



## La Salud de los Jóvenes

### ESPAÑA

El objetivo de este artículo es analizar los tipos de comportamiento y las opiniones según los jóvenes españoles sobre la salud y sus determinantes, en función de la edad, el sexo y el ámbito de residencia.

Los jóvenes españoles tienen un concepto amplio de su salud, física y emocional, e identifican lo sano con la buena alimentación y la actividad física. La mayoría de ellos (91%) perciben su salud como buena o muy buena. El problema de salud que los jóvenes identifican en primer lugar son las drogas. Según la edad, el sexo y el lugar de residencia, entre el 10 y el 20% podría tener algún problema de salud

mental.

Los chicos presentan prevalencias de sobrepeso más elevadas que las chicas; éstas se perciben a sí mismas más obesas de lo que realmente están y a ellos les sucede lo contrario. La práctica deportiva decae a partir de los 15 años, tanto en chicas como en chicos. La familia y los amigos desempeñan un papel importante en la actividad física. Perciben el consumo de hachís como normal, pero mantienen una actitud ambivalente ante otras sustancias ilegales y demandan más información sobre todas las drogas. Se observa una alta proporción de jóvenes que no probarían drogas ilegales. El consumo de tabaco es superior en las chicas que en los chicos en el medio urbano, pero en el medio rural predomina el consumo en los hombres. La mayoría sabe que el tabaco perjudica su salud y casi la mitad de los mayores de 18 años que fuman quieren dejarlo.

Consideran que los servicios sanitarios son poco útiles para prevenir los problemas de salud. El uso del casco y el cinturón de seguridad son mejorables, especialmente en el medio rural. Los jóvenes relacionan los accidentes de tráfico con el contexto en el que se conduce y con la falta de identificación

del riesgo.

### Introducción

Las instituciones y organizaciones que se ocupan de la juventud identifican la etapa entre los 12 y los 29 años como el período juvenil de la vida, en el que las personas vivimos una diversidad de cambios relacionados con el crecimiento y la maduración que nos llevan de la etapa infantil a la edad adulta.

En este proceso, las personas crecen y están sometidas tanto a las presiones y consejos como a las contradicciones del mundo adulto, del que poco a poco van formando parte. El entorno social natural y el propio desarrollo psicobiológico no están exentos de influir en el proceso salud-enfermedad y en las maneras de vivir de los jóvenes, y tanto el entorno como el desarrollo psicobiológico tienen una influencia relevante en lo que protege y promueve su salud o genera enfermedad. La salud y la juventud son valores positivos para la vida, pero evocan también ciertos problemas, como los relacionados con los accidentes de tráfico, el sida y la sexualidad, el consumo de drogas o la alimentación.

Explorar la relación entre salud y juventud hoy conlleva revisar ciertos temas, como la actividad física, la salud mental y la promoción de estilos de vida saludables y, por supuesto, sin eludir la visión que los propios jóvenes tienen sobre los determinantes o las alternativas que ellos mismos proponen para aprender a vivir mejor.

Este trabajo pretende describir y revisar el conocimiento disponible sobre la salud de los jóvenes españoles, poniendo especial interés en la visión de los propios

implicados.

El abordaje de los estudios que se están llevando a cabo en nuestro país mediante estrategias de investigación basadas en la complementariedad de enfoques metodológicos, que utilizan técnicas de investigación cuantitativas y cualitativas, con el interés de aproximarse a la realidad y al discurso juvenil, nos permite conocer la realidad social que rodea al fenómeno de la salud juvenil.

Para explorar los problemas y los determinantes de su salud, es necesario revisar la información disponible en este campo desde una opción abierta a la diversidad de enfoques metodológicos e incorporar la visión de los propios jóvenes, sabiendo de que los jóvenes españoles no conforman una población homogénea, sino múltiples y variados estilos de vida que definen un sinfín de perfiles y comportamientos juveniles, identificados con determinadas formas de vida y hábitos o modos de comportarse ante la salud y la enfermedad.

A lo largo de estas líneas vamos a partir de la percepción de los jóvenes sobre la salud y verificar algunas de las características más relevantes de los hábitos de salud según las concibe este amplio segmento de población.

### Salud, enfermedad y uso de servicios sanitarios

Los jóvenes españoles tienen un concepto amplio de salud que incluye un componente físico, un componente emocional de gran importancia para ellos y un componente social menos presente en su discurso. Identifican una vida sana relacionada con la buena alimentación y la actividad física<sup>1</sup>. Cuando se les pregunta por los principales problemas de la juventud de hoy, mencionan de manera redundante las drogas<sup>1,2</sup>.

El 91% de los jóvenes españoles perciben su salud como buena o muy buena<sup>1</sup>. Los jóvenes que trabajan y además estudian perciben una salud mejor que el resto. Por el contrario, la salud percibida de los jóvenes que ni estudian ni trabajan es peor que la del resto.

Además, tener peores notas en los estudios y haber repetido algún curso se asocian con una peor percepción de la propia salud. También conviene destacar que la relación de los jóvenes con sus padres es definida por los primeros como buena. Tener una buena relación con los padres se asocia con la percepción de una salud mejor<sup>1</sup>.

Según la Comisión Europea<sup>3</sup>, las enfermedades más prevalentes en los jóvenes de 15 a 24 años son, en ambos sexos, las infecciones respiratorias de las vías altas y la gripe, seguidas de las fracturas y/o contusiones y el acné, en este último caso con diferencias significativas a favor de las mujeres. Ello concuerda con los estudios realizados en nuestro país, tanto locales<sup>4</sup> como nacionales<sup>1</sup>, donde entre el 7 y el 15% de una muestra de jóvenes con edades comprendidas entre 13 y 29 años declararon tener alguna enfermedad crónica, y más de la mitad corresponde a enfermedades alérgicas.

Algunos de los síntomas más frecuentes expresados por los jóvenes podrían tener componentes psicósomáticos.

Se ha sugerido que la somatización en los adolescentes es una forma de expresar un problema emocional<sup>5</sup>. De hecho, algunos estudios longitudinales han demostrado la asociación entre la presencia de síntomas psicósomáticos y el diagnóstico de depresión unos años más tarde<sup>6</sup>.

Se estima que la prevalencia de trastornos mentales en los jóvenes europeos de 15 a 24 años está en torno al 20%<sup>3</sup>. Entre el 10 y el 20% de los jóvenes españoles

podrían presentar problemas de salud mental según las puntuaciones obtenidas en el test GHQ\* (fig. 1). Las chicas urbanas de 18 años o más son el grupo de jóvenes en el que se obtienen mayores puntuaciones<sup>1</sup>.

En este sentido, algunos estudios realizados en nuestro país han puesto de manifiesto que hay determinados problemas de salud, como los trastornos depresivos, por los que los adolescentes habitualmente no consultan<sup>7</sup>. La escasa detección de los problemas psicológicos de los jóvenes ha sido señalada por la Comisión Europea como un aspecto mejorable<sup>3</sup>.

Tres de cada 4 jóvenes afirman haber ido al médico al menos una vez en el último año. Los diagnósticos por los que los jóvenes han consultado más son: dolor de espalda, gripe y ortodoncia. En dos tercios de los casos, el médico visitado es el de atención primaria<sup>1</sup>.

En nuestro medio, la mayoría de los jóvenes declara no tener dificultades para ir al médico. Entre los que sí las tienen, las más expresadas son la inadecuación de horarios<sup>1</sup>, la falta de confianza en el médico general<sup>8</sup> o el temor a que no se respete su confidencialidad<sup>9</sup>.

Los jóvenes españoles dicen que acuden al médico para resolver problemas físicos puntuales, y opinan que los servicios sanitarios son poco útiles para resolver problemas de tipo psicológico; también consideran poco o nada útiles los servicios sanitarios para resolver problemas relacionados con el consumo de drogas, tanto las legales como las ilegales, y para prevenir problemas de salud<sup>1</sup>. Llama la atención que la madre sigue siendo la consultora principal en temas de salud.

La mayoría de los jóvenes consultan al médico al menos una vez al año. Éste se podría convertir en un agente clave para la promoción de la salud. En este sentido, existen algunas evidencias de que, cuando se invita a los jóvenes a acudir a los servicios sanitarios para hablar sobre sus preocupaciones y se les ofrece un seguimiento, se observan cambios positivos sobre algunas conductas de riesgo (tabaquismo, consumo de alcohol, sedentarismo, alimentación poco saludable) y mejoras sostenidas en su salud mental<sup>10</sup>.

Sin embargo, parece que los jóvenes no identifican al médico como «consultor» y tienen dificultades para hablar con él sobre temas como las drogas, el sexo o la alimentación<sup>1</sup>. Por otro lado, se sabe que, como ocurre en los adultos, la valoración del médico consultado es superior a la de los servicios sanitarios en general.

**[Se anexa documento en pdf](#)**

**FUENTE:** *Scielo España/Gaceta Sanitaria*

*<http://scielo.isciii.es/pdf/gv18s1/02jovenes.pdf>*

