



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Juan Antonio Cruz Hernández

Nombre del tema: “Promoción de la salud en el Adolescente”

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Práctica Clínica de Enfermería”

Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7°

INTRODUCCIÓN

Los adolescentes son considerados como un subconjunto saludable de la población, y como resultado, generalmente no se les da importancia a sus necesidades de salud. Sin embargo, el fortalecimiento del desarrollo de salud de los jóvenes les permite pasar a la vida de adultos con más habilidades para servir a sus comunidades de una forma productiva.

Durante este período, los adolescentes enfrentan desafíos y oportunidades que pueden influir en su salud y bienestar a corto y largo plazo.

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales significativos.

Es un momento clave para la incorporación de hábitos saludables que determinarán el estado de salud en la adultez; a su vez, se podrán detectar complicaciones o faltas en el cuidado de la salud desde la infancia.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
ÍNDICE.....	2
DESARROLLO.....	3-4-5
CONCLUSIÓN.....	6
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	7

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADOLESCENTE

HIGIENE PERSONAL

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene

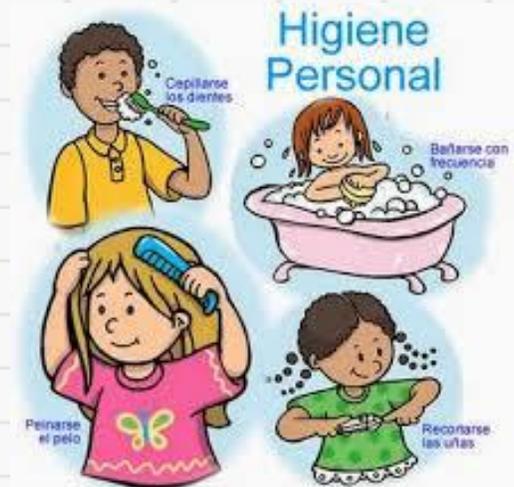
Ducharse todos los días

Cepillarse bien los dientes

Evitar malos olores en pies y axilas.

Mantener las zonas íntimas, genitales, bien aseadas.

Cambiar a diario prendas de vestir íntimas como bragas, calzoncillos y calcetines



ALIMENTACIÓN

En general, la dieta de un adolescente debe incluir calorías y energía, debido a su rápido crecimiento y actividad física. Las proteínas son fundamentales para el crecimiento y desarrollo muscular.



ACTIVIDAD FÍSICA



Los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa la mayoría de los días para mantener la buena salud y el estado físico y para mantener un peso sano durante el crecimiento.

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADOLESCENTE

SUEÑO Y DESCANSO

Las necesidades diarias de sueño de los adolescentes oscilan entre 7 y 11 horas, el valor promedio recomendado es de 7 a 9 horas diarias.

Dormir en cantidad adecuada y de forma regular, se asocia con mejor atención, conducta, aprendizaje, memoria, regulación de las emociones, calidad de vida, salud mental y física



SALUD SEXUAL

La salud sexual del adolescente consiste en la forma en que el sexo afecta tu salud física y emocional. Significa saber cómo entablar relaciones saludables y tomar decisiones sobre el sexo que sean adecuadas para ti.

La forma más confiable de evitar infecciones es no tener relaciones sexuales vaginales, orales o anales. Decir "no" al sexo puede ser la mejor opción para muchos adolescentes.

Aunque puede cuidarse utilizando diferentes métodos anticonceptivos



PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADOLESCENTE

SALUD MENTAL

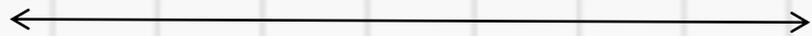
Los factores de riesgo para la salud mental de los adolescentes son muy variados, y pueden desarrollarse dentro de su entorno familiar o social. Reconocerlos ayuda a comprender con mayor profundidad qué es lo que hay detrás de trastornos como la depresión y la ansiedad, y puede ser útil para tomar medidas preventivas y de apoyo.



Intervenir a tiempo puede hacer que estos factores de riesgo se mantengan bajo control, y mitigar el impacto que pueden tener sobre la salud mental de los adolescentes.

ACCIDENTES

Evitar periodos de no-concentración como: hablar por teléfono, comer, maquillarse o poner la música demasiado fuerte. Adoptar todas las medidas y equipos de seguridad al manejar, practicar deportes, y estos últimos hacerlos en lugar adecuados, usar casco para manejar moto, bicicleta, patineta y patines.



ADICCIONES

Cabe recordar que las drogas modifican el cerebro, lo que puede causar adicción y otros problemas graves. Por lo tanto, prevenir el consumo temprano de drogas o de alcohol puede servir de mucho para reducir estos riesgos. El riesgo de consumir drogas aumenta sustancialmente durante las etapas de transición.

CONCLUSIÓN

La adolescencia, es una etapa mediante la cual estamos expuestos a diferentes factores de riesgo, que en un futuro podría dañarnos.

Es por ello que, durante el desarrollo de esta etapa, es importante tomar en cuenta, hábitos y acciones que nos ayuden a tener una buena salud.

Ya que, si no cuidamos nuestro estado saludable, en la etapa adulta podríamos sufrir de diferentes problemas que no nos ayuden a vivir de manera tranquila

La promoción de la salud del adolescente requiere de un enfoque integral y multidisciplinario, que involucre a profesionales de la salud, educadores, padres y la propia comunidad. Es fundamental crear entornos saludables y seguros que apoyen el desarrollo de los adolescentes, y proporcionarles acceso a servicios de salud de calidad y a programas de educación para la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_promocionsalud.pdf
2. https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2491/mod_resource/content/7/UAPA-Promocion-Salud-Adolescencia/index.html
3. <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>
4. <https://www.sanferjoven.org/educar-para-promover-la-higiene-personal-en-adolescentes/>
5. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/alimentacion-esencial-en-la-adolescencia#:~:text=En%20general%2C%20la%20dieta%20de,el%20crecimiento%20y%20desarrollo%20muscular.>
6. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=exercise-and-adolescents-90-PO4702>
7. <https://hospital.uncuyo.edu.ar/la-importancia-del-sueno-en-la-adolescencia>
8. <https://medlineplus.gov/spanish/teensexualhealth.html>
9. <https://www.bupasalud.com.mx/salud/salud-mental-en-adolescentes>
10. <https://ss.puebla.gob.mx/cuidados/adolescentes/item/138-prevencion-de-accidentes-automovilisticos-en-adolescentes#:~:text=Evitar%20periodos%20de%20no%2Dconcentraci%C3%B3n,%2C%20bicicleta%2C%20patineta%20y%20patines.>
11. <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/prevencion-del-abuso-de-drogas-la-mejor-estrategia#:~:text=Cabe%20recordar%20que%20las%20drogas,durante%20las%20etapas%20de%20transici%C3%B3n.>