



**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballinas Valdez*

*Nombre del tema: Feria de la salud*

*Parcial: unidad 4*

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

*Nombre del profesor: E..E..T.I. Karla Jaqueline Flores Aguilar*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 7-A*

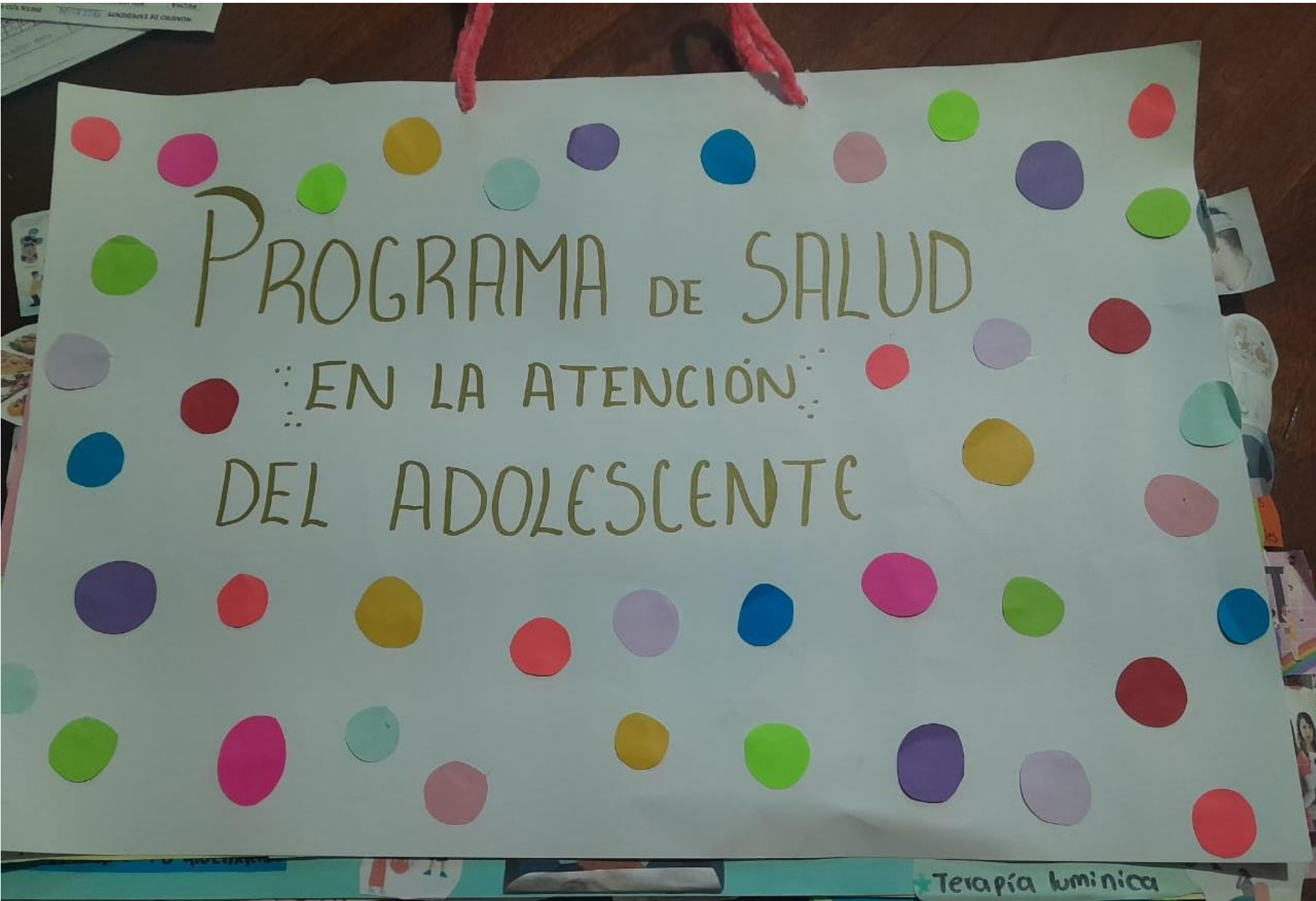
## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es acerca del programa de salud en la atención del adolescente abarca diversos temas que nos ayudaran a poder explicar a un grupo de adolescentes o incluso a sus familias sobre el cuidado de su salud aconsejando sobre los buenos hábitos y los factores de riesgos a los que están expuestos, ya que la adolescencia comprende una serie de cambios en los adolescentes e incluso en esta etapa está muy dado que los adolescentes experimenten nuevas cosas e incluso pueden poner en riesgo su salud.

Considero que explicar a los padres sobre diversos temas que están relacionados a promover la salud de los adolescentes les dará una idea de cómo ayudar a que sus hijos tengan una adolescencia sana y a detectar cualquier problema de salud o algún trastorno que pueda afectar su relación con su medio social, también la alimentación es indispensable para el buen desarrollo del adolescente ya que es muy común que algunos adolescentes tengan trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia, por eso los padres deben vigilar el comportamiento de sus hijos y tener una buena comunicación con ellos.

También abarque temas como la promoción de actividad física como bien sabemos es cualquier actividad que requiera energía y ayuda a nuestro organismo a mantenerse en buena forma, agregue la importancia que nos brinda y los problemas que abarca la inactividad física uno de ellos es la obesidad juvenil, por eso considero que si animamos a que los jóvenes hagan ejercicio tendremos una población sana y disminuirá el riesgo de padecer alguna enfermedad e incluso ayudara a que los jóvenes se relacionen con personas de su misma edad esto desarrollara sus habilidades de socialización.

Otro de los temas que al igual es importante mencionar es sobre la salud mental, ya que en la adolescencia hay cambios emocionales por lo mismo del desarrollo y que algunos se ven reflejados en su físico o incluso en su comportamiento por lo cual los padres deben estar al tanto de sus hijos e incluso algunos son más susceptibles a padecer un trastorno que afecte su desempeño académico y en su relación con los demás, también algunos debido a ciertos factores en casa desarrollan malas actitudes que después afectan a los demás e incluso pueden hacer bullying. Sin más espero que mi trabajo sea lo más claro para poder comprender la importancia de cada uno de ellos en los adolescentes.

A hand-drawn poster on a light blue background, decorated with numerous colorful polka dots in shades of red, pink, purple, blue, green, yellow, and light blue. The text is written in a simple, hand-drawn font. The poster is held up by two red string ties at the top. The background shows a wooden surface and some other papers or posters.

PROGRAMA DE SALUD  
EN LA ATENCIÓN  
DEL ADOLESCENTE

Terapia luminica





# ENFERMEDADES EMOCIONALES

¿Qué son? Es una alteración psicológica que afecta las emociones y puede afectar su capacidad para relacionarse con los demás.

## SINTOMAS

- Sentimiento de tristeza
- Pensamientos confusos
- Dificultad para concentrarse
- Preocupación o miedo excesivo
- Aislamiento social
- Cansancio, baja energía
- Problemas de sueño

## Trastorno de Conducta



## Trastorno de Ansiedad



## Depresión



## Psicosis



## Fobia Social



## CAUSAS

- Factores genéticos
- Experiencias de vida
- Factores biológicos
- Estilo de vida
- Medicamentos

## DIAGNOSTICO

- Evaluación psicológica
- Examen físico
- Pruebas de laboratorio
- Historia clínica

## ¿Cómo tratarlos?

- Psicoterapia individual, grupal o familiar
- Terapia Cognitivo-Conductual
- Medicación
- Terapia lumínica

## CONSECUENCIAS

- Salud mental
- Salud física
- Irritabilidad y confusión
- Cambios bruscos de humor
- Incapacidad para afrontar el estrés
- desconexión de la realidad
- alucinación, paranoia o alucinación



# TRASTORNOS del ADOLESCENTE

¿Qué es? Un conjunto de Comportamientos que se manifiestan en una variedad de Problemas Conductuales y emocionales...

## Causas:

- Factores biológicos
- Experiencias de Vida
- Estilos de vida
- Factores familiares
- Ambiente social
- Factores socioeconómico
- Estereotipos

Trastorno de Aprendizaje



Trastornos Emocionales



TIPOS

Trastornos Alimenticios



Trastorno Adaptativo



Trastorno Bipolar

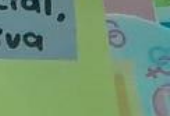


## Diagnostico:

- e Examen físico
- e Evaluación psicológica
- e Historia Clínica
- e Pruebas de laboratorio
- e Examen de salud mental

## ¿Cómo lo trata?

- Psicoterapia
- Psicofarmacología
- Intervención social, familiar y educativa





# SALUD en el ADOLESCENTE

Según la OMS, la "salud" es un estado de completo bienestar físico, mental, social, espiritual y emocional y no solo como la ausencia de enfermedades.

## HABITOS SALUDABLES

- Alimentación Equilibrada
- Practicar actividad física
- Rutina de descanso
- Higiene corporal y postural
- Evitar consumo de sustancias dañinas
- Consumo de agua

INCLUYE

- Educación sexual
- Salud mental
- Apoyo parental
- Bienestar físico, mental y social
- Actividades en la comunidad

## PROBLEMAS DE SALUD

- Traumatismos y fracturas
- Adicciones
- Infecciones de transmisión sexual
- Trastornos alimenticios
- Malnutrición / obesidad
- Embarazo precoz
- Infecciones respiratorias y gastrointestinales
- Migraña o dolor de cabeza
- Problemas visuales
- Diabetes

LEGUMINOSAS

ITS



# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

¿Qué son? SON herramientas que ayudan a prevenir un embarazo o reducir la posibilidad



¿Cómo elegirlos?

- Eficacia
- Esfuerzo
- Plan de vida
- Protección contra infecciones
- Antecedentes clínicos
- Costo del método

TIPOS

NO HORMONALES

HORMONALES



EFECTOS SECUNDARIOS

- Cambios en el sangrado menstrual
- Dolor de cabeza
- Dolor de mamas
- Acné y náuseas
- Hinchazón abdominal
- Aumento de peso
- Cambios de humor

IMPORTANCIA:

- Previene embarazos
- Previene el riesgo de ITS
- Planificación familiar



¡Informate de métodos anticonceptivos para vivir la sexualidad de forma segura!

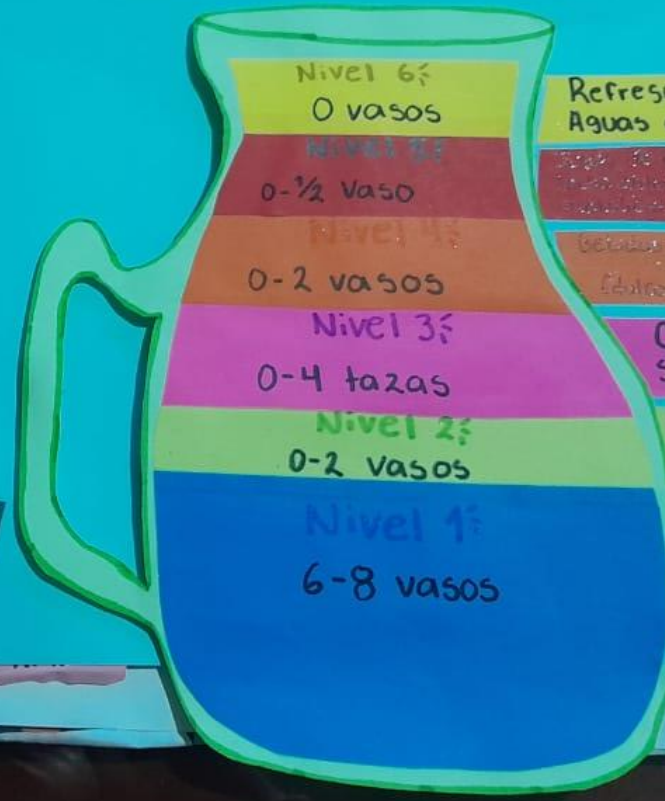




# PLATO DEL BIEN COMER

... y la ...

# JARRA DEL BUEN BEBER...



Refrescos y Aguas de Sabor

Agua de sabor, bebidas azucaradas y refrescos

Bebidas sin calorías con Edulcorantes Artificiales

Café y té Sin azúcar

Leche semi y descremada y bebidas de soya con adición de azúcar

Agua Potable natural



# ACTIVIDAD FÍSICA

¿Qué es? es cualquier movimiento corporal que produce los músculos y requiere más energía.



## BENEFICIOS

Peso Adecuado

- Reduce la Presión Arterial
- Reduce enfermedades del corazón
- Fuerza muscular
- Fortalece los huesos
- Salud mental
- Salud metabólica, del sueño y social



## Ejemplos:

- Caminar
- Correr
- Bailar y nadar
- Hacer yoga
- Deportes
- Andar en bicicleta



## RECOMENDACIÓN

- ★ Realizar 60 min. o más de actividad física
- ★ Usar ropa cómoda
- ★ Realizar estiramiento
- ★ Una alimentación e hidratación adecuada
- ★ Adaptar a tu estado de salud y capacidades
- ★ Con amigos o familiares se puede acompañar



Inactividad Física tiene consecuencias

- ★ Aumento de Peso
- ★ Estreñimiento
- ★ Insomnio y estrés
- ★ Colesterol y triglicéridos altos
- ★ Cansancio, ansiedad y depresión
- ★ Riesgo de enfermedades cardiovasculares





## **BIBLIOGRAFIA:**

- Universidad del Sureste 2024, Antología de Enfermería en el cuidado del niño y el adolescente (pdf):  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/2cf0e97f5ddbc3db3b191822ce3a843a-LC-LLEN703%20ENFERMERIA%20EN%20EL%20CUIDADO%20DEL%20NI%C3%91O%20Y%20EL%20ADOLESCENTE.pdf>
- L. Rodríguez Molinero, Pediatría integral (sitio web):El adolescente y su entorno: familia, amigos, escuela y medios:  
<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/el-adolescente-y-su-entorno-familia-amigos-escuela-y-medios/>