

el abandono precoz de la práctica deportiva:

1. Niñas y chicas, igual que ellos, necesitan una hora diaria de actividad física, principalmente aeróbica. Tres días a la semana es recomendable que incluya algunas actividades vigorosas, especialmente las que fortalecen músculos y huesos.
2. Moveos en familia ¡sois su modelo! Elegid ropa, calzado y juguetes que faciliten el juego libre y los desplazamientos activos.
3. Antes de los ocho años deben iniciarse en actividades variadas para

desarrollar sus habilidades motrices básicas. Entre los nueve y diecisiete años, se aconseja realizar varios deportes y después focalizarse en su actividad favorita.

4. Escoged una práctica deportiva bajo dirección profesional cualificada en espacios deportivos seguros.
5. Sumad hábitos saludables: alimentación saludable, descanso, higiene, gestión emocional...
6. Motivadla a ser activa, valorad su esfuerzo y que supere retos para impulsar su crecimiento personal.
7. Educadla potenciando valores como el trabajo en equipo, la asertividad,

responsabilidad, equidad y el juego limpio.

8. Orientadla y acompañadla en su vida activa: interesaos por su entorno, facilitad su práctica y compartid experiencias.
9. Promoved que la actividad física sea ante todo diversión y una herramienta de socialización.
10. Y recordad que el que las niñas tengan igualdad de oportunidades depende de todos y todas.

Se puede consultar el informe completo en el siguiente enlace:

<http://www.infocop.es/pdf/Faros2018deportefemenino.pdf>

LA MOTIVACIÓN PARA FUMAR ES DISTINTA ENTRE HOMBRES Y MUJERES, SEGÚN UN ESTUDIO

Cristina Castilla y Aída de Vicente

El pasado 31 de mayo, con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, la SEPAR (Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica) publicó los resultados de un estudio sobre los hábitos de consumo de tabaco en nuestro país, revelando las diferencias entre géneros en este ámbito.

Se ha encontrado que el tabaquismo tiene características diferenciales entre hombres y mujeres, así como divergencias epidemiológicas y motivacionales. En concreto, los tratamientos de deshabituación tabáquica son más eficaces en los hombres que en las mujeres: el 63,4% de los hombres consigue dejar de fumar, frente al 59,4% de las mujeres. Además, las mujeres fuman más por recompensa positiva (52,29%), mientras que los hombres lo hacen más por una recompensa negativa (48,44%). También se ha podido

comprobar que las fumadoras se plantean dejar de fumar más frecuentemente que los fumadores y a edades más tempranas, y tienen menor dependencia física por la nicotina que ellos.

Estas diferencias en las características de la adicción tabáquica por géneros se han podido constatar mediante un amplio estudio llevado a cabo a partir de una muestra de 6.354 individuos que acudieron a la Unidad Especializada en Tabaquismo de la Comunidad de Madrid, de los cuales el 48,2% eran hombres con una edad media de 50 años y el 51,8% mujeres con una edad media de 48,6 años.

El tabaquismo también tiene efectos nocivos diferentes en la salud masculina y femenina. Según se ha comprobado, no solo daña la salud respiratoria, sino también la salud reproductiva, que se encuentra afectada en mayor medida

en la mujer, ya que puede provocar mayor riesgo de infertilidad y patología obstétrica.

Según la *Encuesta EDADES 2016*, llevada a cabo por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones y la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, la prevalencia del consumo de tabaco en España es del 34,2% en hombres y del 27,3% en mujeres de los 15 a los 64 años de edad. A edades más jóvenes, la prevalencia en hombres es del 25,3% y en mujeres, del 22,4%. En la mayor parte de grupos de edad los hombres fuman más que las mujeres, salvo en las edades de inicio en que ocurre lo contrario.

El documento completo se puede consultar en:

<http://www.infocop.es/pdf/TabacoSEPAR2018.pdf>