

[Home](#) > (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it). [ar](#).[cn](#).[de](#).[en](#).[es](#).[fr](#).[id](#).[it](#).[ph](#).[po](#).[ru](#).[sw](#)



La salud del adolescente y la acción en la comunidad

Contenido

Irene Sáez García

2da. Edición

República de Venezuela

Ministerio de Sanidad y Asistencia Social
Dirección Materno Infantil
División de Salud del Niño y Adolescente
Departamento Salud del Adolescente

Caracas Julio de 1992

República de Venezuela
Ministerio de Sanidad y Asistencia Social

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
UNICEF
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Programa Atención Integral de salud para el Adolescente

Coordinación general:	
<i>Dr. Manuel Alvarez Gómez</i>	

<i>Dra. Irene Sáez García</i>	Director Materno Infantil, M.S.A.S. Jefe de División de Atención del Niño y el Adolescente. Jefe del Dpto. de Salud del Adolescente.
Asesor: 2da. Edición «La salud del Adolescente y la acción en la comunidad.	
<i>Dr. José Manuel Asad</i>	Profesor de la Escuela de Salud Pública. Facultad de Medicina Universidad Central de Venezuela
Autor:	<i>Dra Irene Sáez García</i>

Contenido

Presentación

Introducción

¿Qué es un adolescente?

¿Qué es un adolescente con problemas?

El agente comunitario de salud

Prevención primordial ¿qué es?

¿Cómo debe ser el promotor juvenil?

Prevención: salud reproductiva, drogas, accidentes, violencia, salud mental, nutrición, salud oral

¿Cómo diseñar el mensaje de salud?

[Toma de decisiones](#)

[Bibliografía](#)

[Indice](#) - [Siguiente](#) 

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[ar.cn.de.en.es.fr.id.it.ph.po.ru.sw](#)

Presentación

La Salud del Adolescente y la Acción en la Comunidad

Un buen administrador local de Salud Pública, al actuar con su equipo para sembrar sus Programas de Salud, debe comprender que en su área de influencia conformada, hay que actuar organizando, sectorizando y educando

a la población, para lograr la participación consciente y voluntaria de la comunidad en la solución de sus propios problemas.

Los adolescentes, con su dinamismo creador, sensibilidad y desprendimiento, constituyen un grupo fácil de captar y lograr de ellos acciones muy positivas para su propio bienestar y el de toda la colectividad. Para ello es necesario el conocimiento y comprensión de todo su proceso fisiológico por el que transita y de los peligros que la desviación de su conducta puede acarrearle. Departamento de Salud del Adolescente de la Dirección Materno infantil se ha esmerado en presentar esta guía educativa, que esperamos sea ampliamente difundida a todo el equipo de salud y muy especialmente al Agente Comunitario, seguros de contribuir así de manera positiva a los logros propuestos de una salud integral para nuestros jóvenes.

Expresamos a nombre de todo el equipo de la Dirección, nuestro agradecimiento a los organismos internacionales Organización Panamericana de la Salud y Fondo de Naciones Unidas para la Infancia que tienen representación en el país, por la activa y preocupada colaboración prestada en la edición y difusión de este importante material educativo.

Dr. Manuel Alvarez Gómez
Director Materno Infantil

Las siguientes páginas son para orientar y facilitar el diálogo, la reflexión y el cambio que permita una acción positiva en la salud del adolescente.

Irene Sáez García: Pediatra-Médico de Adolescentes

[Indice](#) - [Siguiente](#)➤

[Indice](#) - ◀ [Precedente](#) - [Siguiente](#)➤

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[ar](#).[cn](#).[de](#).[en](#).[es](#).[fr](#).[id](#).[it](#).[ph](#).[po](#).[ru](#).[sw](#)

Introducción

La Adolescencia es una etapa fundamental del crecimiento y desarrollo humano durante la cual el niño se transforma en adulto y está marcado por cambios interrelacionados del cuerpo, la mente, el espíritu y la vida social,

La Organización Mundial de la Salud define la edad adolescente como el grupo comprendido entre los 10 y 19 años de edad. Es el grupo donde las exigencias de salud (bienestar físico, mental y social) son más evidentes y donde el individuo amerita una respuesta para cumplir con sus aspiraciones de desarrollo propio, familiar y del país. (1)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

¿Qué es un adolescente?

Lo que me sucede ¿Es normal?

El adolescente tiene características propias de su etapa evolutiva que deben conocerse para no confundirlas con problemas de conducta y estar conscientes que son expresiones normales de su edad; siendo las más frecuentes (2) (3):

- **Constantes variaciones del estado de ánimo: En un momento dado está de malhumor y pocos minutos después muy alegre, desbordando entusiasmo.**
- **Tendencia a estar en grupos: necesita estar con otros adolescentes en la búsqueda de su identidad y es así que viste, habla y se conduce según las normas del grupo.**
- **Necesidad de intelectualizar y fantasear: piensa y analiza la información que recibe para sacar sus propias conclusiones y la imaginación toma alas, lo cual hace que se distraiga con frecuencia.**

- **Crisis religiosa y política: Analiza, duda y cuestiona todos los conceptos religiosos inculcados en la niñez y la organización político-social en que vive.**
- **Desubicación temporal: el tiempo tiene una perspectiva de acuerdo a sus intereses, puede que sea más importante buscar la vestimenta de la fiesta que será en 15 días, que estudiar para el exámen del día siguiente.**
- **Evolución sexual: Su identidad sexual se define en un proceso que lo lleva a explorar desde el autoerotismo (masturbación), experiencias ocasionales con adolescentes de su mismo sexo, hasta llegar a la definición sexual donde establece preferencia por el sexo opuesto (heterosexualidad).**
- **Actitud social reivindicatoria: El adolescente desea ayudar activamente a mejorar la sociedad y es fácilmente conquistado por partidos políticos, sectas religiosas, grupos de voluntarios, etc., que le ofrezcan un horizonte que el considere diferente.**
- **Manifestaciones conductuales contradictorias: mostrando actitudes que no reflejan su opinión o verdadero sentir, o cambiando fácilmente de opinión.**

- **Separación progresiva de los padres: En la búsqueda de su independencia emocional, es más importante la opinión y compañía de otras personas que no sean de su familia y es por esto que le gusta alejarse del hogar participando en excursiones, dormir en casa de los amigos, etc.**

¿Qué debo lograr en esta etapa de mi vida?

Metas del adolescente

El adolescente tiene que alcanzar en esta faceta de su desarrollo personal que determinen una adultez armónica y equilibrada

- **Adaptación sana a los cambios físicos y mentales**
- **Encontrar el significado de ser él mismo y el logro de su identidad adulta.**
- **Progresiva separación de la familia: emocional y económicamente sin deterioro de la vinculación afectiva y relación familiar.**
- **Utilización mayor de su capacidad intelectual, ya que debe tomar decisiones muy importantes como por ejemplo la de definir su profesión.**

- **Desarrollar sus potenciales como un compromiso progresivo del individuo con él mismo y con la sociedad.**
 - **Definir valores y conductas que regirán su estilo de vida adulta.**
-

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

¿Qué es un adolescente con problemas?

Es el adolescente que presenta alteraciones específicas de salud en uno o varios de sus diferentes aspectos o que tiene conducta de riesgo que implican peligro a corto o largo plazo en su bienestar físico mental, social y espiritual.

¿Cuáles son las áreas de peligro?

Las áreas consideradas prioritarias en la problemática del adolescente son las relacionadas con (4) (5):

La Salud Reproductiva

Inicio temprano de la actividad sexual.

Embarazo precoz.

Enfermedad de transmisión sexual.

Cáncer de cuello uterino.

Uso y abuso de drogas

Tabaco

Alcohol

Otras drogas: marihuana, cocaína, heroína, etc.

Accidentes de todo tipo

Violencia:

Suicidios y Homicidios.

Salud mental

¿Qué otras también requieren atención?

Habitos Nutricionales

Salud Oral

Uso del tiempo libre

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know

El agente comunitario de salud

¡Que persona tan importante!

¿Qué es un agente comunitario?

La comunidad representada por individuos que están en contacto con adolescentes, tienen una responsabilidad vital en la promoción de salud, esto implica a la familia, maestros, líderes religiosos, organizaciones juveniles, figuras populares del deporte, arte y diversión, quienes con su ejemplo modelan comportamientos que influyen en una vida sana (6).

El agente comunitario promotor de salud tiene una responsabilidad fundamental porque centraliza el enfoque indispensable para adecuar el potencial de la comunidad y los recursos de varios sectores a las necesidades de bienestar y desarrollo de los adolescentes; es el que puede introducir

técnicas efectivas de comunicación y participación, en especial la de los propios adolescentes, en lo cual existe un consenso abrumador, de que los jóvenes deben tener la oportunidad de demostrar su potencial de capacidad y compromiso como una actividad decisiva para el logro de su salud (7).

¿Y su área de acción?

El agente comunitario debe trabajar con el eje fundamental que sustenta la salud constituido por:

La prevención primordial

La prevención primaria

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to

a small home server, if it's Linux, we know
it).[ar](#).[cn](#).[de](#).[en](#).[es](#).[fr](#).[id](#).[it](#).[ph](#).[po](#).[ru](#).[sw](#)

Prevención primordial ¿qué es?

Consiste en la promoción de **FACTORES PROTECTORES** generales que evitan o controlan los factores de riesgo que pueden ocasionar problemas de salud a corto o largo plazo. Este aspecto es muy importante en relación a estilos de vida, enfermedades crónicas y aspectos psico-sociales.

Factores Protectores Generales

Saneamiento Ambiental

Buenos hábitos nutricionales

Ejercicio físico

Ocupación positiva del tiempo libre

Información adecuada y oportuna sobre:

- **sexualidad**
- **embarazo**
- **enfermedades de transmisión sexual**
- **uso y abuso de drogas**
- **prevención de accidentes**
- **etc.**

Apoyo a la integración y buena dinámica familiar

Desarrollo de:

- **autoimagen**
- **autoconcepto**
- **autoestima**
- **autocontrol**
- **toma de decisiones**

Fomento de escala de valores personales familiares y sociales acordes con niveles óptimos de desarrollo espiritual. Oportunidad de estudio o trabajo digno. Acceso a servicios de salud de buena calidad.

¿Y qué es prevención primaria?

Consiste en evitar la enfermedad o la muerte promocionando FACTORES PROTECTORES causales específicos en determinadas áreas.

Ejemplos:

- **Aplicación de inmunizaciones.**
- **Medidas preventivas contra accidentes: uso de cinturón de seguridad, señalización adecuada, etc.**
- **Legislaciones que protegen al menor: edad mínima para consumir bebidas alcohólicas, horario nocturno tope para circular en las calles, edad mínima para conducir, etc.**

Cuando a las medidas de Prevención Primaria se agregan las acciones de Prevención Primordial (Promoción de Factores Protectores) talas como la disciplina, responsabilidad, buen ejemplo, el resultado es más efectivo y hay más oportunidad para la participación de los adolescentes.

¿La salud del adolescente tiene enfoque aislado?

El trabajo del agente comunitario en favor de la salud del adolescente debe estar comprendido dentro de la acción global que integra Promoción de Salud Materno Infantil y Salud Familiar.

¡Todos deben colaborar!

La salud del adolescente depende en gran parte de las personas adultas con las cuales se relaciona, de las condiciones de la familia, escuela, comunidad, lugares de recreo, iglesia, medios de comunicación, sector salud y otros sectores afines». I

«Un joven que actúa en salud»

¿Quién es?

Es un líder positivo que determina el éxito del trabajo y con adolescentes

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

¿Cómo debe ser el promotor juvenil?

Debe ser identificado por el agente comunitario en base a las siguientes características generales:

1. Provenir del área comunitaria donde trabajará.
2. Tener rasgos de liderazgo positivo: promueve en los grupos a los que pertenece comportamientos que fomentan salud.
3. Ser estudiante de secundaria o de los primeros años de universidad.
4. Ser hombre o mujer no menor de 17 ni mayor de 24 años de edad.

- 5. Dispuesto a colaborar a tiempo parcial.**
- 6. No tener problemas hacia la autoridad.**
- 7. Disposición para ayudar a los demás.**
- 8. Saber relacionarse bien con otros adolescentes.**
- 9. Agradarle el trabajo comunitario.**
- 10. Tener alguna habilidad artística.**
- 11. No ser activista político ni religioso.**
- 12. Tener características psicológicas sanas.**

Jóvenes ¡a Participar!

La Comunidad los Necesita

Si el líder juvenil no existe en la comunidad el agente comunitario debe promover su formación.

¿Cuál es la idea para trabajar?

son varias

El grupo de trabajo coordinado por el agente comunitario debe:

1. Identificar tareas de interés de los adolescentes de esa comunidad mediante:

- **Reuniones con grupos de adolescentes que deben representar los diversos sectores presentes de la comunidad: el adolescente de la calle, el estudiante, el trabajador el deportista, etc.**
- **Encuestas de formato sencillo que se pasen en la calle, escuela, iglesia, etc. a los adolescentes,**
- **Interrelacionarse con el equipo de salud local, quien suministrará información de causas de enfermedad y muerte, lo cual determinará acción preventiva sobre los factores que las ocasionan.**
- **Obtener información de organismos que puedan aportar datos sobre la población adolescente de la localidad como: organizaciones juveniles, políticas, establecimiento de salud, etc.**
- **Obtener información de diversas fuentes ayuda a tener una visión clara de las necesidades de la población sobre la cursi se quieren dirigir acciones preventivas. (8)**

2. Establecer prioridades de acción en base a:

- **Análisis de causas que están ocasionando problemas a los adolescentes de la comunidad.**
- **Jerarquización de problemas de acuerdo a su importancia.**

3. Elegir los métodos para relacionarse con los adolescentes:

- **Adecuados a las costumbres locales.**
- **Aceptados por los adolescentes.**

¿Y el objetivo?

Para ejercer una acción exitosa en los problemas de los adolescentes.

¡Acción!

¡Prevención!

¡Salud!

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

Prevención: salud reproductiva, drogas, accidentes, violencia, salud mental, nutrición, salud oral

Comunidad:

Que mundo tan particular!

Cada comunidad tiene características propias y sus adolescentes intereses y necesidades condicionales por diversos factores; pero existen problemas que los afectan en forma general independientemente de la región o país al que

pertenezcan. (9) (10).

Los problemas del Adolescente

que más preocupan se relacionan con: Salud reproductiva:

- **Inicio temprano de la actividad sexual (antes de los 18 años).**
- **Embarazo precoz (antes de los 18 años).**
- **Enfermedades de transmisión sexual.**
- **Cáncer del cuello uterino.**

¿Y la acción preventiva?

- **Promocionar Factores Protectores Generales (Prevención Primordial).**
- **Informar adecuadamente en sexualidad para que proporcione EDUCACION Y GENERE CAMBIOS DE CONDUCTA y la información debe enfocar:**
- **Aspectos físicos y emocionales característicos de la etapa adolescente.**
- **Relación sexual (aspectos físicos, psicológicos sociales y espirituales).**
- **Responsabilidad de los sexos en las relaciones sexuales.**

- **Implicaciones en la vida futura (personales, familiares y sociales).**
- **Riesgo de salud.**
- **Métodos anticonceptivos recomendados para adolescentes**
- **Importancia de retardar la relación sexual hasta llegar a la edad adulta.**
- **Informar y educar en sexualidad a personas relacionadas con adolescentes: padres, maestros de manera que estén capacitados para facilitar la comunicación en este aspecto y poder proporcionar una orientación sana que incluya la utilización de los servicios de salud.**

Y más acción en...

- **Informar sobre enfermedades de transmisión sexual curables con tratamiento adecuado (Sífilis, Blenorragia, Clamidia, Herpes genital) y la enfermedad Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) sin cura actualmente.**
- **Informar sobre medidas preventivas especiales:**

Abstinencia de relaciones sexuales.

Relaciones sexuales con un solo compañero (a) que esté

sano.

Uso adecuado y sistemático de preservativo (condón).

- **Informar sobre los efectos negativos de la automedicación tanto en prevención de embarazo (uso de anticonceptivos orales en forma inadecuada) como el tratamiento de enfermedades de transmisión sexual (uso inadecuado de antibióticos) y de la necesidad de acudir a los centros de salud.**
- **Fomentar la prevención de Cáncer de Cuello Uterino mediante la práctica de la citología realizada una vez al año por los médicos del centro de salud.**
- **Charlas educativas bien orientadas en las escuelas para grupo de edades pre-adolescentes y adolescentes, sobre temas relacionados con salud reproductiva.**
- **Vigilar que los mensajes transmitidos en relación a sexualidad sean culturalmente apropiados, claros, pertinentes y positivos.**
- **Foros con grupos juveniles para analizar películas, programas de opinión televisivos, publicaciones, etc., relacionados con el tema de la sexualidad.**

- **Talleres de orientación para adolescentes en autoestima y autocontrol.**
- **Actividades de grupos de adolescentes en autoestima y autocontrol.**
- **Actividades de grupos de adolescentes y su familia para tratar temas relacionados con sexualidad.**

Medios de comunicación social y sexo.

Comunicación familiar sobre el tema.

Abuso sexual.

Otros temas de interés para el adolescente.

Drogas ¡que daño causan!

TABACO

El consumo de tabaco está aumentando en los adolescentes con consecuencias negativas para su salud. (11)

Efectos a corto plazo:

- **Aumenta la gravedad de enfermedades virales respiratorias como la gripe (influenza).**
- **Disminuye la respuesta de defensa (inmunológica) del organismo.**
- **Afecta negativamente la salud en la etapa prenatal (hijo de madre fumadora).**
- **Reduce el desempeño atlético.**
- **Es el primer paso para utilizar otro tipo de drogas: alcohol, marihuana, etc.**

Efectos a largo plazo:

- **Relacionado con un 90% con el cáncer de pulmón.**
- **Relacionado en un 75% con enfermedad crónica de pulmón (bronquitis crónica y emfisema).**
- **Relacionado en un 25% con enfermedades cardiovasculares (infartos).
Reduce el tiempo de vida.**

¿Yo? no fumo, pero... mis amigos sí

el 17% de cáncer pulmonar en no fumadores está relacionado con la exposición al humo del tabaco en la niñez y adolescencia.

La acción para combatir este hábito es:

- **Promocionar Factores Protectores Generales (prevención primordial). Informar y educar a los adolescentes sobre efectos negativos del tabaco.**
- **Alertar sobre la promoción en los medios de comunicación social del hábito de fumar que lo relacionan con: comportamiento adulto, símbolo de liberación, placer corporal, juventud, etc.**
- **Talleres con grupos familiares para informar de la importancia del ejemplo en el inicio del hábito de fumar y promocionar la discontinuación del hábito.**
- **Talleres con grupos juveniles: dada la gran influencia de otros adolescentes en el inicio del hábito de fumar.**
- **Talleres de orientación en autoestima y autocontrol.**
- **Estimular campanas en la comunidad dirigidas a la prevención del hábito de fumar:**

afiches

charlas

cumplimiento de reglamentación de no fumar en lugares públicos, escuelas, etc.

desvalorización de la imagen social del fumador (no es exitoso, no es bello, no es sensual, etc.)

Todo con participación activa de los adolescentes en el diseño y difusión de la campaña.

Alcohol: otra droga dañina

El consumo de alcohol en el adolescente se encuentra en aumento creciente y la edad de inicio es cada vez más temprana (11) (12) (13)

Efectos a corto plazo:

- **Influye directamente en el comportamiento relacionado con:**

- **sexualidad**
- **agresividad**
- **criminalidad**
- **acto suicida**
- **accidentes (viales, en el hogar, trabajo)**
- **rendimiento escolar**
- **víctimas de abuso sexual**
- **muerte y lesiones incapacitantes permanentes**
- **puerta de entradas para el uso de otras drogas**

Efectos a largo plazo:

- **Reduce el tiempo de vida**
- **Riesgo de cáncer, úlcera y enfermedad cardiovascular, mal nutrición, cirrosis de hígado**
- **Problemas sociales:**

inestabilidad matrimonial
pérdida de amigos

fracaso en la escuela, deporte, trabajo

¿Y qué pasa si además; existe un embarazo?

- Aumenta más el riesgo para el feto de lesión cerebral, problemas de crecimiento, retraso mental y muerte.

Las acciones a tomar son:

- **Promocionar Factores Protectores Generales (prevención primordial).**
- **Informar y educar a los adolescentes sobre efectos negativos del alcohol.**
- **Alertar sobre las campañas de medios de comunicación que fomentan el consumo de alcohol relacionándolo con comportamiento adulto, alto nivel social, ídolos populares, forma de aliviar la tensión emocional, etc.**
- **Talleres dirigidos a los grupos juveniles: por la gran importancia de la presión de otros adolescentes en el inicio del hábito alcohólico.**
- **Talleres con grupos familiares: por la importancia determinante del ejemplo para el inicio del hábito.**
- **Talleres de autoestima y autocontrol dirigido a grupos de adolescentes.**

- **Vigilar el cumplimiento de la reglamentación que impide venta de bebidas alcohólicas a menores de 18 años.**
- **Implementar campanas comunitarias hacia la discontinuación del hábito en la participación activa de los adolescentes.**

Otras drogas: muy peligrosas

Marihuana, LSD, Cocaína, inhalantes, CRACK, barbitúricos, bazuco y otras

El riesgo de salud incluye alteraciones mentales graves (reacciones psicóticas), comportamientos peligrosos (conducta agresiva y delictiva), suicidios, accidentes de todo tipo (viajes, caídas, ahogamientos), contagio de enfermedad incurable como lo es el SIDA; riesgo relacionado con la actividad sexual irresponsable (abuso sexual, embarazo precoz, enfermedades de transmisión sexual) alteraciones en su desempeño dentro del hogar, escuela y medio social. (13) (14) (15).

¡Como dañan la vida!

La acción debe ser rápida y efectiva

¡Urgente!

Mediante:

- **Promoción de Factores Protectores Generales (prevención primordial).**
- **Información y orientación a la familia para que ejerzan un control y disciplina eficaz, sin deterioro de las necesidades psicológicas propias del adolescente y además contribuya con el ejemplo de modelos positivos a seguir por el adolescente.**
- **Información y educación a los adolescentes sobre el efecto dañino de las drogas en su desarrollo personal, familiar y social en el presente y el futuro.**
- **Talleres orientados para la toma de decisiones, autoestima y autocontrol en adolescente**
- **Talleres a grupos de adolescentes para analizar la importancia de la presión del grupo en el inicio del hábito.**
- **Implantación de campañas en contra del uso de las drogas con**

participación activa de los adolescentes.

- **Investigación e información a los adolescentes sobre la modalidad local más frecuente para inducir al uso de la droga, ejemplo: en un principio regalarla a la salida de la escuela, halagos de líderes negativos (delincuentes de la zona) en forma de protección, dinero, regalos, etc.**

¿Un objetivo para el adolescente? El rechazo rotundo a las drogas

Accidentes: ¡Mueren muchos jóvenes!

Accidentes es la primera causa de mortalidad en adolescentes de 10 a 19 años de edad y el 60% son debidos a vehículos de motor (16). Es responsable también de lesiones permanentes e incapacitantes en este grupo de edad, talas como: Invalidez, mutilaciones, epilepsia, retardo mental, cicatrices deformantes.

¿Cómo actuar para evitar el peligro?

Con:

- **Promoción de Factores Protectores Generales (prevención primordial).**
- **Información y educación a los adolescentes que muy rara vez están conscientes que los accidentes son la primera causa de mortalidad para su grupo de edad.**
- **Promover en los adolescentes normas de seguridad:**

Uso de cinturón de seguridad

Uso de cascos en los motorizados

Respeto a las señales de tránsito

Respeto a la normativa legal sobre la edad mínima para conducir.

- **Informar sobre la relación directa entre accidentes y consumo de alcohol y otros tipos de drogas.**
- **Talleres de información y educación sobre otro tipo de accidentes:**

Hogareños

Laborales

Deportivos

Ahogamientos Quemaduras

- **Diseñar programas sobre seguridad acuática, natación, combate de incendio.**
- **Talleres de discusión a grupos pre-adolescentes sobre temas de seguridad vial, en el hogar, prevención de uso de drogas, etc.**
- **Establecer grupos de vigilancia en la comunidad sobre la velocidad máxima de vehículos automotor en el sector,**
- **Implementar cursos de primeros auxilios dirigidos a grupos de adolescentes.**

Muertes violentas en adolescentes

Los suicidios y homicidios ocupan el segundo lugar de muerte para el grupo de 10 a 19 años de edad y están interrelacionados con problemas de depresión y todas sus causales, uso y abuso de drogas, conducta delictiva, todas con influencias de factores múltiples personales, familiares y sociales (16).

¡Acción para evitarlas!

- **Promoción de factores protectores generales (prevención primordial).**
- **Talleres dirigidos a la familia para enfatizar la importancia del ambiente, comunicación y apoyo familiar en este problema. Informar acerca de los signos de alarma que sugieren un joven deprimido y suicida en potencia:**

Apatía desgano e indiferencia

Fatiga crónica

Actitudes burlonas, retadoras o de superioridad persistente

Demasiado payaso o chistoso

Víctima de accidentes frecuentes (caídas, fractura, etc.)

Riesgo hipocondríaco (inventa enfermedad todo el tiempo)

Aburrimiento crónico

- **Talleres dirigidos a los adolescentes para aumentar la autoestima y autocontrol.**
- **Talleres para adolescentes dirigidos al análisis del contexto social que lo**

rodea:

Relaciones familiares

Competencia en la escuela, trabajo y deportes

Aislamiento

Presiones grupales

y su influencia como factores de ansiedad, depresión e idea suicida.

- **Taller dirigido a la prevención del uso y abuso del alcohol y otras drogas.**
- **Promoción de actividades de grupos juveniles, deportivos, artísticos, culturales, etc.**
- **Foros para analizar el despliegue de violencia en los medios de comunicación social como modelador de comportamiento en la juventud.**
- **Fomentar las medidas de seguridad pública a nivel local: policías de punto, información de centros policiales, normas de seguridad contra intrusos en el hogar, horario nocturno tope de circulación para adolescentes, etc.**

La salud mental ¿tiene riesgo?

Los adolescentes están sometidos a presiones que pueden propiciar la inestabilidad mental (14). No solo deben responder a los retos normales de esta etapa del desarrollo sino que también deben enfrentarse a las condiciones de la sociedad moderna caracterizada por la estructura familiar debilitada, proceso rápido de urbanización, migraciones (que determinan malas condiciones de educación, empleo, vivienda, seguridad pública), una fuerte competencia para lograr un puesto en la sociedad, exposición al alcohol y otras drogas, a lo que se suma el hecho de que la adolescencia es un período de inestabilidad emocional manifestada con frecuencia como ansiedad y depresión.

La detección oportuna y aplicación de medidas preventivas del trastorno mental en el adolescente contribuye determinantemente a mejorar el estado de salud de los adultos en la sociedad (17).

Acción para cuidarla

- **Promoción de Factores Protectores Generales (prevención primordial)**
- **Prevención de uso y abuso de drogas**
- **Talleres dirigidos a la familia para mejorar la comunicación y apoyar al adolescente en sus tareas fundamentales del desarrollo**
- **Talleres dirigidos a grupos de adolescentes especialmente vulnerables:**

Refugiados

Inmigrantes

Con problemas de tipo académico

Con impedimentos físicos

Con problemas de ajuste social

Con limitaciones mentales

Hábitos nutricionales

¿qué determina las preferencias de los adolescentes?

Los hábitos nutricionales en los adolescentes están influenciados por muchos factores:

- **Descontinuación de hábitos nutricionales de la niñez como una manera de demostrar independencia.**
- **Promoción de alimentos de cadenas comerciales extranjeras (hamburguesas, etc.) generalmente de alto contenido calórico, hipergraso y con exceso de sal.**
- **Ritmo de vida rápido del adolescente, que le hace colocar en segundo término los aspectos relacionados con alimentación, por lo que no tiene horario fijo ni escoge calidad y cantidad de alimentos de acuerdo a sus requerimientos nutricionales.**
- **Condiciones económicas que puede favorecer la obesidad o la desnutrición.**
- **Patrones culturales de belleza que determinan en las adolescentes conductas nutricionales hacia dietas estrictas que incluso pueden inducir a desnutrición y a enfermedades mentales tipo Anorexia Nerviosa (no ingiere prácticamente alimentos) o Bulimia (come y se induce el vómito) que amerita tratamiento especializado y hospitalario.**

La acción en buena nutrición

- **Promoción de factores protectores generales (prevención primordial).**
- **Informar y educar a los niños y adolescentes sobre la necesidad de ingerir una alimentación balanceada acorde con los requerimientos de su etapa evolutiva.**
- **Propiciar que grupos juveniles diseñen material educativo en relación al tema de la nutrición y lo divulguen.**

Disminuir consumo de grasa, sal y azúcar

Aumentar consumo de frutas y vegetales

Condiciones higiénicas de los alimentos

Orientación preventiva hacia patrones de alimentación extraños (de otras culturas), que se promocionan por razones comerciales y económicas.

- **Talleres para fomentar hábitos nutricionales sanos como un factor esencial en:**

Un mejor rendimiento escolar

Un mejor rendimiento deportivo Prevención de obesidad

Prevención de acné
Mejor imagen corporal
Prevención de enfermedades cardíacas
Prevención de Diábetes
Prevención de Cáncer de vías digestivas (17)

Salud oral ¿por qué es importante?

Relacionado con los hábitos nutricionales y la influencia negativa que tiene el exceso de consumo de alimentos azucarados, alimentos pobres en vitaminas aunados a un mal asco bucal que condiciona enfermedad en dientes y encías que causan

Vamos a actuar!

trastornos de salud (caída de piezas dentales) y deterioro de la imagen corporal pérdida de seguridad y auto-confianza tan importante en el adolescente. Con:

- **Promoción de Factores Protectores Generales (prevención primordial).**
- **Promoción en escuelas y liceos de buenos hábitos de higiene bucal.**
- **Promoción en grupos juveniles de buenos hábitos dietéticos y su relación con la salud oral.**
- **Diseñar y divulgar con grupos juveniles material educativo sobre el tema.**
- **Talleres de autoestima e imagen corporal.**

La acción: llevar este mensaje de prevención al adolescente pero... ¿cómo?

¿Cómo me relaciono con el adolescente?

En el adolescente los comportamientos problemáticos se interrelacionan entre sí ya que los fumadores de cigarrillos son más susceptibles de fumar marihuana, tomar alcohol y estos a experimentar con drogas más fuertes; el consumo de drogas se relaciona con accidentes de tránsito, conducta antisocial, inicio temprano de la actividad sexual, problemas escolares, en el hogar, en el desempeño deportivo y social (18) (19).

Las metodologías empleadas para que la información preventiva llegue hasta los adolescentes ejercen su acción en diferentes áreas problemáticas interrelacionadas, aún cuando de inicio se dirijan a una área específica.

Demostrando sinceridad e interés

Cualquier metodología empleada debe respetar los siguientes principios:

Favorecer los factores protectores y debilitar los factores de riesgo.

- **Entrar paulatinamente al tema partiendo de las características propias del adolescente y analizar los factores que lo hacen vulnerable a determinado riesgo de salud.**
- **Utilizar metodologías que realcen la autoestima, capacidad de análisis y decisión del adolescente.**
- **Favorecer la interacción positiva del adolescente con los adultos y compañeros claves de su vida, basada en una comprensión clara de las creencias y comportamientos de los adolescentes de la localidad.**
- **Debe generar conclusiones claras, positivas, bien orientadas sobre el**

área preventiva que se trabaja.

- Participación activa y en el mayor grado posible de los adolescentes.
 - Favorecer la integración de grupos de adolescentes diferentes y no trabajar con grupos aislados.
-

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[ar](#).[cn](#).[de](#).[en](#).[es](#).[fr](#).[id](#).[it](#).[ph](#).[po](#).[ru](#).[sw](#)

¿Cómo diseñar el mensaje de salud?

Prevención Salud

Deben ser claros y provocar reflexión que motiven cambios de comportamientos.

Para que esto suceda es necesario:

Que el adolescente comprenda que el problema existe.

Que el problema puede afectarlo a él.

Que el problema tiene solución.

Que la solución está a su alcance.

Que él puede controlar la situación.

Que controlar la situación lo beneficia.

¡Y con la participación activa de los adolescentes!

Para lograr que el mensaje realmente cautive a los adolescentes, se sugiere

organizar talleres con adolescentes de diferentes sexos, edad y condición socioeconómica; proporcionándoles los mensajes para que ellos los elaboren con su vocabulario y modismos.

Los mensajes elaborados pueden evaluarse con otros grupos de adolescentes para ver cómo se reciben y luego difundir los de mayor impacto.

Cómo orientar el uso del tiempo libre?

Utilizar técnicas recreativas y deportivas que al mismo tiempo fomenten en el adolescente la seguridad en su propia capacidad y además faciliten la promoción de jóvenes multiplicadores de estas actividades.

El objetivo es fomentar el uso positivo del tiempo libre como medio de cuidar la salud física, mental y espiritual

baile, excursiones, cerámica trabajo comunitario música televisión, pintura, lectura, cine, artesanía, pensar, deporte, escribir poemas, reuniones con amigos

¡Qué divertido!

[Indice](#) - [◀ Precedente](#) - [Siguiente ▶](#)

[Indice](#) - [◀ Precedente](#) - [Siguiente ▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know [it](#)).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

Toma de decisiones

Los adolescentes continuamente deben tomar decisiones sin la dirección de un adulto y deben ser orientados al respecto, que es el objetivo.

1° Analizar con el grupo los factores que influyen en un comportamiento específico. Ejemplo: En el inicio temprano de la actividad sexual, inicio del hábito de fumar, etc.

Factores:

Factores sociales: medios de comunicación, nivel social, ejemplo de grupo, etc.

Factores biológicos: características propias de la etapa adolescente como la edad de la primera menstruación, etc.

Factores psicológicos: analizando las características psicológicas de la etapa adolescente como deseo de independencia, búsqueda de identidad, etc.

2° Luego analizar todos los aspectos a favor y en contra de una determinada conducta.

¿Hay que decidir?

Proceso de toma de decisiones

Entonces hay que pensar

- **Evaluar todas las opciones posibles y las consecuencias de cada una.**
- **Toma de decisión guiada: se analiza con el coordinador del grupo otras opciones y consecuencias que éste ofrece en términos muy directos y que brindan al adolescente otras alternativas para decidir. NO ES EL ADULTO QUIEN DECIDE.**

PASOS DE LA DECISION GUIADA:

- 1. Definir el punto o problema para evitar cualquier ambigüedad o confusión.**
- 2. Definir posibles alternativas desde la más tonta a la más sublime y recordar que no hacer nada y dejar la situación sin solución es otra alternativa.**
- 3. Definir los posibles resultados y consecuencias de cada alternativa.**
- 4. Definir las probables soluciones las cuales pueden resultar para el adolescente desde su punto de vista:**

Una decisión óptima

Una decisión aceptable

Una decisión inaceptable

5. La respuesta debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

El impacto en la vida del adolescente

Su escala de valores morales

Posibilidad real de practicarla

- 6. Luego que la decisión es tomada por el adolescente si el guía del grupo no está de acuerdo debe hacerlo saber; pero dejando abierta la posibilidad de que el adolescente experimente y ensaye hasta que esté listo para elegir otra alternativa y siempre haciéndolo sentir que no está solo.**
- 7. Diseño del plan de acción para llevarlo a la práctica.**
- 8. Seguimiento del adolescente para observar los resultados del plan ejecutado y si los resultados son positivos debe ser estimulado a continuar.**

¡y decidir bien!

¡Talleres sobre discusiones de interés!

¡Magnífica idea!

Los talleres deben tener una orientación precisa que permitan el análisis y conclusiones bien definidas que el adolescente luego pueda aplicar en su vida.

Estos talleres pueden organizarse con la acción participativa de diversos grupos:

Adolescentes que representen áreas sociales diversas.

Adolescentes y su familia.

Grupos de padres.

Talleres para promocionar estilo de vida saludable

Dirigidos a los siguientes temas:

- **Crecimiento y desarrollo**

- **Creatividad**
- **Autoestima**
- **Juicio crítico**
- **Sensibilidad**
- **Afectividad**
- **Plan de vida**
- **Educación**
- **Valores morales**
- **Valores espirituales**
- **Sexualidad**
- **Otros**

Otras formas de llevar el mensaje son:

Promoción de actividades culturales y recreativas

A nivel local y con participación activa de los adolescentes quienes pueden organizar actos protagonizados por ellos o invitando figuras populares del medio artístico.

Empleo del drama

Los adolescentes desempeñan un papel de actores en escenas que representan una historia sobre determinado tema de interés y luego analizan con el grupo de espectadores juveniles las reacciones que sintieron, intercambian opiniones y definen conclusiones acerca de los comportamientos positivos y negativos.

Empleo de títeres

Los cuales pueden ser montados y manejados por adolescentes o por adultos para crear narraciones o historias sobre aspectos de interés guiados hacia mensajes que se desean transmitir y analizando luego con los espectadores las conclusiones.

Los adolescentes actuando en salud

Comunicarse y fomentar la participación de los adolescentes

Charlas educativas en escuelas y liceos:

Diseñadas para que los adolescentes tengan una participación activa y sobre temas de interés que hayan sido previamente determinados.

Acercamiento a grupos juveniles:

Organizados en la comunidad (si no existen propiciar su formación) para estimular actividades dirigidas hacia el deporte, cultura, artesanía, etc.; también para promocionar salud en cursos dirigidos a primeros auxilios, prevención de accidentes, promoción de programas de salud y otros.

Acercamiento a grupos especiales:

Organizados en la comunidad y que trabajan con adolescentes como agrupaciones políticas, religiosas, educativas, sindicatos, para coordinar actividades conjuntas.

Trabajar con bocios y también:

Difundir - Expandir el mensaje

Coordinar acciones con el equipo de salud local

Dirigidas a obtener información de los adolescentes, promocionar la atención en salud y planificar actividades conjuntas.

Difusión de material educativo

Diseñado por los adolescentes locales o por las instituciones y organismos públicos o privados que promocionan salud integral del adolescente.

Y ¡creatividad! ¡ideas!!

El grupo de trabajo coordinado por el agente comunitario debe estudiar además otras acciones que según la experiencia local tengan posibilidad de éxito en la promoción y prevención de salud integral del adolescente.

Definitivamente

Hay que pensar:

La acción comunitaria es indispensable para que los adolescentes tengan oportunidad de desarrollar todo su potencial de capacidades físicas, psicológicas, espirituales y sociales que les permita una realización plena como individuos y una contribución efectiva para una sociedad mejor.

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[ar.cn.de.en.es.fr.id.it.ph.po.ru.sw](#)

Bibliografía

- 1. OPS Programa de Salud Materno Infantil - Marco Conceptual de la Salud Integral del Adolescente 1990 Washington.**
- 2. Barrera M.G. Kerdell V.D. El adolescente y sus problemas en la practica. Monte Avila Editores. 1978 Caracas.**
- 3. O.M.S. Sr. Friedman H.L. División de Salud Familiar. Los Adolescentes en la Sociedad: Dinámica de la Interacción. Julio 1989. París-Francia.**
- 4. M.S.A.S. División de Sistemas Estadísticos 1990.**
- 5. M.S.A.S. Programa Atención Integral del Adolescente. Departamento Salud del Adolescente. Dirección Materno Infantil. Septiembre 1990. Caracas Venezuela.**
- 6. O.P.S. Friedman H. La Salud del Adolescente. ¿De quién es la responsabilidad? Documento presentado en el V Congreso de Sociedades y Asociaciones Pediátricas de Africa. Marzo 1990. Nairobi - Kenia.**
- 7. Sáez I. La Atención Integral del Adolescente en los Sistemas Locales de Salud. Material de Apoyo S.I.L.O.S. N° 5. O.P.S. Septiembre 1990. Caracas - Venezuela.**
- 8. O.M.S. La Salud del Adolescente y el joven de las Américas. Publicación**

científica N° 489-1982.

- 9. O.M.S. Programa de Salud Materno Infantil. Reunión de la O.M.S. sobre prevención y control de Enfermedades de Transmisión Sexual y Síndrome de Inmuno Deficiencia adquirida en los jóvenes. 12- 16 de Octubre 1987.**
- 10. O.M.S. División de Salud Materno Infantil. La Salud del Adolescente: Promesa y Paradoja. Dr. Friedman H. Ginebra-Suiza. 1990.**
- 11. Mac Donald D: Prevención del Tabaquismo y farmacodependencia en el adolescente. Clínicas Pediatras de Norte América Vol. 4 1986 pág. 1045.**
- 12. Hongson R. y el alcohol: Aumento legal para la ingestión de bebidas alcohólicas de 18 a 20 años y su repercusión en la mortalidad por homicidios, suicidios y accidentes. Clínicas Pediátricas de Norte América Vol. 1 1985, pág. 251-260.**
- 13. Friedman H. División de Salud Materno Infantil. O.M.S. La Salud de los Adolescentes creencia y comportamiento. Ginebra - Suiza. 1990.**
- 14. O.M.S. La Salud de la juventud. Mayo 1989, Ginebra-Suiza.**
- 15. Christophersen E. Prevención de Atención Primaria. Clínicas Pediátricas de Norte América 1986. Vol. 4 pág. 976-983.**
- 16. M.S.A. División de Sistemas Estadísticos. Estadísticas años 1984a 1989.**

Proyección para el año 1991.

- 17. Population Information Program. La Juventud en la década de 1980 aspectos sociales y de salud.**
 - 18. Lowell S. L. Salud para los jóvenes de hoy. Esperanza para el mundo del mañana. Foro Mundial de la Salud 1989 - Vol. 10 pág. 151 - 169.**
 - 19. O.P.S. Manual sobre enfoque de riesgo en la Atención Materno Infantil serie parte N° 7.**
-

[Indice](#) - [◀Precedente](#)