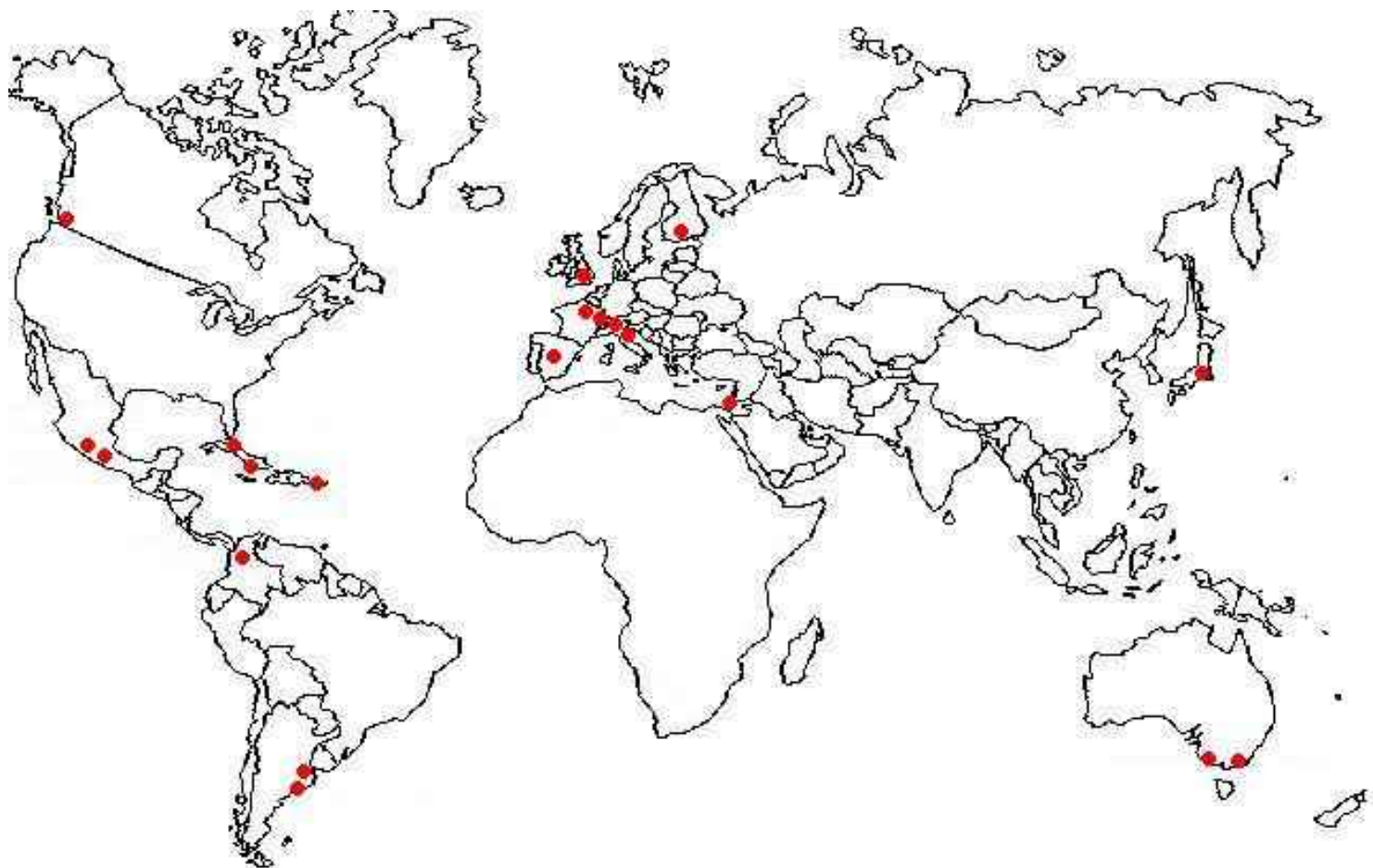
GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



adeps
25 años
promoviendo la cultura
de la salud

ADDENDA

**Cartografía, desarrollo de las actividades de ADEPS
en el ámbito Nacional e Internacional.**

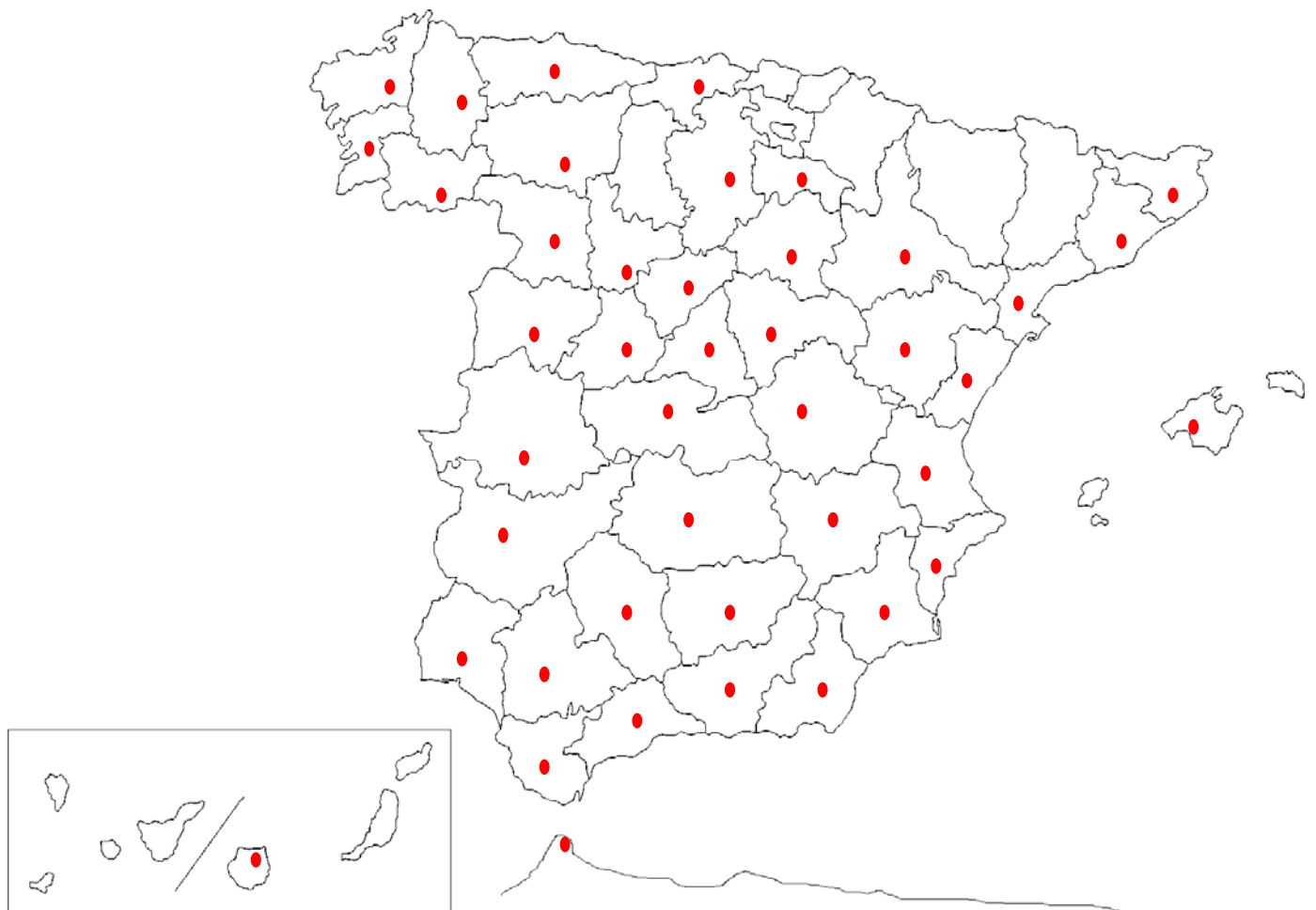


AMERICA: VANCOUVER, GUADALAJARA, MEXICO DF, LA HABANA, SANTIAGO DE CUBA, SAN JUAN, MEDELLÍN, BUENOS AIRES, MAR DE PLATA

EUROPA: HELSINKI, LONDRES, PARIS, GINEBRA, MILAN, PERUGIA, MADRID

ASIA: JERUSALEN, TOKIO

OCEANIA: MELBOURNE, SYDNEY



LA CORUÑA; ORENSE; LUGO; PONTEVEDRA; OVIEDO; SANTANDER; LEÓN; ZAMORA; SALAMANCA; VALLADOLID;
ÁVILA; BURGOS; SEGOVIA; SORIA; LA RIOJA; ZARAGOZA; TERUEL; GIRONA; BARCELONA; TARRAGONA;
CASTELLÓN; VALENCIA; ALICANTE; MURCIA; MADRID; TOLEDO; CIUDAD REAL; ALBACETE; CUENCA;
GUADALAJARA; CÁCERES; BADAJOZ; HUELVA; SEVILLA; CÁDIZ; MALAGA; GRANADA; ALMERÍA; CÓRDOBA; JAÉN;
MALLORCA; GRAN CANARIA; CEUTA.

adeps
25 años
promoviendo la cultura
de la salud

ADDENDA
Entidades Colaboradoras

La Asociación de Educación para la Salud (**ADEPS**) y la Fundación de Educación para la Salud (**FUNDADEPS**) desarrollan su labor en colaboración e interacción permanente con una extensa red de organismos y entidades públicas, fundaciones, asociaciones y ONG's, sociedades científicas y colegios profesionales, empresas y entidades privadas, universidades y organismos internacionales.

Organismos y Entidades Públicas

- Ministerio de Sanidad y Política Social
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)
- Ministerio de Educación
- Consejo Superior de Deportes (Fundación Deporte Joven)
- Ministerio de Cultura
- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS)
- Instituto de la Juventud (Ministerio de Igualdad)
- Dirección General de Tráfico (Ministerio del Interior)
- Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Ciencia e Innovación)
- Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid
- Agencia Laín Entralgo
- Instituto de las Adicciones. Madrid Salud
- Defensor del Paciente de la Comunidad de Madrid
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)
- Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- Instituto de la Mujer (Ministerio de Igualdad)
- Escuela Nacional de Sanidad
- Escuela Andaluza de Salud Pública
- Direcciones Generales de Salud Pública (Comunidades Autónomas de Andalucía, Aragón, Cataluña, Castilla y León, Castilla La Mancha, Extremadura, Comunidad Valenciana, Asturias, Cantabria, Galicia, Navarra, Canarias, Baleares y La Rioja).
- Real Patronato sobre Discapacidad

Sociedades Científicas y Colegios Profesionales

- Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene
- Fundación para la Formación de la Organización Médica Colegial
- Consejo General de Odontólogos
- Consejo General de Enfermería
- Colegio Oficial de Médicos de Madrid (ICOMEM)
- Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM)
- Sociedad Española de Geriatría y Gerontología
- Sociedad Española de Medicina de Tráfico
- Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria
- Sociedad Española de Farmacia Comunitaria
- Consejo General de Farmacéuticos
- Escuela Nacional de Reposteros y Cocineros

Fundaciones, Asociaciones y ONG's

- Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT).

- Asociación Española de Derecho Farmacéutico (ASEDEF)
- Asociación Española de Lectura y Escritura (AELE)
- Fundación MAPFRE
- Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA)
- Federación de Asociaciones de Scouts de España (ASDE)
- Down España
- Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA)
- Federación Española de Mujeres Directivas, Ejecutivas, Profesionales y Empresarias (FEDEPE)
- Federación de Mujeres Progresistas
- Unión de Asociaciones Familiares (UNAF)
- Fundación Videomed
- Protégeles
- Fundación Astra-Zeneca
- Fundación Ayúdate.
- Asociación Española de Fundaciones
- Fundación Economistas sin Fronteras
- Sidastudi
- Fundación Colegio Huérfanos de Hacienda
- Fundación Eroski
- Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto
- Fundación Hispana de Osteoporosis (FHOEMO)
- Grupo Europeo de Derecho Farmacéutico
- Federación de Planificación Familiar Estatal
- Médicos del Mundo
- Fundación 1000
- Fundación Integralia
- Psicólogos Sin Fronteras
- AIEME-IFMSA (Asociación de Estudiantes de Medicina)
- Asociación Parkinson Madrid
- Adaner
- Cruz Roja Española
- Consejo de la Juventud de España (CJE)
- Sec
- Asociación de Médicos Escritores (ASEMEYA)
- Fundación Gregorio Sánchez
- Csida
- Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados (UDP)
- Aspace
- Feaps
- Asociación Presencia Gitana
- Feaps
- Asociación Presencia Gitana
- Federación Don Bosco

Empresas y entidades privadas

- Pfizer
- Bayer
- Obra Social de Caja Madrid
- Obra Social de La Caixa
- Sanitas
- DKV Seguros
- Grupo Editorial SM
- Laboratorios KEMPHOR
- Virginias
- IFO
- Factoría de Innovación
- Inforpress
- Salud y Comunicación
- Kidekom
- Grupo Siena
- Salud y Comunicación
- Kidekom
- Grupo EULEN
- Telefónica
- Britis Telecom
- Boots
- Ceca
- Bancaja
- Banca Cetelem
- Gsk
- Abbott
- Msd

Universidades

- Universidad Complutense de Madrid
- Universidad Autónoma de Madrid
- Universidad Rey Juan Carlos
- Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)
- Programa de Prevención del Infarto en Argentina (PROPIA). Universidad Nacional de La Plata
- Universidad Rovira y Virgili (Tarragona)
- Consorcio Interamericano de Universidades y Centros de Formación de Personal de Educación para la Salud y Promoción de la Salud (CIUEPS)
- Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP)
- Universidad Camilo José Cela
- Universidad Carlos III

- Universidad Pablo de Olavide (Sevilla)
- Universidad de Salamanca
- Universidad de Bruselas
- Universidad de Sevilla
- Universidad de Perugia
- Johns Hopkins University
- San Pablo CEU
- Universidad de Córdoba
- Universidad de Nueva York
- Universidad de Siracuse
- Universidad de Puerto Rico
- Universidad de México (UAM)
- Universidad de La Habana
- Universidad de Guadalajara (México)
- Universidad de Córdoba (Argentina)
- Universidad de Paris VI
- Universidad de Montpellier
- Universidad de Medellín (Colombia)
- Universidad de Barcelona (UAB)
- Universidad de Girona
- Universidad de Extremadura (Campus de Cáceres)

Organismos Internacionales

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- UNESCO
- UNICEF
- Organización Panamericana de la Salud (OPS)
- Unión Internacional de Promoción y Educación para la Salud (UIPES)
- European Network on Young People and Tobacco (ENYPAT)

adeps
25 años
promoviendo la cultura
de la salud

ADDENDA

Galería de fotos y folletos



1ª Jornada sobre la CULTURA DE LA SALUD-Centro Cultural de la Villa-Madrid- 1986.



I-Encuentro de la RED- PAJEPS-San Lorenzo del Escorial- 2002.



II-Encuentro de la RED - PAJEPS- La Cristalera/UAM -2003



Curso de FAMILIA Y DISCAPACIDAD-Real Patronato-HCSC-Madrid-2002



Danielle Piette, Maria Sáinz e Hiram Arroyo en el Congreso Mundial-UIPES-Puerto Rico-1998



Fanny Rubio, Antonio Hernández y María Sainz (poetas)
Lectura poética en la Galería de Dionis Bennasar-Madrid-1999



Joanna Zambrana, Maria Sainz y Rosa Queral-UIPES-París- 2001



Ramón Sánchez-Ocaña, Maria Sainz y Federico Mayor Zaragoza-Madrid- 2006



Rosa Munugarren, Antonio Merino, Joanna Zambrana y Carmen Gallardo en Italia-Perugia-2004



Campaña de Prevención de los TCA-INJUVE: La Juventud pinta la SALUD del siglo XXI. ¿QUE PINTO YO?-Madrid-2000



Campaña contra las Drogas CERO GRADOS-Madrid-2002



1º Congreso Nacional CULTURA DE LA SALUD-Comité Organizador-Madrid-1997



Estela D' Angelo, Juliana Fariñas, Antonio Merino, Jesús Sánchez-Martos, Maria Sainz-Presentación Cuadernos EpS-ICOMEM-Madrid- 2003



Rosa Querál, Joanna Zambrana y Antonio Merino en el Congreso Mundial UIPES- París- 2001



1º Congreso Nacional CULTURA DE LA SALUD- Organización-Madrid-1997



V Congreso Región Europea-UIPES-España-Santander-2000



V Congreso Región Europea-UIPES-España-Santander-2000



Curso de FAMILIA y DISCAPACIDAD-Real Patronato-HCSC-Madrid- 1999



Julia González, Maria Sainz, José Soto, Antonio Castillo-Ojugas en el Encuentro de RED-PAJEPS-San Lorenzo del Escorial-Madrid



V Congreso Región Europea-UIPES-España-Santander-2000. Rosario Calvo. Jose Fereres. María Sáinz y Ana González.



Francisco Cruzet, Maria Sáinz, Irene Morales-Medicina Preventiva-HCSC-
Promoción-PAJEPS' 96



Maria Sainz, Estela D' Angelo y Equipo AELE-UCM-Madrid-2004



II Feria de la MUJER-WWB 1996



Monumento a LA PESETA-Benicassin



Escuela de verano-PAJEPS-ADEPS
-Buitrago-Madrid



Emilio Criado, Maria Sainz y Elvira Méndez
Perugia-Italia-2005



Maria Sainz-EASP-Madrid- 1994



Maria Sainz y Amparo Larrañaga-Presentación libro Colección Cuadernos de EPS-Madrid-2001



Maria Sainz, Alberto Infante, José Soto-HCSC-Madrid-2007



Entrega Placa Conmemorativa ADEPS 25 años al Ministerio de Sanidad y Política Social. Junta Directiva, Altos Cargos y colaboradores con la ministra Trinidad Jiménez-Madrid-2010.



Soledad Sánchez, Ramón Aguirre, María Sainz-Entrega Diplomas-HCSC-PAJEPS-1997.



Entrega Placa Conmemorativa ADEPS 25 años al Ministerio de Educación. Junta Directiva y colaboradores con el ministro Ángel Gabilondo-Madrid 2010



Equipo Técnico y de Organización ADEPS-Cantabria para el V Congreso
Región Europea-UIPES-España-Santander-1999



Curso de FAMILIA y DISCAPACIDAD-Real Patronato-HCSC-Madrid-
2002



Curso de Medicina y Sexualidad-ADEPS-ICOMEM-Madrid-2002



Feria de las Mujeres Emprendedoras del WWB-Madrid- 1996



1ª Conferencia Latinoamericana de EPS en el Palacio de Congresos-La Habana-Cuba 1993



1º Congreso Nacional sobre CULTURA DE LA SALUD en la Fundación MAPFRE- Centro Moda Shopping-Madrid-1997



Equipo Latinoamericano-Conferencia Mundial de la UIPES-Tokio-Japón-1995



Equipo Latinoamericano de fiesta-Conferencia Mundial de la UIPES-Japón-1995



Maria Sainz y Joanna Zambrana-Conferencia Mundial de la UIPES-Kyoto-Japón- 1995



Profesionales de Promoción y EpS-Conferencia Mundial de la UIPES-Tokio-Japón- 1995



Jornada 31 de mayo Día Mundial SIN TABACO-Red HsinH-Madrid 2003



Proyecto SONRISAS-Concurso LA MEMORIA DE LOS CUENTOS. Acto de entrega de Premios con José Soto, Manuel Callejas, Dra. María Sainz, M^a Fernanda Ayán, Loles Díaz Aledo y premiados.



Encuentro de Maria Sainz y Dora Cardaci en SYDNEY-2004



Maria Sainz, Leonardo Pérez y su mamá en Medellín-COLOMBIA-2009



Maria Sainz de visita a MEXICO. D.F. 1998



Maria Sainz de visita Hospital Americano en MEXICO. D.F. 1998



PAJEPS 1999 con Jaime del Barrio, Consejero de Sanidad del Gobierno de Cantabria, Maria Sainz, José Francisco Díaz y equipo.



Soledad Sánchez en San Juan de Puerto Rico-PUERTO RICO-1998



Maria Sainz, Antonio Merino, Lilian Caumont, Joanna Zambrana y Rosa Queral en Paris-FRANCIA- 2001.



Maria Sainz, Antonio Merino, Rosa Queral y Joanna Zambrana paseo en barco por el Siena-Paris 2001.



Ramón Sánchez-Ocaña y Maria Sainz-Premios Cultura de la Salud-Madrid-
ESPAÑA-1997



Presentación de la Revista de Cultura de la Salud-Sala Ramón y Cajal-
ICOMEM-1997



Maribel Verdú, Maria Sainz y Enrique Maestre
Presentación Cuadernos de Educación para la Salud-Madrid-2001



Ana González y equipo del Servicio de Medicina Preventiva-HCSC y
ADEPS-Día Mundial sin Tabaco-2003



Lia Dover, José Fereres, Maria Sainz, Maite García-Madrid-1995



Promotores de Salud- Conferencia Regional de UIPES-Perugia-ITALIA-2005



Seminario Internacional Latinoamericano-Conferencia Mundial UIPES-
Melbourne-AUSTRALIA-2004



Voluntariado del Proyecto SONRISAS-Hospital Clínico San Carlos-ADEPS-
Madrid-2000



1^o Jornadas de EpS y PAJEPS-Países del MEDITERRANEO-Montpellier-FRANCIA- 2001



Conferencia Mundial de la UIPES-París-2001



Conferencia Mundial de la UIPES en Melbourne-AUSTRALIA-2004



Conferencia Mundial de la UIPES en Melbourne-AUSTRALIA-2004

¿QUÉ ES LA RED NACIONAL DE JÓVENES AGENTES DE SALUD?

- ✓ Una RED que reúne a Jóvenes Agentes de Salud formados en el Programa PAJEPS de la Asociación de Educación para la Salud, así como a jóvenes profesionales, diplomados o licenciados, en el campo de las Ciencias de la Salud, Ciencias de la Educación, Psicología, Pedagogía, Sociología, Trabajo Social, Biología, Ciencias de la Información, que intervienen a través de actividades, programas y proyectos relacionados con la prevención, promoción de la salud y Educación para la Salud en sus escenarios de trabajo.
- ✓ Un espacio que facilita el encuentro e intercambio de experiencias entre todos aquellos jóvenes profesionales que trabajan en Educación para la Salud.
- ✓ Una apuesta por los jóvenes profesionales que deseen completar su formación, contribuyendo al desarrollo y fomento del empleo dentro de las áreas de las Ciencias Sociales y de la Salud.



II Encuentro de la Red Nacional de Jóvenes Agentes de Salud (Pajepe 1995-2002)

PROGRAMA

VIERNES

- 18:30 h Recepción y bienvenida a los participantes
- 21:00 h Cena

SÁBADO

- 8:30 h Desayuno
- 9:00 h Entrega de documentación
- 9:30 h Apertura oficial
- 10:00 h Conferencia Inaugural "La Educación Sexual y los modelos de prevención"
- 11:00 h Descanso
- 11:30 h I PANEL
Los Agentes de Salud en el Ámbito Sanitario: Atención Primaria y Atención Especializada.
- 14:30 h Almuerzo
- 16:00 h II PANEL
Los Agentes de Salud en los Medios de Comunicación: los mercados de la información.
- 18:00 h Descanso
- 18:30 h Grupos de Trabajo: experiencias y propuestas sobre los paneles temáticos.
- 21:00 h Cena

DOMINGO

- 8:30 h Desayuno
- 9:00 h III PANEL
Los Agentes de Salud en los Ámbitos Educativo y Social: Las Redes.
- 11:00 h Descanso
- 11:30 h Grupos de Trabajo: experiencias y propuestas sobre los paneles temáticos.
- 13:30 h Conclusiones
- 14:00 h Acto de clausura
- 14:30 h Comida
- 15:00 h Despedida y cierre del II Encuentro de la Red Nacional de Jóvenes Agentes de Salud



INFORMACIÓN - COMUNICACIÓN - DIFUSIÓN - FORMACIÓN - INTERVENCIÓN - GESTIÓN

actuación

más de dos siglos
al servicio
de la sociedad

Organiza:
Comisión 215 aniversario
Hospital Clínico San Carlos

Gran Velada Musical con Olga M.ª Ramos y el Cuplé

Jueves 10 de octubre de 2002
a las 18:30 horas

Auditorio del Pabellón San Carlos
Hospital Clínico San Carlos
(entrada por el Pabellón San Carlos)

Información
ASOCIACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (ADEPS)
Tel.: 91 330 30 00 (ext. 7135)
91 330 3705



Hospital Clínico San Carlos





Desiderata para cultivar la salud*

festejar la vida Oír música
la higiene es básica
leer libros andar es necesario
reír, imprescindible
Escuchar a los demás
Ser sinceros Ser sensibles
la solidaridad es ley
amar es fundamental
defender la libertad
Unirse a los otros

© Dra. María Salazar



INFORMACIÓN PROYECTO SONRISAS
HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS
Hall "Puerta A"
TELS. 913 303 000 (ext. 7135)
913 303 705
FAX 915 437 504
Horario: De 10 a 18 horas



SONRISAS

un proyecto para el voluntariado de Mayores para Mayores

La VISITA AMIGA a quienes necesitan COMPAÑÍA



asociación de educación para la salud

Towards a Healthy Europe for the Year 2010
Hacia una Europa Saludable en el año 2010
Vers Une Europe en Santé d'ici l'An 2010



V Conferencia Europea de Promoción de la Salud y Educación para la Salud
Organizada por la Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud

V European Conference on Health Promotion and Health Education
Organized by the International Union for Health Promotion and Education

V Conférence Européenne de Promotion de la Santé et d'Éducation pour la Santé
Organisée par l'Union Internationale de Promotion de la Santé et d'Éducation pour la Santé



10-13 DE MAYO - SANTANDER (ESPAÑA)

Programa de
la Conferencia

Conference
Program

Programme de
la Conférence



MADRID DICIEMBRE 1998 N.º 2

Aaaa
SALUD Y CALIDAD DE VIDA
El tabaco, fuente de...

DdDd

COMUNICACIÓN Y CULTURA
De Puerto Rico a Cantabria

Vida Social
Convenio de colaboración entre
ADEPS y el Hospital Clínico

EeEe
PAJEPS'98

PpPp
EDUCACIÓN
La Educación para la Salud,
reto para el siglo-XXI

Instituciones
OMS
SOLAPA DE LIBROS

Agenda
Asociación Española de Derecho Farmacéutico
Cátedra de Nutrición "Grande Covián"
Medicina TV
Roche contra el SIDA
Nueva ordenanza sobre manipulación de alimentos

SsSs
NUESTRO PERSONAJE
Virtudes García



Cultura de la SALUD

REVISTA DE EDUCACIÓN Y SALUD

MADRID DICIEMBRE 1999 N.º 4

SALUD Y CALIDAD DE VIDA
No hay padres perfectos

SOLAPA DE LIBROS

PAJEPS'99

INSTITUCIONES

El Aula Educativa del Hospital Clínico San Carlos

UESTRO PERSONAJE

Maria Luisa Martínez Frías
Directora Científica de la Fundación 2000

VIDA SOCIAL

La Escuela de Verano de la ADEPS

AGENDA

Francia facilitará la píldora del día siguiente en colegios e institutos
Más del 50% de los españoles tienen sobrepeso
VI Congreso Mundial del Ocio
Nueva fundación contra el SIDA
Nace una asociación que estudiará los problemas de los jóvenes
España ha reducido un 33% su ayuda a programas de salud y población



¿QUIERES SER AGENTE EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD?

12-16 Julio 2010
Buitrago del Lozoya
Madrid
Centro de Estudios "Santa María del Castillo"

TÚ PUEDES SER AGENTE DE SALUD

Envía tu
Ficha de Inscripción y
entra a formar parte de la
Red Estatal de
Agentes de Salud
www.fundadeps.org
91 330 3705



ENTIDADES COLABORADORAS:



PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD DE JÓVENES (PAJEPS'97)

1997

ENERO	FEBRERO
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
MARZO	ABRIL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
MAYO	JUNIO
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29
JULIO	AGOSTO
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
SEPTIEMBRE	OCTUBRE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
NOVIEMBRE	DICIEMBRE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

A.D.E.P.S.
HOSPITAL UNIVERSITARIO DE SAN CARLOS
SERVICIO DE MEDICINA PREVENTIVA, 4.º FORT
28040 MADRID
TELS. (91) 330 34 92 - FAX (91) 543 75 04

Cultura de la SALUD

REVISTA DE EDUCACIÓN Y SALUD

MADRID ABRIL 1998 N.º 1



INSTITUCIONES
Día Internacional de la Mujer

AGENDA
V Conferencia Europea de la UIPES sobre Promoción y Educación para la Salud / XVI Conferencia Mundial de Promoción de la Salud y Educación para la Salud / PAJEPS'98 / Nuevo Servicio de Salud en Europa Press / Osteoporosis

NUESTRO PERSONAJE
Jaime del Barrio Seoane



Cultura de la SALUD

REVISTA DE EDUCACIÓN Y SALUD

FEBRERO 1997 N.º 0



Cultura de la SALUD

REVISTA DE EDUCACIÓN Y SALUD

MADRID JUNIO 1999 N.º 3

SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Prevención de problemas visuales en el niño y el estudiante

INSTITUCIONES
Programa Municipal de Atención Integral para Adolescentes

VIDA SOCIAL
"La Pirámide de la Salud": aprender jugando

EDUCACIÓN
Un desafío en la formación de profesionales de la psicopedagogía

SOLAPA DE LIBROS

PAJEPS

AGENDA
Estudio sobre niños/as con diabetes
La O.M.S. aborda el impacto del tráfico en la sanidad
Prohibir la publicidad y fomentar campañas, dos acciones clave para combatir el consumo de tabaco
Schering con los jóvenes
Éxito del teléfono de información al paciente con impotencia sexual

NUESTRO PERSONAJE
Manuel Amuña
Presidente de ASCEP



SALUD Y JUVENTUD

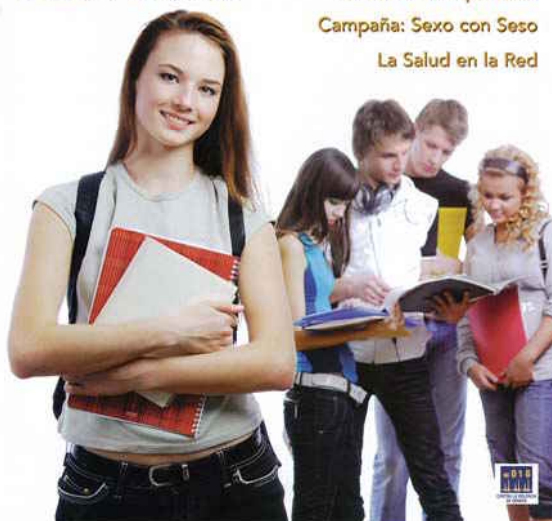
Programa PAJEPS

GALIA

Educación:
La Obsesión por una Imagen Perfecta

Scout ASDE:
Salud, en Acción desde el Tiempo Libre

Campaña: Sexo con Seso
La Salud en la Red



6) ¿Cómo valoraría la importancia de la lectura de pacientes durante su estancia hospitalaria?

- ☐ MUY IMPORTANTE
☐ BASTANTE IMPORTANTE
☐ POCO IMPORTANTE

7) ¿Durante su estancia hospitalaria la lectura le ha ayudado a mantenerse distraído/a?

- ☐ SI ☐ NO ☐ NS/NC

8) ¿Le gustaría contar con una persona que le leyera?

- ☐ SI ☐ NO ☐ NS/NC

9) Datos personales

Sexo: ☐ Varón ☐ Mujer

Edad: _____

Profesión: _____

Jubilado: ☐ SI ☐ No

Estado Civil: _____

Estudios: ☐ ESTUDIOS BÁSICOS

☐ BUP ☐ FP

☐ DIPLOMADO

☐ LICENCIADO

☐ DOCTORADO

10) Sugerencias

Red de Bibliotecas para Pacientes

Hospital Doce de Octubre

Teléfono: 913 908 000 (ext. 1865)

Hospital La Paz

Teléfono: 917 277 000 (ext. 1799)

Hospital Ramón y Cajal

Teléfono: 913 368 000 (ext. 7862)

Hospital Santa Cristina

Teléfono: 915 574 378

Hospital Infantil Niño Jesús

Teléfono: 915 035 920

Hospital La Fuenfria

Teléfono: 918 562 738

Hospital de Guadarrama

Teléfono: 918 562 009

Hospital de Getafe

Teléfono: 916 839 360 (ext. 2005)

Hospital de Móstoles

Teléfono: 916 648 771

CENTRO COORDINADOR

HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS

Teléfono: 913 303 610

Email: bibliotecadepacientes.hcsc@yahoo.es

Asociación de Educación para la Salud (ADEPS)

Hospital Clínico San Carlos

(Servicio de Medicina Preventiva, 4ª Norte)

28040 Madrid

Teléfono: 913 303 422 / 913 303 705

Fax: 915 437 504

Email: adeps@hotmail.com

www.adeps.org

Con la colaboración de

Defensor del Paciente



aF'vhGxelsl
keLDwCsL
scuXefVrol

RED DE BIBLIOTECAS PARA PACIENTES

GxeIshBike
wHsLoMsC
efÑroTshBi



PROGRAMA DE
SALUD Y LECTURA



Enviar a

INJUVE. c/ José Ortega y Gasset, 71
28006 Madrid

Recuerda que el plazo de admisión
de originales se cierra el día
14 de abril de 2000

Para más información puedes llamar a:

- INJUVE. 91 347 78 45
- ADEPS. 91 330 34 22
- CEAPA. 91 701 47 10
- Cruz Roja Juventud. 91 335 44 67
- Consejo de la Juventud de España. 91 701 04 20
- CONCAPA. 91 532 58 65
- Federación de Mujeres para la Democracia. 91 557 73 34
- Instituto de la Mujer. 91 347 80 00
- Mujeres jóvenes. 91 319 68 46
- ADANER. 91 577 02 61

y también en Internet: www.mtas.es/injuve

Organiza:

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

injuve

Patrocina:

FUNDACIÓN PULEVA

Colabora:

adeps

ADANER

CEAPA

Cruz Roja Juventud

Consejo de la Juventud de España

CONCAPA

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

Instituto de la Mujer

Mujeres Jóvenes

¿QUÉ PINTO YO...

la juventud pinta la SALUD del siglo XXI

aquí tienes las bases para participar en la campaña

Enviar a

INJUVE. c/ José Ortega y Gasset, 71
28006 Madrid

Recuerda que el plazo de admisión
de originales se cierra el día
30 de mayo de 2001

Para más información puedes llamar a:

- INJUVE. 91 347 78 45
- ADEPS. 91 330 34 22
- CEAPA. 91 701 47 10
- Cruz Roja Juventud. 91 335 44 67
- Consejo de la Juventud de España. 91 701 04 20
- CONCAPA. 91 532 58 65
- Federación de Mujeres para la Democracia. 91 557 73 34
- Instituto de la Mujer. 91 347 80 00
- Mujeres Jóvenes. 91 319 68 46
- ADANER. 91 577 02 61
- ACAB. 902 116 986

y también en Internet: www.mtas.es/injuve

Organiza:



Patrocina:



Colaboran:



y los organismos de juventud de
Canarias, Cantabria, Extremadura,
Melilla y Murcia

¿QUÉ PINTO YO...

la juventud pinta la
SALUD del siglo XXI

aquí tienes
las bases
para participar
en el concurso

Organiza



Colaboran



Participan



¿Qué me La juventud escribe cuentas? palabras con salud

ME PARECE QUE ES USTED UN PACIENTE 'CUMPLIDOR'. SIGA ASÍ Y OBTENDREMOS GRANDES RESULTADOS

DOCTOR, QUERÍA CONSULTARLE ALGO: LA SEMANA PRÓXIMA TENGO UNOS DÍAS LIBRES, Y QUERÍA SABER SI...

... PODRÍA IR A LA PLAYA, ¿POR SUPUESTO! ADEMÁS LE BENEFICIARÁ, QUE TENGA UN BUEN VIAJE

¡OH! SÍ... SEGURO, DOCTOR GÓMEZ

¿HAS VISTO PUFY? A PAPÁ LE HAN DESAPARECIDO LAS MANCHITAS ROJAS QUE TENÍA EN LA ESPALDA

¡GUAF GUAF!

*ES CIERTO!

Con la colaboración de la Asociación de la Educación para la Salud (ADEPS)

adeps
BIOGEN

¿Qué es la PSORIASIS?

¿Quién la padece?
¿Cómo se presenta?
¿Cuáles son los factores desencadenantes?
¿Cómo se trata?

MAMÁ, ¿QUÉ SON ESTAS MANCHITAS ROJAS QUE TIENE PAPÁ EN LA ESPALDA?

ES VERDAD, CARINO, CREO QUE DEBERÍAMOS VISITAR AL DERMATÓLOGO EN CUANTO REGRESEMOS

LO QUE TE INTERESA SABER SOBRE *pajeps*

PREINSCRIPCIONES

Antes del 31 de mayo

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Buitrago del Lozoya (Madrid)
Centro de Estudios "Santa María del Castillo"
(Avda. de Madrid, 16)

FECHA

Del 10 al 14 de julio

DURACIÓN DEL CURSO DE FORMACIÓN

25 Horas lectivas (4 días de convivencia)

CUOTA ÚNICA

61 Euros (materiales educativos, formación, talleres, seguro de voluntariado, diploma, carnet)
INCLUYE EL TRANSPORTE, ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN.

IMPRESINDIBLE ENVIAR

Curriculum vitae
3 Fotografías tamaño carnet
Ficha de Adhesión cumplimentada y sellada por la entidad u organización que presenta al Agente de Salud (solicitar Ficha a FUNDADEPS o en adeps.org)

Puedes encontrar toda la información que necesitas en

FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos
Servicio de Medicina Preventiva 4ª Norte
28040 Madrid

Dirección:

Dra. María Sáinz

Coordinación:

Antonio Merino

Nieves Cáceres

Secretaría:

De Lunes a Viernes de 10 a 14 h.

Tels: 91 330 37 05 / 91 330 34 22

Fax: 91 543 75 04

E-mail: pajeps1@hotmail.com

adeps@hotmail.com

www.adeps.org

MINISTERIO DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES
Por Solidaridad
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



¿QUÉ HAY DETRÁS DE *pajeps*?

- Una Red de 500 jóvenes, formados como Agentes de Salud, que trabajan en Promoción y Educación para la Salud desde sus Comunidades Autónomas.
- Más de 80.000 jóvenes y adolescentes que se han beneficiado de sus actividades desarrolladas en Centros Educativos, ONG's y Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Universidades...
- 14.000 horas invertidas como voluntari@s para transmitir hábitos de vida saludables a los colectivos de jóvenes (Programa «De tu a tu»).
- 680 entidades, organismos, ONG's, Fundaciones..., que han colaborado con *pajeps* avalando a los Agentes de Salud y participando directamente de sus acciones.
- Un modelo de formación e intervención con jóvenes que contribuye al fomento del empleo dentro de las áreas de las Ciencias Sociales y de la Salud (el 86% de los *pajeps* formados se encuentran trabajando en ONG's, Fundaciones, Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Comunidades, Empresas)
- Un compromiso con la convivencia, la participación activa y el diálogo de los jóvenes como protagonistas de su salud.

CON LA COLABORACIÓN DE



PROGRAMA DE AGENTES JÓVENES EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

(DESDE 1995)



pajeps



fundación de educación para la salud

LO QUE TE INTERESA SABER SOBRE

pajeps

PREINSCRIPCIONES

Antes del 15 de junio

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Buitrago del Lozoya (Madrid)
Centro de Estudios "Santa María del Castillo"
(Avda. de Madrid, 16)

FECHA

Del 9 al 13 de julio

DURACIÓN DEL CURSO DE FORMACIÓN

25 Horas lectivas (4 días de convivencia)

CUOTA ÚNICA

61 Euros (materiales educativos, formación, talleres, seguro de voluntariado, diploma, carnet)
INCLUYE EL TRANSPORTE, ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN.

IMPRESINDIBLE ENVIAR

Curriculum vitae
3 Fotografías tamaño carnet
Ficha de Adhesión cumplimentada y sellada por la entidad u organización que presenta al Agente de Salud (solicitar Ficha a FUNDADEPS o en www.fundadeps.org)

Puedes encontrar toda la información que necesitas en

FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos
Servicio de Medicina Preventiva 4ª Norte
28040 Madrid

Dirección:

Dra. María Sáinz

Coordinación:

Antonio Merino

Nieves Cáceres

Secretaría:

De Lunes a Viernes de 10 a 14 h.

Tels.: 91 330 37 05 / 91 330 34 22

Fax: 91 543 75 04

E-mail: pajeps1@hotmail.com

www.fundadeps.org



pajeps

PROGRAMA
DE AGENTES JÓVENES
EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD
(DESDE 1995)

TÚ PUEDES SER AGENTE DE SALUD



7-11 de Julio - Buitrago del Lozoya
Centro de Estudios «Santa María del Castillo»

Envía tu Ficha de Inscripción y entra a formar parte
de la Red Nacional de Agentes de Salud
www.fundadeps.org / 91 330 3705



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid

¿QUÉ HAY DETRÁS DE pajeps?

- Una Red de 540 jóvenes, formados como Agentes de Salud, que trabajan en Promoción y Educación para la Salud desde sus Comunidades Autónomas.
- Más de 90.000 jóvenes y adolescentes que se han beneficiado de sus actividades desarrolladas en Centros Educativos, ONG's y Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Universidades...
- 15.000 horas invertidas como voluntari@s para transmitir hábitos de vida saludables a los colectivos de jóvenes (Programa «De tu a tu»).
- 700 entidades, organismos, ONG's, Fundaciones... que han colaborado con *pajeps* avalando a los Agentes de Salud y participando directamente de sus acciones.
- Un modelo de formación e intervención con jóvenes que contribuye al fomento del empleo dentro de las áreas de las Ciencias Sociales y de la Salud (el 86% de los *pajeps* formados se encuentran trabajando en ONG's, Fundaciones, Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Comunidades, Empresas)
- Un compromiso con la convivencia, la participación activa y el diálogo de los jóvenes como protagonistas de su salud.

CON LA COLABORACIÓN DE



PROGRAMA DE AGENTES JÓVENES EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

(DESDE 1995)

pajeps



fundación de educación para la salud

Marina	Antonio	Sagrario	Julio	Merced
Maite	Juan	Violeta	Esteban	Ana
Olga	Ignacio	Maria	Miguel	Pepa
Francisco	Teresa	Fernando	Alex	Tomás
Olvido	Pedro	Pilar	Consuelo	Alberto
Dario	Esther	Cándido	Enrique	Pilar
Federico	Isabel	Carlos	Luisa	Estela
Joana	Valentin	Asunción	Raquel	Elvira
Mario	Domingo	Karla	Kosme	Pablo
Vicente	Cecilia	Félix	Ernesto	Sabás
León	Rocio	Leandro	Monse	Valentina
Javier	Begoña	Joaquín	Raúl	Rodrigo
Mercedes	Benito	César	Marisa	Clara
Jacinto	Nieves	Carmen	José	Fidel
Sara	Fermin	Rafael	Lorenzo	Nicolás
Ángel	Camilo	Roberto	Inma	Mauro
Silvia	Mónica	Susana	Ramón	Andrea
Aureliano	René	Clara	Ángel	Ruben
Rita	Mauricio	Emilio	Enrique	Sandra
Ampero	Jesús	Nadine	Purificación	Cloe
Guadalupe	Rosa	Julia	Eva	Mateo
Benjamin	Matias	Jaime	Gabriela	Adolfo
Irene	Claudio	Paz	Octavia	Adolfo
Sixto	Zoe	Yago	Elena	Adolfo
Cayetana	Penélope	Marián	Lucas	Adolfo
Melisa	Tobías	Margarita	Dorotea	Adolfo
Cándido	Pascual	Trinidad	Trinidad	Adolfo
Marina	Lidia	Pío	Alicia	Adolfo
Sebastián	Caridad	Famela	Tadeo	Adolfo
Esteban	Américo	Mila	Paulina	Adolfo
Rita	Catalina	Clara	Benigno	Adolfo

Nosotros
ya somos
agentes jóvenes
en educación
para la salud

¿QUÉ HAY DETRÁS DE *pajeps*?

- Una Red de 580 jóvenes, formados como Agentes de Salud, que trabajan en Promoción y Educación para la Salud desde sus Comunidades Autónomas.
- Más de 90.000 jóvenes y adolescentes que se han beneficiado de sus actividades desarrolladas en Centros Educativos, ONG's y Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Universidades...
- 15.000 horas invertidas como voluntari@s para transmitir hábitos de vida saludables a los colectivos de jóvenes (Programa «De tu a tu»).
- 700 entidades, organismos, ONG's, Fundaciones..., que han colaborado con *pajeps* avalando a los Agentes de Salud y participando directamente de sus acciones.
- Un modelo de formación e intervención con jóvenes que contribuye al fomento del empleo dentro de las áreas de las Ciencias Sociales y de la Salud (el 86% de los *pajeps* formados se encuentran trabajando en ONG's, Fundaciones, Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Comunidades, Empresas)
- Un compromiso con la convivencia, la participación activa y el diálogo de los jóvenes como protagonistas de su salud.

PROGRAMA DE AGENTES JÓVENES EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

pajeps

UN PROGRAMA DE JOVEN A JOVEN

pajeps ES UN PROGRAMA ORGANIZADO POR FUNDADEPS Y SUBVENCIONADO POR EL MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES QUE PRETENDE PROMOCIONAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES ENTRE LA POBLACIÓN JUVENIL A TRAVÉS DE LA FORMACIÓN DE JÓVENES, LÍDERES DE ASOCIACIONES JUVENILES O CON UNA POTENCIALIDAD IMPORTANTE A LA HORA DE CONTACTAR Y VERTER SUS CONOCIMIENTOS SOBRE COLECTIVOS JUVENILES Y ADOLESCENTES.



ESTRUCTURA DE PAJEPS

- Fase de Información/Difusión
- Fase de Formación
- Fase de Intervención
- Evaluaciones

CONTENIDOS

- La Educación para la Salud: enfoques y conceptos
- Cambios de comportamiento y calidad de vida en la juventud (valores y modelos)
- Prevención de drogas
- Prevención del tabaquismo
- Educación afectivo-sexual
- Prevención ITS-VIH/SIDA
- Alimentación y Consumo
- Prevención de Accidentes Viales
- Metodologías de la Educación para la Salud
- Técnicas de Intervención para la Promoción de la Salud

CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN

- Jóvenes entre 18 y 30 años
- Que pertenezcan a una asociación, entidad o institución.
- Que sean presentad@s o avalad@s por una asociación, centro o institución.
- Cumplimentar la ficha de adhesión al Programa (www.fundadeps.org)
- Compromiso de divulgación de la Educación para la Salud
- Intervenciones directas entre los colectivos de jóvenes y adolescentes realizadas por los Agentes de Salud



LO QUE TE INTERESA SABER SOBRE *pajeps*

PREINSCRIPCIONES

Antes del 31 de mayo

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Buitrago del Lozoya (Madrid)
Centro de Estudios "Santa María del Castillo"
(Avda. de Madrid, 16)

FECHA

del 1 al 10 de julio

DURACIÓN DEL CURSO DE FORMACIÓN

25 Horas lectivas (4 días de convivencia)

CUOTA ÚNICA

61 Euros (materiales educativos, formación, talleres, seguro de voluntariado, diploma, carnet)
INCLUYE EL TRANSPORTE, ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN.

IMPRESINDIBLE

Curriculum vitae
3 Fotografías tamaño carnet
Ficha de Adhesión cumplimentada y sellada por la entidad u organización que presenta al Agente de Salud (solicitar Ficha a la ADEPS)

Puedes encontrar toda la información que necesitas en

ASOCIACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
ADEPS

Hospital Clínico San Carlos
Servicio de Medicina Preventiva 4ª Norte
28040 Madrid

Dirección:

Dra. María Sáinz

Coordinación:

Antonio Merino

Nieves Cáceres

Secretaría:

De Lunes a Viernes de 10 a 14 h.

Tels.: 91 330 37 05 / 91 330 34 22

Fax: 91 543 75 04

E-mail: pajeps1@hotmail.com

adeps@hotmail.com

www.adeps.org

MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES
Por Solidaridad
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



PROGRAMA DE AGENTES JÓVENES EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

pajeps

¿QUÉ HAY DETRÁS DE *pajeps*?

- Una Red de 460 jóvenes, formados como Agentes de Salud, que trabajan en Promoción y Educación para la Salud desde sus Comunidades Autónomas.
- Más de 60.000 jóvenes y adolescentes que se han beneficiado de sus actividades desarrolladas en Centros Educativos, ONG's y Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Universidades...
- 9.000 horas invertidas como voluntari@s para transmitir hábitos de vida saludables a los colectivos de jóvenes (Programa «De tu a tu»).
- 674 entidades, organismos, ONG's, Fundaciones..., que han colaborado con *pajeps* avalando a los Agentes de Salud y participando directamente de sus acciones.
- Un modelo de formación e intervención con jóvenes que contribuye al fomento del empleo dentro de las áreas de las Ciencias Sociales y de la Salud (el 86% de los *pajeps* formados se encuentran trabajando en ONG's, Fundaciones, Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Comunidades, Empresas)
- Un compromiso con la convivencia, la participación activa y el diálogo de los jóvenes como protagonistas de su salud.

Nosotros ponemos los medios



pero el camino lo marcas tú

CON LA COLABORACIÓN DE



LO QUE TE INTERESA SABER SOBRE *pajeps*

PREINSCRIPCIONES

Antes del 31 de mayo

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Buitrago del Lozoya (Madrid)
Centro de Estudios "Santa María del Castillo"
(Avda. de Madrid, 16)

FECHA

Del 11 al 15 de julio

DURACIÓN DEL CURSO DE FORMACIÓN

25 Horas lectivas (4 días de convivencia)

CUOTA ÚNICA

61 Euros (materiales educativos, formación, talleres, seguro de voluntariado, diploma, carnet)
INCLUYE EL TRANSPORTE, ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN.

IMPREScindible ENVIAR

Curriculum vitae

3 Fotografías tamaño carnet

Ficha de Adhesión cumplimentada y sellada por la entidad u organización que presenta al Agente de Salud (solicitar Ficha a la ADEPS o en adeps.org)

Puedes encontrar toda la información que necesitas en

ASOCIACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD ADEPS

Hospital Clínico San Carlos
Servicio de Medicina Preventiva 4ª Norte
28040 Madrid

Dirección: Dra. María Sáinz

Coordinación: Antonio Merino

Nieves Cáceres

Secretaría:

De Lunes a Viernes de 10 a 14 h.

Tels.: 91 330 37 05 / 91 330 34 22

Fax: 91 543 75 04

E-mail: pajeps@hotmail.com

adeps@hotmail.com

www.adeps.org



MINISTERIO DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES
Por Solidaridad
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Hospital Clínico San Carlos



¿QUÉ HAY DETRÁS DE *pajeps*?

- Una Red de 460 jóvenes, formados como Agentes de Salud, que trabajan en Promoción y Educación para la Salud desde sus Comunidades Autónomas.
- Más de 60.000 jóvenes y adolescentes que se han beneficiado de sus actividades desarrolladas en Centros Educativos, ONG's y Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Universidades...
- 10.000 horas invertidas como voluntari@s para transmitir hábitos de vida saludables a los colectivos de jóvenes (Programa «De tu a tu»).
- 674 entidades, organismos, ONG's, Fundaciones... que han colaborado con *pajeps* avalando a los Agentes de Salud y participando directamente de sus acciones.
- Un modelo de formación e intervención con jóvenes que contribuye al fomento del empleo dentro de las áreas de las Ciencias Sociales y de la Salud (el 86% de los jóvenes formados se encuentran trabajando en ONG's, Fundaciones, Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Comunidades, Empresas)
- Un compromiso con la convivencia, la participación activa y el diálogo de los jóvenes como protagonistas de su salud.

CON LA COLABORACIÓN DE



PROGRAMA DE AGENTES JOVENES EN
EDUCACIÓN PARA LA SALUD

1995 - 2005

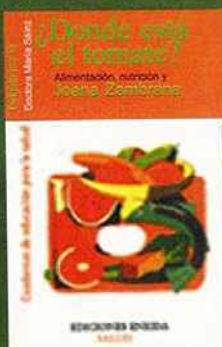
pajeps

Diez años formando
e interviniendo con jóvenes



Caudernos de educación para la salud

www.adeps.org



Títulos publicados:

1. *¡Ponte a vivir!*
Valores y autoestima
2. *El botiquín en casa*
Accidentes domésticos y primeros auxilios
3. *Educación en el aula*
Actividades para trabajar en educación para la salud
4. *¿Dónde está el tomate?*
Alimentación, nutrición y consumo
5. *El Alzheimer*
La enfermedad y sus escenarios
6. *Las drogas*
Princesas y dragones
7. *¡Mirame!*
Teoría y práctica de los mensajes publicitarios

Ediciones Eneida
www.editorialeneida.com



PRESIDENCIA EJECUTIVA

Dra. María Sáinz Martín. *Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Hospital Clínico San Carlos.*

COMITÉ CIENTÍFICO

Colaboran más de cincuenta personalidades del mundo de la educación, la ciencia, la cultura y el deporte, que avian el concepto interdisciplinario de la salud.

D. Juan Carlos March Cerda
D. Carmen Valls Llobet
D. Jesús de Miguel Rodríguez
D. Díez Holandier
D. Carmen Alberola Gómez-Escobar
D. Joaquín Ruiz Giménez
D. Luis Salillas Sanmartín
D. Elvira Méndez
D. Vicente Domínguez Rojas
D. Fernando Savitier
D. Marciano Sánchez-Bayle
D. M.ª Angeles Durán
D. José Carreras
D. Arturo Fernández Cruz
D. Luis Rojas Marcos
D. Demetrio Casado
D. Javier Sánchez Cano
D. Antonio Hernández
D. Fany Rabio

D. Enrique Fernández Miranda
D.ª Angeles Amador
D. Rafael Nájera Morondo
D. Fernando Lamata Cotanda
D.ª Fernanda Monasterio
D. Ramón Aguirre
D.ª Assumpción Roset i Elies
D. Angel Otero
D.ª M.ª Rosa Albendí
D.ª Pilar Nájera Morondo
D. Ciriaco López Nombreda
D. Félix López
D.ª Cecilia Castaño
D.ª Leticia Sabater
D. Miguel Ángel Santos Guerra
D. Ramón Sánchez Ocaña
D. Juan Antonio Barden

COMITÉ TÉCNICO

D.ª Irene Morales Loró. *Médica. Coordinadora Comité Técnico. Secretaría General A.D.E.P.S.*
D. Angel Sanja Vaseada. *Subdirector Médico Atención Primaria Insalud. Área 3.*
D.ª Anunciación Colomer. *Subdirectora Médica Atención Primaria Insalud. Área 11.*
D.ª Joanna Zambrana. *Profesora de Educación Sanitaria. Formación Profesional.*
D.ª Estela D'Angelo. *Dra. en Psicología. Facultad de Ciencias de la Educación U.C.M.*
D. Masió Gantier González. *Responsable de Escuela de Salud. Concejalía de Salud. Ayto. Las Rozas.*
D.ª María Hernández. *Profesora del Departamento de Programas de Salud. Escuela Nac. de Sanidad.*
D.ª M.ª Luisa Luchezas. *Dra. del Dpto. de Medicina Preventiva y Salud Pública. Fac. de Medicina U.A.M.*
D.ª Carmen López Bilbao. *Técnica de Salud Pública en Atención Primaria. Área 8.*
D. Juan Madrid. *Director del Programa Adolescente. Ayto. de Madrid.*
D. Enrique Maestre Sánchez. *Dra. en Medicina. Dpto. de Medicina Preventiva y Salud Pública. Fac. de Medicina U.A.M.*
D.ª Julia Domínguez Bidafor. *Psicóloga. Técnica de Salud. Área 11.*
D.ª M.ª Cruz Martínez. *Socióloga. Técnica de programas. Fundación I.ª de Mayo.*

SECRETARÍA DE ORGANIZACIÓN

D. Antonio Merino
D.ª Esther Sánchez García
D.ª Violeta Hernández
D. Tomás Frontelo
D. Juan Carlos Diezma
D.ª Ana López
D.ª M.ª Teresa de la Torre
Voluntariado PAIEPS

La Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) es una Organización no Gubernamental, fundada en 1984 con la implicación de profesionales e instituciones relacionadas con la cultura y la salud.

Durante el período 1985 a 1989 la Asociación desarrolla una importante labor de formación, por sus cursos pasan más de 2.000 personas, muchas de las cuales se encuentran hoy en diferentes ámbitos de la Administración Pública, en Universidades, Escuelas de Salud Pública e instituciones privadas en temas de Promoción y Educación para la Salud.

Desde 1986 la Asociación ha organizado tres Jornadas Nacionales sobre la Cultura de la Salud en el Centro Cultural de la Villa de Madrid.

ADEPS es miembro nacional de La Unión Internacional de Promoción y Educación para la Salud, con una participación activa en sus Conferencias Mundiales.

La ADEPS cuenta actualmente con más de cien socios y socias.

PRESIDENCIA DE HONOR

• Profesor Federico Mayor Zaragoza
• Profesora María Antonia Mólodo

JUNTA DIRECTIVA

• Presidenta: María Sáinz Martín
• Vicepresidentes: José Ferrer Castiel
• Secretaria General: Irene Morales Loró
• Tesorera: Estela D'Angelo Menéndez
• Vocales: José Durantes Gómez
María Teresa García Jiménez
Ricardo Gutiérrez Fayos
Soledad Sánchez de la Fuente
José Luis Vaquero Puerta

ASOCIACIONES DELEGADAS Y PROMOTORAS

• Presidente ADEPS Cantabria: José Francisco Díaz Ruiz
• Bilbao: Iñaki Amilibia Utrera
• Gernona: Joanna Zambrana Martínez
• Valencia: Valentín Gavidia Catalán
• Zamora: Domingo Martín Rivas



FUNDACIÓN
MAPFRE MEDICINA



ADEPS



M.ª TRABAJO Y
ASUNTOS SOCIALES

1.º
CONGRESO
NACIONAL
de la
ASOCIACIÓN
DE
EDUCACIÓN
PARA LA
SALUD



La Cultura
de la Salud
en España

Declarado de interés sanitario por el M.ª de Sanidad y Consumo

FECHA 16, 17 y 18 de octubre de 1997

LUGAR Auditorio MAPFRE en Moda Shopping
c/ General Perón, 40 28020 MADRID

ORGANIZAN A.D.E.P.S.
FUNDACIÓN MAPFRE MEDICINA

COLABORAN M.ª de Trabajo y Asuntos Sociales

ADEPS
Tel.: 91 330 34 22 - Fax: 91 543 75 04
E-mail: jferres@isciii.es



El Proyecto SONRISAS de la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, tiene como objetivo incidir en la educación socio-sanitaria para prevenir y promover hábitos de vida saludables entre las personas mayores.

Para ello continuamente se esfuerza en desarrollar actividades como:

■ La Promoción del Voluntariado de Mayores, que mediante la **Visita amiga**, pretende combatir la soledad de las personas mayores.



■ Las **Charlas con Sonrisas**, que son un foro abierto al encuentro de mayores donde se debaten sobre aquellos temas de salud que más les interesa, contando para ello con destacados profesionales de la salud.



■ El concurso de relatos cortos para mayores **La Memoria de los Cuentos** que pretende potenciar y desarrollar la actividad intelectual de los mayores, facilitando los medios para que transmitan sus experiencias, su memoria biográfica.



■ Cuidando al Cuidador a través de Arte terapia. Sesiones de análisis a través del arte que sirven de vehículo de ayuda a los cuidadores que sufren de un estrés y carga emocional.

TE INTERESA SABER

LUGAR DE CELEBRACIÓN DE LOS CURSOS

Hospital Clínico San Carlos
C/ Prof. Martín Lagos s/n
28040 Madrid

FECHAS DE LOS CURSOS

Se realizarán 3 cursos de formación entre los meses de mayo y septiembre (consultar horarios y fechas).

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

Sin coste para el alumno/a. Se ofertarán un máximo de 30 plazas por curso que se completarán por riguroso orden de inscripción.

SE ACREDITARÁ LA ASISTENCIA

SECRETARÍA DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

ADEPS. (Proyecto SONRISAS)
Hospital Clínico San Carlos
Entrada puerta G. 7.ª planta. Ala Norte.
Tel. 913 303 000 (ext. 7135)
913 303 705
Fax 915 437 504
E-mail: proyecto.sonrisas@hotmail.com



www.adeps.org

PROGRAMA

CUIDA
2008



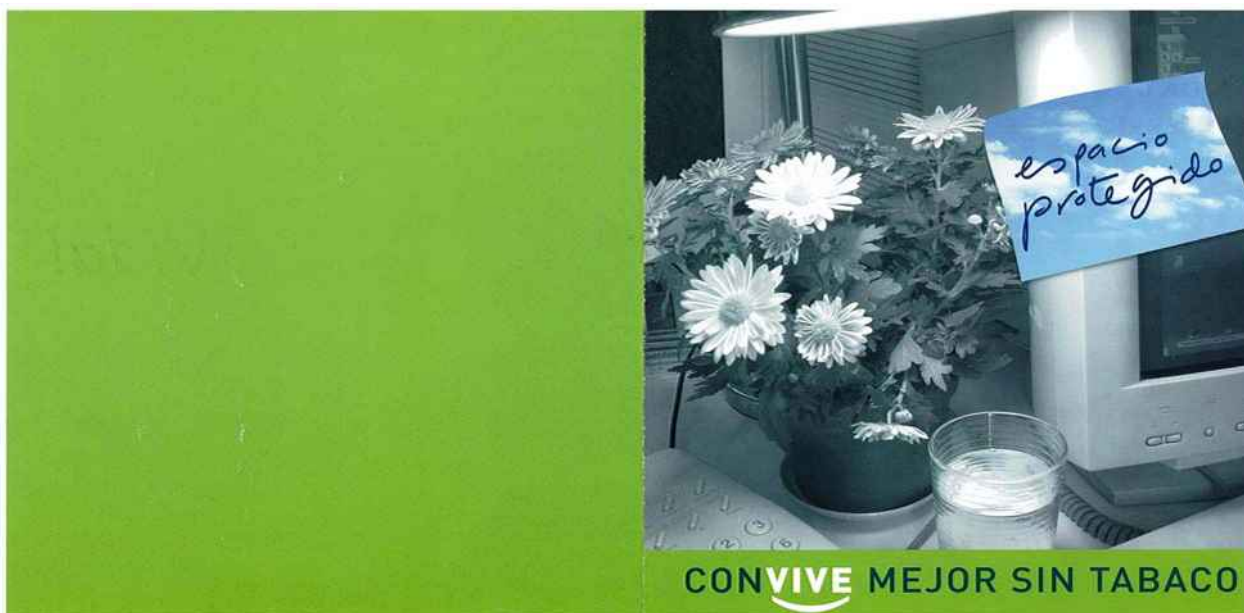
CURSOS DE FORMACIÓN
PARA FAMILIARES Y CUIDADORES/AS
DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES



SaludMadrid



Hospital Clínico San Carlos
Comunidad de Madrid



DKV servicios



Hospital Clínico San Carlos



*La Asociación de Educación para la Salud (ADEPS)
del Hospital Clínico San Carlos de Madrid,
tiene el gusto de invitarle a la velada musical que tendrá lugar con motivo del
DÍA NACIONAL DEL DONANTE.*

PROGRAMA

PRIMERA PARTE

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Raimundo Sarriegui | <i>Fekara</i> |
| 2. Anton Bruckner | <i>Ave María</i> |
| 3. Serguei Rachmaninoff | <i>Bogoroditse</i> |
| 4. Manuel Dimbwadyo | <i>Ya se van los pastores (armonización)</i> |
| 5. Luis de Aramburu | <i>Kilola</i> |

SEGUNDA PARTE

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1. Francisco Escudero | <i>Izar Eterna (Armonización)</i> |
| 2. Beatriz Corona | <i>Corazón Coraza</i> |
| 3. Jester Hairston | <i>You better mind</i> |
| 4. Jester Hairston | <i>I can tell the world</i> |
| 5. William L. Dawson | <i>Ain't that good news</i> |

Director: D. Manuel Dimbwadyo García

**LA DONACIÓN DE SANGRE ES UN ACTO SOLIDARIO A FAVOR DE LA SALUD
QUE TODOS TENEMOS QUE EJERCITAR Y ENSEÑAR DESDE LA INFANCIA.**

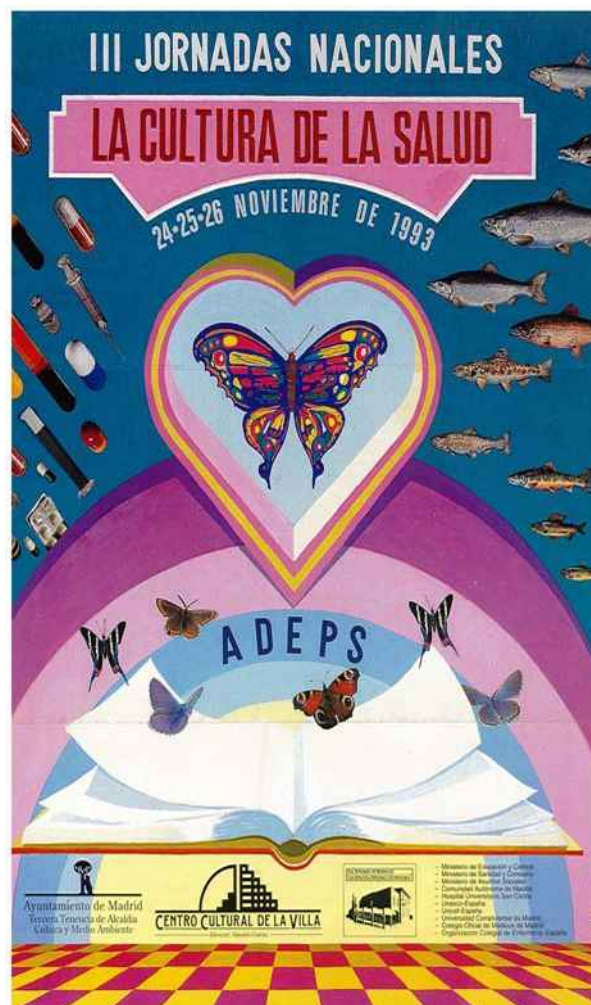
*Día:
Miércoles, 5 de junio de 2002*

*Hora:
18:30 (6:30 de la tarde)*

*Lugar de celebración:
Hospital Clínico San Carlos - Auditorio Pabellón San Carlos (Acceso por puertas A y P)
C/ Prof. Martín Lagas, s/n (Junto a Plaza Cristo Rey)*

Teléfono Información: 91 530 54 22 / 91 530 37 05

SE RUEGA PUNTUALIDAD



19th CONFERENCIA MUNDIAL DE LA UNIÓN INTERNACIONAL DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

VANCOUVER - JUNIO 2007



AUTHORS

Sainz Martín, María
Zambrana Martínez, Joana
Gallardo Pino, Carmen
Munugarren Homar, Rosa

INSTITUTIONS

ADEPS (Hospital Clínico San Carlos. Madrid. SPAIN)
Universidad Rey Juan Carlos (Madrid. SPAIN)
Instituto de Salud Carlos III (Madrid. SPAIN)



Quiénes somos

Programas y Proyectos

- Leer es salud
- VALORES
- Sorpresas
- Convierte mejor sin tabaco
- Otras actividades

Formación

- Medicina y psicología
- Pídas
- Oculis
- Mantén en Perfección. Sanitario

Campañas

Centro de Documentación

- Biblioteca
- Medicina
- Herbario

Internacional

Observatorio de Salud

Comunidad EpS

Acciones Directas

Zona Pública

- Salud familiar
- Niños
- (Instituto de telemedicina)
- Desde tu comunidad
- Vivir en salud

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

Agenda

- Congresos
- Actividades
- Subvenciones y ayudas

inicio
www.adeeps.org

BIENVENID@ A TU PORTAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

QUIENES SOMOS

La Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) es una entidad profesional de ámbito nacional e internacional, fundada en 1984 en el Servicio de Medicina Preventiva del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, y declarada de Utilidad Pública en reconocimiento a la ingente labor desarrollada por sus profesionales a través de sus programas, proyectos y actividades como Centro de Referencia Nacional en la Promoción y Educación para la Salud.

De esta labor surge en el año 2003 la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) como entidad gestora de clara orientación hacia la investigación y divulgación sanitaria, contribuyendo a la mejora de la formación de los/as profesionales y aportando nuevas ideas y proyectos en su constante preocupación por mejorar la calidad de vida de la población.



CENTRO DE DOCUMENTACIÓN

El Centro de Documentación pone a disposición de los/as profesionales materiales sobre prevención, promoción y EpS en distintos formatos. Libros, revistas, audiovisuales y Centro de Consulta sobre bibliotecas y publicaciones periódicas. Además todos los documentos puedes bajarlos con sólo un clic.

OBSERVATORIO DE SALUD

El Observatorio de Salud es un punto de referencia en el tratamiento de la Salud desde sus fuentes y estudios. Discapacidad, violencia de género, indicadores sociales, encuestas sobre hábitos, estudios de prevalencia, sistemas de información. Todo a un paso de tu pantalla.



INFORMACIÓN AL DÍA LOS 365 DÍAS DEL AÑO, SELECCIONANDO LO MEJOR Y MÁS INTERESANTE DE LA INFORMACIÓN SOBRE SALUD, CON ACCESO DIRECTO Y GRATUITO.

Pasos para solicitar los libros

1. **Selecciona los posibles temas de interés o preferencias de lectura y márcalos sobre esta guía en el formulario. Los temas son muy generales, puedes sugerir temas más especializados.**
2. **Solicita información a la Biblioteca para Pacientes del Hospital para realizar esa consulta y obtener información de los libros que más te pueden interesar.**



Biblioteca de la Universidad Complutense
Teléfono: 913946968
Correo electrónico: bucpi@buc.ucm.es
www.ucm.es/bucm



Hospital Clínico San Carlos
Biblioteca para Pacientes
Teléfono: 913303610
Correo electrónico: bibliotecadepacientes.hcsc@yahoo.es



Asociación de Educación para la Salud
Teléfono: 913303422
Correo electrónico: adeps@hotmail.com
www.adeps.org

ACCESO A LAS COLECCIONES BIBLIOGRÁFICAS DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID PARA PACIENTES HOSPITALIZADOS



RED DE BIBLIOTECAS PARA PACIENTES



1998

DESIDERATA PARA CULTIVAR LA SALUD

festejar la vida	oír música	leer libros	la higiene es básica	andar es necesario	reír, imprescindible
L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23/30 24/31 25 26 27 28 29	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
d e f e n d e r l a l i b e r t a d					
L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 escuchar a los demás	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24/31 25 26 27 28 29 30 ser sinceros	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 ser sensibles	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 amar es fundamental	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23/30 24 25 26 27 28 29 la solidaridad es ley	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 unirse a los otros



ASOCIACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (A.D.E.P.S.)

Hospital Clínico San Carlos • 28040 MADRID • Tel. (91) 330 34 22 • Fax (91) 543 75 04

- 6) ¿Cómo valoraría la importancia de la lectura de pacientes durante su estancia hospitalaria?
- ☐ MUY IMPORTANTE
☐ BASTANTE IMPORTANTE
☐ POCO IMPORTANTE

- 7) ¿Durante su estancia hospitalaria la lectura le ha ayudado a mantenerse distraído/a?
- ☐ SI ☐ NO ☐ NS/NC

- 8) ¿Le gustaría contar con una persona que le leyera?
- ☐ SI ☐ NO ☐ NS/NC

9) Datos personales

Sexo: ☐ Varón ☐ Mujer

Edad: _____

Profesión: _____

Jubilado: ☐ SI ☐ No

Estado Civil: _____

Estudios: ☐ ESTUDIOS BÁSICOS

☐ BUP

☐ FP

☐ DIPLOMADO

☐ LICENCIADO

☐ DOCTORADO

10) Sugerencias

Por favor remitir a los **buzones** situados en:

- Planta Baja Ala Norte: entrada de la Biblioteca para Pacientes.
- Plantas Segunda, Cuarta y Sexta del Ala Norte.
- Planta Cuarta Ala Sur.

Te interesa saber

¿Cómo hacer uso del servicio?

- Se ha colocado un catálogo de los títulos de los libros de la Biblioteca para Pacientes junto a los buzones.
- El libro se entregará directamente a pie de cama a los pacientes solicitantes.

Petición de libros

HORARIOS

- De lunes a viernes de 16:00 a 18:00 horas al teléfono de la biblioteca 3610 (interior)
- También pueden dejar grabada la petición en cualquier momento al teléfono 7686 (interior) dando su nombre y apellidos, n.º de cama y título del libro que desea leer.

Más información

Asociación de Educación para la Salud (ADEPS)

- Teléfono 3422



Hospital Clínico San Carlos

BIBLIOTECA PARA PACIENTES

PROGRAMA DE SALUD Y LECTURA

Hospital Clínico San Carlos



El Proyecto SONRISAS de la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, tiene como objetivo incidir en la educación socio-sanitaria para prevenir y promover hábitos de vida saludables entre las personas mayores.

Para ello continuamente se esfuerza en desarrollar actividades como:

- La Promoción del Voluntariado de Mayores, que mediante la **Visita amiga**, pretende combatir la soledad de las personas mayores.



- Las **Charlas con Sonrisas**, que son un foro abierto al encuentro de mayores donde se debaten sobre aquellos temas de salud que más les interesa, contando para ello con destacados profesionales de la salud.



- El concurso de relatos cortos para mayores **La Memoria de los Cuentos** que pretende potenciar y desarrollar la actividad intelectual de los mayores, facilitando los medios para que transmitan sus experiencias, su memoria biográfica.



- El **PROGRAMA CUIDA** con el que se pretenden impartir cursos de formación gerontológica destinados a capacitar mejor a aquellas personas que cuidan o trabajan con personas mayores.

TE INTERESA SABER

LUGAR DONDE SE LLEVARÁN A CABO LAS SESIONES

Hospital Clínico San Carlos
 C/ Prof. Martín Lagos s/n
 28040 Madrid

FECHA EN QUE SE LLEVARÁN A CABO LAS SESIONES

De Enero a Noviembre (consultar fechas)

HORARIO DE LAS SESIONES

A determinar con los/as asistentes al programa

ACTIVIDAD TOTALMENTE GRATUITA

INFORMACIÓN

ADEPS
 Proyecto SONRISAS
 Julio González-Cobos (coordinador)
 Elizabeth Cantero
 Hospital Clínico San Carlos
 Telf. 913 303 000 (ext.7135)
 E-mail: proyecto-sonrisas@hotmail.com
 ecantero17@hotmail.com



www.adeps.org

Asociación de Educación para la Salud
 ADEPS

Cuidando al Cuidador a través de Arte Terapia



SESIONES DE ANÁLISIS A TRAVÉS DEL ARTE PARA FAMILIARES Y CUIDADORES/AS DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES

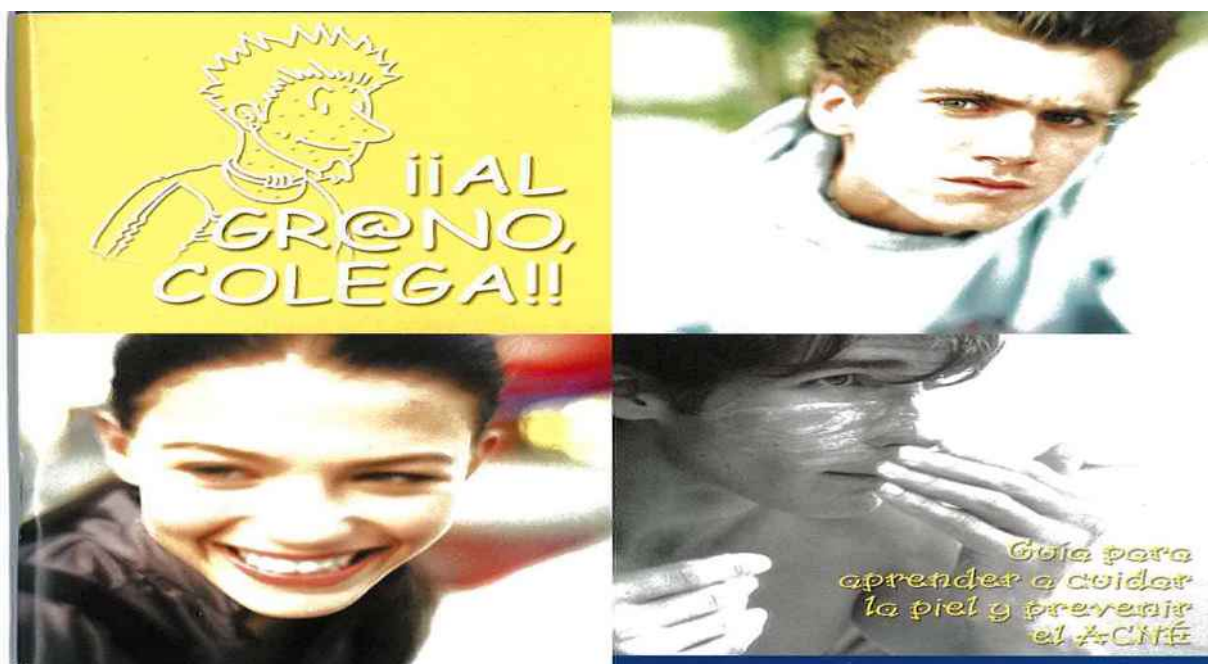


SaludMadrid



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



¡¡AL GR@NO, COLEGA!!

Guía para aprender a cuidar la piel, y prevenir el ACNÉ



"AL GR@NO, COLEGA"

es la I Campaña Nacional de Formación sobre el cuidado e higiene de la piel, que pretende informar y enseñar la manera de cuidar nuestra piel y evitar en lo posible los problemas derivados del ACNÉ.

A través de diferentes acciones los jóvenes aprenderán a solucionar estos desagradables "problemillas". Asesorada y presentada por dermatólogos. Campaña organizada por la Fundación BOOTS y patrocinada por LUTSIA Laboratoires Dermatologiques.



Campaña avalada por dermatólogos
www.algranocollega.com



El sello de distinción y calidad de la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, prestigia el producto por su innovación científica, educativa y cultural

LUTSIA
 LABORATOIRES
 DERMATOLOGIQUES

 fundación BOOTS



EDICIÓN LIMITADA PATROCINADA POR
LA FUNDACIÓN PULEVA EN COLABORACIÓN
CON LA ASOCIACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
(ADEPS).



LA PIRÁMIDE DE LA SALUD

Para solicitar la adquisición del juego puede dirigirse a
Fundación Puleva. Teléfono: 902 100019

Un juego de preguntas y respuestas para
desarrollar la imaginación y enriquecer
el conocimiento en materia de salud.



LA PIRÁMIDE DE LA SALUD es un juego educativo dirigido a mayores de 12 años que nace ante la demanda social de desarrollar actividades relacionadas con la promoción de la salud. Es un instrumento que contribuye a satisfacer las expectativas sobre la salud y los demás aspectos referentes a la mejora de la calidad de vida.

Los temas que incluye son:

- Alimentos y nutrición
- Actividades físicas
- Higiene
- Seguridad / Prevención de accidentes
- Primeros auxilios
- Prevención de enfermedades
- Prevención de drogodependencias y uso correcto de medicamentos
- Conocimiento del cuerpo humano
- Conocimiento del medio

Se precisa un mínimo de cuatro participantes para formar grupos de dos personas, aunque el número de jugadores por equipo es ilimitado.

El juego consiste en alcanzar el pico de la pirámide avanzando por las casillas del tablero. Los jugadores deben superar pruebas y preguntas que se dividen en tres grandes bloques:

1. Preguntas
2. Mimica
3. Dibujo

Muchas de las respuestas a las preguntas formuladas están comentadas y razonadas con el objetivo de aclarar posibles dudas de los participantes, ampliando así los conocimientos sobre hábitos de vida saludables.

El juego contiene un tablero, un reloj de arena, 800 tarjetas con 1.600 pruebas de pregunta/respuesta, mimica y dibujo, 50 tarjetas sorpresa, dos dados (uno numérico y otro con imágenes) y cuatro fichas de juego.

El objetivo de LA PIRÁMIDE DE LA SALUD es fomentar la educación para la salud en su sentido más amplio, la salud integral y el bienestar general y con el valor añadido de hacerlo de una forma creativa, divertida e interactiva.

Refuerza también aspectos como la solidaridad, la educación para la paz, la igualdad de género...

El deseo de la Fundación Puleva es que LA PIRÁMIDE DE LA SALUD contribuya a la educación en estos valores de relevancia universal y, con ello, a un mejor futuro para todos en el nuevo milenio.





OBRA SOCIAL CAJA MADRID
T. 902 13 13 60 www.obrasocialcajamadrid.es



Aula en línea

www.aulaenlinea.es



¿Qué es Aula en línea?

Aula en línea es un portal (web 2.0) de acceso gratuito que nace para normalizar el entorno pedagógico, socio-sanitario y afectivo del menor hospitalizado a través del uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, en un entorno seguro.

¿Qué podemos encontrar en Aula en línea?

Este portal ofrece al menor hospitalizado, a sus padres, docentes, profesionales sanitarios, amigos y compañeros de colegio, un entorno seguro para desarrollar sus habilidades y capacidades: contenidos sobre educación y salud, foros, chats, juegos interactivos...



¿Cuáles son sus objetivos?

- Favorecer la comunicación e interacción entre el menor hospitalizado y su entorno: familia, docentes, amigos, compañeros de colegio y personal sanitario.
- Poner a disposición del menor y su equipo docente unos recursos tecnológicos de última generación en un entorno seguro, que faciliten su aprendizaje y recuperación física y emocional.
- Facilitar la coordinación entre los distintos profesionales que se relacionan diariamente con el menor hospitalizado.

Información sobre Aula en línea

OBRA SOCIAL CAJA MADRID: su compromiso social para contribuir a la mejora de nuestra sociedad se materializa año tras año en proyectos enfocados a distintos colectivos, y entre ellos los niños y jóvenes ocupan una merecida atención para aportar valores a su educación integral.

www.obrasocialcajamadrid.es

Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) del Hospital Clínico San Carlos de Madrid: entidad declarada de utilidad pública, es el referente nacional en Promoción y Educación para la Salud. Su labor está centrada en el ámbito educativo y socio-sanitario, desarrollando proyectos de investigación en la prevención de enfermedades así como campañas y programas dirigidos a la población general.

www.adeps.org

Asociación Protégeles: organización de protección de la infancia, cuyo principal objetivo es procurar la seguridad de los menores en el uso de las nuevas tecnologías: internet, telefonía móvil, videojuegos y ocio digital. Del mismo modo es la Línea de Denuncia contra contenidos ilegales auspiciada por la Comisión Europea.

www.protegeles.com





AYUNTAMIENTO
DE
SANTANDER



GOBIERNO
DE
CANTABRIA



CAJA
CANTABRIA



SAN CARLOS
HOSPITAL CLÍNICO



M.^º DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES



M.^º DE SANIDAD
Y CONSUMO



M.^º DE EDUCACIÓN
Y CULTURA

TRAVEL AND ACCOMODATION

GRUPO STAR VIAJES - VIAJES INCAVISA

C/ Amós de Escalante, 4
39010 Santander
Tel.: 00 34 942 224 152
Fax: 00 34 942 211 816

*Towards a Healthy Europe
for the Year 2010*

*Hacia una Europa Saludable
en el Año 2010*

*Vers Une Europe en Santé
d'ici l'An 2010*

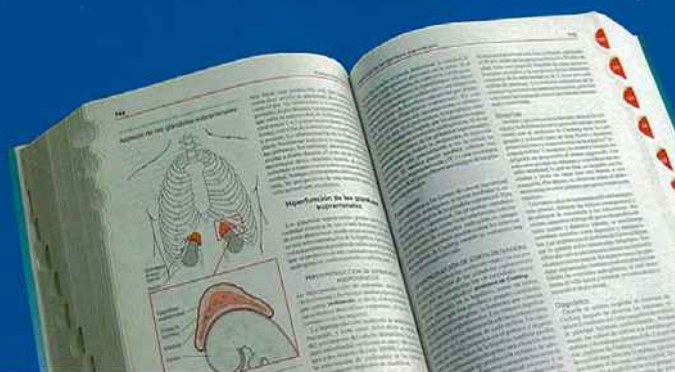


Durante los últimos años, la ADEPS ha desarrollado una importante labor, tanto en la formación de jóvenes y profesionales como en la planificación de programas, asesoramiento en técnicas de educación para la salud, dirección de campañas, edición de materiales didácticos y educativos,

cursos y seminarios, organización de congresos nacionales y europeos, colaborando con universidades nacionales e internacionales, fundaciones, ONG e instituciones públicas y privadas con el fin último de favorecer LA CULTURA DE LA SALUD.

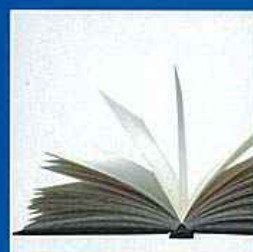
GRUPO OCEANO

En todas las campañas en que participa conjuntamente con la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS), Editorial Océano, S. L. destina el 0,7% del importe neto total de las ventas de las obras que se muestran en este catálogo, a programas, proyectos y actividades de educación para la salud, dirigidos por ADEPS, en el ámbito educativo y sociosanitario.





Educar para la salud



Educar para la vida

Campaña: Profesionales de la salud

GRUPO OCEANO

La Casa Encendida

Ronda de Valencia, 2
28012 Madrid
T 902 430 322
www.lacasaencendida.es

Cuota de inscripción

200 €

Forma de pago

Transferencia bancaria a nombre de ADEPS en
Caja de Madrid CCC: 2038-1868.86-6800004363
Envíe la ficha junto con el original del comprobante bancario a ADEPS.

Asociación de Educación para la Salud (ADEPS)

Servicio de Medicina Preventiva, 4.º Norte
C/ Profesor Martín Lagos, s/n
28040 Madrid
T 91 330 37 05 / 91 330 34 22
F 91 543 75 04
adeps@hotmail.com

Observaciones

Para la formalización de la matrícula es necesario conocer previamente la disponibilidad de plazas.
Solicita tu beca en el teléfono 91 330 37 05. Envía por fax o correo el original del comprobante bancario de ingreso y la ficha de inscripción. Los cursos se realizan con un mínimo de 25 participantes.
En caso de suprimirse se devuelve el importe de la matrícula.
Se comunicará la forma de devolución del importe abonado.
La entrega de certificados diligenciados se hará después de terminar el curso de formación, con la entrega de la memoria final, y en un plazo aproximado de dos meses.

FIDES VIII Curso de Formación Continuada para Docentes en Educación para la Salud desde las TIC

Del 20 de
noviembre
al 12 de
diciembre



LA CASA ENCENDIDA



Información general

Calendario de trabajo

Módulo 1: 20 y 21 de noviembre
Módulo 2: 27 y 28 de noviembre
Módulo 3: 4 y 5 de diciembre
Módulo 4: 11 y 12 de diciembre
Entrega del trabajo de fin de curso
(memoria final): 2 de febrero

Horarios

Viernes, de 17.00 a 20.00 h.
Sábados, de 10.00 a 14.30 h.
y de 16.00 a 18.30 h.
Descanso, de 12.00 a 12.30 h.
Comida, de 14.30 a 16.00 h.



Duración

40 horas presenciales
10 horas no presenciales

N.º de créditos

Se otorgarán 5 créditos
(según Orden de 26 de noviembre
de 1992)

Plazas

40 máximo, 25 mínimo

Lugar

Aula 106

Precio

200 € (incluye formación, materiales,
talleres y certificación). Solicita
tu beca en el teléfono 91 330 37 05.

Inscripción

Abierto el plazo hasta el 17
de noviembre. La asignación
de plazas se hará por riguroso orden
de inscripción hasta completar
las disponibles. Se admitirán
reservas para casos de renuncia.

Dirigido a

Docentes de Educación Primaria
y Secundaria; docentes en activo
que hayan desarrollado, o quieran
desarrollar, actividades de Educación
para la Salud (EpS) en centros de
Educación Primaria y Secundaria;
docentes que expresen interés
en la prevención de conductas de
riesgo en niños y adolescentes; y
docentes relacionados con el mundo
asociativo (asociaciones juveniles,
ONGs) y el ámbito sociosanitario.

Organizan

Asociación de Educación para
la Salud (ADEPS) y Ministerio
de Educación.

Colaboran

- Ministerio de Sanidad y Política Social (AESAN)
- Hospital Clínico San Carlos
- Universidad Complutense de Madrid
- MadridSalud
- Instituto de Seguridad Vial (Fundación Mapfre)
- Federación Española de Orientación y Psicopedagogía (FEOP)
- UNED (Facultad de Educación)
- La Casa Encendida

Directora

Estela D'Angelo Menéndez, doctora
en Psicología y Pedagogía, profesora
de la Facultad de Ciencias de
la Educación de la Universidad
Complutense de Madrid y presidenta
de la Asociación Española de Lectura
y Escritura.

Representante de la institución

Maria Sáinz Martín, presidenta de
la Asociación de Educación para la
Salud (ADEPS), jefa de la Unidad
EpS del Hospital Clínico San Carlos
de Madrid y profesora de la Facultad
de Medicina de la Universidad
Complutense de Madrid.

Coordinador del curso

Antonio Merino, director de
Programas de la Asociación de
Educación para la Salud (ADEPS).

Cuadro de profesores

Alfonso Antona, Francisca Alcaraz,
M.ª Luz Ariza, Nieves Cáceres,
Dolores Cadierno, Concha Colomo,
Julia Domínguez-Bidagor, Celia Gil,
César Gil, Carmen Gallardo,
José Hernández García-Alcalá,
Rafaela Martín, Rosa Munugarren,
M.ª Ángeles Planchuelo, Carmen
Ponce de León, Piedad Pozo,
Rosa Queral, Juan José Rabanal,
Antonio Rivas, María Sáinz Martín,
Joana Zambrana, Laura Benítez,
Hernán Díaz y Rosa Sobrino.

CRÉDITOS

EDITA:

Asociación de Educación para la Salud (ADEPS).

Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Servicio de Medicina Preventiva. 28040

MADRID.

tLF. 913303422/ 3705. Fax: 915437504.

E-MAIL: comunicacion@fundadeps.org .Web: www.adeps.org

(LA ADEPS ES UNA ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA, SEGÚN
ORDEN DEL 26 de junio de 2003)

DIRECCIÓN:

Dra. María Sáinz Martín

REDACCIÓN Y SUPERVISIÓN TÉCNICA:

Susana Martínez. Antonio Merino. Nieves Cáceres. Julio González-Cobos. Hernán Díaz

ENTIDADES COLABORADORAS:

Hospital Clínico San Carlos.

Universidad Complutense de Madrid.

Unión Internacional de Promoción y Educación para la Salud (UIPES).