



**NOMBRE DE LA ALUMNA:** YARENI GRICEL SANCHEZ MORALES

**NOMBRE DE LA PROFESORA:** LIC. KRISNA MIDORI CORDOVA SANCHEZ

**MATERIA:** ENFERMERIA DEL NIÑO Y ADOLECENTE

**ESPECIALIDAD:** LIC. EN ENFERMERIA

**CUATRIMESTRE:** 5 CUATRIMESTRE

**FRONTERA COMALAPA**

## Introducción

La adolescencia es una etapa de cambios físicos, emocionales y sociales en la que los jóvenes comienzan a tomar decisiones que impactarán su salud y bienestar a largo plazo. Durante este período, están expuestos a diversos factores de riesgo que pueden afectar su desarrollo, como una alimentación inadecuada, la falta de educación sexual, el consumo de sustancias adictivas y el uso excesivo de dispositivos electrónicos. La combinación de estos elementos puede generar consecuencias negativas en su calidad de vida, desde problemas de salud física y mental hasta dificultades en su desarrollo académico y social. Uno de los principales problemas que enfrentan los adolescentes es la mala alimentación. La influencia de la publicidad, la facilidad de acceso a comida rápida y la falta de hábitos saludables pueden llevar a una dieta deficiente, con consecuencias como la obesidad, la diabetes y otras enfermedades crónicas. La educación nutricional es fundamental para fomentar una alimentación equilibrada y evitar complicaciones de salud en el futuro. Asimismo, las infecciones de transmisión sexual (ITS) representan un riesgo significativo para los jóvenes, ya que muchas veces inician su vida sexual sin la información y las precauciones necesarias. Enfermedades como la clamidia, gonorrea, virus del papiloma humano (VPH) y sífilis pueden tener consecuencias graves si no se diagnostican y tratan a tiempo. La educación sexual integral y el acceso a métodos de protección son esenciales para prevenir estas enfermedades y promover una vida sexual responsable. Otro factor de riesgo en la adolescencia es el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco y las drogas. Estas sustancias no solo afectan la salud física y mental, sino que también pueden llevar a comportamientos peligrosos, como la conducción bajo los efectos del alcohol o la participación en actividades delictivas. Además, la adicción a los dispositivos electrónicos y las redes sociales puede generar problemas de aislamiento, ansiedad y dependencia, afectando la salud emocional de los jóvenes. Ante estos desafíos, es necesario que la familia, la escuela y la sociedad trabajen en conjunto para brindar a los adolescentes herramientas que les permitan tomar decisiones informadas y responsables. La prevención, la educación y el acceso a recursos adecuados son claves para garantizar su bienestar y su desarrollo integral.

## Mala Alimentación

La mala alimentación en los adolescentes es una dieta desequilibrada que puede incluir el consumo excesivo de alimentos procesados, altos en calorías y bajos en nutrientes.

## Consecuencias

- Deterioro cognitivo y menor rendimiento escolar
- Mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y obesidad
- Anemia
- Debilidad muscular
- Mayor propensión a enfermedades infecciosas
- Mortalidad prematura
- Menor calidad de vida en la adultez

La mala alimentación en los adolescentes puede afectar a la familia en varios aspectos, como la salud, la economía y el rendimiento escolar. Salud La desnutrición crónica puede causar problemas de aprendizaje, sobrepeso y obesidad.

El sobrepeso y la obesidad pueden llevar a la aparición de diabetes, problemas cardiovasculares e infecciones. La desnutrición debilita el sistema inmunológico, lo que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades graves.

Economía: La obesidad infantil predispone a padecer obesidad adulta, lo que puede tener un impacto negativo en la economía del país. La desnutrición puede reducir el potencial de ingresos en la etapa adulta. Rendimiento escolar La desnutrición puede causar bajo rendimiento académico. La mala alimentación puede producir inapetencia, fatiga y falta de energía, lo que ocasiona desconcentración.

Familia: Los buenos hábitos alimentarios en la familia pueden ayudar a los hijos a tener una mayor autoestima. Para reducir la mala nutrición en los adolescentes, se pueden implementar políticas de salud pública que prioricen acciones como: Regular la publicidad de alimentos y bebidas dirigidos a menores. Promover la adopción de estilos de vida saludables Asegurar la calidad de la atención primaria y nutricional. La mala alimentación en los adolescentes puede afectar su salud, desarrollo, y la sociedad en general. En la salud de los adolescentes

Puede causar desnutrición, que debilita el sistema inmunológico y aumenta el riesgo de enfermedades graves Puede causar sobrepeso y obesidad, que son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes, y algunos tipos de cáncer

Puede causar deterioro cognitivo, problemas de concentración y memoria, que afectan el rendimiento escolar y la salud mental

En la sociedad Puede afectar la productividad, la generación de ingresos y el crecimiento económico Puede causar estigma y discriminación Puede aumentar la mortalidad prematura y la menor calidad de vida en la adultez Para reducir la mala nutrición en los adolescentes, se pueden implementar políticas de salud pública que: Aseguren la calidad de la atención primaria y nutricional. Regulen la publicidad y promuevan el etiquetado frontal claro Impulsen la aprobación de la Ley General del Derecho a la Alimentación Adecuada. Modifiquen los entornos para facilitar la adopción de estilos de vida saludables

#### Recomendaciones

- Comer balanceado y suficiente, incluyendo alimentos de todos los grupos
- Evitar la comida chatarra, que es alta en harina refinada, azúcar y grasa
- Cocinar en casa, para controlar las cantidades de azúcar y grasa
- No saltarse ninguna comida, especialmente el desayuno

Para promover una buena alimentación, puedes: Incluir todos los grupos de alimentos: Come frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado.

Variar los alimentos: Consume diferentes tipos de alimentos y prepara tus comidas con hierbas y especias. Evitar alimentos procesados: Evita las frituras, las hamburguesas, las pizzas, los Hot dogs, los pasteles, los donas y los churros. Moderar el consumo de sal: Usa menos sal y sustitúyela con hierbas y especias. Beber agua: Bebe de 6 a 8 vasos de agua simple potable al día. Consumir fibra: Consume más fibra de frutas, verduras y cereales integrales. Consumir potasio: Consume alimentos como hojas de remolacha, habas, acelgas, jugo de ciruela o granada, plátano, jugo de naranja o productos lácteos. Realizar actividad física: Gasta la misma cantidad de energía que consumes a través de los alimentos. Moderar el consumo de alcohol y bebidas azucaradas: Opta por el agua, el té o el café sin azúcar. Si tienes dudas, puedes consultar a un profesional en nutrición.

¿Qué son las infecciones de transmisión sexual (ITS)?

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) o enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. El contacto suele ser vaginal, oral y anal. Pero a veces pueden transmitirse a través de otro contacto físico íntimo involucrando el pene, vagina, boca o ano. Esto se debe a que algunas ITS, como el herpes y el VPH, se transmiten por contacto de piel a piel. Algunas ITS pueden transmitirse de al feto, ya sea durante el embarazo o el parto. Tras formas en que las ITS pueden propagarse incluyen durante la lactancia, a través de transfusiones de sangre o al compartir agujas.

¿Qué causa las infecciones de transmisión sexual?

Las causas de las ITS pueden ser bacterias, virus y parásitos.

Hay más de 20 tipos de ITS:

Clamidia

Gonorrea

VPH

## Sífilis

La gonorrea es una infección de transmisión sexual (ITS). Es más común en los adultos jóvenes. La bacteria que causa la gonorrea puede infectar el tracto genital, la boca o el ano. Puede contraerse a través del sexo vaginal, oral o anal con una pareja infectada. Una mujer embarazada puede transmitírsela a su bebé durante el parto. Algunas veces, la gonorrea no provoca síntomas. En los hombres, la gonorrea puede causar dolor al orinar y secreción proveniente del pene. De no tratarse, puede causar problemas en la próstata y testículos. En las mujeres, los primeros síntomas de gonorrea generalmente son leves. A medida que pasa el tiempo, puede provocar hemorragias entre los períodos menstruales, dolor al orinar y aumento de las secreciones vaginales. De no tratarse, puede provocar la enfermedad inflamatoria pélvica, que causa problemas en el embarazo e infertilidad. La gonorrea se puede tratar y curar con antibióticos. La gonorrea causa síntomas diferentes en mujeres y hombres. La gonorrea se puede prevenir con el uso de condones y con pruebas de detección periódicas. El condón es el método más efectivo para reducir el riesgo de transmisión sexual.

¿Qué es el VPH? Los virus del papiloma humano (VPH) son un grupo de virus relacionados entre sí. Pueden causar verrugas en diferentes partes del cuerpo. Existen más de 200 tipos. Cerca de 40 de ellos afectan a los genitales. Estos se propagan a través del contacto sexual con una persona infectada. También se pueden propagar a través de otro contacto íntimo de piel a piel. Algunos de ellos pueden ponerle en riesgo desarrollar un cáncer.

Existen dos categorías de VPH de transmisión sexual. El VPH de bajo riesgo puede causar verrugas en o alrededor de los genitales, el ano, la boca o la garganta. El VPH de alto riesgo puede causar varios tipos de cáncer:

- Cáncer de cuello uterino
- Cáncer del ano
- Algunos tipos de cáncer de boca y de garganta
- Cáncer de vulva

□ Cáncer de vagina

□ Cáncer del pene

La mayoría de las infecciones por VPH desaparecen por sí solas y no causan cáncer. Pero a veces las infecciones duran más. Cuando una infección por VPH de alto riesgo dura muchos años, puede provocar cambios en las células. Si estos cambios no se tratan, pueden empeorar con el tiempo y convertirse en cáncer.

¿Quién está en riesgo de contraer infecciones por VPH? Las infecciones por VPH son muy comunes. Casi todas las personas sexualmente activas se infectan con el VPH poco después de iniciar su vida sexual.

¿Cuáles son los síntomas de las infecciones por VPH? Algunas personas desarrollan verrugas por ciertas infecciones de VPH de bajo riesgo, pero los otros tipos (incluyendo las de alto riesgo) no tienen síntomas.

¿Se pueden prevenir las infecciones por VPH? El uso correcto de los condones de látex reduce en gran medida, aunque no elimina por completo, el riesgo de contraer o propagar el

**VPH.** No hay cura para el virus del papiloma humano (VPH), pero sí hay tratamientos para los problemas de salud que puede causar.

¿Qué es la clamidia? La clamidia es una infección de transmisión sexual (ITS) común. Es causada por la bacteria *Chlamydia trachomatis*. Cualquier persona puede contraer clamidia. A menudo no causa síntomas, por lo que es posible que las personas no sepan que la tienen. Los antibióticos pueden curarla. Pero si no se trata, la clamidia puede causar serios problemas de salud.

¿Cómo se contagia la clamidia? Usted puede contraer clamidia durante el sexo oral, vaginal o anal con alguien que tiene clamidia. La clamidia también se puede transmitir al bebé durante el parto. Si usted tuvo clamidia y recibió tratamiento en el pasado, puede volver a infectarse si tiene relaciones sexuales sin protección con alguien que la tenga.

¿Quién es más propenso a contraer clamidia? La clamidia es más común en personas jóvenes, especialmente mujeres. Es más probable que se infecte con clamidia si no usa un condón constantemente o si tiene varias parejas sexuales.

¿Cuáles son los síntomas de la clamidia? En general, la clamidia no presenta síntomas, por lo que puede no darse cuenta que la tiene. Pero aun si no tiene síntomas, de todas formas puede contagiar la infección a otras personas. Si tiene síntomas, es posible que no aparezcan hasta varias semanas después de haber tenido relaciones sexuales con una persona con clamidia. Los síntomas en las mujeres incluyen: Flujo vaginal anormal, que puede tener un fuerte olor Sensación de ardor al orinar Los síntomas en los hombres incluyen: Secreción del pene Sensación de ardor al orinar Dolor e inflamación en uno o ambos testículos, aunque esto es menos común

Prevención Usar condones masculinos de látex o femeninos de poliuretano en cada contacto sexual Limitar el número de parejas sexuales Hacerse exámenes de detección periódicos Si se sospecha de una posible infección, buscar atención médica y hacerse pruebas Sí, la clamidia es una enfermedad curable con antibióticos.

¿Qué es?

La sífilis es una infección de transmisión sexual (ITS) producida por una bacteria llamada *Treponema pallidum* que afecta tanto a varones como a mujeres. Puede ser congénita (transmitida de madre a hijo durante el embarazo) o adquirida (transmitida por vía sexual o por transfusión de sangre). Es una enfermedad fácil de tratar y curar. Sin embargo, en caso de no ser detectada a tiempo y tratada, puede generar complicaciones.

¿Cómo se transmite? Se transmite a través de relaciones sexuales (vaginales, anales u orales) sin preservativo con una persona que tenga sífilis, a través del contacto con las lesiones de la piel o de las mucosas, ya sean chancro o sífilides. También, se puede transmitir de la persona gestante al bebé durante el embarazo o por una transfusión de sangre infectada. La sífilis puede aumentar el riesgo de contraer VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, ya que las úlceras producidas por la sífilis hacen que sea más fácil transmitir y contraer cualquier



enfermedad de transmisión sexual. La sífilis se desarrolla en etapas. Los síntomas pueden variar en cada una de ellas, aunque también es posible que las etapas se superpongan y los síntomas no siempre aparezcan en el mismo orden. Se puede estar infectado de la bacteria de la sífilis sin notar ningún síntoma durante años.

**Sífilis primaria** El primer síntoma de la sífilis es una pequeña llaga, llamada chancro.

Por lo general, no es dolorosa. Aparece en el lugar por donde la bacteria entró al cuerpo. La mayoría de las personas con sífilis desarrollan solamente un LLAGA. Sin embargo, algunas personas tienen más de uno. **Sífilis secundaria** Cuando sane la primera llaga, o unas semanas después de que sane, es posible que tengas un sarpullido. Estas son las características del sarpullido provocado por la sífilis: La mayoría de las veces no pica. Puede tener una apariencia áspera, rojiza o amarronada. Es probable que sea tan sutil que casi no se lo puede ver. A menudo, comienza en la zona del tronco. Es decir, el pecho, el área del estómago, la pelvis y la espalda. Con el tiempo, también puede aparecer en las extremidades, las palmas de las manos y las plantas de los pies. Junto con el sarpullido, pueden aparecer otros síntomas: Llagas verrugosas en la boca o la zona de los genitales

Caída del pelo Dolores musculares Fiebre Dolor de garganta Cansancio, también conocido como fatiga Pérdida de peso Inflamación de los ganglios linfáticos

Los síntomas de la sífilis secundaria pueden desaparecer solos. Sin embargo, sin un tratamiento, podrían volver y continuar durante meses o años.

**Sífilis latente** Si no recibes tratamiento para la sífilis, la enfermedad pasa de la etapa secundaria a la etapa latente. A esta también se la conoce como etapa oculta porque no tienes síntomas. La etapa latente puede durar años. Es posible que los síntomas no vuelvan a aparecer nunca más. No obstante, sin un tratamiento, la enfermedad podría derivar en problemas de salud importantes (complicaciones).

**Sífilis terciaria** Después de la etapa latente, cerca del 30 % o 40 % de las personas con sífilis que no reciben tratamiento sufren complicaciones. Esta fase se conoce como sífilis terciaria. También se la llama sífilis tardía.

La enfermedad puede provocar daños en las siguientes zonas:

Cerebro

Nervios

Ojos

Corazón

Vasos sanguíneos

Hígado

Huesos y articulaciones

Estos problemas pueden ocurrir muchos años después de la infección original no tratada. Sí, la sífilis se puede curar si se diagnostica y trata a tiempo con antibióticos. Sin embargo, el tratamiento no necesariamente repara el daño que la infección haya causado. **Cómo prevenir la sífilis** Usar condones de látex de forma correcta y sistemática, Tener una sola pareja sexual, Hacerse pruebas de detección de sífilis, Evitar tener relaciones sexuales

¿Cómo puedo protegerme de una Infección de Transmisión Sexual? La prevención es la mejor forma de evitar una infección de transmisión sexual (ITS). Muchas personas infectadas por una ITS pueden no saberlo al no tener síntomas y, por tanto, la recomendación es utilizar protección en cualquier relación sexual del tipo que sea, siempre que no sepamos con certeza de que la otra persona está sana

El contagio de muchas ITS puede prevenirse utilizando un método barrera durante las relaciones sexuales, esto incluye también las relaciones de sexo oral. **Preservativo masculino.** Es el método más estudiado y que, hasta ahora, se sabe que ofrece más protección. **Preservativo femenino** Preservativo femenino de poliuretano o de nitrilo. Puede reducir sustancialmente el riesgo de contagio de una ITS si se usa de una manera correcta y sistemática. **Barreras bucales de látex** Disminuyen el riesgo de infección durante una relación sexual oral. Los métodos barrera son, además, un método para prevenir embarazos no deseados cuando se

utilizan en relaciones de penetración vaginal. Es importante saber que otros métodos anticonceptivos como la píldora anticonceptiva, los espermicidas o los métodos llamados naturales (método Ogino, "marcha atrás"... ) pueden ser más o menos eficaces en la prevención de

#### Factores de riesgo en adolescentes

El alcohol y la nicotina o el tabaco pueden ser algunas de las primeras sustancias adictivas más accesibles para los adolescentes. Debido a que el alcohol y la nicotina o el tabaco son legales para los adultos, puede parecer que probar estas sustancias no es tan dañino, aunque no son seguras para los adolescentes.

En general, los adolescentes desean sentirse aceptados por sus pares. Por eso, si un amigo consume sustancias adictivas, tu hijo adolescente podría sentir que él también necesita hacerlo. Los adolescentes también consumen sustancias adictivas para sentirse más seguros con sus pares.

Si sus amigos son mayores, los adolescentes pueden encontrarse en situaciones más riesgosas de las que están acostumbrados. Por ejemplo, podría no haber adultos presentes, o los adolescentes más jóvenes podrían necesitar que sus amigos los lleven en sus automóviles.

Además, si se sienten solos o estresados, los adolescentes podrían consumir sustancias adictivas para evitar estos sentimientos.

También podrían probar estas sustancias adictivas porque sienten curiosidad, o como un modo de rebelarse y desafiar las reglas de la familia. Algunos adolescentes pueden sentir que no les ocurrirá nada malo y, tal vez, no entienden las consecuencias de sus acciones.

Consecuencias del abuso de drogas en adolescentes. Estas son algunas consecuencias del abuso de drogas por parte de los adolescentes: Drogodependencia. Algunos adolescentes que abusan de drogas corren más riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias.

Falta de criterio. El consumo de drogas en la adolescencia se asocia con la falta de criterio en las interacciones sociales y personales.

Actividad sexual. El consumo de drogas se asocia a la actividad sexual de alto riesgo, las relaciones sexuales sin protección y el embarazo no planeado.

Trastornos de salud mental. El consumo de drogas puede agravar los trastornos de salud mental, como la depresión y la ansiedad, o aumentar el riesgo de desarrollarlos. Conducir bajo los efectos de las drogas. El efecto de las drogas afecta la capacidad para conducir y pone en peligro al conductor, a los pasajeros y a otras personas en la carretera. Cambios en el desempeño escolar. El consumo de drogas podría empeorar las calificaciones, la asistencia y la experiencia en la escuela.

El consumo de estas drogas puede llevar a drogadicción, deterioro grave, enfermedades y muerte. Los riesgos para la salud de las drogas de consumo frecuente incluyen los siguientes: Cocaína. Riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y convulsiones. Éxtasis. Riesgo de insuficiencia hepática e insuficiencia cardíaca. Sustancias inhalables. Riesgo de daño al corazón, los pulmones, el hígado y los riñones después de un consumo prolongado.

Marihuana. Riesgo de deterioro de la memoria, del aprendizaje, de la capacidad de resolver problemas y de la concentración; riesgo de psicosis, como esquizofrenia, alucinaciones o paranoia, más adelante en la vida y relacionado con el consumo temprano y frecuente. En el caso de los adolescentes que consumen marihuana y tienen un trastorno psiquiátrico, existe un riesgo de depresión y un mayor riesgo de suicidio. Metanfetaminas. Riesgo de conductas psicóticas por el consumo prolongado o en dosis elevadas. Opioides. Riesgo de dificultad respiratoria o muerte por sobredosis. Cigarrillos electrónicos. Mayor riesgo de fumar o consumir marihuana. Exposición a sustancias nocivas similar a la del consumo de cigarrillos; riesgo de adicción a la nicotina. El vapeo puede permitir que algunas partículas penetren profundamente en los pulmones, y los saborizantes pueden tener sustancias químicas nocivas o metales pesados.

## Conclusión

La adolescencia es una etapa crucial en la vida de una persona, en la que se establecen hábitos y comportamientos que pueden afectar su bienestar a largo plazo. Sin embargo, diversos factores de riesgo ponen en peligro la salud física y mental de los jóvenes, como la mala alimentación, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el abuso de sustancias. Es fundamental abordar estos temas con información clara y estrategias de prevención efectivas. La mala alimentación es un problema creciente entre los adolescentes, pues el consumo excesivo de comida rápida, productos ultra procesados y bebidas azucaradas, combinado con la falta de actividad física, puede derivar en enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión. Además, la deficiencia de nutrientes esenciales puede afectar el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico, generando un impacto negativo en su futuro. Promover una alimentación balanceada y la educación nutricional es clave para prevenir estos problemas de salud. Por otro lado, las ITS, como la clamidia, gonorrea, virus del papiloma humano (VPH) y sífilis, representan una amenaza para los adolescentes debido a la falta de información y el escaso uso de métodos de protección. La educación sexual es un pilar fundamental para que los jóvenes tomen decisiones informadas sobre su vida sexual y puedan prevenir estas enfermedades, que en muchos casos pueden tener consecuencias graves si no se detectan y tratan a tiempo. Además, factores de riesgo como el consumo de alcohol, tabaco y drogas pueden afectar la toma de decisiones, aumentando la probabilidad de conductas sexuales de riesgo y otros problemas de salud. Asimismo, las adicciones a dispositivos electrónicos y redes sociales pueden generar aislamiento, ansiedad y afectaciones en la salud mental de los adolescentes, dificultando su desarrollo personal y sus relaciones interpersonales. En conclusión, es esencial fomentar hábitos saludables y brindar educación integral en salud a los adolescentes para prevenir enfermedades y riesgos asociados con su estilo de vida. La familia, la escuela y la sociedad deben trabajar en conjunto para proporcionar herramientas

que permitan a los jóvenes tomar decisiones responsables y garantizar su bienestar en el presente y el futuro.

#### Enlaces

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=healthy-eating-during-adolescence-90-P04711#:~:text=Hacer%20tres%20comidas%20al%20d%C3%ADa,las%20bebidas%20con%20mucho%20az%C3%BAcar.>

<https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-est%C3%A1-perjudicando-la-salud-de-la-infancia-mundialmente>

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/sexuallytransmittedinfections.html>

Learn more about services at Mayo Clinic. Fuente: Mayo Clinic  
<https://search.app/hVfBGe9hAxnVA7rw6>