



DOCENCIA-INVESTIGACIÓN

Hábitos de salud en escolares en ámbito urbano y rural

Health habits in schoolchildren in urban and rural areas

***Martínez Sabater, Antonio, **Marzá Gascón, Asunción, ***Llorca Tauste, Julia, **Martínez Puig, Cristina, **Escrivá Aznar, Gema, **Blasco Roque, Mercedes.**

*Enfermero. Profesor Colaborador Universidad de Valencia. E-mail: Antonio.Martinez-Sabater@uv.es

Enfermera. Hospital Francesc de Borja (Gandia).*Enfermera. Centro de Salud Benissa.

.Palabras clave: hábitos de salud; población escolar; ámbito urbano; ámbito rural

Keywords: Health habits; school population; urban rural

RESUMEN

Introducción. En los primeros años de vida se produce la asimilación e interiorización de los hábitos de salud que van a condicionar la vida adulta, siendo fundamentales las características socioambientales para la adquisición de los mismos.

Objetivos Nos planteamos conocer los hábitos de salud que presentan los escolares de dos zonas geográficas contrapuestas: la urbana y la rural.

Metodología Se ha realizado un estudio descriptivo con alumnos de 10 y 11 años de una zona urbana y de una rural, llevándose a cabo una prueba de comparación de dos proporciones de muestras independientes.

Resultados. Se han recogido 104 encuestas (21.2% de ámbito rural) en las cuales se observa la existencia de un porcentaje importante en cuanto a la falta de hábito de lavado de manos e higiene dental se refiere. Respecto a la alimentación, existe un pequeño número de niños que acuden al colegio sin desayunar y, en caso de hacerlo, es considerable el porcentaje obtenido en el consumo de bollería y zumos envasados, apreciándose un déficit en el de verduras y pescados. Aunque mayoritariamente realizan actividad física, el 10% no la hacen nunca. Asimismo se aprecia un excesivo uso del televisor preferido frente a otros hábitos. En lo relacionado con el tabaquismo, cabe destacar que un 30% conviven con fumadores, y un 6% han probado el tabaco. En lo referente al alcohol un porcentaje importante (4.8%-19.5%) ya lo ha probado mayoritariamente en el ámbito familiar.

Conclusiones La finalidad del estudio es el de servir como punto de partida para la planificación de futuras actuaciones, ya que indica la existencia de situaciones de riesgo: alteraciones en la salud bucodental por déficit de cuidados e higiene, hábitos alimenticios incorrectos, hábitos sedentarios e inicio temprano de consumo o contacto con sustancias tóxicas.

ABSTRACT

Introduction. In the first years of life assimilation occurs and the understanding of health habits that will shape adult life, and these socio-environmental characteristics are fundamental for the acquisition of health habits.

Objectives. This study is aimed at ascertaining the health habits of schoolchildren from two opposing geographical areas (urban and rural).

Methodology. We performed a descriptive study of students aged 10/11 years old from urban and rural areas, performing a comparison test of two proportions from independent samples.

Results. 104 surveys were obtained (21.2% from rural areas). There is a significant percentage which refers to a lack of hand washing and dental hygiene habits. With regard to food there is a small percentage of children who come to school without breakfast, among those who did, it was found that a significant percentage have pastries and packaged juices showing a lack in consumption of vegetables and fish. Although largely physically inactive, 10% never take exercise. There is high television consumption and other habits are that, 30% live with smokers and 6% have tried snuff. A significant percentage (4.8% -19.5%) have tried alcohol, mostly in the family.

Conclusions. The study should serve as a starting point for planning future actions, and indicates the existence of risk: changes in oral health due to a lack of care and hygiene, bad eating habits, sedentary habits and the early onset of contact with consumption, or with toxic substances.

INTRODUCCIÓN

En la edad adulta tienen gran importancia las patologías relacionadas con la presencia de hábitos de salud establecidos durante la adolescencia y la niñez, que se mantienen en la edad adulta, por lo que se considera fundamental la prevención de estas conductas en los primeros años de vida considerándose necesario el conocimiento de los factores de riesgo en estas edades⁽¹⁻³⁾.

El proceso educativo forma parte del proceso de socialización, y se relaciona con la adquisición de valores, el desarrollo de la personalidad y la búsqueda de formación integral^(4,5) siendo los centros educativos, junto al hogar, los ámbitos socializadores donde tiene lugar el desarrollo de las personas, y que ejercen un importante papel en la configuración de la conducta, los valores personales y sociales de la infancia y la adolescencia⁽⁶⁾. La distinción clásica entre Escuela Urbana y Rural se ha diluido debido al avance tecnológico, el proceso globalizador y la mejora de los medios de comunicación⁽⁷⁾, y se ha visto favorecida por la promulgación de normas legislativas que facilitan la compensación de desigualdades⁽⁸⁾.

Se plantea el objetivo de conocer los hábitos de salud que presentan los escolares de dos zonas geográficas (urbana y rural), dentro de nuestro entorno, mediante la realización de un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal a través de la administración de una encuesta realizada *ad hoc* para este estudio que mantenga la confidencialidad de los datos.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha elaborado una encuesta de 36 ítems diseñada para ser autocumplimentada por los/as alumnos/as de diferentes centros públicos en la que se valoran diferentes características sociodemográficas, hábitos higiénicos, alimentarios y otros hábitos.

El ámbito de estudio han sido las poblaciones de Planes, Beniarrés, Benialí y Alpatró como ámbito rural y el barrio de “El Grau de Gandia” como zona urbana, seleccionándose el grupo de edad de 10 y 11 años, previo al momento en el que el alumnado dejan los centros de Primaria. A partir de los datos del Padrón (38 y 133 individuos en los ámbitos rural y urbano), se ha calculado el tamaño muestral para un nivel de confianza del 90%, un margen de error del 10% y una heterogeneidad de 50%, obteniéndose un tamaño de 24 y de 46 respectivamente, recogiendo 24 encuestas en el ámbito rural y 82 en el urbano.

Se realizó una propuesta de participación a los directores de los centros, indicando el objetivo del estudio, la confidencialidad y el modo de cumplimentación, el inicio de la recogida de datos y el consentimiento para la realización del estudio. Los datos se descargaron en una base de datos EXCEL®, y analizaron con el programa Epidat 3.1®, realizándose una prueba de comparación de dos proporciones de muestras independientes estableciéndose la significación estadística con un valor de $p < 0.05$.

RESULTADOS.

La tabla 1 refleja los resultados respecto a los hábitos higiénicos en los que destaca que el porcentaje de lavado de manos siempre ha sido superior en el ámbito rural y respecto al lavado de dientes, solo existe un hábito generalizado tras el desayuno y la cena. En el resto de situaciones planteadas destaca la diferencia en la comida, en el ámbito rural el 44.4% de los encuestados refiere lavarse siempre los dientes mientras que en el ámbito urbano el grupo mayoritario es el que indica que nunca se los lava, apareciendo significación estadística. En la visita al dentista, el 34% del total de las encuestas indicaba al menos una visita anual, destacando que ningún alumno del ámbito rural contestó la opción “nunca”, que sí fue opción para el 11% en el ámbito urbano. Los porcentajes fueron similares al preguntar sobre la frecuencia de duchas.

Tabla 1 Respuestas a los ítems referidos a hábitos higiénicos.

		Me lavo las manos			Me lavo los dientes				
		Rural	Urbano	p. valor			Rural	Urbano	p. valor
		n (%)	n (%)				n (%)	n (%)	
Al levantarme	Siempre	12 (57.1)	33 (41.8)	0.3	Al levantarme	Siempre	5 (25.0)	44 (55.7)	0.02
	Casi siempre	4 (19)	28 (22.8)	0.9		Casi siempre	4 (20.0)	15 (19.0)	0.8
	Algunas veces	2 (9.5)	13 (16.5)	0.6		Algunas veces	1 (5.0)	8 (10.1)	0.7
	Muy pocas veces	2 (9.5)	5 (6.3)	1.0		Muy pocas veces	1 (5.0)	5 (6.3)	0.8
	Nunca	1 (4.8)	10 (12.7)	0.6		Nunca	9 (45.0)	7 (8.9)	≤0.05
Antes de la comida	Siempre	19 (90.5)	62 (75.6)	0.2	Tras el desayuno	Siempre	11 (55.0)	39 (50.6)	1.0
	Casi siempre	2 (9.5)	12 (14.6)	0.8		Casi siempre	2 (10.0)	16 (20.8)	0.4
	Algunas veces	0	5 (6.1)	0.6		Algunas veces	3 (15.0)	9 (11.7)	1.0
	Muy pocas veces	0	2 (2.4)	0.9		Muy pocas veces	4 (20.0)	3 (3.9)	0.05
	Nunca	0	1 (1.2)	0.5		Nunca	0	10 (13.0)	0.2
Después de la comida	Siempre	13 (68.4)	21 (26.9)	≤0.05	Tras el almuerzo	Siempre	8 (44.4)	9 (12.0)	≤0.005
	Casi siempre	1 (5.3)	15 (19.2)	0.3		Casi siempre	1 (5.6)	11 (14.7)	0.5
	Algunas veces	1 (5.3)	25 (32.1)	≤0.05		Algunas veces	0	14 (18.7)	0.1
	Muy pocas veces	3 (15.8)	4 (5.1)	0.3		Muy pocas veces	7 (38.9)	15 (20)	0.2
	Nunca	1 (5.3)	13 (16.7)	0.4		Nunca	2 (11.1)	26 (34.7)	0.1
Después de ir al servicio	Siempre	19 (90.5)	51 (63.8)	≤0.05	Tras la merienda	Siempre	7 (33.3)	18 (23.7)	0.3
	Casi siempre	1 (4.8)	21.3 (17)	0.15		Casi siempre	1 (4.8)	15 (19.7)	0.3
	Algunas veces	1 (4.8)	2 (2.5)	0.9		Algunas veces	4 (19)	13 (17.1)	0.9
	Muy pocas veces	0	4 (5)	0.7		Muy pocas veces	2 (9.5)	8 (10.5)	0.7
	Nunca	0	6 (7.5)	0.4		Nunca	7 (33.3)	22 (28.9)	0.6
Después de jugar	Siempre	7(33.3)	34 (42)	0.6	Tras la cena	Siempre	18 (85.7)	61 (76.3)	0.5
	Casi siempre	5 (23.8)	19 (23.5)	0.8		Casi siempre	2 (9.5)	7 (8.8)	0.7
	Algunas veces	6 (28.6)	11 (13.6)	0.8		Algunas veces	1 (4.8)	6 (7.5)	1.0
	Muy pocas veces	3 (14.3)	10 (12.3)	0.9		Muy pocas veces	0	2 (2.5)	0.9
	Nunca	0	7 (8.6)	0.4		Nunca	0	4 (5.0)	0.7
		Me ducho			Visito al dentista				
		Rural	Urbano	p. valor			Rural	Urbano	p. valor
		n (%)	n (%)				n (%)	n (%)	
Una vez por semana		3 (14.3)	7 (8.5)	0.7	Una vez al mes		1 (4.8)	20 (24.4)	0.1
Dos veces por semana		2 (9.5)	6 (7.3)	0.9	Cada tres meses		2 (9.5)	13 (15.9)	0.7
Tres veces a la semana		3 (14.3)	19 (23.2)	0.6	Cada seis meses		2 (9.5)	21 (25.6)	0.2
Más de tres veces a la semana		13 (61.9)	50 (61.0)	0.9	Cada año		16 (76.2)	19 (23.2)	≤0.05
					Nunca		0	9 (11.0)	0.2

Al plantear las cuestiones referidas a la alimentación (tabla 2), existe significación estadística en el porcentaje del lugar donde se realiza la comida de mediodía; así en el grupo de ámbito rural el 71.4% se realiza en el domicilio (frente al 37% del ámbito urbana), no apreciándose diferencias en los porcentajes de las comidas realizadas a lo largo del día, aunque en el ámbito rural ninguno realiza un resopón. (p<0.05). La

gran mayoría de los/as alumnos/as encuestados suelen realizar la cena alrededor de las 21 horas, sin aparecer significación en este aspecto ni en las actividades realizadas en ese contexto. Tampoco existen diferencias en los alimentos consumidos en el desayuno, almuerzo y merienda en la comparación, aunque es relevante el consumo exclusivo de leche en el desayuno (74%). Al valorar el almuerzo en el colegio, éste suele ser bocadillo, con porcentajes elevados de consumo de bollería y zumo envasado en el ámbito urbano (17.3 y 14.7% respectivamente), igualándose las proporciones en la merienda.

Tabla 2 Respuestas referidas a hábitos alimentarios.

Entre semana como en			
	Rural n (%)	Ámbito Urbano n (%)	p. valor
Casa	15 (71.4)	30 (37)	≤0.05
Casa de Familiar	0	4 (4.9)	0.7
Comedor de colegio	6 (28.6)	47 (58)	≤0.05
Todos los días realizo las siguientes comidas (indicar todas las opciones que se realizan			
	Rural n (%)	Ámbito Urbano n (%)	p. valor
Desayuno	21 (100)	77 (93.9)	0.6
Almuerzo	21 (100)	76 (92.7)	0.5
Comida	21 (100)	81 (98.8)	0.5
Merienda	19 (90.5)	73 (89.0)	0.8
Cena	21 (100)	81 (98.8)	0.5
Resopón	0	18 (22.0)	≤0.05
Normalmente suelo cenar (indicar sólo la hora aproximada):			
	Rural n (%)	Ámbito Urbano n (%)	p. valor
Antes de las 8 de la tarde	0	2 (2.4)	0.9
De 8:00 a 8:30	3 (14.3)	9 (11.0)	1.0
De 8:30 a 9:00	7 (33.3)	23 (28.0)	0.8
De 9:00 a 9:30	7 (33.3)	28 (34.1)	0.9
De 9:30 a 10:00	4 (19.0)	16 (19.5)	0.8
Más tarde de las 10:00	0	4 (4.9)	0.7
Durante la cena (indicar aquellas opciones que normalmente realices)			
Ceno siempre en familia	20 (95.2)	62 (75.6)	0.1
Ceno sólo con mis hermanos	1 (4.8)	13 (15.9)	0.3
Ceno en el sofá	0	13 (15.9)	0.1
Ceno en la mesa	12 (57.1)	49 (59.8)	1.0
Veo la tele	10 (47.6)	46 (56.1)	0.7
Escucho la radio	0	2	0.9

Al analizar las tablas de frecuencia de consumo de alimentos (tabla 3 y tabla 4), la mayor parte de los niños consumen leche a diario y yogurt al menos tres veces a la semana. El consumo de chocolate, es mayor aunque sin significación en el ámbito rural (38.1% dos o tres veces a la semana), no existiendo en este grupo ningún caso de consumo diario.

No existen diferencias significativas en el consumo de verduras y destaca la frecuencia diaria de consumo de productos de ensalada en los dos ámbitos, que contrasta con la respuesta “nunca” a verduras de hoja verde o como guarnición. El consumo de patatas al horno o hervidas se produce al menos una vez a la semana al igual que frita, (consumo diario de estas en el 13% de las respuestas). Al valorar el consumo de legumbres y arroz, este se produce al menos una vez a la semana y aparece una diferencia significativa en el consumo de pasta (mayor en el ámbito urbano).

Tabla 3 Consumo de alimentos (I)

		Ámbito					Ámbito		
		Rural	Urbano	p. valor			Rural	Urbano	p. valor
		n (%)	n (%)				n (%)	n (%)	
Leche	Nunca	0	2 (2.4)	0.9	Ensalada:	Nunca	3 (14.3)	16 (19.5)	0.5
	Cada quince días	0	2 (2.4)	0.9	lechuga, tomate,	Cada quince días	1 (4.8)	7 (8.5)	0.9
	Una vez a la semana	0	3 (3.7)	0.9	escarola..	Una vez a la semana	1 (4.8)	12 (14.6)	0.4
	2-3 veces a la semana	3 (14.3)	7 (8.5)	0.9		2-3 veces a la semana	4 (19)	12 (14.6)	0.9
	Todos los días	18 (85.7)	48 (58.5)	≤0.05		Todos los días	12 (57.1)	30 (36.6)	0.5
	Más de una vez al día	0	20 (24.4)	≤0.05		Más de una vez al día	0	5 (6.1)	0.5
Yogurt	Nunca	3 (14.3)	7 (8.6)	0.7	Judías verdes,	Nunca	8 (38.1)	24 (29.3)	0.7
	Cada quince días	4 (19.0)	5 (6.2)	0.1	acelgas o	Cada quince días	5 (23.8)	19 (23.2)	0.8
	Una vez a la semana	4 (19.0)	8 (9.9)	0.4	espinacas	Una vez a la semana	2 (9.5)	13 (15.9)	0.7
	2-3 veces a la semana	8 (38.1)	26 (32.1)	0.8		2-3 veces a la semana	4 (19)	16 (19.5)	0.9
	Todos los días	2 (9.5)	26 (32.1)	0.1		Todos los días	2 (9.5)	6 (7.3)	0.9
	Más de una vez al día	0	6 (7.4)	≤0.05		Más de una vez al día	0	1 (1.2)	0.9
Chocolate (tableta, bombones, Kit Kat, Mars..)	Nunca	0	11	0.2	Verduras de guarnición:	Nunca	9 (42.9)	24 (29.3)	0.4
	Cada quince días	7 (33.3)	15 (18.8)	0.3	berenjena,	Cada quince días	5 (23.8)	16 (19.5)	0.9
	Una vez a la semana	6 (28.6)	22 (27.5)	0.9	champiñones	Una vez a la semana	1 (4.8)	14 (17.1)	0.3
	2-3 veces a la semana	8 (38.1)	28 (22.5)	0.2		2-3 veces a la semana	6 (28.6)	15 (18.3)	0.5
	Todos los días	0	9 (11.3)	0.2		Todos los días	0	8 (9.8)	0.3
	Más de una vez al día	0	5 (6.3)	0.5		Más de una vez al día	0	4 (0.7)	0.7
Cereales inflados de desayuno (Corn-Flaks)	Nunca	4 (19.0)	19 (23.2)	0.9	Patatas al horno o hervidas	Nunca	2 (9.5)	10 (12.7)	1.0
	Cada quince días	0	10 (12.2)	0.2		Cada quince días	3 (14.3)	16 (20.3)	0.8
	Una vez a la semana	3 (14.3)	8 (9.8)	0.8		Una vez a la semana	7 (33.3)	20 (25.3)	0.6
	2-3 veces a la semana	4 (19.0)	28 (22.0)	1.0		2-3 veces a la semana	8 (38.1)	26 (32.9)	0.8
	Todos los días	10 (47.6)	22 (26.8)	0.1		Todos los días	0	5 (6.3)	0.6
	Más de una vez al día	0	5 (6.1)	0.6		Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.9
Galletas tipo "maría"	Nunca	5 (23.8)	15 (18.5)	0.8	Patatas fritas	Nunca	0	5 (6.3)	0.5
	Cada quince días	2 (9.5)	11 (13.6)	0.9		Cada quince días	6 (30.0)	19 (23.8)	0.9
	Una vez a la semana	7 (33.3)	12 (14.8)	0.1		Una vez a la semana	7 (35)	20 (25.0)	0.6
	2-3 veces a la semana	3 (14.3)	20 (24.5)	0.5		2-3 veces a la semana	6 (30.0)	26 (32.5)	0.9
	Todos los días	4 (19.0)	17 (21.0)	0.9		Todos los días	1 (5.0)	5 (6.3)	0.8
	Más de una vez al día	0	6 (7.4)	0.4		Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.9
Galletas con chocolate, crema	Nunca	9 (42.9)	32 (41.0)	1.0	Legumbres:	Nunca	0	9 (11.1)	0.2
	Cada quince días	5 (23.8)	15 (19.2)	0.9	lentejas,	Cada quince días	6 (28.6)	15 (18.5)	0.5
	Una vez a la semana	4 (19.0)	12 (15.4)	0.9	garbanzos,	Una vez a la semana	7 (33.3)	27 (33.3)	0.8
	2-3 veces a la semana	1 (4.8)	10 (12.8)	0.5	judías..	2-3 veces a la semana	7 (33.3)	23 (28.4)	0.9
	Todos los días	2 (9.5)	3 (3.8)	0.6		Todos los días	0	3 (3.7)	0.9
	Más de una vez al día	0	4 (5.1)	0.7		Más de una vez al día	0	4 (4.9)	0.7
Magdalenas, bizcocho	Nunca	2 (9.5)	17 (21.3)	0.4	Arroz blanco, paella	Nunca	0	3 (3.7)	0.9
	Cada quince días	4 (19.0)	17 (21.3)	0.9		Cada quince días	5 (23.8)	11 (1.6)	0.4
	Una vez a la semana	9 (42.9)	13 (16.3)	0.2		Una vez a la semana	12 (57.1)	25 (30.9)	0.1
	2-3 veces a la semana	5 (23.8)	16 (20.0)	0.9		2-3 veces a la semana	4 (19)	31 (38.3)	0.2
	Todos los días	1 (4.8)	7 (8.8)	0.9		Todos los días	0	9 (11.1)	0.2
	Más de una vez al día	0	1 (1.3)	0.5		Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.9
Ensamada, donut, croissant	Nunca	4 (19.0)	15 (18.5)	0.8	Pasta: fideos, macarrones, espaguetis..	Nunca	0	3 (3.7)	0.9
	Cada quince días	7 (33.3)	18 (22.2)	0.5		Cada quince días	1 (4.8)	5 (6.2)	0.8
	Una vez a la semana	5 (23.8)	18 (22.2)	0.9		Una vez a la semana	13 (61.9)	24 (29.6)	0.01
	2-3 veces a la semana	3 (14.3)	14 (17.3)	1.0		2-3 veces a la semana	7 (33.3)	32 (39.5)	≤0.05
	Todos los días	2 (9.5)	9 (11.1)	0.9		Todos los días	0	9 (11.1)	0.2
	Más de una vez al día	0	5 (6.2)	0.5		Más de una vez al día	0	6 (7.4)	0.4

Tabla 4 Consumo de alimentos (2)

		Ámbito		p. valor			Ámbito		p. valor
		Rural n (%)	Urbano n (%)				Rural n (%)	Urbano n (%)	
Sopas y cremas caseras	Nunca	1 (4.8)	11 (13.9)	0.4	Queso blanco o fresco	Nunca	6 (30.0)	12 (15.2)	0.2
	Cada quince días	4 (19.0)	19 (24.1)	0.8		Cada quince días	1 (5.0)	6 (7.6)	0.9
	Una vez a la semana	11 (52.4)	17 (21.5)	≤0.05		Una vez a la semana	3 (15.0)	18 (22.8)	0.7
	Dos-tres veces a la semana	4 (19.0)	23 (29.1)	0.5		Dos-tres veces a la semana	9 (45.0)	24 (30.4)	0.3
	Todos los días	1 (4.8)	6 (7.6)	1.0		Todos los días	1 (5.0)	12 (15.2)	0.4
	Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.9		Más de una vez al día	0	3 (3.8)	0.9
Sopas y cremas preparadas	Nunca	16 (76.2)	27 (34.2)	≤0.05	Otros quesos:	Nunca	6 (30.0)	16 (20.0)	0.5
	Cada quince días	2 (9.5)	19 (24.1)	0.2		Cada quince días	2 (10.0)	9 (11.3)	0.8
	Una vez a la semana	2 (9.5)	17 (14)	0.6		Una vez a la semana	3 (15.0)	14 (17.5)	0.9
	Dos-tres veces a la semana	1 (4.8)	10 (12.7)	0.5		Dos-tres veces a la semana	6 (30.0)	22 (27.5)	0.9
	Todos los días	0	6 (7.6)	0.4		Todos los días	3 (15.0)	14 (17.5)	0.9
	Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.9		Más de una vez al día	0	4 (5.0)	0.7
Huevos	Nunca	2 (9.5)	4 (5.0)	0.8	Frutas cítricas:	Nunca	0	4 (4.9)	0.7
	Cada quince días	2 (9.5)	13 (16.5)	0.7		Cada quince días	3 (14.3)	6 (7.4)	0.5
	Una vez a la semana	10 (47.6)	27 (33.8)	0.4		Una vez a la semana	2 (9.5)	14 (17.3)	0.6
	Dos-tres veces a la semana	7 (33.3)	28 (35.0)	0.9		Dos-tres veces a la semana	8 (38.1)	21 (25.9)	0.3
	Todos los días	0	6 (7.5)	0.4		Todos los días	8 (38.1)	31 (38.3)	0.5
	Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.9		Más de una vez al día	0	5 (6.2)	0.6
Pollo o pavo	Nunca	0	3 (3.8)	0.9	Otras frutas: manzana, pera,	Nunca	0	3 (3.7)	0.9
	Cada quince días	6 (28.6)	19 (23.8)	0.8		Cada quince días	0	4 (4.9)	0.7
	Una vez a la semana	7 (33.3)	28 (35.0)	0.6		Una vez a la semana	0	10 (12.3)	0.2
	Dos-tres veces a la semana	8 (38.1)	23 (28.8)	0.6		Dos-tres veces a la semana	6 (28.6)	27 (33.3)	1.0
	Todos los días	0	5 (6.3)	0.6		Todos los días	15 (71.4)	30 (37.0)	≤0.05
	Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.9		Más de una vez al día	0	6 (7.4)	0.5
Termera, cerdo, cordero (bistec, empanada..)	Nunca	2 (9.5)	9 (11.4)	0.5	Frutas en conserva (en almibar..)	Nunca	14 (66.7)	24 (30.0)	≤0.05
	Cada quince días	5 (23.8)	13 (16.5)	0.6		Cada quince días	5 (23.8)	10 (12.5)	0.3
	Una vez a la semana	9 (42.9)	30 (38.0)	0.9		Una vez a la semana	1 (4.8)	24 (30.0)	≤0.05
	Dos-tres veces a la semana	5 (23.8)	28 (22.8)	0.9		Dos-tres veces a la semana	1 (4.8)	9 (11.3)	0.7
	Todos los días	0	5 (6.3)	0.5		Todos los días	0	8 (10.0)	0.3
	Más de una vez al día	0	4 (5.1)	0.7		Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.9
Carne picada, hamburguesa	Nunca	3 (14.3)	3 (3.8)	0.2	Bebidas azucaradas (coca-cola, fanta)	Nunca	3 (15.0)	16 (19.8)	0.9
	Cada quince días	7 (33.3)	26 (33.3)	0.9		Cada quince días	6 (30.0)	12 (14.8)	0.2
	Una vez a la semana	7 (33.3)	19 (24.4)	0.8		Una vez a la semana	4 (20.0)	16 (19.8)	0.8
	Dos-tres veces a la semana	3 (14.3)	19 (24.4)	0.5		Dos-tres veces a la semana	5 (25.0)	20 (24.7)	0.8
	Todos los días	0	7 (9.0)	0.4		Todos los días	2 (10.0)	15 (18.5)	0.4
	Más de una vez al día	0	3 (3.8)	0.9		Más de una vez al día	0 (0.0)	1 (1.2)	0.4
Pescado blanco	Nunca	2 (10.0)	11 (13.8)	0.9	Bebidas bajas en calorías (coca-cola light)	Nunca	20 (95.2)	29 (36.7)	≤0.05
	Cada quince días	6 (30.0)	23 (28.9)	0.9		Cada quince días	0	14 (17.7)	0.1
	Una vez a la semana	7 (35.0)	23 (28.8)	0.9		Una vez a la semana	1 (4.8)	13 (16.5)	0.4
	Dos-tres veces a la semana	5 (25.0)	17 (21.3)	0.9		Dos-tres veces a la semana	0	12 (15.2)	0.1
	Todos los días	0	6 (7.5)	0.4		Todos los días	0	9 (11.4)	0.3
	Más de una vez al día	0	4 (5.0)	0.7		Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.9

Pescado azul: sardinas, atún, salmón..	Nunca	6 (28.6)	14 (17.7)	0.4	Zumos de fruta natural	Nunca	0	5 (6.3)	0.4
	Cada quince días	4 (19.0)	26 (32.9)	0.4		Cada quince días	3 (14.3)	10 (12.5)	0.9
	Una vez a la semana	7 (33.3)	17 (21.5)	0.4		Una vez a la semana	4 (19.4)	11 (13.8)	0.7
	Dos-tres veces a la semana	4 (19.0)	13 (16.5)	1.0		Dos-tres veces a la semana	6 (28.6)	19 (23.8)	0.8
	Todos los días	0	5 (6.3)	0.5		Todos los días	8 (38.1)	30 (37.5)	1.0
Marisco	Más de una vez al día	0	4 (5.1)	0.7	Más de una vez al día	0	5 (6.3)	0.6	
	Nunca	4 (19.0)	16 (20.3)	0.8	Zumos comerciales	Nunca	7 (33.3)	16 (20.5)	0.3
	Cada quince días	12 (57.1)	18 (22.8)	≤0.05	Cada quince días	4 (19.0)	11 (14.1)	0.8	
	Una vez a la semana	4 (19.0)	27 (34.2)	0.3	Una vez a la semana	2 (9.5)	20 (25.6)	0.2	
	Dos-tres veces a la semana	0	10 (12.7)	0.2	Dos-tres veces a la semana	6 (28.6)	14 (17.9)	0.4	
Croquetas, empanadillas, pizza	Todos los días	0	5 (6.3)	0.5	Todos los días	2 (9.5)	11 (14.1)	0.9	
	Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.9	Más de una vez al día	0	3 (3.8)	0.9	
	Nunca	0	1 (1.3)	0.5	Frutos secos: cacahuets, Avellanas, almendras..	Nunca	3 (14.3)	12 (15.0)	0.8
	Cada quince días	11 (52.4)	21 (26.3)	≤0.05	Cada quince días	5 (23.8)	19 (23.8)	0.8	
	Una vez a la semana	8 (38.1)	29 (36.3)	0.9	Una vez a la semana	3 (14.3)	13 (16.3)	0.9	
Pan en bocadillo	Dos-tres veces a la semana	2 (9.5)	17 (21.3)	0.4	Dos-tres veces a la semana	5 (23.8)	21 (26.3)	1.0	
	Todos los días	0	10 (12.5)	0.2	Todos los días	4 (19.0)	12 (15.0)	0.9	
	Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.9	Más de una vez al día	0	1 (1.3)	0.9	
	Nunca	1 (4.8)	5 (6.5)	0.8	Postres lácteos	Nunca	7 (33.3)	23 (28.3)	0.6
	Cada quince días	0	5 (6.5)	0.5	Cada quince días	4 (20.0)	9 (11.3)	0.5	
Pan en las comidas	Una vez a la semana	1 (4.8)	10 (13.0)	0.5	Una vez a la semana	7 (35.0)	21 (26.3)	0.6	
	Dos-tres veces a la semana	1 (4.8)	14 (18.2)	0.9	Dos-tres veces a la semana	5 (25.0)	28 (22.5)	0.9	
	Todos los días	17 (81)	38 (49.4)	≤0.05	Todos los días	2 (10.0)	16 (20.0)	0.5	
	Más de una vez al día	1 (4.8)	5 (6.5)	0.8	Más de una vez al día	0	3 (3.8)	0.9	
	Nunca	3 (14.3)	12 (15.0)	0.8	Pasteles de crema o chocolate	Nunca	7 (33.3)	23 (28.4)	0.9
Jamón salado, dulce, embutidos	Cada quince días	0	8 (10.5)	0.3	Cada quince días	11 (52.4)	25 (30.9)	0.1	
	Una vez a la semana	3 (14.3)	10 (12.5)	0.8	Una vez a la semana	1 (4.8)	17 (21.0)	0.2	
	Dos-tres veces a la semana	4 (19.0)	17 (21.3)	1.0	Dos-tres veces a la semana	0	5 (6.2)	0.5	
	Todos los días	9 (42.9)	26 (32.5)	0.6	Todos los días	0	6 (7.4)	0.5	
	Más de una vez al día	2 (9.5)	6.3 (5)	0.9	Más de una vez al día	0	1 (1.2)	0.5	
Golosinas: gominolas, caramelos	Nunca	2 (10.0)	7 (8.8)	0.8	Nunca	1 (4.8)	12 (14.8)	0.4	
	Cada quince días	4 (20.0)	16 (20.0)	0.8	Cada quince días	10 (47.6)	26 (32.1)	0.2	
	Una vez a la semana	1 (5.0)	13 (16.3)	0.3	Una vez a la semana	8 (38.1)	18 (22.2)	0.2	
	Dos-tres veces a la semana	6 (30.0)	28 (35.0)	0.9	Dos-tres veces a la semana	2 (9.5)	17 (21.0)	0.4	
	Todos los días	7 (35.0)	13 (16.3)	0.5	Todos los días	0	5 (6.2)	0.6	
Bolsas de aperitivos	Más de una vez al día	0	2 (2.5)	0.7	Más de una vez al día	0	1 (1.2)	0.5	
	Nunca	2 (10.0)	22 (27.5)	0.2	Nunca	2 (10.0)	18 (22.5)	0.7	
	Cada quince días	6 (30.0)	18 (22.5)	0.1	Una vez a la semana	9 (45.0)	12 (15.0)	0.8	
	Una vez a la semana	2 (10.0)	12 (15.0)	0.8	Dos-tres veces a la semana	2 (10.0)	6 (7.5)	0.9	
	Dos-tres veces a la semana	1 (5.0)	6 (7.5)	0.9	Todos los días	0	1 (1.3)	0.5	
Más de una vez al día	0	1 (1.3)	0.5	Más de una vez al día	0	1 (1.3)	0.5		

En el consumo de huevos se produce en una proporción importante una vez a la semana en el ámbito rural y dos o tres veces en el ámbito urbano, ámbito en el que aparece una frecuencia de consumo diaria en el 7,5% de los casos. Pese a no existir significación estadística en el consumo de carnes entre los dos grupos, destaca un consumo diario de hamburguesas en el 12,8% en el ámbito urbano, mientras que un porcentaje importante de alumnos indica que nunca consumen pescado ni marisco y existe un consumo de pan diario (significación estadística en el mayor consumo de bocadillo en el ámbito rural).

Existe un consumo similar de frutas cítricas en ambos grupos, y aparece una diferencia significativa en el mayor consumo de otras frutas en el ámbito rural. Respecto a las bebidas azucaradas destaca una frecuencia de consumo mayor de veces a la semana del 35% en el ámbito rural y el 44.4% en el urbano (significación estadística en el consumo de bebidas en su formato light). Y se presenta un importante consumo de zumos de fruta natural diario y de zumos de fruta comercial. En los postres lácteos, la frecuencia con mayor porcentaje es “una vez a la semana” con la tercera parte de los resultados, aunque destaca el consumo diario en el 20% de los niños en el ámbito urbano. Respecto a las golosinas, en ambos grupos se produce un consumo quincenal o semanal mayoritario, y destaca el consumo diario en un 6,2% de los niños del ámbito urbano.

Respecto a otros hábitos (tabla 5), existe un elevado porcentaje de niños/as que acude en coche pese a que el trayecto suele ser menor a 10 minutos. La mayor parte de las encuestas indica una actividad física superior a dos veces a la semana, pese a que aparecen respuestas de no realización de ningún tipo de actividad. Por otro lado, en las actividades tras el colegio, aunque sin significación estadística, destaca el mayor porcentaje de respuestas a jugar en el parque o con amigos en el ámbito rural que urbano y respecto a otras actividades, existe un consumo de televisión (10,5%) y de videojuegos (12,8%) mayor a 3 horas en el ámbito urbano en los días laborables.

DISCUSIÓN

En el estudio, al hablar de hábitos higiénicos, se ha pretendido valorar como uno de los hábitos importantes que debe inculcarse en la infancia, el lavado de manos. Si bien los estudios encontrados que intentan comprobar diferencias entre ámbitos se centran en países iberoamericanos⁽⁹⁾, se ha considerado conocer este aspecto para determinar la frecuencia que reconocen los niños que realizan el lavado de manos. Destacando que el lavado siempre ha sido superior en el ámbito rural que en el urbano, siendo estadísticamente significativo tras las comidas y tras acudir al WC. Los porcentajes de lavado de dientes tras las principales comidas son insuficientes, ya que aproximadamente la mitad no se realizan el cepillado tras el desayuno y la comida, mejorando estos tras la cena, que normalmente se realiza en el hogar. Existe una diferencia a favor del ámbito rural en la comida, que se podría relacionar con el lugar donde se realiza esta colación (comedor-casa) y que sería susceptible de mejorar con un mayor control de los niños. No obstante no se ha valorado si se realiza un correcto cepillado ya que se tiene en cuenta el estudio desarrollado en Lugo⁽¹⁰⁾ un porcentaje del 56% de los niños se cepilla después de comer, aunque no realiza un correcto cepillado y el 15% de los niños padece caries y un 25,5% no lo sabe, no habiendo visitado al dentista un 8,9%. Cifras similares a nuestro estudio aunque con diferencias entre el ámbito urbano y rural (11% en el ámbito urbano y ningún caso en el rural). Estas cifras han sido superiores en el ámbito rural, a pesar del desplazamiento a realizar, que son similares a estudios⁽¹¹⁾ realizados en Aragón, y en el que el lavado de dientes tras las comidas es mayor en la zona rural que en la urbana., adquiriéndose este hábito en el medio familiar.

Al referirnos a la alimentación, es importante la diferencia entre el lugar donde se realiza la comida de mediodía, resultados que pueden estar relacionados con la disponibilidad del servicio de comedor, que no existe en algunas de las escuelas rurales. Destaca la diferencia que hemos encontrado respecto a la actividad realizada durante la cena, donde una cuarta parte de los niños en ámbito urbano no cenan en familia y que un cinco por cien de los niños en la zona urbana acuden al colegio sin desayunar, y en este ámbito el almuerzo en el colegio, en muchas ocasiones se compone de bollería y/o zumo envasado.

La valoración del consumo de alimentos permite detectar la presencia de factores de riesgo nutricional con consecuencias para la salud y permite la intervención mediante la educación nutricional⁽¹²⁾. En nuestro estudio, aunque existe un consumo frecuente de ensaladas, los resultados indican que las frecuencias de consumo de verduras de todo tipo son bajas, al igual que en otros estudios en los que se aprecia un consumo de pescados, verduras y hortalizas escaso, y un consumo considerable de productos protéicos como carnes y embutidos^(11,13,14).

Se refleja en el estudio un porcentaje importante de consumo de productos como croquetas, empanadillas, etc. y patatas fritas que aunque las recomendaciones nutricionales aconsejan consumos esporádicos, se producen semanal o diariamente. Al contrario que ocurre con el consumo de frutas, que aunque mayoritariamente suele ser diario, en pocas ocasiones se ha indicado consumir más de una unidad por día. Referidos a alimentos con una alta carga calórica (Hidratos de carbono de absorción rápida), hemos de destacar un consumo importante de bebidas azucaradas diaria o semanalmente, frutos secos, postres lácteos, etc. No obstante, el consumo de golosinas es inferior a estudios en el que el porcentaje de consumo diario era del 85,7%⁽¹⁰⁾.

Otro aspecto fundamental en los hábitos de salud es la actividad física, y pese a que la mayor parte de las encuestas reflejan cercanía al centro escolar, aproximadamente la mitad de los desplazamientos se producen en coche. El 90% reflejan realizar actividad física fuera del colegio, aunque es importante aquellos que no realizan ningún tipo de actividad. No obstante, estas cifras son superiores a los datos reflejados en el estudio desarrollado en Cabra y Gran Canaria en el que el porcentaje de actividades estaba en el 72.5%⁽¹⁵⁾. En nuestro estudio, con un elevado número de horas dedicadas a ver la televisión y otras actividades sedentarias como puede ser jugar con videojuegos, similares a otros estudios⁽¹¹⁾ supone un aumento del riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta, entre otras la obesidad^(16,17). Al igual que en este estudio, el porcentaje de niños que ven la televisión más horas es mayor en el ámbito rural que en el urbano, aunque es en el ámbito rural donde mayor porcentaje se encuentra a realizar actividades como jugar en el parque, etc.

Respecto al hábito de sueño, relacionado en ocasiones con la aparición de insomnio⁽¹⁸⁾, una tercera parte de los niños refieren acostarse más tarde de las 22 horas, siendo en el fin de semana cuando se encuentran porcentajes importantes de niños que se acuestan más tarde de 24 e incluso de la una de la mañana, cifras similares a otros estudios⁽¹⁹⁾.

Al valorar comportamientos de riesgo, es importante valorar la importancia del contacto precoz con el alcohol y el tabaco; actualmente en diferentes estudios se constata un consumo similar por sexos, y que la prevalencia de este está cercana al 40% de la población adolescentes, siendo este mayor en el medio rural, aunque el inicio es precoz en el medio urbano⁽²⁰⁾. Otros estudios, indican un aumento del consumo regular de estos comportamientos en los últimos años⁽²¹⁾. El inicio de este comportamiento de forma precoz puede relacionarse con una mayor probabilidad de consumo habitual en la edad adulta^(22,23).

En nuestro estudio, aproximadamente la mitad de los encuestados presentan un contacto en el ámbito familiar con el tabaco, aunque mayoritariamente no han iniciado el contacto personal, existe un pequeño porcentaje que ya ha fumado con primos o amigos. En cuanto al alcohol, consumo más socializado en nuestro medio, siendo uno de los países en los que el consumo de bebidas alcohólicas y los problemas relacionados con el mismo adquieren gran importancia, dado que existe la percepción generalizada de que el alcohol o al menos, ciertos tipos de bebidas alcohólicas forman parte del patrón alimentario y dietético de nuestra sociedad⁽²⁴⁾. Hemos detectado un porcentaje importante de niños que han tenido contacto con alcohol en alguna ocasión, siendo el consumo en el medio urbano mayoritariamente en el contexto familiar. Consideramos este dato importante como punto de reflexión, dado que diversos autores indican la importancia de esto, ya que el inicio del consumo de alcohol se inicia en la infancia, y se arraiga y consolida en la adolescencia⁽²⁵⁾, siendo fundamental y necesario, que los programas de educación para la salud deben preceder al inicio de las conductas insanas⁽²⁶⁾.

Como limitaciones del estudio, dadas las características demográficas de las zonas rurales no ha sido posible obtener una muestra más elevada, por lo que al realizar la comparación de proporciones no existen muchas diferencias estadísticamente significativas, pudiendo ser debido al valor de "n", por lo que en un futuro se debería plantear la posibilidad de aumentar la zona geográfica a estudio.

CONCLUSIONES

Consideramos que el estudio puede servir como punto de partida para la planificación de futuras actuaciones, ya que este indica la existencia de situaciones y hábitos de riesgo que pueden tener consecuencias en la edad adulta de los niños y niñas estudiadas: alteraciones en la salud bucodental por déficit de cuidados e higiene, hábitos alimenticios incorrectos con déficit de consumo de verduras y frutas e ingesta importante de alimentos con abundantes hidratos de carbono, aumento de hábitos sedentarios e inicio temprano de consumo o contacto con sustancias tóxicas. Dada las características muestrales no se pueden establecer diferencias de conducta entre los ámbitos, no obstante ha de tenerse en cuenta que estas situaciones de riesgo en un momento de la vida en que existe una baja percepción del riesgo pueden ser modificadas mediante un programa educacional coordinado.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ardura J. Factores de riesgo cardiovascular y hábitos saludables en la edad pediátrica. *An Pediatr (Barc)*. 2003; 58:409-410.
2. Sancho González L, Pérez Patrón G, Torres Asensio M, Campillo Álvarez J. Estilo de vida y hábitos alimentarios de los adolescentes extremeños. *Semergen*. 2002; 28:177-84.
3. Rimm I, Rimm A. Association between juvenile onset obesity and severe adult obesity in 73532 women. *Am J Phys Health*. 1976; 66: 479-481.
4. Delors J. La educación encierra un tesoro. [Online].; 1996 [cited 2011 04 05. Available from: www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF.
5. Rodríguez-Cobos EM. La socialización en la escuela. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*. 2009 Julio; 1.
6. González Briones E, Merino Merino B, (coord). *Ganar Salud en la escuela: Guía para conseguirlo* Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación; 2009.
7. Capel H. La definición de lo urbano. *Estudios Geográficos*. 1975; 138:265-301.
8. Bustos Jimenez A. Valoraciones del profesorado de escuela rural sobre el entorno presente. 2009; 48:1-11.
9. Environmental Health Project. *Estudio de Comportamientos de Lavado de Manos con Jabón en zonas urbano periféricas y rurales del Perú* Washington: Office of Health, Infectious Diseases and Nutrition; 2004.
10. Nuñez Bastida F, Fernández Camiñas J, Machín Fernández A. Conocimientos, hábitos y percepción de salud bucodental en escolares de un área rural de Lugo. *Atención Primaria*. 2005; 36: 346-347.
11. Benito Ruesca J, Fleta Fleta J, Ruiz Carralero M, Menaña Pérez L. Hábitos de conducta y alimentación en población y escolar. *Medicina General*. 2008;109: 580-586.
12. García-Ramos Estarriol L, González Díaz J, Duque Hernández J. Hábitos alimentarios e ingesta dietética en el primer año de vida. *An Esp Pediatr*. 2000; 52: 523-529.
13. Martín Moreno V, Molina Cabrerizo M, Rodríguez F, Moreno Fernández A, Vallbuena L. Hábitos dietéticos y de higiene personal en adolescentes de una población rural. *Revista Española de Salud Pública*. 1996; 70:331-343.
14. Durá Traver T. Ingesta de energía y nutrientes en los alumnos de educación

- secundaria obligatoria. *An Esp Pediatr.* 2001; 54: 547-554.
15. González Lama J, Calvo Fernández J, Prats León P. Estudio epidemiológico de comportamientos de riesgo en adolescentes escolarizados en dos poblaciones, semirural y urbana. *Atención Primaria.* 2002; 30: 214-219.
 16. Bercedo Sanz A, Redondo Figuero C, Capa García L, González-Alciturri Casanueva M. Hábito televisivo en los niños de Cantabria. *An Esp Pediatr.* 2001; 54: 44-50.
 17. Crescente Pippi J, Martín Acero R, Cardesín Villaverde J, Romero Nieves J, Pinto Guedes D. Estudio del riesgo de sobrepeso y sobrepeso en escolares de Galicia entre 6 y 17 años. *An Pediatr (Barc).* 2003; 58:523-8.
 18. Villó Sirerol N, Kheiri Amin I, Mora Rodríguez T, Saucedo Frutos C, Prieto Yebra M. Hábitos del sueño en niños. *An Pediatr Esp.* 2001; 57:127-130.
 19. Rodríguez Torres M, Salve Diaz-Miguel M, Arenas Fernández M, Angora Mazuecos F. Encuesta sobre hábitos a niños de 10-11 años en quinto de Primaria: Contraste rural/urbano. *Centro de Salud.* 2002:348-356.
 20. Pérez Milena A, Ramírez Segura E, Jiménez Pulido I, Leal Heilmiling F, Martínez Fernández M, Pérez Milena R. Diferencias en el consumo urbano y rural de alcohol, tabaco y drogas en adolescentes. *Med Fam Andal.* 2008;9: 10-17.
 21. Ariza C, Nebot M, Villalbí J, Díez E, Tomás Z, Valmayor S. Tendencias en el consumo de tabaco, alcohol y cannabis de los escolares de Barcelona (1987-1999). *Gac Sanit.* 2003; 17:190-195.
 22. DuRant R, Smith J. Adolescent tobacco use and cessation. *Primary Care.* 1999;26: 553-75.
 23. Everett S, Warren C, Sharp D, Kann L, Husten C, Crosset L. Initiation of cigarette smoking and subsequent smoking behavior among U.S. high school students. *Prev Med.* 1999;29: 327-33.
 24. Gutierrez-Fisac F. Indicadores de consumo de alcohol en España. *Med Clínica.* 1995;104: 544-550.
 25. Mendoza Berjano R, Batista Foguet J, Sánchez García M, Carrasco González A. El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en los adolescentes escolarizados españoles. *Gac Sanit.* 1998;12: 263-271.
 26. Paniagua Repetto H, García Calatayud S, Castellano Barca G, Serrallé Serrano R, Redondo Figuero C. Consumo de tabaco, alcohol y drogas no legales entre adolescentes y relación con los hábitos de vida y el entorno. *An Esp Pediatr.* 2001; 55: 121-128.

ISSN 1695-6141

© [COPYRIGHT](#) Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia