



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA HUMANA

ASIGNATURA: CRECIMIENTO Y DESARROLLO BIOLÓGICO.

CATEDRÁTICO: Dr. Kikey Lara Martínez.

Ensayo.

SALUD Y ADOLESCENCIA.

Alumno:

HÉCTOR ALEJANDRO TRUJILLO CORDERO.

7° SEMESTRE GRUPO "A"

TURNO MATUTINO

COMITAN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS A 11 DE JUNIO DEL
2020.

INTRODUCCION.

La salud en la adolescencia es un tema muy importante que deben de tener en cuenta todos los profesionales de la salud, un adolescente es un ser humano en desarrollo el cual tiene poca experiencia en cuanto a los peligros que puede presentar o estar expuesto, es por ello que deben de ser instruidos para evitar enfermedades, daños psicológicos, físicos, sociales o de cualquier otra índole que ponga en desequilibrio el desarrollo del adolescente.

El adolescente por estar en desarrollo tanto físico, psicológico y social se considera vulnerable en todo aspecto debido a que no cuenta con la madures suficiente para tomar decisiones y razonar ante situaciones que pongan en riesgo su salud física, mental y social, el contexto en que el adolescente se desarrolla es muy importante para valorar los riesgos a los que estará expuesto, así como también analizar los amigos con los que convive, estos y otros factores influyen en si el adolescente se convierte en un usuario de drogas y si llega al punto de ser un drogodependiente.

Salud (del latín "salus, -ūtis") es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada 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). El concepto salud abarca el estado biopsicosocial, los aspectos que un individuo desempeña. En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: "y en armonía con el medio ambiente", ampliando así el concepto.

Actualmente, la población de jóvenes constituye la mayor cohorte en la historia del mundo y la Región. Un 16% de la población total de la Región de las Américas tiene entre 10 y 19 años de edad; en América Latina y el Caribe, esa cohorte representa 18% (1). Como vemos las cifras de adolescentes abarca una gran parte de la población, lo que nos lleva a que la prevalencia de incidencias de problemas de salud en el adolescente sea mayor, y que cada vez más vaya en incremento debido a la falta de prevención control en las poblaciones más alejadas.

"La salud se mide por el shock que una persona pueda recibir sin comprometer su sistema de vida. Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud. "una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados plenamente"... Moshé Feldenkrais

"La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser."... René Dubos

"La salud es el equilibrio dinámico de los factores de riesgo entre el medio y dentro de ciertos parámetros."... John De Saint

La forma física es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad.

Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado psíquico de una persona y su autoaceptación; en otras palabras, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda, entre otros.

El ejercicio físico se debe practicar con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos. Recomendable porque puede llevar a un desgaste físico de ciertas partes del cuerpo. Por eso, cabe insistir en el equilibrio de fuerzas, tanto internas como externas, y a ello ayuda el autoconocimiento mediante un crítico autoanálisis. El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida. Sus beneficios pueden resumirse en los siguientes puntos:

- Aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo.
- Auxilia en el combate del estrés, ansiedad y depresión.
- Incrementa autoestima y autoimagen.
- Mejora tono muscular y resistencia a la fatiga.
- Facilita la relajación y disminuye la tensión.
- Quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de dar la oportunidad de conocer gente.
- Reduce la violencia en personas muy temperamentales.
- Favorece estilos de vida sin tabaco, alcohol y drogas.
- Mejora la respuesta sexual.
- Atenúa la sensación de aislamiento y soledad entre ancianos.
- Fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre.
- Disminuye el colesterol y riesgo de infarto, y regulariza la tensión arterial.
- Es eficaz en el tratamiento de la depresión.
- Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad".

Permite una distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad para enfrentarlas más adelante.

La cantidad mínima para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad física moderada. Otros hábitos que deben combinarse con la realización de ejercicios son: la buena alimentación, el descanso adecuado, la higiene y evitar el consumo de sustancias perjudiciales para el organismo, como el tabaco, el alcohol y otros estimulantes.

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, porque 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.

Lavarse bien las manos es importante para la salud, se deben lavar constantemente, antes y después de ir al baño, antes de cada comida, después de cada comida, entre otras actividades. El cepillado de los dientes debe aplicarse de manera regular desde 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 desorden 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 complejos salud-enfermedad que es la psiquiatría).

Hay que mantener una buena dieta equilibrada con todo tipo de nutrientes .Y sobre todo hacer mucho ejercicio. Organización del cuidado de la Salud Consiste en la cantidad, calidad y arreglo en la provisión de cuidados de la salud.

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.

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.

En los últimos años se le había restado importancia a la valoración nutricional de los pacientes, ya que los parámetros hasta ahora desarrollados no han sido aprobados debido a que en algunos casos se ven afectados por la respuesta a la enfermedad per se, además de representar una relación costo-beneficio importante para el paciente. Pero ahora debido al impacto que tiene la nutrición en la evolución clínica, se ha acrecentado el interés por encontrar un marcador preciso de mal nutrición.

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 morbimortalidad secundarios a la desnutrición preexistente en los pacientes hospitalizados. 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

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de hidratos de carbono - grasas y proteínas. Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud.

CONCLUSIÓN.

La adolescencia (de acuerdo con la OMS, la Adolescencia es la etapa de la vida que va desde los 10 a 19 años) es una etapa de la vida en la que se suceden innumerables cambios, tanto físicos, como emocionales y sociales. También es una etapa de búsqueda permanente para la persona que hace que tome decisiones que pueden muchas veces poner en riesgo su salud.

Por los diferentes motivos que eh presentado, se hace necesario conocer una manera de abordar a las personas en esta etapa de la vida teniendo como principios los del derecho a la salud y el respeto a la autonomía progresiva.

Como observamos en este trabajo pudimos darnos cuenta que la etapa de adolescencia es donde hay varios cambios, observamos que es donde se acaba la etapa de la niñez y entra a la pubertad, al igual que tenemos cambios físicos, sociales y psicológicos, esto hace que los adolescentes tiendan a ser un poco más rebeldes, ya que creen que son los mejores para todo y esto les puede causar problemas, también pueden arruinar su vida cayendo en adicciones cómo tomando o cayendo en algún tipo de drogas, todo esto influye en la forma en la que los hayan crecido sus papás, al igual con las personas que nos rodean, ya que si te dejas influenciar por otras personas no siempre es bueno porque así como pueden dejarte cosas buenas, pueden dejarte cosas malas, la etapa social en la adolescencia para mi es la más importante ya que conforme vas creación te vas topando con muchísimas personas y tú tienes que saber tomar tus amistadas y como las decisiones que tomes en tu vida, ya que como les dije anteriormente pueden caer en adicciones , y las drogas afectan tanto físicamente como psicológicamente

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

1. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura; (2016). UNESCO Institute for Statistics [Internet]. Disponible en: <http://data.uis.unesco.org/>.
2. Organización Mundial de la Salud. (2016) Global school-based health survey (GSHS) [Internet]; Disponible en: <http://www.who.int/chp/gshs/factsheets/en/>.
3. Organización Panamericana de la Salud. The health of adolescents and youth in the Americas. Washington, D.C.: OPS; 2017. En prensa.