

## Los jóvenes de ahora son una Generación 0,0

**Con motivo del Día Mundial de la Juventud, celebrado cada 12 de agosto, los expertos en salud de Cigna Healthcare hacen hincapié en aquellos aspectos que definen a esta generación y cómo pueden desarrollarlos de manera positiva para mantener un estilo de vida saludable**

La Generación 0,0 supone adoptar un estilo de vida más saludable, con menos consumo de alcohol y tabaco, una alimentación más equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico. Factores como la influencia de las RRSS, el desplome de la socialización cara a cara, la obsesión por la estética y el cuidado personal influyen en el cambio de hábitos de los jóvenes.

La vida healthy, el auge de las redes sociales y la obsesión por la estética han propiciado que los jóvenes de hoy en día apuesten más por un estilo de vida saludable, que incluye una alimentación equilibrada, la práctica de ejercicio físico y el rechazo al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. De esta manera, surge la conocida Generación 0,0, a la que pertenecen los nacidos entre 1996 y 2010, y que se caracteriza por su conciencia sobre la importancia de cuidar su salud física y mental.

Según el último estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), que cada cuatro años se encarga de analizar el bienestar de los jóvenes junto a la Organización Mundial de la Salud (OMS), se puede apreciar que los adolescentes son cada vez más conscientes de los riesgos que supone el consumo de sustancias nocivas para su salud y optan por hábitos más saludables, lo que puede contribuir a un futuro más saludable y próspero. En la era de la Generación 0,0, donde la información está al alcance de todos, los jóvenes tienen acceso a una cantidad sin precedentes de datos y conocimientos sobre los efectos negativos del consumo de alcohol, tabaco y drogas. Esta mayor conciencia ha llevado a un cambio significativo en su comportamiento, como lo demuestra el informe del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). En los últimos cinco años ha habido un descenso del 10% en el consumo de alcohol entre los jóvenes de 14 a 18 años, pasando del 76,8% en 2016 al 66,7% en 2021. Además, el consumo de tabaco también ha bajado del 34,7% al 26,5% en el mismo periodo, así como el de cannabis (del 26,4% al 22%).

Asimismo, además de la reducción en el consumo de sustancias nocivas, los jóvenes también muestran una mayor preocupación por su alimentación y bienestar físico. Según una encuesta de ESTUDES, el 79,5% de los estudiantes en España entre los 14 y los 18 años realiza algún tipo de actividad física al menos una vez por semana. Estos datos reflejan un cambio positivo en las actitudes y comportamientos de los jóvenes, quienes, gracias a la disponibilidad de información, están tomando decisiones más informadas y conscientes en cuanto a su salud y bienestar.

María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare en España, afirma que "el empoderamiento de la salud es fundamental para capacitar a las personas a tomar decisiones informadas y responsables sobre su bienestar físico, mental y emocional. Promueve la autodeterminación, la prevención de enfermedades y la participación activa en la atención médica. Además, fomenta la equidad en el acceso a la salud y promueve una sociedad más saludable en su conjunto. Por ello, es inspirador ver cómo cada vez más jóvenes están adoptando hábitos saludables, reduciendo el consumo de sustancias nocivas y mostrando un mayor interés por su alimentación y actividad física. Como agentes de cambio, debemos seguir fomentando el acceso a información relevante, promoviendo una cultura de hábitos saludables y apoyando a los jóvenes en su camino hacia una vida saludable y plena a medida que crecen".

Con motivo del Día Mundial de la Juventud, los expertos en salud de Cigna Healthcare hacen hincapié en aquellos aspectos que definen a esta generación y, cómo pueden desarrollarlos de manera positiva para mantener un estilo de vida saludable:

- Actitud crítica ante los modelos estéticos. La obsesión por la estética y el cuidado personal puede influir en la imagen corporal de los jóvenes, es decir, en la percepción que tienen de su propio cuerpo y de cómo lo ven los demás. Una imagen corporal distorsionada o negativa puede generar insatisfacción, baja autoestima, ansiedad o depresión. Además, puede favorecer el desarrollo de trastornos como la dismorfofobia, que consiste en una preocupación excesiva y obsesiva por algún defecto físico real o imaginario. Por lo tanto, es importante que mantengan una actitud crítica frente a los modelos estéticos impuestos que no siempre son realistas ni saludables. Y aprender a valorar las cualidades personales y no solo el aspecto físico para encontrar un equilibrio entre el cuidado de su salud y el disfrute de su vida.
- Practicar el Mindful Drinking. Se trata de un movimiento que busca cambiar la relación mental y emocional con el alcohol para aprender a beber de forma más consciente y moderada. Su objetivo es promover una relación más saludable y equilibrada con el alcohol, alentando a los jóvenes a tomar decisiones informadas y conscientes sobre cuándo, cómo y cuánto beber. Asimismo, busca cultivar la atención plena hacia las sensaciones, emociones y efectos del alcohol en el cuerpo y la mente, permitiendo a las personas disfrutar de una relación más consciente con el consumo de bebidas alcohólicas, reducir el consumo excesivo y evitar situaciones perjudiciales para la salud y el bienestar.
- Buscar el equilibrio entre lo real y lo ficticio. Las redes sociales pueden ser una herramienta útil para mantener el contacto con personas lejanas y acceder a información y entretenimiento, pero no deben sustituir el contacto humano directo. Es posible conciliar el uso de las redes sociales con las relaciones sociales reales de forma equilibrada y responsable. Las relaciones sociales tienen beneficios para la salud física y mental, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando la salud física, aportando diversión y favoreciendo el desarrollo personal. Por ello, es importante encontrar esa estabilidad entre el mundo virtual y el mundo real para disfrutar de cada momento de manera auténtica.
- Impulsar el espíritu deportivo. Para continuar promoviendo la actividad física entre los jóvenes, e incorporarla en sus vidas de manera atractiva y acorde a sus preferencias, es importante considerar la exploración de deportes

dinámicos y motivadores que les permitan expresarse y disfrutar. Hoy en día, algunos de los deportes que más motivan a esta generación son el skate, el surf, el parkour o el crossfit ya que les brindan la oportunidad de desafiar sus límites y de alimentar su espíritu rebelde y competitivo. Al divertirse, expresarse y descubrir el potencial emocionante y significativo del deporte, los jóvenes establecen un estilo de vida más saludable y activo que les brinda bienestar y éxito.

---