



*Guía práctica de la **salud** para el*

ADOLESCENTE

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

Guía práctica de la **salud** para el
ADOLESCENTE

ÍNDICE

| | |
|---------------------|----------|
| INTRODUCCIÓN | 6 |
|---------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|----------|
| CAPÍTULO 1 LA ADOLESCENCIA | 9 |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|--|-----------|
| CAPÍTULO 2 DESARROLLO DEL ADOLESCENTE | 13 |
| Áreas del desarrollo adolescente | 14 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| CAPÍTULO 3 SALUD MENTAL | 17 |
| Trastornos de la conducta alimentaria | 18 |
| Adicciones | 21 |
| Conducta suicida | 22 |
| Acoso escolar | 24 |
| Violencia de género | 26 |

| | |
|---|-----------|
| CAPÍTULO 4 SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA | 29 |
| Aparato reproductor femenino | 30 |
| Aparato reproductor masculino | 32 |
| Derechos sexuales y reproductivos | 33 |
| Métodos anticonceptivos | 34 |
| Prevención de infecciones de transmisión sexual | 36 |
| Embarazo adolescente | 39 |
| Diversidad sexual | 40 |

| | |
|------------------------------|-----------|
| CAPÍTULO 5 PREVENCIÓN | 41 |
| Tabaco | 42 |
| Actividad física | 43 |
| Vacunas | 44 |
| Salud bucal | 46 |
| Alimentación saludable | 48 |

| | |
|--------------|-----------|
| ANEXO | 51 |
| Vacunatorios | 52 |



INTRODUCCIÓN

Esta guía práctica, elaborada por el Ministerio de Salud Pública, tiene la finalidad de brindar información breve y sencilla para la educación y promoción de la salud en los adolescentes.

La publicación es el resultado de un trabajo realizado por un equipo interdisciplinario de profesionales y referentes del Sistema de Salud Pública, perteneciente a Programa Integrado de Salud, coordinados por la División Educación Sanitaria quienes a través de sus experiencias y conocimientos sistematizaron toda la información general y consejos prácticos para los adolescentes y sus familias.

Si bien esta es una guía de consulta, consideramos necesario remarcar la necesidad de **concurrir a profesionales de**

la salud ante cualquier duda.

La prevención es una herramienta primordial en la atención integral de las personas en la etapa de la adolescencia, el objetivo de este trabajo es ayudarlos a reflexionar sobre su conducta personal, así como a tomar decisiones que les permitan adoptar conductas saludables.

Los padres, los miembros de la comunidad, los proveedores de servicios y las instituciones sociales tenemos la **responsabilidad de promover el desarrollo y la adaptación de los adolescentes** y de intervenir eficazmente cuando surjan problemas.



ESPERAMOS QUE LA
GUÍA SEA ÚTIL A LOS
ADOLESCENTES Y A SUS
FAMILIAS COMO ASÍ
TAMBIÉN A PROMOTORES
Y EQUIPOS DE SALUD
QUE LOS ACOMPAÑAN.



LA ADOLESCENCIA



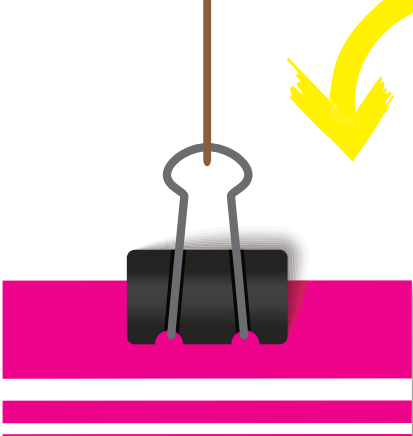
CAPÍTULO 1

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el periodo de **crecimiento y desarrollo humano** que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, **entre los 10 y los 19 años**. Se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios.



Los determinantes biológicos de la adolescencia son **prácticamente universales**; en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, dependiendo también de los contextos socioeconómicos.

La adolescencia es un periodo de **preparación para la edad adulta** durante la cual se presentan sucesivas etapas del desarrollo de suma importancia, que traen aparejado diferentes experiencias, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones y asumir funciones adultas. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de **riesgos considerables**, durante la cual el contexto social tiene influencia determinante.



Los adolescentes dependen de su familia, su comunidad, su escuela, sus servicios de salud y su lugar de trabajo para adquirir toda una serie de competencias **importantes** que pueden ayudarles a hacer frente a las presiones que experimentan y lograr una **transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta**.

EN LOS ADOLESCENTES
LA SALUD Y EL
DESARROLLO ESTÁN
ESTRECHAMENTE
INTERRELACIONADOS.

El **DESARROLLO FÍSICO** son los cambios sexuales y corporales que se producen durante la adolescencia, acompañados de importantes modificaciones emocionales, psicológicas y sociales.



DESARROLLO DEL ADOLESCENTE



ÁREAS DEL DESARROLLO ADOLESCENTE

Desarrollo Social

Relaciones con la familia, los compañeros y el resto de las personas.

Desarrollo Físico

Pubertad, desarrollo sexual y desarrollo cerebral.

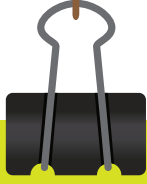
Desarrollo Psicológico

Desarrollo cognitivo: cambios en la manera de pensar.

Desarrollo afectivo: sentimientos negativos o positivos relacionados con experiencias e ideas.

Resulta difícil **separar** estas distintas **áreas del desarrollo** porque están **estrechamente vinculadas** entre sí. Por ejemplo, los cambios físicos provocan cambios cognitivos y en la pubertad se registra un desarrollo tanto físico como emocional.

También es importante observar que el **ritmo de desarrollo** en cada una de estas tres áreas **puede ser diferente**. Por ejemplo, una adolescente puede parecer físicamente madura, pero es probable que no esté plenamente desarrollada desde el punto de vista psicológico. Su apariencia puede hacer que las personas crean y esperen que su modo de pensar sea maduro o que sea capaz de controlar sus emociones, cuando es probable que esto no suceda.



Muchos adolescentes se ven **sometidos o preisionados** para consumir alcohol, tabaco u otras drogas y para iniciar sus relaciones sexuales. Esto sucede a edades cada vez más tempranas, lo que significa **elevados riesgos para ellos, tanto intencionados como accidentales, embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS)**.

Muchos de ellos también experimentan diversos problemas de adaptación y de salud mental.

LA SALUD MENTAL
INCLUYE EL BIENESTAR
EMOCIONAL, SOCIAL Y
PSICOLOGICO DE LAS
PERSONAS. AFECTA LA
FORMA EN QUE
PENSAMOS, SENTIMOS
E INTERACTUAMOS.



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

La **BULIMIA** y la **ANOREXIA** son trastornos mentales que afectan los hábitos de alimentación produciendo graves problemas a la salud mental y física de las personas que lo padecen.

Si observás en alguna amiga, amigo o persona cercana a tu entorno:

- » Preocupación extrema por el peso corporal, la estética y la figura.
- » Preocupación por controlarse el peso de manera excesiva.
- » Preocupación extrema por las calorías ingeridas.
- » Baja de peso de manera brusca.
- » Que desmenuza la comida de manera extraña, ingiere cantidades muy pequeñas de alimentos o no traga los alimentos.
- » Que interrumpe la acción de comer para ir al baño de manera impulsiva.
- » Que come grandes cantidades en poco tiempo.
- » Que está muy delgado/a.
- » Que se suspendió su ciclo menstrual.
- » Que pasa demasiadas horas realizando actividad física.
- » Que consume de manera excesiva productos para adelgazar.
- » Que tiene problemas con la vestimenta en relación al peso.
- » Que presenta cambios de carácter e irritabilidad extrema.
- » Que se aísla de su entorno familiar o círculos de amistades.

Todos o algunos de estos síntomas son signos de alerta de los trastornos de la conducta alimentaria.

Consejos para prevenir los tratamientos de la conducta alimentaria:

- » Consultar a un especialista antes de iniciar una dieta sobre todo si se encuentra en período crítico (*etapa de crecimiento, embarazo, etc.*)
- » Acudir a la consulta cuando se observa una baja de peso de manera brusca.
- » Acompañar en el proceso de recuperación a tu amiga, amigo o persona cercana a tu entorno.
- » Promover desde tu lugar una alimentación saludable y realización de actividad física adecuada.
- » Promover la aceptación de su cuerpo.
- » Evitar que las publicidades y la promoción de la moda influyan y atenten contra la autoestima personal.

Siempre consultar al servicio de salud más cercano.

Tratamientos y recuperación

Los tratamientos para afrontar estas problemáticas son múltiples y variados. Los que han mostrado mejor eficacia según evidencia científica son aquellos que implican el trabajo integrado con equipos multidisciplinares.

Por ejemplo: el nutricionista ayudará en la recuperación alimentaria, el médico abordará los aspectos del cuidado físico y el profesional en salud mental trabajará las causas a los fines de colaborar en el proceso de recuperación.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Donde recurrir:

Para asistencia médica y/ o psicológica puedes acudir a estos servicios de la red sanitaria del SI.PRO.SA

» **Caps y Policlínicas** más cercanas a tu domicilio, de lunes a viernes de 7:00 a 19:00 horas. Guardias de 12 y 24 horas.

» **Hospital de Clínicas N. Avellaneda:** Catamarca 2000- T: 4271261(interno:243). Servicio de Salud Mental

» **Hospital Centro de Salud Z. Santillán:** Avenida Avellaneda 750 - T: 4225043. Servicio de Salud Mental

» **Hospital A. C. Padilla:** Alberdi 550. T: 4200969. Servicio de Salud Mental 24 horas

Es importante **COMENZAR** lo antes posible el tratamiento para una recuperación **EXITOSA**

» **Instituto de Maternidad Ntra. Sra. de las Mercedes:** Avenida Mate de Luna 1535 T: 4230208. Servicio de Salud Mental

» **Hospital Eva Perón:** Ruta 9 y Camino del Carmen. Banda del Río Salí T: 4268400

» **Hospital Regional de Concepción Dr. Miguel Belascuain:** San Luis 150 Concepción. Tucumán. Servicio de Salud Mental

» **Hospital Gral. Lamadrid. Monteros** T: 03863 42-7969. Tucumán. Servicio de Salud Mental

ADICCIONES

¿QUÉ SON LAS DROGAS?

Las drogas son **sustancias psico-activas**, es decir sustancias que cuando las consumís **producen cambios** en la conciencia, en los estados de ánimo, el pensamiento y la conducta.

Las drogas pueden ser tanto **sustancias legales**, por ejemplo, el alcohol, el tabaco y los psico-fármacos como **así también las ilegales**, por ejemplo, marihuana, cocaína, entre otras.

¿Si conozco alguien que consume drogas es adicto?

No todo consumo de drogas significa que se ha desarrollado una **adicción** pero en la adolescencia sí constituye un **factor de riesgo**. Si conocés alguien que consume drogas no le pongas apodos referidos a esta práctica ya que esto no suele ayudar a la persona. Si en tu grupo de amigos es frecuente el consumo, no te dejés presionar. Con tus amigos te unen otras cosas.

¿Cómo afecta el consumo de drogas en la salud?

Las personas consumen drogas por **distintos motivos**. Por curiosidad, diversión, dificultades personales, problemas en la casa, sentirse parte del grupo, presión de los amigos, entre otras.

Los efectos del consumo de sustancias **dependen de distintos factores**: qué sustancia se consume, la cantidad, frecuencia, las mezclas, tiempo de consumo, entre otros.

El consumo de drogas **afecta otras áreas de la vida**, se generan peleas en la familia o con el novio/a, faltas al colegio, desgano o desinterés por actividades que antes gustaban.

Si vos consumís alguna sustancia es importante advertir:

- En qué situaciones las consumís.
- Qué estás buscando lograr con ese consumo.

CONDUCTA SUICIDA

Las señales de aviso son un pedido de auxilio. Es bueno prestar atención a:

- » Cambios en los hábitos alimentarios y del sueño
- » Pérdida de interés en actividades habituales
- » Alejamiento de amigos y miembros de la familia
- » Abuso de alcohol y drogas
- » Autolesiones, marcas en la piel
- » Descuido del aspecto personal
- » Exposición a situaciones de riesgo innecesarias
- » Estado de ánimo depresivo
- » Aviso de planes o intentos de suicidio

¿Qué debés hacer si pensás que un amigo o familiar tiene ideas suicidas?

- Si es un **amigo** es importante que lo hables con un **adulto responsable**, profesor, preceptor o algún familiar que pueda escucharte.
- Si es un **familiar**, es necesario consultar a un **servicio de salud mental** para que pueda iniciar un tratamiento que le permita superar ese momento.

- Avisá a **otros miembros de la familia** para que brinden apoyo emocional y observen al familiar en crisis.
- Evitá que tu familiar o amigo tenga acceso a cualquier método que pueda utilizar para **dañarse**.
- Es importante cumplir con las **recomendaciones y tratamientos** indicados por los profesionales que estén a cargo del tratamiento.

LUGARES DONDE PODÉS ACUDIR EN BUSCA DE AYUDA GRATUITA

- » **CAPS** de tu barrio o zona cercana a tu casa, distribuidos en toda la provincia.
- » **Hosp. Ángel C. Padilla**: Alberdi 550; S.M de Tucumán/ 0381-4248012
- » **Hosp. Clínicas Pte. Dr. Nicolás Avelaneda**: Catamarca 2000 / S. M. de Tucumán/0381-4276008/ Anexo Olmos Castro (Adicciones): 0381-4270439
- » **Hosp. Del Niño Jesús**: Pje Hungría 750; S. M. de Tucumán/ 0381-4525000
- » **Inst. De Maternidad y Ginecología Ntra. Sra. De las Mercedes**: Av. Mate de Luna 1535; S. M. de Tucumán/ 0381-4230208

- » **Hosp. Ntra. Sra. Del Carmen**: Muñecas 2500, S. M. de Tucumán/ 0381-4276303
- » **Hosp. Obarrio**: San Miguel 1650; S.M de Tucumán/ 0381-4330781
- » **Hosp. Eva Perón**: Ruta 9 y camino del Carmen; B.R. Salí/ 0381-4268400
- » **Hosp. Regional de Concepción Dr. M. Belascuain**: San Luis 150; Concepción/ 03865-421784.
- » **Hosp. De Monteros Gral. Aroaz Lama-drid**: Sarmiento 453/ 03863-426229
- » **Hosp. Tafi del Valle Dr. Elías Medici**: Av. San Martín a 100 Mts. de Plaza Principal. / 03867-421031



ACOSO ESCOLAR

Basta de acoso escolar.
¡No te quedés callado!

¿Qué es el acoso escolar?

Es la **violencia repetida** entre **compañeros**, que puede darse dentro o fuera de la escuela, sostenida en el tiempo, intencional y con abuso de poder. La violencia puede ser **física o verbal** en la que uno o más compañeros tienen la intención de intimidar y hostigar a otros.

¿Qué tenés que hacer si sufrís acoso?

- » **Abandoná el lugar.** Buscá a un adulto de confianza para informarle lo que sucede.
- » **Mantené la calma.** La violencia no debe combatirse con más violencia.
- » **Rompé el silencio.** Denunciar la violencia es un elemento central para acabar con ella.

¿Qué podés hacer para evitar el acoso escolar?

- » Es importante que sepas que todos **somos únicos y diferentes**. Esas diferencias hacen que vivamos en una sociedad rica y diversa.
- » **Evitá las burlas o risas** que hagan pensar al agresor que estás de acuerdo con lo que hace.
- » Podés intervenir y decirle al **agresor que pare**, que no debe tratar a las personas de esa manera.

¡Acordate! Lo que pensás de vos mismo importa más que lo que piensan los demás.

Es importante que:

- » **Aceptes** las diferentes formas de ser, de pensar y elegir. La **diversidad** es una característica esencial de nuestra sociedad.
- » **Cumplas con las normas** de convivencia de la escuela.
- » **Reportes** cualquier situación de violencia. Promuevas la **tolerancia, respeto** y una mirada amable hacia el otro.
- » **Cuides tu entorno escolar**, que sea un establecimiento amigable e inclusivo.
- » Participes como **mediador** para atender casos de acoso o violencia escolar.
- » **Respetes** a tus docentes y compañeros.

- » **Incluí a los estudiantes** que han sido rechazados en tu grupo de amigos.
- » Podés **informar al director y a los padres** de familia sobre los hechos de violencia que se manifiestan.
- » **Tratá de brindarle tu ayuda** o apoyo al compañero o compañera agredido.
- » **No participes en la agresión**, eso le indica al agresor que no lo apoyas.

Los **espectadores** son quienes **presencian los actos de acoso escolar sin involucrarse**. Si tenés amigos que son víctimas, tenés que **escucharlos y animarlos** a que expresen su sentir y situación, ya sea con sus familiares o docentes.

VIOLENCIA DE GÉNERO

Cruzá la barrera del miedo, te acompañamos
Por una vida libre de violencia

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER?

Es toda acción u omisión, que de manera directa o indirecta, tanto en el ámbito público como en el privado, basada en una relación desigual de poder, afecte su vida, libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, como así también su seguridad personal (**Ley 26485**)

Consecuencias de la violencia

- » Daño a la salud integral física
- » Miedos, angustias y aislamiento
- » Trastornos alimentarios y del sueño
- » Minimización y negación de la situación de violencia vivida
- » Internalización de la culpa, imposibilidad de defenderse
- » Baja autoestima
- » Adicciones en general
- » Alteraciones del estado de ánimo
- » Síntomas depresivos recurrentes

¿SABÍAS QUE EXISTEN DISTINTOS TIPOS DE VIOLENCIA?

Es necesario que reconozcas los **signos de alerta** y comprendas la situación que estás viviendo.

NO ESTÁS SOLA, hay personas que están para ayudarte e instituciones que **te pueden acompañar para salir de esta situación**.

SIMBÓLICA



» **Simbólica o social:** exposición de imágenes personales públicamente.

PSICOLÓGICA



» **Psicológica:** insultos, amenazas, humillación, indiferencias, entre otros. Estas manifestaciones afectan la autoestima de la mujer.

SEXUAL



» **Sexual:** tocar y/o tener relaciones sexuales sin consentimiento, explotación sexual.

FÍSICA



» **Física:** empujones, golpes, fracturas, quemaduras, pellizcos, entre otros. Estas manifestaciones dejan marcas y dañan tu salud emocional y física.

ECONÓMICA



» **Económica y patrimonial:** limita los recursos económicos, dependencia económica forzada, disposición del dinero para beneficio propio, sustracciones de bienes personales, robo, retención de documentación y daño a las pertenencias.

VIOLENCIA DE GÉNERO

Donde recurrir:

» **Caps y Policlínicas** más cercanas a tu domicilio, de lunes a viernes de 7:00 a 19:00 horas. Guardias de 12 y 24 horas.

» **Hospital de Clínicas N. Avellaneda:** Catamarca 2000 - T: 4271261 (interno:243). Servicio de Salud Mental

» **Hospital Centro de Salud Z. Santillán:** Avenida Avellaneda 750 - T: 4225043. Servicio de Salud Mental

» **Hospital A. C. Padilla:** Alberdi 550. T: 4200969. Servicio de Salud Mental 24 horas

» **Hospital Eva Perón:** Ruta 9 y Camino del Carmen. Banda del Río Salí T: 4268400

» **Instituto de Maternidad Ntra. Sra. de las Mercedes:** Avenida Mate de Luna 1535 T: 4230208. Servicio de Salud Mental

» **Hospital Regional de Concepción Dr. Miguel Belascuain:** San Luis 150 Concepción. Tucumán. Servicio de Salud Mental

» **Hospital Gral. Lamadrid. Monteros** T: 03863 42-7969. Tucumán. Servicio de Salud Mental

Para asistencia médica y/o psicológica puedes acudir a estos servicios de la red sanitaria del SI.PRO.SA

Para Asesoramiento y apoyo psicológico, social y legal gratuito

» **Observatorio de la Mujer.** Lunes a viernes de 7 a 19hs. Av. Avellaneda 750-T: 4522443. Hosp. Centro de salud.

» **Centro de Atención y Orientación en Violencia familiar.** Denuncias de lunes a domingo de 8 a 23hs. Atención profesional de lunes a viernes de 8 a 13hs y de 15 a 20hs. Don Bosco 1886.T: 4514912.

» **Dirección de Niñez, Adolescencia y Familia. Dpto. de Prevención y Protección contra la violencia familiar y el maltrato infantil.** Lunes a viernes de 8 a 18hs. Las Piedras 283. T: 4526513.

» **Fiscalía de Instrucción de turno y poder judicial.** Atención las 24hs. Av. Sarmiento 431.T: 4248000.

» **INADI.** Lunes a viernes de 8 a 14hs. Laprida 150.

» **Oficina de Violencia Doméstica. Poder Judicial de Tucumán.** Lunes a viernes 7 a 19hs. Lamadrid 420- T: 4248000 (int. 147).

» **Defensorías Oficiales de turno. Poder Judicial.** Recepción de denuncias en casos de violencia. Lunes a viernes 8 a 13hs. Lamadrid 450. T:4201287/4249586.

» **Dirección de Familia y Desarrollo comunitario. Dpto. de Violencia, mujer y Derechos Humanos.** Municipalidad de San Miguel de Tucumán. Av. Juan B. Justo 951. T: 4977018/19.



SALUD
SEXUAL Y
REPRODUCTIVA

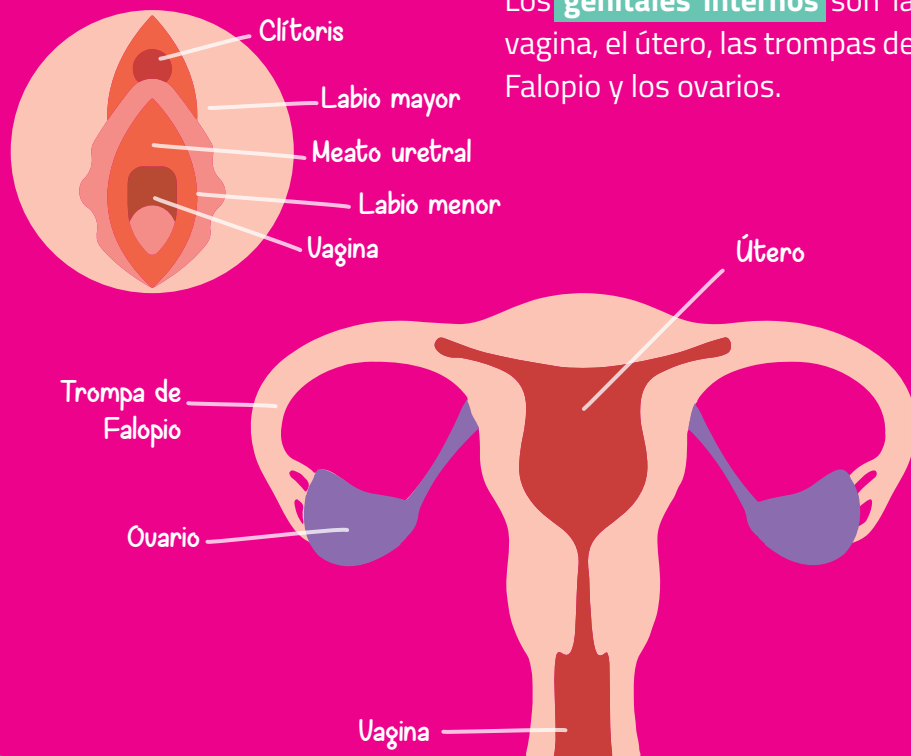
CAPÍTULO 4

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO

ANATOMÍA: el aparato genital femenino se encuentra en la cavidad pelviana y está compuesto por **genitales externos e internos**.

Los **genitales externos** son la vulva, con sus labios mayores y menores, el clítoris, el orificio vaginal y el meato uretral.

Los **genitales internos** son la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.



Fisiología del ciclo menstrual de la mujer

El **ciclo menstrual** o **sexual** de la mujer es el proceso mediante el cual se desarrollan los **óvulos u ovocitos** y se producen una serie de **cambios** dirigidos a **preparar al útero para un posible embarazo**.

Se cuenta como **día 1 del ciclo al día en el que comienza la menstruación**. El ciclo termina con el inicio de la siguiente menstruación.

Si no se produce el embarazo, aparece una **pérdida de sangre por vía vaginal**, denominada **menstruación** o **período** (puede durar hasta 7 días).

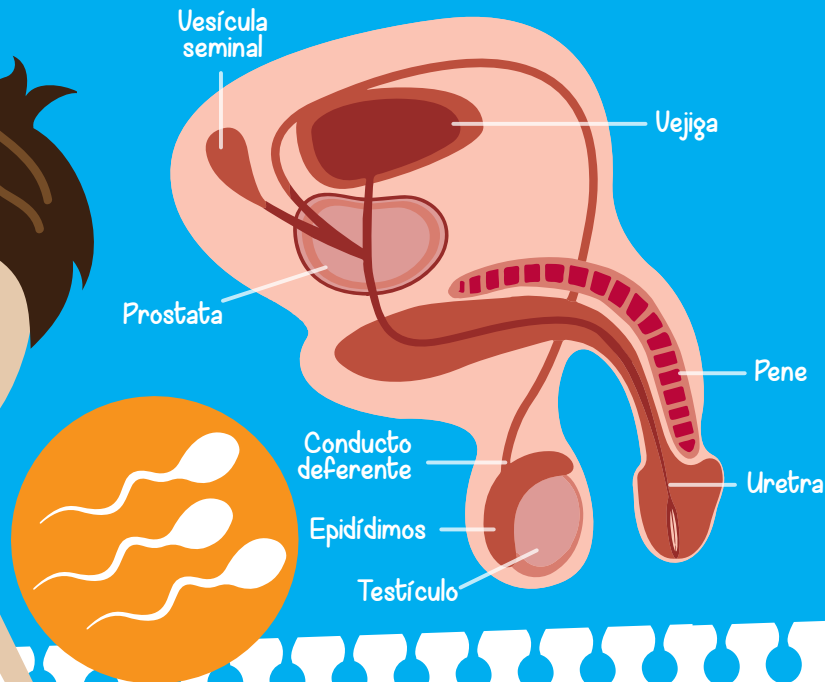
Durante la adolescencia, las menstruaciones pueden ser **muy irregulares**.

Según cada mujer el ciclo menstrual tiene un promedio de **28**

Es importante la consulta a tu GINECÓLOGO para despejar tus dudas.

APARATO REPRODUCTOR MASCULINO

ANATOMÍA: el aparato **genital masculino** está conformado por los testículos, el pene, los epidídimos, los conductos deferentes, las vesículas seminales, los conductos eyaculadores, la próstata, la uretra y las glándulas bulbouretrales.



FISIOLOGÍA: los **espermatozoides** (son vehiculizados por el semen), que se encuentran en el interior de los testículos, son **células con material genético** adaptadas para la penetración del óvulo y de esta manera producir la fecundación.

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

La ley nacional 25673 del año 2003 crea el **Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable** que promueve la igualdad de derechos y el acceso a la atención integral de la salud sexual y reproductiva de las personas.

Vos tenés derecho a:

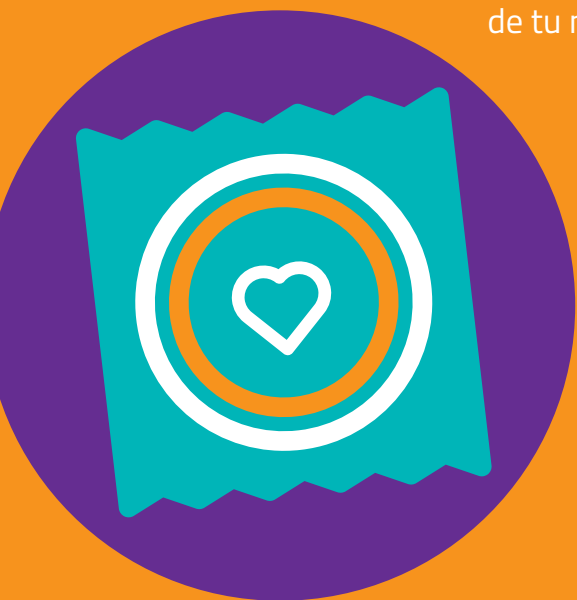
- » Disfrutar de una vida sexual **saludable y placentera** sin presiones ni violencias.
- » **Acceder a información** y atención con respeto y confidencialidad.
- » Vivir la **identidad de género** y la orientación sexual libremente.
- » Recibir el **método anti-conceptivo** que vos elijas de manera gratuita en hospitales, centros de salud, obras sociales y prepagas.
- » **Elegir** si tener o no tener hijos, con quién, cuántos y cuando tenerlos.

Siempre consulta con un

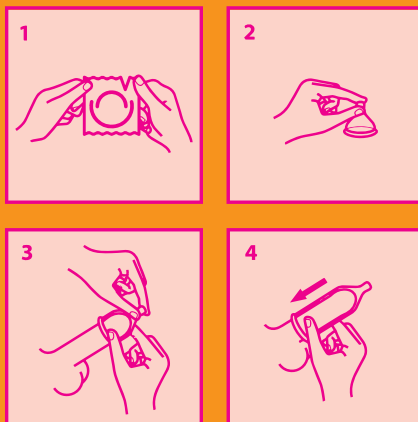
MÉDICO/A

Métodos ANTICONCEPTIVOS

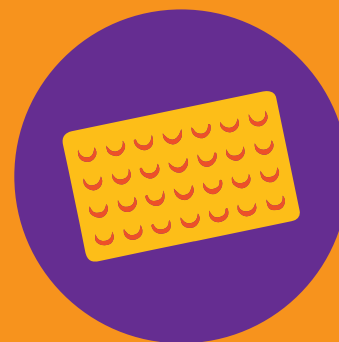
Los **métodos anticonceptivos** son métodos por los cuales se logra **prevenir el embarazo**. Existen **varias opciones** tanto para varones como mujeres, **transitorias o definitivas**. **VOS PODÉS ELEGIR** con la ayuda de tu médico la mejor opción que se adapte a tus necesidades y convicciones.



» **PRESERVATIVO:** es una funda de látex fina, elástica y lubricada que debe ser colocada en el pene cuando está erecto y se desenrolla hasta su base. De-



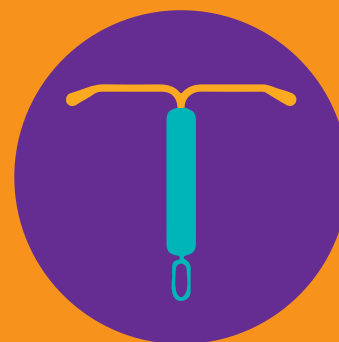
be apretarse la punta del mismo antes de desenrollarlo para sacar el aire, ya que si queda aire puede romperse. Siempre debe usarse uno nuevo en cada práctica.



» **PASTILLAS:** se recomienda tomarlas siempre al mismo horario, son muy efectivas para prevenir el embarazo porque hacen que la mujer no ovule.



» **ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES:** son métodos hormonales que se administran por vía intramuscular. Debe colocarse siempre la misma fecha de cada mes.



» **DIU** (*dispositivo intrauterino*): es un dispositivo muy pequeño que se coloca dentro de la cavidad uterina. Puede ser usado por la mayoría de las mujeres, incluso adolescentes. Dura entre 4 a 10 años y necesita controles periódicos con el médico.



» **IMPLANTE SUBDÉRMICO:** es un dispositivo con carga hormonal que se coloca por debajo de la piel en el brazo y dura 4 años. Es un método a largo plazo ideal para las adolescentes.

PREVENCIÓN de infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las **Infecciones de transmisión sexual (ITS)** se pueden transmitir de una persona a otra durante las **relaciones sexuales vaginales, anales y orales sin preservativo.**

Algunas de estas infecciones **no**

tienen síntomas, lo cual es más común en las mujeres. Estas se pueden diagnosticar mediante un **análisis de sangre o un examen ginecológico.** En el caso de estar **embarazada**, la infección puede ser **transmitida al bebé.**

Estas infecciones pueden ser:

1. Infecciones transmitidas por **VIRUS**
2. Infecciones transmitidas por **BACTERIAS**

1. Infecciones transmitidas por virus:

» **VIH** (*virus de inmunodeficiencia adquirida*): es un virus que **invade las células de defensa del organismo**, destruyéndolas progresivamente.

El VIH se transmite a través de **relaciones sexuales vaginales, anales y orales sin preservativo.** También, a través de **contac-**

to sanguíneo por compartir agujas, jeringas e incluso otros instrumentos usados para perforar la piel (*agujas de acupuntura, de tatuajes, piercings, etc.*). Si una mujer embarazada tiene VIH el virus **puede pasar al bebé durante el embarazo**, el parto o la lactancia. Por eso es importante que toda mujer **embarazada** se realice los **controles necesarios.**

Hoy **no existe una cura** para el VIH pero existen **medicamentos para evitar la reproducción del virus.** De esta manera, se impide la destrucción de las defensas y el desarrollo de enfermedades oportunistas. Para saber si alguien tiene VIH es necesario un análisis de sangre.

» **VPH** (*virus del papiloma humano*): es un virus **muy común** que se transmite generalmente a través de las relaciones sexuales. Lo contraen **tanto mujeres como varones.**

La mayoría de las infecciones por VPH son **asintomáticas** y se resuelven de **forma espontánea.** Sin embargo, las persistentes pueden dar lugar a **lesiones precancerosas**, que si no se tratan, pueden evolucionar hacia un **cáncer de cuello de útero.**

Existe una **vacuna contra el VPH** y el Calendario Nacional de Vacunación contempla la aplicación de dos dosis a todas las **niñas de 11 años** para que sea efectiva (*la segunda dosis 6 meses después de la primera*).

ES GRATUITA, SEGURA y OBLIGATORIA y está disponible en todos los vacunatorios de la provincia.



» **HERPES GENITAL:** es una enfermedad **infecciosa inflamatoria.** Se caracteriza por la aparición de **lastimados en la piel** que se presentan con mayor frecuencia en los **genitales** y en la parte **inferior del cuerpo.**

Actualmente no existe cura definitiva para el herpes, sin embargo, existen medicamentos para reducir los síntomas y acelerar el proceso de curación de las lesiones.

» **HEPATITIS B:** es la **inflamación del hígado** producida, en la mayoría de los casos por un **virus.**

Se transmite por el **contacto con la sangre**, por tener relaciones sexuales sin preservativo (*a través del semen y secreciones vaginales*) de una persona infectada a otra. También de **madre a hijo**, fundamentalmente durante el **parto.**

La hepatitis B se previene usando **preservativo** en todas las relaciones sexuales y renunciando a compartir agujas u otros elementos punzantes o cortantes.

Para prevenir la HEPATITIS B existe una vacuna.

PREVENCIÓN de Infecciones de transmisión sexual (ITS)

2. Infecciones transmitidas por bacterias:

» **SÍFILIS:** la sífilis afecta tanto a **varones como a mujeres** y se transmite por relaciones sexuales (*vaginales, orales u anales*) sin preservativo con una persona infectada a través del contacto con las lesiones de la piel o de las mucosas.

» **GONORREA:** la gonorrea se transmite por **contacto sexual** (*sexo vaginal, anal u oral*) sin preservativo con una persona infectada y puede causar **infección de la uretra, el cérvix, el recto y la garganta**.

Muchas personas **pueden no mostrar síntomas**, especialmente cuando la infección está presente en la **garganta o el recto**.

En la mujer, los **síntomas** pueden incluir flujo vaginal verdoso o amarillento, ardor al orinar, sangrado después de las relaciones sexuales, etc. En los hombres los **síntomas** pueden incluir flujo del pene generalmente verdoso o amarillento, ardor cuando orina y testículos adoloridos o hinchados.

La gonorrea se trata y se cura con antibióticos

Los **síntomas** aparecen **dos o tres semanas después** de contraer la bacteria y tienen dos etapas:

- **EN LA PRIMERA**, presenta una pequeña llaga o úlcera indolora que puede aparecer en la boca, ano, vagina o pene. No duele y desaparece sola.
- **EN LA SEGUNDA**, después de seis meses (o más) de desaparecida la llaga, pueden aparecer erupciones (o ronchitas) en el cuerpo, sobre todo en el tronco, palmas y plantas, además de lesiones en la boca, fiebre e inflamación de los ganglios.

Para saber si alguien tiene sífilis es necesario un análisis de sangre.

La sífilis se cura con medicamentos.

¡Acordate de usar preservativo!
Es el método más efectivo para evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS).

EMBARAZO ADOLESCENTE

Durante años se consideró que los embarazos en mujeres menores de **19 años** eran “*de riesgo*”. Se creía que podía haber complicaciones obstétricas o neonatales: partos prematuros, bajo peso del bebé y mayor posibilidad de muerte.

En la actualidad se sabe que si la joven **recibe apoyo** emocional y social, buena alimentación y los controles prenatales necesarios, los resultados pueden ser **igual de buenos** que en mujeres mayores de 20 años.

Las embarazadas **menores de 15 años** sí presentan factores de riesgos tanto maternos como fetales.

El embarazo en la adolescen-

cia puede ser un problema en la medida en que **no se eligió, ni pudo evitarse**.

Toda persona tiene derecho a decidir si tener o no hijos, y con quién tenerlos.



DIVERSIDAD SEXUAL

Orientación sexual

¿Quién me gusta? ¿Quién me atrae? ¿De quién me enamoro?

La orientación sexual puede variar a lo largo de la vida y no existe una más adecuada que otra. Hace más de cuarenta años la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció como igual de válidas y saludables a las distintas orientaciones sexuales.

Estas pueden ser:

» **HETEROSEXUALIDAD:** entendida como la atracción sexual, erótica y afectiva hacia personas del género opuesto. Esta es sólo una de entre muchas posibilidades de expresar el afecto y el erotismo.

» **HOMOSEXUALIDAD:** se refiere a la atracción sexual, erótica y afectiva entre personas del mismo género.

» **BISEXUALIDAD:** se refiere a la atracción sexual, erótica y afectiva hacia personas de ambos géneros.

El sexo, el género y la sexualidad no son cuestiones dadas ni muchos menos naturales, sino construcciones sociales y culturales y en cada persona se presentan y expresan de una manera singular.

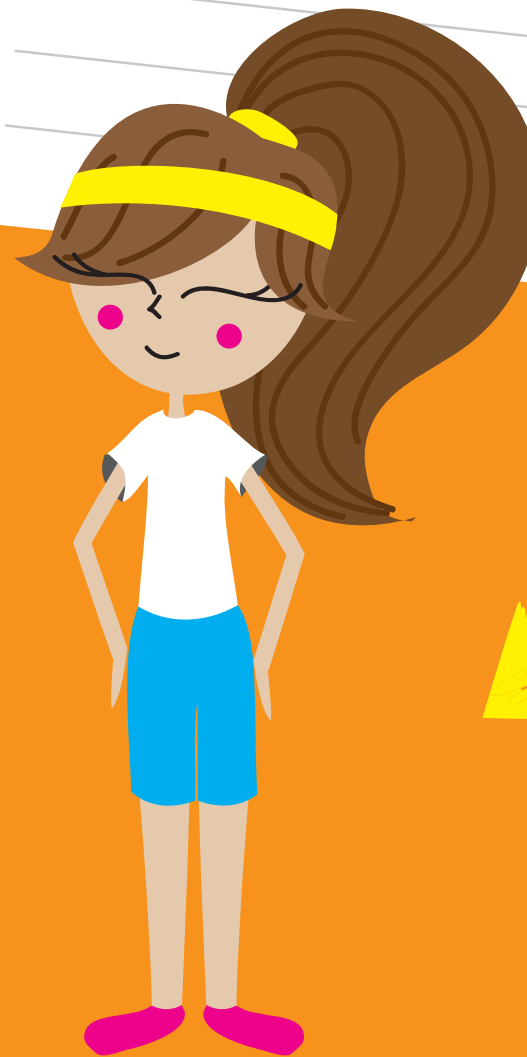
Identidad de género

Además de expresarse y asumir roles, las personas **sienten, se perciben y se identifican** con un **determinado género**. Esta profunda identificación es lo que se llama **identidad de género** y puede **corresponderse o no** con el **sexo biológico**. Si la identidad de género de una persona se corresponde con su sexo biológico, es decir una mujer que se identifica con el género femenino o un varón con el género masculino, se dice que esa persona es **cisgénero** o **cisgenérica**. Este es el caso de un bebé que nació varón, durante su infancia se identificó como tal y toda su vida se sintió hombre.

Pero si la identidad de género de una persona no se corresponde con su sexo biológico se dice que ellas son personas **transgénero, transgenéricas** o simplemente **trans**.

Una **mujer trans** que se llama Claudia, que tiene implantes mamarios, que usa zapatos con tacos altos es **ELLA**, aunque su sexo biológico sea diferente (es decir, aunque tenga pene y testículos). Será **UNA** paciente o **UNA** empleada o **UNA** enfermera, así **LA** deberíamos tratar.

PREVENCIÓN



TABACO

¡Recordá que hoy es un buen día para dejar de fumar!

¿Sabías que fumar es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo?



En Argentina, el tabaco es responsable de más de **40.000 MUERTES POR AÑO** y el **20% son "fumadores pasivos"**, es decir, personas que no fuman pero conviven con otros que sí lo hacen.

Aunque cada vez son menos los jóvenes que fuman en nuestro país, **1 de cada 4 adolescentes** todavía fuma tabaco y **1 de cada 10 está expuesto al humo** de tabaco ajeno en el hogar o en lugares públicos cerrados.

El humo del cigarrillo es **muy malo para la salud de todos:**

- » Contiene más de 7.000 sustancias que afectan la salud.
- » Daña a casi todos los órganos del cuerpo tanto de manera inmediata como a largo plazo.

» **7 de cada 10 jóvenes** piensan que el humo de tabaco es dañino para la salud. Entre todos respetemos y construyamos más ambientes libres de humo.

» El **47.5 % de los jóvenes** estuvo expuesto a humo de taba-

co ajeno en el hogar. Respetá y pedí que respeten los ambientes libres de humo.

» **6 de cada 10 jóvenes** que fuman quieren dejarlo, acompañá a tus familiares y amigos en el proceso de cesación.

Y si conocés a alguien que fuma, ayudalo para que deje.

Por eso si no fumás, no te enganches.

EN LOS AMBIENTES LIBRES DE HUMO LOS FUMADORES SON BIENVENIDOS. EL HUMO DE TABACO NO.

Te ayudamos

Desde el **Ministerio de Salud Pública** contamos con los **servicios gratuitos de Cesación Tabáquica Intensiva** de la Provincia.

Podés encontrar el listado de los Consultorios en el sitio web del Ministerio de Salud Pública.
www.msptucuman.gob.ar

Ingresá al botón de Programas y Planes, allí en el Programa Provincial de Lucha Antitabáquica. Encontrarás los Consultorios de Cesación Tabáquica.

LÍNEAS GRATUITAS DE AYUDA AL FUMADOR 0800-222-1002 | 0800-999-3040 | Lun a vie de 9 a 22 y sáb y dom de 10 a 16

EL TABAQUISMO ES UNA ADICCIÓN. ¿TENÉS DERECHO A UN TRATAMIENTO!

ACTIVIDAD FÍSICA

Practicar ejercicio es una de las acciones que más beneficia a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también, permite lograr un estado mental saludable, además de prevenir enfermedades como obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión, etc.

Sin embargo, hoy en día la actividad física se ha visto desplazada por un mayor sedentarismo ya que las personas pasan cada vez más horas al día dedicadas al estudio o al trabajo. Sumado a esto, existe un desarrollo tecnológico que fomenta el sedentarismo.

No hace falta competir, simplemente practicar alguna actividad que nos mueva y nos haga sentir bien.

Hacer actividad física

- » Ayuda a dormir mejor
- » Fortalece los huesos y músculos
- » Ayuda a fortalecer lazos de amistad y familia
- » Es una manera de socializar sanamente
- » Favorece el vínculo con los pares
- » Fortalece la autoestima
- » Favorece el desarrollo psicomotriz del adolescente
- » Disminuyen los riesgos de padecer diabetes infantojuvenil

Acordate: el ejercicio no sólo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud y tu humor.

¡Deporte es salud!

VACUNAS

Vacunarse en la adolescencia tiene un efecto directo en los adolescentes y también previene que transmitan enfermedades a los bebés y otros miembros de la familia y a la comunidad que no puede vacunarse.

¿Qué vacunas necesitas en la adolescencia?

» **Vacuna Triple Bacteriana Acelular que protege de difteria, tétano y tos convulsa o coqueluche (dTpa):** se recomienda controlar que tengan aplicada una dosis desde los 11 años hasta 18 años.

» **Vacuna Contra el Virus del Papiloma Humano (VPH):** actualmente se vacunan mujeres. Se recomiendan 2 dosis (0 y 6 meses) entre los 10 y los 13 años y 3 dosis (0,2 y 6 meses) entre 14 y 16 años. Además, es importante que todos los jóvenes se vacunen contra el VPH.

» **Vacuna Triple Viral contra sarampión, rubéola y parotiditis (SRP):** se recomienda controlar que los adolescentes tengan aplicadas 2 dosis.

» **Vacuna contra Hepatitis B que**

protege de hepatitis b y sus complicaciones cirrosis y cáncer de hígado: se controla que los adolescentes tengan 3 dosis aplicadas.

» **Vacuna Meningocócica Tetravalente Conjugada (ACYW) que previene de meningitis, sepsis:** se recomendará una dosis a los 11 años a partir de enero del año 2017.

» **Vacuna contra la Gripe:** se recomienda una dosis anual sólo para los adolescentes con factores de riesgo.



SALUD BUCAL

Consejos para ayudar a cuidar tu boca, dientes y encías:

» Cepíllate los dientes, por lo menos **dos veces al día**, especialmente al levantarte por la mañana y antes de acostarte. No es indispensable el uso de pasta dental.

» Usá **hilo dental diariamente**, habitualmente antes de acostarte.

» Visitá al **dentista** cada **6 meses** para un examen oral y limpieza profesional.

» Después de que consumas alimentos ácidos (jugos, gaseosas, vinagre, etc) no te cepilles los dientes por 30 minutos, sólo enjuagate con **agua**.

» Es importante que mantengas una **alimentación equilibrada**.

» **Evitá el uso** de los dientes pa-

¡Boca sana, sonrisa feliz!

ra **acciones incorrectas**: morder lápices, cortar cintas, cortarte las uñas, destapar botellas, etc. No es su función y hacerlo produce alteraciones bucales como la fractura o abrasiones dentarias.

» **Utilizá protector bucal** para deportes de riesgo como boxeo, rugby, hockey, etc. Esto te protegerá los dientes de posibles fracturas o expulsión de los mismos.

» **Evitá** el uso de **piercings** y **tatuajes** bucales ya que favorecen la aparición de enfermedades bucales.

» **Evitá el consumo excesivo** de **alcohol** y el consumo de **tabaco**, ya que predisponen a enfermedades bucales y/o generales.

¿Cuál es el modo correcto de cepillarse los dientes?

Acordate, ¡la salud bucal es tu derecho!

» Limpiá las **superficies externas** de los **dientes superiores** y luego la de los **dientes inferiores**.

» Limpiá las **superficies** de **masticación**.

» Limpiá las **superficies internas** de los **dientes superiores** y luego la de los **dientes inferiores**.

» Para tener un aliento más fresco, no olvidés **cepillarte** también la **lengua**.



Incliná el cepillo 45° contra el borde de la encía.



Cepillá suavemente la superficie dental externa de 2 o 3 dientes por vez con un movimiento de adelante hacia atrás.



Incliná el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales. Hacé varios movimientos de arriba hacia abajo usando la parte delantera del cepillo.



Colocá el cepillo sobre la superficie masticatoria y hacé un movimiento suave de adelante hacia atrás.



Colocá el cepillo sobre la superficie interior y cepillar de adelante hacia atrás.



Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los adolescentes tienen necesidades nutritivas marcadas por **procesos de maduración** sexual, aumento de talla y peso, de masa corporal y de masa ósea. Por eso, requieren mayor cantidad de energía y nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma equilibrada o balanceada.

Merece especial mención la preocupación que tienen los adolescentes por su imagen corporal. Esto condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento. El problema es que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria. Por eso es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y amor por su cuerpo, también, **hábitos alimentarios y de vida adecuados**.



Consejos para que tu alimentación sea saludable



1. TU ALIMENTACIÓN DEBE SER VARIADA:

tu organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano, ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo.

2. CONSUMÍ FRUTAS Y VERDURAS:

las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que te ayudan a mantenerte sano y son el complemento ideal durante el desayuno, refrigerio, almuerzo y cena.

3. CONSUMÍ ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS:

la mitad de las calorías de tu alimentación debe proceder de los carbohidratos como trigo, cereales, papas y legumbres y no de dulces (caramelos o chocolates); también de proteínas como carne, pescado y huevo.

4. CONSUMÍ PRODUCTOS LÁCTEOS

como leche, yogurt y quesos.

5. TOMÁ SUFICIENTE AGUA:

debés tomar al menos **8 vasos al día**. Si hace mucho calor o realizás una actividad física intensa, deberás aumentar el consumo de líquidos.

6. LA HIGIENE, ESENCIAL PARA TU SALUD:

no toqués los alimentos sin lavarte las manos con agua y jabón. Cepillá tus dientes después de cada comida, y tras el cepillado nocturno no deberías ingerir alimento o bebida alguna excepto agua.

7. COMÉ REGULARMENTE:

nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante. Al levantarnos después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía es muy bajo, de modo que conviene hacer un buen desayuno. Tomá tus refrigerios a media mañana y media tarde, tu almuerzo debe ser completo y tu cena en menor cantidad.

8. HACÉ EJERCICIOS:

Intentá hacer algo de ejercicios cada día, por ejemplo subí por las escaleras en lugar de usar el ascensor, si podés andá caminando al colegio y en tus tiempos libres practicá alguna actividad física.

9. HACÉ CAMBIOS GRADUALES:

no intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro. Te re-

sultará mucho más fácil hacerlo en forma progresiva, marcándote objetivos concretos cada día.

10. MANTENÉ UN PESO ADECUADO PARA TU EDAD: mantené

un peso adecuado según tu edad, sexo, altura, constitución, actividad física que realices y factores hereditarios. Tené en cuenta que no es bueno pesar mucho o poco.



*Recordá que no hay alimentos buenos o malos. **Equilibrio y variedad** son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una **buena salud y disfrutar de la vida.***

Gráfica de la alimentación saludable

GRUPO 1 | VERDURAS Y FRUTAS
Aportan vitamina, minerales, agua y fibras.

GRUPO 2 | LEGUMBRES, CEREALES, PAN, PASTA
Aportan energía.

GRUPO 3 | LECHE, YOGURES Y QUESOS
Aportan proteínas y calcio.

GRUPO 4 | CARNES Y HUEVOS
Aportan hierro y proteínas.

GRUPO 5 | ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS
Fuentes de energía concentrada.

GRUPO 6 | DULCES Y GRASAS
Brindan energía pero no nutrientes.



ANEXO

AUTORIDADES

GOBERNADOR DE LA PROVINCIA DE TUCUMÁN
Dr. Juan Luis Manzur

MINISTRA DE SALUD PÚBLICA
Dra. Rossana Chahla

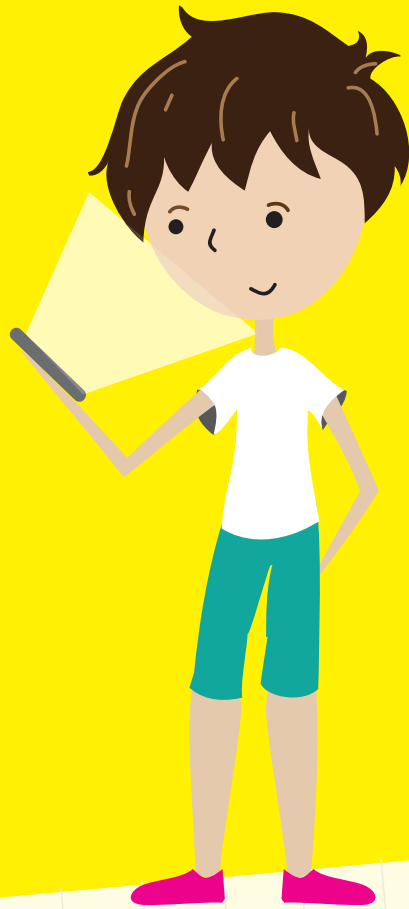
SECRETARIO EJECUTIVO MÉDICO
Dr. Gustavo Vigliocco

SECRETARIO EJECUTIVO ADMINISTRATIVO
CPN José Gandur

Directora Gral. Del Programa Integrado de Salud
Dra. Graciela Lavado

División Educación Sanitaria
Lic. Iliana Gandur

Esta publicación elaborada por el Ministerio de Salud Pública De la Provincia de Tucumán, tiene la finalidad de dar información y consejos útiles para el cuidado de la salud de los adolescentes.



Ministerio de Salud Pública de Tucumán

@msaludtuc

SALUDPUBLICATUCUMAN

0800-4444-999