



Salud del adolescente de 10 a 19 años



PROMOCION A LA SALUD

INCORPORACION AL PROGRAMA DE SALUD

OBJETIVO

Incorporar a todos los y las adolescentes al Programa de Salud mediante la entrega del Paquete Garantizado de Servicios de Salud que se otorgara en las diferentes instituciones de salud.

PROCEDIMIENTO

Debe explicarse claramente a los y las adolescentes cada una de las acciones de prevención y promoción que corresponda realizar de acuerdo con su edad e invitarlos a que dicha intervención se realice en ese momento.

- 
- ▶ Cuando se incorpore al adolescente al programa, deberá revisarse la Cartilla Nacional de Salud; en caso de no contar con ella, hay que proporcionársela y anotar en ella las acciones que se realicen durante esa consulta.

Las acciones que debe realizar el personal de salud, enfermera y/o promotor en cada consulta son:

- ▶ Revisa la Cartilla Nacional de Salud e identifica las acciones de salud que el adolescente va a recibir de acuerdo a su edad.
- ▶ Valora el crecimiento y evalúa el estado nutricional.
- ▶ Aplica las vacunas correspondientes de acuerdo con el esquema de vacunación y la edad del adolescente.
- ▶ Receta sulfato ferroso y ácido fólico a las adolescentes embarazadas y/o con anemia.
- ▶ Orienta sobre las conductas que favorezcan una adecuada nutrición, crecimiento y desarrollo de acuerdo con su edad.
- ▶ A los 12 y 15 años de edad, realiza el examen visual.
- ▶ Hace la aplicación de flúor cada año.
- ▶ Capacita sobre la limpieza bucal.

HIGIENE PERSONAL

OBJETIVO

Informar a los y las adolescentes sobre la importancia de adquirir hábitos higiénicos favorables para un óptimo desarrollo y un crecimiento armónico libre de enfermedades.

Los hábitos de higiene personal tienen un origen familiar que pueden ser modificados por el entorno sociocultural en el que se desenvuelve el o la adolescente; la escuela, los padres y el personal de salud.

Debe recomendarse a los jóvenes:

- ▶ Dado que durante la adolescencia se incrementa la actividad de las glándulas sudoríparas, estas se estimulan y pueden producir olores desagradables en las axilas, por lo que el baño diario y el uso de desodorante son indispensables.
- ▶ La ropa interior, por estar en contacto con el cuerpo, se ensucia fácilmente y puede adquirir malos olores, por lo que es conveniente cambiarla diariamente.
- ▶ AL término del baño, deben secarse muy bien sus genitales y utilizar ropa interior de algodón, evitando utilizar ropa muy ajustada.
- ▶ Los adolescentes que no estén circuncidados deben retraer el prepucio hacia atrás para lavar el glándulo del pene y retirar el esmegma (capa blanquecina espesa).
- ▶ Deben lavarse las manos antes y después de ir al baño y antes de ingerir cualquier alimento para evitar enfermedades infecciosas como fiebre tifoidea o hepatitis A.
- ▶ En las adolescentes, el baño diario y el cambio de toallas sanitarias con frecuencia durante la menstruación es especialmente importante para evitar malos olores e infecciones.



ALIMENTACION CORRECTA

► OBJETIVO

Promover hábitos de alimentación correcta en las y los adolescentes con el fin de favorecer un estado de nutrición adecuado para prevenir sobrepeso, obesidad y enfermedades relacionadas con la inadecuada nutrición.

Alimentación correcta es aquella que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, al tiempo que promueve en los y las adolescentes el crecimiento y el desarrollo adecuados.

Permite que los huesos, músculos y todo el organismo vayan aumentando en estatura y peso.

- 
- ▶ Los hábitos alimentarios de la familia son influidos por varios factores: el lugar geográfico en donde se vive (vegetación, clima, etc.), la disponibilidad de alimentos en la región y las diversas experiencias y costumbres presentes en cada comunidad.

Los alimentos aportan energía, proteínas, vitaminas y minerales en diferentes cantidades. Por ello y de acuerdo con los nutrimentos que en mayor cantidad contienen, estos se clasifican en tres grupos:

- ▶ **Grupo 1, verduras y frutas:** constituyen la fuentes principal de vitaminas y minerales para el buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo: ojos, sangre, huesos encías y piel, entre otros.
- ▶ **Grupo 2, cereales y tubérculos:** proporcionan la energía para la fuerza y el desarrollo de las actividades diarias.
- ▶ **Grupo 3, leguminosas y alimentos de origen animal:** dan al cuerpo las proteínas necesarias para formar o reponer diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre, pelo y huesos, permitiendo el crecimiento y desarrollo adecuados.



Cada familia debe aprovechar los alimentos que tiene a su alcance y procurar que las comidas del día reúnan las siguientes características:

- ▶ **Completa:** que contenga todos los nutrientes. Incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.
- ▶ **Equilibrada:** que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí. Se recomienda comer alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas para crecer, desarrollarse y mantenerse sanos.
- ▶ **Higiénica:** Preparar los alimentos con la limpieza necesaria para no enfermarse.
- ▶ **Suficiente:** consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales.
- ▶ **Variada:** Incluir alimentos de cada grupo y de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida.
- ▶ **Adecuada:** incluir alimentos que estén acorde con los gustos y la cultura de quien los consume y ajustados a sus recursos económicos.

La alimentación correcta no necesita ser costosa; depende más bien de una adecuada selección de los alimentos.



ACTIVIDAD FISICA

OBJETIVO

Promover entre las y los adolescentes la actividad física sistemática como un componente de los hábitos saludables que prevengan los riesgos del sedentarismo, protejan contra adicciones y favorezcan la salud mental, además de fomentar estilos de vida saludables.

Los siguientes son conceptos básicos que debe informar a los y las adolescentes:

- ▶ La actividad física sistemática proporciona, entre otros beneficios, un mejor funcionamiento del corazón, fortalece los huesos y la autoestima, ayuda a la buena digestión, favorece el desarrollo muscular, ayuda a controlar el estrés, facilita el descanso y el sueño, mejora el desempeño intelectual y laboral.
- ▶ La actividad física mas recomendable para la mayoría de las y los adolescentes es un deporte grupal, que además de ejercitar el cuerpo y la mente, favorece las relaciones sociales y la convivencia entre los amigos y familiares.

- 
- 
- ▶ Se recomienda realizar dos a tres veces a la semana ejercicios que ayuden a mantener firmes los músculos; tres a cinco veces a la semana, alguna actividad intensa como un deporte, al menos durante 20 minutos.
 - ▶ Para decidir tipo, intensidad y duración de ejercicio que se recomienda a cada adolescente, deben considerarse sus posibles limitaciones con base en la presencia de alteraciones ortopédicas, taquicardia, hipertensión arterial y capacidad de ventilación pulmonar, además de las preferencias de la y el adolescente.



SALUD BUCAL

OBJETIVO

Crear conciencia, promover y fomentar en las y los adolescentes la importancia de la salud bucal a través de acciones de educación y prevención, para adquirir y conservar buenos hábitos de cuidado bucal con el fin de enseñarlos a identificar las principales enfermedades bucales.

Informar y recomendar a las y los adolescentes que:

- ▶ La caries dental y la enfermedad periodontal son los dos principales problemas que afectan a este grupo de edad.
- ▶ La higiene bucal es la clave para prevenir y mantener la salud de los dientes, encía y lengua; por ello es necesario llevar a cabo medidas preventivas, como una correcta técnica de cepillado y el uso de hilo dental, entre otras.
- ▶ Entre los 10 y 12 años en promedio, las y los adolescentes están en la última etapa de dentición mixta, es decir, tienen dientes temporales y permanentes, los cuales deben cuidarse por igual para que no se afecten por caries dental.

- 
- 
- ▶ En las y los adolescentes, el número total de dientes permanentes es de 28 hasta antes de los 18 años. Después de esta edad, en cualquier momento pueden erupcionar los terceros molares (muelas del juicio) y con estos sumar 32.
 - ▶ Recomendar a las y los adolescentes que no realicen actividades bruscas que puedan ocasionar lesiones o traumatismos en la cara y en la cavidad bucal es un aspecto importante en el cuidado bucal.
 - ▶ Promover el cuidado y la revisión de los tejidos bucales para que se realicen un autoexamen bucal.



Beneficios del flúor

El flúor ayuda a prevenir y controlar las caries dental debido a su eficacia en los procesos de remineralización del esmalte e inhibición de su solubilidad, así como a su acción antibacteriana.

Se encuentra de manera natural en algunos alimentos, como el pescado de agua salada y algunos vegetales.

Su importancia en la medicina se sustenta en que ha sido un elemento importante contra la caries dental a escala mundial, por su eficacia, seguridad y economía.



Información nutricional

Es importante orientar a las y los adolescentes de este grupo de edad acerca de una alimentación correcta que proporcione nutrimentos y micronutrimentos que son necesarios para proteger la salud bucal:

- ▶ *En cada comida deben incluirse alimentos de los tres grupos.*
- ▶ *Requieren diariamente tres comidas y dos colaciones.*
- ▶ *Es fundamental para la salud bucal reducir la cantidad de consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, como refrescos y jugos embotellados.*
- ▶ *El desarrollo de las caries dental depende de la frecuencia en el consumo de carbohidratos, característica de los alimentos que consumimos, del tiempo de exposición, de la no eliminación de la placa bacteriana y de la susceptibilidad al huésped.*



Hábitos que debe cuidar la y el adolescente

- ▶ Morderse las uñas y llevarse a la boca lápices, gomas y objetos duros.
- ▶ Abrir refrescos o cualquier otro objeto con los dientes, etc.

Todo esto daña los maxilares, deforma y desgasta o fractura los dientes y puede ocasionar sensibilidad, entre otras alteraciones.

Principales enfermedades bucales

- ▶ Caries dental: es una enfermedad que se caracteriza por la destrucción progresiva de los tejidos del diente.
- ▶ Enfermedad periodontal: es una enfermedad silenciosa que afecta la encía y ala estructura de soporte de los dientes.



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

OBJETIVO

Promover entre las y los adolescentes la salud sexual y reproductiva, así como el libre ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos para disminuir los factores de vulnerabilidad y los comportamientos de riesgo; favorecer los factores protectores y la atención a los grupos con necesidades específicas.

La salud sexual y reproductiva proporciona:

- ▶ La capacidad de llevar una vida sexual satisfactoria y sin riesgos.
- ▶ La posibilidad de ejercer el derecho a procrear o no,
- ▶ La libertad para decidir el número y espaciamiento de los hijos.
- ▶ El derecho a obtener información que posibilite la toma de decisiones libres e informadas sin sufrir discriminación.
- ▶ El acceso y la posibilidad de elección de métodos de regulación de la fecundidad seguros y eficaces.
- ▶ El derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que permitan embarazos y partos sin riesgos.



Las acciones que comprende la salud reproductiva son:

Atención a la mujer:

- ▶ Atención antes del embarazo (preconcepcional)
 - ▶ Atención durante el embarazo (prenatal)
 - ▶ Atención durante el parto
 - ▶ Atención durante el puerperio (atención postnatal)
 - ▶ Asistencia durante el nacimiento y control del recién nacido (0 a 28 días de nacido).
 - ▶ Atención durante el climaterio y la menopausia.
- 



Salud sexual y reproductiva del hombre:

- ▶ Capacitar sobre la construcción de la masculinidad.
- ▶ Incrementar la participación del varón en la toma de decisiones reproductivas y en el uso de métodos anticonceptivos.
- ▶ Promover la vasectomía sin bisturí.

Salud sexual y reproductiva de los y las adolescentes:

- ▶ Promover actitudes y prácticas responsables y seguras respecto a su salud sexual y reproductiva.
- ▶ Disminuir la incidencia de embarazos no planeados, abortos inducidos e infecciones de transmisión sexual.



SALUD MENTAL

OBJETIVO

Brindar al personal de salud elementos básicos para promover el desarrollo emocional y afectivo de los y las adolescentes, e identificar problemáticas que afectan su salud mental.

La salud mental es más que la simple ausencia de trastornos mentales; significa un estado de interacción y equilibrio entre los factores biológicos, psicológicos y sociales.

Promoción de la salud mental.

Promoción de conductas protectoras y habilidades para la vida.

Identificación de signos y síntomas de depresión.

Detección de riesgo de suicidio.

Identificación de signos y síntomas de bulimia y anorexia.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

OBJETIVO

Informar, orientar y sensibilizar a los y las adolescentes y a los padres de familia sobre los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas, como el tabaco, el alcohol y otras drogas.

Las adicciones pueden afectar a las y los adolescentes de cualquier nivel de educación o clase social. Entre los factores que propician el desarrollo de adicciones pueden estar:

- ▶ Violencia familiar
- ▶ Curiosidad (principalmente en menores de edad)
- ▶ Desintegración familiar.
- ▶ Deseo de pertenecer a un grupo; amistades que presionan al adolescente para consumir drogas.
- ▶ Rebeldía.
- ▶ Fuga; a veces se cae en el consumo de drogas en un intento por alejarse de los problemas cotidianos.
- ▶ Ociosidad; falta de medios o de formas sanas para ocupar el tiempo libre.



Para ayudar a las personas adictas se debe:

- ▶ Informarles sobre el tema.
- ▶ Acudir a un centro de salud para atención especializada.
- ▶ No ser agresivo ni crear situaciones de conflicto.

TABAQUISMO

ALCOHOLISMO

Factores de riesgo para que se presente el alcoholismo y el tabaquismo son:

- ▶ Ambiente domestico caótico.
- ▶ Paternidad ineficaz.
- ▶ Falta de solidaridad familiar.
- ▶ Conducta de timidez y/o agresividad.
- ▶ Fracaso en el desempeño escolar.
- ▶ Percepción de que el consumo de drogas es una conducta aprobada en los ambientes escolar, familiar y comunitario.
- ▶ Disponibilidad de las sustancias.



ACCIONES DE PROMOCION A LA SALUD

- ▶ Informar a los y las adolescentes sobre los daños a la salud relacionados con el tabaquismo, el alcoholismo y otras drogas psicoactivas.
- ▶ Informar acerca de las causas por las cuales se comienza a fumar, como son: la aceptación social, el sentirse mayor, el ocio, el estrés y la presión de las amistades.
- ▶ Poner énfasis en el poder adictivo de la nicotina, que lo convierte en una dependencia muy difícil de eliminar.
- ▶ Educar con el ejemplo y evitar fumar en presencia de los y las adolescentes.
- ▶ Promover la actividad física.
- ▶ Promover el auto cuidado.
- ▶ Promover el dialogo familiar.
- ▶ Enseñar a expresar libremente las razones de molestia.



PREVENCIÓN DE VIOLENCIA

OBJETIVO

Coadyuvar a la prevención y disminución de la violencia en la adolescencia promoviendo los comportamientos no violentos.

Platiqué con el adolescente acerca de la importancia de reconocer los signos y síntomas de maltrato en sus diferentes modalidades: físico, manifestado en golpes, moretones, empujones, usar un arma, etc.; y psicológico, que puede consistir, por ejemplo, en: menospreciar y/o humillar a otras personas.

Explique que la violencia sexual se refiere a la acción u omisión mediante la cual se induce o se impone la realización de prácticas sexuales no deseadas.



VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Se presenta en relaciones íntimas en personas adolescentes y hasta la edad adulta. Es patrón de acciones llevadas a cabo o de amenazas de actos de abuso emocional, físico o sexual contra una pareja actual o previa.

Algunos hechos que corroboran lo anterior son los siguientes:

- ▶ La proporción más alta de violencia de pareja se da en mujeres de 16 a 24 años de edad.
- ▶ Una de cada cinco jovencitas es víctima de violencia durante el noviazgo.
- ▶ La violencia física y sexual contra las adolescentes durante el noviazgo está asociada al uso de sustancias ilegales, conductas de control de peso no saludables, conductas sexuales de riesgo, embarazo y suicidio.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

OBJETIVO

Identificar y valorar los factores de riesgo para tomar las debidas precauciones para evitar accidentes en hogar, escuela, trabajo, vía pública y durante la practica de deporte.

Bajo la premisa de que 9 de cada 10 accidentes pueden evitarse, es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

En la vía pública:

- Caminar por las banquetas.
- Cruzar por las esquinas o por los cruces peatonales.
- Al cruzar la calle, siempre observar a ambos lados de la vialidad.



En automóviles o transporte:

- ▶ Utilizar lentes y equipo de seguridad para viajar en motocicleta.
- ▶ Practicar el manejo cuidadoso y observar el entorno, sobre todo por la noche o en tiempo lluvioso.
- ▶ Evitar rebasar los límites de velocidad y obedecer las señales de tránsito.
- ▶ Utilizar siempre el cinturón de seguridad al subirse a un vehículo.

En el hogar:

- ▶ Debe estar bien ventilada y vigilar que los pilotos de la estufa se mantengan encendidos.
- ▶ Guardar en lugar seguro cerillos, encendedores y combustibles.
- ▶ Guardar los líquidos de limpieza, medicinas e insecticidas, bajo llave.

ENTORNO FAVORABLE A LA SALUD

OBJETIVO

Orientar sobre las actividades básicas que deben realizar los y las adolescentes para mejorar sus entornos y evitar enfermedades.

Higiene en el hogar

Es importante que los y las adolescentes observen las condiciones físicas de la casa y la escuela para detectar lugares, objetos y situaciones que representan riesgos para la salud y el ambiente.

Algunas de las actividades que se sugieren para lograrlo son:

- ▶ Barrer, limpiar y sacudir diariamente toda la casa.
- ▶ Lavar el baño con cloro, agua y jabón.
- ▶ Lavar los trastes después de comer.
- ▶ Mantener limpia la cocina.
- ▶ No tener animales dentro o cerca de la casa.



Higiene en la comunidad

Es importante mantener saludable nuestra casa y comunidad, así como cuidar el medio ambiente procurando:

- ▶ Pintar y asear nuestra casa, y sus alrededores.
 - ▶ En caso de no contar en la comunidad con carro recolector de basura, separar los desechos orgánicos.
 - ▶ Evitar tirar basura en la calle.
 - ▶ Promover la siembra y cuidado de arboles.
 - ▶ Proteger a los animales de la comunidad.
 - ▶ Organizarse con los vecinos para mantener limpia la comunidad y el medio ambiente.
- 



DUEÑOS RESPONSABLES CON ANIMALES DE COMPAÑÍA

OBJETIVO

Sensibilizar a los y las adolescentes sobre las responsabilidades y obligaciones que implica tener una mascota.

Cuando se tiene un contacto muy cercano con los animales dentro de la casa o en sus alrededores, puede provocarse la transmisión de enfermedades; por ello es muy importante el saneamiento del ambiente donde viven tanto personas como animales, así como la practica de hábitos higiénicos y la vacunación de los animales, lo cual evitara la presencia de enfermedades en los humanos.



Cuando los animales convivan dentro de la casa:

- ▶ Procurar que tengan su propio espacio.
 - ▶ Evitar que se suban a los lugares donde el adolescente duerma.
 - ▶ Cuando se juegue con ellos debe tenerse precaución de lavarse las manos.
 - ▶ Es muy importante que se vacune y desparasite a perros, gatos y otros animales.
 - ▶ Bañarlos por lo menos dos veces al mes, cepillarlos para evitar que tiren pelo y guarden microbios.
- 



INCORPORACION A GRUPOS DE AYUDA MUTUA

OBJETIVO

Identificar oportunamente a los y las adolescentes que presentan los siguientes problemas de salud: sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial y adicciones, para referirlos a los Grupos de Ayuda Mutua con el fin de disminuir la exposición al riesgo y controlar el problema.

Los grupos de ayuda mutua son una estrategia de apoyo social formada por individuos que comparten una problemática común y en donde se dan la oportunidad de intercambiar opiniones.

Los requisitos para incorporarse al Grupo de Ayuda Mutua deben ser:

- ▶ Que el o la adolescente atendido en la consulta cuente con el diagnostico sobre los padecimientos antes señalados.
- ▶ Que la unidad de salud cuente con el grupo especifico para hacer la referencia.



OTROS (TUBERCULOSIS)

OBJETIVOS

Lograr que las y los adolescentes estén informados del padecimiento y demanden los servicios de prevención, diagnóstico y tratamiento para tuberculosis, con la finalidad de coadyuvar a cortar la cadena de transmisión, mejorar la calidad de vida y disminuir la magnitud de la morbilidad y mortalidad asociada a este padecimiento.

Es importante explicar con mucha claridad que la tuberculosis es una enfermedad crónica, causada por el *Mycobacterium tuberculosis* o bacilo de Koch. Es curable si se detecta a tiempo; afecta con mayor frecuencia a los pulmones, pero también puede afectar a otras partes del organismo.



Los factores de riesgo para enfermarse de tuberculosis son:

- ▶ No haber recibido la vacuna BCG.
- ▶ Disminución de las defensas en enfermos de diabetes mellitus, desnutridos, adictos y enfermos de VIH-SIDA.
- ▶ La capacidad aumentada del bacilo para producir enfermedad.
- ▶ Contacto con alguna persona enferma de tuberculosis.
- ▶ Vivir en zonas de riesgo, como campamentos de migrantes, penales, albergues, etc.

Es importante que cuando se detecte el paciente acuda a recibir el tratamiento correspondiente. El cual se entrega en forma gratuita en las unidades de salud.



Entre las medidas de promoción de la salud que deben seguirse, se encuentran:

- ▶ Evitar el hacinamiento y la convivencia con animales.
- ▶ Alimentarse correctamente.
- ▶ Mantener la vivienda limpia, iluminada y ventilada.
- ▶ Instruir al paciente en cuanto a la importancia de seguir su tratamiento en forma interrumpida.
- ▶ Promover la participación de familiares, voluntarios y comunitarios para que apoyen en la localización, tratamiento y seguimiento de tosedores en su comunidad.

SI CONVIVE CON UN FAMILIAR U OTRA PERSONA QUE ESTE BAJO TRATAMIENTO ANTITUBERCULOSO, TAMBIEN DEBE ACUUDIR A LA UNIDAD DE SALUD A REVISION, PARA RECIBIR TRATAMIENTO EN CASO NECESARIO.

NUTRICION

EVALUACION Y VIGILANCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL

OBJETIVO

Utilizar las mediciones corporales como indicadores del estado de salud y sus riesgos.

A todos los y las adolescentes que asistan a los servicios o a demandar atención médica se les debe evaluar por lo menos una vez al año su estado de nutrición, y registrarlo en su Cartilla Nacional de Salud.

La evaluación del estado de nutrición puede basarse en las siguientes medidas de las dimensiones corporales:

- ▶ Peso
- ▶ Estatura
- ▶ Índice de masa corporal (IMC)

INDICE DE MASA CORPORAL

OBJETIVO

Proporcionar las bases para calcular e interpretar el índice de Masa Corporal (IMS).

¿ *Cómo se calcula el IMC ?*

La formula del IMC es la siguiente: $IMC = \text{peso} / \text{talla}$

Peso en kilogramos (kg) y Talla en metros (m)

Pasos:

- ▶ Se eleva la estatura al cuadrado.
- ▶ Se divide el peso sobre la talla al cuadrado obtenida.
- ▶ Se busca el valor en la tabla de referencia de IMC para la edad.

Informe al adolescente el resultado de estas mediciones y de su estado de nutrición.

ORIENTACION ALIMENTARIA

OBJETIVO

Proporcionar información sobre los contenidos de la orientación alimentaria durante la adolescencia, para prevenir problemas de salud ocasionados por la mala alimentación ya sea sobrepeso, obesidad o desnutrición.

Incluya la orientación alimentaria en su programa de sesiones educativas en la unidad medica; además, asegúrese de que este tema sea parte del ciclo educativo en los Grupos de Ayuda Mutua de sobrepeso y obesidad.

Para dar una mejor orientación, apóyese en las recomendaciones de El Plato del Bien Comer.

De a los y las adolescentes las siguientes recomendaciones para la alimentación correcta:

- Realicen tres tiempos de comida al día en horarios regulares y dos colaciones.
- Consuman por lo menos cinco raciones de verduras o frutas cada día.

- 
- 
- ▶ Combinen cereales integrales con leguminosas.
 - ▶ Coman solo dos huevos enteros a la semana; las claras pueden ser con mayor frecuencia.
 - ▶ Cocinen con mínima cantidad de aceite y eviten frituras y empanizados.
 - ▶ Tomen agua natural.
 - ▶ Eviten consumir alimentos en la calle.
 - ▶ Haga hincapié en que no hay alimentos buenos o malos sino alimentación correcta o incorrecta.
 - ▶ Dígales que la higiene debe estar siempre presente a la hora de preparar, servir y comer alimentos.
 - ▶ Laven y desinfecten verduras y frutas que se comen crudas.



DESPARASITACION INTESTINAL

OBJETIVO

Proteger oportunamente la salud de los y las adolescentes en los municipios de riesgo de enfermedades diarreicas agudas, a través de la estrategia de desparasitación intestinal.

PROCEDIMIENTO

Administrar tratamiento antiparasitario en dosis única a la y el adolescente de 10 a 19 años, tres veces al año durante las Semana Nacionales de Salud, en los municipios de riesgo de enfermedad diarreica aguda.

Informar a los adolescentes acerca de los siguientes aspectos.

Las parasitosis intestinales se presentan sobre todo debido a hábitos higiénicos inadecuados y mas frecuentemente en lugares con deficiente saneamiento ocasionado por la falta de drenaje, agua potable, mal manejo de excretas, etc.



PARASITOSIS INTESTINALES MAS FRECUENTES

- ▶ **AMIBIASIS.** Es producida por parásitos llamados amibas, las cuales llegan al intestino humano al consumir alimentos o agua contaminada con excremento.
- ▶ **GIARDIASIS.** La produce un organismo llamado giardia, que se encuentra en el excremento y se transmite de igual forma que las amibas. Impide la adecuada absorción de los alimentos, por lo que origina desnutrición.
- ▶ **ASCARIASIS.** Se adquiere al consumir alimentos contaminados. Produce falta de apetito, dolor abdominal principalmente después de comer, palidez y deseo de comer tierra.
- ▶ **TAENIOSIS.** Es una parasitosis intestinal causada por la forma adulta de la Taenia Solium (solitaria), se adquiere por ingerir carne de cerdo o de res con cisticercos vivos, y que no fue cocinada adecuadamente.
- ▶ **CISTICERCOSIS.** Es una parasitosis que se adquiere por la ingestión de carne de cerdo que contiene cisticercos y que esta insuficientemente cocida o cruda.



ACCIONES PARA PREVENIR INFECCION POR PARASITOS

- ▶ Lavarse las manos antes de preparar o consumir alimentos y después de defecar.
- ▶ Hervir el agua por lo menos durante tres minutos a partir del primer hervor o clorarla y mantenerla tapada.
- ▶ Lavar frutas y verduras con agua y jabón; tapar los alimentos para protegerlos del polvo y las moscas.
- ▶ Cocer y freír muy bien las carnes de res, pescados, cerdo, etc.
- ▶ No consumir alimentos en puestos callejeros.
- ▶ No convivir con animales dentro del hogar.
- ▶ Mantener la basura tapada.

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

ADMINISTRACION DE HIERRO

OBJETIVOS

Prevenir y tratar la anemia de las adolescentes en este periodo fértil.

Procedimiento:

- ▶ En adolescentes con embarazo de bajo riesgo, prescriba 200 mg de sulfato ferroso, durante tres meses, o mas en caso necesario, iniciando en la etapa mas temprana a partir del diagnostico de embarazo.
- ▶ En aquellas adolescentes que tengan anemia, suplementar durante tres meses.
- ▶ Recomiende que el sulfato ferroso se tome preferentemente después de la ingesta de alimentos para evitar molestias gástricas e ingerirlo con jugo natural cítrico.
- ▶ Prescribirlo a quienes mediante el interrogatorio se identifiquen con los siguientes factores de riesgo: sangrado menstrual anormalmente abundante y prolongado, embarazos repetidos, sangrado por vía digestiva, hemorragia, desnutrición.

- 
- ▶ Se debe informar a las y los adolescentes sobre la importancia del hierro. Es un mineral muy importante en nuestro cuerpo; su principal función es transportar oxígeno por medio de la sangre hasta los tejidos de todo el cuerpo.

Administración de ácido fólico

Objetivo

Prevenir en la adolescente en edad reproductiva y durante el embarazo la ocurrencia de defectos del cierre del tubo neural en el feto mediante la administración de ácido fólico.

Procedimiento

Informe a la adolescente en edad reproductiva que en los primeros tres meses del embarazo debe consumir alimentos ricos en folatos, como huevo, pescado, hígado, garbanzo, lentejas, frijoles, habas secas y perejil.



Suplemente con ácido fólico a aquella adolescente que:

- ▶ Este planeando embarazarse (suplementar desde tres meses antes de embarazarse).
- ▶ Este embarazada (suplementar durante todo el embarazo desde el diagnóstico).
- ▶ Si la adolescente no tiene antecedentes de tener un hijo con defecto congénito, la dosis es de 0.4 mg de ácido fólico al día.
- ▶ Si la adolescente tiene antecedentes de un hijo con defecto congénito del tubo neural, deberá recibir 4 mg de ácido fólico al día.
- ▶ Es recomendable que todas las mujeres en edad fértil tomen ácido fólico.



Se debe informar a las adolescentes la importancia del ácido fólico.

Es una vitamina B que ayuda a prevenir los defectos congénitos relacionados con el cerebro y la médula espinal (llamados defectos del tubo neural). Puede ayudar en la prevención de estos defectos solo si se toma antes de la concepción y durante la primera etapa del embarazo.

Las manifestaciones que se presentan por la carencia de ácido fólico son :

- ▶ Fatiga, debilidad, dolor de cabeza, irritabilidad, palpitaciones, sensación de falta de aire, palidez de la piel, disminución de la capacidad de mantener la atención y mareos.

Es muy importante prevenir y tratar la anemia de las adolescentes en este período fértil, así como los defectos del cierre del tubo neural en los productos de las adolescentes embarazadas.



PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES

- ▶ ESQUEMA DE VACUNACION:
- ▶ Otorgar protección específica a las y a los adolescentes de 10 a 19 años de edad mediante la aplicación de la vacuna doble viral(sr), toxoide tetánico-difterico (td) y antihepatitis b.



PROCEDIMIENTO

- solicite al adolescente su cartilla nacional de salud y verifique las dosis faltantes del esquema de vacunación; si no hay contraindicación ; aplique las dosis correspondientes.
 - Anote en la cartilla nacional de salud las dosis aplicadas.
 - Informe sobre tipo de vacuna ,enfermedades que previenen, numero de dosis necesarias ,beneficios y posibles eventos temporales asociados a la vacunación.
- 



VACUNAS

DOBLE VIRAL:

- ▶ (sr) protege del sarampión y rubeola, dosis única de 0.5 ml aplicada vía subcutánea en región deltoides del brazo izquierdo.

Indicaciones:

- ▶ -adolescentes a partir de los 13
- ▶ -adolescentes en el puerperio i sin antecedentes de vacunación con sr.
- ▶ -después del parto.



Toxoides tetánico diftérico (Td):

- ▶ Protege de tétanos y la difteria, es aplicada vía intramuscular profunda en región deltoidea.
- ▶ Indicaciones:
 - ▶ -Primera dosis a partir de los 10 años sin antecedente vacunal.
 - ▶ -segunda dosis de 4 a 8 semanas después de la primera.
 - ▶ -refuerzo a partir de los 12 años.



Anti hepatitis b:

- ▶ Protege contra la hepatitis b, se aplica de dosis de 1 ml. vía intramuscular en la región deltoidea.
- ▶
- ▶ Indicaciones:
 - ▶ -adolescentes embarazadas, una dosis en cada embarazo asta completar las 5 dosis.
 - ▶ -primera dosis a partir de los 12 años.
 - ▶ -segunda dosis al mes de la primera



Aplicación del toxoide tetánico-difterico en la mujer embarazada:

- ▶ -1a. dosis: en la primera consulta de la mujer embarazada.
- ▶ -2a. Dosis :4 a 8 semanas después de aplicada la primera dosis.
- ▶ -3a.dosis:un año después en la segunda dosis e en el siguiente embarazo.
- ▶ 4a. dosis: de uno a cinco años después de la 3a dosis o en el siguiente embarazo.
- ▶ 5a.dosis : uno a diez años después de la 4a dosis o durante el siguiente embarazo.



SALUD BUCAL

- ▶ Objetivo.
 - ▶ Informar a los y a las adolescentes sobre la importancia de la salud bucal y las enfermedades que se previenen, así como las técnicas de aseo.
- 



Procedimiento

- ▶ Existen acciones sencillas para conservar una adecuada salud bucal , algunas de ellas son:
- ▶ Alimentación correcta durante el embarazo :consumo de alimentos de los tres grupos , principalmente de aquellos ricos en calcio.
- ▶ Tomar solo medicamentos que indique el medico
- ▶ Limpieza dental: cepillado correcto de dientes después de cada comida y eliminación de placa neto bacteriana en los y las adolescentes , con énfasis en las embarazadas ,quienes deberán cepillar muy bien sus dientes.
- ▶ Acudir a revisión con el dentista cada seis meses y durante el embarazo.
- ▶ Procurar que sea mínimo el consumir de alimentos que contengan azúcar



Detección de placa dentobacteriana

- ▶ Para detectar la presencia de placa dentobacteriana, se entregara una pastilla reveladora al o a la adolescente: se le indicara que la mastique hasta que se deshaga en la boca y que con la lengua la distribuya por todas las superficies de los dientes ; al final, debe escupir la saliva ,no enjuagar la boca.
- ▶ Observe el color rosa mas intenso en las zonas que presentan deficiencia de cepillado dental ; esto permitirá mejorar la técnica de cepillado , haciendo una limpieza mas insistente en los dientes mas coloreados.



Técnica de cepillado

- ▶ Debe de usarse un cepillo dental de mango recto , de cerdas plásticas ,de consistencia suave a mediana con puntas redondeadas, que debe cambiarse cada tres meses, ya que unas cerdas maltratadas ya no limpian igual.
- ▶ Los dientes de arriba deben cepillarse hacia abajo; los dientes de abajo , hacia arriba , por la parte de afuera y por la de adentro.
- ▶ La parte de arriba de las muelas se cepilla con movimientos circulares.
- ▶ Para terminar se cepilla la lengua
- ▶ El cepillado se realiza tres veces al día , después de cada comida , teniendo especial cuidado con el de la noche.



Técnica del hilo dental

- ▶ Al terminar el cepillado , conviene usar el hilo dental para sacar la comida que se quede entre los dientes.
 - ▶ Corte 30 cm de hilo y enrede las puntas entre los dedos medios de ambas manos.
 - ▶ Introduzca cuidadosamente el hilo entre los dientes.
 - ▶ Deslice el hilo adentro hacia afuera y de arriba hacia abajo.
- 



Aplicación de flúor al menos una vez al año

- ▶ El flúor es una sustancia que ayuda a que los dientes sean mas resistentes a las caries. Lo encontramos en la pasta dental, enjuagues bucales, gotas, agua de beber(en algunas zonas) y sal de mesa fluorada, también en forma natural principalmente en alimentos de mar , el dentista también puede aplicar fluoruro en el consultorio dental periódicamente.



APLICACIÓN DE FLUOR AL MENOS UNA VEZ AL AÑO

- ▶ A partir de los diez años y hasta los 19 años de edad, debe realizarse la auto aplicación de flúor cada año en los consultorios de las unidades de medicina familiar o en forma grupal:
- ▶ Entregue un cepillo de dientes al cual se le colocara flúor en gel como si fuera pasta dental y solicite a los y las adolescentes que realicen el cepillado de todos los dientes durante un minuto.
- ▶ Indique a los y las adolescentes que escupan el flúor, que no se enjuaguen la boca, así como no ingerir alimento o líquidos por espacio de 30 minutos.
- ▶ En la adolescente embarazada se realizara una aplicación tópica de flúor cada dos meses, de acuerdo con el siguiente esquema según edad gestacional en que se presenta a la consulta: 3,5 y 7 meses; 4 ,6 y 8 meses;5 ,7 y 9 meses.

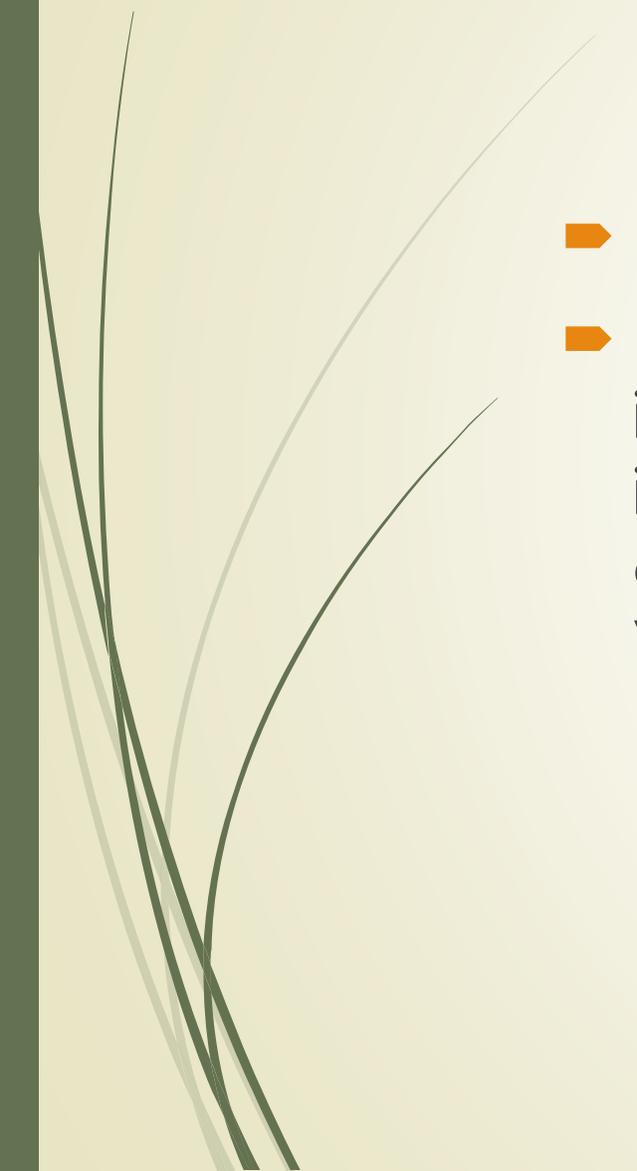


PREVENCION DE VIH SIDA E ITS



OBJETIVO

- 
- Reducir la posibilidad de contagio con virus de VIH/SIDA y de ITS entre las y los adolescentes.
- 



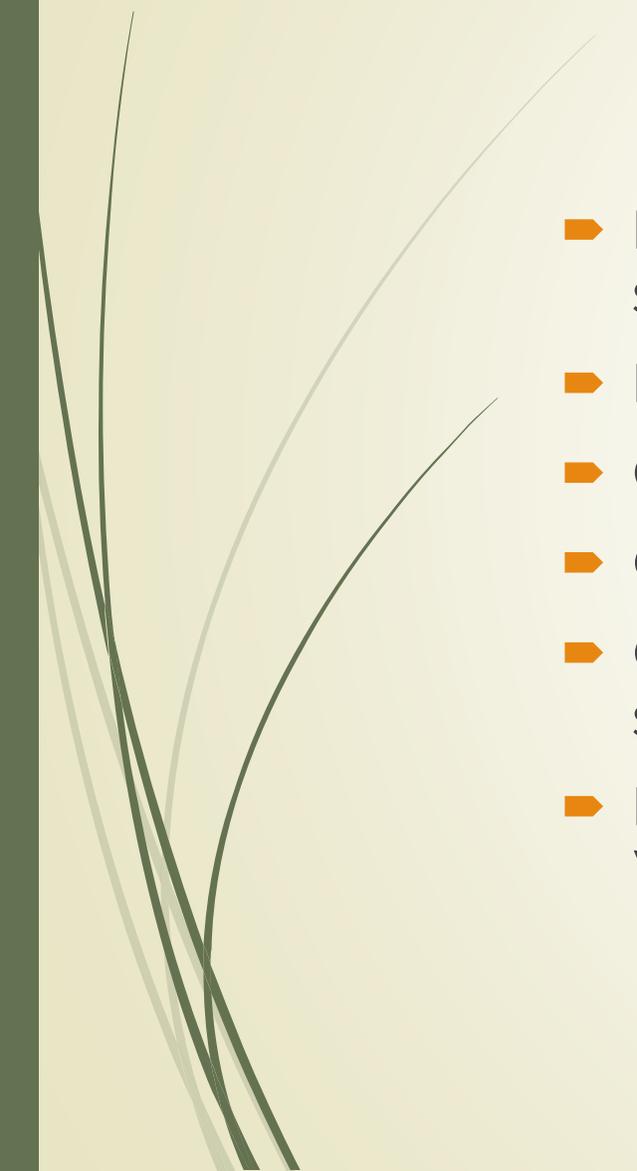
► Procedimiento

- Informar a la población adolescente sobre estas infecciones, ya que es una de las acciones mas importantes para enfrentar el problema; la información debe ser sin prejuicios , sencilla y clara, acerca del VIH y las ITS, como se trasmiten y como prevenirse.



ABC de la prevención de ITS y VIH-SIDA:

- ▶ A. Abstención o retrasar el inicio de la vida sexual
- ▶ B. mayor seguridad y la mutua fidelidad protegen de its-VIH; reducir el numero de parejas sexuales reduce el riesgo.
- ▶ C. uso sistemático y correcto del condón masculino o femenino.
- ▶ -se deberán lograr los siguientes propósitos:
- ▶ Proporcionar apoyo educativo que permita compartir conocimientos sobre VIH-SIDA, su prevención , tratamiento y aclarar las dudas que eventualmente surgen.
- ▶ Ayudar a identificar el riesgo de adquirir la infección y la decisión de asumir la forma de prevención mas adecuada para cada situación en particular.

- 
- 
- ▶ Debe solicitar la prueba de tamizaje ELISA. Solicítela en los siguientes casos:
 - ▶ Embarazadas con VDRL positivo.
 - ▶ Clínicamente sospechosos.
 - ▶ Quienes tienen conductas de riesgo.
 - ▶ Quienes tienen tuberculosis o con alguna infección de transmisión sexual.
 - ▶ El propósito de identificar a los adolescentes embarazadas con VIH-SIDA es el reducir el riesgo de transmisión vertical del VIH.



PREVENCIÓN DE ADICCIONES

▶ OBJETIVO

- ▶ Proporcionar información acerca de los riesgos y daños a la salud que ocasiona el humo de tabaco, la ingesta problemática de alcohol y de otras drogas a fin de establecer el compromiso con las y los adolescentes para que eviten hacerlo o dejen de hacerlo.
- 



Procedimiento

- ▶ CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR.
- ▶ El consejo para dejar de fumar es una intervención breve ,basada en la información que establece el personal de salud con las y los adolescentes. Con esta técnica se espera que 5% deje de fumar en el lapso de un año.
- ▶ -Los pasos por seguir en esta consejería son:
- ▶ Pregunte al adolescente si fuma, en caso de que su respuesta sea positiva hablarle sobre los daños y las consecuencia que ocasionara en la salud
- ▶ Identifica si el paciente tiene interés por dejar de hacerlo.
- ▶ Enfoque sus esfuerzos en los pacientes que de verdad quieran dejar de hacerlo.



ALCOHOL

- ▶ Pregúntele a la o al adolescente : ¿consumes bebidas alcohólicas ?
- ▶ Si la respuesta es negativa , aliéntelo a que continúe en abstinencia de alcohol y comente con ellos que si un familiar presenta problemas ,usted puede ayudarlo.
- ▶ Cuando la o el adolescente refiera consumo de bebidas alcohólicas , aplique el siguiente cuestionario (instrumento de tamizaje AUDIT BREVE)



Consejos para dejar el consumo de bebidas alcohólicas.

- ▶ El consejo para dejar o moderar bebidas alcohólicas es una intervención breve , basada en la información y compromiso que establece el personal de salud con las o los adolescentes que consumen bebidas alcohólicas de manera problemática. se espera que 15% modifique el consumo en el lapso de un año.



Los pasos a seguir para dejar o moderar el consumo de bebidas alcoholicas:

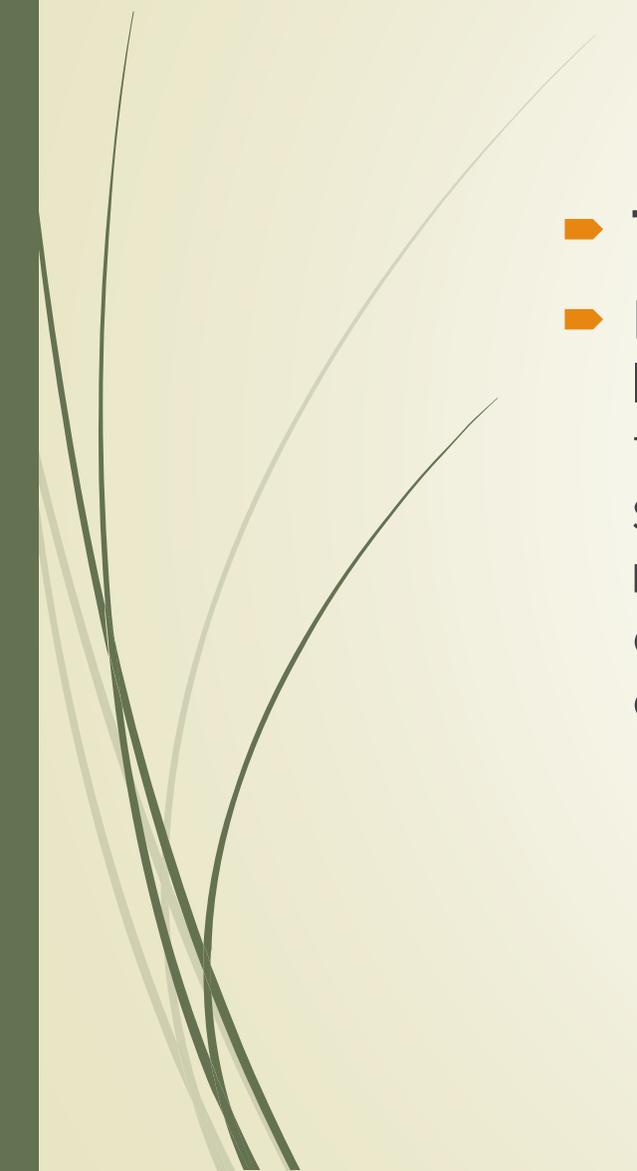
- ▶ Pregunte en la consulta al o a la adolescente :¿usted bebe? Si la respuesta es afirmativa, informe acerca del aumento del riesgo de accidentes, lesiones, suicidios, homicidios, bebes con bajo peso al nacer y enfermedades relacionadas con el alcoholismo, como gastritis, sangrados, cirrosis hepática y cáncer de hígado.
- ▶ Concentre sus esfuerzos en las personas que en realidad quieran y no insista en caso contrario
- ▶ Aconsejar que dejar de consumir mejora tu apariencia y condición física.



TRATAMIENTO DE TUBERCULOSIS PULMONAR

▶ OBJETIVO

- ▶ Garantizar la curación mediante el acceso universal a un diagnóstico y tratamiento efectivos, a través de la aplicación de acciones tendientes a proteger y atender con calidad y humanismo a las y los adolescentes.
- 



▶ **TRATAMIENTO**

- ▶ El tratamiento acortado estrictamente supervisado (TAES) constituye la acción fundamental del programa de prevención y control de la tuberculosis ; a través de este , se eliminan las fuentes infectantes , se corta la cadena de transmisión de las enfermedades , se restablece la salud de la persona que padece tuberculosis y , cuando se supervisa la ingesta de cada dosis, se logra reducir la aparición de la tuberculosis farmacorresistente.



Para lograr una buena adherencia al tratamiento , es necesario:

- ▶ Explicarle al enfermo con lenguaje claro y sencillo que la tuberculosis es una enfermedad curable y que requiere de un tratamiento que es gratuito , que dura seis meses y que debe ser supervisado por personal de salud o personal comunitario.
- ▶ Informarle sobre el tratamiento y la forma en que se debe tomarlo, el numero de tabletas por ingerir, los efectos adversos y los beneficios que obtendrá si sigue las indicaciones de manera puntual.
- ▶ proporcionarle información básica sobre el padecimiento.
- ▶ Informar al paciente y s a su familia de los beneficios del tratamiento cuando se cumple con la toma de todas las dosis indicadas.
- ▶ Contar los insumos necesarios para el diagnostico y tratamiento , pues es muy importante asegurar el esquema completo para cada paciente

- 
- 
- ▶ El tratamiento deberá ser proporcionado y vigilado por el personal de salud que presta el servicio, garantizando la ingesta total de las dosis de medicamento al enfermo con tuberculosis.
 - ▶ Prestar el servicio con equidad, calidad y sin estigmatizaciones.
 - ▶ Explicar al enfermo que al toser o estornudar debe cubrirse la boca, que no requiere de ninguna dieta especial y que puede comer lo que tenga, como siempre lo hace.
 - ▶ Instruir al enfermo y a la familia para mantener en condiciones óptimas la vivienda.
 - ▶ El tratamiento es prescrito por el personal de salud y se administra supervisado en cualquier localización de la enfermedad.
 - ▶ El tratamiento comprende la administración de cuatro fármacos de primera línea: isoniacida(h), rifampicina(r), pirazinamida(z) y etambutol(e).
 - ▶ Existen cuatro pautas para el tratamiento y retratamiento de la tuberculosis en México.

- 
- 
- ▶ Ante la presencia de un caso de tuberculosis , se debe:
 - ▶ Notificar el caso confirmado en los sistemas de información correspondientes .
 - ▶ Registrar en la tarjeta de control y en el registro de casos de tuberculosis.
 - ▶ No olvidar anotar en la cartilla nacional de salud la fecha de inicio y termino de tratamiento.



QUIMIOPROFILAXIS DE LA TUBERCULOSIS PULMONAR

- ▶ **OBJETIVO**

- ▶ Disminuir el riesgo de enfermarse y de infectarse a causa de tuberculosis.

- ▶ **FRECUENCIA:**

- ▶ Se administra durante 12 meses en los siguientes casos:

- ▶ Los contactos de tuberculosis de 15 años o más, con infección por VIH o con otra causa de inmunocompromiso ; previamente debe descartarse tuberculosis.



➤ **PROCEDIMIENTO**

- El fármaco que se va a usar es la isoniacida en dosis de 10 mg por kilogramo de peso por día. Sin exceder de 300 mg en una toma diaria por vía oral , estrictamente supervisado por un familiar. Los pasos a seguir son :
- Solicitar la cartilla nacional de salud para adolescentes de 10 a 19 años.
- Verificar la cicatriz de BCG.
- Interrogar al o la paciente sobre el estado de salud: antes de iniciar quimioprofilaxis debe descartarse la presencia de la enfermedad.
- Anotar en la cartilla nacional de salud el inicio y termino de la quimioprofilaxis.

- 
- 
- ▶ Deben considerarse las siguientes contradicciones:
 - ▶ Antecedentes de hepatitis en los 6 meses previos.
 - ▶ Uso simultaneo de anticonvulsivantes.
 - ▶ Intolerancia a isoniazida.

ATENCIÓN BUCAL A EMBARAZADAS.

► PROCEDIMIENTO.

- Debido a los cambios naturales que presenta el organismo de una mujer embarazada, la atención bucal requiere en estos casos cuidados especiales. Oriente al paciente de los siguientes aspectos:
- La adolescente embarazada debe recibir atención odontológica a partir del tercer mes , con el propósito de evitar problemas bucales que pueden desarrollarse durante esta etapa.
- La embarazada segrega una hormona que produce inflamación y sangrado de la encía, molestia llamada gingivitis del embarazo, cuando esto empeora durante el embarazo , existe mayor riesgo de que el bebe sea prematuro o con bajo peso al nacer.

- 
- 
- ▶ Las adolescentes embarazadas deben de tener una alimentación correcta; se debe de recomendar en la dieta alimentos fibrosos y evitar comer caramelos, sobre todo durante los tres primeros meses, para disminuir náuseas, acidez y vómito; es recomendable cepillarse utilizando pasta dental con flúor.
 - ▶ Las futuras mamás deben llegar al momento del embarazo con su salud en buen estado, incluida la salud bucal como parte de su salud general.
 - ▶ Debido a la falta de información, la embarazada cree que en cada embarazo pierde un diente, esto es un mito que ha pasado de generación en generación. Durante la gestación, se produce una movilización de calcio materno, pero no una descalcificación.
 - ▶ Puede manifestarse en esta etapa diabetes gestacional, que es un grado de intolerancia a la glucosa, generalmente pasajero y desaparece después del parto; muchas veces se acompaña de complicaciones perinatales.



DETECCION DE ENFERMEDADES

- ▶ **DEFECTOS VISUALES**

- ▶ **OBJETIVO**

- ▶ Incrementar la detección de trastornos visuales en los y las adolescentes de 12 a 15 años de edad, o a su ingreso a la secundaria o al nivel educativo medio superior,.



➤ Procedimiento

- Los trastornos de refracción óptica no diagnosticados son una de las principales causas de dolor de cabeza, malestar, fatiga y fracaso escolar en los y las adolescentes.
- Se denomina emétrope al ojo con visión normal ; cuando los rayos de luz no se enfocan en la retina , se denomina ametropía .
- Existen tres tipos principales de ametropía:
- **-MIOPIA.** Es la falta de visión de lejos. En general el o la adolescente tiene a acercar los objetos y a entrecerrar los ojos para ver. Puede producir dolores de cabeza y distracción en la escuela.
- Es debida que la imagen se forma antes de la retina. los lentes se indican si la miopía es capaz de afectar el rendimiento escolar.
- Su uso no detiene la miopía, solo la corrige. En general , la miopía aumenta progresivamente con el crecimiento de los y las adolescentes.

- 
- 
- ▶ **Hipermetropía.** El ojo del adolescente normalmente tiene una pequeña hipermetropía fisiológica. en pequeña o mediana cantidad, no reduce la visión de cerca ni de lejos pero puede producir dolores de cabeza y cansancio con lagrimeo al realizar actividades escolares. En cantidades mayores puede producir ambliopía y estrabismo. Los lentes no son siempre necesarios y se indican dependiendo de la cantidad, edad y los síntomas del adolescente. es muy difícil diagnosticar si un examen de un oftalmólogo mediante dilatación pupilar.

- 
- 
- ▶ **ASTIGMATISMO.** Es producido por una irregularidad de la forma de la cornea que en grados altos produce disminución de visión de cerca y de lejos. Solamente es necesaria corregirla si presenta valores moderados o elevados que afecten el desenvolvimiento normal de los y las adolescentes.



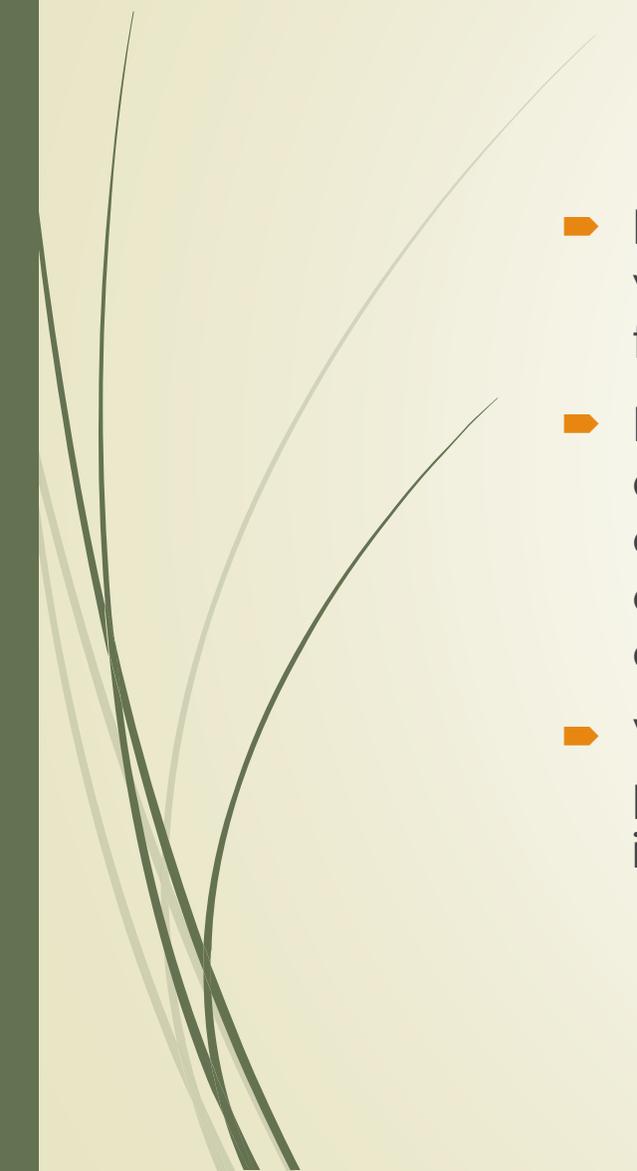
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- ▶ PLANIFICACION FAMILIAR,ORIENTACION Y CONSEJERIA.
 - ▶ **OBJETIVO**
 - ▶ Proporcionar información a los y las adolescentes acerca de los derechos sexuales y reproductivos.
- 



➤ **Procedimiento.**

- La consejería debe ser impartida por cualquiera de los integrantes del personal de salud que haya recibido capacitación específica
- Requiere de material didáctico de apoyo como: dípticos , trípticos, rota folio . Muestrario de métodos anticonceptivos y el consentimiento informado.

- 
- 
- ▶ Los principios también ayudan a garantizar y mantener la permanencia voluntaria de los y las adolescentes en el programa de planificación familiar y son los siguiente:
 - ▶ Respeto. Escuche la necesidad de la o el adolescente y ayúdele a encontrar una solución; evite hacer comentarios o gestos que expresen crítica, ironía, burla o desprecio. Debe de proporcionar un ambiente de cordialidad y confianza para animar al solicitante a que exprese abiertamente sus sentimientos.
 - ▶ Voluntad. El o la adolescente tiene el derecho y la necesidad de tomar sus propias decisiones y elecciones .debe asegurar el consentimiento informado.

- 
- 
- ▶ Veracidad. Haga énfasis en la correlación entre atributos y limitaciones de los métodos anticonceptivos y las necesidades y características individuales y de pareja de los solicitantes.
 - ▶ Confidencialidad. Cada adolescente tiene todo el derecho a la confidencialidad de su caso y a un clima de confianza.
 - ▶ Privacidad. Crear las condiciones apropiadas donde el usuario puede expresarse con libertad sin el temor de ser escuchado por otras personas .
Guarde absoluta discreción acerca de la consulta.
 - ▶ Imparcialidad. No debe tomar partido por un comportamiento , método o miembro de una pareja en especial, sino facilitar la toma de decisión del usuario de acuerdo con sus deseos y necesidades



OTORGAMIENTO DE METODOS ANTICONCEPTIVOS

▶ OBJETIVO

- ▶ Orienta a las y los adolescentes para que disfruten una vida sexual y reproductiva satisfactoria, saludable y sin riesgos ,mediante la utilización de los servicios de planificación familiar y anticoncepción, con absoluto respeto a sus derechos y a su libre decisión.
- 



Procedimiento

- ▶ Identificar a la adolescente de primera vez en el programa. Otorgue el método: para el anticonceptivo oral ,entregue el o los suministros, y en caso del inyectable. Aplíquelo. Si la adolescente no tiene las condiciones adecuadas para su aplicación en ese momento entregue el insumo . Para el caso de DIU e implante subdérmico realice la inserción:
- ▶ En usuarios subsecuentes: otorgue el método: para el anticonceptivo oral ,entregue el suministro; en caso del inyectable, aplíquelo; si la adolescente no acude en el periodo adecuado para su aplicación entregue el insumo verificando que exista personal capacitado en su comunidad para su posterior aplicación.
- ▶ En caso de que la usuaria desee cambio de método anticonceptivo , refuerce la consejería.

- 
- ▶ En usuarias de condón:
 - ▶ Instruya sobre el uso de método
 - ▶ Otorgue el método.

- 
- 
- Métodos anticonceptivos.
 - Inyectables:99%
 - Contienen hormonas que previenen la ovulación son de dos tipos: las que contiene estrógenos y progestina y las que solo contiene progestina.
 - Pastillas:90%
 - Contiene los mismos ingredientes que las inyecciones estas sin de toma diaria y al dejarlas de consumir vuelve la fertilidad.
 - Implante subdermico:99%
 - Es una varilla de plástico pequeña que libera lentamente una hormona que evita la ovulacion.se coloca de bajo de la piel del brazo de la mujer.



Condón masculino:85 a 97%

- ▶ Funda o cubierta de látex que contiene un receptáculo para almacenar el semen eyaculado.
- ▶ Condón femenino:79 al 98%
- ▶ Funda transparente de poliuretano, con dos anillos; el extremo cerrado es para mantener el condón pegado al cuello uterino , y el extremo abierto y mas ancho permanece fuera de la vagina cubriendo los genitales de la mujer.

- 
- ▶ DIU:99%
 - ▶ Es un pequeño armazón de plástico, flexible, con un alambre o manguitas de cobre, que impide que el espermatozoide alcance el ovulo y lo fecunde ; también existen los diu medicados con lenovorgestrel.
 - ▶ Oclusión tubaria bilateral:99%
 - ▶ Consiste en cortar o bloquear las trompas uterinas para prevenir que el ovulo y el espermatozoide se unan.

Vasectomía:99% consiste en cortar los conductos deferentes en los hombres para impedir que haya espermatozoides en el semen que puedan embarazar a la mujer



- ▶ Pastillas anticonceptivas de emergencia:

Tomar la primera tableta dentro de las primeras 72 horas después de la relación sexual no protegida. Tomar la segunda tableta 12 horas después de la primera dosis. No protege de infecciones de transmisión sexual y no se considera un método anticonceptivo de rutina



VIGILANCIA PRENATAL Y ATENCION DEL PARTO

- Objetivo:
- Detectar y controlar los factores de riesgo en la adolescente embarazada, para una mejor salud de la madre y su bebe y una mejor atención del parto.

Procedimiento:

Informar a la adolescente que en cuanto se diagnostica el embarazo debe acudir al control prenatal, que es la vigilancia periódica de la salud del niño y de la madre por personal capacitado. La atención prenatal debe ser oportuna y de preferencia iniciarse antes de la 12ª. Semana de gestación.

- 
- 
- ▶ Deben recibirse por lo menos cinco consultas cuando el embarazo es de bajo riesgo, de preferencia como sigue:
 - ▶ 1º. Durante el primer trimestre
 - ▶ 2º. Entre la semana 22 y 24
 - ▶ 3º. Entre la semana 27 y 29
 - ▶ 4º. Entre la semana 33 y 35
 - ▶ 5º. Durante la semana 38 de gestación.

Cuando se identifique un embarazo de alto riesgo, el medico determinara la periodicidad de las consultas.



Factores de riesgo que se presentan durante el embarazo:

- ▶ edad.
- ▶ Medir menos de 1.45 mts
- ▶ Ser obesa o estar desnutrida
- ▶ Pobreza
- ▶ Pertenecer a una etnia
- ▶ Haber tenido complicaciones en embarazos anteriores
- ▶ Anemia
- ▶ Infecciones de transmisión sexual
- ▶ Hipertension arterial
- ▶ Diabetes mellitus
- ▶ Convulsiones
- ▶ Embarazo multiple

- 
- 
- ▶ Señales de alarma
 - ▶ Dolor en bajo vientre
 - ▶ Hemorragia (sangrado por la vagina)
 - ▶ Fiebre
 - ▶ Presión alta
 - ▶ Dolor de cabeza
 - ▶ Hinchazón de manos y cara
 - ▶ Convulsiones o ataques
 - ▶ Vómitos incontrolables
 - ▶ Contracciones uterinas antes de tiempo
 - ▶ Que se rompa la fuente



► **Atención del parto.**

En el inicio del trabajo de parto, la embarazada empieza a tener.

1. Molestias en la cadera y el abdomen
2. Contracciones en el útero
3. Expulsión del tapón mucoso
4. Salida de mucho líquido por la vagina
5. Salida del niño o niña

La duración aproximada del trabajo de parto en las mujeres que tienen su primer hijo o hija es de 12 a 18 horas, y en las que ya han tenido dos o más bebés dura entre 8 y 12 horas.

La dilatación del cuello de la matriz progresa hasta 9 a 10 cm, con lo cual la matriz está preparada para que salga el bebé.

- 
- 
- ▶ Algunas complicaciones en el parto y alumbramiento que pueden poner en peligro la vida de la madre o del niño o niña son:
 - ▶ Ruptura de membranas antes de que se inicie el trabajo de parto
 - ▶ Que la placenta se desprenda antes de que ocurra el nacimiento del bebe
 - ▶ Salida de liquido verdoso por la vagina
 - ▶ La embarazada presenta fiebre, esta hinchada o tiene la presión arterial alta o baja.
 - ▶ Sangrado o hemorragia vaginal
 - ▶ Disminución de movimientos del niño o niña dentro de la matriz
 - ▶ Que queden restos dentro de la matriz que puedan infectarse.



VIGILANCIA POSTPARTO

- ▶ Orientar a las adolescentes para que disfruten de una vida sexual y reproductiva postparto satisfactoria y sin riesgos, mediante la utilización de los servicios de planificación familiar y anticoncepción, con absoluto respeto a sus derechos y a su libre decisión.
- ▶ PROCEDIMIENTO:
- ▶ Informe a la adolescente que la cuarentena o puerperio es el periodo que sigue al parto y al alumbramiento, durante el cual el cuerpo de la mujer tiene a recuperar las condiciones que tenía antes de embarazarse y que dura aproximadamente 40 días.
- ▶ Este periodo tiene tres fases:
- ▶ Puerperio inmediato (primeras 24 horas después del parto)
- ▶ Puerperio mediato (segundo a séptimo día después del parto)
- ▶ Puerperio tardío (de los 8 a los 42 días después del parto)



➤ **Señales de alarma durante el puerperio:**

- Sangrado vaginal abundante o permanente
 - Sangrado o salida de líquidos (loquios) con mal olor.
 - Náusea o vómito
 - Dolor abdominal
 - Fiebre
 - Dolor en el pecho o en alguna de las piernas
 - Palidez de la piel
 - Grietas o enrojecimiento y dolor en los senos
- 



ATENCIÓN MÉDICA

► **Objetivo**

Contra con una sola cartilla para que se anoten las acciones que las y los adolescentes reciban y las citas con su médico para recibir la atención necesaria.

Procedimiento:

En cada consulta se anotará en la cartilla las acciones de salud que se desarrollen en adolescentes de 10 a 10 años y cuando el usuario sea referido a otro servicio o tenga consulta con su médico familiar, deberá anotarse con letra clara la fecha de la cita, la hora y el servicio al cual se presentará para su atención.