Empoderar a los adolescentes a través de la alfabetización en salud

escrito por Aitor Alzaga | 11 de noviembre de 2025



En el mundo digital actual, los y las adolescentes tienen acceso a más información sobre salud que nunca: en redes sociales, sitios web e incluso a través de herramientas de inteligencia artificial. Pero el acceso, por sí solo, no garantiza comprensión ni acción. Un estudio reciente publicado en ***Frontiers in Public Health*** por Mi-Ae You y Jeong-Ah Ahn arroja luz sobre una cuestión crucial: **¿cómo influye la capacidad de los y las jóvenes para buscar y entender información sobre salud en sus hábitos cotidianos?**

Las investigadoras exploraron dos ideas clave: la **orientación hacia la información sobre salud** —el grado de motivación de una persona para buscar información sanitaria— y la **alfabetización en salud**, es decir, la capacidad para interpretar y utilizar esa información. Su estudio, realizado con 149 estudiantes de secundaria en Corea, mostró que ambos factores influyen de forma significativa en la probabilidad de que los y las adolescentes adopten conductas que promuevan la salud, como hacer ejercicio, comer de manera equilibrada y mantener una buena higiene.

El resultado más llamativo fue que **la orientación hacia la**

información sobre salud se reveló como el mejor predictor de conductas saludables. En otras palabras, los y las adolescentes que buscan activamente información fiable sobre salud son mucho más propensos a cuidarse. Este hallazgo sugiere que fomentar la curiosidad y el pensamiento crítico sobre temas de salud puede ser tan importante como las clases sobre nutrición o prevención de enfermedades.

La alfabetización en salud también desempeñó un papel relevante. Las y los adolescentes capaces de comprender y aplicar lo que leen o escuchan sobre salud mostraron hábitos más constantes. **El estudio reveló además que quienes obtenían la información principalmente de sus padres tendían a comportarse de forma más saludable que aquellos que dependían de sus amigos o de internet**. Las conversaciones familiares, al parecer, siguen teniendo más peso que la influencia en línea a la hora de formar hábitos duraderos.

Estos resultados tienen implicaciones importantes para educadores y responsables de políticas públicas. **Los colegios podrían integrar de manera más estrecha la alfabetización mediática y la educación para la salud, ayudando al alumnado a evaluar la fiabilidad de las fuentes en línea**. Las campañas de salud pública dirigidas a las familias también podrían centrarse en fomentar el diálogo abierto entre padres e hijos sobre cuestiones de salud.

Sin embargo, el estudio también pone de relieve desigualdades persistentes. Los y las adolescentes de entornos económicos más favorecidos declararon mantener conductas más saludables, lo que recuerda que **la información, por sí sola, no elimina las brechas** derivadas del acceso limitado a alimentos saludables, espacios seguros para el ocio o recursos sanitarios.

En última instancia, la investigación subraya que promover la salud en la adolescencia no consiste solo en decirles a los jóvenes qué deben hacer, sino en **enseñarles a aprender**. Cuando los y las adolescentes adquieren la capacidad de buscar, cuestionar y comprender la información sobre salud, desarrollan herramientas que les servirán toda la vida para cuidar su bienestar en un mundo saturado de datos.

Imagen generada con IA en Gemini

Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 4 de noviembre de 2025