



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Ensayo Salud y Adolescencia

Crecimiento y Desarrollo Biológico

7° "A"

- **Docente: Dra. Kikey Lara Martínez**
- **Alumno: Víctor Manuel Jiménez Valdivieso**

12 de Junio de 2020

Comitán de Domínguez, Chiapas

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. Más numerosos aún son los que tienen problemas de salud o discapacidades, 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.

En la actualidad un gran número de adolescentes muchos sufren mínimo una de las enfermedades antes mencionadas, ya que no reciben una buena orientación por parte de sus familiares, amigos y personal médica, pero igual suelen suceder por las imprudencias realizadas por los mismos adolescentes como un método de diversión como fiestas o entre otro tipo de entretenimiento. Podemos obtener diferentes métodos en los cuales podremos poder prevenir las complicaciones en los adolescentes al momento de adquirir alguna droga o sustancia nociva, como pláticas en escuelas, instituciones de salud y en campañas de promoción y prevención de la salud.

También todos los adolescentes deben de tener una educación higiénica-dietética, como la educación de del baño y cambio de ropa diaria, cepillado de dientes mínimo 4 veces por día, así como la buena alimentación es importante ya que es fundamental en el buen crecimiento del adolescentes y una buena educación alimentaria, el exceso de consumo en alimentos con alta cantidad de grasa puede traer consecuencias muy graves y no solo en esta etapa si no igual en las etapas siguientes como en el adulto y adulto mayor.

El ejercicio debe ser acorde a la edad, con una actividad de 45-60 minutos, 3 veces por día como mínimo, evitando al inicio deportes de contacto, y a los 16 años en adelante ya se podrá realizar las actividades de contacto como lo son futbol. Basquetbol, entre otros.

La adolescencia es un periodo de transiciones biológicas, psicológicas, sociales y económicas; una etapa transitoria desde las experiencias emocionales y las menos desarrolladas de la niñez y las más equilibradas de la adultez, que representan un ideal. (Salud, 2015). Esta etapa al igual que todas son muy importantes ya que se desarrollan la mayor parte de nuestro sistema músculo esquelético, conductual, cognitivo, entre otras más. Esta etapa puede abarcar desde los 10 a los 19 años, (Salud, 2015).

Para realizar la valoración de salud del adolescente es muy importante ya que ello nos dará indicios de lo que sucede con el adolescente por ello una buena Historia Clínica es fundamental en este aspecto, la anamnesis como en toda patología tiene que ser muy enfocado a lo que buscamos, la exploración física para evaluar el estado físico del adolescente, en caso de tener desnutrición o algún trastorno, al igual que nos debemos guiar por la patología por la cual el adolescente acude a consulta. La implementación de encuestas para diagnosticar adicciones es un buen método, ya que es más factible hacer el diagnóstico con esas ayudas.

En la evaluación nutricional se realizará por lo menos una evaluación al año, realizar la valoración del estado de nutrición basándose en los indicadores antropométricos peso corporal, talla corporal, IMC, así como signos y síntomas clínicos e historia dietética (Salud, 2015). Durante la atención, se estará alerta sobre la detección de signos y síntomas de alarma que sugieren un posible estado de bajo peso.

Se debe realizar de igual manera una buena evaluación bucal cada 6 meses o por menos una vez por año, en caso de no ser así los adolescentes pueden sufrir diferentes enfermedades como caries por mencionar alguno, el cual les puede producir una halitosis, donde el adolescente puede sufrir de bullying, por ello es importante realizar un adecuado aseo bucal como lo es el cepillado de 3 a 5 veces por día para así poder prevenir las enfermedades bucales.

Al igual que la salud bucal, el auditivo y visual se debe realizar la valoración de trastornos de la agudeza visual por lo menos una vez al año, a través del examen (Salud, 2015). Se debe de realizar una exploración tomando en cuenta la agudeza visual y auditiva, por lo menos una vez por año, en dado caso de detectar de ser posible comenzar un tratamiento, de no ser así referirlo con el profesional adecuado y capacitado.

Un punto muy importante dentro del tema de la adolescencia son las infecciones de transmisión sexual (ITS), se debe de orientar a los adolescentes en la prevención de estas patologías utilizando los métodos anticonceptivos, como el más común es la de barrera, ya que tiene un fácil acceso y un costo más económico. Las orientaciones deben de realizarse

desde casa pero igual hay que realizar platicas en instituciones educativas. El personal de salud promoverá entre las personas, las actividades y medidas para la promoción de la salud y prevención de las ITS, incluido el VIH, asegurando que se proporcione información basada en evidencia científica. (Salud, 2015)

La salud sexual y reproductiva es importante platicarla desde temprana edad, todo personal de la salud debe proporcionar atención integral, deberá estar capacitado con información basada en evidencia científica y con recursos de las mismas instituciones. La consejería se caracteriza por un intercambio de información de ideas, análisis y deliberación: métodos anticonceptivos, prevención de embarazos, ITS. En el caso de embarazo en menores de 15 años se deben buscar factores de riesgo, signos y síntomas para descartar posible violencia y/o abuso sexual y en su caso. (Salud, 2015). Debemos orientar de los métodos anticonceptivos, ya que con ello podemos prevenir embarazos no deseados como ITS.

El adolescente debe de tener una buena higiene personal, ya que esto es indispensable para evitar varias enfermedades infecciosas. El cambio de ropa diario es importante al igual que el baño diario. El aseo de las partes íntimas masculinos como femeninas es importante ya que con ello podemos transmitir ITS como en VPH entre otras más, el uso de jabón neutro es importante. En el caso de las mujeres, el uso de las toallas femeninas es importante, ya que por el proceso de menstruación están muy propensas a padecer infecciones urinarias.

Los accidentes automovilísticos se han vuelto muy frecuentes en personas de esta edad, el personal de salud debe proporcionar información sobre las medidas que disminuyen la gravedad de las lesiones en accidentes de tránsito como: el uso correcto del cinturón de seguridad por todas las personas ocupantes del vehículo, el uso del casco durante la utilización de motocicletas y bicicletas; respetando los límites de velocidad, Proporcionar información sobre el incremento de riesgo de accidentes graves al utilizar distractores como el teléfono celular, tabletas y otros aditamentos electrónicos que modifican el estado de alerta al manejar y desplazarse en la vía pública (Salud, 2015)

Todos los profesionales de la salud debe de tomar en cuenta que la adolescencia es una etapa muy propensa, ya que en ella muchas personas caen en adicciones, o sufren alguna patología crónico degenerativa o accidentes automovilísticos que le pueden afectar en su vida de adulto y esta le puede condicionar en muchas actividades y aspectos de su vida, al igual que puede afectar terceros.

Realizar promoción y prevención en campañas de salud en zonas urbanas y rurales es importante, ya que con esto se puede llegar a muchos adolescentes y padres de familia, para así concientizar de las problemáticas que se tiene, las instituciones de salud deben de realizar lo mismo, para así evitar adicciones, ITS, embarazos no deseados y más.

El personal de salud debe de estar capacitado para poder atender a todas las personas que acudan a él, ya que la población en general busca información y orientación con este tipo de personal. Debemos orientar, informar y concientizar para que el apoyo en casa sea importante, así como en instituciones educativas, grupo de amigos y de más.

Bibliografía

OMS. (s.f.). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud:
https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/

Salud, S. d. (2015). *NORMA Oficial Mexicana NOM-047-SSA2-2015, Para la atención a la salud del Grupo Etario de 10 a 19 años de edad*. Mexico.