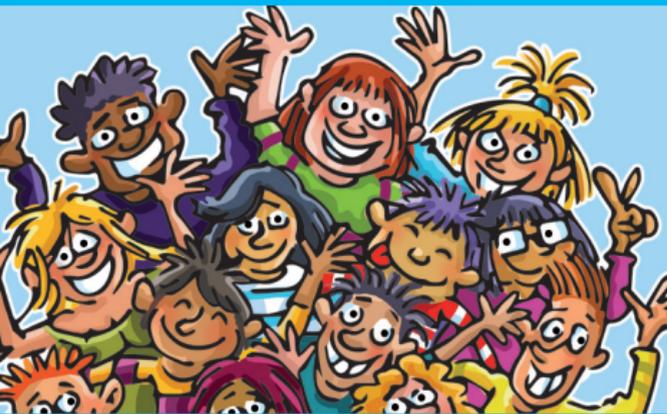


# PRACTICA SALUD

Datos de la encuesta navarra de juventud



Informarse y reflexionar sobre nuestra salud y las opciones de mejorarla tiene efectos positivos que nos ayudarán a disfrutar de la vida más y mejor. Escribe tu propio guion.

## BIENESTAR

### ¿CÓMO ESTAMOS?

- La juventud hace una buena autovaloración de su estado de salud aunque casi 2 de cada 10 tienen riesgo de mala salud mental.
- 1 de cada 3 presenta estrés.



¿Y tú?



- ✓ ¿Reflexionas sobre la importancia de tener buena salud?
- ✓ ¿Reflexionas sobre tu bienestar?
- ✓ ¿Das importancia a tu salud mental?
- ✓ ¿Sabes como gestionar tu estrés?

## ALIMENTACIÓN

### ¿CÓMO ESTAMOS?

- Se siguen un 50% de las recomendaciones sobre alimentación.
- Escaso consumo de fruta y verdura.
- 1 de cada 10 no desayuna.



¿Y tú?



- ✓ ¿Comes de manera variada?
- ✓ ¿Haces 4 o 5 comidas al día?
- ✓ ¿Desayunas?
- ✓ ¿Cada cuánto comes comida rápida, chuches, refrescos...?

## PESO

### ¿CÓMO ESTAMOS?

- 3 de cada 4 con peso normal.
- Más sobrepeso y obesidad en chicos.
- Preocupación excesiva por la imagen corporal, mayor en chicas.



¿Y tú?



- ✓ ¿Tienes un peso saludable?
- ✓ ¿Cómo valoras tu imagen corporal?
- ✓ ¿Reconoces y aceptas la diversidad de cuerpos?
- ✓ Y las modas...¿Cómo te influyen?

## OCIO

### ¿CÓMO ESTAMOS?

- 7 de cada 10 cumplen la recomendación de actividad física en tiempo libre.
- Las chicas, menos actividad física.
- Alta presencia de pantallas.



¿Y tú?



- ✓ ¿Haces al menos 1 hora al día de actividad física -andar, correr, bailar, nadar, bici- en tu tiempo libre?
- ✓ ¿Crees que el uso de pantallas te está impidiendo hacer otras cosas?

## ¿Cómo estoy?

¿Qué cosas me influyen?

¿Qué hago con mi cuerpo?

¿En qué puedo mejorar mi situación?

Si te interesan estos temas y te gustaría tener más información:

Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

✉ [isp.promocion@navarra.es](mailto:isp.promocion@navarra.es)

Plan Foral Drogodependencias:

✉ [pfdrogod@navarra.es](mailto:pfdrogod@navarra.es)

Encuesta Navarra Juventud y Salud 2013

🔗 <http://bit.ly/Y5GOUK>

Juventud, Gobierno de Navarra:

🔗 [https://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Juventud/](https://www.navarra.es/home_es/Temas/Juventud/)

Gozamenez

🔗 [www.gozamenez.com](http://www.gozamenez.com)

DL: NA-2343 / 2015

## SEXUALIDAD

### ¿CÓMO ESTAMOS?

- Más de la mitad de jóvenes considera su vida sexual bastante o muy satisfactoria.
- El preservativo se usa más en la primera relación sexual con penetración que en las siguientes.



¿Y tú?

- ✓ ¿Conoces tus gustos y deseos?
- ✓ ¿Y respetas los de las otras personas?
- ✓ ¿Qué podrías hacer para tener una vida sexual más placentera y segura?
- ✓ ¿Qué utilidades crees que tiene el preservativo?

## AGRESIONES

### ¿CÓMO ESTAMOS?

- Presencia de agresiones, sobre todo entre iguales.
- Predominan las verbales seguido de las físicas, psíquicas y sexuales.



¿Y tú?

- ✓ ¿Qué haces para mantener buenas relaciones con tu familia, amigos, pareja...?
- ✓ ¿Respetas a las personas diferentes a ti?
- ✓ Ante una situación de violencia, ¿haces lo que puedes para afrontarla?
- ✓ ¿Pides ayuda cuando es necesario?

## SEGURIDAD VIAL

### ¿CÓMO ESTAMOS?

- Se cumplen la mayoría de las recomendaciones, más en chicas.
- Poco uso del casco en la bici.
- 4 de cada 10 optan por transporte público al salir de fiesta.



¿Y tú?

- ✓ ¿Usas casco en la bici?
- ✓ ¿Usas cinturón de seguridad en el coche?
- ✓ Si vas de fiesta...¿qué puedes hacer para evitar problemas?

## DROGAS

### ¿CÓMO ESTAMOS?

- 8 de cada 10 nunca han fumado.
- 1 de cada 3 nunca ha consumido alcohol. Pero 1 de cada 5 se emborrachó en el último mes.
- La mayoría nunca ha usado otras drogas.



¿Y tú?

- ✓ ¿Sabes por qué no se recomienda el consumo en menores?
- ✓ Si consumes, ¿te has parado a pensar por qué lo haces?
- ✓ ¿Conoces las consecuencias que puede tener el alcohol o el tabaco para ti?