



# UDS

Mi Universidad

## INFOGRAFIA

*Nombre del Alumno: Yesica Ledezma Vázquez*

*Nombre del tema: Promoción de la salud en adolescentes*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: "enfermería en el cuidado del niño y adolescente"*

*Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 7to*

## **INDICE**

INTRODUCCIÓN \_\_\_\_\_ 2

DESARROLLO \_\_\_\_\_ 3

CONCLUSIÓN \_\_\_\_\_ 6

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS \_\_\_\_\_ 7

## **INTRODUCCIÓN**

La promoción de la salud en los adolescentes representa una estrategia esencial para garantizar su bienestar integral y establecer hábitos de vida saludables que trasciendan hacia la adultez. Esta etapa de la vida, caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales, ofrece una ventana de oportunidad para intervenir de manera efectiva en la adopción de comportamientos positivos que favorezcan su desarrollo pleno. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia comprende el período entre los 10 y 19 años, una fase crucial en la formación de valores, habilidades y actitudes que moldean la salud presente y futura.

En este contexto, la promoción de la salud no solo se limita a la prevención de enfermedades, sino que también busca potenciar factores protectores mediante intervenciones educativas, comunitarias y familiares. Áreas como la nutrición equilibrada, la actividad física, la salud mental, la prevención de adicciones y la educación sexual integral son componentes clave en las estrategias dirigidas a esta población. Además, es fundamental considerar las particularidades culturales y sociales de los adolescentes, promoviendo su participación activa en el diseño e implementación de programas que respondan a sus necesidades y aspiraciones.

Los retos en la promoción de la salud incluyen enfrentar factores de riesgo como el consumo de sustancias, la violencia, las enfermedades de transmisión sexual y los problemas de salud mental, que pueden tener un impacto duradero si no se abordan oportunamente. Por ello, resulta indispensable fomentar alianzas intersectoriales que involucren a escuelas, familias, comunidades y servicios de salud para crear entornos seguros y de apoyo que favorezcan elecciones saludables.

# PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ADOLESCENTES

## ¿Qué es la promoción de la salud?

Es el proceso de empoderar a los adolescentes para mejorar y mantener su bienestar físico, mental y social.



No solo previene enfermedades, sino que fomenta estilos de vida saludables.

## Importancia en la adolescencia

Etapa crucial de crecimiento físico, emocional y social.



Decisiones y hábitos adquiridos impactan la salud futura.

## Áreas clave de intervención

Alimentación saludable: Promover el consumo de frutas, verduras y alimentos nutritivos.



Salud mental: Manejo del estrés, promoción de la autoestima y redes de apoyo.

Actividad física: Recomendación de al menos 60 minutos diarios.



Prevención de adicciones: Información sobre el riesgo del tabaco, alcohol y drogas.



Educación sexual: Promoción de prácticas seguras y prevención de enfermedades de transmisión sexual.

### Factores de riesgo comunes

Consumo de sustancias nocivas.



Sedentarismo y mala alimentación.



Problemas de salud mental, como ansiedad y depresión.



### Estrategias de promoción

Educación en escuelas y comunidades.



Espacios seguros y programas inclusivos.

Participación activa de adolescentes en la toma de decisiones sobre su salud.



Acceso a servicios de salud amigables para adolescentes.

## Beneficios de promover la salud en adolescentes

Prevención de enfermedades crónicas a largo plazo.



Mejora de la calidad de vida actual y futura.

Fortalecimiento de habilidades para tomar decisiones responsables.



## ¿Qué podemos hacer como sociedad?

Familia: Fomentar la comunicación y brindar apoyo emocional.



Escuela: Crear programas educativos y actividades físicas.

## **CONCLUSIÓN**

En conclusión, invertir en la promoción de la salud en los adolescentes no solo tiene un impacto positivo en su presente, sino que también contribuye a construir una sociedad más saludable, equitativa y sostenible. Garantizar el bienestar de los jóvenes es una responsabilidad compartida que beneficia tanto a las generaciones actuales como a las futuras.

Para lograr un impacto efectivo, la promoción de la salud en adolescentes debe ser participativa, inclusiva y adaptada a las necesidades de esta población. Esto implica la colaboración entre diferentes sectores, como la educación, la salud y las comunidades, para implementar estrategias que fomenten entornos seguros y de apoyo. También es vital garantizar que los adolescentes tengan acceso a información confiable y herramientas que les permitan tomar decisiones responsables.

La participación activa de los jóvenes, junto con el compromiso de familias, escuelas y gobiernos, es fundamental para el éxito de estas estrategias. Además, garantizar el acceso a servicios de salud amigables y adaptados a las necesidades de esta población refuerza su capacidad para enfrentar los retos que acompañan a esta etapa de la vida. Es imprescindible promover entornos inclusivos y seguros que les permitan desarrollar su máximo potencial, así como educarlos sobre la importancia de prevenir riesgos como el consumo de sustancias, el sedentarismo y los problemas de salud mental.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- [https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2491/mod\\_resource/content/7/UAPA-Promocion-Salud-Adolescencia/index.html](https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2491/mod_resource/content/7/UAPA-Promocion-Salud-Adolescencia/index.html)
- <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-control-salud-del-adolescente-S0716864010706027>
- <https://enlinea.santotomas.cl/blog-expertos/la-importancia-la-promocion-la-salud-la-adolescencia/>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- <https://www.tesisenred.net/handle/10803/462802>
- [https://www.google.com/search?q=promocion+de+la+salud+en+adol+escentes&sca\\_esv=71c057e25fad62fd&rlz=1C1OZZY\\_enMX1135&sxsrf=ADLYWILD9eJbggxU7XsJORI2ZwUiB8bpBg:1732420015433&ei=r6FCZ5OCCpyQwbkPwLmOiQY&start=10&sa=N&sstk=ATObxK495rms6HMet6njxvKlv9nL3rAW36kQnP8lgkUTQmbBTQRNG\\_jX50o56QPeUuBc0txHEDEI-NNuuMBNbr9d9p94ZmTrVVReQ&ved=2ahUKEwjTlIfy8h\\_SJAxUcSDABHcCcl2EQ8NMDegQIURAW&biw=1366&bih=633&dpr=1](https://www.google.com/search?q=promocion+de+la+salud+en+adol+escentes&sca_esv=71c057e25fad62fd&rlz=1C1OZZY_enMX1135&sxsrf=ADLYWILD9eJbggxU7XsJORI2ZwUiB8bpBg:1732420015433&ei=r6FCZ5OCCpyQwbkPwLmOiQY&start=10&sa=N&sstk=ATObxK495rms6HMet6njxvKlv9nL3rAW36kQnP8lgkUTQmbBTQRNG_jX50o56QPeUuBc0txHEDEI-NNuuMBNbr9d9p94ZmTrVVReQ&ved=2ahUKEwjTlIfy8h_SJAxUcSDABHcCcl2EQ8NMDegQIURAW&biw=1366&bih=633&dpr=1)