



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.

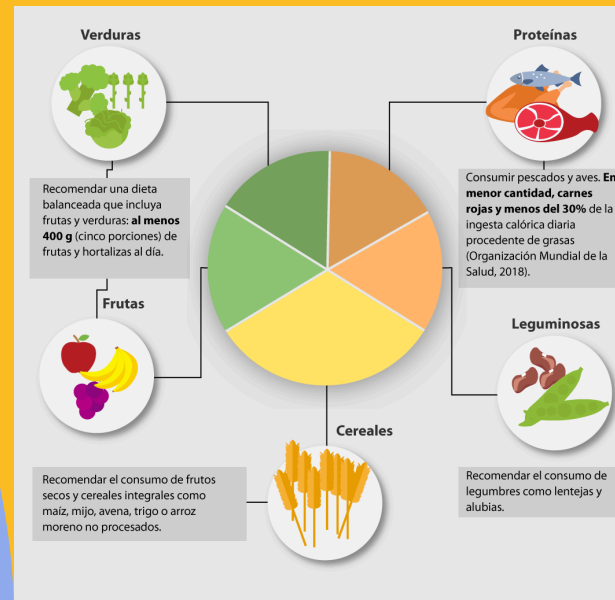
HIGIENE BUCA

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.