

Title of Sustainable Development Goal:

3 - Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

Salud y Bienestar

Short Description of SDG:

El ODS 3 de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible es "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos y todas a lo largo de todas las edades". Las metas asociadas que destacamos tienen como objetivo reducir la tasa mundial de mortalidad materna, prevenir posibles enfermedades transmisibles y no transmisibles y fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias.

Action Area 1

Área de Acción : *Estilos de vida saludables*

Question 1 (Action Area 1)

Cuántas veces a la semana comes carne roja (cerdo, ternera, ciervo ...)?

- | | |
|---|---------------------------|
| 1 | Más de 3 veces por semana |
| 2 | De 1 a 3 veces por semana |
| 3 | Una vez por semana |
| 4 | Cero |

Question Feedback:

La Escuela de Medicina de Harvard recomienda limitar el consumo de carnes rojas a un máximo de dos veces por semana para reducir el riesgo de cáncer y otros problemas de salud.

Question 2 (Action Area 1)

¿Con qué frecuencia consumes "comida basura", como patatas fritas, dulces envasados, bebidas azucaradas, comida rápida?

- | | |
|---|--------------|
| 1 | Casi siempre |
| 2 | A menudo |
| 3 | A veces |
| 4 | Nunca |

Question Feedback:

El informe de UNICEF 2019 nos dice que los niveles de sobrepeso y obesidad en la infancia y la adolescencia están aumentando en todo el mundo. De 2000 a 2016, el porcentaje de niños con sobrepeso de entre 5 y 19 años se duplicó de 1 de cada 10 a aproximadamente 1 de cada 5. En comparación con 1975, el número de niños y jóvenes de este grupo de edad que padecen obesidad es 10 veces mayor en las niñas y 12 veces mayor en los niños.

Question 3 (Action Area 1)

¿Con qué frecuencia compras y consumes productos sostenibles, por lo tanto, de bajo impacto medioambiental?

1	Nunca
2	A veces
3	A menudo
4	Siempre

Question Feedback:

Una dieta sostenible implica el consumo de alimentos nutricionalmente saludables, con una huella baja en términos de uso del suelo, recursos hídricos, emisiones de carbono y nitrógeno y con una atención particular por la biodiversidad.

Action Area 2

Área de Acción : Higiene personal y fitness

Question 1 (Action Area 2)

¿Cuántas horas a la semana le dedicas a la actividad física?

1	No hago actividad física
2	Menos de una hora por semana
3	Una hora por semana
4	Más de una hora por semana

Question Feedback:

La Organización Mundial de la Salud, en el documento "Recomendaciones globales sobre actividad física para la salud" para el grupo de edad de 5-17 años, afirma que la actividad física no debe ser inferior a 60 minutos semanales, y pasado este tiempo se comienza a tener beneficios para prevenir ataques cardiorrespiratorios, tumores y/o trastornos depresivos.

Question 2 (Action Area 2)

¿Cuántas veces al día te lavas las manos?

1	Nunca
2	Entre 1 y 3 veces
3	Entre 4 y 6 veces
4	Entre 7 y 10 veces

Question Feedback:

Un estudio del University College de Londres sugiere lavarse las manos entre 7 y 10 veces al día para evitar contraer virus e infecciones.

Question 3 (Action Area 2)

¿Cuánto tiempo pasas por semana en contacto con la naturaleza (en parques, campo, montañas, playas, etc.)?

1	Nunca, no lo necesito
2	Un poco
3	Mucho
4	Siempre, en cuanto puedo me voy

Question Feedback:

Un nuevo estudio publicado en Scientific Reports, muestra que para obtener beneficios para la salud a través de la naturaleza, la cantidad óptima de tiempo en espacios “naturales” (es decir, parques urbanos, bosques o playas) es de dos horas por semana. Dos horas a la semana es un objetivo realista para muchas personas. ¡Tu también puedes hacerlo!

Action Area 3

Área de Acción : *Bienestar Mental*

Question 1 (Action Area 3)

¿Te sientes nervioso/a cuando no puedes conectarte a Internet?

1	Si, siento que me voy a volver loco/a
2	Si, bastante nervioso/a
3	Solo en casos excepcionales
4	No, en absoluto

Question Feedback:

Demasiadas horas utilizando pantallas pueden hacer que pierdas preciosas horas de sueño, producir irritación de ojos, dolor de cuello y hombros, así como falta de atención y concentración.

Question 2 (Action Area 3)

¿En momentos difíciles intentas relacionarte o apoyarte en tus compañeros/as o en aquellas personas adultas de confianza?

1	No, prefiero no hablar de mis problemas
2	A veces, pero no siempre es fácil hablar de mis problemas.
3	Bastante, pero los demás no siempre me entienden
4	Siempre, es importante para mí confiar y compararme con otras personas

Question Feedback:

Tener una buena relación y apoyarse en un grupo de pares o en las personas adultas de confianza, nos ayuda a tener relaciones positivas así como un bienestar mental equilibrado.

Question 3 (Action Area 3)

¿Qué haces cuando tus amigos y amigas te invitan a beber alcohol en una fiesta?

1	Acepto todo lo que me den
2	Bebo más de lo que debería. Al final, el objetivo es divertirse
3	Bebo lo que quiero sin perder el control de la situación
4	Pregunto sobre lo que estoy bebiendo y conozco exactamente mis límites sin caer en presiones sociales

Question Feedback:

Durante la transición entre la niñez y la edad adulta, el cerebro aún está en desarrollo y el abuso de alcohol puede obstaculizar ese proceso de diferentes maneras, lo que puede provocar consecuencias permanentes en el cerebro adulto.

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente la visión de los autores, y la Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.