

## SALUD Y JUVENTUD

UNA PANDEMIA EN LA SOMBRA: VIOLENCIA DE GÉNERO DURANTE LA COVID-19

Rocío Bullón

EL EFECTO DE INSTAGRAM EN EL AUMENTO Y DESARROLLO DE LOS TCA'S EN ADOLESCENTES

Ángela Arroyo

¿CÓMO SE PERCIBE EL CONCEPTO DE MASCULINIDAD EN LA SOCIEDAD?

Alejandro Calatrava

EL MÉTODO DEL NUTRIPLATO

Jana Manjarrez

EDICIÓN ONLINE

# PROGRAMA FEDRA

CURSO DE PREVENCIÓN,  
DETECCIÓN Y ATENCIÓN A  
MUJERES EN SITUACIÓN DE  
DROGODEPENDENCIA DESDE LA  
PERSPECTIVA DE GÉNERO

DEL 22 DE JUNIO AL 15 DE JULIO

20H

ENTRA EN [WWW.FUNDADEPS.ORG](http://WWW.FUNDADEPS.ORG)

ORGANIZA



COLABORA CON





## SALUD Y JUVENTUD

### SALUD Y JUVENTUD (SJ)

es una publicación del Programa PAJEPS editada por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en colaboración con la Federación de Asociaciones de Scouts de España

### FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos  
28040 Madrid  
Telfs.: 91 330 25 24 / 34 22  
Móvil: 615 64 07 81  
e-mail: [comunicación@fundadeps.org](mailto:comunicación@fundadeps.org)  
[agentesdesalud@fundadeps.org](mailto:agentesdesalud@fundadeps.org)  
Web: [www.fundadeps.org](http://www.fundadeps.org)  
Facebook: [www.facebook.com/fundadeps](https://www.facebook.com/fundadeps)  
Twitter: @FUNDADEPS  
Boletín de Educación para la Salud:  
<https://fundadeps.org/suscripcion-boletin/>

### SCOUTS DE ESPAÑA

C/ Lago Calafate n.º 3  
28018 Madrid  
Telf: 91 517 54 42  
Fax: 91 517 53 82  
e-mail: [asde@scout.es](mailto:asde@scout.es)  
Web: [www.scout.es](http://www.scout.es)

### DIRECCIÓN

Dra. María Sáinz.  
Presidenta FUNDADEPS

### CONSEJO DE REDACCIÓN

Antonio Merino, Teresa Gómez,  
Irene Ramos, Hernán Díaz  
y Marcela Gracia.

### Maquetación:

Nieves Pérez

## ÍNDICE

- 04 EDITORIAL
- 05 UNA PANDEMIA EN LA SOMBRA: VIOLENCIA DE GÉNERO DURANTE LA COVID-19
- 07 PROGRAMA PAJEPS
- 09 EXPERIENCIAS PARTICIPANTES
- 11 ENTREVISTA A DIEGO VILLALVILLA
- 15 EL EFECTO DE INSTAGRAM EN EL AUMENTO Y DESARROLLO DE LOS TCA'S EN ADOLESCENTES
- 19 ¿CÓMO SE PERCIBE EL CONCEPTO DE MASCULINIDAD EN LA SOCIEDAD?
- 22 EL MÉTODO DEL NUTRIPLATO
- 24 OTROS TEMAS EN RED
- 27 SCOUTS DE ESPAÑA
- 33 PROYECTO RECONOCE



## HACER FRENTE A LO COTIDIANO

Dra. María Sáinz Martín  
Presidenta FUNDADEPS

Nadie se podía haber imaginado que, un año después de nuestro encuentro anual de PAJEPS, la Pandemia se hubiera instalado en nuestras vidas de una forma tan brutal como distópica. Durante todo este tiempo hemos sufrido despedidas casi imposibles de asumir, como la de nuestro Roberto Schlesinger que trabajó con nosotros, junto a Nieves Pérez, desde hace más de treinta años dando vida a nuestros sueños, entre ellos esta publicación anual de la Revista SJ. También hemos aprendido a trabajar lejos de las miradas y de las risas de los compañeros y compañeras de trabajo, asumiendo que el llamado Teletrabajo se quedará entre nosotros durante mucho tiempo, cambiando por completo no solo las relaciones laborales sino también la forma de entender ese trabajo por objetivos, algo que en este país seguimos sin entender. Incluso la propia significación de conceptos como ONG o voluntariado, tan esenciales en este tiempo donde la solidaridad ha pasado de ser un valor para convertirse en una carga para muchas administraciones.

Por eso, hoy más que nunca, debemos seguir insistiendo en el papel que juegan nuestros Agentes de Salud, participando en el fomento de la vacunación desde sus puestos de trabajo, difundiendo los pro-

tolos Covid que tanto han ayudado a comprender esta Pandemia, aportando todos sus conocimientos para transmitir esa cadena de valores que todos y todas han asumido como parte de su forma de ser y de estar en esta sociedad. Es de una riqueza incalculable leer los artículos de opinión de Agentes de Salud como Antonio Sobral, Lidia González, Ángela Arroyo, Megan Louise, Alejandro Calatrava, Jana Manjarrez..., porque son el presente y el futuro de la Educación para la Salud y la Promoción de la Salud. Y de esto sabe mucho nuestro querido y admirado Diego Villalvilla, Comisionado Territorial de FUNDADEPS en Castilla la Mancha y enfermero comunitario de AP. Una auténtica delicia leer sus palabras en la entrevista que se ofrece en este nuevo número de SJ.

Dejemos pasar el tiempo, "divinamente inútil". Dejemos que las cosas sigan su curso, que podamos seguir creciendo juntos sin advertir el asomo de la tristeza o el humo de la desidia. Dejemos que la vida se derrame en la mirada de nuestros seres queridos, en los sueños inconclusos. Hoy somos lo que queramos ser, sin más, porque hemos aprendido a sobrevivir a los hechos y a las ideas, a las costumbres y a los ecos, a las mentiras y a las verdades, a los años presentes y a los que quedan por venir. A la vida.



# Una pandemia en la sombra: **VIOLENCIA DE GÉNERO DURANTE LA COVID-19**

Rocío Bullón  
Educadora social

**M**e llamo Rocío, soy Educadora Social y, desde hace poco más de un año, trabajo para el Instituto Andaluz de la Mujer, ofreciendo asesoramiento y atención a supervivientes de Violencia de Género.

Atendiendo a la situación de pandemia actual y a las restricciones del número de personas en las reuniones, el Encuentro se desarrolló de forma íntegramente online. A lo largo de dos días, las y los participantes en el evento se conectaron a conferencias en directo con jóvenes promotores/as comprometidos en proyectos dirigidos al cuidado de la salud, la innovación y el impulso de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Me incorporé al servicio en un momento difícil, cuando el virus SARS-Cov-2 aparecía en el mundo y comenzaba a provocar cambios drásticos en nuestros modos de vida. Durante la pandemia, las llamadas y solicitudes de orientación y ayuda aumentaban por día, y no sólo en número, también en dureza, crueldad e impiedad. La sospecha de que durante los meses de confinamiento podría recrudecerse la violencia machista, se confirmaba.

Fue quizás ese el motivo que me hizo permanecer. Pues, para que engañarnos... no es fácil ser testigo de tantas vidas destruidas, de tanta impotencia contenida y de tantos miedos escondidos; pero tenía que cumplir la promesa de ofrecerme allí donde más me necesitaran. Y, estas mujeres pedían a gritos ayuda, pues se estaban enfrentando a una doble pandemia. Una de ellas mucho más silenciada, pese a llevar más tiempo traspasando fronteras. Pero, ¿cuál ha sido el verdadero impacto del Covid-19 en los casos de Violencia de Género?. Está claro que el encierro ha supuesto para estas mujeres convivir 24 horas diarias con el agresor, y ¿Qué medidas se han tomado entonces en beneficio de la seguridad de estas mujeres?

Con estas dos preguntas inicié un proyecto de investigación unos meses atrás en la comunidad autónoma de Andalucía. La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de



Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género define la violencia de género como “cualquier comportamiento violento (*físico, sexual o psicológico*), incluyendo las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad de un hombre hacia una mujer con la que tenga o haya tenido una relación de afectividad”.

La recogida exhaustiva de datos estadísticos, así como las valoraciones y experiencias de profesionales del Teléfono Andaluz 900 200 999 de Información y Asesoramiento jurídico a la mujer víctima de Violencia de Género, analizadas a través de un estudio con método cualitativo, nos permitieron reflejar la realidad y aproximarnos a la problemática.

Todas las personas coincidían en que la pandemia ha influido, y mucho, en el número de llamadas, experimentando un ascenso importante, así como en peticiones de asesoramiento para trámites de denuncia y Orden de Alejamiento. En términos estadísticos, las consultas a través de esta línea batieron su récord histórico en los meses de abril, mayo y junio de 2020. Se recibieron 10.200 llamadas, suponiendo un incremento del 32,9% con respecto al mismo periodo en el año anterior, según datos proporcionados desde el Instituto Andaluz de la Mujer. También aumentaron los acogimientos a víctimas en situación de emergencia, con un total de 396 en el primer semestre de 2020.

Los y las profesionales hacen referencia a la violencia psicológica como la forma más frecuente de maltrato. Muchas mujeres no identifican este tipo de violencia como tal porque se trata de porque una violencia sutil (*ej.: humillaciones, descalificaciones, desapego*) que se establece en sus vidas a lo largo de un extenso periodo de tiempo. La mayoría no llegan a denunciar porque no detectan que lo que les ocurre es un maltrato tipificado en el Código Penal, y se agobian al pensar que no pueden demostrarlo. Pero la pandemia y sus situaciones límites han posibilitado que muchas usuarias se hicieran más conscientes de esta violencia y la verbalizaran. Porque durante el confinamiento los episodios de violencia se volvieron más frecuentes, al igual que insultos y vejaciones se convirtieron en rutina y el control era inevitable. Fue entonces cuando, muchas de ellas, tomaron más conciencia de los riesgos de quedarse ahí.

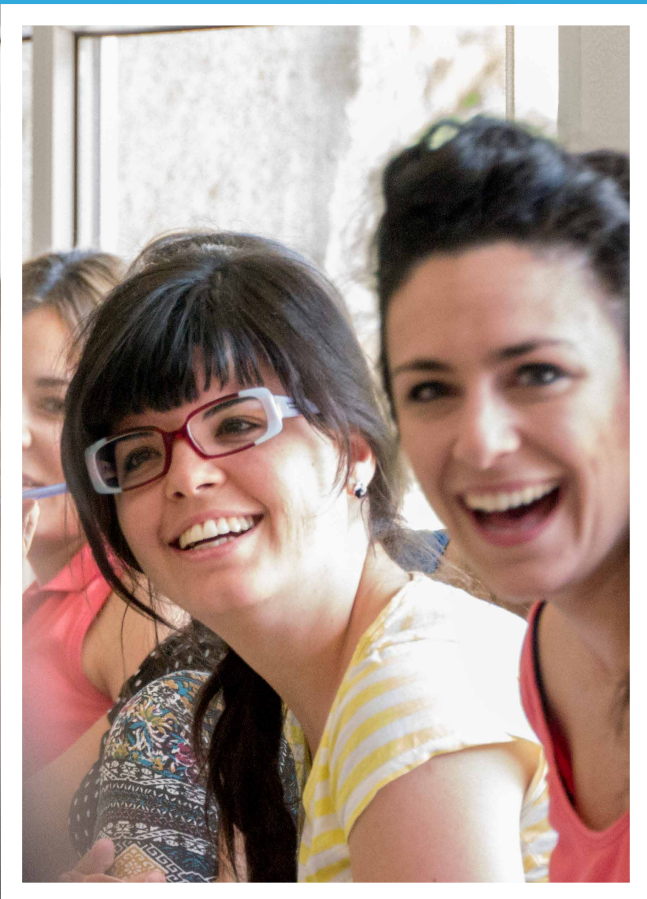
Han sido muchas las actuaciones que se han incorporado a las iniciativas ya existentes de prevención y protección integral contra la violencia de género a raíz de la pandemia, como la puesta en marcha de un servicio de mensajería instantánea vía WhatsApp 24hr/7 para prestar contención emocional y asistencia psicológica inmediata a las víctimas, el protocolo de actuación “Mascarilla-19” o campañas de sensibilización y detección temprana de la violencia contra la mujer. Todas ellas, son acciones necesarias para fomentar la concienciación e implicación de toda la ciudadanía en esta problemática. Sin embargo, a mi parecer, falta mucho por hacer para paliar esta “pandemia en la sombra”, tal y como la menciona la Organización de las Naciones Unidas (ONU) ¿Es que hace falta una crisis sanitaria para tomar conciencia de la dimensión de la Violencia de Género?

La violencia de género es una violación de los Derechos Humanos que conlleva graves consecuencias para el conjunto de la sociedad. Es necesario un escenario político y social que promueva valores igualitarios en cuanto al trato en general y en la pareja, así como en cuanto a la igualdad en oportunidades. Es necesario un compromiso para garantizar la vida, justicia para garantizar protección y educación en igualdad de género para promover respeto y tolerancia. Es fundamental también la formación de profesionales del sistema sanitario para reconocer síntomas, signos de sospecha y saber abordar los casos, activando los recursos asistenciales y sociales necesarios según cada circunstancia.

Quizás la pandemia haya supuesto un impulso en avanzar en esa dirección, aunque reconozco que me parece triste que haya sido a través de esta situación límite. Sin embargo, espero que esta nueva normalidad de la que se habla implique también mayor igualdad, buen trato y la eliminación de la Violencia de Género. Porque está más cerca de lo que pensamos, y hay que seguir luchando por un mundo cada vez más libre.

**“Y con la venda de los ojos me hice un lazo en el pelo. Ahora estoy más guapa y menos ciega.”**

*Sara Búho*



# PROGRAMA de AGENTES JÓVENES en EDUCACIÓN PARA la SALUD



## ¿QUÉ ES?

Es un Programa organizado por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) y subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, que pretende promover 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.

## Quién y cómo participar

- Jóvenes de entre 18 y 30 años.
- Que pertenezcan a una asociación, entidad o institución.
- Que sean presentad@s o avalad@s por una asociación, entidad o institución.
- Es necesario cumplimentar la ficha de adhesión al Programa.  
→ [www.fundadeps.org](http://www.fundadeps.org)
- Comprometidas/os con la divulgación de la Educación para la Salud.
- Para realizar intervenciones directas entre los colectivos de jóvenes y adolescentes en las comunidades de origen.

## Contenidos

- Educación para la Salud.
- Salud Comunitaria.
- Prevención de adicciones.
- Educación sexual.
- Diversidad sexual y de género.
- Prevención ITS-VIH/Sida.
- Alimentación saludable.
- Actividad física
- Reducción de daños.
- Recursos psicoemocionales.
- Violencia de género en el noviazgo.
- Medidas generales de prevención y control de infecciones.
- Metodologías de la Educación para la Salud.
- Técnicas de Intervención para la Promoción de la Salud.

## Dónde informarse

### ADEPS-FUNDADEPS

(Fundación de Educación para la Salud)  
Hospital Clínico San Carlos  
Calle Profesor Martín Lagos, s/n  
Planta 7ª Norte  
28040 Madrid

### Dirección

Dra. María Sáinz

### Coordinación

Irene Ramos Núñez

### Secretaría

De lunes a viernes de 10 a 14 horas

☎ 91 330 37 05  
615 64 07 81

✉ [agentesdesalud@fundadeps.org](mailto:agentesdesalud@fundadeps.org)

🌐 [www.fundadeps.org](http://www.fundadeps.org)

f [www.facebook.com/fundadeps](https://www.facebook.com/fundadeps)

🐦 @FUNDADEPS

📺 [www.youtube.com/fundadeps](https://www.youtube.com/fundadeps)



# EXPERIENCIAS

## de l@s participantes de PAJEPS

Como educador social me siento muy afortunado de haber formado parte del Programa PAJEPS. Conozco la fundación desde 2017 porque realicé un curso muy interesante sobre drogodependencias y género, y desde entonces me quedé con ganas de interesarme más por su trabajo y por sus formaciones. Durante este programa me he encontrado con un excelente despliegue de contenido, recursos y formadores, que manejan perfectamente cada disciplina. He descubierto la importancia de ámbitos relacionados con la salud que en primera instancia pueden parecer muy simples, y me ha ayudado a repasar temas que ya tenía muy claros y a adquirir aprendizajes nuevos, imprescindibles para convertirme en un buen Agente de Salud para la sociedad. Cabe destacar la diversidad de formas de intervención que se ofrecía para la parte práctica, y en mi caso, la libertad que me han brindado para escribir un artículo de opinión diferente, necesario, muy introspectivo, sacado de las experiencias más personales y viscerales. Al final, alguien tiene que dar un paso adelante y hacer cosas tan delicadas como necesarias para que el mundo avance ¡Increíble experiencia!

ALEJANDRO CALATRAVA

El programa PAJEPS me ha dado herramientas, recursos, conocimiento teórico y la capacidad de aplicarlo de manera interdisciplinar. Pero por encima de todas esas cosas, me ha dado esperanza... al ver que hay muchas personas jóvenes, futuros y futuras profesionales del área de la educación y la salud que están dispuestos/as a aportar su granito de arena para cambiar las cosas. Vivimos en una sociedad en la que la tecnología y la ciencia avanzan, pero la desigualdad o el estigma de grupos vulnerables se estratifican. Vivimos en una sociedad en la que están apareciendo nuevos problemas, en la que adaptarse a continuos cambios se torna a veces complicado. Vivimos en una sociedad que se está reponiendo de una pandemia sanitaria que ha parado el mundo por completo. Necesitamos impregnar nuestro mundo de valores, de tolerancia, empatía y cuidados. Necesitamos luchar por reforzar y mejorar el sistema educativo para que deje de ser un reflejo que sigue reproduciendo todas esas desigualdades. Necesitamos conseguir que la salud sea un derecho real, accesible y que llegue a todos, independientemente de sus características y condiciones. Necesitamos más que nunca fomentar la unión de las personas hacia el bien común, romper con estereotipos y dejar de ver las diferencias como algo "peligroso". Gracias a FUNDADEPS y PAJEPS por demostrar que ese cambio es posible y enseñarme recursos para ponerlo en práctica en mi día a día (*personal y laboral*). Gracias por concienciar y ayudar a que los jóvenes nos impliquemos en construir dicho cambio.

ÁNGELA ARROYO NIETO

# GUÍA CLÍNICA PARA LA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Profa. Dra. María Sáinz Martín

Jefa del Servicio de Medicina Preventiva  
del Hospital Clínico San Carlos



# ENTREVISTA

## a DIEGO VILLALVILLA

**“Los más jóvenes pueden liderar la creación de alianzas entre profesionales, ciudadanía e instituciones para reforzar las redes comunitarias”**

*Enfermero y Fisioterapeuta, Diego Villalvilla desempeña sus labores en el Centro de Salud Martínez de la Riva de Puente de Vallecas. Movimiento es un concepto central en su proyecto vital: lo es por su convicción en la importancia que tiene la vida activa en nuestra salud, y también porque es un firme impulsor de los movimientos y alianzas comunitarias como promotoras de salud. De todo eso nos habla en esta entrevista.*

**La pandemia de COVID-19 con la que estamos conviviendo desde principios del 2020 puso en evidencia la importancia de lo comunitario en la salud pública. Como persona comprometida con los movimientos que trabajan en la promoción de la salud desde los barrios: ¿cómo estás viendo este proceso que vivimos y qué enseñanzas crees que nos dejará a futuro?**

Ha sido una vivencia muy impactante en numerosos aspectos. Además de las tristes experiencias derivadas de la pandemia compartidas con comunidades y familias, están las dificultades sufridas para dar una atención digna a los ciudadanos, que ha generado una gran impotencia y problemas de salud mental en numerosos profesionales. Son muchas las personas que acuden al centro con su legítimo enfado por la dificultad para obtener una cita médica y el retraso acumulado. Muchos profesionales ilusionados con lo que hacían, que creían en esa utopía de la atención primaria como pilar de la promoción de salud, hoy se sienten muy agotados. No es mi caso, soy optimista y creo que hay que hacer lo posible por recuperar la ilusión para construir juntos la atención primaria que deseamos, y ese debe ser nuestro gran reto colectivo una vez que superemos las peores consecuencias de la pandemia. Un reto que debe ser compartido con los jóvenes agentes de salud.

En el ámbito sanitario estamos “enfermando” por el modelo de trabajo, no por el trabajo en sí. Es imposible llegar a todo, especialmente por dejar de lado las funciones de promoción y educación para la salud más específicas de atención primaria, y la atención a los pacientes crónicos y complejos. Igualmente existe desilusión con los actuales modelos de gestión con tendencia a la privatización. No se trata exclusivamente de un problema de gestión de personal, es un problema de ausencia de liderazgo para impulsar las reformas que desde el ámbito clínico nos parecen imprescindibles.

Por el lado positivo (*y esa es una de las mejores lecciones*), para frenar el virus, a nivel comunitario, también se ha podido ver que ante esta situación de emergencia global es muy importante la solidaridad: se desarrollaron numerosas iniciativas vecinales que reforzaron las redes de apoyo, recuperaron las riquezas de la comunidad y mostraron la importancia de adoptar una respuesta comunitaria a una situación de crisis como la derivada de la COVID-19. La principal enseñanza es que lo que mejor ha funcionado en salud pública ha sido crear sinergias entre la sociedad y el sistema sanitario. Esta tendencia no se debe abandonar. Los más jóvenes pueden liderar la creación de alianzas entre profesionales, ciudadanía e instituciones para reforzar las redes comunitarias. A lo anterior hemos de sumar labores de abogacía por la salud, entendida como el intento organizado de cambiar las políticas, las prácticas y/o las actitudes para fortalecer el sistema público de salud. Es preciso que los más jóvenes se impliquen en la defensa de lo público, en este momento de incertidumbre hay que ser rebelde, rebelarse para defender nuestra sanidad y educación públicas. Es preciso potenciar la capacidad de análisis crítico en los y las jóvenes para poder defender y ejercer como ciudadanos los derechos que nos corresponden, y que, especialmente a las personas más jóvenes, se les están usurpando.



**El personal de enfermería es uno de los colectivos que ha estado “en la trinchera” desde el comienzo de la pandemia, desarrollando una labor imprescindible de cuidado de las personas y, también, de educación para la salud. ¿Cómo ha afectado la pandemia estas dos facetas?**

En enfermería familiar y comunitaria se produce un enriquecimiento tanto en profesionales como en pacientes y se cultiva el bienestar social (*la salud individual y colectiva*) cuando se establece una relación de ayuda y confianza cercana y accesible con personas, familias y la comunidad que nos convierten en un referente para ellos y ellas. Es precisamente la relación profesional-ciudadano el punto fuerte de nuestra labor. Sin embargo, esa relación se ha visto deteriorada. La falta de visibilidad profesional previa y la sobrecarga del sistema sanitario derivada de la pandemia hace que la calidad ofertada haya afectado a la relación enfermera-paciente. Y si destruimos eso, estamos destruyendo las bases del sistema.

Uno de los motivos del deterioro ha sido los problemas de accesibilidad. A pesar de los problemas estructurales que se han manifestado en estas circunstancias, el mayor porcentaje de los casos de COVID han sido tratados de forma exclusiva por atención primaria, y otra proporción menor de forma compartida con hospitales y residencias (*haciendo el diagnóstico previo y derivación o/y realizando el seguimiento al alta hospitalaria*). Se ha asumido la vacunación COVID de un porcentaje elevadísimo del total de la población. Tenemos pendiente mejorar la accesibilidad a nuestra labor de promoción y educación para la salud, y para ello es preciso que dejemos de ser invisibles para los ciudadanos, que sepan que tiene asignada una enfermera en su centro de salud y que pueden recurrir a ella para un amplio catálogo de prestaciones infrutilizadas por la invisibilidad social de la profesión. Entre ellas se encuentra la educación para la salud (*individual y grupal*) e intervenciones comunitarias en las que podemos tener un punto de encuentro con los jóvenes agentes de salud para impulsar acciones conjuntamente.

**Eres un profesional convencido de que la vida activa es una de las principales “vacunas” para disfrutar de una vida autónoma y plena. ¿Cuáles son los desafíos que debe abordar nuestra sociedad para moverse, nunca mejor dicho, en esa dirección?**

«La inactividad es el mayor problema de salud pública al que nos enfrentamos en el siglo XXI». No es una frase mía, fue Steven N. Blair, uno de los referentes mundiales en la investigación de los efectos nocivos del sedentarismo quien lo afirmó. La investigación nos demuestra que la inactividad es el principal predictor de mortalidad. Es ligeramente superior que el tabaquismo y mucho más importante que la obesidad y los niveles altos de colesterol. Además, el problema es que el porcentaje de personas inactivas es muy superior al de las que tienen otros factores de riesgo y eso justifica afirmar que es el principal problema de salud pública especialmente cuando hablamos de enfermedades no transmisibles. Estudios más recientes indican que la inactividad física incrementa el riesgo de sufrir hasta 35 enfermedades crónicas y 14 tipos de cáncer. Hemos infraestimado el papel del sedentarismo y la inactividad física en la salud y ello se ha traducido en que no se ha abordado con el adecuado rigor por parte de la sociedad en general y en el sistema sanitario en particular. Para modificar esa tendencia es preciso impulsar la promoción de actividad física y salud

en todas las políticas; trabajar desde sanidad de forma coordinada con los profesionales de ciencias de la actividad física y del deporte; y establecer un modelo de promoción de la salud que integre las aportaciones de la sociedad en su conjunto para generar sinergias, especialmente en el ámbito local, mediante la promoción de la salud comunitaria y más específicamente del impulso de la salutogénesis.

**En esta edición de PAJEPS 2021 hemos podido disfrutar de tu participación como docente, precisamente en un módulo referido a la promoción de la actividad física y la vida activa. ¿Cuál es el mensaje que debemos transmitir a los y las jóvenes sobre ese tema y cómo podemos hacer de ellos agentes de cambio?**

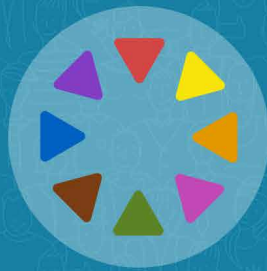
Es especialmente preocupante el problema de la inactividad física y el sedentarismo en jóvenes adolescentes. Investigaciones de la Organización Mundial de la Salud concluyen que más del 80% de los/as adolescentes no llegan al nivel mínimo de actividad física al día. Esto supone un peligro para su salud actual y futura de la infancia y la juventud, tanto por la prevalencia de inactividad física como por la prevalencia de la obesidad en esas edades. Cuatro de cada cinco adolescentes no disfrutaban de la práctica de una actividad física regular, como tampoco de sus beneficios a nivel social, físico y de salud mental. Hay que alentar a los responsables políticos y otras partes interesadas para que actúen inmediatamente en pro de la salud de los/as jóvenes de esta generación y las que vendrán en el futuro. Además, la promoción de actividad física en la población joven es la mejor estrategia contra otro tipo de adicciones que preocupan, hablamos tanto de la adicción a tóxicos como a nuevas tecnologías. Para mejorar los niveles de actividad física entre los/as adolescentes y jóvenes, deben hacer propuestas y las instituciones deben dar la respuesta adaptada para que puedan ser protagonistas del cambio que necesitan. En este contexto, es necesario ampliar urgentemente las políticas y programas que han demostrado ser eficaces para aumentar la actividad física de los/as adolescentes y adoptar medidas multisectoriales que den oportunidades a los jóvenes para llevar una vida activa, en ámbitos como la educación, el urbanismo y la seguridad vial, entre otros.

**Un humorista decía: “Siempre que llovió, paró”. De la misma forma, la pandemia acabará, y quienes trabajamos en el campo de la promoción de la salud y la educación para la salud nos encontraremos con nuevos retos. ¿Cuáles crees que serán esos retos y qué podemos aportar los agentes de salud para superarlos?**

El/la agente de salud, con su actuación a nivel básico de atención primaria de salud y en contacto directo y permanente con la comunidad, tiene el reto de cumplir un importante papel como nexo en la relación entre la comunidad y las instituciones de salud. Para ello es importante que se puedan recuperar espacios comunitarios como los “Consejos de Salud” o las “Mesas de Participación”. Por otra parte, otro reto significativo para los/as agentes de salud sería trabajar en red para establecer sinergias con los movimientos sociales. En este contexto, una juventud más comprometida que sea capaz de aprovechar las nuevas tecnologías para transformar la realidad social podrá luchar contra las desigualdades sociales y trabajar por un futuro más saludable.

# TRIVIHAL

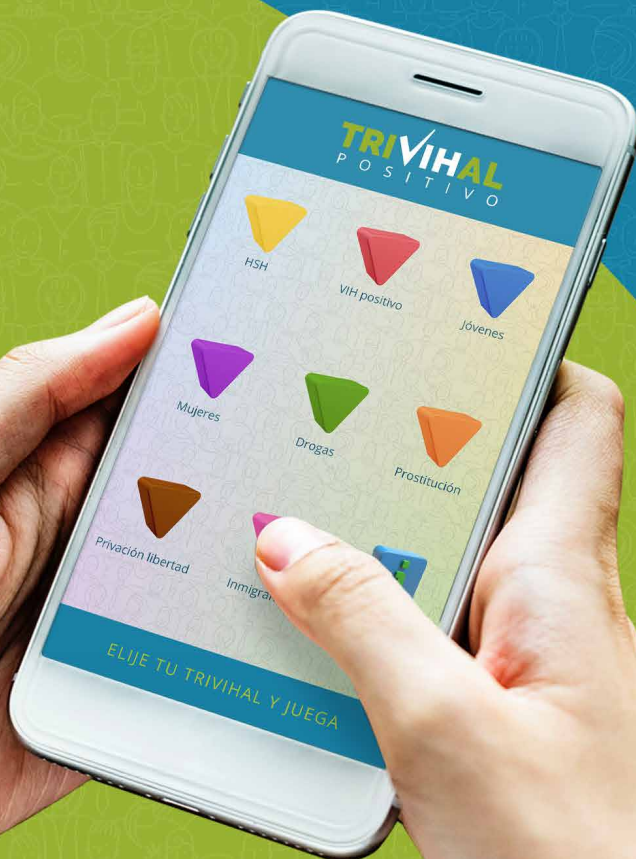
POSITIVO



## ¿Cuanto sabes sobre el VIH?

Entra en TRIVIHAL y aprende jugando

[www.trivihal-positivo.es](http://www.trivihal-positivo.es)



Ahora también  
en formato  
App móvil



DISPONIBLE EN  
**Google Play**

próximamente



Consíguelo en el  
**App Store**

# EDICIÓN ON-LINE

## 2021



# PROGRAMA

## mias

(Mujeres Informadoras como Agentes de Salud)

Programa Subvencionado

40 h

19 DE ABRIL AL  
29 DE JUNIO 2021

[www.fundadeps.org](http://www.fundadeps.org)

# El efecto de INSTAGRAM en el aumento y desarrollo de los TCA's en adolescentes

Ángela Arroyo Nieto

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, profesora de Educación Física. Graduada en Psicología.

*Cursando actualmente especialización en Intervención Social. Coordinadora de Programas de Actividad Física (mayores y campamentos) de la consejería de la Comunidad de Madrid y entrenadora personal dentro de programa interdisciplinar (psicología, nutrición y actividad física).*

La influencia de Internet y las redes sociales en la salud mental ha sido un asunto de creciente interés en los últimos años. La nueva manera de relacionarnos "online" y poder de intercambiar información de forma continua e inmediata con nuestro móvil, está produciendo cambios a los que quizás no estemos siendo capaces de adaptarnos. Por otro lado, a los avances de la era de la tecnología y la información, hay que sumar los efectos del confinamiento social ocasionado por la pandemia del Covid-19 que ha ocasionado un cambio importante en los hábitos saludables como son alimentación, ejercicio físico, y tiempo libre relacionado a un mayor uso y dependencia de las redes sociales. En este artículo reflexiono sobre el aumento de la incidencia de trastornos de conducta alimentaria (TCA) y la distorsión de la imagen corporal en jóvenes y adolescentes,

fomentados por el uso de las redes sociales, específicamente Instagram. Las y los profesionales de la salud, tenemos una gran responsabilidad en la promoción de hábitos saludables y prevención de la aparición trastornos de conducta alimentaria desde edades tempranas.

Los trastornos de la conducta alimentaria tienen una etiología multifactorial y son muchas veces difíciles de diagnosticar. Se caracterizan por la distorsión de la imagen corporal y alteraciones físicas relacionadas con el peso y la conducta alimentaria (Gómez del Barrio et al., 2009) como, por ejemplo, la anorexia nerviosa,

bulimia nerviosa, trastorno por atracón, ortorexia y vigorexia. Los rasgos de personalidad, el género femenino y la predisposición genética son algunos factores que influyen en la posibilidad de padecer un TCA; a la vez existen otros factores relacionados con las creencias personales, ideales sociales y patrones culturales que no ayudan al bienestar y a la salud integral y son modificables: los estándares de belleza, la valoración negativa de la propia figura e imagen corporal, prácticas dietéticas



poco saludables, realizar ejercicio en exceso, padecer sobrepeso u obesidad (*que lleva a empezar conductas compensatorias*)... etc. Estos últimos, suelen afectar principalmente a la población femenina (*9 de cada 10 casos son mujeres*) durante la etapa infanto-juvenil, concretamente en la adolescencia, llegándose a estimar que el 85% de los mismos aparecen en estas edades (Lezama, 2015).

En España las tasas de TCA entre las mujeres jóvenes de 12 y 21 años es de 4,1% - 6,4% y alrededor de un 0,3% en el caso de los hombres. El 70% de los/as adolescentes no se siente conforme con su cuerpo y el 11% está realizando conductas de riesgo que pueden conllevar a un TCA. 6 de cada 10 chicas creen que serían más felices si estuvieran más delgadas y hasta el 30% presenta conductas de riesgo. A escala mundial el número de casos de TCA se ha duplicado en los últimos 18 años (*de 3,4% en 2000 a 2018*) apareciendo cada vez a edades más tempranas (*ha aumentado más del 15% su existencia en menores de 12 años de 2016*) y encontrándose entre las 3 enfermedades crónicas más frecuentes entre los y las adolescentes. Además, la anorexia nerviosa es la patología psiquiátrica con la mortalidad más alta (Sociedad española de Médicos Generales y de Familia, 2020). ¿Cómo es posible este aumento?

Intenta imaginar todo lo que voy a describir a continuación. Seguro que te suena.

Filtros de Instagram que disimulan nuestras facciones, retoques de luz y textura que ocultan imperfecciones, poses que nos hacen más delgadas, cultura de la dieta, recetas keto, platos low carb, postres que no engordan, ultra procesados, rutinas de entrenamiento, cuerpos perfectos y deseables, chicas que dedican su vida a ir al gimnasio, la obsesión por cumplir y producir, la excesiva disciplina, la "mentalidad de tiburón", la positividad tóxica... Miras el reloj y te das cuenta que llevas más de media hora pasando historias y posts de este tipo. Bloqueas el móvil como enfadada (*o algo así, no sabes identificar bien la emoción*), pero al rato vuelves a ejercer la misma acción. Entre medias te miras al espejo y jolín, ¡qué ojeras!, te coges el michelín que te sobra para poder mostrar los abdominales que salen en las fotos que ves en Instagram. Posas. Metes tripa. Piensas en algunos comentarios que te han hecho "qué guapa en la foto, no pareces tú", "eres guapa de cara pero tienes que

adelgazar un poco" o "qué valiente eres por subir una foto en bikini". Todo esto resuena en tu cabeza. Te sientes mal. No te gustan. Te entra hambre de golpe, vas a la cocina y te das un atracón con la intención (*inconsciente*) de calmar tu malestar. Pero lejos de durar la calma, los pensamientos negativos y la ansiedad aumentan. Piensas en todas esas fotos y vídeos de chicas perfectas... miles de vidas distintas y parecidas a la vez, pero ¿cuántas son reales? En el fondo te da igual, porque el daño está hecho y los estímulos y feedbacks recibidos son demasiado fuertes como para ser capaces de relativizar. Lo único grabado ahora mismo en tu mente es que no eres como ellas. La situación se agrava y te dejas llevar: te dices "si ellas pueden yo puedo" y sí, pero a qué precio.

Hay tanta gente atrapada en ese ciclo repetitivo de ser más espectador/a de vidas ajenas que de vivir la propia vida, que estremece. Creemos con el dicho de "la perfección no existe" pero nos pasamos el día viendo caras, cuerpos y vidas "perfectas"; o a las que la sociedad califica como tal: éxito, dinero, vidas de ensueño, ser sexualmente deseables. Una sociedad profundamente superficial en la que la otra cara de la moneda no podría otra que el odio, la despersonalización detrás de la pantalla. Odio a uno mismo/a, en primer lugar; y en segundo un hate en las redes cada vez más acusado, insultos, críticas destructivas, comentarios dañinos, radicalización de ideas... que dejan entrever la frustración que muchxs esconden tras sus perfiles.

The Wall Street Journal señala que Instagram "empeora los problemas de imagen corporal de una de cada tres adolescentes" (Riley, 2021). Un tercio. Se dice pronto. En el artículo también se menciona que el 13% de adolescentes británicos/as y el 6% de adolescentes estadounidenses con pensamientos suicidas atribuían el mismo deseo a Instagram. Un dato que me remueve por dentro teniendo en cuenta que el suicidio es la cuarta causa de muerte entre los/as jóvenes de 15 y 19 años (OMS, 2021). ¿Cómo puede una aplicación tener un potencial tan dañino y a la vez tan adictivo?

La adolescencia es un periodo de transición en el que los chavalxs son especialmente vulnerables a la presión de grupo, comienzan a construir su identidad y sus expectativas y deben asumir los cambios que se están produciendo en sus cuerpos, en sus mentes y en su manera de relacio-

narse. La excesiva presión por tener y mostrar un cuerpo perfecto, así como el refuerzo positivo a aquellos que pierden peso (*independientemente de que el desencadenante sea dañino para la salud*) que perpetúan los estándares de belleza establecidos en las redes sociales, influyen en el aumento de este tipo de desórdenes alimenticios. Saunders y Eaton (2018) encontraron una relación significativa entre el uso de estas redes con presencia de síntomas de TCA. Por otro lado, Instagram se ha asociado a la existencia de otros trastornos emocionales como baja autoestima, ansiedad y depresión (Puertas, 2020; Ojeda-Martín et al., 2021). Por otro lado, la mayor exposición de las mujeres en las redes, la cosificación del cuerpo y la mayor presión social (*patriarcal*) sobre la belleza femenina, hace a las jóvenes doblemente vulnerables.

Debemos aunar fuerzas para educar en este aspecto, no sólo a usuarios y usuarias sino también a profesionales y divulgadores/as. Debemos predicar con el ejemplo y acostumbrar a los demás a minimizar los comentarios que hacen sobre los cuerpos ajenos, hacerles tomar consciencia de hasta qué punto los estereotipos y las opiniones sin empatía (*aunque no sean dichas con mala intención*) pueden afectar negativamente a las personas. Merece la pena intentarlo. Merece la pena implicarse.

Como graduada en Ciencias del Deporte y en Psicología, profesora de Educación Física, la promoción del ejercicio físico y la nutrición saludable serán siempre uno de mis objetivos personales. Pero con el tiempo, he reflexionado mucho acerca de cómo la obsesión por lo sano puede ser más dañina que los beneficios que nos van a producir algunas conductas "sanas". La extrema rigidez y autoexigencia pueden ser una fuente de sufrimiento que debemos ser capaces de aprender a gestionar y modular. La salud poco tiene que ver con los estándares de belleza (*aunque todos queramos encajar y ser deseables*), dos cuerpos nunca serán iguales aunque coman y se ejerciten lo mismo. A ti que me lees quiero dejarte algo claro: nunca pretendas ser igual que alguien que no eres tú, no te obsesiones con la comparación y trabaja desde la aceptación... mejorar la salud es un proceso de ajuste y mejora que va mucho más allá de perder kilos y recibir más likes. Si bien es cierto que cada vez hay mayor conocimiento y reivindicación desde distintos sectores para aumentar la aceptación

de la diversidad de cuerpos y la atención a los cuidados más allá de lo físico; tengo la sensación que muchas veces se queda en una moda más, un hashtag, una historia compartida... y no llega a calar ni en nuestra mente ni en nuestra forma de relacionarnos con los demás. Hagamos un esfuerzo común porque así sea.

## Bibliografía

- Asociación contra la Anorexia y la Bulimia (s.a.) ¿Qué son los TCA? Recuperado de: <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>
- Gómez del Barrio et al. (2009). Guía de Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y el Sobrepeso. Gobierno de Cantabria. Recurso extraído de programa PAJEPS2021.
- Lezama Reyes, C.A. (2015). Impacto de las redes sociales en los trastornos de la alimentación. Recuperado de: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-216/>
- Ojeda-Martín, Á., del Pilar López-Morales, M., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1289-1307.
- Organización Mundial de la Salud (17 de Junio de 2021). Datos y cifras de suicidio. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Puertas, D. G. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 244-254.
- Riley, C. (15 Septiembre de 2021). Investigación de Facebook concluye que Instagram es tóxico para muchas adolescentes. Recuperado de: <https://cnnespanol.cnn.com/2021/09/15/instagram-admite-revelacion-toxicidad-plataforma-adolescentes-trax/>
- Sánchez, N. F. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36(6), 521-527.
- Saunders, J. F., & Eaton, A. A. (2018). Snaps, selfies, and shares: how three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 343-354.



¿TIENES ENTRE  
18 Y 30 AÑOS?

¿QUIERES FORMARTE COMO  
AGENTE DE SALUD Y REALIZAR  
INTERVENCIONES EN  
TU COMUNIDAD?

ENTRA EN  
[WWW.FUNDADEPS.ORG](http://WWW.FUNDADEPS.ORG)  
E INSCRÍBETE

35€

# PROGRAMA DE AGENTES JÓVENES EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD (PAJEPS)

NUEVA EDICIÓN / 40  
ONLINE / HORAS

Del 20 de  
septiembre al  
1 de diciembre  
del 2021



realizado por:



subvencionado por:



ILUSTRADO POR:  
LUCER\_ART

# ¿CÓMO SE PERCIBE EL CONCEPTO DE MASCULINIDAD EN LA SOCIEDAD?

VISIÓN SEGÚN MI EXPERIENCIA COMO VARÓN CIS-GÉNERO HOMOSEXUAL,  
PARTE DEL COLECTIVO LGTBIQA+

ALEJANDRO CALATRAVA DURÁN

Educador social y monitor. Agente de Salud PAJEPS 2021

¿Qué fue lo que sentiste cuando escuchaste por primera vez la palabra "maricón", "trucha", "bujarra"...? Estoy seguro de que no todo el mundo respondería lo mismo a esta pregunta. Son términos insultantes, que se han utilizado para minusvalorar y ridiculizar a una persona que se cree o se piensa que es homosexual. En mi opinión, a los hombres homosexuales históricamente no se nos ha respetado por el hecho de ser lo que somos. Desde la educación en los hogares y en el ámbito académico, no se ha visibilizado nuestra realidad, incluso se nos ha repudiado en ocasiones.

Quiero destacar que me produce mucha tristeza e impotencia cuando recuerdo aquellas veces en los que los insultos procedían de chicas. Las mujeres, por el mero hecho de serlo, ya son también un colectivo vulnerable, y pienso que tanto ellas como todo el colectivo LGTBIQA+ debemos ir de la mano para conseguir el objetivo de vivir en armonía con toda la sociedad y cultura.

Desde mi experiencia como varón cis-género homosexual, he tenido una infancia difícil representada por el rechazo sobre una circunstancia que ni yo mis-

mo entendía. Y hasta bien entrada la adolescencia, no reflexioné del todo lo que representaba, lo que suponía esta situación. Viví rodeado de una sociedad en la que lo "normal" estaba establecido según una "norma" social, un estatus quo, que consiste en que un chico empiece a sentirse atraído por una chica y comience una bonita historia de amor, estilo película "Love Actually". Como indican los roles estereotipados de género y la sociedad patriarcal, de un hombre se espera que sea heterosexual y masculino, pero ¿Quién sabe o quién decide lo que es masculino y lo que no? ¿Ser masculino significa ser un "hombre de verdad", o ser un "hombre de verdad" significa ser eso que llaman masculino? ¿Un hombre deber ser un "auténtico macho"? Seguramente, expresiones así las hayáis escuchado durante toda vuestra vida.

"Ser masculino" está directamente conectado al concepto de *género*. El *youtuber* y activista Daniel Valero Tigrillo lo define como "un entramado de propiedades socialmente construidas que nos diferencia y clasifica a los seres humanos en diversas categorías y posiciones políticas dependiendo del momento histórico y el contexto cultural" (Tigrillo, 2020. *¿Qué es ser hombre*



o mujer?). Es un constructo cultural, un concepto abstracto que ha formado parte de la civilización desde tiempos inmemoriales, que ha dividido claramente a los humanos entre dos tipos de personas: hombres y mujeres, cada uno con sus "roles" y/o "funciones fijas", tal y como ha marcado la norma de nuestra sociedad (*en este caso, nos referimos exclusivamente a la occidental, aunque existen otras culturas muy distintas que rompen los roles de género drásticamente*). Parece que el género ha determinado claramente lo que "debería ser" la masculinidad para los hombres, en este caso, y determina aquellas características que hacen a un "verdadero hombre": alguien con valor, que no se amedrenta ante nada, nulo en la expresión de emociones, transmite poder, absoluto control sobre cualquier situación que se le ponga por delante, arrogancia... etc.

Daniel Valero Tigrillo define como *masculinidad hegemónica* "el conjunto de características que esta sociedad dictará cómo debe ser el hombre que garantizará su posición dominante dentro del sistema patriarcal y formará parte de los grupos que decidirán las direcciones que seguirá esa sociedad (Tigrillo, 2020. *Fernando Simón, masculinidad hegemónica y nuevas masculinidades*). Resumiendo, esta jeroglífica definición, opino que es un pensamiento predominante en la sociedad actual y ha provocado en los tiempos actuales una escalada de violencia homófoba sin control.

Pienso que a los chicos cis-género homosexuales nos ha costado mucho encajar en grupos de amigos, y en la sociedad en general, por estas innecesarias visiones construidas de aquello que se considera "auténtica" masculinidad. Desde aquí nace lo que se conoce por *plumofobia*, es decir, rechazo y odio hacia comportamientos de chicos que recuerdan a comportamientos femeninos. Siguiendo esta regla de tres, decimos que tener *pluma*, o lo que es igual, "parecer una chica" es malo. No es válido, no está socialmente bien aceptado, porque no es lo que representa ser un "auténtico hombre".

Llevamos demasiado tiempo en la civilización humana perpetrando que las mujeres y/o los hombres deben de ser de una manera o de otra. Además, los medios de comunicación, como el cine, la publicidad o la TV no ayudan, seguimos viendo largometrajes en los que a pesar de que exista una acción frenética de explosiones y peleas acrobáticas, el apuesto protagonista siempre encuentra el amor (*con una mujer, claro está*) y se vuelven a remarcar los roles de género: un hombre poderoso y

fuerte que salva a la chica de las garras de una malvada organización, porque claro, una mujer femenina, según la socialización tradicional, es alguien frágil, que necesita ser rescatada y debe ensalzar su belleza, como único rasgo destacable de ella. Aunque poco a poco esto se va deconstruyendo, siguen existiendo mayoría de películas y/o series con protagonista masculino estereotipado. Y si aparece un personaje LGTBQA+, concretamente refiriéndonos a un hombre homosexual, se le representa con mucha *pluma* y acaba teniendo un futuro nefasto, como si el destino de las personas del colectivo LGTBQA+ fuera siempre negativo.

Por otro lado, tras comprender y manifestar libremente y sin miedo alguno mi orientación sexual, me llama profundamente la atención el hecho de cómo reaccionan a veces los hombres heterosexuales con nosotros, los homosexuales. En la mayoría de ocasiones que ha salido el tema de nuestras orientaciones, de nuestros "ligues" u otros tópicos del estilo, me he encontrado con hombres heteros que defienden a capa y espada su masculinidad hegemónica: "Me gustan las mujeres. Jamás estaría con un hombre. ¿Cómo voy a hacer yo eso?", dicen algunos chicos con los que he coincidido a lo largo de mi vida. Por no hablar de esos chicos que te encuentras en ciertas aplicaciones de conocer gente, donde muestran mensajes claros de "no me gusta la pluma, solo chicos masculinos". ¿Por qué la supuesta *pluma* es un problema para conocer a alguien? ¿Quién ha determinado que los *gays* sigan el estereotipo de que suelen tener *pluma*? Al final todos somos exactamente iguales, nos gusta el mismo tipo de persona, pero seguimos perpetuando unas absurdas etiquetas relacionadas con los roles de género.

Saco una clara conclusión con este artículo: mientras se sigan manteniendo absurdos estereotipos de género entre hombres y mujeres, y estereotipos sobre las personas homosexuales nos seguirán rechazando, insultando, ridiculizando y matando. Sueño con un mundo en el que se respire plena igualdad y respeto hacia todas las personas, independientemente de con quién se acuesten o cómo o con qué se definan.

Muchas gracias y... ¡nos leemos en redes!

## Referencias

- Daniel Valero – Tigrillo. Canal de *Youtube*. Activismo LGTB, información, análisis y opinión.
- Casas, C. (2020). *El power ranger rosa*. Editorial Niños Gratis.

érase una vez  
un hospital  
donde la  
gente  
leía y...



**RED DE BIBLIOTECAS PARA PACIENTES**

Programa de salud y lectura

<http://bibliotecasparapacientes.org/>



# El método del NUTRIPLATO

como forma de alimentación saludable en la infancia

Jana Manjarrez Vaquerizo

Estudiante de Enfermería. Agente de Salud 2021

La enfermería engloba mucho más que el acto de curar. La enfermería, entre otras funciones, tiene la importante labor de prevenir la enfermedad y promover la salud, es decir, realizar educación para la salud. Los enfermeros/as deben actuar como agentes de salud, concienciando a la población de la importancia de adquirir hábitos saludables en todas las etapas de la vida. En este artículo se promueve la alimentación saludable en la población infantil empleando el método del Nutriplato.

## ¿Qué es el Nutriplato?

Es una herramienta educativa nutricional orientada a la población infantil para que éstos aprendan a comer de forma saludable, variada y equilibrada. El método del Nutriplato se basa en indicar las proporciones adecuadas de los diferentes grupos de alimentos que forman parte de las dos principales comidas del día: la comida y la cena. El Nutriplato está diseñado para niños y niñas de entre 3 y 12 años, siendo ésta una forma fácil y divertida

de que adquieran hábitos saludables desde la infancia.

## ¿Cómo es el interior del Nutriplato?

El método del Nutriplato divide el plato en tres partes con las proporciones adecuadas de cada grupo de alimentos: verduras y hortalizas, que corresponden a un 50% de plato; carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos, que corresponden a un 25% del plato; y cereales integrales y tubérculos, correspondientes al otro 25% restante.

Además, el método incluye alrededor del plato otra serie de consejos muy útiles para llevar una vida saludable como realizar actividad física, utilizar aceite de oliva para cocinar y aliñar, beber agua como forma de hidratación principal y acompañar las comidas de fruta.

A continuación, se detalla un posible plato elaborado con el método del Nutriplato: Gazpacho y Tostadas de Lomo. Para elaborar el gazpacho, se precisará tomates, pimiento verde, cebolla, ajo, aceite de oliva, agua y huevo duro. Para elaborar la tostada de lomo, se necesitará lomo de cer-





do y pan integral. Así, se obtiene una comida saludable y variada, en la que se incorporan los diferentes grupos de alimentos del Nutriplato.

Pero, ¿cuál es el tamaño orientativo de las raciones por grupos de alimentos? Se tomará como referencia la mano del niño o niña, la cual será orientativa para determinar cuánta verdura, carne, fruta, tubérculos, etc. tienen que comer a la hora de la comida o la cena. En el caso de las verduras, hortalizas, cereales integrales, tubérculos y legumbres se tomará como referencia de ración la cantidad de éstas que entren en las dos manos del niño. Si hacemos referencia a las carnes, pescados y frutas, una ración corresponde a la mano del niño.

¿Y cuántas raciones se deben consumir a lo largo del día de los diferentes grupos de alimentos? Si se enumeran los diferentes grupos de alimentos: verduras, 2 o más raciones al día; frutas, 3 o más raciones al día; cereales y tubérculos, en algunas comidas del día; carnes, pescados, huevos y legumbres, no más de 2 raciones al día; lácteos, 1-3 veces al día; frutos secos,

3-7 veces a la semana; grasas, 3-6 raciones al día; agua, 4-8 vasos de 200 a 250 ml al día.

Para terminar, puede surgir una última pregunta: ¿cuántas veces deben comer al día los niños? Es recomendable realizar entre 4-5 comidas al día y establecer un horario. Las comidas que mayor energía deben dar al niño deben ser la comida, seguida de la cena y el desayuno.

A modo de conclusión, el método del Nutriplato promueve la alimentación saludable de una forma divertida y sencilla para la población infantil. Además, ayuda a adquirir hábitos saludables desde los primeros años de vida, como la realización de actividad física, lo que previene problemas de salud como la obesidad infantil.

Para terminar, se adjunta una fotografía de un taller sobre alimenta-

ción saludable que se realizó en la asociación YMCA, enmarcada dentro de Programa de Agentes Jóvenes en Educación para la Salud (PAJEPS), en colaboración con M.<sup>a</sup> Idoia Ugarte Gurrutxaga, profesora de la Universidad de Castilla-La Mancha.



# Otros temas en Red

Haz click en el logo de cada recurso para ir a su página web.



**E**studio desarrollado por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud que compara el grado de desarrollo entre la juventud española y el resto de jóvenes de la UE-27, a la vez que permite desarrollar análisis comparativos entre Comunidades Autónomas dentro del Estado Español. El grado de desarrollo juvenil se mide a través de cinco áreas fundamentales: educación, empleo, emancipación, vida y TIC.

**M**ecanismo de diálogo entre los jóvenes y los responsables políticos en el marco de la Estrategia de la UE para la Juventud. El Diálogo garantiza que se tengan en cuenta los puntos de vista, opiniones y necesidades de los jóvenes y las organizaciones juveniles a la hora de definir las políticas de juventud de la UE.

## Diálogo de la UE con la Juventud

Información sobre el Diálogo de la UE con la Juventud. ¡Únete al debate sobre el futuro de Europa!



**C**ampaña desarrollada por Esclerosis Múltiple España que se sirve del humor para acercar esta enfermedad a la sociedad, sin perder de vista la dura presencia que tiene la EM en la vida de las personas y la importancia de concienciar sobre sus efectos, muchas veces invisibles.

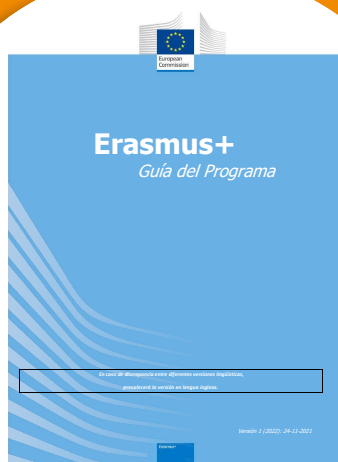


La AEF promueve la formación de este tipo de organizaciones no lucrativas, cuyo fin es fortalecer y articular la comunidad en la que trabajan —localidades, comarcas, pequeñas ciudades o barrios—, canalizando recursos y competencias para la resolución de necesidades e impulsando iniciativas de interés para dicha comunidad.

Estudio desarrollado por el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI) que recoge las principales tendencias de los hábitos de consumo de contenidos digitales en 2021 y su evolución en los últimos cinco años. El informe aborda los cambios generados por la pandemia en materia de consumo de contenidos digitales y de teletrabajo, así como el impacto de las nuevas tecnologías en el bienestar de la población.



Erasmus+ es el programa de la UE en los ámbitos de la educación, la formación, la juventud y el deporte para el período 2021-2027, con el que se pretende brindar más y mejores oportunidades y contribuir a crear sociedades más inclusivas y cohesionadas, más ecológicas y adaptadas al mundo digital.





# CENTRO DE INVESTIGACIÓN DESARROLLO E INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD



# EDUCANDO EN SALUD DESDE EL TIEMPO LIBRE

# SCOUTS De ESPAÑA

**E**n el **ámbito del tiempo libre** y a través de los programas de **educación para la salud**, en Scouts de España abordamos aspectos tan cruciales como la promoción de hábitos saludables, especialmente los relacionados con garantizar el bienestar mental de las personas jóvenes, la prevención de trastornos de la conducta alimentaria, la promoción de la práctica deportiva y el ejercicio físico o el desarrollo de una positiva educación afectivosexual, siempre desde la libertad, versatilidad y no obligatoriedad.



# SALUD Y BIENESTAR

## SCOUTS DE ESPAÑA

### CON LOS ODS



Como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible, se crearon 17 objetivos con la intención de erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todas y todos.

Desde Scouts de España trabajamos para garantizar el cumplimiento de dichos objetivos a través del desarrollo de un estilo de vida saludable dentro del marco de la infancia y la juventud, entre otras iniciativas.

A través de la Campaña 1% de Scouts de España se han realizado 9 proyectos de desarrollo sostenible en 2021.

### 3 SALUD Y BIENESTAR



Las actividades realizadas han hecho posible posicionar a la infancia, adolescencia y juventud de nuestra federación como agentes de cambio en lo relativo a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y como personas defensoras del papel de la educación no formal. **También se ha capacitado a nuestra juventud como líderes juveniles con el objetivo de incidir entre sus iguales para la consecución de los ODS.**

## CAMPAÑA “RIESGO O A ITS Y VIH”

El ámbito del tiempo libre es un espacio idóneo para desarrollar acciones preventivas de VIH e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Por eso lanzamos la edición 2021 de la campaña «Riesgo 'O' a ITS y VIH», trabajando las distintas líneas de actuación propuestas, prestando especial interés a la prevención de ITS:

1. Información
2. Comportamiento
3. Prevención

Se han presentado 14 proyectos que han ofrecido información sobre las infecciones de transmisión sexual en las que se han cambiado actitudes, intervenido en el comportamiento preventivo de la juventud, desmontado prejuicios y luchando contra la estigmatización de determinados sectores, apoyando así el trabajo de los grupos scouts y Organizaciones Federadas de Scouts de España en este ámbito de la salud.



En mayo de 2021, lanzamos la iniciativa **#YoNoMeLaJuego** como **actividad de sensibilización sobre las apuestas y juegos de azar**. En los últimos años hemos percibido un gran aumento de las casas de apuestas en los barrios y pueblos de todo el país. Se trata de un fenómeno relativamente reciente que constituye una problemática social puesto que tiene consecuencias negativas a nivel personal y colectivo. Por tanto, no solo nos encontramos ante una problemática como es la ludopatía, sino ante un problema de salud pública y de alternativas saludables. Por ello invitamos a los grupos scouts a participar en **#YoNoMeLaJuego**: se trata de realizar un mapa colaborativo para localizar las casas de apuestas y los recursos de ocio y tiempo libre saludable en las localidades de los grupos scouts. Con esta iniciativa, quisimos visibilizar la importancia de tener espacios de ocio saludable en nuestros barrios.

Obtuvimos resultados en 13 localidades diferentes del territorio con 130 espacios de ocio saludable frente a 71 casas de apuestas. Este dato, sin duda es preocupante puesto que podemos decir que hay un espacio de apuestas por cada dos de ocio saludable.

# "LOS GRUPOS SCOUTS Y LAS TIC"

## Resultados del cuestionario sobre Gestión y uso de las TIC en los Grupos scouts.

Ya disponemos del **informe final** de la encuesta sobre el uso de las **TIC en los grupos scouts**.

Este cuestionario busca obtener una panorámica que nos permita conocer **cómo se está integrando el uso de las TIC en los grupos scouts** y detectar necesidades que nos orienten en la **planificación de acciones que favorezcan un uso saludable y responsable de las tecnologías** en nuestra organización. Esta encuesta se ha visto influenciada por la pandemia que llegó sin avisar y se instauró en las vidas de nuestra infancia, adolescencia y juventud, sometida a grandes niveles de estrés e inseguridad, pasando mucho tiempo a solas en casa, pensando en las nefastas consecuencias de la Covid-19.

Creemos que **la educación y la información son herramientas imprescindibles** para prevenir conductas nocivas en el desarrollo integral de jóvenes y adolescentes, y aunque los datos que obtuvimos en la encuesta realizada en 2018 sobre el Uso Problemático de las TIC y las adicciones sin sustancia, nos dejaban ver una realidad de control y responsabilidad ante el uso de las Nuevas Tecnologías, tenemos que ser conscientes de que en la realidad que nos toca vivir, todavía tenemos frentes que trabajar. Debemos hacer de la tecnología una herramienta que nos proporcione nuevas vías de aprendizaje, encontrando el equilibrio y la coexistencia con nuestro estilo de vida.



## LOS GRUPOS SCOUTS Y LAS TIC

Resultados del cuestionario sobre "Gestión y uso de las TIC en los Grupos Scouts"

Realizada a scouts de la Sección Scout, Unidad Esculta y Clan Rover



**SCOUTS**  
Construir un Mundo Mejor

**ASDE**  
España

# LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

Desde Scouts de España buscamos hacer posible que la atención sanitaria relacionada con la salud mental sea universal y de calidad. También trabajamos para poner en valor los beneficios que proporciona la educación no formal en el bienestar y la salud mental de la infancia y la juventud.

El estudio **"La influencia del Movimiento Scout en la mejora del rendimiento escolar"** subraya las habilidades sociales de la juventud scout en temas como la resolución de conflictos, concretamente en su capacidad para mediar entre compañeros y compañeras, ponerse en el lugar de la otra persona y en la búsqueda de soluciones creativas a los mismos. En relación a la salud mental, se han medido las variables de habilidades sociales y autoestima.

## ... Y CELEBRAMOS DÍAS ESPECIALES

### 100 RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

Celebramos el Día Mundial sin Tabaco



### DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL USO INDEBIDO Y EL TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS

# 1ª EDICIÓN CURSO

## Violencia de género y factores de riesgo:

**Masculinidad hegemónica, drogodependencia y adicciones**

ON  
LINE

sin  
coste

**20 horas**

DEL 18 DE ENERO AL  
26 DE FEBRERO DE 2021

[www.fundadeps.org](http://www.fundadeps.org)

Organiza



**fodra**

Financiado por



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

# Reconoce

## Techo de Cristal en programas de voluntariado y tercer sector

El proyecto RECONOCE busca poner en valor la experiencia del voluntariado y mejorar la empleabilidad de los y las jóvenes. En esta edición de la revista Salud y Juventud (SJ) queremos compartir el trabajo que viene haciendo RECONOCE visibilizando el papel de la mujer en el voluntariado, y en el tercer sector en general.

Respecto al voluntariado, según el Observatorio de Voluntariado de la Plataforma del Voluntariado de España (PVE), un 60% del voluntariado en todo el país es femenino. Las mujeres voluntarias se involucran más en actividades relacionadas con el área socioeducativa y socio sanitaria, mientras que los hombres participan más de proyectos internacionales, protección civil y proyectos deportivos. "La situación de las mujeres y los hombres dentro del voluntariado no es la misma y que el techo de cristal también afecta a este área" (<https://goitibera.org/gaur/informe-mujer-y-voluntariado/>). Como señala María Valencia, presidenta de Didania: "La base social, y todo lo relacionado con lo educativo en su modelo formal como el informal,

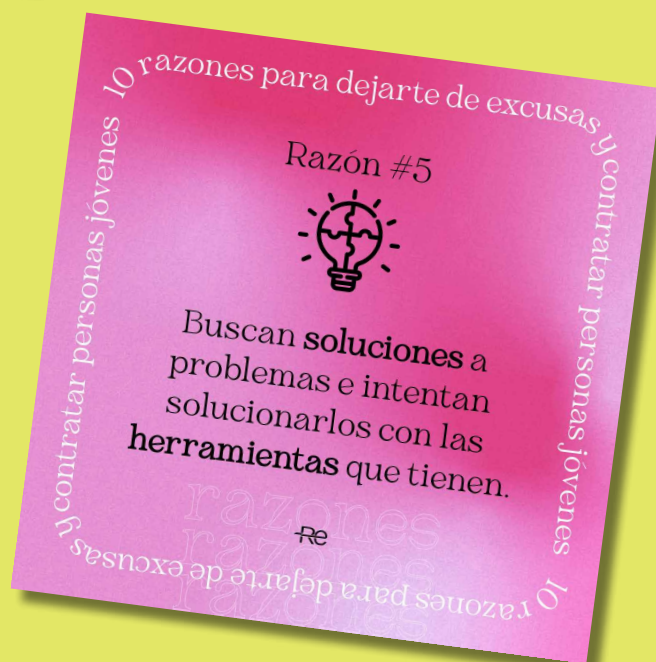
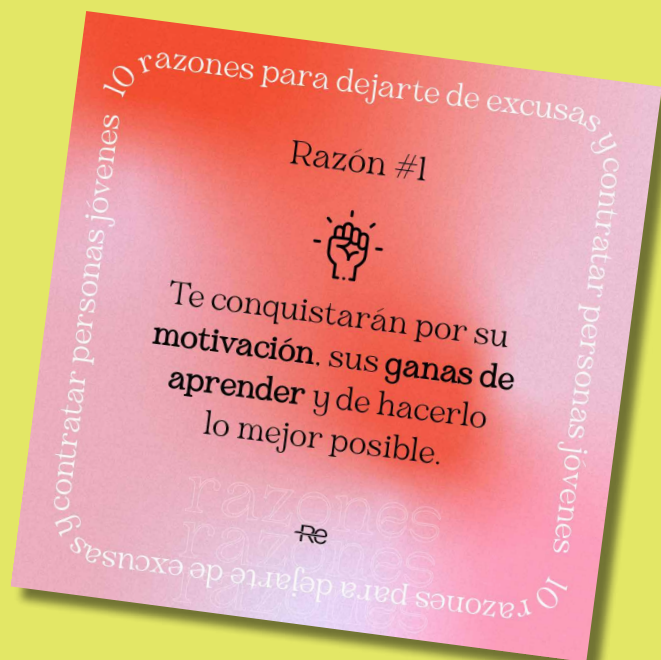
está fundamentalmente constituido por mujeres. Esta es una dimensión más protectora o de maternaje, de una concepción arraigada de lo relacionado con la mujer". ("Las competencias, herramientas para romper el techo de cristal" <https://goitibera.org/blogs/reconoce/las-competencias-herramientas-para-romper-el-techo-de-cristal/>). Por ello, desde Reconoce se centran en mejorar las capacidades de las personas voluntarias independientemente de su sexo y género, para que logren mejorar profesionalmente y entrar en el mercado laboral impulsando la igualdad y acabando con los techos de cristal. RECONOCE, apuesta por desarrollar competencias y habilidades blandas como el liderazgo, la negociación, la adaptabilidad y la planificación, a través de los programas de voluntariado para lograr una sociedad más igualitaria.

Respecto al techo de cristal en el tercer sector, aunque 6 de cada 10 personas voluntarias son mujeres, la proporción de mujeres que ocupan puestos de alta responsabilidad en patronatos y direcciones de organizaciones y fundaciones es alrededor del 45% (Fundación Seres). Reconoce, considera estos datos e intenta impulsar que las mujeres logren puestos de responsabilidad en ámbitos sociales y políticos y organizacional.



## Razones por las que realizar una labor de voluntariado

Ser parte de un voluntariado no sólo ayuda a mejorar la sociedad con el fin de trabajar por un mundo más solidario e igualitario si no que te cambia a nivel personal y profesionalmente. El voluntariado consolida la cohesión social y la confianza de promover acciones individuales y colectivas con efectos positivos para las personas. RECONOCE impulsa esta labor y comparte las 10 razones por las que ser una persona voluntaria.



10 razones para dejarte de excusas y contratar personas jóvenes

Razón #6



**Dominan las tecnologías. ¡y cómo lo hacen!**

re

10 razones para dejarte de excusas y contratar personas jóvenes

Si eres voluntario, voluntaria, entidad de voluntariado, administración o empresa, y quieres poner en valor el voluntariado, pide información en:

[www.reconoce.org](http://www.reconoce.org)

[reconoce@reconoce.org](mailto:reconoce@reconoce.org)

910 05 91 91

10 razones para dejarte de excusas y contratar personas jóvenes

Razón #7



**El talento joven es el complemento perfecto del talento senior.**

re

10 razones para dejarte de excusas y contratar personas jóvenes

10 razones para dejarte de excusas y contratar personas jóvenes

Razón #8



**Su capacidad para adaptarse a nuevos escenarios es increíble.**

re

10 razones para dejarte de excusas y contratar personas jóvenes

10 razones para dejarte de excusas y contratar personas jóvenes

Razón #9



**Tienen las ideas muy claras. Se comprometen. y mucho, con las causas sociales.**

re

10 razones para dejarte de excusas y contratar personas jóvenes

10 razones para dejarte de excusas y contratar personas jóvenes

Razón #10



**No son robots. ¡tienen muchas competencias y superhabilidades!**

re

10 razones para dejarte de excusas y contratar personas jóvenes



Educación para la Salud

