



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA HUMANA

Crecimiento y desarrollo biológico

Ensayo de Salud y Adolescencia Humana

Dra. Kikey Lara Martínez

PRESENTA: Martín Pérez Durán

GRADO: 7

GRUPO: ``A``

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de junio del 2020

Salud y Adolescencia Humana

En este tema hablaremos de lo importante que es la salud del propio adolescente, ya que a su edad es considerado como una etapa llena de salud. Sin embargo, muchos mueren de forma prematura debido a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles o tratables. 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 y así prevenir cualquier muerte. Es importante tener conocimientos sobre la promoción a la salud, higiene personal, salud sexual y reproductiva, salud mental y sobre todo la alimentación el cual ayudara para su crecimiento y desarrollo de adolescente.

La higiene personal es el concepto del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para mejorar tu salud, conservarla y prevenir enfermedades. Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son una base importante en la educación de todos. Las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos los ámbitos, sino en mantener una buena presencia también (IMSS). También otra manera de tener una buena salud es la actividad física ya que no solamente te ayuda para un mejor desarrollo físico, sino también a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo y retrasar los efectos del envejecimiento.

La mayoría de los hábitos perjudiciales para la salud se adquieren durante la adolescencia y la juventud, ya sea ITS, Trastornos alimenticios, adicciones y se manifiestan como problemas de salud durante la edad adulta (por ejemplo, cáncer al pulmón a causa del consumo de tabaco) que agregan una carga económica evitable para los sistemas de salud (OMS, 2011).

Prevenir las adicciones es muy importante, ya que puede perjudicar en el desarrollo del adolescente, en su salud mental, en su alimentación, y sobre todo puede llevarlo en caminos más difíciles donde el joven caería en depresión, creería que no tiene a nadie y también llevaría a problemas familiares.

La salud 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 no deseados, anorexia, vigorexia etc. La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves, y en armonía con el medio ambiente (OMS, 1992). Teniendo en cuenta todos los aspectos para tener una vida plena sin perjuicios y peligros que llegara a tener los adolescentes se puede lograr muchas cosas y previniendo muchas enfermedades ya sean de ITS, obesidad, o accidentes.

La adolescencia es una fase esencial del desarrollo humano. Durante este periodo el individuo adquiere los recursos cognitivos, físicos, psicológicos, emocionales, sociales y económicos que serán la base para la edad adulta. Por ello invertir en la salud de los adolescentes de hoy condicionará beneficios para las décadas y generaciones venideras. El riesgo de cáncer y enfermedad cardiovascular en la edad adulta, se inicia en la adolescencia (uso de tabaco y alcohol) o se potencia en estos años (sobrepeso, obesidad, hipertensión, hiperlipemia, inactividad física, trastornos nutricionales). (Vicario. I. 2016). Es por eso necesario que el adolescente lleve un control con la ayuda del médico para brindarle la información necesaria para que el joven conozca las consecuencias en que podía caer si llega a caer en malos pasos, al igual que es derecho del joven tener ayuda profesional, ya sea de un psicólogo, de un nutriólogo o del mismo médico para ayudar en esta etapa tan vulnerable.

Es necesario tener un espacio de salud para adolescentes con un enfoque para la vigilancia de su crecimiento y desarrollo, para abordarlo con amplitud sobre la atención en los factores biológicos y psicosociales, estilo de vida, ambiente físico y cultura, la familia y la interacción entre otros. Es importante saber que nuestro país tiene el compromiso de otorgar una educación integral en sexualidad desde la infancia, implantando estrategias de promoción de la salud sexual, ya que favorecen la información y conocimientos de manera gradual, que serán necesarios para el desarrollo de tus habilidades y actitudes apropiadas para vivir una vida plena y saludable, así como para reducir riesgos sexuales y reproductivos, responsabilidades para las cuales aún no estás preparados.(IMSS, 2018).

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. Las acciones más eficaces para conseguir la salud de los adolescentes abarcan las TICs, recursos escolares, familiares y comunitarios, además del suministro de servicios sanitarios preventivos y de tratamiento. Las TICs ofrecen nuevas posibilidades para el suministro de servicios a los jóvenes, importante para su desarrollo emocional y social con gran capacidad para conectar y movilizar a los jóvenes. (Vicario.I.2016).

Es el periodo crucial del ciclo vital en que los individuos toman una nueva dirección de su desarrollo, alcanzan su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, recuperando para sí las funciones que les permitan elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propio, y así los conocimientos y habilidades que adquieras, se traduzcan en conductas positivas que te permitan pensar, sentir y disfrutar una vida saludable y libre de riesgos. Es importante que conozcas que la salud

mental significa un estado de completo bienestar con interacción y equilibrio entre todos los aspectos de la vida social, física, espiritual y emocional (IMSS, 2018).

También es de suma importancia llegar a prevenir las adicciones, especialmente en los adolescentes para que puedan disfrutar plenamente de la vida sin agregarle un problema más que difícilmente va a poder solucionar. Por eso, se debe aprender que los buenos amigos, la propia sociedad y hasta la familia no debe de tratar de lastimar introduciéndote al mundo de las drogas, si presiona o le regalan alguna droga, simplemente sería alejamiento de esas personas y solo una persona que te llegue apoyar en tus proyectos de vida, de la escuela o del trabajo es la persona correcta que ayudaría a salir de una etapa tan vulnerable como la adolescencia. Pero si el adolescente necesita ayuda psicológicamente por problemas familiares, baja autoestima, por moda, por imitación al consumo de la drogas es necesario que se atienda lo más pronto posible para que pueda salir pronto de sus adicciones.

Otro tema que es importante para hablar es sobre la violencia el cual es la expresión de un comportamiento intencionado por parte de una o varias personas que provoca, o puede provocar, daños físicos o psicológicos sobre otras. Se manifiesta mediante actos agresivos, que se distinguen por su malignidad y tendencia ofensiva contra la integridad física, psíquica o moral de otras personas. La violencia en la adolescencia daña profundamente no solo a las víctimas, sino también a sus familias, amigos y comunidades. Los actos violentos pueden ser de tipo: Sexual, exclusión social, verbal, psicológico, físico y abandono (IMSS, 2018).

Debemos abordar otro aspecto que es beneficioso para el crecimiento y el desarrollo del adolescente y es la alimentación correcta, obtener todas las sustancias nutritivas (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales) que tu cuerpo necesita para mantenerte saludable, sentirte bien, prevenir enfermedades y lograr el máximo desempeño en tus actividades diarias tener un peso saludable, es lo indicado para que el joven se sienta bien el mismo y no tenga un autoestima bajo.

La higiene personal es otro tema beneficioso para la salud del adolescente el cual abarca como el concepto del aseo, la limpieza y el cuidado de nuestro cuerpo, para mejorar tu salud, conservarla y prevenir enfermedades. Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son una base importante en la educación de todos. (IMSS, 2018). El baño se debe de hacer todos los días, y cambiarse de ropa interior y ropa de vestir diariamente.

Hay que recordar que es importante dejar el baño limpio, depositar la ropa sucia en el lugar correspondiente (cesta de la ropa sucia) y dejarlo todo en orden. La higiene personal no solo abarca la ducha (saber cuáles son las partes de tu cuerpo a las que es necesario prestar mayor atención: la cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies) son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, también debemos tomar en cuenta otros aspectos como el cuidado del cabello, el lavado de dientes, la limpieza de las orejas (evitando el uso de hisopos u otros objetos) y llevar las uñas bien cortadas, rectas y limpias. Antes de bañarte, es importante que prepares tu ropa, la toalla y todos los elementos necesarios.

Debemos concluir que es de suma importancia conocer y promocionar la salud en el adolescente ya que es una etapa vulnerable para que ellos puedan caer en adicciones, en trastornos mentales, en trastornos alimenticios, y llegar a provocar a que no hay un buen crecimiento y desarrollo en la adolescencia. Es necesario que el joven o la jovencita conozca muy bien sobre la higiene personal ya que ayuda a prevenir enfermedades, es por eso que diario se deben de bañar, cambiar la ropa, lavarse las manos antes y después de ir al baño o hacer cosas que puedan contaminar a su persona, lavar los dientes 3 veces al día, y sobre todo tener una alimentación saludable y correcta el cual son 3 comidas y 2 colaciones.

También es necesario que el adolescente pueda a hacer actividad física ya que le ayuda a no presentar algunas enfermedades, se siente bien por si mismo, aumenta su autoestima, es saludable entre otras cosas y hacer lo posible para que no llegue a caer en adicciones o en algún trastorno mental. Es por eso que en la adolescencia se llega a enfrentar muchos riesgos que se debe de conocer, promocionar y mejorar para tener una buena salud, y como sabemos algunos riesgos que ellos pudieran caer son las adicciones, ITS, traumatismo, accidentes, embarazos no deseados, trastornos alimenticios como (bulimia, anorexia u obesidad), y trastornos mentales.

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.

Todo adolescente tiene derecho a ayuda profesional cuando la requiera, y sobre todo es importante que tenga cita médica para que sea evaluado por el médico y le explique todos los riesgos que puede tener en esta etapa, y como poder prevenirlo, si tiene problemas familiares, sociales llevarlo con un psicólogo o si necesita ayuda por su alimentación llevarlo con un nutriólogo y juntos los profesionales ayudarían muy bien a los adolescentes, sin dejar de recordar que es necesario la promoción a la salud para prevenir cualquier accidente, enfermedad, y ayudar al desarrollo y crecimiento de la etapa del adolescente.

Referencias bibliograficas

1. IMSS (2018) "Guía para el cuidado de la Salud del adolescente de 10 a 19 años". Instituto Mexicano del Seguro Social.
http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/2018/guia-salud-adolescente2018.pdf.
2. OMS, (2011). "Salud de los Adolescentes". Organización Mundial de la Salud.
https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/.
3. Vicario. I. (2016). "La salud del adolescente". Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia.
https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol4num3-2016/03_editorial.pdf.