



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.



MEDICINA HUMANA

MATERIA:

CRECIMIENTO Y DESARROLLO BIOLÓGICO

Dra. Lara Martínez Kikey

TEMA:

SALUD Y ADOLESCENCIA.



Alumnos;

Sandibel López Hernández

Séptimo semestre grupo único

Comitán de Domínguez Chiapas a 10/06/2020

## INTRODUCCION.

La adolescencia es una etapa específica de la vida que está comprendida entre los 10 y los 19 años, según la Organización Mundial de la Salud. Entre los 10 y los 15 años, se la llama "adolescencia temprana". En tanto, entre los 15 y los 19 años, se la conoce como "adolescencia tardía". Si bien ocurren cambios físicos, cognoscitivos y sociales, cada adolescente es un ser único, que está marcado por su contexto histórico, su ambiente sociocultural, su etnia, su pertenencia de clase y su género, entre otros factores.

En la actualidad en los adolescentes aparece como una categoría estirada cronológicamente hacia ambos extremos. Hacia la infancia porque, como consecuencia de las mejoras en el nivel de vida y de la alimentación, la maduración fisiológica hormonal tiende a adelantarse; y hacia la juventud como consecuencia del estiramiento del período de preparación y formación, y por las escasas oportunidades que encuentran los jóvenes para insertarse socialmente en el mundo adulto.

Esta demora en el proceso de emancipación puede provocar, en algunos adolescentes, una prolongación de las crisis por las que atraviesan, sobre todo en el proceso de establecimiento de una identidad adulta (que requiere capacidad de autonomía y proyectos personales), y en sus relaciones con el mundo adulto, representado fundamentalmente por la familia y la escuela.

Basándonos en la salud de los adolescentes, debemos tomar en cuenta, la higiene personal, los cuidados personales, debemos enseñarles y explicarles que; que los accidentes son una causa común de muerte en los jóvenes; la prevención de enfermedades con acciones como la vacunación y la salud bucal. Así mismo el sobrepeso, la obesidad, el embarazo no planeado y las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA originan serios problemas de salud y de índole social; de igual forma las adicciones y la violencia provocan graves conflictos personales hasta destruir la vida de quien las padece.

## DESARROLLO:

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de las personas, en esta etapa existen diversos riesgos que pueden poner en peligro la estabilidad emocional, psicológica, social, y sobre todo en su salud, "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 más equilibradas de la adultez, que presentan un ideal, si bien la adolescencia a barde desde los 10 a los 19 años de edad". (morales., 2015)

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. (IMSS, 2016)

Algunos de los principales problemas de salud son; Traumatismos (accidentes automovilísticos); 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. (salud., 2014)

Salud mental: 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 (salud., 2014)

Violencia: La violencia interpersonal es la tercera causa principal de mortalidad entre los adolescentes a nivel mundial, si bien su prevalencia varía en gran medida entre las distintas regiones del mundo. La violencia interpersonal causa casi una tercera parte de todas las defunciones de varones adolescentes. (salud., 2014)

Es importante considerar medidas de higiene en la salud del 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.

Una de las costumbres que debemos adquirir, es el baño diario y también 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, aunque debe jabonarse bien todo el cuerpo. (IMSS, 2016)

La actividad física te ayuda a tener no solamente un mejor desarrollo físico, sino también a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo y retrasar los efectos del envejecimiento. “Realizar actividad física es un estilo de vida activo y saludable. Es adoptar una rutina que tú mismo(a) establezcas y al ritmo que te impongas. Practicar un deporte es la mejor forma de modelar el cuerpo en el que deseas vivir. El deporte más recomendado es el que más te agrada, una buena opción es realizar deportes de conjunto y participar en torneos.” (IMSS, 2016)

Por otro lado fomentar la educación y orientación sobre la sexualidad en los adolescentes, con el fin de prevenir embarazos no deseados, así como enfermedades de transmisión sexual, “La maternidad y paternidad a temprana edad pueden ocasionarte una serie de conflictos emocionales y sociales que afectan tu desarrollo personal, te transportarías en un abrir y cerrar de ojos al mundo de los adultos”. (IMSS, 2016), es importante conocer los factores de riesgos que presentan como son; familias disfuncionales, adicciones, violaciones, entre otros.

## CONCLUAIÓN.

Para concluir debemos enfocarnos en la higiene personal de todos los adolescentes, es importante prevenir las enfermedades oportunistas al no tener una mala higiene.

Ducharse: Durante los años de la pubertad, bañarse diariamente es esencial. Se recomienda un jabón neutro y se debe hacer especial énfasis en las axilas, los genitales, la cara, las manos y los pies, Cepillarse los dientes: No hay nada más desagradable que el mal aliento.. Lavarse el pelo: aunque no lo hagan todos los días, es importante usar champú para limpiar el cabello y mantenerlo sano. Usar desodorante: como mencioné antes, las glándulas sudoríparas se activan durante esta etapa debido a los cambios hormonales. (IMSS, 2016)

. Evitar el acné: lavarse la cara es un buen hábito que deben tener los pre adolescentes y los adolescentes para evitar el acné. Recuérdales que debe hacerlo suavemente. de ropa diariamente: si antes los niños podían ponerse una camiseta dos días seguidos sin dejar olor, ahora la historia es diferente. Recálcales que no hay nada mejor que empezar el día con una ducha y ropa limpia. Así también evitarán los malos olores y se sentirán bien y frescos. Afeitarse y depilarse,

. En el caso de las niñas, depilarse las piernas podría surgir como una inquietud y también puedes hablarles de las opciones que hay: cremas, cera o cuchilla de afeitar. Discute con ella la mejor opción para su piel y sus necesidades. Estas son algunas recomendaciones así como consultas médicas de control para prevenir complicaciones, orientación sobre las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados en esta etapa, sobre todo porque son más vulnerables a las adicciones. (IMSS, 2016).

## Bibliografía

- IMSS. (2016). *PROMOCION DE LA SALUD*.  
[http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adolescentes/guiaadolesc\\_promocionsalud.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_promocionsalud.pdf)
- morales., p. a. (12 de agosto de 2015). *norma oficial mexicana NOM-047-SSA2-2015, Para la atencion a la salud del grupo etario de 10 a 9 años de edad*. Recuperado el 20 de febrero de 2015, de norma oficial mexicana NOM-047-SSA2-2015, Para la atencion a la salud del grupo etario de 10 a 9 años de edad:  
<http://evaluacion.ssm.gob.mx/pdf/normateca/NOM-047-SSA2-2015.pdf>
- salud., o. m. (2014). *Salud del adolescente* . ciudad de mexico: consejo ejecutivo.  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/252253/B136\\_17-sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/252253/B136_17-sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)