

Universidad del Sureste

Materia: Crecimiento y desarrollo biológico

Docente: Dra. Kikey Lara Martínez

ENSAYO SOBRE LA SALUD Y ADOLESCENCIA

Alumno: José Alfredo Sánchez Álvarez

7° Semestre

Grupo “Único”

Comitán de Domínguez

12 de Junio del 2020

LA SALUD Y ADOLESCENCIA

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo se pretende dar a conocer la información más relevante acerca de la salud y adolescencia, ya que como bien sabemos la adolescencia es una etapa donde se presentan muchos cambios tanto en su composición corporal como la emocional y frente a todos estos cambios es indispensable que se lleve consigo una serie de hábitos o cuidados que sean en beneficio de la salud del adolescente.

Para ello se ha elaborado un ensayo donde hablaremos de los aspectos más relevantes con respecto al tema de la salud y adolescencia abarcando desde la valoración del estado nutricional, las medidas de nutrición adecuada, higiene tanto personal, íntima y de la salud bucal, como también los aspectos de la salud visual y auditiva, así como también información sobre el tema de las adicciones en el adolescente, además de las medidas de prevención para las enfermedades de transmisión sexual, aunado a ello se hablara de la salud sexual y reproductiva, diagnóstico oportuno del cáncer, también es importante y se hará mención sobre de los accidentes y lesiones ya que en esta etapa son frecuentes y la prevención y atención de la violencia. (IMSS)

DESARROLLO

Para comenzar se hará mención de la adolescencia como tal, y como ya hemos visto es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. (Salud). También como ya hemos se trata de una etapa de crecimiento de ritmo acelerado, donde su desarrollo está condicionado por diversos procesos biológicos, además de que la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras.

Ahora bien, con respecto a la salud debemos entender en un principio que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (Salud)

Una vez que se tiene cada uno de los conceptos en referencia al tema a tratar, podemos entrar más en materia y entender que los adolescentes juegan un papel importante en la sociedad y forman 30% de la población de Latinoamérica y el Caribe. Donde desafortunadamente los adolescentes son considerados como un subconjunto saludable de la población, y como resultado, generalmente en muchas ocasiones o situaciones no se les da importancia a sus necesidades de salud. Sin embargo, el fortalecimiento del desarrollo de salud de los adolescentes les permite pasar a la vida de adultos con más habilidades para servir a sus comunidades de una forma productiva. (Salud O. P.)

Como primer punto de partida en la salud del adolescente se tiene que varias literaturas comienzan por la valoración del estado de salud, en la cual se comienza por una somatometría determinando el peso, talla y a partir de estos obtener el IMC del adolescente para determinar si se encuentra dentro del rango normal. Es importante además agregar aspectos como historia de peso corporal, dietética, alergias, signos de exceso o deficiencia de nutrimentos: cabello, uñas, ojos, boca, piel. etc. (IMSS)

Procediendo al grupo de la nutrición, se pueden ver amplias recomendaciones acerca de una buena alimentación con enfoque al adolescente, en ella vemos que se aconseja una alimentación balanceada en proteínas, carbohidratos y lípidos, pero dar preferencia a proteínas de alto valor biológico (arroz, huevo, pescado, leche, pastas, nueces, almendras), aunque también moderar los carbohidratos y lípidos ya que son las principales fuentes de energía. Se le aconseja además al adolescente establecer y respetar horarios de alimentación, consumir suficientes líquidos (mínimo 2 lts. al día, aunque dependerá del tipo de actividad física que realice), limitar la sal y evitar comidas chatarra. (Social)

Si pasamos a la salud sexual y reproductiva, vemos que es un tema muy amplio y de importancia en esta etapa ya que se tiene a la adolescencia como un grupo muy vulnerable a presentar problemas con respecto a su vida sexual y reproductiva. Para ello se debe proporcionar las herramientas necesarias para abordar a ese adolescente y poder resolver todas las dudas o cuestionantes que tenga con respecto al tema, dentro de ello se debe brindar la información y consejería necesaria que le permita adoptar un método

anticonceptivo de acuerdo a sus necesidades personales y expectativas reproductivas, previniendo con ello embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual.

Y hablando de las enfermedades de transmisión sexual deberá ser proporcionada información sobre el tratamiento, medidas preventivas y consulta de seguimiento, a fin de evitar que se presenten este tipo de problemas que como bien sabemos existen diversos gérmenes microscópicos como virus, bacterias, hongos y parásitos que lo pueden llegar a ocasionar y generar una serie de complicaciones en la salud del adolescente

Pero no sólo son las enfermedades de transmisión sexual a la que es propenso el adolescente, así que también todo personal médico deberá dar un diagnóstico oportuno del cáncer, ya que existen una serie de cánceres frecuentes en este grupo de edad, entre los cuales están las leucemias, linfomas, tumores óseos, tumores del SNC y tumores de células germinales. Así que, ante la presencia de una masa, deberá realizarse el abordaje diagnóstico pertinente para identificar el órgano de origen, consistencia de la masa, su extensión y relación con estructuras adyacentes, así como el adecuado tratamiento del mismo. (Salud P. S.)

En el medio adolescente también es frecuente ver accidentes y lesiones por lo que proporcionar información sobre factores que pueden hacer más propenso a los accidentes como son bajo los efectos del alcohol, el no respetar las señalizaciones, no utilizar medidas de seguridad, etc. son algunas de las medidas que son con el propósito de prevenir que se den estos accidentes y lesiones.

Hay incidencia de adolescentes asociados a algún tipo de drogodependencia; es necesario entonces identificar factores de riesgo, que pueden ser individual, familiar o social. Una vez que se identifican se debe proporcionar consejería al adolescente sobre el tema, indagar más en el problema y solicitar apoyo tanto familiar como de otros profesionales de la salud para llevar a cabo las medidas terapéuticas en el adolescente. (Adicciones)

Uno de los pilares fundamentales es que lleve a cabo una adecuada higiene. En la higiene personal se le aconseja baño diario y prestar más atención en: cabeza, axilas, cuello, zona genital, rodillas y pies ya que sufren más sudoración, la ropa interior y externa cambiarla diariamente y mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado. En la salud bucal, enseñar forma correcta de cepillarse, que sea después de cada comida y el hilo dental será un complemento. En la higiene íntima se debe recordar en el masculino la retracción y aseo del glande para evitar la presencia de esmegma y en la mujer utilizar productos destinados a la higiene de la vagina para evitar daños en su flora o pH vaginal. (Castillo)

Por último, en el adolescente se podrán presentar casos de violencia, es por ello que el personal médico en caso de detectar cierto tipo de evidencia de violencia, deberá realizarse una entrevista focalizada para identificar los tipos y ámbitos en que se manifiesta la violencia. Después de ello en caso de identificar a víctimas de violencia sexual, realizar entrevista segura, exploración con padres presentes, ofrecer prueba para detección de VIH y pastilla anticonceptiva de emergencia.

CONCLUSIÓN

Como vimos a través de este ensayo existen varios grupos en el cuidado de la salud del adolescente, ya que cada pieza es fundamental para que el adolescente tenga un buen estado de salud. Desde la higiene personal es recomendable dar una serie de consejos que, si bien el adolescente ya no es un infante para que no las conozca, se deben dar puntos clave que ayuden a mejorarla, hasta aspectos donde se precisan dar mayor énfasis a la hora que el personal médico tenga contacto con el adolescente como son los temas de salud sexual y reproductiva, prevención de la violencia, prevención de drogodependencias, por solo mencionar algunos.

El personal médico se le debe dar por sentado que no solo se trata de dar un buen diagnóstico y tratamiento de las enfermedades o complicaciones que se le pueden presentar en el medio de atención, sino que además debería de tomar muy en cuenta que debe dar una buena analítica a la salud del adolescente, ya que como se mencionó con anterioridad existen diversos temas que se deben tratar en el adolescente y que no deben ser omitidas para así tener una valoración adecuada y completa del adolescente.

BIBLIOGRAFÍAS

Salud, O. P. (2018). Salud del adolescente.

Salud, O. M. (2014). Aspectos conceptuales y operativos. 1-17.

IMSS. (2018). Guía para el cuidado de la salud. Adolescentes de 10 a 19 años. 1-99.

Salud, P. S. (2018). Cáncer en la infancia y la adolescencia. 1-66.

Social, M. d. (2007). Guía de alimentos y nutrición para adolescentes . 1-68.

Adicciones, C. N. (2018). Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables.

Castillo, P. A. (2017). Hábitos saludables en la adolescencia. 1-61.