



# UDS

Mi Universidad

## INFOGRAFIA

*Nombre del Alumno: Estrella del Carmen Manuel Velazco*

*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*

# PROMOCION DE LA SALUD EN EL ADOLESCENTE

## HIGIENE PERSONAL

algunas de las acciones que se deben recomendar son (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2018):

Lavado de manos antes de comer y después de ir al baño (siguiendo una técnica correcta).

Baño diario, prestando mayor atención en cabeza, axilas, cuello, zona genital, rodillas y pies.

Lubricación adecuada de la piel.

Evitar el uso de hisopos.

Cepillado y uso de hilo dental después de cada comida.

Cambio diario de ropa interior y exterior.

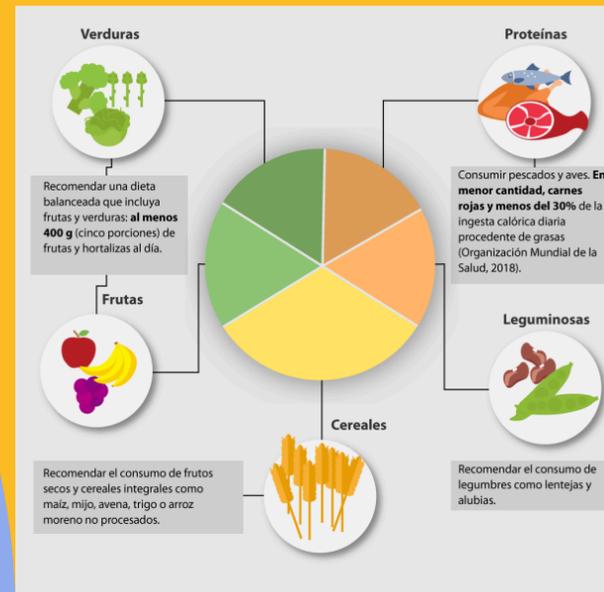
## HIGIENE BUCAL

Para evitar problemas como caries, sarro o enfermedades de las encías que puedan desencadenar mal aliento, problemas en la digestión, infecciones, pérdida de dientes, desnutrición e incluso problemas cardíacos.



## ALIMENTACIÓN

Es importante otorgar orientación alimenticia por lo menos dos veces por año, así como recomendar una hidratación adecuada en todo momento.



## SALUD MENTAL

En el caso de los adolescentes la salud mental es muy importante, ya que, como lo hemos mencionado, se enfrentan a diversas transiciones fisiológicas, sociales y psicológicas; por lo que es necesario hacer una detección temprana de algún problema de este tipo y, si es el caso, dirigirlo a una atención especializada e integral para prevenir eventos adversos para la salud.

## SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- Otorgar asesorías en el uso de métodos de planificación familiar, subrayando su utilidad para evitar embarazos no deseados y también para proteger contra las ITS en el caso del condón.
- Dicha consejería debe ser personalizada según las características biológicas, sociales y económicas de cada paciente.

## USO DE TIEMPO LIBRE

- Identificar el tiempo dedicado a actividades pasivas que no estimulan la creatividad (ver televisión, internet, chatear, videojuegos o hablar por teléfono) e informar al adolescente sobre el uso moderado de este tipo de actividades para evitar complicaciones relacionadas con el sedentarismo y la salud mental.
- Recomendar dedicar mayor tiempo a otro tipo de actividades en su tiempo libre, como las relaciones fuera del ámbito familiar y actividades recreativas (artísticas, físico deportivas, leer, escribir, pintar, entre otras), ya que éstas tienen un efecto protector al reducir el riesgo de intento suicida

## SUENO Y DESCANSO ADECUADO

- Dormir un mínimo de 8 a 10 horas diarias (Sleep Foundation, 2015).
- Crear un ambiente apropiado para dormir libre de distractores.
- Evitar usar objetos electrónicos como celular, tabletas o computadora antes de acostarse a dormir.
- Tener un horario de sueño fijo.