



# Mi Universidad

## Rotafolio

*Nombre del Alumno: Ana Paola Lopez Hernández*

*Nombre del tema: Programa de salud en atención en el adolescente*

*Parcial: 4 ta unidad*

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

*Nombre del profesor: Lic. Karla Jaqueline Flores Aguilar*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 7mo cuatrimestre*

*Fecha y lugar de trabajo: 30/11/2024*

# INTRODUCCION

La promoción de la salud en la atención del adolescente es un aspecto fundamental para garantizar un desarrollo integral y saludable en esta etapa crucial de la vida. Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales significativos, lo que los hace más vulnerables a diversos riesgos para la salud.

La promoción de la salud se centra en empoderar a los adolescentes, brindándoles información y recursos que les permitan tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Esto incluye la educación sobre nutrición, actividad física, salud mental, prevención de enfermedades y conductas de riesgo. Por ejemplo, enseñarles sobre la importancia de una dieta equilibrada y la actividad física regular no solo contribuye a su salud física, sino que también mejora su autoestima y bienestar emocional.

Al implementar estrategias de promoción de la salud, no solo se mejora la calidad de vida de los adolescentes, sino que también se sientan las bases para hábitos saludables que perdurarán en la adultez. En resumen, la atención integral y la promoción de la salud son clave para guiar a los adolescentes hacia un futuro más saludable y pleno. Es un camino emocionante y lleno de oportunidades.

PROGRAMA DE  
EN  
EL  
PROGRAMA DE SALUD  
ADOLESCENTE

# MEDIO SOCIAL

FAMILIA

CULTURA

AMIGOS



ESCUELA



COMUNIDAD

# ENFERMEDADES EMOCIONALES

ANSIEDAD

DEPRESIÓN

AUTOLESIÓN

SUICIDIO



# TRASTORNOS DEL ADOLESCENTE

## Imagen Corporal

Preocupación excesiva por la apariencia física

## SUEÑO

→ Problemas para dormir o para mantener el sueño

\* Insomnio

## Personalidad

Dificultades para regular las emociones y relaciones interpersonales

## Alimentación

\* Bulimia

\* Anorexia



# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

## Métodos hormonales

- \* Píldora anti-conceptiva
- \* Anillo vaginal
- \* Parche anti-conceptivo
- \* Inyección anti-conceptiva

## Métodos de barrera

- \* Condón masculino
- \* Condón femenino

## Métodos permanentes

- \* Ligadura de trompas
- \* Vasectomía

## Importancia de métodos anticonceptivos

- \* Prevención del embarazo no deseado
- \* Atención de enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- \* Fomentar la planificación familiar



# SALUD EN EL ADOLESCENTE

## Nutrición y Alimentación

Una dieta equilibrada y saludable es fundamental para el crecimiento y desarrollo del adolescente.

El plato del buen comer



## Actividad física

La actividad física regular es importante para mantener la salud física y mental.

## Sueño y descanso

El sueño y descanso adecuados son esenciales para el crecimiento y desarrollo del adolescente.



## Relaciones sociales

La relación saludable con familiares, amigos y compañeros son fundamentales para el desarrollo emocional y social del adolescente.



# PLATO DEL BUEN COMER

## Frutas y Verduras (50% del Plato)

- \* Frutas: 2-3 porciones al día
- \* Verduras: 3-5 porciones al día

## Carnes (10% del Plato)

- \* Carnes magras: 2-3 porciones a la semana
- \* Pescado: 2-3 porciones a la semana
- \* Productos lácteos: 2-3 porciones al día
- \* Huevos: 2-3 porciones a la semana

## Granos y Cereales (10% del Plato)

- \* Pan integral: 2-3 porciones al día
- \* Arroz integral: 2-3 porciones al día
- \* Pasta integral: 2-3 porciones al día
- \* Cereales integrales: 2-3 porciones al día

## Leguminosas (10% del Plato)

- \* Frijoles: 2-3 porciones a la semana
- \* Lentejas: 1-2 porciones a la semana

Es importante recordar que cada adolescente es único ya que sus necesidades nutricionales pueden variar dependiendo de su edad, sexo, nivel de actividad física y otros factores.