



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: BRENDA MAYARI ALVARADO BRAVO

Nombre del tema: Programa de Salud en la Atención del Adolescente

Parcial: CUARTO PARIAL

Nombre de la Materia: ENFERMERIA EN EL CUIDADO DEL NIÑO Y ADOLESCENTE

Nombre del profesor: LIC. KARLA JAQUELINE FLORES AGUILAR

Nombre de la Licenciatura: LIC.ENFERMERIA

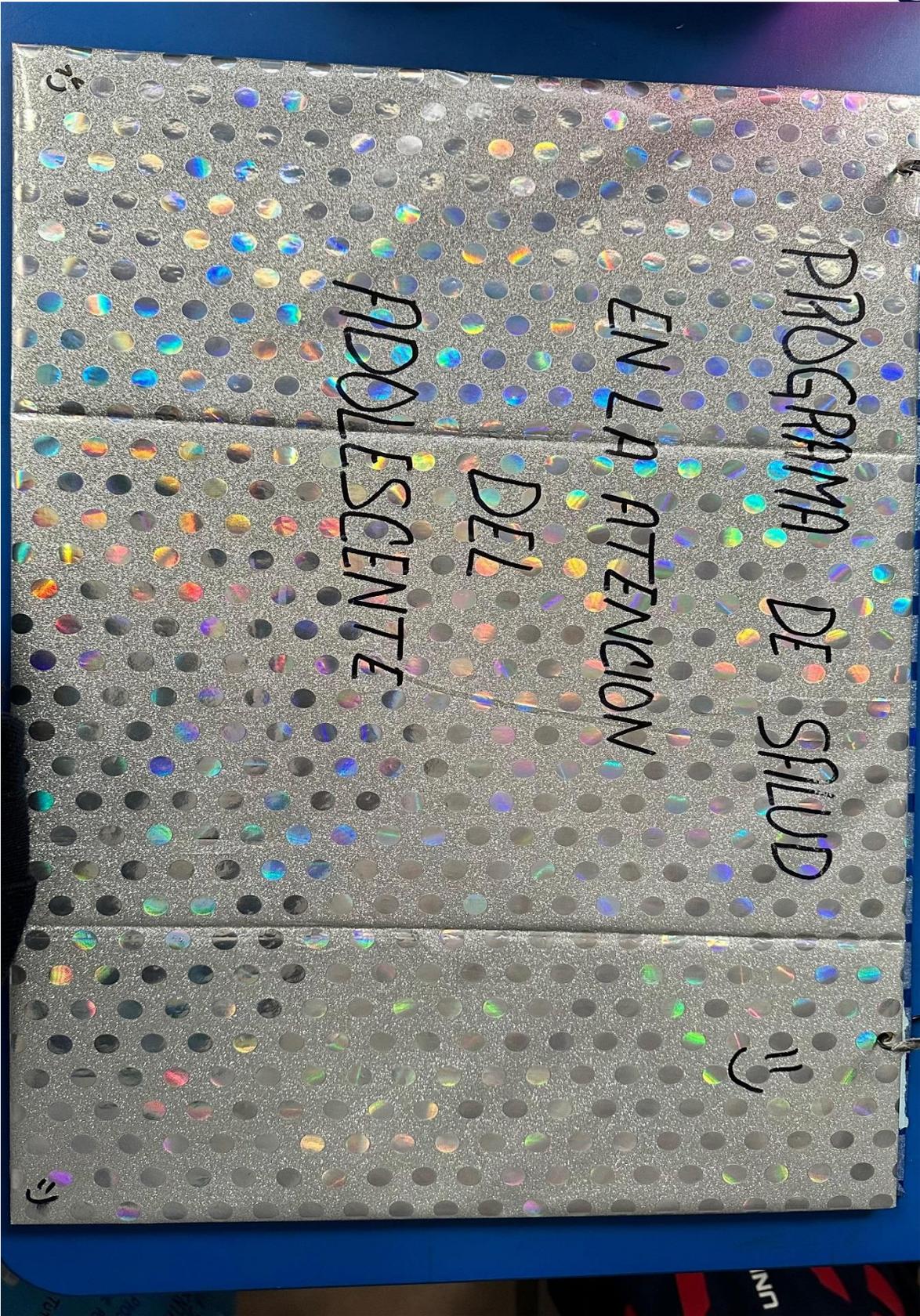
Cuatrimestre: SEPTIMO CUATRIMESTRE

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de las personas, marcada por cambios físicos, emocionales y sociales. En este contexto, la atención integral al adolescente es esencial para garantizar su bienestar y prevenir problemas de salud a largo plazo. El programa de Salud en la Atención del Adolescente busca abordar estos aspectos mediante un enfoque que integre la salud física, el contexto social y las prácticas de autocuidado.

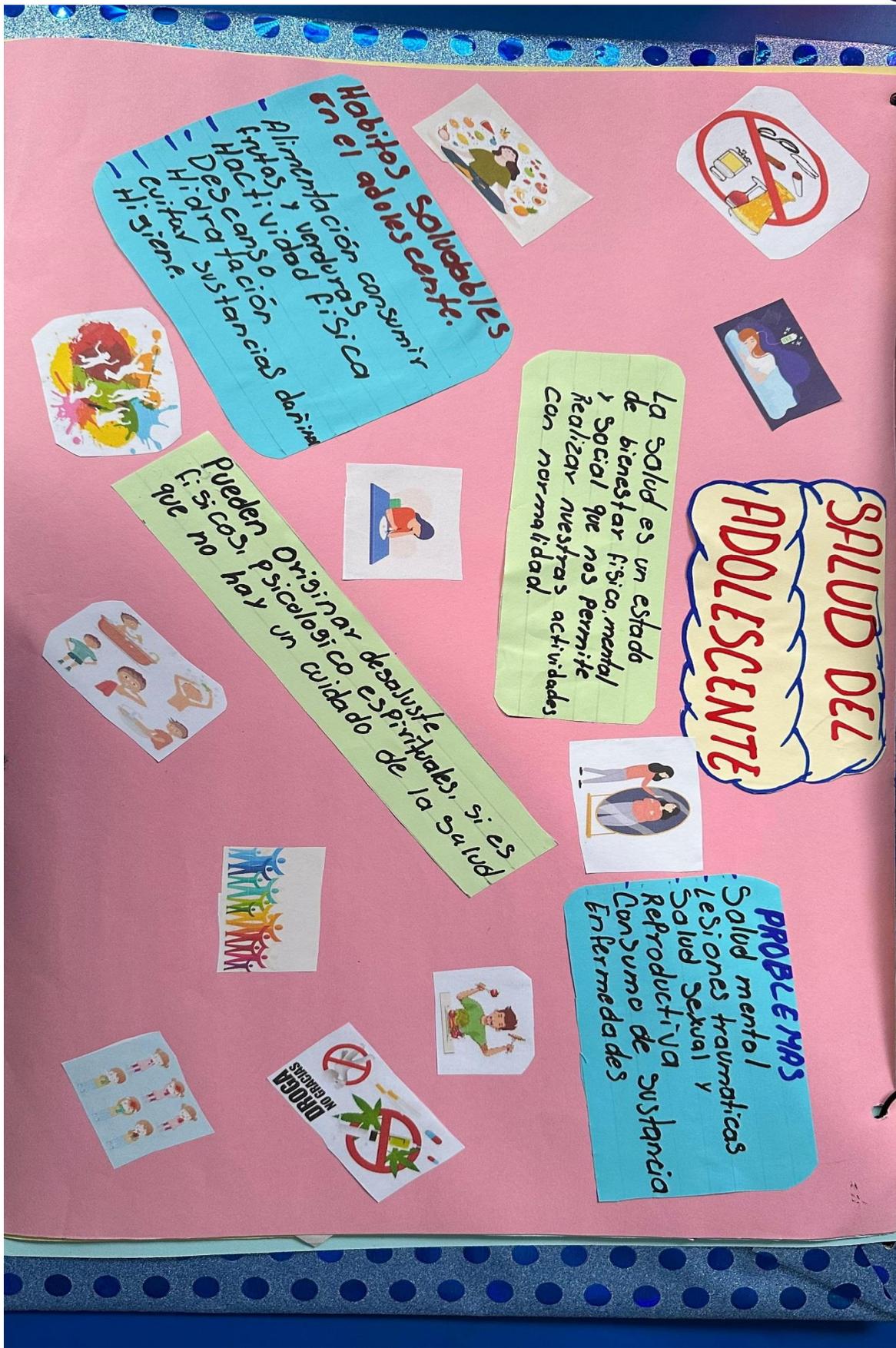
Uno de los pilares fundamentales de este programa es el fomento de la actividad física como herramienta clave para el desarrollo saludable. La actividad física no solo promueve un bienestar físico, sino que también mejora la salud mental y emocional, ayudando a los adolescentes a enfrentar los retos de la vida diaria. A su vez, se promueve el consumo adecuado de alimentos a través del "Plato del Bien Comer", una herramienta educativa sencilla que guía a los adolescentes hacia una nutrición balanceada, fomentando hábitos alimenticios saludables que les acompañen durante su crecimiento.

El medio social también juega un papel determinante en la salud del adolescente. La influencia de la familia, amigos y entorno escolar puede afectar positivamente o negativamente su bienestar. Por ello, el programa promueve la participación activa de estos actores en el cuidado y la orientación de los adolescentes.

Este enfoque integral tiene como objetivo no solo mejorar la salud física de los adolescentes, sino también brindarles herramientas que favorezcan su desarrollo emocional, social y cognitivo, garantizando un crecimiento saludable y equilibrado en un contexto de apoyo y prevención.







Habilidades Solubles en el Adolescente.

- Alimentación saludable
- Actividad Física
- Desarrollo de habilidades de vida
- Higiene
- Cuidado personal

La Salud es un estado de bienestar físico, mental y social que nos permite realizar nuestras actividades con normalidad.

Pueden Originar desajuste espiritual, si es físico, hay un cuidado de la salud

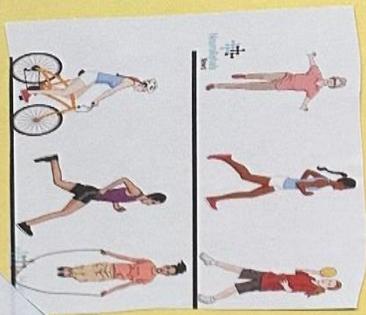
SALUD DEL ADOLESCENTE

PROBLEMAS

- Salud mental
- Lesiones traumáticas
- Salud sexual y reproductiva
- Consumo de sustancias
- Enfermedades

ACTIVIDAD FISICA

Cualquier movimiento corporal que requiera mas energia que estar en reposo y que hace trabajar los musculos.

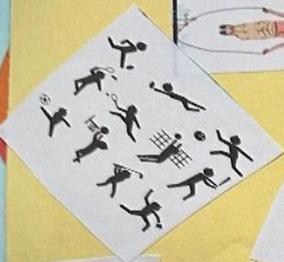


RECOMENDACION

- Realizar actividad fisica regular durante el embarazo
- Tiempo: realizacion 150-300 minutos de actividades
- Recuencia se recomienda intercalar la actividad a lo largo de la semana.

EJEMPLOS

Laminar, nadar
Correr, Hacer Yoga
Bailar
Actividades recreativas



BENEFICIOS

- Salud fisicas
- Salud mental
- funcion cognitiva
- vida sexual
- Huesos



ENFERMEDADES EMOCIONALES

DEPRESIÓN

Se Puede Manifestar con tristeza, irritabilidad, llanto frecuente, Sentimientos de desesperanza o vacío, y Pérdida de interés en actividades.

Los trastornos Emocionales son frecuente en la adolescencia y Pueden Manifestarse de diversas formas. Algunos de los mas comunes son:

TRASTORNOS DE ANSIEDAD

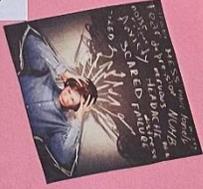
Se Puede manifestar con crisis de angustia o fobias. Exceso de preocupación, inquietud intenso, Inquietud.

CONSECUENCIAS

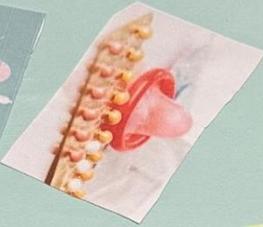
- Salud Física
- Salud mental
- Irritabilidad y confusión.
- Cambios bruscos de humor

CAUSAS

- Facto genéticos
- Estilo de vida
- Medicamentos
- Experiencias de vida.



NO HORMONALES



EFFECTOS SECUNDARIO

- Cambios en el sangrado menstrual
- Dolor de cabeza o migraña
- Náuseas
- Hinchazón abdominal

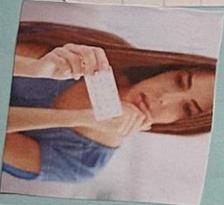
MÉTODOS

ANTICONCEPTIVOS

Es cualquier forma de impedir la fecundación concepción al mantener relaciones sexuales.

IMPORTANCIA

Ayuda a prevenir embarazos no deseados y a protegerse de enfermedades de transmisión sexual.
- Mejorar la salud
- mejorar la salud sexual.



HORMONAL

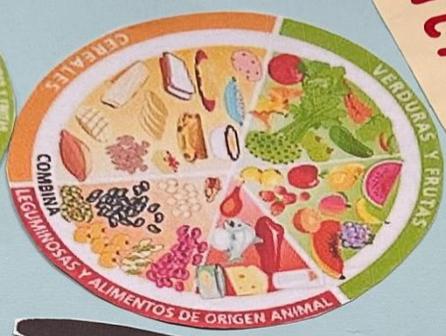


Como elegirlos

Debes considerar tus necesidades, preferencias y estilo de vida, así como la efectividad, el costo, el esfuerzo requerido y los efectos secundarios de cada método.



PLATO DEL BIEN COMER



AGUA POTABLE NATURAL	
NIVEL 6	0-1/2 VASOS
NIVEL 5	0-2 VASOS
NIVEL 4	0-4 TAZAS
NIVEL 3	0-2 VASOS
NIVEL 2	0-2 VASOS
NIVEL 1	6-8 VASOS

TARRA DEL BUEN BEBER

Bebidas		Nivel de importancia	Cantidad recomendada
Refrescos y aguas de sabor	Nivel 6	0 Vasos	
Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas	Nivel 5	0-1/2 Vaso	
Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales	Nivel 4	0-2 Vasos	
Café y té sin azúcar	Nivel 3	0-4 Tazas	
Leche, semi y descremada, y bebidas de soja sin azúcar adicionada	Nivel 2	0-2 Vasos	
Agua potable natural	Nivel 1	6-8 Vasos	