



Nombre del Alumno: Estrella Lizeth Hernández Roblero

Tema: Factores de riesgo que influyen en la salud del adolescente

Parcial: 4

Materia: Enfermería Del Niño y Del Adolescente

Nombre del Profesor: Dra. Krisna Midori Córdova Sánchez.

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Quinto

Introducción

La salud de los adolescentes es un tema de gran importancia y relevancia en la sociedad actual. Durante esta etapa de la vida, los jóvenes experimentan cambios significativos en su cuerpo y mente, y se enfrentan a desafíos y retos que pueden tener un impacto duradero en su salud y bienestar.

En particular, la mala alimentación, el consumo de sustancias adictivas y la exposición a infecciones de transmisión sexual (ITS) son problemas de salud significativos que afectan a muchos adolescentes. La mala alimentación puede llevar a problemas de salud como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, mientras que el consumo de sustancias adictivas puede tener consecuencias graves para la salud mental y física.

Por otro lado, las ITS son un problema de salud pública significativo que puede tener consecuencias graves para la salud y el bienestar de los adolescentes. La falta de educación y conciencia sobre las ITS puede llevar a una mayor exposición a estas infecciones, lo que puede tener consecuencias graves para la salud y el bienestar de los adolescentes.

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.

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.

Otras 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

¿Qué es la sífilis ?

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

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

La mala alimentación, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y las adicciones son problemas interrelacionados que afectan gravemente la salud y el bienestar de los adolescentes. Una dieta desequilibrada puede llevar a consecuencias físicas y cognitivas, debilitando su rendimiento escolar y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas. Además, las ITS representan una amenaza significativa para la salud sexual de los jóvenes, siendo crucial la educación sobre prevención y cuidado. Por otro lado, la presión social y el deseo de aceptación pueden llevar a los adolescentes a experimentar con sustancias adictivas, lo que agrava aún más su situación.

Es fundamental que tanto los adolescentes como sus familias estén informados y apoyados para tomar decisiones saludables. Fomentar hábitos alimenticios balanceados, promover la educación sexual adecuada y brindar herramientas para resistir la presión social son pasos esenciales para mejorar la calidad de vida de los jóvenes y asegurar un futuro más saludable. La intervención temprana y el apoyo emocional son clave para ayudar a los adolescentes a navegar estos desafíos y construir un estilo de vida más saludable.

Bibliografía

<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://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>