



Mi Universidad

Nombre del alumno: Ana Belen Gómez Álvarez

Parcial: 4to parcial

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: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 7 "B"

Lugar y fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, noviembre de 2024

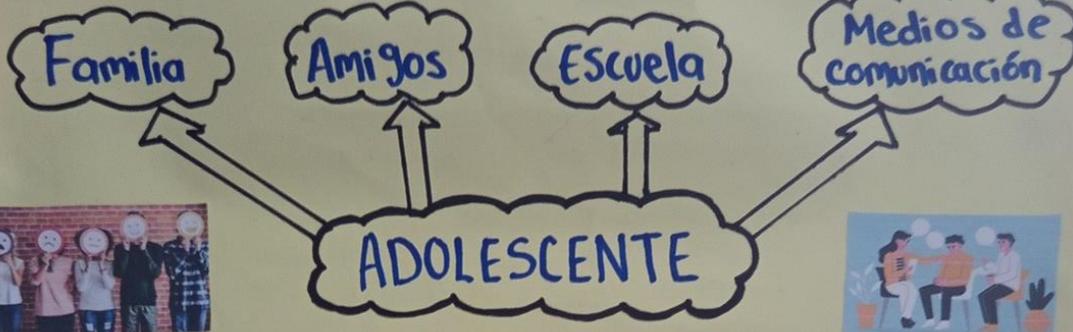
Introducción

La adolescencia comprende más o menos desde los 10 a los 19 años según la OMS. El adolescente se ve influenciado por distintos factores de su entorno como lo es su medio social, trastornos alimenticios, como se ejercitan, su salud en general entre otros factores para mantener un completo estado de bienestar es decir estar saludables física, emocional y mentalmente.

Dentro del medio social la familia es fundamental para el desarrollo de los adolescentes, ya que les brinda un entorno seguro para explorar y experimentar el mundo, los amigos son un medio social importante para los adolescentes, ya que les ayudan a desarrollar su identidad y a construir relaciones sociales y también las redes sociales pueden ser un medio social importante para los adolescentes, pero su uso puede tener efectos negativos o positivos, dependiendo de cómo se empleen. Los adolescentes también pueden sufrir enfermedades emocionales y trastornos como la depresión, ansiedad, abuso y dependencia de sustancias o trastornos de la conducta alimentaria de entre los cuales pueden ser anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastornos por atracón, entre otros que afectan principalmente a los adolescentes y son enfermedades de alta morbilidad y mortalidad.

Por otra parte, es importante enseñarles a los adolescentes llevar un estilo de vida saludable, promoviendo y dando a conocer el plato del buen comer, fomentar el ejercicio, como llevar a cabo una salud dental adecuada. Pues el plato del buen comer es una guía para lograr alimentación correcta y, de esta forma, prevenir obesidad, hipertensión, ciertos tipos de cáncer y enfermedades, y con esto va de la mano el ejercicio ya que ayuda a los adolescentes a mantener un peso sano, a fortalecer sus músculos y huesos, y a mejorar su capacidad respiratoria, finalmente cabe mencionar que es importante mantener una buena salud bucal durante la adolescencia, pues a lo largo de estos años no solo ayuda a lucir una sonrisa bonita y a sentirse bien con uno mismo, sino que también previene una serie de problemas bucodentales que podrían aparecer más adelante.

MEDIO SOCIAL



La familia es un factor fundamental, ya que influye en su personalidad, salud mental, autoestima y habilidades para manejar ciertos conflictos.



Los vínculos de amistad son importantes, ya que estos ayudan a los jóvenes a tener un sentido de aceptación y pertenencia.



La escuela es un espacio donde los jóvenes pueden desarrollar habilidades esenciales para su futuro. Además es un lugar donde socializan.



Las redes sociales sirven como plataforma para la expresión personal, la interacción social y la construcción de identidad.



ENFERMEDADES EMOCIONALES

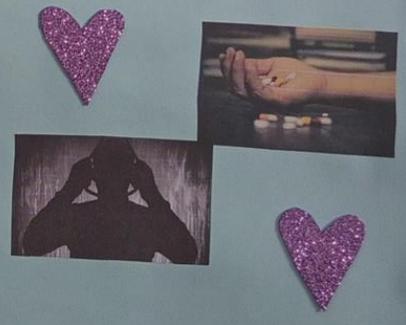
La depresión en la adolescencia es una enfermedad grave que se caracteriza por un sentimiento intenso de tristeza, desesperanza, ira o frustración.



La ansiedad crónica puede ocasionar problemas graves de salud mental, depresión, uso de sustancias e incluso suicidio. Puede interferir con la capacidad de enfocarse y aprender.



El suicidio es la 3^{er} causa de defunción entre los adolescentes mayores y los jóvenes de entre 15 y 29 años. Los factores de riesgo son diversos: el consumo indebido de alcohol, maltrato en la infancia, etc.



Muchas conductas de riesgo como el consumo de sustancias o las prácticas sexuales no seguras, se inician en la adolescencia.



TRASTORNOS DEL ADOLESCENTE

Abuso y dependencia de sustancias

La persona consume la sustancia en cantidades mayores o durante más tiempo que el previsto inicialmente.



Trastornos de la conducta alimentaria.

Son enfermedades con alta morbilidad y mortalidad, que afectan sobre todo a las adolescentes y mujeres jóvenes.



Anorexia

Se trata de un trastorno caracterizado por la restricción y reducción de la ingesta de alimentos, provocando una pérdida de peso notable.



Bulimia

Es un trastorno alimentario en el cual una persona tiene episodios regulares de comer una gran cantidad de alimento, durante los cuales siente una pérdida de control.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los métodos anticonceptivos para adolescentes se pueden dividir en hormonales, de barrera y de emergencia.

Hormonales

Pildoras anticonceptivas



Inyecciones hormonales



De barrera

Condón Masculino



Condón Femenino



De emergencia

Pildoras anticonceptivas de emergencia



Levonorgestrel



SALUD DEL ADOLESCENTE

La salud del adolescente es un concepto integral que incluye su bienestar físico, mental, social y espiritual. Algunos de los problemas más comunes en los adolescentes son:

Accidentes de tránsito



Ahogamiento

Consumo de alcohol y sustancias



Violencia

Consumo de tabaco



Salud mental

Embarazos y Partos Precoces.



¿ Hay que Promover la Salud adolescente ?

FOMENTAR EL EJERCICIO

Se recomienda que los adolescentes realicen por lo menos una hora de actividad física de moderada a intensa al día.



El ejercicio físico tiene muchos beneficios para los adolescentes, entre ellos:



Mejora la salud de los huesos.



Mejora el desarrollo motor y cognitivo



Ayuda a evitar afecciones como la obesidad.

SALUD DENTAL

Para lograr que los jóvenes tengan una boca sana, es seguir una rutina diaria de higiene oral.



Esto no solo ayuda a mantener los dientes y encías limpios, sino que también previene la aparición de caries, gingivitis y otros problemas dentales.

