

## **Encuesta de Jóvenes de Virginia 2013**

### **Escuela Media**

Esta encuesta es sobre el comportamiento relacionado con la salud y ha sido desarrollada para que puedas decirnos qué cosas haces que podrían afectar tu salud. La información que brindas será usada para mejorar la educación de salud para jóvenes como tú.

NO escribas tu nombre en la encuesta. Las respuestas que brindas se mantendrán privadas. Nadie conocerá lo que escribes. Responde a las preguntas basado en lo que realmente haces.

El completar la encuesta es voluntario. Si respondes o no a las preguntas no afectará tu calificación en esta clase. Si no estás cómodo respondiendo una pregunta, solo déjala en blanco.

Las preguntas que tratan sobre tus antecedentes solo serán usadas para describir los tipos de estudiantes que completan la encuesta. La información no será usada para averiguar tu nombre. Nunca se informarán nombres.

Asegúrate de leer cada pregunta. Rellena los círculos completamente. Cuando hayas finalizado, sigue las instrucciones de la persona que te dio la encuesta.

***Muchas gracias por tu ayuda***

**Instrucciones**

- Usa solamente un lápiz #2.
- Haz marcas oscuras.
- Llena una respuesta así: A B ● D.
- Si cambias tu respuesta, borra completamente tu respuesta anterior.

1. ¿Cuántos años tienes?  
A. 10 años o menos  
B. 11 años  
C. 12 años  
D. 13 años  
E. 14 años  
F. 15 años  
G. 15 años o más
  2. ¿Cuál es tu sexo?  
A. Femenino  
B. Masculino
  3. ¿En qué grado estás?  
A. 6 grado  
B. 7 grado  
C. 8 grado  
D. Sin grado u otro grado
  4. ¿Eres Hispano o Latino?  
A. Sí  
B. No
  5. ¿Cuál es tu raza? (Selecciona una o más respuestas.)  
A. Indo Americano o Nativo de Alaska  
B. Asiático  
C. Negro o Afro Americano  
D. Nativo de Hawái u otra isla del Pacífico  
E. Blanco
- Las 4 preguntas siguientes son sobre seguridad.**
6. **Cuando montas una bicicleta, ¿cuán a menudo usas casco?**  
A. No monto bicicleta  
B. Nunca uso casco  
C. Rara vez uso casco  
D. A veces uso casco  
E. La mayoría de las veces uso casco  
F. Siempre uso casco

7. **Cuando andas en patines o patineta, ¿cuán a menudo usas casco?**  
A. No uso patines ni patineta  
B. Nunca uso casco  
C. Rara vez uso casco  
D. A veces uso casco  
E. La mayoría de las veces uso casco  
F. Siempre uso casco
8. ¿Cuán a menudo usas cinturón de seguridad cuando **andas** en un automóvil?  
A. Nunca  
B. Rara vez  
C. A veces  
D. La mayoría de las veces  
E. Siempre
9. ¿Alguna vez anduviste en un automóvil manejado por alguien que estuvo bebiendo alcohol?  
A. Sí  
B. No  
C. No estoy seguro

**Las 3 preguntas siguientes son acerca de comportamientos relacionados con la violencia.**

10. ¿Alguna vez anduviste un **arma** tal como una pistola, navaja o palo?  
A. Sí  
B. No
11. ¿Alguna vez estuviste en una pelea física?  
A. Sí  
B. No
12. ¿Alguna vez estuviste en una pelea física en la cual fuiste lastimado y tuviste que ser tratado por un médico o enfermera?  
A. Sí  
B. No

Las 2 preguntas siguientes son sobre la intimidación (*bullying*). La intimidación es cuando uno o más estudiantes molestan, amenazan, propagan rumores, golpean, empujan o lastiman a otro estudiante una y otra vez. No es intimidación cuando 2 estudiantes de casi la misma fuerza o poder discuten o pelean o se molestan uno al otro en forma amistosa.

13. ¿Alguna vez fuiste intimidado en **áreas propiedad de la escuela**?
- A. Sí  
B. No
14. ¿Alguna vez fuiste intimidado **electrónicamente**? (Cuenta ser intimidado por e-mail, salas de chat, mensajes instantáneos, sitios web o mensajes de texto.)
- A. Sí  
B. No

Las 3 preguntas siguientes son acerca de intentos de suicidio. A veces las personas se sienten tan deprimidas acerca de su futuro que podrían considerar intentar suicidarse o matarse.

15. ¿Alguna vez consideraste **seriamente** matarte?
- A. Sí  
B. No
16. ¿Alguna vez hiciste un **plan** sobre cómo podrías matarte?
- A. Sí  
B. No
17. ¿Alguna vez **intentaste** realmente matarte?
- A. Sí  
B. No

Las 7 preguntas siguientes son acerca del uso del cigarrillo.

18. ¿Alguna vez probaste fumar cigarrillos, incluso una o dos aspiradas a un cigarrillo?
- A. Sí  
B. No
19. ¿Qué edad tenías cuando fumaste un cigarrillo entero por primera vez?
- A. Nunca fumé un cigarrillo entero  
B. 8 años o menos  
C. 9 años  
D. 10 años  
E. 11 años  
F. 12 años  
G. 13 años o más
20. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días fumaste cigarrillos?
- A. 0 días  
B. 1 o 2 días  
C. 3 a 5 días  
D. 6 a 9 días  
E. 10 a 19 días  
F. 20 a 29 días  
G. Todos los 30 días
21. Durante los últimos 30 días, en los días que fumaste, ¿cuántos cigarrillos fumaste **al día**?
- A. No fumé cigarrillos en los últimos 30 días  
B. Menos de 1 cigarrillo al día  
C. 1 cigarrillo por día  
D. 2 a 5 cigarrillos por día  
E. 6 a 10 cigarrillos por día  
F. 11 a 20 cigarrillos por día  
G. Más de 20 cigarrillos por día
22. ¿Alguna vez fumaste cigarrillos diariamente, o sea, al menos un cigarrillo por día durante 30 días?
- A. Sí  
B. No

23. Durante los últimos 30 días, ¿cómo obtuviste **generalmente** tus propios cigarrillos? (Selecciona solo **una** respuesta.)
- A. No fumé cigarrillos en los últimos 30 días
  - B. Los compré en una tienda tal como una licorería, mercadito, supermercado, tienda de descuentos o estación de combustible
  - C. Los compré de una máquina dispensadora
  - D. Le di el dinero a alguien para que me lo comprara
  - E. Los tomé prestados (pedí) de alguien
  - F. Una persona mayor de 18 años me los dio
  - G. Los agarré de una tienda o de un familiar
  - H. Los obtuve de otra forma
24. Durante los últimos 30 días, ¿qué marca de cigarrillos fumaste generalmente? (Selecciona solo **una** respuesta.)
- A. No fumé cigarrillos en los últimos 30 días
  - B. No fumo una marca en especial
  - C. Camel
  - D. GPC, Basic o Doral
  - E. Marlboro
  - F. Newport
  - G. Parliament
  - H. Alguna otra marca

**La pregunta siguiente es sobre el uso de tabaco sin humo.**

25. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días usaste **tabaco para mascar, snuff o dip** tal como Redman, Levi Garrett, Beechnut, Skoal, Skoal Bandits o Copenhagen?
- A. 0 días
  - B. 1 o 2 días
  - C. 3 a 5 días
  - D. 6 a 9 días
  - E. 10 a 19 días
  - F. 20 a 29 días
  - G. Todos los 30 días

**Las 2 preguntas siguientes son acerca del uso de productos de cigarro.**

26. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días fumaste **cigarros, cigarrillos o cigarritos**?
- A. 0 días
  - B. 1 o 2 días
  - C. 3 a 5 días
  - D. 6 a 9 días
  - E. 10 a 19 días
  - F. 20 a 29 días
  - G. Todos los 30 días
27. Durante los últimos 30 días, ¿qué tipo de productos de cigarro generalmente fumaste? (Selecciona solo **una** respuesta.)
- A. No fumé ningún tipo de producto de cigarro durante los últimos 30 días
  - B. No tengo un tipo usual
  - C. Cigarrillos o cigarritos (con o sin filtro), como Black & Mild's, Phillies o Swisher Sweets
  - D. Blunts (solo con tabaco)
  - E. Algún otro tipo

**Las 3 preguntas siguientes son acerca de productos de tabaco.**

28. ¿Cuál de los siguientes productos de tabaco has probado **más recientemente**? (Selecciona sola **una** respuesta.)
- A. No he probado ninguno de los siguientes productos de tabaco
  - B. Cigarrillos enrollados a mano
  - C. Cigarros de clavo de olor
  - D. Cigarritos o cigarrillos con sabor
  - E. Tabaco de fumar en un hookah o pipa de agua
  - F. Tabaco tipo 'Snus' como Camel o Marlboro snus
  - G. Productos de tabaco solubles, como Ariva, Stonewall, Camel orbs, Camel sticks o Camel strips
  - H. Cigarrillos electrónicos o E-cigarettes, como Ruyan o NJOY
29. Durante los últimos 30 días, ¿cuál de los siguientes productos de tabaco has usado **más**? (Selecciona solo **una** respuesta.)
- A. No usé ninguno de los siguientes productos de tabaco en los últimos 30 días
  - B. Cigarrillos enrollados a mano
  - C. Cigarros de clavo de olor
  - D. Cigarritos o cigarrillos con sabor
  - E. Tabaco de fumar en un hooka o pipa de agua
  - F. Tabaco tipo 'Snus' como Camel o Marlboro snus
  - G. Productos de tabaco solubles, como Ariva, Stonewall, Camel orbs, Camel sticks o strips
  - H. Cigarrillos Electrónicos o E-cigarettes, como Ruyan o NJOY

30. Cuando vas a un supermercado, mercadito o estación de combustible, ¿cuán a menudo miras los anuncios o promociones de cigarrillos y otros productos de tabaco?
- A. Nunca
  - B. Rara vez
  - C. A veces
  - D. La mayoría de las veces
  - E. Siempre

**Las 2 preguntas siguientes son sobre el humo y los fumadores pasivos.**

31. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor las reglas de fumar dentro de la casa donde vives?
- A. Nunca es permitido dentro de mi casa
  - B. Es permitido solo a veces o en algunos lugares
  - C. Siempre es permitido dentro de mi casa
32. ¿Cuál de las siguientes frases mejor describe las reglas de fumar en el vehículo que manejas o andas más?
- A. Nunca es permitido dentro del vehículo
  - B. A veces es permitido dentro del vehículo
  - C. Siempre es permitido dentro del vehículo

**Las 2 preguntas siguientes son acerca de beber alcohol. Esto incluye beber cerveza, vino, cócteles y licores como ron, gin, vodka o whisky. Para estas preguntas, beber alcohol no incluye tomar unos pocos sorbos de vino por motivos religiosos.**

33. ¿Alguna vez has tomado una bebida de alcohol de más de unos pocos sorbos?
- A. Si
  - B. No

34. ¿Cuántos años tenías cuando tomaste tu primera bebida de alcohol de más de unos pocos sorbos?
- A. Nunca tomé una bebida de alcohol de más de unos pocos sorbos
  - B. 8 años o menos
  - C. 9 años
  - D. 10 años
  - E. 11 años
  - F. 12 años
  - G. 13 años o más

**Las 2 preguntas siguientes son sobre el uso de marihuana. La marihuana también es conocida como yerba o mota**

35. ¿Alguna vez has usado marihuana?
- A. Sí
  - B. No
36. ¿Qué edad tenías cuando probaste marihuana por primera vez?
- A. Nunca he probado la marihuana
  - B. 8 años o menos
  - C. 9 años
  - D. 10 años
  - E. 11 años
  - F. 12 años
  - G. 13 años o más

**Las 4 preguntas siguientes son sobre otras drogas.**

37. ¿Alguna vez usaste algún tipo de **cocaína**, incluyendo polvo, crack o freebase?
- A. Sí
  - B. No
38. ¿Alguna vez has aspirado pegamento, respirado el contenido de latas de aerosol o inhalado alguna pintura o spray para drogarte?
- A. Sí
  - B. No
39. ¿Alguna vez has tomado **píldoras o te has puesto inyecciones de esteroides** sin una receta médica?
- A. Sí
  - B. No

40. ¿Alguna vez has tomado una **medicina recetada** (tal como OxyContin, Percocet, Vicodin, codeína, Adderall, Ritalin o Xanax) sin una receta médica?
- A. Sí
  - B. No

**Las 5 preguntas siguientes son acerca del peso del cuerpo.**

41. ¿Cómo describes tu peso?
- A. Muy bajo peso
  - B. Ligeramente bajo de peso
  - C. Cerca del peso correcto
  - D. Ligeramente sobrepesado
  - E. Con mucho sobrepeso
42. ¿Cuáles de los siguientes estás tratando de hacer con respecto a tu peso?
- A. **Perder** peso
  - B. **Ganar** peso
  - C. **Permanecer** en el mismo peso
  - D. **No estoy tratando de hacer nada** con respecto a mi peso
43. Durante los últimos 30 días, ¿**estuviste sin comer por 24 horas o más** (también llamado ayuno) para perder peso o evitar ganar peso?
- A. Sí
  - B. No
44. ¿Alguna vez **tomaste alguna píldora, polvos o líquidos** sin la recomendación de un médico para perder peso o evitar ganar peso? (**No** cuentan los productos de reemplazo de alimentos tales como Slim Fast.)
- A. Sí
  - B. No
45. ¿Alguna vez has **vomitado o tomado laxantes** para perder peso o evitar subir de peso?
- A. Sí
  - B. No

**Las 13 preguntas siguientes son acerca de los alimentos que comiste o bebiste durante los últimos 7 días. Piensa en todas las comidas y bocadillos que comiste desde que te levantaste hasta irte a dormir. Asegúrate de incluir alimentos que comiste en casa, escuela, restaurantes o en cualquier otro lado.**

46. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste **jugos 100% de fruta**, como jugo de naranja, manzana o uva? (**No** cuentes el ponche, Kool-Aid, bebidas deportivas u otras bebidas con sabor a fruta.)
- A. No bebí jugo 100% de fruta en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 o más veces por día
47. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **fruta**? (**No** cuentes el jugo de fruta.)
- A. No comí frutas en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 o más veces por día
48. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **ensalada verde**?
- A. No comí ensalada verde en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 o más veces por día
49. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **papas**? (**No** cuentes las papas fritas ni chips/botanas de papa)
- A. No comí papas en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 o más veces por día
50. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **zanahorias**?
- A. No comí zanahorias en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 o más veces por día

51. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **otros vegetales**? (No cuentes la ensalada verde, papas ni zanahorias.)
- A. No comí otros vegetales en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 o más veces por día
52. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste una **lata, botella o vaso de gaseosa o soda**, como Coca, Pepsi o Sprite? (No cuentes las gaseosas o sodas dietéticas.)
- A. No bebí gaseosas o sodas en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 o más veces por día
53. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste una **lata, botella o vaso de bebida endulzada con azúcar** como limonada, bebidas con té o café, leche con sabor, Snapple o Sunny Delight? (No cuentes gaseosas o sodas, bebidas deportivas, bebidas energizantes ni jugo 100% de fruta.)
- A. No bebí bebidas endulzadas con azúcar en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 o más veces por día
54. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste una **lata, botella o vaso de bebida energizante**, como Red Bull o Jolt? (No cuentes las bebidas energizantes dietéticas o bebidas deportivas tales como Gatorade o PowerAde.)
- A. No bebí bebidas energizantes en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 o más veces por día
55. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántas veces bebiste una **lata, botella o vaso de bebida deportiva** tal como Gatorade o PowerAde? (No cuentes las bebidas deportivas de bajas calorías como Propel o G2.)
- A. No bebí bebidas deportivas en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 o más veces por día
56. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste una **botella o vaso de agua pura**? (Cuenta el agua de grifo, embotellada y agua de soda sin sabor.)
- A. No bebí agua en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 o más veces por día

57. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos **vasos de leche** bebiste? (Cuenta la leche que bebiste en un vaso o taza, de un cartón o con el cereal. El cartón de media pinta de leche servido en la escuela es igual a un vaso.)
- A. No bebí leche en los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 vasos en los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 vasos en los últimos 7 días
  - D. 1 vaso por día
  - E. 2 vasos por día
  - F. 3 vasos por día
  - G. 4 o más vasos por día
58. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces **desayunaste**?
- A. 0 días
  - B. 1 día
  - C. 2 días
  - D. 3 días
  - E. 4 días
  - F. 5 días
  - G. 6 días
  - H. 7 días

**Las 5 preguntas siguientes son acerca de la actividad física.**

59. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días estuviste físicamente activo por un total de **al menos 60 minutos por día**? (Suma todo el tiempo usado en cualquier tipo de actividad física que aumentó tu ritmo cardíaco y te hizo respirar agitado parte del tiempo.)
- A. 0 días
  - B. 1 día
  - C. 2 días
  - D. 3 días
  - E. 4 días
  - F. 5 días
  - G. 6 días
  - H. 7 días

60. En un día escolar promedio, ¿cuántas horas miras TV?
- A. No miro TV en un día escolar promedio
  - B. Menos de 1 hora por día
  - C. 1 hora por día
  - D. 2 horas por día
  - E. 3 horas por día
  - F. 4 horas por día
  - G. 5 o más horas por día
61. En un día escolar promedio, ¿cuántas horas juegas juegos de video o de computadora o usas una computadora para algo que no es trabajo de la escuela? (Cuenta el tiempo usado en cosas tales como Xbox, PlayStation, iPod, iPad u otra tableta, teléfono inteligente, YouTube, Facebook u otras herramientas de redes sociales e Internet.)
- A. No juego juegos de video o de computadora o uso una computadora para algo que no sea el trabajo de la escuela
  - B. Menos de 1 hora por día
  - C. 1 hora por día
  - D. 2 horas por día
  - E. 3 horas por día
  - F. 4 horas por día
  - G. 5 o más horas por día
62. En una semana promedio cuando estás en la escuela, ¿cuántos días vas a clases de educación física (PE)?
- A. 0 días
  - B. 1 día
  - C. 2 días
  - D. 3 días
  - E. 4 días
  - F. 5 días
63. Durante los últimos 12 meses, ¿en cuántos equipos de deportes jugaste? (Cuenta cualquier equipo de tu escuela o grupos comunitarios.)
- A. 0 equipos
  - B. 1 equipo
  - C. 2 equipos
  - D. 3 o más equipos

**Las 4 preguntas siguientes son sobre tus actitudes, creencias y conocimiento acerca del uso del tabaco.**

64. ¿Piensas que los jóvenes que fuman cigarrillos tienen más amigos?
- A. Definitivamente sí
  - B. Probablemente sí
  - C. Probablemente no
  - D. Definitivamente no
65. ¿Cuán peligroso para tu salud es fumar de un **hookah o pipa de agua**?
- A. Muy peligroso
  - B. Algo peligroso
  - C. Para nada peligroso
66. ¿Cuán peligroso es para tu salud fumar **cigarros, cigarrillos o cigarritos**?
- A. Muy peligroso
  - B. Algo peligroso
  - C. Para nada peligroso

67. ¿Cuán peligroso es para tu salud fumar **cigarrillos con sabor**?
- A. Muy peligroso
  - B. Algo peligroso
  - A. Para nada peligroso

**Las 2 preguntas siguientes son acerca de otros temas relacionados a la salud.**

68. ¿Alguna vez se te ha enseñado sobre el SIDA o la infección de VIH en la escuela?
- A. Sí
  - B. No
  - C. No estoy seguro
69. ¿Alguna vez un médico o enfermera te habló sobre el asma?
- A. Sí
  - B. No
  - C. No estoy seguro

**Este es el final de la encuesta.  
Muchas gracias por tu ayuda.**