



Nombre del Alumno: Erika Del Roció Martínez Hernández

Nombre del tema: feria de la salud

Parcial: cuarto

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: 7 "B"

En este trabajo hablaremos sobre programa de la salud en la atención del adolescente, dentro del cual se hablara de diversos subtemas que hacen referencia al entorno y la salud del adolescente.

Entender el entorno del adolescente es crucial para poder apoyarlo de manera adecuada, fomentando un ambiente saludable que favorezca su crecimiento y desarrollo integral. En esta etapa, el adolescente no solo enfrenta desafíos internos relacionados con la construcción de su identidad, sino también influencias externas que pueden ser determinantes en su adaptación y resiliencia.

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por intensos cambios emocionales y psicológicos, lo que hace que los adolescentes sean particularmente vulnerables a desarrollar trastornos emocionales. Durante este período de transición, los jóvenes enfrentan desafíos como la búsqueda de identidad, la presión social, los conflictos familiares, el rendimiento académico y la adaptación a nuevas expectativas, lo que puede generar un desequilibrio emocional. Las enfermedades emocionales en los adolescentes, tales como la depresión, la ansiedad, los trastornos de conducta o los trastornos alimentarios, son cada vez más comunes y representan un grave problema de salud pública.

La adolescencia es una etapa de exploración y cambios significativos, tanto físicos como emocionales, en la que muchos jóvenes comienzan a experimentar su sexualidad. A medida que los adolescentes se desarrollan, surge la necesidad de contar con información (El acceso a métodos anticonceptivos). Por tanto, proporcionar a los adolescentes conocimientos claros y sin prejuicios sobre las opciones anticonceptivas, así como el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva, es fundamental para su salud física y emocional. Este enfoque no solo reduce los riesgos asociados con la actividad sexual, sino que también promueve una mayor autonomía y responsabilidad en las decisiones que toman los jóvenes.

El "Plato del Buen Comer" es una herramienta educativa fundamental en la promoción de hábitos alimenticios saludables, especialmente en la adolescencia, una etapa en la que los adolescentes experimentan un crecimiento acelerado y cambios hormonales que requieren una nutrición adecuada para su desarrollo físico y mental.

El ejercicio físico juega un papel crucial en la adolescencia, una etapa de la vida caracterizada por un crecimiento acelerado y cambios hormonales. Durante este período, los adolescentes experimentan transformaciones tanto físicas como emocionales que requieren una atención especial para garantizar su desarrollo saludable. El ejercicio no solo es fundamental para mantener un cuerpo en forma, sino que también tiene beneficios significativos en la salud mental, emocional y social de los jóvenes. Realizar actividad física regularmente ayuda a los adolescentes a fortalecer su sistema cardiovascular, mejorar la salud ósea y muscular, y mantener un peso corporal adecuado, lo que reduce el riesgo de

enfermedades como la obesidad y la diabetes. Sin embargo, más allá de los beneficios físicos, el ejercicio también es un aliado en la mejora del bienestar emocional

La salud dental en la adolescencia es un aspecto crucial para el bienestar general de los jóvenes, ya que durante esta etapa se producen importantes cambios en la dentadura y en las estructuras bucales. Los adolescentes pasan por la transición de la dentición temporal a los dientes permanentes. Promover la salud dental en la adolescencia implica no solo enseñar hábitos adecuados de cepillado y uso del hilo dental, sino también la importancia de una dieta equilibrada y la necesidad de visitas periódicas al dentista. Fomentar el cuidado bucal desde una edad temprana ayuda a los adolescentes a adoptar hábitos responsables.

PROGRAMA DE SALUD



EN LA ATENCIÓN

DEL



ADOLESCENTE

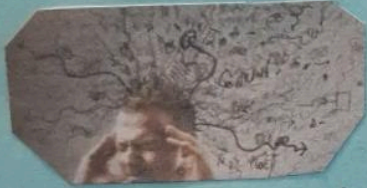


* ¿Cómo es el entorno Social del Adolescente? En esta etapa los adolescentes constituyen su identidad proyectándose en sus iguales, ven a los adultos diferentes y ajenos a ellos, aunque quieren adoptar las mismas condiciones que los mayores.



* Enfermedades y trastornos emocionales.

- Trastorno de ansiedad: Puede ser generalizado, de angustia, fobias, sociales, obsesivo-compulsivo o de estrés posttraumático.



- Depresión: Puede manifestarse de forma similar a la tristeza, pero puede parecerse más a la ira o irritabilidad.



- Trastorno obsesivo compulsivo (TOC): se caracteriza por ideas o pensamientos repetitivos o molestos, así como por conductas repetitivas.



- Psicosis: se caracteriza por alteraciones en los pensamientos, percepciones, como alucinaciones o delirio.



- **Trastorno de la conducta:** Pueden incluir conductas impulsivas, desafiantes o transgresiones graves de los derechos de otras personas.

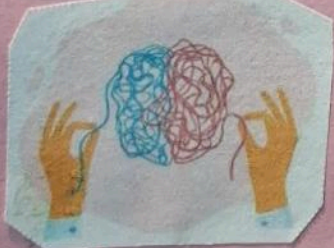
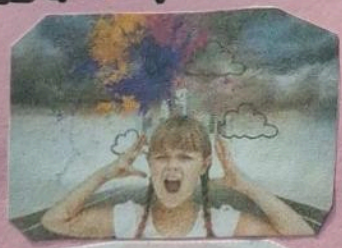


- **Trastorno de la conducta alimentaria:** Son más frecuentes en chicas y puede incluir anorexia o bulimia nerviosa.



Problemas emocionales:

- Frustración
- tima
- Dolores de cabeza
- Nausea
- Cambios bruscos del estado de ánimo.
- Problemas con los Padres.
- Problemas de autoestima



Metodos anticonceptivos.

Los metodos anticonceptivos son formas de prevenir el embarazo no deseado. Existen varios tipos de metodos anticonceptivos, con diferentes mecanismos y grados de eficacia.

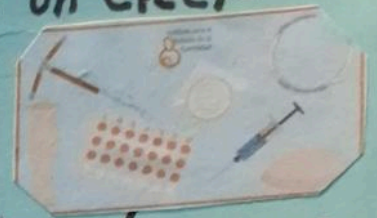
Algunos de los metodos anticonceptivos más comunes son:



- **Pildoras anticonceptivas:** Loma por via oral. Entre sus ventajas se encuentran la reducción del sangrado y el dolor menstrual. y la Prevención de la anemia



- **Dispositivo intrauterino (DIU):** tiene un efecto anticonceptivo que dura hasta 10 años.



- **Implante subdermico:** se inserta en la parte superior del brazo, puede permanecer colocado hasta 5 años.



- **Preervativos:** se utilizan durante la relación sexual para evitar que los espermatozoides entren en la vagina.



- **metodo de ritmo natural:** se basa en hacer un seguimiento del ciclo de fertilidad de la mujer y evitar las relaciones sexuales en los dias de mayor probabilidad de embarazo.



- **coito interrumpido:** consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación.



* Salud del adolescente:

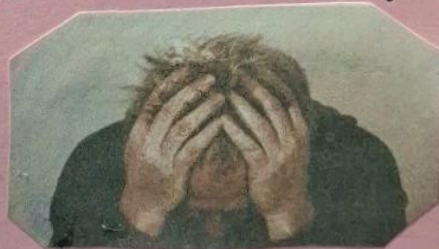
La salud de un adolescente es integral y abarca su bienestar físico, mental, social y espiritual. En esta etapa, el cuerpo experimenta un rápido crecimiento y desarrollo, por lo que es importante llevar hábitos saludables para que se desarrolle de manera óptima.



* **Nutrición:** una alimentación adecuada es fundamental para el crecimiento y el desarrollo.



* **Uso de sustancias:** El consumo de alcohol, tabaco y drogas puede tener consecuencias físicas, sociales, mentales.



* **Salud mental:** es importante porque permite a los jóvenes desarrollar la capacidad de recuperarse y hacer frente a los desafíos de la vida.



* Salud Sexual:

Es importante que los adolescentes reciban información precisa sobre salud sexual y comportamientos sexuales seguros.



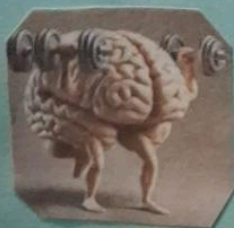
* El plato del buen comer:

Es una guía para preparar comidas balanceadas y saludables. Incluye los 3 grupos de alimentos que deben consumirse en la dieta diaria y los divide por colores (Rojo, Verde, amarillo).



* Importancia del ejercicio:

- Contribuye al desarrollo social
- fomenta la autoconfianza, la interacción social, la integridad.
- mejora la circulación sanguínea
- mantiene el peso bajo control.
- mejora los niveles de colesterol en la sangre.
- Previene la presión alta.
- Previene la pérdida de masa ósea.



- aumenta el nivel de energía
- libera las tensiones.
- mejora la capacidad de conciliar el sueño



* Salud dental:

La higiene bucal en adolescentes debe ser analizado de manera más exhaustiva, para evitar las caries, la gingivitis, el mal aliento, así como otras complicaciones que puedan acrecentarse debido a los múltiples cambios por los que pasan.

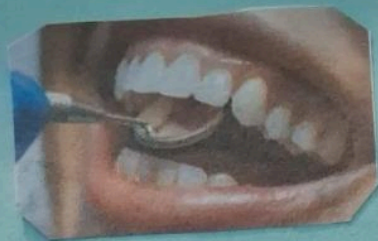


importancia:

- **Prevención de problemas dentales:** una higiene bucal adecuada previene las caries, la gingivitis, el mal aliento y otras enfermedades.



- **Establecimiento de hábitos:** se pueden afianzar buenos hábitos de higiene bucal que se mantendrán en la edad adulta.



- **Corrección de la posición de los dientes:** en esta etapa se puede corregir la posición de los dientes con ortodoncia u otros procedimientos.

- **Desarrollo general, bienestar:** la salud dental es un aspecto crucial del desarrollo general y el bienestar de los adolescentes.

