



# CONSUMO PRECOZ DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS EN ADOLESCENTES PROVOCADOS POR EL SEDENTARISMO.

Rosa María Martínez Sánchez / Laura García Cano / Delia Cristóbal Cañadas

## INTRODUCCION.

El sedentarismo es el modo de vida de las personas que apenas realizan ejercicio físico. El estudio realizado examinó la relación entre el sedentarismo y el riesgo de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas entre adolescentes

## OBJETIVOS.

Evaluar la relación entre el sedentarismo y el riesgo de consumo precoz de tabaco y alcohol en escolares. Incidir en que los escolares adopten hábitos saludables que retrasen o reduzcan el consumo de drogas.

## METODOLOGIA.

Un total de 1450 adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 16 años pertenecientes a los institutos de secundaria próximos al centro de salud del barrio participaron en el estudio transversal. Se realiza un cuestionario en el que los adolescentes nos indican la frecuencia y duración del ejercicio físico que realizan, así como la frecuencia y cantidad de alcohol, tabaco y otras drogas que consumen mensualmente. Posteriormente se realiza una reunión informativa-formativa con los padres y profesionales de la educación de los centros educativos de secundaria para incidir en la importancia de eliminar el sedentarismo al ser un factor de riesgo muy importante del consumo precoz de drogas.



## RESULTADOS.

El estudio transversal pone de manifiesto que es directamente proporcional el sedentarismo y el consumo precoz de drogas y que los adolescentes que más realizan ejercicio físico son los que menos frecuentemente consumen drogas.

## CONCLUSIONES.

Los resultados sugieren que realizar actividad física con frecuencia y reducir el sedentarismo pueden conducir a un menor riesgo de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas entre adolescentes. El estudio pone de manifiesto la idoneidad de hacer cada año reuniones con profesores y padres de los niños de centros de secundaria.



## REFERENCIAS:

1. Hernández L, Fernández JA, Quilers J et al. Análisis de la Actividad Física en Escolares en Medio Urbano. Colección ICID del Consejo Superior de Deportes de España, Nº 55, 2010
2. Convenio marco de la OMS para el control del tabaco (resolución WHA56.1); Estrategia Mundial sobre Régimen alimentario, actividad física y salud (resolución WHA57.17); Estrategia Mundial para reducir el uso nocivo del alcohol (resolución WHA63.13).
3. Encuesta Estatal sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES), 1994-2010. Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Disponible en: [http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/ESTUDES\\_2010.pdf](http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/ESTUDES_2010.pdf).