



MINISTERIO DE
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

GOBIERNO NACIONAL
Construyendo Juntos Un Nuevo Rumbo

**LIBRETA
DE SALUD
DE LA**

**A
DO
LES
CENTE**



Paraguay 2013

MENSAJE

Vos estás viviendo una etapa intensa de descubrimientos, llena de emociones y cambios. A esto llamamos adolescencia.

La salud no es la ausencia de enfermedad. Salud es tu bienestar físico, emocional, psicológico, espiritual y social. Ahora tenés el desafío de cuidarte para desarrollar tu potencial plenamente.

Aquí encontrarás información para orientarte.

A
DO
LES
CENCIA

DATOS PERSONALES

.....
Nombre(s) y Apellido(s)

Cédula de Identidad.....Fecha de Nacimiento/...../.....

Nivel de Estudios.....

Teléfono..... Correo Electrónico.....

Dirección.....

Ciudad.....

Región Sanitaria.....

Nombre y Apellido del Padre.....

Nombre y Apellido de la Madre.....

Nombre y Apellido del Encargado/a.....

Informaciones sobre tu salud

Grupo de Sangre:.....Rh:.....

Alergias: NO..... Sí..... A QUÉ.....

Enfermedades Crónicas

(que no se ha resuelto en un tiempo corto, generalmente de 3 meses)

¿Recibís algún medicamento? NO..... Sí.....

CUÁL.....

Cirugías: NO..... Sí..... Especificar.....

Accidentes: NO..... Sí..... Especificar.....

Como adolescente tenés derecho a:

- Nombre, apellido y nacionalidad.
- Acceso a los servicios de salud sin discriminación por causa étnica, clase social, religiosa, sexo, género, edad, discapacidad, idioma y cultura.
- Educación y cuidados para que desarrolles habilidades para la vida.
- Educación, atención y cuidados especiales en caso de discapacidad para tu desarrollo físico, psicológico y social.
- Salud integral, alimentación y vivienda.
- Comprensión y amor por parte de las personas adultas y la sociedad.
- Recibir ayuda cuando necesites.
- Recibir protección contra abandono, maltrato físico, psicológico, abuso sexual y explotación laboral.
- Expresarte, ser respetado y participar en todas las decisiones que afecten tu vida.

Tenés derechos que ejercer y debés reconocer y respetar los derechos de los demás.



TUS DERECHOS COMO ADOLESCENTE

TENÉS DERECHO A:

* Código de la Niñez y la Adolescencia

- La atención de la salud física y mental (Art. 13)
- La salud sexual y reproductiva, y que los servicios y programas para adolescentes contemplen el secreto profesional, el libre consentimiento y el desarrollo integral de tu personalidad respetando el derecho y la obligación de los padres o tutores. (Art. 14)



*Convención de los Derechos Del Niño/a.

- Que te llamen por tu nombre (Art. 8)
- Que tu familia te acompañe y esté contigo (Art. 9)
- Expresar tu opinión en todos los asuntos que te afectan y a ser tomado en cuenta (Art.12)
- Que te pregunten o avisen antes de examinarte (art.5)
- La libertad de expresión, que incluye buscar y recibir información de todo tipo (Art.13)
- Que tengan cuidado con tu cuerpo y tus cosas (Art.16)
- Estar protegido contra toda forma de explotación, abuso o maltrato (Art.19)
- Jugar y recrearte (Art.23) y al disfrute del más alto nivel de salud posible (Art.24)

La atención y asistencia que brindan en los servicios de salud debe tener las siguientes características: Disponibilidad, visibilidad, calidad, calidez, confidencialidad, satisfacción, flexibilidad y coordinación.

El profesional de salud debe mantener la confidencialidad en todo momento, excepto ante situaciones de riesgo de vida, violencia, depresión, intento de suicidio, drogas o déficit intelectual.

ADOLESCENCIA

LA ADOLESCENCIA es el principio de grandes cambios y transformaciones en tu vida.

El desafío es tuyo, disfrutá de la adolescencia, es una etapa de autodescubrimiento en varios aspectos.

Tu cuerpo es diferente, pensás y tenés nuevos intereses y sentimientos.

¿Qué está pasando?

En la adolescencia se producen cambios físicos, psicológicos y sociales.

Sentirte diferente es normal, estás en una etapa en que ocurren cambios en el cuerpo, los sentimientos, el estado de ánimo. Aumentan las actividades y las responsabilidades.

Son varios los cambios que ocurren en el cuerpo por el estímulo hormonal, a los que llamamos crecimiento y desarrollo.

- A partir de los estímulos hormonales, se inicia el crecimiento y desarrollo de los senos y crecen los vellos en el área genital y las axilas.
- Aumenta la estatura, las caderas se ensanchan y la cintura se afina.
- En la adolescencia aparece la primera menstruación llamada menarquia.
- Es común el aumento de la transpiración y olores, principalmente en las axilas y pies. De ahí la importancia de una adecuada higiene personal diaria.
- Tus dientes ya son los definitivos.

Se presentan cambios en lo psicológico y social

- Es la etapa del autodescubrimiento.
- Buscás ser vos misma o sea afirmás tu identidad.
- Querés ser más independiente.
- Tu estado de ánimo cambia fácilmente, a veces estás alegre y de repente estás triste.
- Buscás ser parte de algún grupo.
- Puede ser que critiques, preguntes y cuestiones todo.
- Sentís más ganas de relacionarte social y afectivamente; así como puede ser que te sientas atraída por otra persona.
- En esta etapa se reafirma la construcción de tu personalidad. Ahora bien, los modelos que te presentan los medios de comunicación o tu entorno, no siempre son positivos o constructivos para tu vida. Es importante que fomentes en tu vida los valores, para que te sientas bien contigo misma, te respetes y te aceptes tal como sos.

Cada adolescente crece y se desarrolla de manera diferente, por eso habrá diferencias entre vos y tus amigas.

Acudí al profesional de salud para recibir información; con tus padres, encargados, amigas o si preferís también podés acercarte sola.



¿QUÉ ES EL PROYECTO DE VIDA?

¡Es planear tu futuro y construirlo en tu presente!

Todas las personas deberíamos tener un proyecto de vida, nos hace sentir más seguras y confiadas para tomar las decisiones; y cada logro o meta alcanzada nos hace sentir realizadas.

Una meta es algo específico a alcanzar y para lo cual se tiene que poner empeño y dedicación.

El Proyecto de Vida se construye:

- Con la decisión de lo que quieres ser, invirtiendo tu tiempo en el estudio y formación.
- Con la familia.
- Trabajando a favor de la comunidad.
- Siendo independiente económicamente.
- Con el desarrollo progresivo de la autonomía para la toma de decisiones.
- Ejerciendo los derechos y cumpliendo las responsabilidades.



Es importante que sepas que estás expuesta a riesgos y circunstancias que pueden afectar los planes que tengas para tu vida y tu futuro de manera definitiva, así como la vida y proyectos de otras personas.

Es necesario que reconozcas y tengas presente estos riesgos (accidentes, uso de alcohol, tabaco y otras drogas, inicio precoz de relaciones sexuales, maltrato, abuso sexual, embarazos no planificados, infecciones de transmisión sexual, entre otros) y que los prevengas llevando una vida saludable física, psicológica, social y espiritualmente, acompañada de tu familia y seres queridos.



HABLANDO DE SEXUALIDAD

Desarrollamos la sexualidad desde la concepción, por eso forma parte de nuestra vida.

Vivimos plenamente nuestra sexualidad cuando nos sentimos bien con nosotras mismas y con las demás personas.

En la adolescencia se incrementan los sentimientos afectivos: cariño, atracción, respeto y entendimiento hacia otra persona. Por eso es que te gusta estar con tu grupo de amigas y amigos e incluso te enamoras con facilidad. Siendo normal que en esta etapa algunas personas exploren su propio cuerpo.

Además, se afianza la propia identidad, se tiene más independencia y capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades.

La capacidad de asumir responsabilidades implica ejercer autocontrol de los impulsos y de los deseos, por ello es importante que no te dejes llevar por presiones de ningún tipo (grupo de amigos, pareja, entorno, medios de comunicación, etc.) para tomar tus propias decisiones. Ten en cuenta que el uso de drogas y alcohol te privan de elegir y decidir libremente.

La abstinencia sexual y el retraso en el inicio de las relaciones sexuales son las mejores formas de protegerte de un embarazo precoz y de infecciones de transmisión sexual.



Los servicios y los profesionales de salud están para informarte, acudí a ellos con tus padres o tutores, amigas o si preferís también podés acercarte sola.

Las mejores maneras de prevenir las infecciones de transmisión sexual, embarazos no planificados e incluso el aborto son: el retraso del inicio de la relación sexual; la abstinencia sexual, la fidelidad en la pareja y el uso de preservativo.

Tener relaciones sexuales bajo presión o influencia del alcohol y otras drogas te impide ejercer tus derechos, ya que estás imposibilitada de elegir libremente.

Las relaciones sexuales implican una gran responsabilidad.

¿Cuáles son las ventajas de esperar?

Retrasando el inicio de las relaciones sexuales estarás evitando:

- Embarazos no planificados.
- Infecciones de transmisión sexual
- Problemas físicos y emocionales
- Contraer matrimonio bajo presión

CAMBIOS FÍSICOS

Las figuras a continuación ilustran y clasifican las etapas de tu desarrollo y maduración sexual femenina.

GRADOS DE TANNER

Para evaluar el desarrollo puberal se utilizan unas tablas diseñadas por Tanner, quien dividió en 5 grados el desarrollo mamario, el vello púbico y genital. Estas tablas son utilizadas universalmente y te permitirán evaluar tu propio desarrollo.

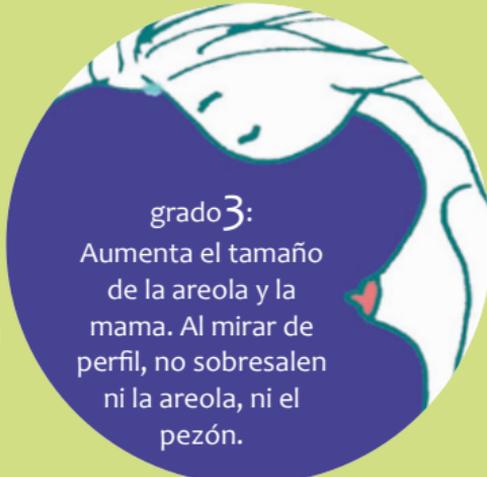
Desarrollo de las mamas



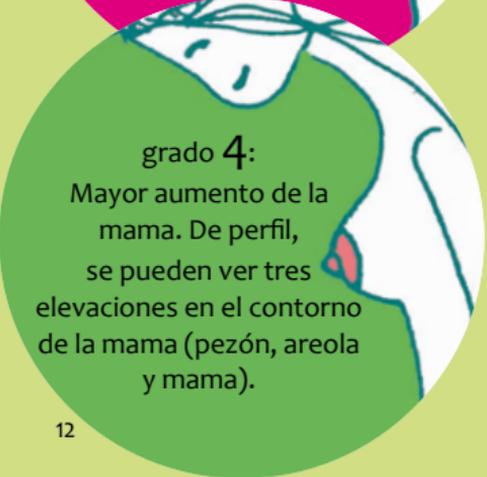
grado 1:
Al observar de perfil, solo sobresale el pezón.



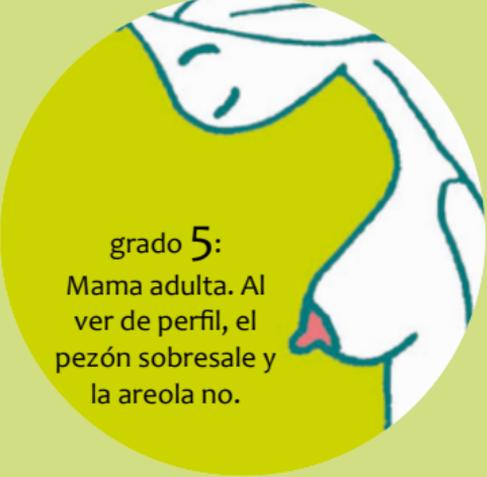
grado 2:
Aparece el botón mamario.



grado 3:
Aumenta el tamaño de la areola y la mama. Al mirar de perfil, no sobresalen ni la areola, ni el pezón.



grado 4:
Mayor aumento de la mama. De perfil, se pueden ver tres elevaciones en el contorno de la mama (pezón, areola y mama).



grado 5:
Mama adulta. Al ver de perfil, el pezón sobresale y la areola no.

Vello pubiano



grado 1: Ausencia de vello.



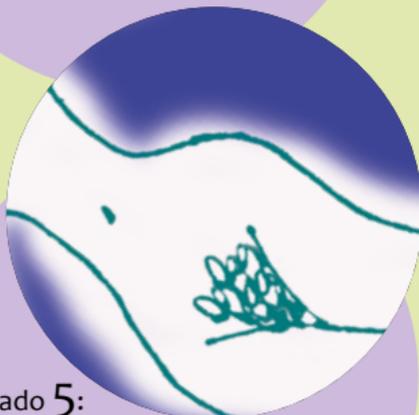
grado 2: Existe crecimiento de vello largo, liso o ligeramente rizado.



grado 3:
Vello más oscuro, áspero y rizado.



grado 4:
El vello tiene características del adulto, pero sin extenderse hacia el ombligo o muslos.

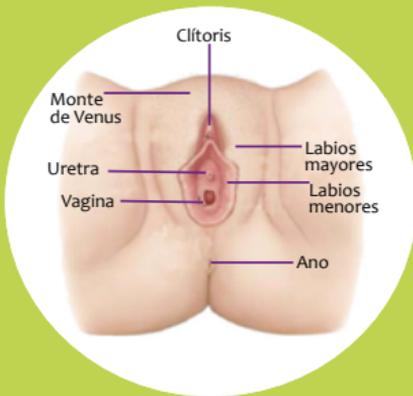


grado 5:
Vello con características de persona adulta, con extensión a cara interna de los muslos.

Anatomía femenina

Externo

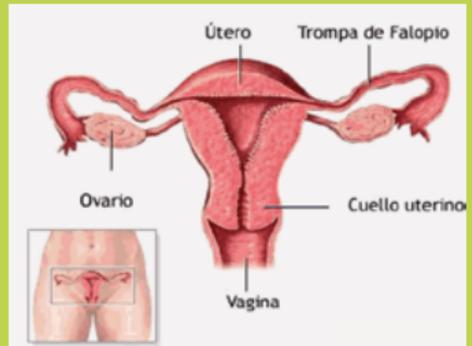
- La vulva es la parte externa de los genitales femeninos que consta de labios mayores y menores, clítoris, orificio vaginal y orificio uretral
- La vagina es un canal elástico que va desde la vulva hasta el cuello uterino.



- Acordate que la uretra y el ano no forman parte del aparato reproductor.

Interno

- Los ovarios son órganos encargados de producir hormonas y preparar al óvulo para la ovulación.
- La trompa de falopio es el lugar donde se produce la unión del óvulo con el espermatozoide.
- El útero es el órgano donde se implanta y desarrolla el óvulo fecundado, y si esto no ocurre se produce la menstruación.





Sabías que

- La vagina tiene una secreción normal de color transparente, sin olor, que se modifica de acuerdo a la fase del ciclo menstrual y de acuerdo con la edad.
- Si la secreción cambia de aspecto o si sentís picazón, olor, dolor o ardor, consultá en el servicio de salud.
- No uses óvulos o cremas sin indicación médica.
- Tener la primera relación sexual a una edad temprana es un factor de riesgo para el cáncer de cuello uterino.
- Una vez que hayas iniciado las relaciones sexuales debés realizarte el estudio del Papanicolao (PAP).
- La vacuna contra el HPV previene el cáncer de cuello uterino.

MENSTRUACIÓN

Es el sangrado mensual que se produce por eliminación del endometrio (tejido que recubre el interior del útero) a través de la vagina cuando no se ha producido un embarazo. La primera menstruación o menarquía ocurre a partir de la maduración de los órganos sexuales y reproductivos. Es también conocido como periodo o regla.

Para conocer mejor tu cuerpo podés registrar en el siguiente calendario tus menstruaciones, anotando o marcando con una cruz el día que inicia y el día que termina el sangrado menstrual en cada ciclo. Por ejemplo: simbolizando el día 12 de enero que inicia y el día 16 que termina.

El ciclo menstrual es el tiempo que transcurre entre el inicio de una menstruación y la siguiente. Existen días fértiles, es decir, cuando se produce la ovulación, dependiendo de la duración de cada ciclo. Si se mantiene relaciones sexuales durante estos días se puede producir un embarazo. Para entender y conocer mejor tu ciclo acercáte a un profesional de salud.

Durante los primeros años, es normal que los ciclos menstruales (tiempo que pasa entre una menstruación y otra) sean irregulares y pueden variar en duración y cantidad de sangrado.

Ante cualquier variación en la duración y cantidad del sangrado menstrual, consultá con un profesional de salud.

Registra en el calendario todos los meses tu ciclo menstrual como parte de tu autoconocimiento. Anotá cada mes el día que inicia y el día que termina el sangrado. Por ejemplo: si comienza el día 12 de enero y termina el 16 anota en el cuadro así:



Año	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Enero						
Febrero						
Marzo						
Abril						
Mayo						
Junio						
Julio						
Agosto						
Setiembre						
Octubre						
Noviembre						
Diciembre						

A partir de tu primera menstruación tenés un periodo aproximado de 3 años para que tu ciclo se normalice. Entender tu propio ciclo te ayudará a conocer tu cuerpo.

Sabías que....

- El dolor abdominal, o dolor de vientre, puede presentarse antes y durante la menstruación.
- Si te duele o molesta mucho, consultá con un profesional de salud para recibir información y tratamiento.
- Las toallitas higiénicas deben ser cambiadas con frecuencia por lo menos cada 4 horas para evitar incomodidades e infecciones.
- No se aconseja el uso de protector diario.
- Aún durante la menstruación podés bañarte diariamente y lavarte el cabello.
- Si usas tampones cambiate cada 3 horas y no uses a la noche.



AUTO EXAMEN DE MAMAS

Conocé los seis pasos

Este examen consiste en la palpación detallada de cada seno para detectar la aparición de alguna alteración o anomalía.

Lo podés realizar cada mes, preferentemente una semana después del inicio de la menstruación.

Hablale a tus amigas y compañeras para que también lo realicen.

Siguiendo los pasos no te vas a equivocar!!!



➤ **Paso 1:** Mirá tus pechos o mamas frente a un espejo en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón, descamación de la piel o abultamiento.



➤ **Paso 2:** Luego, mirando fijamente el espejo, colocá tus manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, mové los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.

➤ **Paso 3:** Con el mismo fin, colocá tus manos sobre las caderas y presioná firmemente hacia abajo, inclinándote levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.



➤ **Paso 4:** Levantá el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha revisá tu mama izquierda. Hacélo de manera cuidadosa deslizando en forma circular y en sentido horario las yemas de los tres dedos intermedios de tu mano alrededor del seno, alrededor de toda la mama y desde la periferia de la parte superior izquierda hasta llegar al pezón.

Poné especial cuidado en el área de la mama que se encuentra entre el pezón y la axila. Realizá el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinate con tu mano izquierda. Este paso puede realizarse acostada, ya que el tejido se extiende y facilita la palpación o en la ducha porque los dedos con el jabón se resbalan más fácilmente.

Si sentís dolor o encontrás un bulto, no te angusties, pero acudí al servicio de salud para recibir información con tus padres, encargados, amigas o si preferís también podés acercarte sola.

Métodos de anticoncepción proveídos gratuitamente por los servicios del Ministerio de Salud Pública

Antes de utilizar alguno de estos métodos anticonceptivos es importante que acudas a un servicio de salud para tener información.

La manera más segura de protegerte de un embarazo no planificado y de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) es evitando las relaciones sexuales.

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

Nombre	¿En qué consiste?
Método de la ovulación (Billing)	Consiste en evitar las relaciones sexuales durante un periodo determinado del ciclo menstrual (fase fértil) para evitar un embarazo. No protege de las infecciones de transmisión sexual.
Método del ritmo o del calendario	Es un método de Abstinencia periódica. Las mujeres con ciclos menstruales regulares deben abstenerse de tener relaciones sexuales en ciertos días del ciclo. No se recomienda en mujeres con ciclos irregulares. No protege de las infecciones de transmisión sexual.
Método sintotérmico	Considera los cambios del moco cervical, la temperatura corporal y el método de ritmo o del calendario. No protege de las infecciones de transmisión sexual.
Método MELA	Los primeros seis meses post parto, la lactancia materna exclusiva a libre demanda (solo pecho materno, No agua, No té, No leche de fórmula, etc.) y la ausencia de menstruación disminuye la posibilidad de un nuevo embarazo. No protege de las infecciones de transmisión sexual.

Otros métodos anticonceptivos

Nombre	¿En qué consiste?
Método de barrera Preservativo masculino o condón	Impiden que los espermatozoides penetren en la vagina y se encuentren con el óvulo, evitando así el embarazo. <i>Es uno de los métodos que disminuye la transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual.</i>
Pastillas anti-Conceptivas	Son hormonas que al tomarse diariamente inhiben la ovulación (no permiten la liberación del óvulo por los ovarios), entre otros mecanismos de acción. No protege de las infecciones de transmisión sexual.
Dispositivo Intrauterino (DIU)	Es un dispositivo pequeño que el profesional de salud introduce en la cavidad intrauterina que impide la fecundación, entre otros mecanismos de acción. No protege de las infecciones de transmisión sexual.

Existen otros métodos que no están disponibles en el MSP:

- Inyectables hormonales: Es un inyectable intramuscular de uso mensual que contiene hormonas que impiden la ovulación. No protege de infecciones de transmisión sexual.
- Preservativos femeninos y preservativos masculinos de poliuretano.

Doble protección: es cuando te proteges de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y a la vez evitas un embarazo no planificado. El preservativo o condón es el método anticonceptivo que brinda esta doble protección cuando es utilizado de manera correcta.

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

Pastilla de Anticoncepción de Emergencia (PAE)

Es un método anticonceptivo de emergencia, que puede ser utilizado en una relación sexual no protegida para evitar un embarazo no planificado.

Se usa en caso de:

- Mujeres víctimas de violación sexual.
- Si tuvieron relación sexual sin protección.
- En el uso incorrecto o accidente con un método anticonceptivo.

La PAE está disponible gratuitamente en los servicios de salud y en las urgencias, donde un profesional te orientará para el uso correcto.

¡Recordá!

La PAE es solo de emergencia, no debe usarse regularmente como método anticonceptivo, además no protege de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH y SIDA, para lo que se recomienda el uso del preservativo.

Si fuiste víctima de violencia sexual acudí inmediatamente a un servicio de salud para evitar Infecciones de transmisión sexual (ITS) - VIH/SIDA y embarazo no deseado. En el servicio de salud, además de ayudarte, te deben administrar la PAE (Píldora de Anticoncepción de Emergencia) y los antirretrovirales para evitar el VIH.

¿Y SI OCURRE UN EMBARAZO?

El embarazo se inicia en el momento de la unión del óvulo con el espermatozoide, y termina en el nacimiento.

Si crees que podés estar embarazada, mantené la calma y acudí a un servicio de salud para tu atención y hacerte la prueba de embarazo.

En el caso de un resultado positivo, buscá apoyo en tu familia, en los profesionales de la salud, en las personas que confías y en tu pareja.

La atención prenatal en un servicio de salud es importante para cuidar tu salud y la de tu hijo.

En la red de servicios del Ministerio de Salud la atención es gratuita.

El aborto provocado no es una solución y pone en riesgo tu vida.

El análisis para detectar sífilis y VIH es gratuito y confidencial en todos los servicios de Salud Pública.

¿Y SI OCURRE UN EMBARAZO?

¿QUÉ SON LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)?

Son un grupo de infecciones que se transmiten de una persona a otra a través de las relaciones sexuales sin protección.

Algunas de ellas son la sífilis, gonorrea, clamidiasis, tricomoniasis, Hepatitis B, herpes genital, VIH y el virus del papiloma humano (HPV).

Pueden aparecer tanto en hombres como en mujeres y no siempre dan síntomas o signos visibles, por lo que las personas con ITS y/o VIH pueden parecer sanas.

El análisis para detectar sífilis y VIH es gratuito y confidencial en todos los servicios de Salud Pública.

Algunos síntomas que pueden indicar la presencia de ITS son:

Irritación, enrojecimiento o úlceras en los genitales.

Flujo vaginal. Secreción por el pene o la vagina.

Dolor, olor, picazón o ardor durante o después de las relaciones sexuales o al orinar.

Dolor en bajo vientre. Verrugas (kýtâ) que crecen en los genitales o en la región anal.

Picazón en el área genital o presencia de parásitos (kypé). Ganglios inflamados en la entrepiernas (ingle) o cuarto ra'yi.

Si existen algunas de estas molestias, acudí a un servicio de salud.

El uso sistemático del condón, se refiere a utilizarlo en cada relación sexual desde antes del contacto íntimo. Utilizá un condón nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales o si lo harás en otro sitio.

Sería bueno que antes de iniciar tus relaciones sexuales, practiques y aprendas a utilizar correctamente el condón.

Pasos para el uso correcto del condón

1. Usá un condón nuevo antes del contacto íntimo. Verificá que el sobre del condón tenga aire, que no esté dañado ni vencido. Abrí el sobre con la yema de los dedos.
2. Quitá el aire de la punta del condón donde se deposita el semen sujetando con la yema de los dedos, apoyá el condón en la punta del pene erecto.



3. Con la otra mano, desenrollá el condón hasta la base del pene.



4. Al término del acto sexual, retirá el pene de la zona penetrada mientras aún esté erecto; quitá el condón del pene deslizándolo cuidadosamente.



5. Luego de verificar que no se ha roto, anudar y tirarlo a la basura.



Si vas a utilizar lubricante solo puede ser a base de agua, la utilización de otros productos como vaselina o aceite rompe el condón de látex.

INFORMÁTE SOBRE TU SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Identificá a una persona capacitada en quien confías para obtener información apropiada sobre sexualidad. Preguntá al/la profesional de salud si tenés dudas o preocupaciones.

Si ya empezaste a tener relaciones sexuales, se recomienda que:

- 1. Mantengan la fidelidad mutua con tu pareja.
- 2. Tu pareja use condón para evitar un embarazo no deseado y protegerse de las infecciones de transmisión sexual. VIH sida.
- 3. Te acerques a un servicio de salud para recibir información sobre salud sexual y reproductiva.



El embarazo en la adolescencia es considerado de riesgo para la salud y la vida de la madre y su bebé, pueden sufrir daños irreparables, debido a que el desarrollo físico y psicológico de la mujer no se ha completado. Tampoco a tu edad has concretado tu proyecto de vida para un futuro seguro. Por tanto, la abstinencia sexual en esta etapa de la vida es mejor.

Ante un embarazo, varones y mujeres deben asumir la responsabilidad ante el hecho de convertirse en padres.



¿A partir de cuándo podés quedar embarazada o adquirir una infección de transmisión sexual (ITS)?

Si ocurre una relación sexual sin protección, podés quedar embarazada, incluso antes de tu primera menstruación o menarquia, si se produjo la ovulación.

Cuidá tu salud y tu proyecto de vida, para eso debés conocer los recursos que existen para prevenir infecciones de transmisión sexual y evitar un embarazo no planificado.

Los métodos anticonceptivos son aquellos que impiden la unión del óvulo con el espermatozoide.

Para que puedas decidir el método que consideres mejor, es bueno que conozcas cada uno de ellos.

Consultá a un o una profesional de salud que te pueda aconsejar y aclarar tus dudas.

SEXUAL
Y
REPRO
DUCTIVA



¿ACNÉ, BARRITOS, ESPINILLAS, GRANOS O GRANITOS?

¡Calma, que tienen solución!

Aparecen con el aumento hormonal, la piel se vuelve más grasosa y generalmente ocurre en la etapa de la adolescencia.

Para evitar infecciones mantené limpio tu rostro y tus manos con agua y jabón. Apretar las espinillas o granos pueden causar cicatrices o secuelas.

Tomá las precauciones debidas y acudí al servicio de salud para que te ayuden a cuidar tu piel.

LA HIGIENE PERSONAL ES PARTE DE TU SALUD

OTRA CUESTIÓN MUY IMPORTANTE

- Bañate diariamente y lavá tu cabeza al menos dos veces a la semana.
- El uso de toallas y ropa interior debe ser personal.
- La higiene íntima o limpieza de los genitales externos forma parte del cuidado de tu salud, podés lavarte con jabón neutro toda la zona genital externa, No te higienices con otro tipo de jabón o desinfectante, salvo por indicación de un profesional.
- Recordá realizar el autoexamen de mamas cada mes.
- Durante la menstruación podés bañarte diariamente y lavarte la cabeza.
- Al usar papel higiénico, después de orinar o defecar, limpiate siempre de adelante para atrás para evitar la contaminación de la vagina y la uretra por gérmenes de las heces.
- Usa ropa interior de algodón y cambialas diariamente. Dormí sin sostén.

Si tenés cualquier tipo de molestias, no te automediques, acudí al servicio de salud más cercano o de tu preferencia.



PARA TENER UNA SONRISA BONITA Y SALUDABLE ES IMPORTANTE:

- Una alimentación balanceada, cepillar los dientes después de cada comida; desayuno, almuerzo, merienda y cena.
 - Visitar al odontólogo cada 6 meses para control.
 - Moderar el consumo de azúcares (dulces) para evitar caries y enfermedad de las encías. Si consumes frecuentemente, café, té, tereré, gaseosas, jugos envasados o en sobres, pueden mancharse tus dientes. Por eso aumentará la frecuencia del cepillado.
 - El cigarrillo o tabaco, influye de manera directa en la inflamación de las encías y manchan los dientes. Produce CÁNCER.
 - Si usás ortodoncia (frenillo) cepillate después de ingerir alimentos sólidos o líquidos porque retienen residuos que pueden originar más fácilmente caries y enfermedad de las encías (gingivitis).
- ### **Piercing en la lengua o en labios**
- Estos dispositivos pueden causar fracturas y erosiones de los dientes. Además inflamaciones, infecciones o lesiones cancerígenas en labio, lengua y encías.
 - Si lo usas, aumenta tu higiene bucal.
 - Si practicás deportes de mucho contacto o fuerza usa protector dental.

El mal aliento tiene solución

El mal aliento, también llamado halitosis y en guaraní juruné, puede presentarse por la presencia de caries, enfermedad de las encías o gingivitis y acumulación de residuos en la lengua debido a la insuficiente higiene bucal. Pero además, puede producirse por afecciones como: Amigdalitis, Rinitis, Gastritis, así como el uso del tabaco y consumo de alcohol.

Para prevenir la halitosis debes realizar una correcta higiene bucal al levantarte, después de cada comida y antes de dormir.

Uso del hilo dental

El hilo dental se usa para eliminar los restos de alimentos que quedan entre los dientes, donde las cerdas del cepillo dental no pueden entrar. Se usa aproximadamente de 20 a 40 cm, enrollando por un dedo de cada mano dejando unos dos cm. para maniobrar y hacer

pasar por los espacios entre diente y diente presionando suavemente por las caras dentales y no por las encías para evitar lastimarlas. Se debe ir cambiando el lugar del hilo dental utilizado. Se emplea a la noche después de la cena o también luego del almuerzo.

Técnica correcta del cepillado dental

El cepillado debe realizarse utilizando un cepillo dental de mango recto y cabeza pequeña, con cerdas medias y una crema dental que contenga flúor. El tiempo que se invierta debe ser de por lo menos dos minutos, para poder limpiar adecuadamente. Se debe seguir un orden para no olvidar ninguna zona. Comenzar arriba, ubicando el cepillo en posición horizontal con una ligera inclinación de las cerdas hacia la encía, cepillando la cara externa de los dientes o que se ven al sonreír, con movimientos vibratorios de adelante hacia atrás, diez veces cada

dos o tres dientes por vez, y luego pasar a las caras internas o que miran hacia la lengua. Seguidamente, se cepillan los dientes que mastican y en el sector anterior; de canino (colmillo) a canino, el cepillo se pone vertical cepillando con las cerdas de la punta con movimientos cortos de arriba a abajo diez veces por cada diente. No olvidar cepillar la lengua y la parte interna de la mejilla de atrás a adelante y con suavidad.

La Gingivitis y la formación del Sarro

La encía sana nunca sangra, solo cuando está inflamada y se llama gingivitis. El uso del hilo dental y un cepillado frecuente evita que se produzca la inflamación de la misma. Si no mejora y va avanzando, se produce la formación del SARRRO o tártaro dental, que son los restos de alimentos calcificados sobre los dientes, encías y aparatos de ortodoncia (frenillos) y solo pueden ser removidos por un odontólogo.



NUTRICIÓN

NUTRICIÓN

La adolescencia es un periodo de rápido crecimiento y desarrollo con altas demandas de nutrientes, especialmente de proteínas, hierro, calcio y zinc.

La alimentación de la adolescente debe ser variada y en cantidad suficiente para cubrir las necesidades de energía propias de la edad, tomando como guía la “Olla alimentaria”.



Las comidas conocidas como “chatarra” (bebidas gaseosas, caramelos, embutidos, frituras, etc.) no solo tienen poco valor nutritivo, elevan el colesterol malo (LDL), disminuyen el colesterol bueno (HDL), elevan los triglicéridos (grasa) y la glicemia (azúcar en sangre). Además, son alimentos bajos en fibra y tienen elevada cantidad de sodio, y favorecen la aparición de celulitis, Obesidad, Diabetes, enfermedades cardiovasculares como la Hipertensión o presión alta desde edades tempranas.

Para satisfacer estas demandas es **IMPORTANTE**:

- 1. Consumir diariamente alimentos de todos los grupos. Esto ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.
- 2. Los cereales y derivados (harinas, mandioca, papa, arroz, batata) son básicos en la alimentación aportan energía para realizar las actividades.
- 3. Incluir frutas y verduras de diferentes colores todos los días, aportan vitaminas, minerales y fibra. El consumo de fibra ayuda a regular el tránsito intestinal.
- 4. Consumir leche y derivados, que aportan calcio, proteínas y vitaminas, lo que ayuda a mantener tus dientes y huesos sanos. Es ideal que consumas 4 porciones por día ya sea de leche, yogur o queso.
- 5. Consumir alternadamente legumbres, carnes y huevo. Son fuente de proteínas, minerales y vitaminas, esenciales para el crecimiento.
- 6. Consumir preferentemente aceite vegetal ayuda a proteger el corazón.
- 7. Cuidar el consumo de azúcar (gaseosas, dulces, tortas y helados). Aportan calorías y en exceso contribuyen a la aparición de caries y sobrepeso.
- 8. La sal yodada previene la deficiencia de yodo (Ej. bocio o ju'ai), el Consumo excesivo de sal puede generar Hipertensión (presión alta).
- 9. Consumir agua potable todos los días. Tomá 6 a 8 vasos de agua por día.

Un buen estado nutricional favorece todos los aspectos de la vida y es importante saber en qué situación se encuentra cada persona. Esto es posible hacerlo de manera sencilla usando el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual se calcula de la siguiente manera: Peso (Kilos) dividido Talla ² (metros) y cuyo resultado se evalúa según edad y sexo usando los gráficos que corresponden.

Te invitamos a que calcules tu índice de masa corporal (IMC) y que el resultado lo compares con los cuadros de referencia.

Fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura}^2 (\text{m}^2)}$$

Conocer el IMC nos permite evaluar si lo que comemos y los niveles de actividad física son adecuados para contribuir a que estemos sanos y sanas.

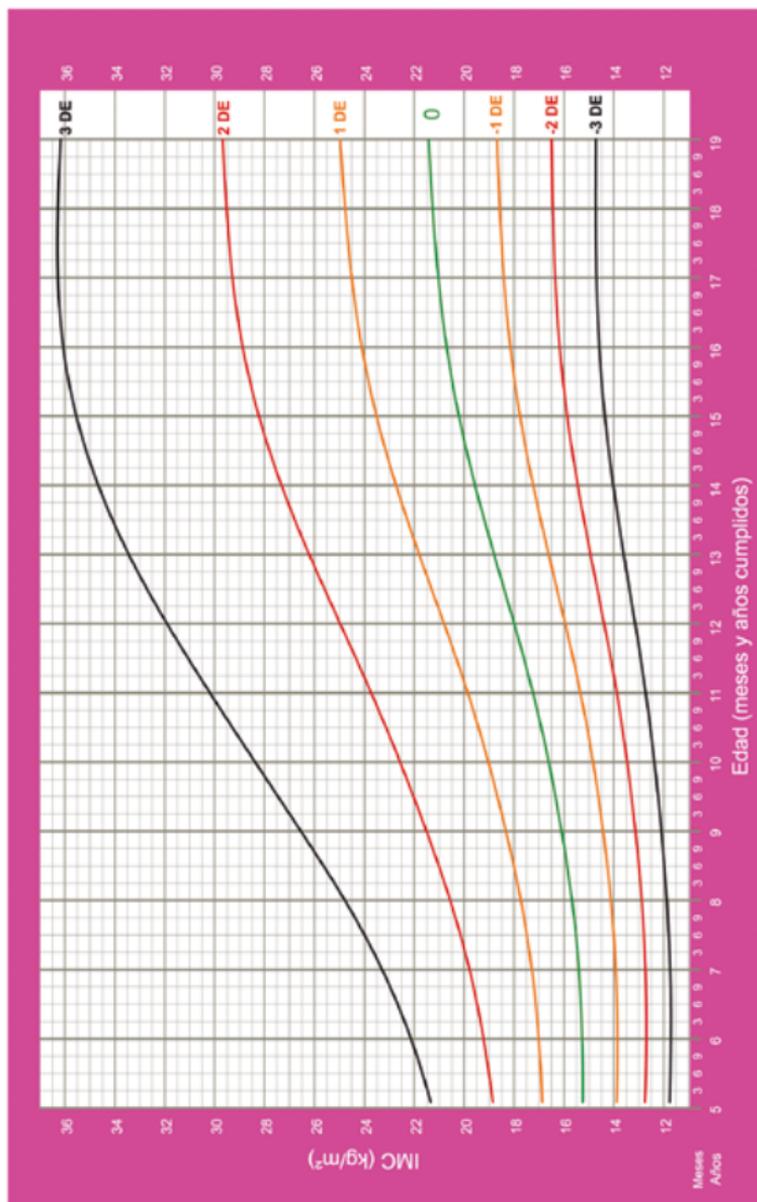
Clasificación del estado nutricional según índice de masa corporal (Kg/m²) para adolescentes mujeres

Edad	Desnutrición	Riesgo de Desnutrición	Normal	Sobrepeso	Obesidad
10	≤ 13,4	13,6 - 14,7	14,8 - 19,0	19,1 - 22,6	≥ 22,7
11	≤ 13,8	13,9 - 15,2	15,3 - 19,9	20,0 - 23,7	≥ 23,8
12	≤ 14,3	14,4 - 15,9	16,0 - 20,8	20,9 - 25,0	≥ 25,1
13	≤ 14,8	14,9 - 16,5	16,6 - 21,8	21,9 - 26,2	≥ 26,3
14	≤ 15,3	15,4 - 17,1	17,2 - 22,7	22,8 - 27,3	≥ 27,4
15	≤ 15,8	15,9 - 17,7	17,8 - 23,5	23,5 - 28,2	≥ 28,3
16	≤ 16,1	16,2 - 18,1	18,2 - 24,1	24,2 - 28,9	≥ 29,0
17	≤ 16,3	16,4 - 18,3	18,4 - 24,5	24,6 - 29,3	≥ 29,4
18	≤ 16,3	16,4 - 18,5	18,6 - 24,8	24,9 - 29,5	≥ 29,6

Referencia: ≥ igual o mayor que ≤ igual o menor que

FUENTE: OMS.2007

IMC/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (MUJERES)

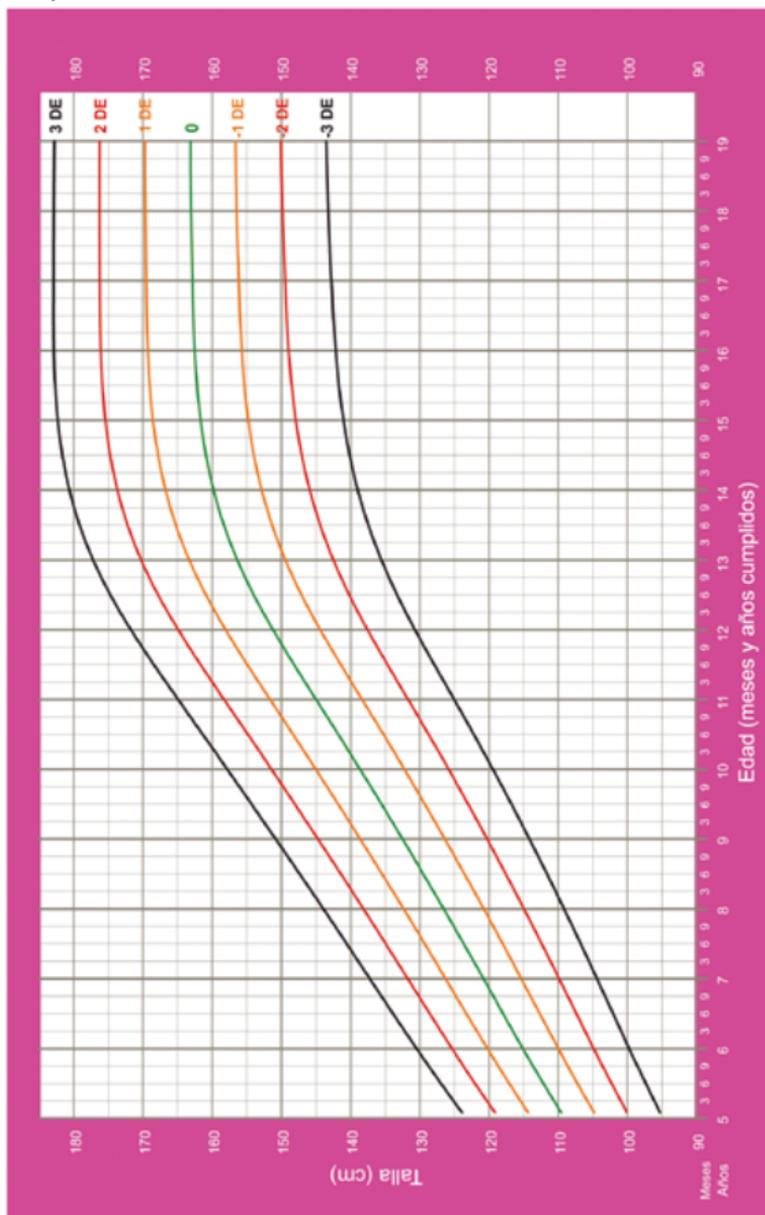


¿Cómo interpretar los resultados?

Si el IMC se ubica en la tabla:

- > +2 DE indica que estás obesa.
- Entre +1 DE y +2 DE significa que tienes sobrepeso.
- Por debajo de -2 DE es porque estás desnutrida.
- Entre -1 y -2 quiere decir que estás en riesgo de desnutrición.
- Entre -1 y +1 tenés un estado nutricional adecuado.

TALLA/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (MUJERES)



Como referencia podrás guiarte para interpretar tus resultados:
 Encima de -1DE^* Sin talla baja. Entre -1 y -2DE con riesgo de talla baja.
 Por debajo de -2DE^* tenés talla baja.
 Por debajo de -3DE^* tu talla es muy baja.

*DE= Desvío Estándar

ACTIVIDAD FÍSICA

En esta etapa es importante que realices actividad física. Se recomienda actividades como bailar, andar en bicicleta, caminar, nadar, saltar la cuerda, al menos 30 minutos por día 3 veces por semana.

Podés comenzar con 20 minutos de ejercicio de resistencia (andar en bicicleta, bailar, nadar, jugar a la pelota, saltar la cuerda), más diez minutos de fuerza (subir escalera con peso, hacer abdominales), velocidad ó flexibilidad (ejercicios de estiramiento), tres veces a la semana. Esto deberías realizar durante las dos primeras semanas, luego incrementar a los 30 minutos.

SABÍAS QUE SI REALIZÁS ACTIVIDAD FÍSICA:

- Tus músculos y huesos serán más fuertes, resistentes y gozarás de buena salud.
- Gastarás más energía por lo que tendrás un mejor control de tu peso corporal.
- Tu autoestima mejorará y te sentirás más segura.
- Rendirás mejor en tus estudios y tus capacidades de aprendizaje mejorarán.

La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de:

- Coordinación.
- Agilidad.
- Equilibrio.

¿Cómo?... simple:

- Practicá deportes como handball, fútbol, volley, natación, basquet, ciclismo.
- Realizá caminatas y trotes.
- Realizá actividades al aire libre en familia o con tus amigos y amigas.
- Participá en grupos de baile.
- Utilizá la escalera en vez del ascensor.

No se recomienda utilizar pesas ni sustancias para aumentar el tamaño de los músculos.



SALUD MENTAL



Para que tengas salud mental es importante planificar tus horarios y mantener un equilibrio entre actividades de estudio, recreación y descanso.

Si aparecen algunos de estos síntomas

- Te sentís frustrada constantemente.
- Te sentís aburrida, triste y desganada.
- Te cuesta concentrarte.
- Sentís que no podés controlar tus emociones: rabia, miedo, etc.
- Tenés alteraciones del sueño, es decir, te cuesta dormir o dormís demasiado.
- Sufrís algún trastorno alimentario (comés demasiado o no querés comer) y no estás satisfecha con tu imagen corporal.
- Fácilmente te enojás.
- Te duele la cabeza, el estómago, la espalda u otras partes del cuerpo con frecuencia.

¿Qué haces?

Acercate a los servicios de salud del Ministerio donde atienden gratuitamente sicólogos y sicólogas que pueden ayudarte. Podés acudir con tus padres, encargados, amigos o si preferís también podés acercarte sola.

PARA LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES

- compartí tu vida con personas conocidas y confiables, sin aceptar invitaciones de desconocidos.
- Fumar y tomar alcohol, es dañino y peligroso.
- Los medicamentos que uses deben ser por indicación médica.
- Reconoce lugares en los que hay alcohol o drogas, para evitarlos.
- Cuando estás fuera de tu casa asegurate de que las bebidas abran delante tuyo.
- El uso de drogas y alcohol te privan del ejercicio de tus derechos, te sacan la libertad de elegir y decidir.

¡ATENCIÓN! “SIEMPRE HABRÁ ALGUIEN QUE TRATARÁ DE CONVENCERTE O INDUCIRTE, DE MANERA EVIDENTE O ENCUBIERTA, PARA QUE CONSUMAS DROGAS”

UN ERROR O DEBILIDAD EN ESTE MOMENTO TENDRÁ CONSECUENCIAS PARA VOS... TU FAMILIA Y TU ENTORNO”.



PREVENCIÓN

POR TU SEGURIDAD

- Tené siempre contigo tu cédula de identidad.
- No subas a vehículos con personas desconocidas.
- Esperá el colectivo en un lugar iluminado y seguro.
- Caminar por calles solitarias y oscuras es peligroso.
- No lleves contigo ningún elemento corto punzante (cuchillos, navajas), ni armas de fuego.
- No uses el celular en lugares inseguros.
- El uso de explosivos o petardos puede causarte daños y accidentes.
- Evita situaciones de riesgo o peligrosas.
- No permitas que nadie te toque sin tu consentimiento.
- Denunciá si alguien te maltrata física, sicológica o verbalmente.
- Si alguien no respeta tus derechos buscá ayuda.

¿SABÍAS QUÉ?

La violencia es un problema que afecta la vida de muchos adolescentes. La violencia no solo es física y sexual, también puede ser verbal y sicológica como amenazas, humillaciones rechazo y abandono.

Existen muchas formas de violencia:

- en nuestras casas, llamada intrafamiliar
- en la escuela, entre pares, conocida como bullying, cuando entre niños, niñas o adolescentes se amenazan, agrede, excluyen o hacen tener miedo.



- con las nuevas tecnologías, llamada cyberbullying, por los celulares, las redes sociales; con difamaciones o imágenes que te ridiculizan.
- en el noviazgo, ejercido con la intención de controlarte, como un objeto, como “su pertenencia” y presionarte para tener relaciones sexuales.
- en el deporte, por ejemplo en el fútbol, en donde en nombre de la pasión se quiere justificar la agresión.

NO EXISTE JUSTIFICACIÓN VÁLIDA PARA NINGUNA FORMA DE VIOLENCIA

En caso de que seas víctima o conozcas cualquier forma de violencia o de algún tipo de maltrato no mantengas en secreto. Busca ayuda, contale a una persona de confianza, de tu familia, de la escuela, del servicio de salud, lo que está sucediendo. Este será un paso que te permitirá comenzar a salir de dicha situación.

Denunciá el hecho al teléfono 021.224 237 Departamento de Familia de la Policía Nacional, al 911, fono ayuda 147 o Ministerio de Educación: 452 797/ 452 899



PARA PREVENIR ACCIDENTES

- Respetá las señales de tránsito.
- Usá siempre el cinturón de seguridad en el auto y aseguré la puerta por dentro.
- Usá casco y chaleco reflector para andar en moto y bicicleta.
- Bajá de los vehículos solo cuando hayan parado totalmente y no viajes en la estribera de los ómnibus.
- Cruzá las calles a la altura de las franjas peatonales o en las esquinas, respetando los semáforos y mirando ambos lados.
- Aprendé a nadar. No lo hagás en condiciones riesgosas.
- No destapes botellas con los dientes.

Recordá que:

Conducir bajo efectos del alcohol o drogas pone en riesgo tu vida y la de los demás.

LAS VACUNAS

Es importante saber qué vacunas recibiste y cuáles te faltan, para recibirlas y estar protegida.

En el cuadro se presentan las vacunas, sus dosis y refuerzos.

Vacunas	Dosis	Indicaciones		Fecha	N° Lote	Firma vacunador
Td Tetanos / Difteria	Refuerzo	En vacunados con Penta/DPT	A los 10 años			
	Refuerzo		Cada 10 años			
	1ra. Dosis	En no vacunados o con esquema incompleto indicar esquema a completar 5 dosis	Al contacto			
	2da. Dosis		1 mes de la 1ra. Dosis			
	3ra. Dosis		1 año de la 2da. Dosis			
Dtpa	Una dosis *					
SPR Triple Viral	Una dosis *	En novacunados o que sólo tienen 1 dosis SPR				
AA Fiebre Amarilla	Una dosis	En novacunados				
Anti-gripal	Una dosis anual	En novacunados				
HPV Papiloma virus	1ra. Dosis	10 años				
	2da. Dosis	Al mes de la primera dosis				
	3ra. Dosis	A los seis meses de la primera dosis				

*En no vacunados dos dosis con al menos un mes de diferencia
Si bien la vacuna contra el HPV también pueden aplicarse los varones, actualmente el MSP solo dispone para mujeres. Otras vacunas recomendadas pero que no tiene el MSP son las que te protegen contra la Hepatitis A y la Varicela.

EVOLUCION		N°	
FECHA		dia	mes
		mes	año
EDAD		años	meses
PESO (kg)		Centil	porcentaje
TALLA (cm)		Centil	talladura
ACOMPANANTE		ESTADO CIVIL	
soltero		soltero	
pareja		unión estable	
madre		separado	
padre			
pariente			
amigo/a			
otro/a			
FRECÜENCIA CARDIACA		TANNER	
		mamas	
PRESION ARTERIAL		vulva pub. genitales	
mmHg		Dar	
		cm	
		año	
MOTIVOS DE CONSULTA SEGUN ADOLESCENTE		VOLUMEN TESTICULAR	
1		Dar	
2		cm	
3		año	
CAMBIOS RELEVANTES/OBSERVACIONES			
DIAGNOSTICO INTEGRAL			
INDICACIONES E INTERCONSULTAS			
Responsable			
Fecha		dia	mes
			año
próxima visita			

EVOLUCION		N°	
FEC-IA		día	año
EDAD		años	meses
acompañante		solo <input type="checkbox"/>	madre <input type="checkbox"/>
acompañante		padre <input type="checkbox"/>	ambos <input type="checkbox"/>
acompañante		amigo/a <input type="checkbox"/>	pariente <input type="checkbox"/>
acompañante		pareja <input type="checkbox"/>	otros <input type="checkbox"/>
PESO (kg)		Centil	talla/edad
TALLA (cm)		Centil	peso/año
PRESTION ARTERIAL mmHg			
FRECUCIA CARDIACA			
TANNER			
mamas			
vello pub.			
periles			
VOLUMEN TESTICULAR		Der	cm ³
Motivos de consulta según adolescencia:			
1			
2			
3			
CAMBIOS RELEVANTES/OBSERVACIONES			
DIAGNOSTICO INTEGRAL			
INDICACIONES E INTERCONSULTAS			
Responsable			
Fecha		día	mes
próxima visita		día	mes
		año	año

LUGARES DONDE SE PUEDE LLAMAR O RECURRIR EN BUSCA DE AYUDA

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

- **SAU Servicio de Atención al Usuario de Salud:** Tel. (021) 230.110 (021) 204.601/3- Int. 232 E-mail: reclamoysugerencia@gmail.com
- Dirección General de **Salud Mental:** 214-936. Para enlace con servicios de psicología y psiquiatría.
- **Salud sexual y reproductiva:** todos los servicios de salud cuentan con el área de salud sexual y reproductiva.
- **Hospitales Especializados** para atender a personas víctimas de violencias: Materno Infantil San Pablo, Nacional de Itaugua, Pediátrico Niños de Acosta Ñu, Barrio Obrero y Centro de Emergencias Médicas.
- Emergencias Médicas: 204-800.

- Centro Nacional de **Control de Adicciones:** 298-352.
- **Ministerio de Educación y Cultura:** 452-797 / 452-899.
- **Ministerio de Justicia y Trabajo:** para denuncias de Trabajo Infantil (menores de 14 años y condiciones peligrosas para menores de 18 años).
- **Ministerio Público** - Departamento de Asistencia a Víctimas de Delito: 210-785/220-609.
- **Policía Nacional:** 911
- Departamento de Familia de la Policía Nacional: 224-237.
- Policía Nacional - División de **Atención a víctimas de violencia intrafamiliar:** Comisaría 6° 204-876, Comisaría 7° 227-523, Comisaría 15° 554-389.
- **CODENI** de tu municipio.
- **Fono Ayuda:** 147
- **SOS Mujer:** 137
- Servicio de Apoyo a la Mujer (SEDAMUR) y Centro de Referencias sobre Trata de Personas: 452-060.
- Asistencia, Prevención y Rehabilitación en Violencia Masculina (APREVIM): 298-237.



Autoridades Nacionales

Dr. Antonio Barrios Fernández

Ministro de Salud Pública y Bienestar Social

Dra. María Teresa Barán

Viceministra de Salud Pública

Dra. Lida Sosa Argüello

Directora de la Dirección General de Programas de Salud

Dra. María Ligia Aguilar de Díaz Escobar

Directora de la Dirección de Salud Integral
de la Niñez y Adolescencia

Lic. Evelyn Cattebeke Laconich

Jefa del Departamento de Salud Integral
de la Adolescencia

