



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: crecimiento y desarrollo biológico

Tema: ensayo salud y adolescente

Presenta: Luis Alejandro Hernández López

Dra. Kikey Lara Martínez

Índice.....
Introducción	3
Desarrollo	4
Conclusión	6
Anexos	8
Bibliografía	10

Introducción

En general se considera que los adolescentes (jóvenes de 10 a 19 años) son un grupo sano. Sin embargo, muchos mueren de forma prematura debido a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles o tratables. (OMS, 2028)

Más numerosos aún son los que tienen problemas de salud o discapacidades. Además, muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, y los malos hábitos alimentarios y de ejercicio, son causas de enfermedad o muerte prematura en fases posteriores de la vida (Rodolfo, 2015)

La salud en estos tiempos es muy importante para los jóvenes ya que tienen que cuidar muchos aspectos los más importantes que se pueden mencionar en este apartado son en nivel general las enfermedades de transmisión sexual, drogadicción, alcoholismo, embarazos prematuros, anorexia, vigorexia etc

Una nutrición equilibrada es fundamental para mantener una buena salud. Podemos mirar en la pirámide alimentaria los alimentos para una nutrición sana y equilibrada. Para una nutrición saludable, por que de no ser así se pueden contraer enfermedades como lo son: obesidad, desnutrición, etc; se deben consumir pocas grasas y lípidos, muchas frutas y verduras, los productos de origen animal se deben consumir de manera regular, los cereales se deben consumir de manera constante, antes de cada comida se deben lavar frutas y verduras. (Rodolfo, 2015)

Higiene

Lavar bien las manos es importante para la salud deben lavar constantemente antes y después de ir al baño antes de cada comida después de cada comida entre otras actividades de cepillo de los dientes debe aplicarse de manera regular de la infancia hasta la vejez antes y después de las comidas.

La salud mental es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. Merriam-Webster define salud mental como: "el estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria

Según la OMS, no hay una definición oficial de salud mental. Las diferencias culturales, evaluaciones subjetivas, y la competición de teorías profesionales, hacen difícil definir "la salud mental". En general, la mayor parte de expertos convienen en que la salud mental y las enfermedades mentales no son excluyentes. En otras palabras, la ausencia de un trastorno mental reconocido, no es necesariamente un indicador de contar con salud mental (probablemente debido al desconocimiento de la gran variedad de estados mentales aún por definir, y la corta edad de la ciencia médica en general tal como la conocemos hoy en día, y en especial de la ciencia que intenta definir con más exactitud estos trastornos o complejas salud-enfermedad que es la psiquiatra. (OMS, 2028)

Desarrollo

Según el reporte de LaLonde, del año 1974 realizado en Canadá, sugiere que existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales llamó, "biología humana", "ambiente", "Forma de vida" y la "organización del cuidado de la salud". De esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio.

una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y de abusar de otras sustancias nocivas entre otras medidas son pasos para mejorar la salud de alguien. Por otra parte, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades dentro del factor huésped.

Pero también es necesario mencionar los problemas de salud que afectan a la comunidad los más importante son desnutrición alcoholismo, drogadicción, embarazos prematuros y por ultimo creo que son las enfermedades de transmisión sexual.

Y de esto es lo que hablaremos a continuación y para empezar hay que sabré que es al salud y todo lo que implica dentro de ella. Para saber si estamos bien tanto como física y psicológicamente.

El estado de completo bienestar físico mental y social y no solamente la ausencia de infecciones fue enfermedad dijeras fuerte o graves segunda definición de la organización mundial de la salud de lisiada en su constitución de 1946 también puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro celular como en el macro social y concepto salud abarca el estado biobío psicosocial los aspectos que un individuo desempeña. (OMS, 2028)

La desnutrición en sus diversas formas es la más común de las enfermedades. Sus causas se deben en general a deficientes recursos económicos o a enfermedades que comprometen el buen estado nutricional. Según el manual internacional de clasificación de enfermedades es una complicación médica posible pero que puede prevenirse y que tiene impacto muy importante sobre el resultado de los tratamientos. (Rodolfo, 2015)

hoy en día la desnutrición es aceptada como un factor común en la practica clínica que tiene como consecuencias un aumento en el tiempo de estancia hospitalaria, morbilidad y mortalidad en los pacientes hospitalizados, debido al alto riesgo de complicaciones como infecciones, flebitis, embolismo pulmonar, falla respiratoria, baja cicatrización de heridas y fístula que estos sufren. Como consecuencia, la estancia hospitalaria y los costos de la terapia se incrementan significativamente.

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo.

La valoración nutricional debe formar parte integral de toda evaluación clínica con el fin de identificar pacientes que requieren un soporte nutricional agresivo y temprano con el fin de disminuir los riesgos de morbilidad secundarios a la desnutrición preexistente en los pacientes hospitalizados. (OMS, 2028)

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

En la adolescencia pasas por muchos cambios. Tu cuerpo está en camino para alcanzar su tamaño adulto. Puedes notar que no te entran tus zapatos viejos o que los pantalones te quedan siete centímetros más cortos. Además de estos cambios, probablemente te estás haciendo más independiente y tomando más decisiones propias. Algunas de las decisiones más importantes que enfrentas se relacionan con tu salud. (Rodolfo, 2015)

La base necesaria de la vida de una persona sana comienza en el vientre de la madre, el lugar en el que todos los nutrientes necesarios se derivan. Es, por lo tanto, un rol muy importante el que una madre embarazada toma durante el período de su embarazo. Al igual que todo ser humano, es muy importante para usted, para que esté en buen estado de salud, porque cada hombre exitoso y feliz no es nada sin una buena salud.

Ninguna cantidad de dinero en este mundo puede comprar una vida sana si se está tratando de mejorar y vivir su vida de modo muy saludable. Si tu cuerpo está libre de todo tipo de enfermedades e infecciones, puedes decir entonces que gozas de buena salud. Cada vez que visitamos a nuestros amigos y familiares en el hospital, nos damos cuenta de lo mal que la salud de algunas personas y la muerte causan un gran dolor y con frecuencia. (Rodolfo, 2015)

Los hábitos saludables, incluyendo una alimentación nutritiva y la actividad física, pueden ayudarte a sentirte bien, verte bien y a esforzarte en la escuela, el trabajo o los deportes. También pueden prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas, la osteoporosis, los derrames cerebrales y algunos cánceres cuando seas mayor. (OMS, 2028)

Conclusión

La mayoría de los jóvenes goza de buena salud, pero la mortalidad prematura, la morbilidad y las lesiones entre los adolescentes siguen siendo considerables. Las enfermedades pueden afectar a la capacidad de los adolescentes para crecer y desarrollarse plenamente. El consumo de alcohol o tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin protección y/o la exposición a la violencia pueden poner en peligro no solo su salud actual, sino también la de su adultez e incluso la salud de sus futuros hijos.

Fomentar comportamientos saludables durante la adolescencia y adoptar medidas para proteger mejor a los jóvenes contra los riesgos sanitarios es fundamental para la prevención

de problemas de salud en la edad adulta, así como para la salud futura de los países y su capacidad para desarrollarse y prosperar.

Principales problemas de salud

Traumatismos

Las lesiones involuntarias son la principal causa de mortalidad y discapacidad entre los adolescentes. En 2015, más de 115 000 adolescentes fallecieron como resultado de accidentes de tránsito.

Los jóvenes conductores necesitan asesoramiento sobre seguridad vial, y al mismo tiempo hay que aplicar con rigor las leyes que prohíben conducir bajo los efectos del alcohol y las drogas. Es preciso asimismo fijar unas tasas de alcoholemia más bajas para los conductores adolescentes y se recomienda establecer permisos progresivos para conductores noveles con tolerancia cero para el alcohol al volante. (OMS, 2028)

Los ahogamientos son también una de las principales causas de mortalidad entre los adolescentes. Así, se estima que en 2015 murieron ahogados 57 000 adolescentes, de los que dos terceras partes eran varones. Por tanto, una intervención esencial para prevenir estas muertes es enseñar a los niños y los adolescentes a nadar. (Rodolfo, 2015)

La depresión es la tercera causa principal de morbilidad y discapacidad entre los adolescentes y el suicidio es la tercera causa de defunción entre adolescentes mayores de entre 15 y 19 años. La violencia, la pobreza, la humillación y el sentimiento de desvalorización pueden aumentar el riesgo de padecer problemas de salud mental.

Propiciar el desarrollo de aptitudes para la vida en los niños y adolescentes y ofrecerles apoyo psicosocial en la escuela y otros entornos de la comunidad son medidas que pueden ayudar a promover su salud mental. También desempeñan una función importante los programas que brindan apoyo para fortalecer los lazos entre los adolescentes y sus familiares. Si surgen problemas, deben ser detectados y manejados por trabajadores sanitarios competentes y con empatía (OMS, 2028)

Alcohol y drogas

El consumo nocivo de alcohol entre los adolescentes preocupa cada vez más a muchos países, ya que reduce el autocontrol y aumenta los comportamientos de riesgo, como las relaciones sexuales no protegidas o comportamientos peligrosos en la carretera.

Anexo

Salud física: cuidar nuestro cuerpo

1. Ejercitarse con regularidad. Los adolescentes deben realizar actividad física al menos 60 minutos al día.
2. Seguir una dieta saludable. Tener una alimentación saludable es una parte importante de su crecimiento y desarrollo. Debe comer muchas frutas y vegetales, cereales integrales, diferentes fuentes de proteína y lácteos descremados.
3. Mantener un peso saludable. Los niños y los adolescentes con obesidad tienen más probabilidades de ser obesos en la adultez. También tienen mayor riesgo de padecer otras enfermedades crónicas, depresión y hostigamiento escolar.
4. Dormir lo suficiente. La mayoría de los adolescentes necesitan entre 9 y 9 horas y media de sueño por noche. Muchos solo duermen un promedio de 7 horas. El sueño tiene un fuerte efecto sobre la capacidad de concentración y el desempeño escolar.
5. Cumplir con las vacunas. Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Si aún no tiene la vacuna contra el HPV, pregunte a sus padres y a su médico sobre el tema. Esta vacuna puede prevenir el HPV y otros tipos de cáncer, como el cáncer de cuello uterino.
6. Cepillarse los dientes y usar hilo dental. Si se convierte en un hábito ahora, se pueden prevenir problemas dentales y gingivales en la adultez.
7. Usar protector solar. Quemarse con el sol en la infancia o la adolescencia, aunque sea una sola vez, incrementa el riesgo de padecer cáncer de piel en la adultez.
8. No escuchar música fuerte. Esto puede dañar la audición para el resto de la vida.

Salud mental: cuidar nuestra mente

1. Aprender maneras de manejar el estrés. No se puede evitar el estrés, por lo que tiene que aprender a manejarlo. Esto lo ayudará a mantener la calma y a poder actuar en situaciones estresantes.
2. Estudiar y tener un buen desempeño en la escuela. Existe un fuerte vínculo entre la salud y el éxito académico.
3. Tratar de mantener una buena relación con los padres. Recuerde que ellos quieren lo mejor para usted. Intente analizar las reglas que le impongan.
4. Crear un buen equilibrio entre la escuela, el trabajo y la vida social.
5. No intentar abarcar demasiado. Limite sus actividades a las más importantes y dedíquese a ellas de lleno. Exigirse demasiado puede provocar estrés, frustración o agotamiento.

Salud emocional: cuidar nuestros sentimientos

1. Conocer los signos de enfermedades mentales. Estos son los siguientes:
 1. ansiedad
 2. depresión
 3. cansancio excesivo
 4. pérdida de la autoestima

5. pérdida de interés en cosas que antes le interesaban
 6. pérdida del apetito
 7. aumento o pérdida de peso
 8. cambios extraños en la personalidad.
-
2. Prestar atención al ánimo y los sentimientos. No dé por sentado que sus sentimientos o pensamientos negativos forman parte de la adolescencia. Si está preocupado por algo, busque ayuda.
 3. No tener miedo de pedir ayuda en caso de necesitarla. Si no puede hablar con sus padres, hable con un profesor cercano o un consejero de la escuela. Halle a un adulto en el cual pueda confiar. Si se siente muy triste o piensa en lastimarse, pida ayuda de inmediato.
 4. Aceptarse a sí mismo. Si tiene baja autoestima o problemas con su imagen corporal, hable con alguien al respecto. Incluso hablar con un amigo puede ser de utilidad.
 5. No hostigar a otras personas. Y si sufre hostigamiento, hable con sus padres, docentes u otros adultos. Esto incluye el hostigamiento en línea o por teléfono.

Referencias

cielo. (2004). juventud . *DCS*, 10.

OMS. (2028). Salud de los adolescentes-world. *OMS*, 23.

Rodolfo. (2015). adolescente y salud . *medico cientifico* , 13.