



Hábitos saludables

Lucía Gastaminza
Paloma Goñi
Izar Unzueta

Índice

1. Introducción	3
2. Objetivo de estudio	4
3. Datos	5
Fruta	6
Deporte	6
Horas de sueño	7
Tiempo al aire libre	9
Tiempo en internet	10
Número de cigarros consumidos	13
Consumo de alcohol	14
Importancia de la salud	14
Eco-friendly	15
Música	16
Obesidad en España frente a otros países europeos	19
4. Conclusión	21
5. Bibliografía (pag Web)	23

1- INTRODUCCIÓN

Hoy en día cada vez es más popular hablar de salud y de lo que puede ser o no saludable en nuestro día a día. Algunos se identifican como personas super sanas con sus horas de gimnasio, sus comidas equilibradas sin excederse en grasas mientras otros simplemente no paran a pensar en esto. ¿Son tan sanos los que dicen serlo? ¿En Euskadi tenemos una vida saludable?

Debemos saber que lo que hoy es sano mañana podría no serlo debido a avances en la ciencia que nos pueden ayudar a descubrirlo. Sin embargo, todos sabemos que deberíamos hacer deporte regularmente, comer frutas y verduras y otras muchas cosas para así mantenernos sanos.

Por otro lado, son muchos los que al hablar de salud se olvidan de mencionar el abuso que se da en el uso de la tecnología en Euskadi. Claro está que esto perjudica y no poco a nuestra salud. Más de uno tiene problemas de vista y dolores de cabeza entre otras cosas por este abuso innecesario a la tecnología. Debemos saber que esto también es salud.

2- OBJETO DE ESTUDIO

Antes de hablar de datos debemos saber que significa esto de la vida sana. Vendría a ser algo así como aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene...

Para poder llevar una vida saludable habría que tratar de evitar todo tipo de excesos por ejemplo comer mucho o poco. Esta moda de bajar de peso y tener tallas pequeñas ha llevado a muchos jóvenes a enfrentarse a enfermedades como pueden ser la bulimia o la anorexia. En el otro extremo tendríamos la obesidad que también es un problema muy grave al que se enfrentan otras muchas personas.

Creemos que todos nos sabemos la teoría de que es la buena alimentación, el equilibrio alimenticio, la necesidad de hacer deporte pero a veces cuesta llevarlo a la práctica.

Todo esto es lo que nos ha llevado a recoger datos sobre la vida de personas de nuestro entorno para poder llegar a conclusiones y saber si son tan sanos como aparentan serlo.

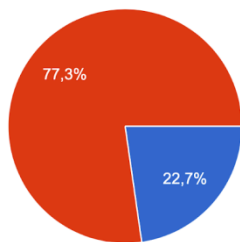
3- DATOS

Para realizar la estadística sobre los hábitos saludables de nuestro alrededor hemos realizado una encuesta a personas de diferentes edades. Además, utilizaremos algunos datos sobre estudios ya realizados.

Estas dos gráficas nos muestran las características de las personas encuestadas en sexo y edad.

sexo

22 respuestas

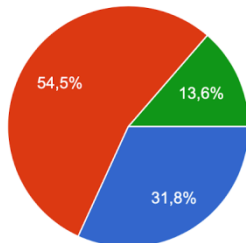


- Hombre
- Mujer



Edad

22 respuestas



- -18
- 18-25
- 26-40
- 41-60
- +60

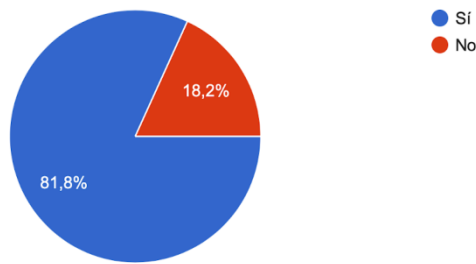


FRUTA

En esta gráfica podemos observar que un porcentaje grande de los encuestados si toman fruta diariamente, algo que ya hemos comentado anteriormente que era necesario para llevar una vida sana.

¿Comes normalmente fruta?

22 respuestas



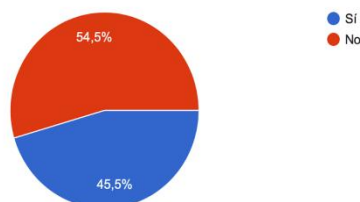
Hay quien come fruta solo por las vitaminas que estas aportan y no por el placer de comerlas. Por eso un buen método para consumirlas son los batidos de frutas naturales. También sabemos que en verano el consumo de fruta es mas elevado por el tipo de frutas que se puede consumir y por la temperatura que hace.

DEPORTE

El deporte es importante para mantener una vida sana. Además previene problemas de salud, aumenta la fuerza, aumenta la energía y puede ayudar a reducir el estrés. También puede ayudar a mantener un peso corporal saludable y reducir el apetito. Por otro lado puede ayudar sobrellevar el estrés. En este caso podría decirse que casi la mitad de los encuestados no hacen deporte de forma regular.

¿Haces deporte regularmente?

22 respuestas



Más de la mitad de los encuestados no realizan actividades físicas regularmente, es decir, el 54,5% de los jóvenes llevan una vida sedentaria.

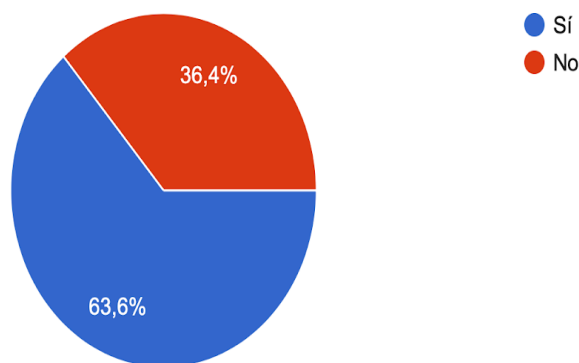
HORAS DE SUEÑO

En general, casi nunca cumplimos las horas de sueño que debiéramos dormir. Esto es un problema ya que puede traernos diversas enfermedades. Aunque pueda ser difícil a veces conseguir las horas para descansar, ya sea por el estudio o por salir de fiesta, que suelen ser las excusas de los jóvenes hay que hacerlo. Mientras que en el caso de los adultos, muchas veces tampoco consiguen las horas necesarias de sueño, bien por hijos, fiestas o, en la mayor parte, por el trabajo, que les ocupa la mayor parte del tiempo.

En este gráfico podemos observar que más de la mitad de los encuestados duermen las horas necesarias para mantener una buena salud. La media está entre 7 y 8 horas (OMS)

¿ Duermes entre 6 y 7 horas normalmente?

22 respuestas



Debemos saber que existen señales que nos avisan si no estamos durmiendo bien.

Es muy importante dormir las horas de sueño que hay que dormir. No cumplir estas horas de sueño, no es nada saludable, de hecho, es insano. Junto con la alimentación, el sueño es uno de los pilares más importantes de la salud. Es contraproducente no dormir, es necesario un mínimo de horas para descansar. Si no, es imposible que llevemos una vida sana.

Los resultados de la encuesta que hemos planteado nos muestran que solo un 63,6% de las personas encuestadas duermen entre 6 y 7 horas mientras que un 36,4% hacen caso a La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos.

Debemos plantearnos si dormimos las horas que debiéramos. Si la respuesta es que no, piensa en los remedios que tienes que poner para cambiar ese mal hábito y cuando lo consigas, notarás el cambio hacia bien.

La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos ha publicado recientemente sus recomendaciones sobre el tiempo que debe dormir cada persona atendiendo a su edad:

- Recién nacidos (0-3 meses): deben dormir entre 14-17 horas al día, aunque se considera como aceptable que este tiempo pueda ser de 11 a 13 horas. Pero no debe superar las 18 h.
- Bebés (4-11 meses): su tiempo de sueño se sitúa entre las 12 y 15 horas. No debiera ser inferior a 11-13 horas, ni superar las 16-18h.
- Niños pequeños (1-2 años): no deberían dormir menos de 9 horas y más de 15 ó 16, por lo que este caso la recomendación de tiempo de sueño diario se sitúa en 11-14 horas.
- Niños en edad preescolar (3-5 años): el tiempo ideal dedicado a dormir es de 10-13 horas, pero no debe ser inferior a 7 ni superior a 12.
- Niños en edad escolar (6-13 años): en este caso el tiempo de sueño necesario se reduce a 9-11horas.
- Adolescentes (14-17 años): lo más adecuado es que duerman de 8,5 a 10 horas diarias.
- Adultos más jóvenes (18 a 25 años): su tiempo óptimo de sueño es de 7-9 horas al día.
- Adultos (26-64 años): se mantiene el mismo rango de necesidades de sueño que en el caso anterior.
- Personas mayores (más de 65 años): lo más saludable para ellos es que el sueño ocupe 7-8 horas al día. Sin embargo, es frecuente que la calidad del sueño se vea reducida.



Estas son las recomendaciones, pero debemos saber que en la medida que aumenta la edad, hay factores que pueden modificar las horas de sueño y la calidad de éste. Además, debemos saber que el tiempo dedicado a la televisión y otros aparatos electrónicos e incluso tomar bebidas energéticas también pueden ser un problema para un correcto descanso.

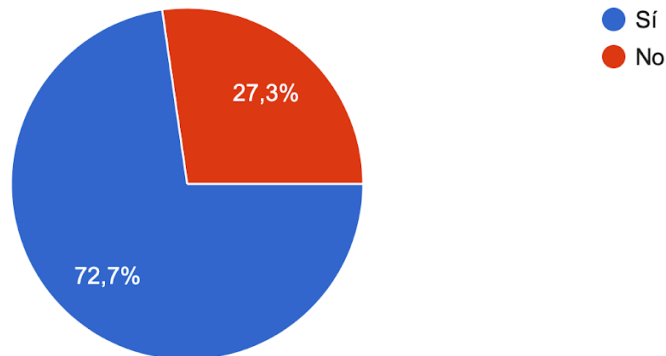
TIEMPO AL AIRE LIBRE

Pasar tiempo al aire libre es muy importante, respirar aire libre, dar un paseo, hacer algo de deporte al aire libre... Quedarte en casa estudiando encerrado no es bueno, siempre hay que salir aunque solo sea para despejarnos un poco en esas épocas fuertes de estudio debiéramos hacerlo.

El estudio realizado por el equipo del doctor Mingguang, consistía en analizar si el incremento del número de horas en actividades al aire libre podría disminuir la incidencia de la miopía infantil. El estudio concluyó en que los niños que pasaban menos tiempo a la luz del sol presentaban un número superior de diagnósticos de miopía (con un 39%) que los niños que disfrutaban más en espacios abiertos (que eran el 30%).

¿ Pasas tiempo al aire libre durante la semana?

22 respuestas



El 72,7% de los encuestados pasan tiempo al aire libre entre semana mientras que el 27,3% no. Según la ciencia, permanecer dentro de casa mucho tiempo puede tener graves efectos sobre nuestra salud, tanto física como mentalmente.

TIEMPO EN INTERNET

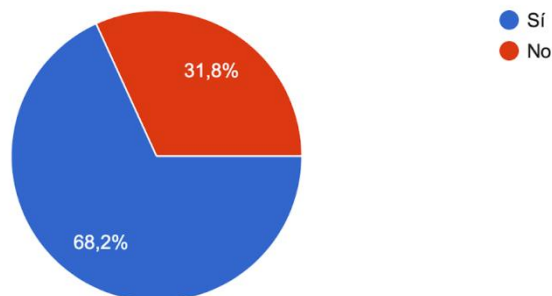
Con los avances tecnológicos, hemos observado unas grandes adicciones a las Nuevas tecnologías. Sobre todo, en los jóvenes. Con la aparición de las redes sociales, muchísimos jóvenes están viciados con las redes sociales, todo el día navegando por internet sin ningún control.

Según varios estudios, estar tanto tiempo con las tecnologías no es nada saludable. La mayoría de los jóvenes, pasan su tiempo libre en las redes sociales, delante de una pantalla y pasar tanto tiempo delante de ella, es malo. Pero además, estamos perdiendo el tiempo de poder hacer vida con nuestra familia, con nuestros amigos, hacer planes al aire libre como ir a tomar algo, pasear, ir al monte, etc.

La siguiente imagen nos muestra porcentajes de los menores que utilizan tecnologías habitualmente, que como podemos observar, son muy elevados.

¿ Pasas más de 5 horas en internet (Móvil,netflix,videojuegos...)

22 respuestas



Según los resultados de la encuesta, el 68,2% de las personas pasan más de 5 horas en internet. El uso abusivo del móvil puede tener diversas consecuencias negativas, como: produce dolor y rigidez en las manos y en los dedos, dificulta la respiración, provoca dolor de cuello y cabeza o insomnio, entre otras cosas.

El siguiente estudio refleja el uso de las tecnologías por parte de los menores distinguiendo tres categorías: usuarios de ordenador, usuarios de Internet y usuarios del móvil, observándose porcentajes muy elevados en los tres conceptos estudiados.

Por tanto, pensamos que se hace necesario educar a los menores en un uso correcto y adecuado de las tecnologías, para que sean conocedores de sus ventajas pero también de sus peligros e inconvenientes.

USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN POR MENORES

AÑO 2013



Según tamaño del hogar



Las niñas hacen mayor uso



MENORES USUARIOS DE INTERNET

Por comunidades autónomas *



Desde dónde acceden a Internet



MENORES QUE DISPONEN DE MÓVIL

Por comunidades autónomas *



Según el número de habitantes



*Los datos de Ceuta y Melilla quedan excluidos por no ser representativos

Fuente: INE
Infografía: Belén Picazo



NÚMERO DE CIGARRILLOS CONSUMIDOS

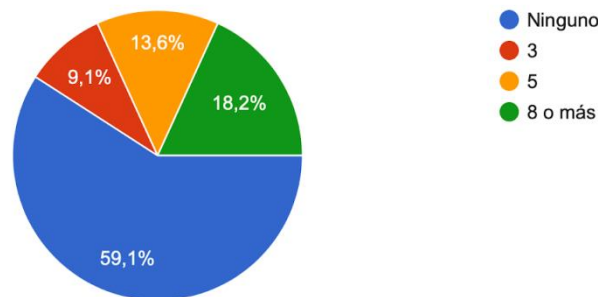
Todo el mundo conoce que fumar es perjudicial para la salud, pero aún así, seguimos teniendo este mal hábito. Sobre todo los jóvenes, que empiezan fumando por “postureo” y acaban enganchándose. Al final, el tabaco es una droga que nos crea una adicción, una mala adicción, dañándonos los pulmones y la garganta.

El tabaco, hace que nos cansemos más rápido al hacer deporte, hace que no podamos respirar bien y a veces se contraen enfermedades muy graves como cáncer. Por lo tanto, podríamos decir que es una droga muy perjudicial para la salud.

Además de ser malo para la salud, las colillas que tiramos al suelo, son un factor muy contaminante. Por eso, no deberíamos fumar, pero si lo hacemos, es necesario tener en cuenta el medio ambiente y tirar las colillas a ceniceros, no dañando nuestro entorno.

¿ Cuántos cigarrillos consumes al día?

22 respuestas



Observando los resultados, solamente un 59,1% de los encuestados no fuman, mientras que dentro de los fumadores (40,9%), un 18,2% de ellos fuma 8 o más cigarrillos diarios dañando seriamente su salud.

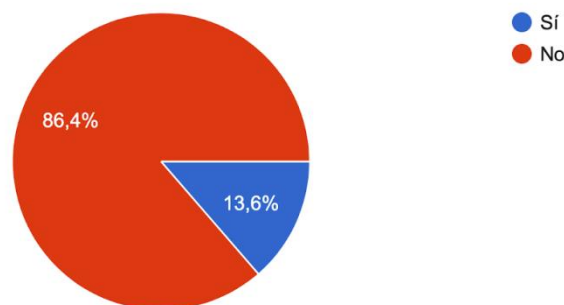
CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo del alcohol es parecido al del tabaco, pero es menos frecuente tener una adicción a él. Actualmente, comparando con los consumidores del tabaco, hay muy pocos alcohólicos que consumen alcohol regularmente. Aunque de fiesta, prácticamente todo el mundo lo consume. Entre los jóvenes, es muy común llegar al coma etílico en fiestas, algo obviamente muy perjudicial para la salud. El alcohol mata neuronas y debiéramos tener un control sobre él ya que, llegar al coma etílico es muy peligroso ya que perdemos el control sobre nuestro cuerpo y podemos llegar a estar inconsciente y a situaciones de máxima gravedad.

Como podemos observar, solo un 13,6% consume alcohol regularmente mientras que 86,4% de los encuestados no lo hace, llevando una vida más sana.

¿ Consumes regularmente alcohol?

22 respuestas

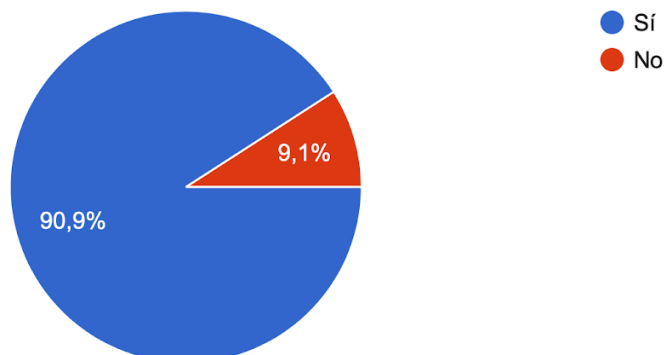


IMPORTANCIA DE LA SALUD

La salud es una de las cosas más importantes que posee todo ser humano. La mayoría de las personas no se dan cuenta de lo importante que es tener una buena salud hasta que enferman. Tener salud implica numerosos beneficios como: mantener una vida plena y saludable, sin fatigas, tener un cerebro activo y tener una apariencia saludable.

¿Le das importancia a la salud?

22 respuestas



Como observamos en la gráfica superior, la mayoría de los encuestados (90,9%) tienen en cuenta la importancia de la salud de su organismo, mientras que 9,1% de las personas no la tienen, poniendo en peligro su propia salud.

ECO-FRIENDLY

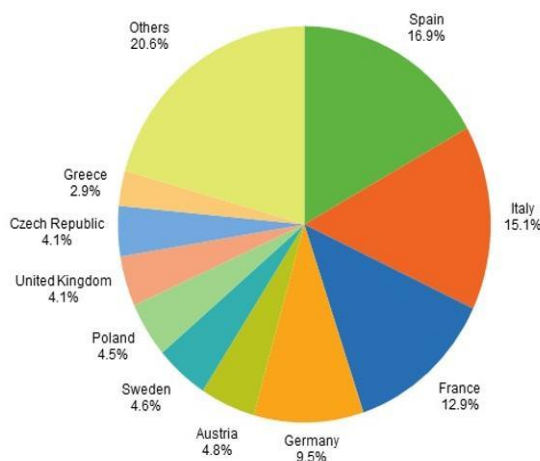
Los alimentos orgánicos son aquellos que parten de un cultivo sostenible y tratan de dañar lo menos posible el medio ambiente.

La alimentación es el proceso a través del cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para la realización de las funciones vitales.

Es importantísimo comer alimentos naturales y sanos para obtener de ellos la salud que necesita nuestro sistema para su correcto funcionamiento, músculos y huesos fuertes, órganos internos saludables, ... Esto unido a unos buenos hábitos de vida como hacer ejercicio habitualmente y un adecuado descanso nos aseguran una salud de hierro.

Los cuatro países con mayor superficie total dedicada a agricultura ecológica son España (16,9% del total de la UE-28), Italia (15,1%) Francia (12,9%) y Alemania (9,5%). De forma global, estos cuatro países suman 54,4% del total de la superficie ecológica europea.

Es una buena noticia que la preocupación por conocer lo que comemos y su forma de cultivo y procesamiento, vaya creciendo en nuestra sociedad. Eso contribuye a que estemos más informados y podamos elegir.



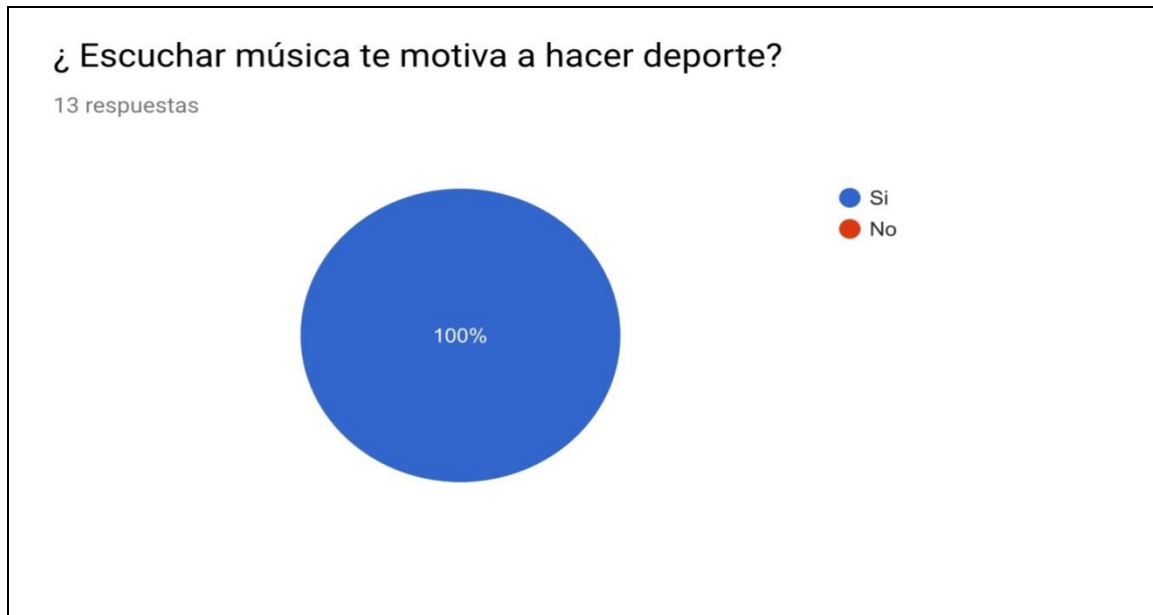
Source: Eurostat (online data code: org_cropar)

Por otra parte, la ecología nos enseña a comprender mejor el mundo que nos rodea y nos puede ayudar a mejorar nuestro medio ambiente, la gestión de nuestros recursos naturales y la protección de la salud humana.

MÚSICA

La música aporta muchísimo bienestar a nuestras vidas y a nuestra salud física y emocional. Por lo tanto, tiene numerosos beneficios, como: ayuda a relajarse, aporta energía, contribuye a reducir el dolor (por ejemplo, durante el parto), ayuda a minimizar desórdenes neurológicos (Alzheimer), fortalece el sistema inmunológico, aumenta el optimismo, favorece el aprendizaje, fortalece la memoria, y combate el dolor de cabeza.

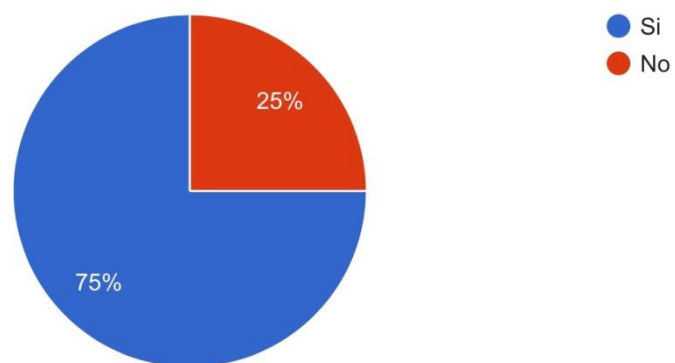
Tras conocer los efectos positivos que tiene, hemos realizado una serie de preguntas para conocer la opinión de un grupo de personas.



El 100% de los encuestados consideran que la música motiva a hacer deporte. Algunos beneficios de la música en el deporte es que intensifica el rendimiento físico, aumenta la motivación y disminuye el cansancio.

¿ crees que la música está relacionada con la salud?

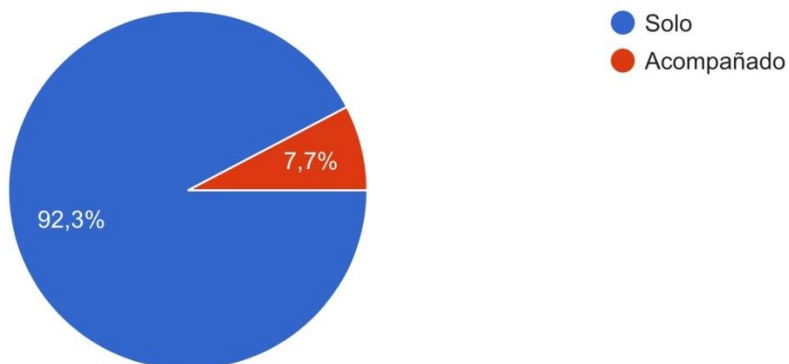
4 respuestas



Observando los resultados, tan solo $\frac{1}{4}$ de los encuestados consideran que la música no está relacionada con la salud. Sin embargo, reflexionando sobre la cantidad de beneficios que tiene, es posible que los restantes $\frac{3}{4}$ estén en lo cierto al afirmar su relación.

¿ Cómo sueles escuchar música?

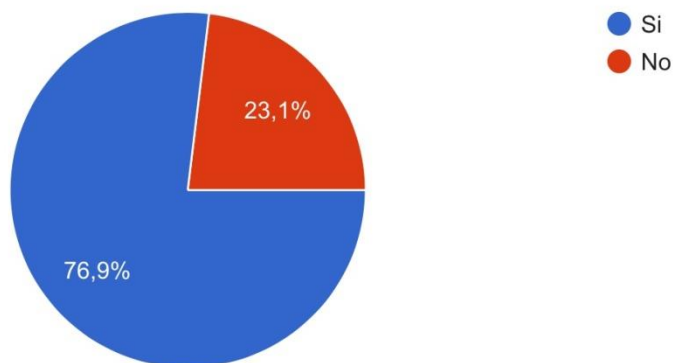
13 respuestas



Nos ha sorprendido que la gran mayoría de las personas encuestadas (92,3%) prefieran escuchar música a solas. Lo más probable es que esta respuesta varíe dependiendo del contexto, ya que en muchas ocasiones nos gusta compartir canciones o gustos musicales con nuestros amigos.

¿Escuchas música para sentirte mejor?

13 respuestas



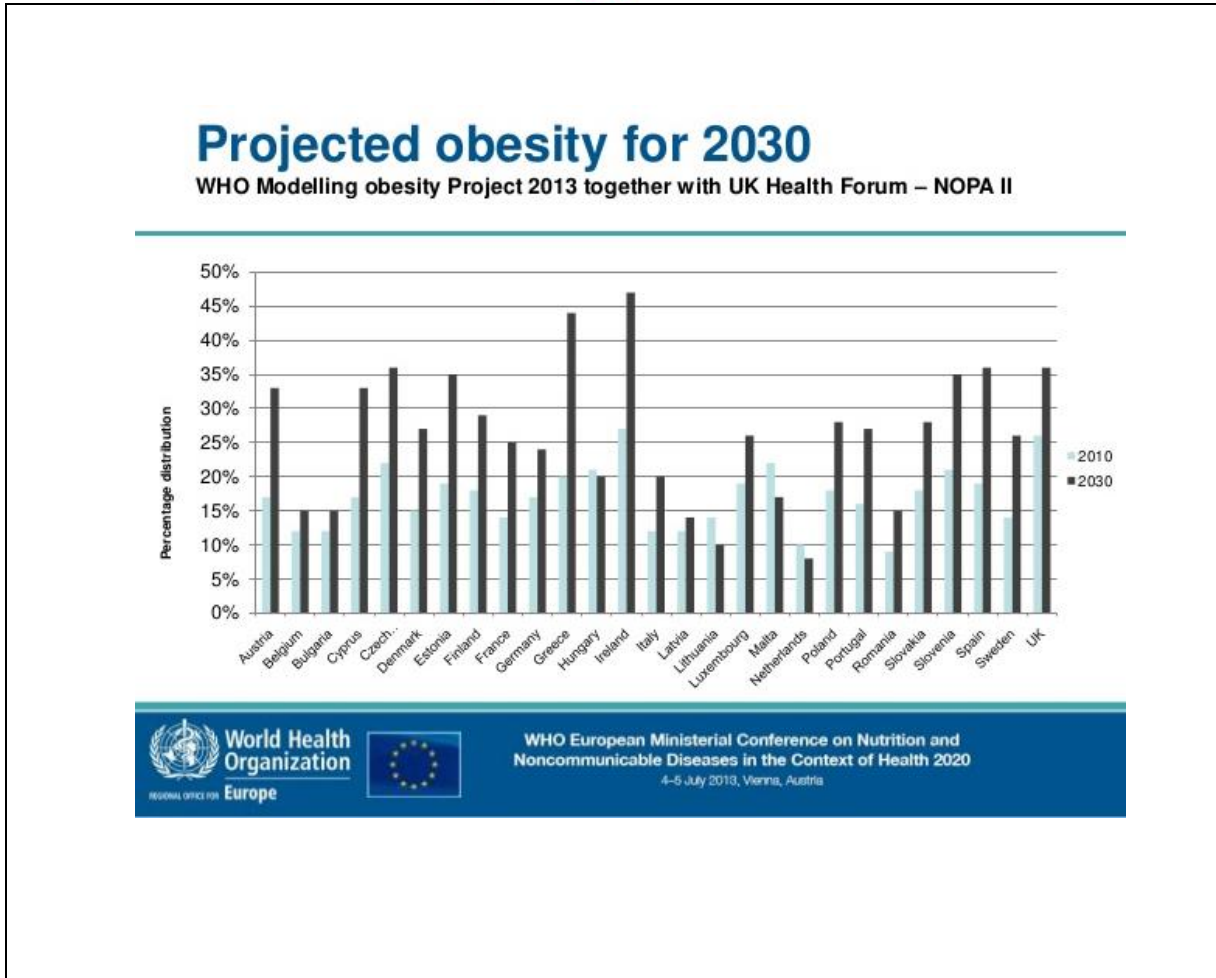
El 76,9% de los encuestados consideran que escuchar música les hace sentir mejor. Según el psicólogo Manuel Nevado, «La música incrementa la actividad cerebral y tiene un efecto inmediato. Además, como se deriva al área emocional del cerebro la sensación es de bienestar».

OBESIDAD EN ESPAÑA FRENTE A OTROS PAÍSES EUROPEOS

De acuerdo con el estudio publicado en la revista científica “The Lancet”, el 13% de la población mundial tiene problemas de peso, siendo España el segundo país de Europa con más obesos.

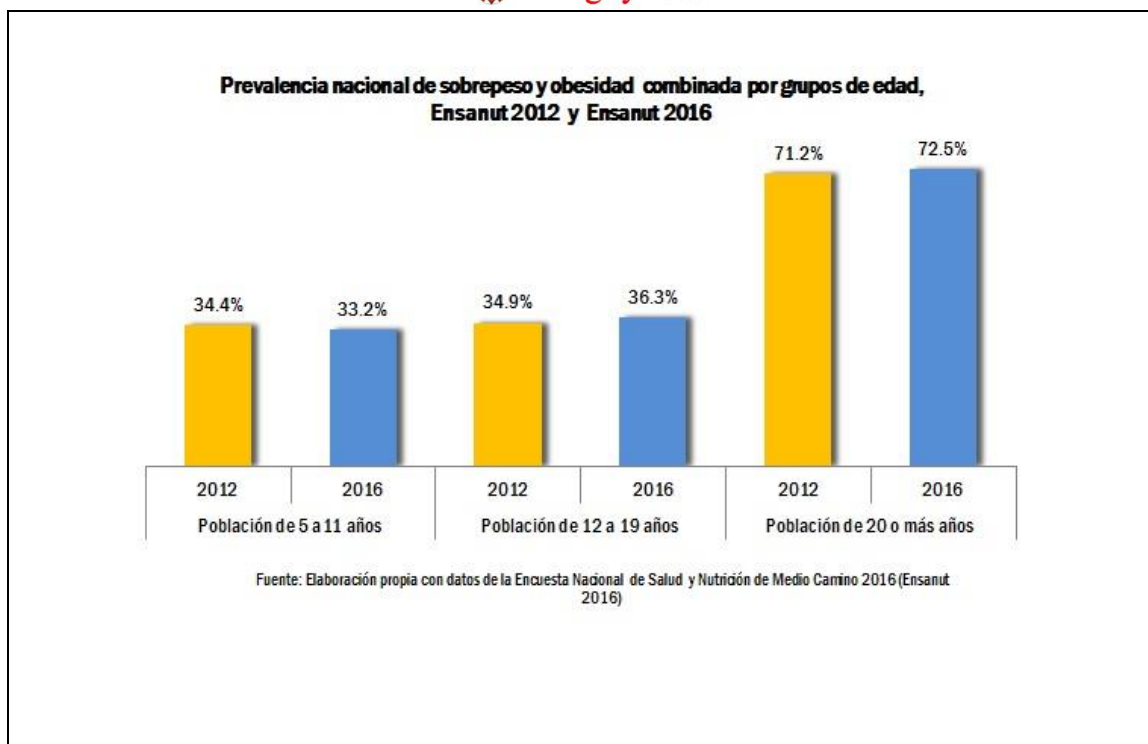
Teniendo en cuenta que, según un grupo de investigadores del Imperial College de Londres en colaboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 25% de la población española tiene problemas de sobrepeso.

La obesidad tiene riesgos relacionados con el estilo de vida sedentario, como: el incremento de los ataques de corazón, enfermedades del hígado, diabetes y diversos cánceres.



El gráfico elaborado por la WHO (World Health Organization), predice que dentro de tan solo once años, España pasará a ser, junto con Reino Unido (UK) y la República Checa (Czech Republic), el tercer país Europeo con mayor probabilidad de obesidad (aproximadamente el 36% de la población será obesa).

Es evidente que es necesario poner solución a este problema antes de que sea demasiado tarde y educar a la población, fundamentalmente a los jóvenes en buenos hábitos alimentarios.



Según este gráfico, la población más obesa, a lo largo de los cuatro años de estudio, es la compuesta por las personas mayores de 20 años. Habiendo comenzado el estudio en 2012, el porcentaje de la prevalencia nacional de sobrepeso, combinada por grupos dependiendo de sus edades, era muy elevado.

Pero, tras haber repetido el estudio cuatro años más tarde, la probabilidad iba en aumento en todos los grupos.

Es necesario para nuestra salud, cambiar los hábitos alimenticios por otros más saludables, para cambiar en el período más breve posible, cambiar la tendencia que se observa en el gráfico.

4- CONCLUSIÓN

Comenzar desde jóvenes a llevar una vida saludable en cuanto a nutrición y deporte, desechando el alcohol, el tabaco y el sedentarismo, nos lleva a cuidar nuestro organismo y nos previene de padecer muchas enfermedades.

Hoy en día resulta difícil mantener un estado físico adecuado, ya que el consumismo nos tienta a muchos jóvenes a llevar una vida más sedentaria y menos equilibrada. Pensamos que después de haber realizado todas estas preguntas, y de haber terminado el

Hábitos saludables

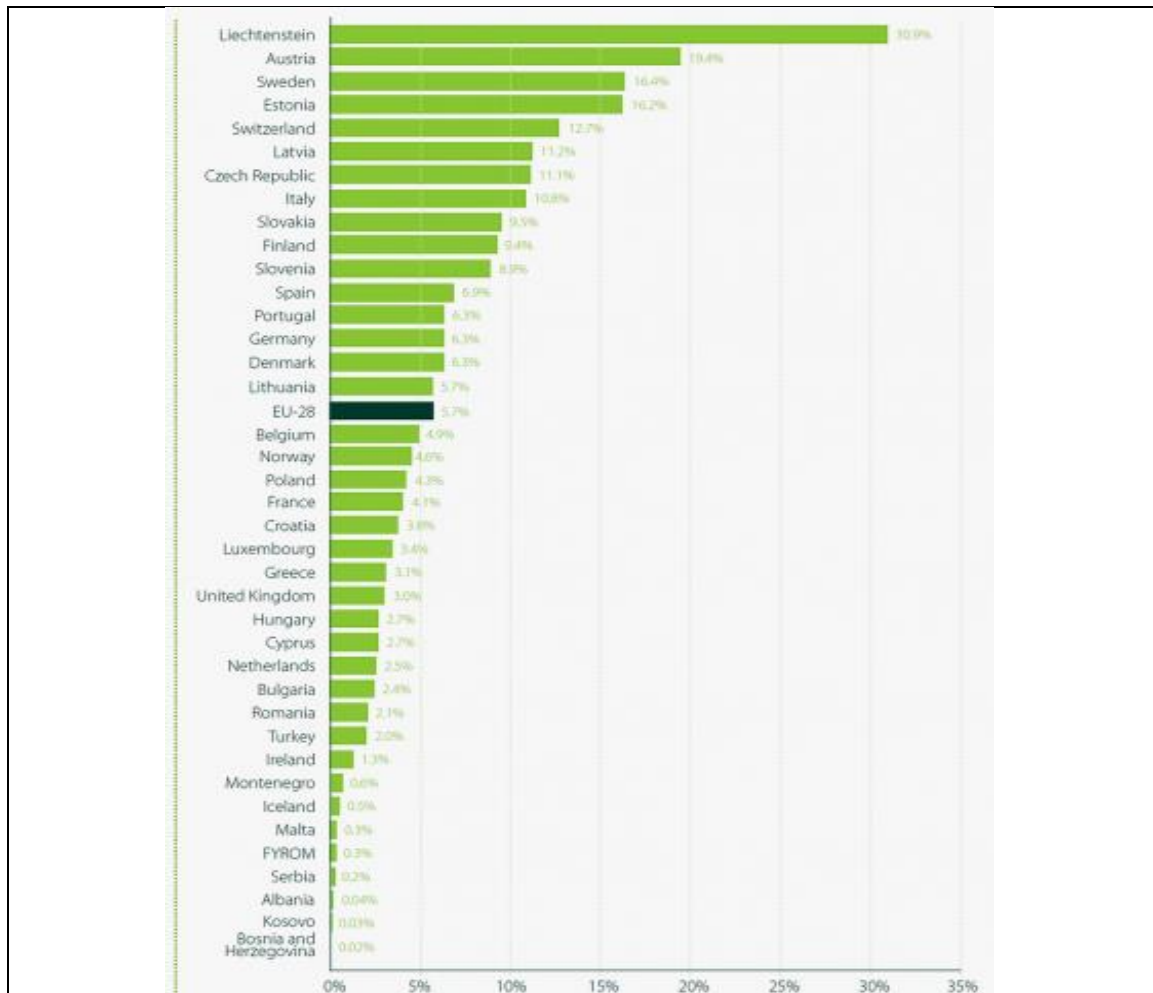


trabajo, los hábitos de los jóvenes tienen muchas posibilidades de mejora. Todos poseemos tanto buenos como malos hábitos pero creemos que la importancia es saber complementarlos y conseguir que poco a poco los hábitos saludables sean parte de nuestra vida cotidiana.

Existen diversos complementos, como la música, que junto con el deporte y la nutrición pueden proporcionar un bienestar emocional y físico para los jóvenes. Muchas de las respuestas podían parecer negativas, como es el caso del alcohol y el tabaco, pero otras las contrarrestaban.

Por suerte, la generación actual se guía por impulsos y modas, y en estos momentos, los alimentos libres de alérgenos, conservantes y pesticidas son el foco del mercado.

Por primera vez a lo largo de la historia, España está entre los países con mayor consumo ecológico, como se puede observar en el siguiente gráfico.



Desde las familias, desde los centros escolares y desde las instituciones se debe educar, desde la infancia a vivir con hábitos saludables para tener una vida sana

Bibliografía (Páginas de Internet consultadas)

<https://deconceptos.com/ciencias-naturales/vida-saludable>

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/horas-necesarias-dormir.html>

<https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/5-beneficios-de-pasar-mas-tiempo-al-aire-libre/contra-las-enfermedades-respiratorias>

<https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/5-beneficios-de-pasar-mas-tiempo-al-aire-libre/antidoto-contra-la-miopia>

<https://www.muyinteresante.es/tecnologia/fotos/consecuencias-fisicas-de-abusar-del-movil/consecuencias-sobre-la-columna-vertebral>

<https://www.omc2015.it/importante-buena-salud-hoy-dia/>

<http://keopsagro.com/alimentos-eco-friendly-los-aliados-nuestra-salud/>

<https://www.lavanguardia.com/natural/20171116/432922649829/espana-lider-ue-hectareas-agricultura-ecologica.html>

https://cadenaser.com/ser/2017/02/21/ciencia/1487669030_192218.html

<https://blog.aegon.es/salud/como-influye-musica-salud/>

<http://www.comunidadism.es/blogs/por-primera-vez-espana-esta-entre-los-diez-paises-con-mayor-consumo-de-productos-ecologicos>