



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



PREVENCIÓN DE LA SALUD DEL ADOLESCENTE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

ACERVO DIGITAL EDUCATIVO

ABRIL DE 2021

ANTECEDENTES

- ▶ Diariamente consumimos todo tipo de sustancias y productos, que, en algunos casos, son necesarios para vivir. Otros los consumimos sin tener necesidad de ello, lo cual puede conllevar a ingerir sin control sustancias que causan daños a la salud. En el presente acervo se pretende dar a conocer la prevención de la salud en el adolescente y su relación con la pandemia actual, cabe resaltar la importancia de la prevención de adicciones y sus consecuencias en los diversos ámbitos en el cual el adolescente se desenvuelve.
- ▶ Es de suma importancia la preservación de la salud, y la prevención de situaciones que la pongan en riesgo, ante las diversas situaciones de la vida cotidiana, que en este caso una en particular es la pandemia a la que nos enfrentamos hoy en día el Covid-19 producido por el virus SARS-COV-2.



- ▶ La pandemia de la COVID-19 ha perturbado todos los aspectos de nuestras vidas. Incluso antes del inicio de la crisis, la integración social y económica de los jóvenes era un reto continuo. En la actualidad, a menos que se tomen medidas urgentes, es probable que los jóvenes sufran impactos graves y duraderos a causa de la pandemia.

CONCEPTOS CLAVES

- ▶ **Salud:** según la definición oficial de la OMS (Organización Mundial de la Salud) es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- ▶ **Prevención de la salud:** implica trabajar en la modificación de hábitos o conductas que contribuyen a estar sano, además de la detección precoz de enfermedades. Incentivar la actividad física, promover una alimentación saludable y evitar el tabaco son acciones a trabajar en una consulta médica preventiva.
- ▶ **Pandemia: Enfermedad** epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.
- ▶ **Cavad 19:** es una enfermedad causada por un virus de la familia de los coronavirus que fue descubierto a principios de enero de 2020 en China.

LA SALUD EN LA ADOLESCENCIA

- ▶ La violencia interpersonal es la cuarta causa de mortalidad de adolescentes y jóvenes en el mundo, aunque su peso varía sustancialmente de una región del mundo a otra.
- ▶ La violencia durante la adolescencia también acrecienta el riesgo de lesiones, infección por el VIH y otras infecciones de transmisión sexual, problemas de salud mental, mal rendimiento en la escuela y deserción escolar, embarazo precoz, problemas de salud reproductiva y enfermedades transmisibles y no transmisibles.
- ▶ La depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad en los adolescentes y el suicidio es la tercera causa de defunción entre los 15 y los 19 años.
- ▶ Los trastornos de salud mental explican un 16% de la carga mundial de morbilidad y lesiones en las personas de entre 10 y 19 años. La mitad de todos los trastornos de salud mental en la edad adulta comienzan antes de los 14 años, pero en la mayoría de los casos no son detectados ni tratados.

Algunas recomendaciones que nos permiten la preservación de la salud son:

- ▶ Seguir una dieta saludable(variada, equilibrada, completa, suficiente e inocua)
- ▶ Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera (mínimo 30 minutos al día)
- ▶ Vacunarse
- ▶ No consumir tabaco en ninguna de sus formas
- ▶ Evitar el consumo de alcohol o reducirlo
- ▶ Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental
- ▶ Mantener una buena higiene
- ▶ No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol
- ▶ Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta
- ▶ Mantener prácticas sexuales seguras
- ▶ Someterse a revisiones médicas periódicas
- ▶

LA ALIMENTACION Y EL EJERCICIO

▶ **Malnutrición y obesidad**

- ▶ Muchos niños y niñas de países en desarrollo padecen desnutrición cuando llegan a la adolescencia, lo que los hace más propensos a contraer enfermedades y morir a una edad temprana. En el lado opuesto, el número de adolescentes con exceso de peso u obesidad está aumentando en los países de ingresos bajos, medios y altos.
- ▶ A nivel mundial, en 2016, más de uno de cada seis adolescentes de 10 a 19 años tenía sobrepeso. La prevalencia variaba según las regiones de la OMS, y oscilaba entre menos del 10% en la Región de Asia Sudoriental y más del 30% en la Región de las Américas.

- ▶ Actividad física
- ▶ La actividad física aporta beneficios para la salud sumamente importantes en los adolescentes, entre ellos la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, de la salud ósea, el mantenimiento de un peso corporal saludable y beneficios psicosociales.
- ▶ Se calcula que, a nivel mundial, solo 1 de cada 5 adolescentes cumplen estas directrices. La prevalencia de la falta de actividad es elevada en todas las regiones de la OMS, y es más alta entre las adolescentes en comparación con los adolescentes varones.
- ▶ Para aumentar los niveles de actividad, los países, las sociedades y las comunidades deben crear entornos y oportunidades seguros y propicios para que todos los adolescentes puedan realizar actividad física.

PLATO DEL BUEN COMER Y JARRA DEL BIEN BEBER

- ▶ El Plato del Buen Beber es un instrumento con propósitos de ayuda gráfica, para ilustrar como promover una dieta saludable, mediante la combinación y variación de los alimentos que integran la dieta.
- ▶ Es necesario tomar en cuenta
- ▶ Incluir al menos, un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día. a) Muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara (por su mayor contenido de vitaminas y fibra), prefiere las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.
- ▶ b) Suficientes cereales (tortilla, pan integral, pastas, arroz o avena), de preferencia integrales, combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzo). Al combinar los cereales con las leguminosas se mejora la calidad de la proteína vegetal.
- ▶ c) Pocos alimentos de origen animal, prefiere el pescado o el pollo sin piel a las carnes de cerdo, borrego, cabrito o res. Consume leche descremada. Evitar así el consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol.

ETS

- Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) o infecciones de transmisión sexual (ITS) 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. Esto se debe a que algunas ETS, como el herpes y el VPH, se transmiten por contacto de piel a piel.

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL (ETS)						
Germen causal	ETS	P.incubación	Manifestaciones clínicas	Diagnóstico	Complicaciones	Tratamiento
<i>T. pallidum</i>	Sífilis	3 semanas	Chancro, exantema maculopapular corporal, adenopatías	M.C.O. VDRL, RPB, MHTA-TP, FTA-ABS	Hepatitis, Aortitis, Meningitis, Tabes dorsalis.	PNC Benzatina 2,4 mill x 1 vez, repetir a la semana.
<i>N. gonorrhoeae</i>	Gonorrea	2-8 días	Asintomática- descarga purulenta en pene o vagina cervicitis	Cultivo G(-) diplococo intracelular	Pelvipertonitis, ATO, infertilidad, artritis.	Ciprofloxacino 500 mg x 1 vez.
<i>C. trachomatis</i>	Enf. Chlamydia	48 horas	Asintomática Uretritis vaginitis cervicitis	Microtrack, Cultivo, ELISA	Ceguera, pelvipertonitis, infertilidad	TTC 500 mg c/6 horas x 10 días Doxiciclina 100 mg por 30 días.
Herpes Simplex 2	Herpes Genital	2-15 días	Lesiones papulo-vesiculares, dolorosas, rojas recurrentes.	Test Tzanck, Anticuerpos Anti VHS-2 PCR.	Recurrencias, sobreinfección.	Aciclovir 200mg/4 hrs. por 5 veces x 5 días
Virus papiloma	Verrugas-Condiloma Acuminata	Variable	Asintomática lesiones verrucosas blancuecinos o en forma de gran masa	PAP, citología, hibridización in situ.	Cáncer Cervico-uterino.	Podofilina Crioterapia Laser terapia
<i>Trichomona</i>	Trichomoniasis	Variable	Leucorrea purulenta espumosa mal olor.	Microscopía directa.	Co-infección con gonococia.	MTZ 500 mg c/8-12 hrs x 7 días
Virus VIH	SIDA	Variable, hasta 10 años	Fiebre, adenopatías difusas, baja de peso, infecciones oportunistas.	Test ELISA, PCR, carga viral.	Inmunodepresión Infecciones oportunistas.	Tratamiento antiretroviral
Hepatitis B	Hepatitis B	6 semanas a 6 meses	Asintomática o fiebre, ictericia, dolor abdominal.	Serología específica de anticuerpos Hepatitis B.	Portador crónico, cirrosis hepática, Cáncer hepático	

- ▶ Las ETS no siempre presentan síntomas, o solo pueden causar síntomas leves. Por lo mismo, es posible tener una infección y no saberlo, aunque de todas formas se pueda transmitir a otras personas.
- ▶ El uso correcto de condones de látex reduce en gran medida, pero no elimina por completo, el riesgo de contraer o contagiar una ETS. La forma más confiable de evitar

LAS ADICCIONES

- ▶ La adicción es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro. Se basa en la búsqueda del alivio a través del consumo o uso de sustancias u otras conductas similares. El desarrollo de esta conducta implica para la persona adicta la incapacidad de controlarlo, dificultad para abstenerse, deseo del consumo, disminución del reconocimiento de los problemas derivados de la adicción y en las relaciones interpersonales, así como una respuesta emocional disfuncional. Esto crea problemas en la vida de la persona adicta, mermando su calidad de vida.
- ▶ A parte de las adicciones a sustancia tóxicas (alcoholismo y drogodependencia), existen múltiples adicciones a:
 - ▶ Nuevas tecnologías (tecnofilia)
 - ▶ Sexo (ninfomanía)
 - ▶ Apuestas (ludopatía)
 - ▶ Videojuegos
 - ▶ Móvil (nomofobia)

EL ALCOHOL Y EL TABACO

- ▶ El alcoholismo es una enfermedad causada por el abuso en el consumo de bebidas alcohólicas. Aun que esta sustancia es legal genera adicción por la dependencia que se establece con la bebida
- ▶ El alcohol es una droga depresora y su adicción puede dañar además del hígado también el estómago el corazón y cerebro, el hígado ya no puede regresar al estado inicial, y tampoco pueden revertirse los efectos causados al resto del cuerpo.
- ▶ Por su fuera poco, la adicción al alcohol afecta no exclusivamente al consumidor, no también a la familia, a los amigos y a la sociedad en general.
- ▶ El tabaco es una droga estimulante y muy adictiva, causa daños severos en la salud. Las muertes causadas por el consumo se relacionan con enfermedades respiratorias, del corazón y cáncer aumenta 16% en hombres y 32% en mujeres a partir del consumo de diez cigarrillos diarios.
- ▶ El alcohol y el tabaco son drogas socialmente permitidas, pero no por ello dejan de causar daños irreparables a la salud. Es importante que cuentes con información precisa que te ayude a reconocer sus efectos dañinos.

CONSECUENCIAS

▶ ¿Cómo afectan las drogas al sistema nervioso central?

- ▶ Las consecuencias para la salud por el abuso de drogas incluyen afectaciones al sistema nervioso central, que como ya sabes es el encargado de recibir y procesar información a través de los sentidos y, además, de coordinar y funciones del mismo. Como sabes, entre las neuronas se lleva a cabo un intercambio de impulsos nerviosos llamados sinapsis, el consumo de drogas afecta esta función directamente provocando efectos como: alucinaciones, visión borrosa, movimientos involuntarios, y dificultad para pensar o para reconocer lugares
- ▶ Cuando se ingiere una droga y llega al sistema nervioso, la percepción de las cosas cambia y las respuestas del cuerpo se deterioran. Para comprender como el consumo de drogas afecta al sistema nervioso, puedes ver el recurso audiovisual un sistema alterado.
- ▶ Entre los padecimientos más comunes están el cáncer, úlceras en el estómago, enfermedades respiratorias, circulatorias e incluso la muerte es común que el rendimiento físico de los jóvenes disminuya con el uso del tabaco y otras drogas. sin embargo, hay formas de tratar las adicciones, por ejemplo, a través del programa de tratar las adicciones, por ejemplo, a través de programas de rehabilitación de los que pueden informarte en el centro de salud.



PREVENCION

- ▶ Entre las estrategias eficaces de prevención y respuesta están el fomento de la parentalidad y del desarrollo en la primera infancia, la prevención de la intimidación en el medio escolar, programas que fomenten las aptitudes sociales y para la vida e intervenciones comunitarias para reducir el acceso al alcohol y las armas de fuego. La prestación de una atención eficaz y empática a los adolescentes sobrevivientes de la violencia, proporcionándoles un respaldo continuo, puede ayudar a manejar las consecuencias físicas y psicológicas.

EL IMPACTO DE LA PANDEMIA EN LA SALUD ADOLESCENTE

- ▶ Con la pandemia los días que no tienen que ir a clase, pueden levantarse más tarde. Ese cambio de horarios por sí solo ya puede suponer un aumento de la incidencia de cuadros de ansiedad o depresión, además de irritabilidad y cuadros anímicos”, afirma el neurólogo del CNA.
- ▶ **Adicción a las tecnologías**
- ▶ Los adolescentes se han visto obligados a sociabilizar a través de pantallas y dispositivos electrónicos, por lo que es posible que se haya potenciado la adicción y la falta de sueño que esto supone. Y el problema es que esos comportamientos se han extendido más allá del confinamiento, por lo que van a tardar en ser corregidos. Por ello la importancia de la comunicación y convivencia familiar.

PROPUESTAS

- ▶ Considero que como docentes podemos contribuir a la recreación en casa, mediante la implementación de materiales didácticos que permitan la convivencia familiar y armónica.
- ▶ Compartir con alumnos y padres de familia la importancia del cuidado de la salud e higiene personal en la adolescencia, mediante el dialogo para prevenir ETS, adicciones, problemas de salud,etc.
- ▶ Concientizar al joven adolescente a que debe de aprender a valorar y cuidar su cuerpo en esta etapa de desarrollo, de tal manera que comprenda los daños y consecuencias de su comportamiento.

ESTUDIOS E INVESTIGACIONES

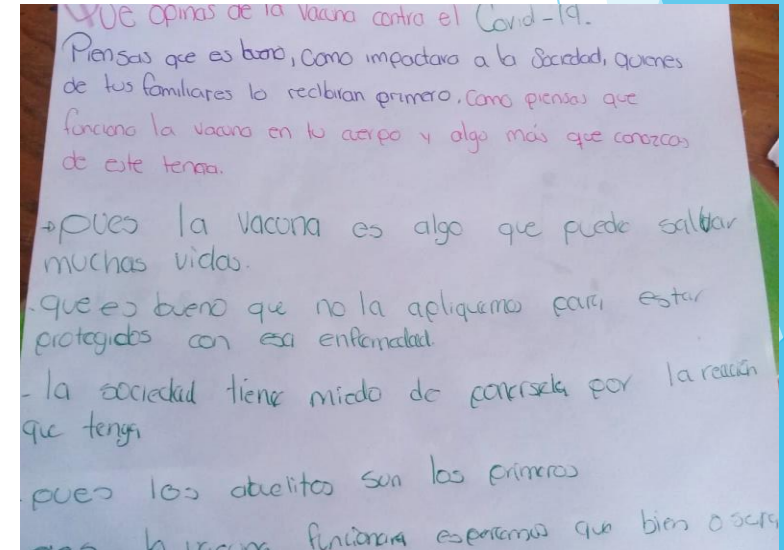
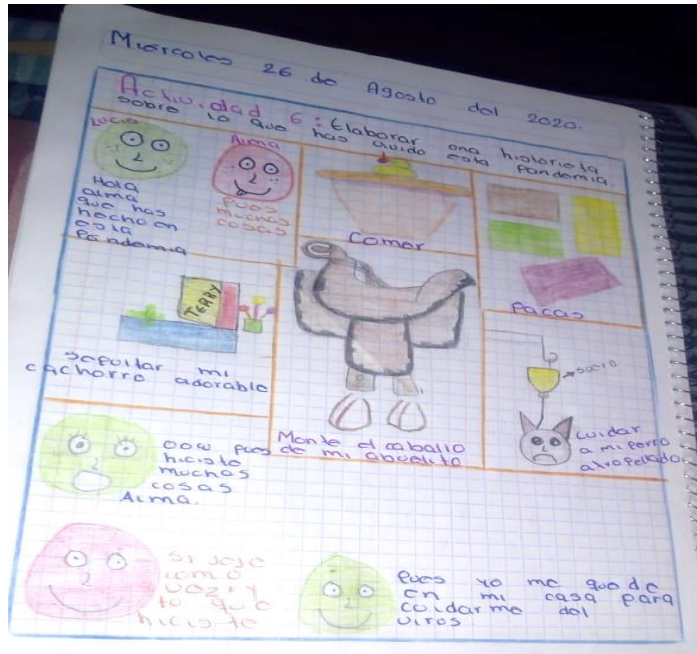
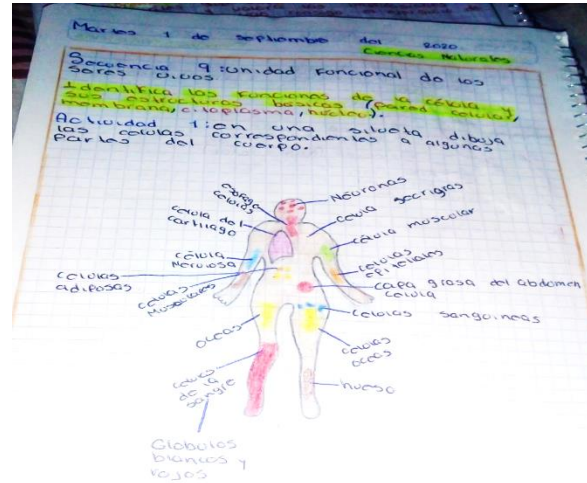
Recientes estudios indican las conclusiones de la Encuesta mundial sobre los jóvenes y la pandemia de la COVID-19 llevada a cabo por los socios de la Iniciativa Mundial sobre Empleo Decente para los Jóvenes entre abril y mayo de 2020.

Esto fue en un momento en el que la pandemia de la COVID-19 se había traducido rápidamente en una crisis económica. La Encuesta mundial tuvo por objeto reflejar los efectos inmediatos de la pandemia en las vidas de los jóvenes (de 18 a 29 años) en lo que respecta al empleo, la educación, el bienestar mental, los derechos y el activismo social. Se recibieron más de 12 000 respuestas de 112 países, y una gran parte provino de jóvenes instruidos y con acceso a Internet.

La población de la encuesta es representativa de los estudiantes y de los trabajadores jóvenes que han alcanzado un nivel de educación superior, que juntos representan aproximadamente una cuarta parte de los jóvenes en los países de la muestra.

- Las principales causas de defunción de adolescentes y jóvenes adultos son las lesiones y los traumatismos (incluidos los causados por el tránsito y los ahogamientos), la violencia, las conductas autolesivas y las dolencias ligadas a la maternidad.
- La mitad de todos los trastornos de salud mental en la edad adulta comienzan antes de los 14 años, pero en la mayoría de los casos no son detectados ni tratados.
- El hecho de empezar tempranamente a consumir sustancias está asociado a un mayor riesgo de caer en dependencias y otros problemas durante la vida adulta. El abuso de sustancias afecta a las personas jóvenes de forma desproporcionada, en comparación con las personas de más edad.
- A escala mundial, cada año dan a luz 43 de cada 1 000 chicas de entre 15 y 19 años de edad.

ANEXOS



Trabajos elaborados por los alumnos, con apoyo de la profesora responsable

CONCLUSIONES

- ▶ Desarrollar en la adolescencia unos buenos hábitos de alimentación sana es fundamental para gozar de una buena salud en la edad adulta. Asimismo, reducir la comercialización de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares libres o sal, y ofrecer acceso a alimentos sanos son medidas importantes para todos, pero en particular para los niños y los adolescentes.
- ▶ Tomar las medidas correctas para evitar contraer el covid-19, haciendo caso a las medidas sanitarias expedidas por el gobierno y además fomentando la convivencia armónica entre los adolescentes, junto con una educación de calidad permiten el beneficio de su desarrollo tanto físico, mental y social en los diversos ámbitos de su vida.

REFERENCIAS

- ▶ **Cano S** (comp.). (2018-2019). *Ciencia, Tecnología y Biología. Esfinge*. Primera edición.(170-179)
- ▶ **Castells, M. & Subirats, M.** (2007). *Biología humana, Sexualidad, ETS y Adicciones. Editores Unidos. Segunda edición.*(220-245)-
- ▶ **<http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/24806/23276>**
- ▶ **<https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/7/3483/8.pdf>**

¡GRACIAS!