



Universidad del Sureste
Escuela de medicina humana

Materia: Crecimiento y desarrollo biológico.

Trabajo: Ensayo de salud y adolescencia

Docente: Dra. Kikey Lara Martínez

Alumno: Jesús Eduardo Cruz Domínguez

A lo largo de los años el personal de salud ha intentado tener una definición concreta de salud es por ello que es importante comenzar citando lo siguiente “la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía (Briceño-León 2000).

En 2010 una reunión de expertos partió de que esa definición contribuía a la medicalización de la sociedad, era inadecuada para las enfermedades crónicas y que no era operacional o mensurable. Propusieron como alternativa una definición que se soporte en los conceptos de capacidad de adaptación y autogestión; es decir, que la salud sería la capacidad (o resiliencia) de hacer frente, y mantener y restaurar la integridad, equilibrio y sensación de bienestar propios.

Uno de los propósitos de la OMS es el de difundir su definición de salud para crear una delimitación homogénea de alcance global. Esta definición ha sido acogida a nivel nacional por casi todos los países, incorporándola en la legislación interna de cada uno de ellos. En lo referente a las ventajas de la definición de salud de la OMS, se tiene que la misma superó el enfoque asistencialista sanitario predominante en gran parte de los países. Este enfoque tenía una noción negativa de la salud, pues la entendía como la ausencia de enfermedad o lesión.

Así mismo es de suma importancia definir adolescencia “La adolescencia se sitúa aproximadamente en la segunda década de la vida. Es la etapa que transcurre entre la infancia y la edad adulta y tiene la misma importancia que ellas, presentando unas características y necesidades propias”(J.L. Iglesias, 2013).

“Adolescencia procede de la palabra latina “adolescere”, del verbo adolecer, y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y, también, crecimiento y maduración” (J.L. Iglesias, 2013). Esta etapa se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad, aspecto puramente orgánico, y termina alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial.

La adolescencia comprende un periodo de tiempo impreciso, y su duración ha ido aumentando en los últimos años debido al comienzo más precoz de la pubertad y a la prolongación del periodo de formación escolar y profesional.

La adolescencia “se considera adolescencia entre los 10 y 19 años y juventud al periodo entre los 19 y 25 años de edad” (OMS, 2020). La SAHM (Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia) la sitúa entre los 10-21 años. Distinguiendo 3 fases que se solapan entre sí: adolescencia inicial (10-14 años), media (15-17 años) y tardía (18-21 años). La adolescencia no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme.

En la adolescencia se despliegan un conjunto de cambios corporales que incluyen desde el crecimiento físico hasta los neuroendocrinos que ponen en marcha unas modificaciones corporales que culminarán en la consolidación de un cuerpo adulto y facilitarán la aparición de los caracteres sexuales secundarios, diferenciados en el varón y en la mujer. El adolescente tiene que ir abandonando paulatinamente el mundo de la infancia y niñez, pero a la vez tiene que ir haciendo frente a los cambios puberales.

Para mantener un estado óptimo de salud la higiene cumple una función muy importante. Existen diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) muy pequeños invisibles a los ojos que se encuentran en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y también en los alimentos.

Hacer hincapié en los cuidados de la salud de este grupo etario con los hábitos de higiene personal abarcando, piel, uñas y cabello con la ducha diaria y el cambio de ropa diario podemos orientar a los pacientes a tener un mejor desarrollo físico y social, previniendo de enfermedades tales como la uretritis (como es el caso de los hombre) causada por una mala higiene a nivel genital.

Si la higiene personal es importante, no lo es menos la higiene de la casa. Los adolescentes deben saber que la casa hay que mantenerla limpia, incluida su habitación. “También deben entender que ellos deben cooperar en la limpieza y el orden de la casa con el resto de la familia”. («Una buena higiene en la adolescencia», 2019)

Cuando esas normas se aprenden temprano es mucho más fácil que se mantengan a lo largo de toda la vida. Es por ello que se debe tener un buen estilo de vida, así mismo comenzare definiendo que son los estilos de vida saludables son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida; por el contrario, los estilos de vida no saludables están relacionados con comportamientos que generan efectos negativos para la salud.

Si la higiene personal es importante, no lo es menos la higiene de la casa. Los adolescentes deben saber que la casa hay que mantenerla limpia, incluida su habitación, también debemos tomar en cuenta el cuidado del cabello y los dientes, las orejas (evitando el uso de hisopos u otros objetos) y llevar las uñas bien cortadas (rectas) y limpias de esta manera podemos prevenir enfermedades diarreicas y parasitarias, de esta manera podemos ayudar al nuestros pacientes a tener salud no solo física si no también mental ya que con estos hábitos adecuados podrán convivir de manera armónica con gente de su edad.

Así mismo se debe hacer mención sobre los trastornos alimenticios como lo es la anorexia y la bulimia, Los trastornos alimenticios son verdaderamente serios, en los que hay una obsesión por tener la imagen que proyectan los medios de comunicación de masas, hasta el punto que no les importa terminar con su salud y, en muchos casos, con su propia vida.

Los trastornos de la alimentación son aquellas desviaciones de las conductas de la alimentación, es decir, son todas aquellas prácticas erróneas acerca del control de peso, que pueden ser una preocupación excesiva del peso corporal, preocupación por el origen de los alimentos o bien por las cantidades de alimento que son consumidos.

En México se presentan cerca de veinte mil casos al año de anorexia y bulimia. De estos el 10 por ciento con anorexia y 17 por ciento con bulimia intentó suicidarse. En México, el suicidio representa la segunda causa de defunción de jóvenes de entre 15 y 29 años. Según cifras oficiales, en los últimos 10 años se registraron alrededor de 51 mil 381 suicidios en el país, de ellos, 41 mil 867 corresponden a hombres y 9 mil 508 a mujeres.

Por tanto, no es de extrañar que en la adolescencia, una época de mayor sensibilidad y necesidad de ser aceptado por el grupo y de agradar al entorno de iguales, sobre todo chicas estén permanentemente a dieta.

Por otro lado no se debe olvidar al consumo de drogas de abuso varios factores pueden contribuir al uso y abuso de drogas entre los adolescentes. El consumo por primera vez ocurre a menudo en entornos sociales donde hay sustancias de fácil acceso, como alcohol y cigarrillos.

El uso continuado puede ser debido a inseguridades o a un deseo de aceptación social. Los adolescentes pueden sentirse indestructibles y no considerar las consecuencias de sus acciones, lo que los conduce a tomar riesgos peligrosos con las drogas. El consumo de drogas ilegales entre los adolescentes ha aumentado durante los últimos años.

Los datos muestran que prácticamente uno de cada 4 jóvenes ha consumido alguna sustancia durante el último mes, entre éstas, el alcohol, el tabaco, los derivados cannábicos y la cocaína son las sustancias más consumidas. Este aumento del consumo no se puede explicar por una sola causa.

Algunos de los factores de mayor peso que explican en buena parte este fenómeno tienen que ver con la gran disponibilidad a las sustancias, el aumento de las familias con problemas relacionales y el aumento de los trastornos mentales. Teniendo en cuenta estos puntos debemos de actuar en materia de prevención haciendo platicas y consejos a los adolescentes desde la primera sospecha de alguna de estas entidades.

Es necesario que como médicos de atención primaria conozcamos la evolución normal del desarrollo de los adolescentes, entender sus límites para poder guiarlos a tener los hábitos higiénicos competentes para su óptimo desarrollo es por ello recurrir a la higiene personal que es el aseo, limpieza y cuidado del cuerpo, para conservar la salud, evitar el consumo de drogas de abuso (alcohol, tabaco, cocaína, marihuana) y prevenir enfermedades (trastornos alimenticios, enfermedades de transmisión sexual). Por ello debemos recurrir a la prevención con la promoción a la salud.

La promoción de la salud proporciona la información y las herramientas necesarias para mejorar los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para la vida. Al hacerlo genera opciones para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el ambiente, y para que utilice adecuadamente los servicios de salud. Además ayuda a que las personas se preparen para las diferentes etapas de la vida y afronten con más recursos las enfermedades y lesiones, y sus secuelas.

Bibliografía:

1.- Una buena higiene en la adolescencia. (2019, noviembre 1). Recuperado 4 de junio de 2020, de <https://www.aboutspanol.com/una-buena-higiene-en-la-adolescencia-23321>

2- (Organización mundial de la salud, s.f.)

3.- Hidalgo San Martín A. Investigaciones en Salud del Adolescente. Instituto Mexicano del Seguro Social, México: Editores Rasmussen B., 2002.

4.- Secretaria de salud . (2015). Prevención, Detección y Consejería en Adicciones para Adolescentes y Adultos en el Primer Nivel de Atención (1.a ed., Vol. 1). México , México : CENETEC.