



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**



**ESCUELA DE MEDICINA**

---

**SALUD Y ADOLESCENCIA**

---

**CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

**CATEDRÁTICO: DRA. KIKEY LARA MARTÍNEZ**

**ALUMNO: MARIANA CATALINA SAUCEDO DOMINGUEZ**

**7° SEMESTRE      GRUPO "A"**

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS, 08 DE JUNIO DEL 2020**

## Salud y adolescencia

La adolescencia es un periodo esencial del desarrollo humano, pues durante esta fase, el individuo adquiere los recursos cognitivos, físicos, psicológicos, emocionales, sociales y económicos que serán la base para la edad adulta. Algo fundamental en su crecimiento y desarrollo, es la salud, definida como “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización mundial de la salud, 1946).

Para que el adolescente, sea capaz de preservar su salud, primero debe de pasar por una etapa de aprendizaje, donde logre identificar y diferenciar lo “bueno” de lo “malo”, las acciones que no pondrán en juego su salud, procesos que ayudan a evitar y prevenir enfermedades, como; la higiene, salud mental, sexual, alimentación, violencia, prevención de accidentes, por mencionar algunos. El personal de salud juega un papel muy importante principalmente, ya que es el creador de un vínculo de confianza entre médico-adolescente que permitirá abordar estos temas.

En la antigüedad, hablar con los adolescentes sobre la higiene personal, o sexual y reproductiva, resultaba complicado, ya que eran temas que se consideraban “íntimos”, los cuales hablarlos, implicaba entrometerse en la vida personal del adolescente y su familia, aunque también existía más restricción por parte los papás, lo que evitaba tener menos accidentes comparados con la actualidad, de tipo automovilístico, por consumo de drogas, alcohol, etc.

"La salud está estrechamente ligada a la calidad de vida e incide directamente en las posibilidades de aprovechamiento escolar y de inserción activa y creativa en la sociedad. Por eso la educación para la salud es un derecho para todos los niños, niñas y adolescentes" (OPS, 2000). Una cobertura sanitaria universal requiere medidas de tratamiento accesibles, a la altura de las necesidades locales y aceptables para los adolescentes.

Todo está prácticamente relacionado con la salud, y existen aspectos fundamentales a tener en cuenta como es el caso de la estructura económica social, cultural, y de las condiciones de vida de los adolescentes, y el derecho de que accedan a un sistema de salud, sin que estén obligados, y crear una cultura de auto cuidado. “La salud no es sólo un concepto médico, sino también social y cultural”. (Róman & Abud, 2017).

Esta nueva perspectiva requiere de la búsqueda de un equilibrio entre las acciones que contribuyan al crecimiento y al desarrollo personal de los adolescentes, con las acciones que están dirigidas a prevenir o a responder a determinados problemas, es por ello que el presente trabajo, tiene como fin principal, establecer las bases para construir una cultura de salud en el adolescente y su entorno, que favorecerá a su crecimiento y desarrollo y por ende a tener un futuro sano y exitoso.

La adolescencia es una etapa de vulnerabilidad total, donde cada acción realizada por el adolescente causa un efecto ya sea positivo o negativo en su salud. “Los adolescentes y adultos jóvenes tienen muchas necesidades de salud no satisfechas y además existen barreras para su atención” (Hidalgo, 2016). De las principales barreras a las que se enfrentan es; la economía, la lejanía a un servicio de salud, la falta de cultura médica, la ausencia de confianza o incluso el nulo interés por parte del adolescente sobre su salud.

Para comenzar con la formación de la cultura hacia la salud en el adolescente, es importante identificar todas las barreras que el adolescente tiene como obstáculos, y tratar de disminuirlas y eliminarlas para generar un adecuado vínculo. EL Control Periódico de Salud del adolescente, nos permite evaluar cómo se va dando su crecimiento y su desarrollo, a la vez que es la oportunidad ideal para detectar factores de riesgo y factores protectores de su salud.

“Las leyes tienen una gran influencia sobre la salud de los jóvenes. Algunas protegen de daños (ej. impidiendo el matrimonio infantil); otras pueden ser dañinas al limitar el acceso a servicios esenciales como los métodos anticonceptivos”. (Hidalgo, 2016). Dado que los sistemas de salud y bienestar no están organizados, las necesidades de dichos grupos son invisibles y tampoco están satisfechas. Es esencial entender que las necesidades sanitarias deben incluir a todos los adolescentes, sin discriminación de edad, sexo, estado civil o nivel socioeconómico.

La salud de los jóvenes varía enormemente de un país a otro, según su progreso, e incluso con grandes diferencias dentro de una misma nación. Más de la mitad de los adolescentes crecen en países con múltiples cargas económicas y problemas, entre ellas enfermedades relacionadas con la pobreza (VIH y otras enfermedades infecciosas, desnutrición y escasa salud sexual y reproductiva), lesiones, violencia y enfermedades no transmisibles.

Todo lo anterior, es consecuencia de una estrategia fallida, de una buena base de fundamentos en prevención y conservación de la salud por parte del personal de salud, padres, escuelas y entorno hacia los adolescentes, pues los principales temas que se deben de abordar son; higiene personal, salud sexual, salud bucal, prevención a la violencia, salud reproductiva, prevención de accidentes, salud mental, y alimentación, por mencionar algunos.

Las acciones más eficaces para conseguir la salud de los adolescentes abarcan las tecnologías de la información y la comunicación, los recursos escolares, familiares y comunitarios, además del suministro de servicios sanitarios preventivos y de tratamiento. “Las tecnologías de la información y la comunicación ofrecen nuevas oportunidades para el suministro de servicios a los jóvenes, importante para su desarrollo emocional y social” (Hidalgo, 2016).

De esta forma, se genera una gran capacidad para conectar y movilizar a los jóvenes de una forma positiva, es fundamental la formación y tutorización para que los adolescentes capten eso como beneficio y puedan tomar buenas decisiones, también las tecnologías

de la información y la comunicación tienen gran influencia para la formación de los profesionales sanitarios.

Lo fundamental para iniciar este proceso, es lo siguiente; “Hay tres aspectos bases que se debe inculcar al adolescente; la educación en la importancia de su higiene personal, que se adquiere desde la niñez en relación a las normas de aseo familiares, la voluntad del adolescente para tener conciencia sobre su persona y vista exterior y la disciplina para cumplir las normas de mantenimiento de su salud” (Abad, Espín & Presno, 2007).

Teniendo eso como base, se puede proceder a explicarle al adolescente, la forma correcta en la que puede preservar su salud, comenzando con la higiene personal, haciendo énfasis en la forma correcta en la que debe asearse todo el cuerpo, la piel, los tipos de aseo, vestimenta, postura, lavado de todas las áreas del cuerpo (bucal, genitales, extremidades, axila, cabeza, uñas, etc).

Un tema muy importante es la violencia y prevención de accidentes, ya que las diferentes formas de violencia son una de las causas más frecuentes de las defunciones entre los adolescentes, sobre todo en los varones.” Se estima que cada día mueren 430 jóvenes de 10 a 24 años a causa de la violencia interpersonal” (Universidad de Buenos Aires, 2019). La forma de abordar este problema es multifactorial, y depende de varios factores, un pilar es la familia, la enseñanza desde los primeros años a evitar situaciones de riesgo como el consumo de alcohol, drogas o elementos peligrosos como las armas.

Respecto a la salud mental, “1% a 20% de los niños presentan uno o más problemas mentales o de comportamiento, siendo los más comunes cuadros de depresión y/o ansiedad” (universidad de Buenos Aires, 2019). El estrés que supone atravesar la adolescencia, conlleva en sí el riesgo del consumo de sustancias ilícitas como así también la adopción de conductas de riesgo para la vida, como lo citáramos anteriormente.

También es fundamental, la salud sexual y reproductiva, para la prevención de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados, dándole la oportunidad al adolescente de que exprese todas sus dudas, ya que es un tema muy importante, pues es donde más problemas se genera durante a la adolescencia debido a la falta de conocimiento sobre el uso correcto de anticonceptivos.

Una nutrición adecuada constituye la base para el desarrollo de una vida saludable; muchos niños y niñas llegan a la adolescencia con distintos grados de desnutrición. Es por eso la preocupación de una nutrición ideal al igual que una educación estable, y garantizar el acceso a los alimentos.

La consejería médica es una herramienta muy útil en la medicina preventiva, y toma especial relevancia en la salud de los adolescentes. Consiste en brindar información para que la persona adopte medidas saludables y no ponga en riesgo su salud. Se le aportará al adolescente los medios necesarios y las herramientas para que pueda desarrollarse y crecer en un ambiente sano, limpio, armonioso, donde se evite traumas emocionales, físicos como consecuencia de una falta de cuidado e higiene.

Ignorar la salud y el bienestar de los adolescentes ha conllevado a una serie de consecuencias importantes en el crecimiento y desarrollo, en esta etapa tan importante, pues además de afectar directamente al adolescente, también existen importantes carencias en la comprensión de las necesidades sanitarias adolescentes por parte del personal de salud, en la base empírica para actuar, en las estructuras de sociedad civil para el apoyo comunitario y en los sistemas de interacción entre sectores.

Inculcarle al adolescente sobre la forma ideal y correcta en cómo cuidar su salud, y su higiene personal, constituye a ser clave para el desarrollo del adolescente, y no solo por tratar aspectos específicos como la preservación de la salud, sino también a aspectos superficiales como su imagen y aspecto exterior, ya que eso ayuda a aumentar su autoestima, y mejora la relación social con los demás.

Brindarle conocimiento al adolescente sobre la salud sexual, ayudará a que evite enfermedades de transmisión sexual, que se haga responsable en la forma correcta del uso de métodos anticonceptivos, que no solo serán útiles para la prevención de ETS, sino también de embarazos no deseados, y de abortos como consecuencia. Respecto a la salud mental, identificar los diferentes tipos de violencia, será ideal para mantener una estabilidad emocional y desarrollarse en un ambiente sano, además de incluir la actividad física a su vida, y la buena alimentación, fomentar la comunicación y una buena relación familiar.

La prevención de accidentes en el hogar, en la calle, en el trabajo, escuela o exterior, hará que el adolescente sea más consciente de sus actos y las consecuencias que conlleva y se haga responsable de sus acciones, esto causará una influencia positiva con las personas con las que se rodea, ya que también aconsejará a sus amigos cercanos e incluso a sus familiares.

Un adolescente sano en todos los aspectos y no solo físicamente y que sea consciente sobre todo lo que sucede en su entorno, será capaz de llegar a ser un adulto sano, con proyectos de vida y con metas cumplidas, es por ello que el médico juega un papel muy importante en la detección temprana de cualquier signo que nos lleve a pensar que existe una deficiencia, por lo mismo, crear un vínculo adolescente-médico de confianza siempre será lo primordial. Los padres de familia, siempre serán un pilar de ayuda en este proceso y serán la guía para que los adolescentes construyan una vida ideal conforme su edad y sus aspiraciones.

## Fuentes de información

- Belsasso, Guido. *“Adicciones y Salud Mental”*. Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey campus Ciudad de México; 2001.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. *“Guía para el cuidado de adolescentes”*. México; 2015
- Hidalgo, I. *“La salud del adolescente”*. Sociedad española de medicina, España; 2016
- Abad, J., Espín, J., & Presno, C. *“Higiene personal y salud”*. Programa nacional de medicina integral comunitaria: Venezuela : 2007