



UDS
Mi Universidad

PROYECTO

NOMBRE DEL ALUMNO: PEREYRA CALVO CAROL DENISSE

TEMA: UNIDAD IV: FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN LA SALUD DEL ADOLESCENTE

PARCIAL: CUARTO.

MATERIA: ENFERMERIA DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE.

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. CORDOVA SANCHEZ KRISNA MIDORI

LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

CUATRIMESTRE: QUINTO

Frontera Comalapa, Chiapas a 2 de abril del 2025

Introducción

La adolescencia es una etapa de la vida en la que se producen cambios físicos, psicológicos y sociales. Es un periodo de transición entre la niñez y la adultez. Durante este periodo, los jóvenes experimentan una gran influencia de su entorno, como la familia, amigos, la escuela y, especialmente, los medios de comunicación. Es en este contexto donde se presentan diversos factores de riesgo para la salud, entre los que se destacan la mala alimentación, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y las adicciones. La mala alimentación en los adolescentes es una preocupación creciente. A menudo, los jóvenes adoptan hábitos alimenticios poco saludables debido a la disponibilidad de alimentos procesados, el consumo excesivo de bebidas azucaradas y la falta de tiempo para preparar comidas nutritivas. Esto puede llevar a problemas como la obesidad, deficiencias nutricionales y trastornos alimentarios, que afectan el bienestar físico y emocional de los adolescentes. Por otro lado, las infecciones de transmisión sexual (ITS) representan una amenaza significativa para la salud de los adolescentes, especialmente debido a la falta de información sobre prácticas sexuales seguras y la presión social relacionada con la sexualidad. La incidencia de ITS como el VIH, la gonorrea y el herpes ha aumentado en este grupo etario, lo que pone en evidencia la necesidad de una educación sexual integral y programas de prevención. Finalmente, las adicciones, ya sea al alcohol, drogas o comportamientos compulsivos como el juego, son otro de los grandes problemas que enfrentan los adolescentes. La curiosidad, la presión de grupo y la búsqueda de experiencias emocionales intensas pueden llevar a los jóvenes a experimentar con sustancias psicoactivas o comportamientos adictivos. Las adicciones pueden tener consecuencias devastadoras, afectando el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la salud mental de los adolescentes.

Mala Alimentación en los Adolescentes

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. La mala alimentación en los adolescentes puede afectar a la familia en varios aspectos, como la salud, la economía y el rendimiento escolar, algunas consecuencias son, 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 y menor calidad de vida en la adultez. En la salud, hay ciertas enfermedades desarrolladas por la mala alimentación, una de ellas es la desnutrición, la cual debilita el sistema inmunológico, lo que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades graves; desnutrición crónica, puede causar problemas de aprendizaje, sobrepeso y obesidad y el sobrepeso y la obesidad pueden llevar a la aparición de diabetes, problemas cardiovasculares e infecciones. En la economía, la obesidad infantil predispone a padecer obesidad adulta, lo que puede tener un impacto negativo en la economía del país y la desnutrición puede reducir el potencial de ingresos en la etapa adulta. En cuanto al rendimiento escolar, la desnutrición puede causar bajo rendimiento académico, una mala alimentación puede producir inapetencia, fatiga y falta de energía, lo que ocasiona desconcentración. En la familia los buenos hábitos alimentarios en la familia pueden ayudar a los hijos a tener una mayor autoestima, de la misma manera para reducir la mala nutrición en los adolescentes, se pueden implementar políticas de salud pública que prioricen acciones, por ejemplo, regular la publicidad de alimentos y bebidas dirigidos a menores, promover la adopción de estilos de vida saludables y asegurar la calidad de la atención primaria y nutricional. 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, y modifiquen los entornos para facilitar la adopción de estilos de vida saludables, es decir, que el entorno o exterior saludables y alimenticios sean más accesibles para las personas, otras recomendaciones son; 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 y muy importante no saltarse ninguna comida, especialmente el desayuno. De manera personal se puede promover una buena alimentación, por ejemplo, incluir todos los grupos de alimentos, cómo, comer frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado; variar los alimentos, consumir diferentes tipos de alimentos y prepara tus comidas con hierbas y especias; evitar alimentos procesados, se pueden evitar las frituras, las hamburguesas, las pizzas, los hot dogs, los pasteles, los donas y los churros; moderar el consumo de sal, usar menos sal y sustitúyela con hierbas y especias; consumir fibra, consumir más fibra de frutas, verduras y cereales integrales; realizar actividad física, gastar la misma cantidad de energía que consumes a través de los alimentos; moderar el consumo de alcohol y bebidas azucaradas, optar por el agua, el té o el café sin azúcar y por ultimo pero no menos importante, beber agua, beber de 6 a 8 vasos de agua simple potable al día. Si existen dudas, se puede consultar a un profesional en nutrición.

la mala alimentación en los adolescentes representa un desafío significativo para su salud y desarrollo integral. Los hábitos alimenticios poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y la falta de una dieta balanceada, pueden provocar problemas a corto y largo plazo, como obesidad, deficiencias nutricionales, trastornos alimentarios y enfermedades crónicas. Es fundamental promover la educación nutricional y fomentar hábitos saludables desde una edad temprana, involucrando a las familias, escuelas y comunidades en el proceso. De este modo, los adolescentes pueden tomar decisiones informadas que favorezcan su bienestar físico, emocional y mental, asegurando un crecimiento saludable y un futuro más prometedor.

Infecciones de Transmisión Sexual

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. Otras formas en que las ITS pueden propagarse incluyen durante la lactancia, a través de transfusiones de sangre o al compartir agujas. Algunas ITS pueden transmitirse de al feto, ya sea durante el embarazo o el parto. Otras formas en que las ITS pueden propagarse incluyen durante la lactancia, a través de transfusiones de sangre o al compartir agujas.

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.

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

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.

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. 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. 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 pueden incluir; flujo vaginal anormal, que puede tener un fuerte olor, sensación de ardor al orinar. Los síntomas en los hombres pueden incluir; secreción del pene, sensación de ardor al orinar y dolor e inflamación en uno o ambos testículos, aunque esto es menos común.

Como prevención puede ser; 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. La clamidia es una enfermedad curable con antibióticos.

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. 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 una 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.

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.

Adicciones

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

Comer sano es importante durante la adolescencia dado que los cambios corporales de esta época afectan las necesidades nutricionales y dietarias de los individuos. Los adolescentes se vuelven más independientes y toman decisiones sobre la comida por sí mismos. Muchos adolescentes pegan un estirón y aumenta su apetito y necesitan comidas sanas para satisfacer sus necesidades de crecimiento. Los adolescentes tienden a comer más comidas fuera de casa que los niños. También sus pares tiene una influencia muy importante. La conveniencia de la comida es importante para muchos adolescentes dado que tal vez estén comiendo mucho de los tipos de comida incorrecta (por ejemplo, refrescos, comida chatarra o alimentos procesados). Además, una preocupación común de muchos adolescentes es la dieta. Las niñas pueden sentir la presión de los pares por ser delgadas y limitar lo que ingieren. Tanto los varones como las mujeres hacen dieta para "alcanzar el peso" para un evento social o deportivo en especial. Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son una preocupación significativa para la salud de los adolescentes, ya que pueden tener consecuencias graves tanto a corto como a largo plazo, como infertilidad, complicaciones durante el embarazo e incluso el VIH. La falta de educación sexual adecuada y el desconocimiento de métodos de protección, como el uso del preservativo, contribuyen al aumento de la prevalencia de estas infecciones entre los jóvenes. Es crucial implementar programas de prevención y educación sexual integral que promuevan el conocimiento sobre las ITS, la importancia de la protección y el autocuidado, así como el respeto a la salud sexual y reproductiva. A través de la prevención y la información, se puede reducir el riesgo de contagio y promover relaciones más saludables y seguras entre los adolescentes. Las adicciones en los adolescentes representan un grave riesgo para su desarrollo físico, emocional y social. La presión de grupo, la curiosidad, el estrés y la búsqueda de placer pueden llevar a los jóvenes a experimentar con sustancias o comportamientos adictivos, lo que puede generar consecuencias devastadoras en su salud mental, rendimiento académico y relaciones interpersonales. Las adicciones no solo afectan el bienestar presente de los adolescentes, sino que también pueden tener repercusiones a largo plazo, como trastornos de salud

mental, dificultades laborales y problemas legales. Es fundamental implementar estrategias de prevención efectivas, basadas en la educación, el apoyo emocional y el fomento de habilidades para la toma de decisiones saludables. La intervención temprana y el acompañamiento adecuado son esenciales para ayudar a los adolescentes a superar las adicciones y promover un desarrollo saludable y equilibrado.

Referencias bibliográficas

<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>

Fuente: Mayo Clinic <https://search.app/hVfBGe9hAxnVA7rw6>