




SWISS MEDICAL
MEDICINA PRIVADA

**GUÍA PREVENCIÓN
ADOLESCENTES**

Guía de orientación sobre la adolescencia

¿A qué nos referimos al hablar de adolescencia?

¿Cuáles son las características de cada etapa?

Características de la adolescencia temprana.

Características de la adolescencia tardía.

¿A qué nos referimos al hablar del desarrollo del adolescente?

Consideraciones generales sobre el desarrollo en el adolescente.

Desarrollo físico en el adolescente.

Factores de riesgo durante la adolescencia:

- **Inicio temprano al consumo de tabaco.**
- **Consumo de alcohol y drogas ilícitas.**
- **Sedentarismo.**
- **Infecciones de transmisión sexual, e iniciación sexual precoz.**
- **Percepción distorsionada del propio cuerpo.**
- **Trastorno alimenticio.**
- **Embarazo precoz.**
- **Inadecuado ambiente familiar.**

¿Qué vacunas están contempladas en la adolescencia?

Algunos comportamientos recurrentes durante la adolescencia.

Recomendaciones a tener en cuenta al momento de tener que contener a un hijo/a adolescente.

¿Cuál es la frecuencia recomendada para consultar al pediatra durante la adolescencia?

¿Por qué es importante que los adolescentes concurren a controles periódicos de salud?

GUÍA DE ORIENTACIÓN SOBRE LA ADOLESCENCIA

¿A qué nos referimos al hablar de adolescencia?:

El término adolescente deriva del griego, significa CRECER. Si bien hay varias definiciones, podemos decir que es el periodo de la vida en que se producen múltiples cambios físicos, sociales y psicológicos. Consiste en un pasaje progresivo entre la niñez y la adultez y abarca desde los 10/12 años (pubertad) a los 17/19 años, cuando las personas comienzan a definir su propia identidad y su futuro.

¿Cuáles son las características de cada etapa?

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la adolescencia como la etapa que va entre los 10 u 11 años hasta los 19 años, y considera dos fases: la adolescencia temprana, de los 10 u 11 hasta los 14 o 15 años, y la adolescencia tardía, de los 15 a los 19/22 años. Sin embargo, teniendo en cuenta las diferencias en la experiencia de vida de cada adolescente, es que se habla de adolescencia temprana y adolescencia tardía variando según el grupo social que se considere.

Características de la adolescencia temprana

Adolescencia temprana: es la etapa en la que comienzan a aparecer cambios físicos, se acelera el crecimiento, se desarrollan los órganos sexuales, aparecen los caracteres sexuales secundarios. Estos cambios pueden generar indistintamente situaciones de ansiedad o de entusiasmo; dependiendo de la capacidad emocional y mental, así como del contexto social de cada persona.

Existe la percepción generalizada de que las niñas maduran más precozmente que los varones y en ambos casos pueden sentirse confundidos acerca de su propia identidad personal y sexual. Es una etapa de la vida en la que los niños y niñas deberían contar con un espacio seguro que concilie su estado emocional, psicológico y sexual.

Es importante el apoyo de adultos responsables en el hogar, además del que reciban desde la escuela y la comunidad. Los tabúes sociales a veces impiden brindar información adecuada sobre enfermedades de transmisión sexual, embarazo precoz, adicciones. Información ésta, que cuando se aborda tardíamente puede afectar el desarrollo y bienestar del curso de sus



vidas.

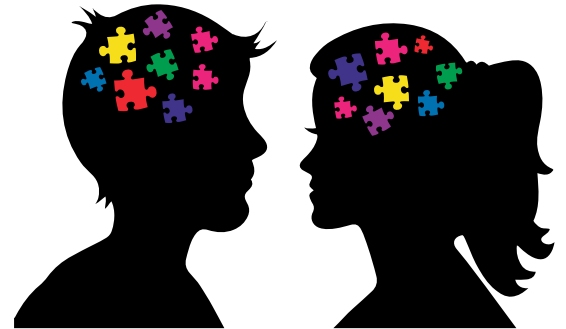
Características de la adolescencia tardía

Adolescencia tardía: En esta etapa del crecimiento, ya han ocurrido la mayoría de los cambios. Se observa también un fuerte desarrollo del **pensamiento tanto analítico como reflexivo, los jóvenes adquieren mayor confianza, claridad de pensamiento e identidad.**

Son capaces de evaluar sus propios riesgos y emitir sus propias opiniones.

No obstante, si durante la etapa previa (de la adolescencia temprana) hubieran experimentado algún tipo de adicción, es probable que la misma persista durante algunos años o en forma permanente durante su vida adulta.

Durante la adolescencia tardía las mujeres se vuelven más vulnerables y pueden sufrir experiencias negativas de diverso orden: discriminación, abusos de género o trastornos alimenticios -tales como anorexia y bulimia- entre otros.



¿A qué nos referimos al hablar del desarrollo del adolescente?

Hablamos de desarrollo para referirnos a los cambios físicos y emocionales que ocurren en esta etapa de la vida.

Consideraciones generales sobre el desarrollo en el adolescente

Al comienzo de la adolescencia el grupo de pertenencia consiste en amistades no románticas, comparten códigos, se visten y participan de actividades similares.

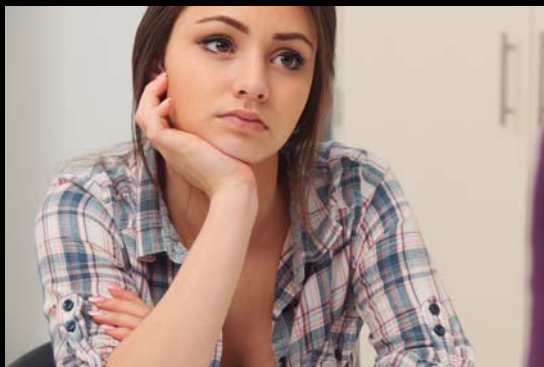
A partir de los 15 /16 años el grupo de amistad se extiende a lo romántico y es a esta altura de la vida cuando sienten necesidad de establecer su identidad sexual.

Los cambios corporales y los temas sexuales son algo habitual y natural como tema de diálogo, por lo cual los padres no deberían referirse a estos temas utilizando términos como "inmoral", "enfermedad", "erróneo". Es posible que los adolescentes experimenten comportamientos y orientaciones variables antes de sentirse cómodos con su propia identidad.

Es la etapa en que el complejo de Edipo (atracción del niño por el progenitor del sexo opuesto)

atravesado en la infancia, se vuelve a presentar de una nueva forma, ya que lo sexual, que antes estaba como "potencia", ahora tiene posibilidades de realización. Por eso a esta reactualización, también se la llama "segundo complejo de Edipo".

Incomodar durante esta etapa al adolescente, podría generarle timidez o vergüenza. Cuando los cambios son rápidos y súbitos podrían suscitar en ellos mayor sensibilidad o diversos complejos. Es un periodo en que los amigos se vuelven importantes, los sienten su refugio, comienza la separación con sus padres, la búsqueda de su propia identidad.



Importante: Si observa a su hijo/a aislado, sin interés por actividades sociales o con disminución en el desempeño escolar, deportivo o laboral, es importante consultar con un profesional por los riesgos potenciales.

Desarrollo físico en el adolescente

En las niñas: Alrededor de los 12 años comienza el desarrollo de los órganos sexuales, las mamas, la aparición de caracteres sexuales secundarios (vello axilar y pubiano) y de la menarca. Las mujeres crecen a esta edad más rápido, y frenan su crecimiento antes que los varones, alrededor de los 16 años.

En los niños: Alrededor de los 9/10 años notan el crecimiento del escroto y los testículos, alrededor de los 13, el crecimiento del vello axilar, pubiano, en piernas y rostro. Hacia los 14 años comienzan las poluciones nocturnas, y a los 18 años, los genitales tienen ya el aspecto del adulto, alcanzando su crecimiento máximo en altura.

Factores de riesgo durante la adolescencia

- Inicio temprano al consumo de tabaco.
- Consumo de alcohol y drogas ilícitas.
- Sedentarismo.
- Infecciones de transmisión sexual e iniciación sexual precoz.
- Percepción distorsionada del propio cuerpo. Trastorno alimenticio.

- Embarazo precoz.
- Inadecuado ambiente familiar.

Inicio temprano al consumo de tabaco

Algunas investigaciones científicas encontraron que casi el 60 por ciento de los fumadores eran menores de 18 años cuando fumaron un cigarrillo por primera vez. Este escenario es con el que hay que trabajar para revertirlo. Es importante hacer que los menores de edad **no se inicien en el consumo de tabaco**. Es un factor de riesgo que siembra un camino difícil de sortear. Pero además es la puerta para acceder a otras adicciones.

El inicio del consumo de tabaco, en general, se debe a factores psicosociales, influencia de amigos y compañeros; tabaquismo de familiares directos. Es un tema que preocupa a la salud pública por las graves consecuencias que produce en la salud.

Vivir en hogares y ambientes libres de humo son factores que contribuyen a evitar el inicio temprano del tabaquismo en sus hijos. Si no pueden evitar fumar, llámenos al Tel.: 0810 333 6800 o envíenos un e-mail a **pam@swissmedical.com.ar**.

Swiss Medical Medicina Privada puede ayudarlo.



Recuerde no fumar en ambientes cerrados.

ESPACIO 100%



LIBRE DE HUMO

Consumo de alcohol y drogas ilícitas

¿Qué son las adicciones?

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. La dependencia de sustancias es un trastorno crónico y a menudo recurrente que con frecuencia convive con otros trastornos físicos y mentales.

Algunas particularidades de las adicciones:

- Las adicciones constituyen un severo problema de salud pública. Los riesgos y daños asociados a las mismas, en adolescentes, son muy variables y dependen de múltiples factores, entre ellos: nivel educativo y cultural; también socio-ambientales; características propias de la personalidad asociadas a patologías psiquiátricas y tipo de sustancia que consuman.
- Las campañas publicitarias permanentes exponen a los jóvenes a temas casi siempre relacionados y asociadas al éxito, la libertad y status adulto. Elaborar publicidad educativa debería ser una estrategia conjunta del Estado y el mercado.
- En relación al consumo de las drogas y el alcohol, se produce al comienzo un efecto gratificante, placer y alivio al mismo tiempo, luego pasa a constituirse en dolor y desolación, con consecuencias negativas en la vida de los jóvenes. Puede producir daños en la salud por la aparición de enfermedades. El consumo excesivo de alcohol puede producir cirrosis; el compartir agujas en caso de drogas inyectables o relaciones sexuales sin cuidados adecuados: hepatitis C; otras drogas, depresión y psicosis.
- Suelen aparecer desde lo social diversas situaciones: destrucción de lazos familiares; pérdida de amistades; bajo rendimiento en el estudio y en lo laboral; abandono de metas; el sentimiento de fracaso produce mayor consumo.

La prevención del uso y abuso de alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, heroína u otras sustancias ilícitas, debe ser tema de conversación habitual entre padres e hijos.



Sedentarismo

El sedentarismo y la obesidad atentan contra la salud de las personas. Entre sus causas podemos mencionar: dificultades sociales de integración de los adolescentes causando retraimiento en el hogar; consumo excesivo de comida chatarra; falta de una rutina deportiva adecuada; uso excesivo de la tecnología; mala urbanización, entre otras.

Promover en los adolescentes una actividad deportiva que tenga una influencia positiva en ellos, no solo hará mantener su salud física sino que hará que fomenten el sentimiento de pertenencia grupal y que logren socializar y conseguir amistades que serán de gran valor en esta etapa, contribuyendo a su madurez emocional.



Infecciones de transmisión sexual, e iniciación sexual precoz

¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que se adquieren por tener relaciones sexuales, sin protección, con una persona que está infectada.

¿Qué causa enfermedad de transmisión sexual?

Las ETS pueden ser causadas por bacterias, parásitos o virus. Existen más de 20 tipos de ETS, algunas de ellas son: infecciones por clamidia, gonorrea, herpes, VIH/Sida, HPV, sífilis, tricomoniasis. Las ETS afectan de igual manera a ambos sexos, en las mujeres también pueden afectar el curso de un embarazo.



Brindar información en temas relacionados a las relaciones sexuales, posibilidad de embarazos y ETS, constituyen medidas preventivas que apuntan a mejorar la salud sexual y reproductiva de los adolescentes. Es una inversión de tiempo importante hacia los jóvenes, que debe ser asumida por padres, tutores y educadores.



¿Qué hacer para disminuir el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual?

- Evitar tener múltiples parejas sexuales.
- Evitar relaciones sexuales anales, vaginales u orales sin condón (preservativo).
- Preservarse de mantener relaciones sexuales con desconocidos.
- No mantener relaciones sexuales bajo la influencia del alcohol o de drogas, ya que esto provoca desinhibición y hace que se corran mayores riesgos.

¿Qué hacer ante la sospecha de infección por virus de inmunodeficiencia humana?

La infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (HIV o VIH) es una enfermedad transmisible, pero prevenible. La única forma de saber si una persona se ha infectado es por medio de un análisis de sangre que es gratuito, confidencial y voluntario. (Ley 23.798 HIV/ VIH Sida o inmunodeficiencia adquirida).

¿Cuándo realizar el análisis para detectar el HIV/VIH?

- Si hubo relaciones sexuales orales, vaginales o anales sin uso de preservativo.
- Si se compartió jeringas, máquina de afeitar.

¿Porque es importante realizar el test para detectar HIV?

- Hay un periodo llamado “de ventana”, que es de alrededor de un mes, si el análisis da negativo, la duda de contagio se descarta, y comienza la etapa de cuidado.
- Si da positivo, se puede iniciar el tratamiento en forma oportuna.



¿Cuándo y cómo abordar temas como salud sexual y procreación responsable con nuestros hijos?

A través de la Educación Sexual se trata de ayudar a formar personas con capacidad crítica y posibilidad de tomar decisiones desde la libertad, dejando de lado las presiones, prejuicios o actitudes coercitivas. Se trata de que los adolescentes tomen actitudes personales, tengan la capacidad necesaria para advertir y reducir los riesgos de conductas sexuales inapropiadas, y sientan la vida sexual como fuente de satisfacción, cuidados y placer, tanto de sí mismo como del otro.

Tratándose de una etapa de cambios corporales y emocionales vertiginosa, no es posible una readaptación a corto plazo, por ello es conveniente acompañar a nuestros hijos/as durante la pubertad, estando atentos a cualquier oportunidad para dialogar. Generalmente en estos diálogos se presentan circunstancias propicias para despertar el interés en ellos y es a través de información adecuada, que pueden conseguir las respuestas a sus propias preguntas.



El Ministerio de Salud de la Nación cuenta con una línea telefónica de Salud Sexual, en la que se atienden consultas anónimas y se brinda atención gratuita a toda la población Tel.: 0800 222 3444. Esta vía, o consultar con su pediatra de cabecera, son otras alternativas de asesoramiento para nuestros hijos.

Percepción distorsionada del propio cuerpo. Trastorno alimenticio.

¿A qué llamamos trastornos de la conducta alimentaria?

La percepción distorsionada del propio cuerpo da lugar a tres situaciones patológicas que son diferentes, pero comparten ciertas características. Nos referimos a **anorexia, bulimia y vigorexia**.

Se trata de problemas que comienzan en etapas tempranas de la adolescencia en individuos con baja autoestima, pendientes de su cuerpo y se presentan indistintamente en ambos sexos.



La anorexia es una grave alteración de la conducta alimentaria. Afecta en mayor medida a mujeres entre 13 y 20 años de edad. Puede sospecharse esta patología por la aparición de determinados signos y síntomas:

Signos:

- Retraso del crecimiento y desarrollo en niños y adolescentes.
- Descenso brusco de peso en un corto lapso de tiempo.
- Sentimiento de obesidad infundado.
- Mirarse al espejo en forma constante y pesarse reiteradamente.
- Contar las calorías de los alimentos.
- Realizar ejercicios reiteradamente.
- Evitar comer acompañado y huir de la mesa.
- Presentar amenorrea (alteración o ausencia de menstruación).
- Aislamiento y pérdida de vínculos sociales.
- Alteraciones anímicas con tendencia a la depresión.

Síntomas:

- Sequedad de piel.
- Extremidades frías.
- Uñas quebradizas.
- Caída de cabello.
- Alteraciones dentales.
- Alteraciones del aparato cardiovascular: hipotensión, arritmias, bradicardia.

- Alteraciones gastrointestinales: flatulencia, estreñimiento, diarrea si toman laxantes.
- Alteraciones renales: valores bajos de potasio y elevados de creatinina.
- Anemia, hipoglucemia.

La bulimia es uno de los trastornos de la conducta alimentaria más frecuente, afecta a más del 2% de adolescentes de ambos sexos entre 14 y 18 años.

Es una falta de control sobre la comida con atracones recurrentes e ingesta exagerada de alimentos en cortos periodos de tiempo. Quienes lo padecen se sienten incapaces de dominar los impulsos que los llevan a comer, por lo que en general se complementan con conductas compensatorias, como ingesta de laxantes o auto provocación de vómitos. El problema es difícil de detectar ya que estas conductas en general son secretas. Se da mayormente en mujeres, aunque los hombres no están exentos.

Entre las causas más frecuentes de este trastorno que produce graves desequilibrios metabólicos podemos mencionar:

- Baja autoestima.
- Excesiva preocupación por el aspecto físico.
- Dietas restrictivas que no producen resultado deseado.
- Necesidad de sentirse aceptado por su entorno.
- Familias disfuncionales.
- Trastornos de la personalidad.

La vigorexia se caracteriza por realizar una actividad física extrema y suele ser más frecuente en hombres entre 18 y 35 años. La persona se obsesiona por su estado físico. La adicción al ejercicio se acompaña de una ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos y el consumo abusivo de sustancias esteroides anabolizantes para obtener un desarrollo muscular exagerado. En su origen en estas patologías intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales.

El tratamiento de las tres mencionadas patologías comprende una acción coordinada de profesionales de diversas disciplinas, según las necesidades particulares de cada caso. Dichos equipos interdisciplinarios podrían incluir: médico clínico, endocrinólogo; gastroenterólogo; psiquiatra y psicólogo, quienes deberían actuar en conjuntamente con la familia o círculo de amistades, incluyendo no sólo la terapia psicológica, sino también terapia farmacológica y en casos severos, la internación.



Embarazo precoz

¿Ud. pensó por qué se habla de “precoz” cuándo hablamos de embarazo durante la adolescencia? Pues es en ésta etapa cuando la/el adolescente está atravesando un camino hacia la adultez, tanto física como psicológica. El proceso de cambios físicos por el cual una niña o un niño se convierten en capaces de reproducción sexual, no implica preparación para la maternidad o paternidad.

Comience a hablar sobre la sexualidad desde temprana edad y con frecuencia.

Converse también sobre cómo un embarazo prematuro podría tener efectos negativos, ya que ellos serían los responsables de atender y proveer al bebé. Es importante que usted ayude a sus hijos a entender las consecuencias de sus actos, es más probable que ellos tomen buenas decisiones.



Inadecuado ambiente familiar

En la adolescencia, el individuo comienza a asumir su independencia y autonomía frente al medio social. Es una de las etapas más importantes de la vida, marcada por los cambios relacionados a la identidad, el autoconocimiento. Comienzan a defender sus ideales y asumen nuevas responsabilidades como es el acceso al primer trabajo, a la educación superior, iniciando su participación activa en el mundo que los rodea.

La figura de los padres para orientarlos y alentarlos, es de vital importancia. Evite crear un ambiente hostil en la vida cotidiana familiar, atentará contra el buen desarrollo emocional de sus hijos/as.

¿Qué vacunas están contempladas en la adolescencia?

Hepatitis B: iniciar o completar esquema a los 11 años.

Triple viral (sarampión, rubeola, paperas): iniciar o completar esquema desde los 11 años a la adultez.

Triple bacteriana: (difteria, tétanos, tos convulsa) refuerzo a los 11 años.

HPV (herpes virus) niñas a los 11 años. Para mayor información consultar la guía de prevención en nuestra página Web sobre cáncer de cuello de útero.

Doble bacteriana: (difteria, tétanos) refuerzo cada 10 años, incluidos desde los 11 a la adultez.

Doble viral: (sarampión, rubeola) iniciar o completar esquema desde los 15 a la adultez.

Fiebre hemorrágica: a partir de los 15 en zona de riesgo.

¿Se puede prevenir la transmisión del Virus del Papiloma Humano desde la infancia?

Sí. El Ministerio de Salud de la Nación aprobó la incorporación de la vacuna contra el HPV (Virus del Papiloma Humano) en el **Calendario Nacional de Vacunación** desde el año 2011 para todas las niñas de 11 años nacidas a partir del año 2000. A partir del 1° de enero de 2017, se incluyó también a los varones nacidos desde el 1° de enero de 2006, quienes, al igual que las niñas, deberán recibir esquema con dos dosis de vacuna cuadrivalente separadas por un intervalo mínimo de 6 meses.

El objetivo de la inclusión de los varones es avanzar en la disminución de la mortalidad de las mujeres por cáncer de cuello de útero (efecto indirecto) y prevenir en los hombres otros tipos de afecciones y cánceres asociados a este virus (efecto directo). El HPV es muy común y se transmite fácilmente por contacto sexual. La vacuna contra el HPV sólo protege contra 2 genotipos de HPV de alto riesgo oncogénico (que son los más frecuentes) cubriendo más del 80% de los causantes de lesiones malignas.

Para mayor información consultar con su médico o la página web del Ministerio de Salud.

<http://www.msal.gov.ar/index.php/component/content/article/46-ministerio/184-calendario-nacional-de-vacunacion-2016>



Es importante que promueva en su hijo/a la consulta regular con el Odontólogo.

Algunos comportamientos recurrentes durante la adolescencia

- A veces tienen actitudes egocéntricas que impresionan como comportamientos histérico /narcisista.
- Requieren atención en forma permanente y están en escena en forma constante.
- Es la etapa del a mí no me sucederá (por ej. quedar embarazada, tener un accidente si consumen alcohol o padecer enfermedades de transmisión sexual).
- Buscan privacidad y a veces les resulta difícil obtenerla.
- Luchan por sus derechos y privilegios.
- Establecen relaciones personales más íntimas.
- Cuestionan a sus padres desafiando su autoridad.

Recomendaciones a tener en cuenta al momento de tener que contener a un hijo/a adolescente

Los jóvenes en esta etapa suelen creer que sus cosas no importan a nadie, entonces será fundamental:

<ul style="list-style-type: none">• Mantener comunicación abierta e involucrarse en sus proyectos.
<ul style="list-style-type: none">• Mantener diálogo en forma habitual acerca del uso de sustancias desde edades tempranas y repetirlos con frecuencia.
<ul style="list-style-type: none">• Saber negociar, poner límites, reglas claras estableciendo consecuencias por no cumplir con las pautas familiares fijadas. Todas estas estrategias disminuyen y evitan conflictos mayores (Ej.: no uso de teléfono celular, internet, redes sociales, etc.).
<ul style="list-style-type: none">• Dedicar espacios para conversar acerca de lo que les está pasando, cómo se sienten, qué es lo que piensan.
<ul style="list-style-type: none">• Ayudar a que los hijos establezcan objetivos personales. Metas académicas, atléticas y/o sociales.
<ul style="list-style-type: none">• Ayudar a los hijos a que se sientan bien con respecto a sí mismos aceptando tanto sus éxitos como sus inevitables fracasos, viéndolos como oportunidades para crecer.

- Conocer a los amigos de sus hijos. Saber dónde y con quién están.
- Como padres, mantenerse abiertos a nuevos aprendizajes y adaptarse a los cambios, a menudo bastante imprevistos.
- Hablar sobre su futuro desde una edad temprana, insistiendo sobre la importancia de la educación.

¿Cuál es la frecuencia recomendada para consultar al pediatra durante la adolescencia?

Se recomiendan al menos dos controles clínicos al año durante la pubertad y uno al año durante la adolescencia media y tardía.

¿Por qué es importante que los adolescentes concurren a controles periódicos de salud?

Es importante dar continuidad a las consultas con el pediatra desde que el niño/a nace, así forjará confianza entre ambos y ésta hará particularmente fértil la relación para que el adolescente lo considere al momento de tener que realizar una consulta. Durante la adolescencia, a veces el joven no puede confiar en su amigo o padres para realizar preguntas vinculadas a su intimidad u otras dudas de importancia, que son motivadas por desconocimiento de los cambios puberales físicos, emocionales o del comportamiento por parte del adolescente, su familia o algún otro miembro del entorno.



Recuerde: la adolescencia no es un problema, sino una etapa en la que cada adolescente está en vías de convertirse en un adulto responsable y socializado. ¡Acompáñelo!