

COMPLETA SOBRE TU INFORMACIÓN PERSONAL

.....
Nombre(s) y Apellido(s) / Apodo

Cédula de identidad:.....

Fecha de nacimiento:/...../.....

Curso o grado:

Edad:.....

Dirección:.....

Ciudad:.....

Nombre y apellido del padre:.....

Nombre y apellido de la madre:.....

Nombre y apellido del tutor/a:.....

Teléfono:.....

Grupo de sangre:..... **Rh:**.....

Alergias: **NO**..... **SÍ**..... **¿A QUÉ?**.....

Enfermedades crónicas

¿Recibís algún medicamento? **NO**..... **SÍ**.....

¿CUÁL?.....

Cirugías: **NO**..... **SÍ**..... Especificar.....

Accidentes: **NO**..... **SÍ**..... Especificar.....

TUS DERECHOS COMO ADOLESCENTE

Como adolescente tenés derechos y obligaciones que ejercer y debés reconocer y respetar los derechos de los demás.



Como adolescente tenés derecho a:

- Que te llamen por tu nombre.
- Que tu familia te acompañe y esté contigo.
- Expresar tu opinión en todos los asuntos que te afectan y a ser tomada en cuenta.
- Que te pregunten o avisen antes de examinarte.
- La libertad de expresión, que incluye buscar y recibir información de todo tipo.
- La atención de tu salud física y mental.
- La atención de salud sexual y reproductiva, y a 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.
- Que tengan cuidado con tu cuerpo y tus cosas.
- Estar protegida contra toda forma de explotación, abuso o maltrato.
- Jugar y recrearte y al disfrute del más alto nivel de salud posible.

TODOS ESTOS DERECHOS ESTÁN CONTEMPLADOS EN LA CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO Y EN EL CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA.

En los establecimientos de salud vas a encontrar un servicio de atención integral del adolescente donde el profesional de salud que te atienda debe mantener la confidencialidad en todo momento, excepto ante situaciones de riesgo de vida, violencia, depresión, intento de suicidio, drogas o déficit intelectual grave.



LA ADOLESCENCIA

LA ADOLESCENCIA es una etapa de grandes cambios y transformaciones en tu vida.

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

Podes sentirte diferente, estás en una etapa en la que ocurren cambios en tu cuerpo, en tus sentimientos, en tu estado de ánimo. Aumentan las actividades y las responsabilidades.

Los órganos sexuales y de reproducción como el útero, aún no están del todo desarrollados, por lo que no es recomendable el embarazo en esta etapa, ya que el riesgo de muerte es doble: de la madre y del bebé.

Debido a los estímulos de las hormonas se producen varios cambios en el cuerpo, que forman parte de tu crecimiento y desarrollo. Estos son algunos de ellos:

- Crecen y se desarrollan los senos, y aparecen vellos en el área genital y en las axilas.
- Aumenta la estatura, las caderas se ensanchan y la cintura se afina.
- A veces aparecen los granos en cara, pecho o espalda (acné).
- En las mujeres aparece la primera menstruación, llamada menarquía.
- En los varones aparece la primera eyaculación, denominada espermarquia.
- Es común el aumento de la transpiración y los olores, principalmente en las axilas y pies. De ahí la importancia de una adecuada higiene personal diaria.
- Pueden aparecer estrías en la piel.



Se presentan cambios en lo psicológico y social

- Es la etapa del autodescubrimiento.
- 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.
- Tendés a preguntar y cuestionar todo: es parte de tu desarrollo.
- Sentís más ganas de relacionarte social y afectivamente; puede que sientas atracción por otra persona.
- En esta etapa se reafirma la construcción de tu personalidad. Tené en cuenta que los modelos que te presentan los medios de comunicación o tu entorno, no siempre son positivos o constructivos para tu vida. Es importante que practiques los valores, como el respeto, la tolerancia, la amistad, la honestidad y la libertad, 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 y amigos.

Para recibir información adecuada, acudí a un profesional de salud acompañada de algún familiar, un/a amigo/a o sola, si así lo preferís.

¿QUÉ ES EL PROYECTO DE VIDA?

¡Es planear tu futuro y
empezar a construirlo en
tu presente!



Todas las personas **deberíamos tener un proyecto de vida**, ponernos metas y trabajar para cumplirlas. Una **meta es algo específico a alcanzar**, para lo cual se tiene que poner empeño, dedicación y responsabilidad. Cada logro o meta que alcanzamos nos hace sentir muy bien.

El proyecto de vida se construye:

- Decidiendo lo que querés ser, invirtiendo tu tiempo en el estudio y formación.
- Con la familia.
- Trabajando a favor de la comunidad.
- Con el desarrollo progresivo de tu autonomía para la toma de decisiones.
- Ejerciendo tus derechos y cumpliendo tus 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.

Estos son algunos de los riesgos a los que podrías estar expuesta en la adolescencia: *accidentes; abuso de alcohol, cigarrillos y otras drogas; inicio precoz de relaciones sexuales; maltrato, abuso sexual u otras formas de violencia; embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, entre otros. Tomando las medidas de prevención adecuadas podrías evitar o disminuir las posibilidades de que algo o alguien te haga daño.*

Controles DE TU DESARROLLO Y CRECIMIENTO

EDAD	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Fecha del registro										
Peso en Kg.										
Talla en cm.										
Presión arterial										
IMC										
Cintura en cm.										
Consumo a diario de 3 frutas*										
Consumo verduras 2 veces *										
Realizo actividad física 1 hora por día *										

En las filas con * por favor completa con SI o NO según corresponda. En caso de que tu respuesta sea no y no tengas contraindicaciones para consumir frutas, verduras o para hacer actividad física, te invitamos a conversar con el profesional de salud que te atiende para saber más sobre la importancia de incorporar estos hábitos en tu vida.

La atención multidisciplinaria de tu salud para mantenerla o recuperarla es clave. Aquí podrían registrar tus consultas si quieres tener esta información contigo.

Controles DE TU DESARROLLO Y CRECIMIENTO

ESPECIALIDAD	FECHA	DIAGNÓSTICO	CONDUCTA	FECHA DE NUEVA CONSULTA	Firma y sello
Ginecología					
Dermatología					
Psicología					
Psiquiatría					
Endocrinología					
Oftalmología					
Odontología					
Nutrición					
Otorrinolaringología					
Cardiología					
Traumatología					
Otra especialidad:					

¿SABÍAS QUE...?

SI TU NOVIO O NOVIA:

- Se burla de vos o te insulta;
- revisa tus redes sociales, Whatsapp o cualquier otro medio por el que te comunicás;
- te dice que no le gustan tus amigos/as y trata de separarte de ellos/as;
- hace o te dice algo que te hace sentir mal, justificando que lo hace o dice porque te quiere;
- controla cómo te vestís o con quién salís,

NO ES NORMAL: ¡ES VIOLENCIA!

La violencia no es solo física.

INFORMATE SOBRE TU SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Podés hablar de estos temas con tu mamá, con tu papá, o con alguna persona adulta de tu familia en quien confíes. Todas las personas tenemos dudas o preocupaciones relacionadas a la sexualidad en algún momento de nuestras vidas y en particular durante la adolescencia, y es importante tener en el entorno familiar alguien con quien compartirlas.

Además, contás con los profesionales de salud quienes también pueden brindarte la información que precises.



HABLANDO DE

SEXUALIDAD

Las personas desarrollamos nuestra sexualidad desde la concepción, por eso forma parte de nuestra vida.

Vivimos plenamente nuestra sexualidad cuando nos sentimos bien con nosotros mismos y con las demás personas.

En la adolescencia aumentan los sentimientos afectivos: cariño, atracción, respeto y entendimiento hacia otras personas. Por eso es que te gusta estar con tu grupo de amigos y amigos.

En esta etapa, algunas personas exploran su propio cuerpo.

Además, se afianza tu propia identidad, tenés más independencia y estás desarrollando tu capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades.

La capacidad de asumir responsabilidades implica ejercer un 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 decisiones.

Siempre podés encontrar apoyo o ayuda en personas en las que tenés confianza, quienes puedan escucharte y acompañarte.

Las relaciones sexuales implican una gran responsabilidad. Antes de iniciarlas es bueno que converses con un profesional de salud y recibas información y orientación para tomar una mejor decisión.

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

¿Cuáles son las ventajas de esperar?

Postergar el inicio de las relaciones sexuales te da la oportunidad de conocerte mejor y estar más preparado, con mayor madurez física y emocional para desarrollar tu proyecto de vida.

Retrasando el inicio de las relaciones sexuales y con la abstinencia sexual podés evitar:

- Embarazos no intencionales
- Infecciones de transmisión sexual

Para cuidar tu salud y realizar tu proyecto de vida, prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos no intencionales, tenés estas opciones:

- Optar por la abstinencia sexual, retrasando el inicio de las relaciones sexuales.
- Si tenés relaciones sexuales que sean seguras, usá correctamente y de forma sistemática el preservativo junto con otro método anticonceptivo para garantizar una doble protección, no tengas relaciones bajo los efectos del alcohol o de drogas.

Los profesionales de salud están para informarte:

acudí a ellos con tus padres o tutores, amigas o, si preferís, podés acercarte sola.

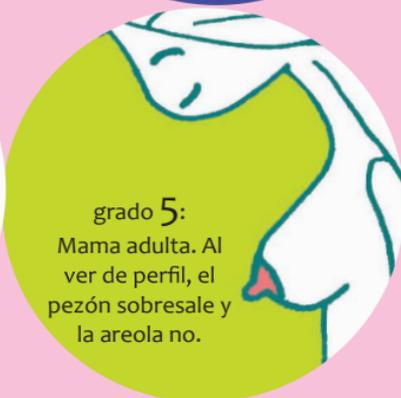
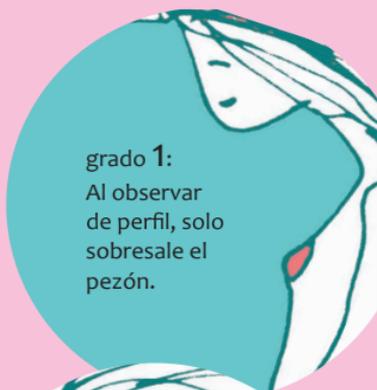


CAMBIOS FÍSICOS

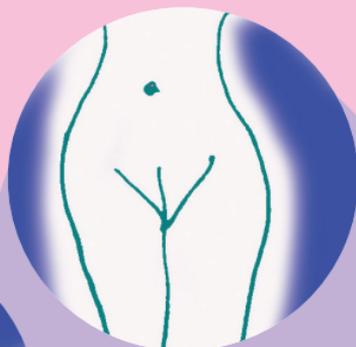
Las figuras que verás a continuación ilustran y clasifican las etapas de tu desarrollo y maduración sexual femenina.

GRADOS DE TANNER

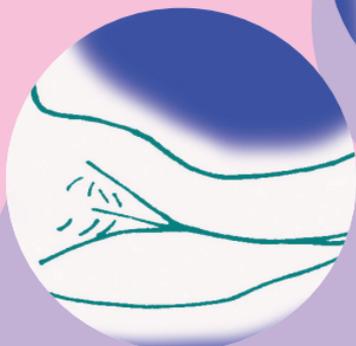
Para evaluar el desarrollo puberal se utilizan unas tablas diseñadas por Tanner, quien dividió en 5 grados el desarrollo mamario, genital y el del vello púbico.



VELLO PUBIANO



grado 1: Ausencia de vello.



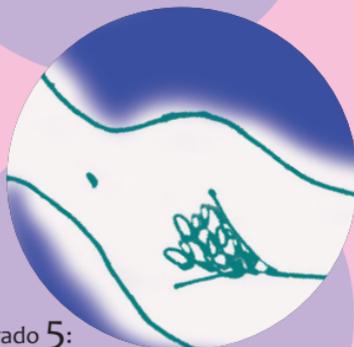
grado 2: Existe crecimiento de vello largo, liso o ligeramente rizado.



grado 3: Vello más oscuro, áspero y rizado.



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

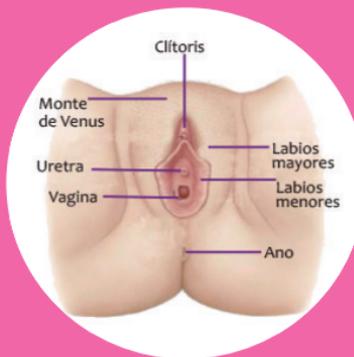


grado 5: Vello con características de persona adulta, con extensión a cara interna de los muslos.

ANATOMÍA FEMENINA

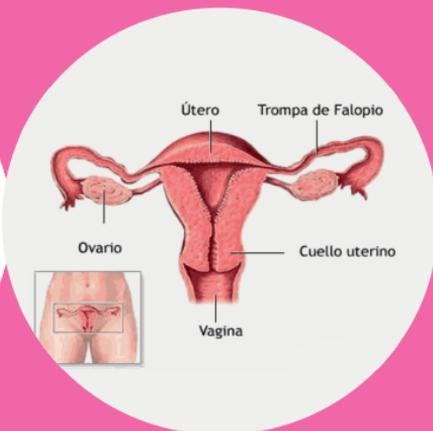
EXTERNA

- 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.
- La uretra y el ano no forman parte del aparato reproductor.



INTERNA

- 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, es necesario que consultes en un establecimiento de salud.
- No es recomendable usar 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 Papanicolaou (PAP).
- La vacuna contra el VPH previene el cáncer de cuello uterino. Podés acceder a ella en todos los establecimientos de salud y es gratuita.

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, también llamada **menarquía**, ocurre a partir de la maduración de los órganos sexuales y reproductivos.

El ciclo menstrual es el tiempo que transcurre entre el **inicio de una menstruación y la siguiente**. Cuando un ovario libera un óvulo maduro se produce lo que llamamos ovulación, y esto ocurre en los días fértiles de la mujer. Si tenés relaciones sexuales durante estos días podés quedar embarazada.

Durante los primeros años, es normal que los ciclos menstruales sean irregulares. Para entender mejor tu ciclo, acercate a un profesional de salud. También es recomendable que consultes ante cualquier variación en la duración y cantidad del sangrado menstrual.

Como parte de tu autocuidado, registrá todos los meses en el calendario tu ciclo menstrual. Anotá cada mes el día en que inicia el sangrado y el día en que termina.

Por ejemplo: si comienza el **12 de enero** y termina el **16**, marcá esos días como se ve en el siguiente cuadro:

Mes de enero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	36	4	5		7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Luego de aproximadamente tres años, desde tu primera menstruación, tu ciclo se normalizará. Entender tu propio ciclo te ayudará a conocer tu cuerpo.

¿Sabías que ...?

- El dolor abdominal leve o dolor de vientre puede presentarse antes y durante la menstruación.
- Si unos días antes de la menstruación tenés uno o más de los siguientes síntomas: dolor en las mamas, dolor en el bajo vientre, distensión abdominal y vómitos, es posible que tengas lo que se llama síndrome premenstrual. Para recibir tratamiento, consultá en el establecimiento de salud de tu preferencia.
- No se aconseja el uso de protectores diarios ni de ducha vaginal, salvo indicación médica.
- Podés bañarte diariamente y lavarte el cabello durante la menstruación.
- Durante tu menstruación, continuá alimentándote de forma equilibrada y balanceada, sin restricciones.



HIGIENE MENSTRUAL

Es fundamental estar preparada con artículos de higiene menstrual que absorban o contengan el flujo menstrual. Existe una amplia variedad de opciones disponibles. Es importante que las conozcas y elijas la que te resulte más cómoda y accesible.

Aquí te mostramos un resumen de cada uno y cómo usarlos.

Toallas higiénicas desechables o de tela

Son materiales absorbentes que se colocan dentro de la ropa interior durante la menstruación. Las desechables están fabricadas con una estructura de capas destinadas a absorber, distribuir y confinar la sangre. Cada toalla **tiene una duración de uso de 3 a 6 horas**. Posteriormente se **deben desechar**.

Las toallas de tela son similares. Pueden ser de algodón, lino u otro material absorbente. Cada toalla **tiene una duración promedio de 3 a 6 horas de uso, luego se debe cambiar y lavar**. Son reutilizables si son lavadas correctamente, y pueden disminuir el riesgo de irritaciones, alergias e infecciones.

Tampones

Cada tampón tiene **una duración promedio de uso de 4 a 8 horas**, luego se debe cambiar y desechar. Para prevenir infecciones es necesario lavarse las manos con agua y jabón antes de insertar un tampón en la vagina, no usarlo por más de 8 horas ni para dormir. El producto químico residual y la fragancia de los tampones pueden provocar reacciones alérgicas. Utilizar este tipo de absorbentes requiere el conocimiento y autoexploración de la vulva y el canal vaginal, para su correcta introducción.

Copa menstrual

Es un dispositivo flexible de látex o silicona que se inserta dentro de la vagina para contener el flujo vaginal. La copa **tiene una duración de uso de 6 a 12 horas, luego se debe vaciar, lavar y volver a insertar**. Son reutilizables y tienen una vida útil de 5 a 10 años, aproximadamente. Antes de iniciar su uso se recomienda conocer la técnica correcta de inserción y retiro, además de la forma correcta de higienización, para disminuir el riesgo de infección.

AUTO EXAMEN DE MAMAS

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

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

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

Siguiendo estos seis pasos no te vas a equivocar:



Paso 1: Mirá tus pechos o mamas frente a un espejo observando si no hay hoyuelos, desviaciones del pezón, descamación de la piel o abultamiento.



Paso 2: Luego, mirando el espejo, colocá tus manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, mové los codos hacia adelante, observando si hay hundi-mientos 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.

Hacelo 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.

MÉTODOS DE ANTICONCEPCIÓN

Lo importante es retrasar el inicio de las relaciones sexuales hasta terminada la adolescencia. Toda relación sexual debe ser sin ningún tipo de presión o coacción, es decir libre de violencia.

La decisión de tener relaciones sexuales conlleva tomar las precauciones para que sean responsables y seguras. La elección del método anticonceptivo es personalizada. Se toma en cuenta la edad, creencias, proyecto y estilo de vida, así como el estado de salud. Hay condiciones médicas y hábitos que contraindican el uso de algunos métodos, que un profesional de salud identificará al hacerle la historia clínica.

MÉTODOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD	Posibilidad de embarazo en 12 meses de uso perfecto	¿Es reversible?	Uso durante la lactancia	Protege contra las infecciones de transmisión sexual y el VIH	Acciones que requiere su uso
Método de la ovulación	3%	SÍ	SÍ	NO	Abstinencia periódica, control diario de moco cervical.
Método de los dos días	4%	SÍ	SÍ	NO	Abstinencia periódica.
Método de los días fijos	5%	SÍ	SÍ	NO	Abstinencia periódica.
Sintotérmico	0,40%	SÍ	SÍ	NO	Abstinencia periódica, toma diaria de temperatura.
COITO INTERRUPTIDO	4%	SÍ	SÍ	NO	Interrumpir la penetración antes de la eyacuación.
MELA (MÉTODO DE LA LACTANCIA EXCLUSIVA)	2%	SÍ	SÍ	NO	Sirve hasta 6 meses post parto, siempre que haya ausencia de menstruación y lactancia materna exclusiva.
MÉTODOS DE BARRERA					
Condón o preservativo femenino	5%	SÍ	SÍ	SÍ	Uso correcto y sistemático en cada relación sexual.
Condón o preservativo masculino	2%	SÍ	SÍ	SÍ	Uso correcto y sistemático en cada relación sexual.

MÉTODOS HORMONALES	Anticonceptivos orales combinados	0,30%	SI	NO	NO	NO	Toma diaria a la misma hora.	
	Anticonceptivos inyectables mensuales	0,30%	SI	NO	NO	NO	Aplicación mensual en el mismo día del mes.	
	Anticonceptivos orales progestina sola	0,30%	SI	SI	NO	NO	Toma diaria a la misma hora.	
	Parches anticonceptivos	0,30%	SI	NO	NO	NO	Recambio semanal del parche por 3 semanas, descansar 1 semana.	
	Anillos vaginales de hormonas combinadas	0,30%	SI	NO	NO	NO	Mantener el anillo por 3 semanas y descansar 1 semana.	
	Acetato de medroxiprogesterona de depósito 150 mg	0,20%	SI	SI	NO	NO	Aplicarse cada 3 meses en el mismo día del mes.	
	MÉTODOS DE LARGA DURACION	Dispositivo intrauterino T de Cobre	0,60%	SI	SI	NO	NO	Recambio cada 10 años.
		Dispositivo intrauterino con Levonorgestrel	0,20%	SI	SI	NO	NO	Recambio cada 5 años.
		Implantes anticonceptivos	0,05%	SI	SI	NO	NO	Recambio cada 3 a 5 años.
		MÉTODOS DEFINITIVOS	Ligadura de trompas o esterilización femenina	0,50%	NO	SI	NO	NO
Vasectomía o esterilización masculina	0,10%		NO	SI	NO	NO	Usar otro método anticonceptivo en los 3 primeros meses post cirugía.	
PASTILLAS DE ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA	No son para uso regular		SI	SI	NO	NO	Tomar lo antes posible, hasta los 5 días de ocurrida la relación sexual sin protección.	



Clave

0 a 0,9 muy eficaz

1 a 9 eficaz.

10 a 25 moderadamente eficaz.

26 a 32 menos eficaz.

CONDÓN O PRESERVATIVO MASCULINO



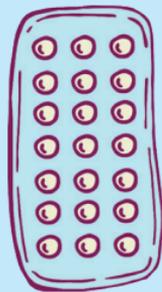
Es una funda delgada de látex o de poliuretano lubricada que impide que los espermatozoides tengan acceso al tracto reproductor femenino.

Es el único método que ofrece doble protección; además de prevenir el embarazo protege contra las infecciones de transmisión sexual, VIH/Sida y el virus del ZIKA.

Si el condón se rasga o se rompe durante el acto sexual, se puede valorar usar anticoncepción de emergencia y tomar las medidas para prevenir infecciones de transmisión sexual y VIH.

PÍLDORA ANTICONCEPTIVA ORAL COMBINADA

Es un método anticonceptivo hormonal efectivo y seguro, de toma oral cada 24 horas. No puede utilizarse durante la lactancia. No protege contra infecciones de transmisión sexual. Usa preservativos para doble protección. Es reversible, cada píldora ofrece protección anticonceptiva por 24 horas



Cuándo iniciar su uso?

- Primero, consultá para identificar si es el mejor método para vos e infórmate sobre las tres formas de su uso correcto. Hay condiciones que restringen su uso como fumar cigarrillos o vapes.
- Iniciar el uso tomando el primer día del sangrado menstrual. Si comenzás después del día 5 del ciclo, usá condones por 7 días.

Para el uso diario se toma una píldora cada 24 horas. Si trae 21 píldoras, al terminar la tira se descansa por 7 días antes de comenzar la siguiente caja. Si trae 28 comprimidos al terminar la tira iniciás la siguiente sin pausa.

¿Y si te olvidaste?

Una pastilla: Tomás la olvidada y la del día a la hora habitual.
Dos o más pastillas: Tomás solo una de las olvidadas y la del día a la hora habitual. Usá condones por 7 días o practicás abstinencia. Consultá urgente para acceder a anticoncepción de emergencia si mantuviste relaciones sexuales durante los días de olvido.

El método está disponible gratuitamente en establecimientos de salud del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay.



INYECTABLE HORMONAL COMBINADO MENSUAL

Contiene dos hormonas (progestina y estrógeno).

Es seguro y reversible, cada inyección intramuscular brinda protección anticonceptiva por un mes. No protege contra las infecciones de transmisión sexual ni el VIH. Usá preservativos para la doble protección. No es apto para mujeres que amamantan. Está contraindicado en ciertas condiciones de salud o de hábitos de vida.

¿Cuándo se puede iniciar?

Primero, consultá para identificar si es el mejor anticonceptivo para vos. Aplicarse la primera dosis el primer día del sangrado menstrual (ciclo), pero puede iniciarse en cualquier momento del mes si no hay embarazo. Las siguientes dosis deben aplicarse en el mismo día de cada mes para que sea efectivo.

En caso de que se aplique la primera dosis después del día 7 del ciclo o una de las siguientes dosis se coloca con un retraso mayor a 7 días de la fecha de colocación se debe utilizar preservativos o mantener abstinencia sexual por 7 días. Si se tuvo relaciones sexuales durante los días de olvido, consultar urgente para evaluar la necesidad de anticoncepción de emergencia.



INYECTABLE TRIMESTRA PROGESTINA SOLA

Es un anticonceptivo inyectable de aplicación intramuscular. Puede utilizarse durante la lactancia.

No protege contra las infecciones de transmisión sexual. Es reversible porque cada inyección ofrece protección anticonceptiva por tres meses.

¿Cuándo se puede iniciar?

Primero, consultá para identificar si es el mejor anticonceptivo para vos.

Lo ideal es comenzar la primera dosis en el primer día del ciclo menstrual, pero se puede comenzar en cualquier momento del mes si no hay embarazo. Las siguientes dosis deben aplicarse cada 3 meses en la misma fecha. Por ejemplo, si la primera dosis te aplicaste el 1 de enero, el 1 de abril deberías aplicarte la siguiente.

Puede ser que no menstrues durante su uso, el periodo menstrual se normaliza después de 2 a 6 meses de haber suspendido.

Puede presentarse o no dolor de cabeza, aumento de la sensibilidad de las mamas, acné,

IMPLANTE SUBDÉRMICO



Viene en presentaciones de uno o dos cilindros sólido de plástico que libera la hormona progestágeno que se coloca bajo la piel del brazo.

Se puede utilizar durante la lactancia. No protege contra las ITS, VIH/Sida. Usá preservativos para doble protección.

Es un método seguro y reversible, dura de 3 a 5 años.

¿Cuándo se puede iniciar su uso?

Primero, consultá para identificar si es el mejor anticonceptivo para vos.

Un profesional de salud capacitado lo puede colocar en cualquier momento del mes, siempre que haya certeza de que no existe un embarazo, así como en el post parto.

Durante los primeros días posteriores a la aplicación puede presentarse dolor, ardor, hinchazón y equimosis (moretón) en el lugar de la colocación.

No necesita consulta de control hasta que sea la fecha de retiro de los implantes.

Pueden presentarse o no cambios en el sangrado menstrual. La mujer puede decidir retirarse antes el implante.

Los implantes pierden eficacia antes de tiempo, si la mujer pesa 80 k o más, por lo que el recambio debe realizarse antes de la fecha de vencimiento.

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU) O “T” DE COBRE



Dispositivo que se coloca dentro del útero por un personal de salud capacitado. Es reversible, al retirarse o al cumplir su tiempo de protección retorna la posibilidad de embarazarse. No protege contra las infecciones de transmisión sexual ni el VIH.

Usá preservativos para doble protección.

Pueden utilizarlo mujeres que dan de mamar, así como quienes nunca se embarazaron.

Te protege de un embarazo por hasta 10 años.

¿Cuándo se puede iniciar?

Si no estás utilizando ningún método, te lo pueden colocar en cualquier momento del mes siempre que se tenga certeza razonable de que la mujer no está embarazada, preferentemente durante la menstruación.

Con su uso, pueden o no presentarse dolor en bajo vientre post aplicación, dismenorrea o dolor al menstruar, aumento del sangrado menstrual.

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

Pastilla de Anticoncepción de Emergencia (PAE)

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

Se usa en caso de:

- Abuso / violación sexual.
- Relación sexual sin protección.
- Uso incorrecto de un método anticonceptivo.
- Si tenés relaciones sexuales, usá siempre doble protección. Los condones están disponibles en condoneras ubicadas en las salas de espera, en las urgencias de los establecimientos públicos de salud y en las áreas de Atención Integral Adolescente.
- Las píldoras de anticoncepción de emergencia deben estar disponibles en las urgencias las 24hs.

Recordá:

La PAE es solo para casos de emergencia, no debe usarse regularmente como método anticonceptivo. Además, no protege de infecciones de transmisión sexual (como el VIH y sida, sífilis, herpes genital, gonorrea, condiloma, tricomonas y otros).

Si fuiste víctima de violencia sexual, acudí inmediatamente a un establecimiento de salud para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS) y un embarazo no intencionado. Allí deben administrarte la PAE (Píldora de Anticoncepción de Emergencia), antirretrovirales para evitar el VIH, antibióticos para prevenir otras infecciones de transmisión sexual y la vacuna contra la hepatitis B.

¿Y SI OCURRE UN EMBARAZO?

Si crees que podés estar embarazada, acudí a un establecimiento de salud para tu control, lo antes posible. Allí podrán hacerte la prueba de embarazo y, en caso de que sea positiva, podrás iniciar tus controles prenatales oportunos.

El análisis para detectar sífilis, VIH y hepatitis B es gratuito y confidencial en los establecimientos de Salud Pública.

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

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

El aborto provocado puede poner en riesgo tu vida.

¿QUÉ SON LAS INFECCIONES DE TRASMISIÓN 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: sífilis, gonorrea, clamidiasis, tricomoniasis, hepatitis B, herpes genital, VIH, virus del papiloma humano y Zika.

Pueden aparecer tanto en hombres como en mujeres, y no siempre tienen síntomas o signos visibles.

El análisis para detectar sífilis, hepatitis B y VIH es gratuito y confidencial en todos los establecimientos de salud pública.

Algunos síntomas que pueden indicar la presencia de ITS son:

- Irritación, enrojecimiento o úlceras en los genitales.
- Secreción purulenta en los genitales.
- Dolor, olor, picazón o ardor durante o después de las relaciones sexuales o al orinar.
- Dolor en el bajo vientre.
- Verrugas (**kytā**) que crecen en los genitales o en la región anal.
- Picazón en el área genital o presencia de parásitos (**kypé**).
- Ganglios inflamados en la entrepierna (**cuarto ra'yi**).

**Si tenés algunas de estas molestias, acudí
a un establecimiento de salud.**

PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EMBARAZOS NO PLANIFICADOS

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.

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

Pasos para el uso correcto del condón

Paso 1: Verificá que el sobre del condón tenga aire, que no esté dañado ni vencido. Abri sin dañar el condón con la yema de los dedos.



Paso 2: Quitá el aire de la punta del condón donde se depositará el semen, presionándola entre la yema de los dedos, apoyá el condón en la punta del pene erecto.

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



Paso 4: Al término del acto sexual, retirá el pene mientras aún esté erecto; quitá el condón deslizándolo cuidadosamente.



Paso 5: Luego de verificar que no se ha roto, anular 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.

Utilizar un nuevo preservativo para cada práctica: vaginal, oral o anal.

ACNÉ EN LA ADOLESCENCIA



Los granos, berritos y espinillas (**acné**) **suelen ser normales durante la adolescencia**, debido a los cambios hormonales. Además, la piel se vuelve más gruesa y áspera.

Para **evitar infecciones mantén limpio tu rostro y tus manos**, lavándolos frecuentemente con agua y jabón. No aprietes las espinillas o granos, ya que hacerlo puede causar cic-

trices u otras secuelas.

Otra manera de disminuir las posibilidades de tener acné es alimentándote sanamente (**consumí frutas y verduras**), evitando las dietas ricas en azúcar, harina y frituras.

Tomá **abundante agua, hacé ejercicios frecuentemente** y acudí al establecimiento de salud para que te ayuden a cuidar tu piel.

LA HIGIENE PERSONAL ES PARTE DE TU SALUD

- Bañate diariamente y lavá tu cabeza al menos dos o tres veces a la semana.
- Las toallas y la ropa interior debe ser de uso personal.
- La higiene íntima o limpieza de los genitales externos forma parte del cuidado de tu salud. Podés lavarte con jabón neutro 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.
- Si tenés cualquier tipo de molestias, no te automediques, acudí al establecimiento de salud más cercano o al de tu preferencia.
- Durante la menstruación podés bañarte diariamente y lávate la cabeza. No es recomendable el uso de protector diario en forma habitual fuera del periodo menstrual.
- 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 algún tipo de molestia, no te automediques, acudí al servicio de salud más cercano o al 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 enfermedades de las encías.
- Si consumís frecuentemente café, té, tereré, gaseosas, jugos envasados, pueden mancharse tus dientes.
- El tabaco, además de manchar los dientes, puede producir cáncer.
- Si usás ortodoncia (frenillo o brackets) cepillate después de ingerir alimentos, sólidos o líquidos, porque estos mecanismos retienen residuos que pueden originar caries y enfermedad de las encías (gingivitis).
- Colocarse aros o piercings en la lengua o en los labios puede causar fracturas y erosiones en los dientes. También puede producir inflamaciones o lesiones cancerígenas en labios, lengua y encías. Si los usás, aumentá tu higiene bucal.
- Si practicás deportes de mucho contacto o fuerza, usá protector dental.

El mal aliento tiene solución

El mal aliento, también llamado halitosis (en guaraní jurune), puede deberse a la presencia de caries, enfermedad de las encías o gingivitis, a la acumulación de residuos en la lengua debido a la insuficiente higiene bucal, a afecciones de la garganta, de la nariz y del estómago, así como al uso del tabaco y al consumo de alcohol.

Para prevenir la halitosis tenés que realizar una correcta higiene de tu boca al levantarte, después de cada comida y antes de dormir.

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 de hilo, enrollándolo en un dedo de cada mano, dejando unos dos centímetros para maniobrar y hacerlo pasar por los espacios entre diente y diente, presionando suave-

mente sobre las caras dentales y no sobre las encías, para evitar lastimarlas. Se debe ir cambiando la parte del hilo utilizada.

El hilo dental se emplea a la noche, después de la cena, o luego del almuerzo.

Técnica correcta del cepillado dental

El cepillado debe realizarse utilizando un cepillo dental de mango recto y cabeza pequeña, con cerdas de dureza suave o blandas y una crema dental que contenga flúor. El tiempo que se invierte debe ser de por lo menos dos minutos, para poder limpiar adecuadamente.

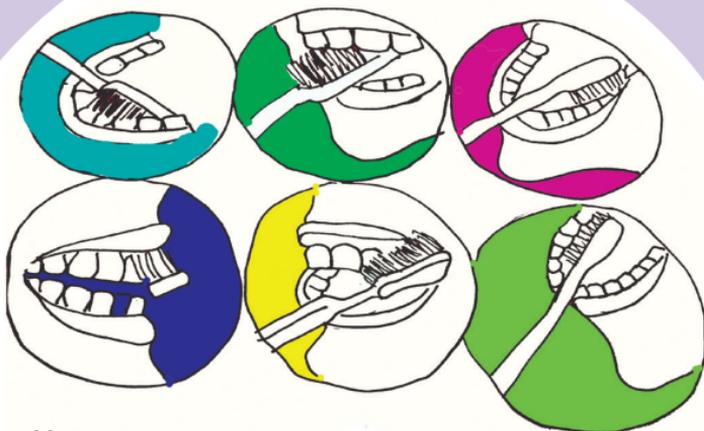
Se debe seguir un orden para no olvidar ninguna zona. Comenzar arriba, ubicando el cepillo en posición horizontal, con una ligera inclinación de las cerdas hacia la encía, cepillando la cara externa de los dientes (las que se ven al sonreír) con movimientos vibratorios de adelante hacia atrás, diez veces cada dos o tres

dientes por vez; luego pasar a las caras internas (las que miran hacia la lengua).

Seguidamente, se cepillan los dientes que mastican, en el sector de adelante: de canino (colmillo) a canino, el cepillo se pone vertical cepillando con las cerdas de la punta, con movimientos cortos de arriba 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

Cuando la encía está inflamada y sangra, es porque se produjo una gingivitis. Esto se puede evitar con el uso del hilo dental y un cepillado frecuente. Si no mejora y sigue avanzando, se produce la formación del sarro o tártaro dental, que son los restos de alimentos calcificados sobre los dientes, encías y aparatos de ortodoncia (frenillos). Estos restos solo pueden ser removidos por un odontólogo.

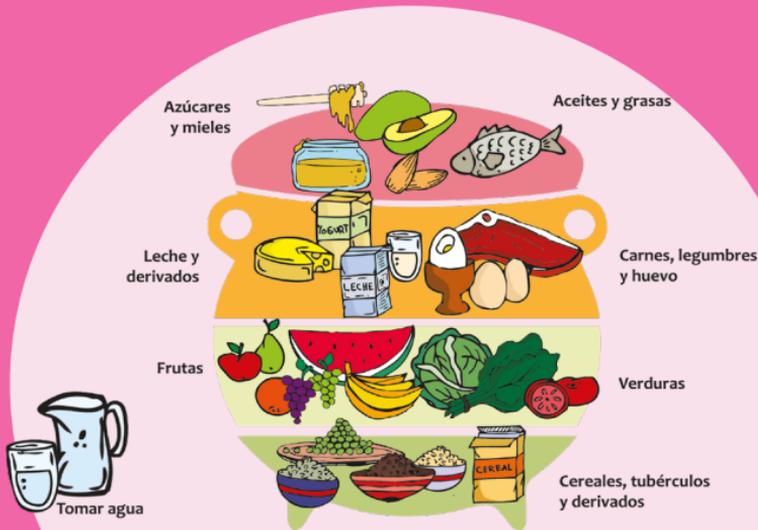


BUENA NUTRICIÓN PARA UNA ADOLESCENCIA SALUDABLE

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.

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) y elevan los triglicéridos (grasa) y la glicemia (azúcar en sangre). Además, son alimentos bajos en fibra, tienen elevada cantidad de sodio y favorecen la aparición de celulitis, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares como la hipertensión o presión alta, desde edades tempranas.



ES IMPORTANTE:

1. Consumir diariamente alimentos de todos los grupos de la olla nutricional. 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 y aportan energía para realizar las actividades.
3. Incluir frutas y verduras de diferentes colores todos los días, ya que aportan vitaminas, minerales y fibra. El consumo de fibra ayuda a regular el tránsito intestinal. Se recomiendan cinco porciones de estos alimentos durante el día: tres variedades de frutas y dos de verduras al día.
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 huevos. Son fuente de proteínas, minerales y vitaminas, esenciales para el crecimiento. Cuatro veces a la semana se recomienda consumir carnes, alternando con legumbres y huevos, dos veces por semana.
6. Consumir preferentemente aceite vegetal, ya que ayuda a proteger el corazón.
7. No consumir gaseosas y reducir el consumo de 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, causante del bocio o ju'ai. Sin embargo, el consumo excesivo de sal puede generar hipertensión (presión alta).
9. Consumir agua potable todos los días. Tómala de 6 a 8 vasos de agua por día.
10. Evitar el consumo de edulcorantes.

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).*

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

Fórmula:

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

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.

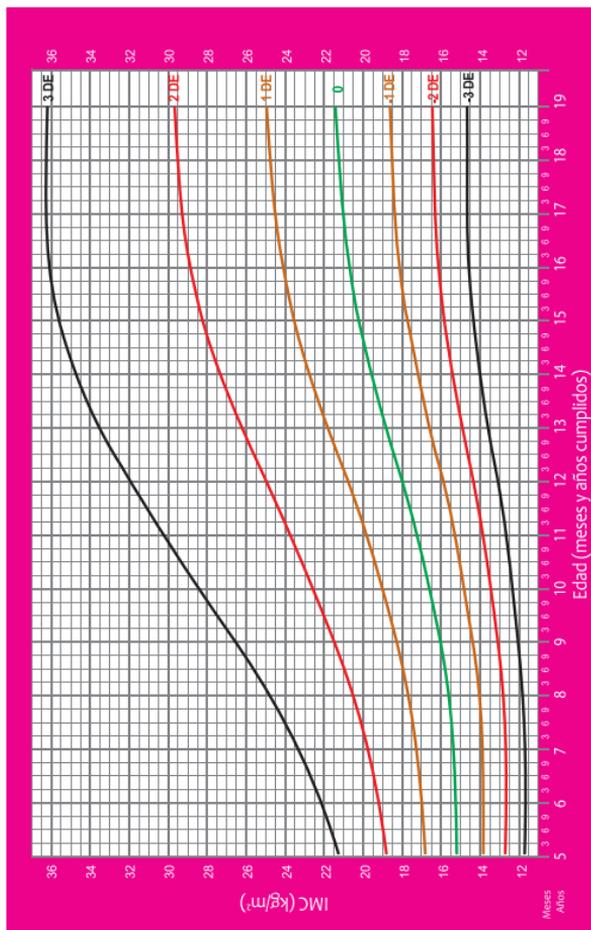
Clasificación del estado nutricional según índice de masa corporal (Kg/m²) para adolescentes mujeres

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?

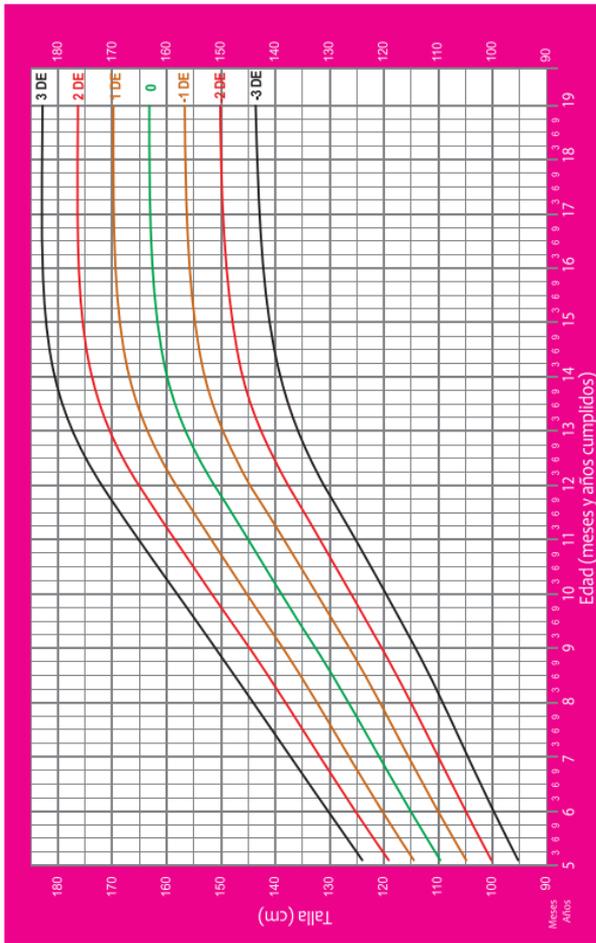
Si el IMC que se ubica en la tabla es:

- Mayor que 2, indica que tenés obesidad.
- Entre 1 y 2, significa que tenés sobrepeso.
- Por debajo de 2, tenés desnutrición. Es recomendable que consultes en el establecimiento de salud más cercano.
- Entre -1 y -2, quiere decir que estás en riesgo de desnutrición.
- Entre -1 y 1, tu estado nutricional es adecuado.

TALLA/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (MUJERES)



Para saber si tu talla es la esperada para tu edad, basta con medirte en cm y comparar el dato con los de la siguiente tabla.



Podés guiarte por estas referencias para interpretar tus resultados:

- Encima de -1DE: Talla normal.
- Entre -1 y -2DE: Riesgo de talla baja.
- Por debajo de -2DE: Talla baja.
- Por debajo de -3DE: Talla muy baja.

DE= Desvío Estándar

ACTIVIDAD FÍSICA

En esta etapa es importante hacer actividad física. Por ejemplo: bailar, andar en bicicleta, caminar, nadar, saltar la cuerda o cualquier otro deporte, al menos durante una hora por día, cinco veces a la semana.

Podés comenzar con **20 minutos de ejercicios de resistencia** (andar en bicicleta, bailar, nadar, jugar a la pelota, saltar la cuerda), **más diez minutos de ejercicios de fuerza** (subir una escalera sosteniendo algún peso o hacer abdominales). Luego de las dos primeras semanas, **podés aumentar a 60 minutos**.

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 al aire libre facilita que tu cuerpo produzca vitamina D, esencial para la salud de tus huesos. Sin embargo, evitá hacerlo de 10:00 a 16:00 horas, porque en esos horarios la radiación solar es muy intensa y puede dañar tu salud.

Algunas ideas para mantener tu cuerpo saludable:

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

La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de:

Coordinación.
Agilidad.
Equilibrio.

Sí vas a un gimnasio, asesorate con un profesional.

- No se recomienda el uso de suplementos alimenticios como la creatina antes de los 18 años, porque puede afectar los riñones.
- No es aconsejable utilizar esteroides ni otras hormonas para aumentar el tamaño de los músculos, porque podrían afectar el corazón.



CUIDANDO TU SALUD MENTAL



LA SALUD MENTAL ES EL BIENESTAR
EMOCIONAL, PSICOLÓGICO Y SOCIAL

<https://www.mspbs.gov.py/salud-mental.html>

El cerebro sigue desarrollándose hasta los 25 años, por lo que es importante cuidarlo de sustancias adictivas que lo puedan afectar (**alcohol, drogas, cigarrillos**). A tu edad, los pulmones también están aún en desarrollo, por lo cual hay que evitar sustancias adictivas como los cigarrillos (**incluso los electrónicos (vape)**).

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

Prestá atención a las siguientes situaciones:

- 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.
- Comés demasiado o no querés comer, tenés miedo a subir de peso y no estás satisfecha con tu imagen corporal.
- Te enojás fácilmente.
- Te duele la cabeza, el estómago, la espalda u otras partes del cuerpo con frecuencia.

Si tenés uno o varios de estos síntomas con mucha frecuencia, acercate a los establecimientos del Ministerio de Salud Pública, donde atienden gratuitamente sicólogos y psiquiatras. Podés acudir con tus padres, encargados, amigas o, si preferís, también podés acercarte sola.

DORMIR BIEN PARA SENTIRTE BIEN

Lo que sucede es que en esta etapa de la vida, la hormona del sueño todavía no está regulada, por lo que es muy importante lo que se llama **higiene del sueño**, es decir, **dormir de 8 a 10 horas, hacer deportes, disminuir el uso prolongado de las pantallas (celular, tablet, televisión, computadoras, videojuegos), evitar comer mucho y mal por la noche, y disminuir situaciones de estrés.**

BENEFICIOS DE UN DESCANSO ADECUADO

- Mejor atención y aprendizaje en clases
- Mejor rendimiento deportivo
- Alcanzar una talla adecuada
- Tener el cuerpo en equilibrio
- Aumento de la masa muscular
- Mejora del sistema de defensas del cuerpo
- Incremento de la creatividad y desarrollo adecuado de la memoria

**MENOR POSIBILIDAD
DE DEPRESIÓN**

CONSECUENCIAS DE NO DORMIR BIEN

- Mal desempeño escolar
- Mal humor
- Problemas emocionales
- Mayor posibilidad de enfermarse
- Alteración del equilibrio del cuerpo
- Menor desempeño deportivo
- Mayor susceptibilidad a deprimirse
- Más propensión a accidentes
- Aumento excesivo de peso
- Dolor de cabeza

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

- Establecé horarios para dormir y levantarte. Dormí de **8 a 10 horas diarias**.
- Mantené tu **habitación a oscuras y sin ruidos** durante la noche.
- Una **hora antes de dormir, apagá las pantallas** (celular, tablet, televisión, computadora, etc).
- Realizá **actividades relajantes** antes de acostarte.
- **No consumas alimentos o bebidas estimulantes** por la noche (café, chocolate, gaseosas).
- Si tomás siestas durante el día, procurá que sean breves.
- Realizá **ejercicios físicos durante el día**.



LO QUE HAY QUE SABER PARA PREVENIR ADICCIONES:

- Elegí pasar tu tiempo con personas conocidas y confiables, sin aceptar invitaciones de desconocidos.
- No consumas drogas ni abusos del alcohol. Estas sustancias te sacan la libertad de elegir y decidir.
- Las drogas producen retraso en el desarrollo del cerebro, además de generar conductas violentas que no puedes controlar.
- Fumar y tomar alcohol es dañino para la salud.
- Si tomás algún medicamento debe ser por indicación médica.
- Cuando estás fuera de tu casa asegurate de que las bebidas que vas a consumir, sean abiertas delante de vos.
- Las bebidas energizantes también causan daño en tu cuerpo.

PREVENCIÓN

POR TU SEGURIDAD

- Tené siempre contigo tu cédula de identidad.
- No subas a vehículos con personas desconocidas. Si utilizás plataformas para movilizarte, compartí siempre tu viaje o los datos del conductor, con una persona de tu confianza.
- Esperá el colectivo en un lugar iluminado y seguro.
- Evitá caminar por calles solitarias y oscuras: es peligroso.
- No lleves contigo ningún elemento cortopunzante (cuchillos, navajas) ni armas de fuego.
- No uses el celular en lugares inseguros.
- Evitá usar explosivos o petardos: pueden causarte daños y accidentes.
- Evitá situaciones de riesgo.
- No permitas que nadie te toque sin tu consentimiento.
- Denunciá si alguien te maltrata física, psicológica o verbalmente.
- Si alguien no respeta tus derechos, buscá ayuda.

¿Sabías que ...?



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

Existen muchas formas de violencia:

- Cuando ocurre en nuestras casas, se **denomina intrafamiliar**.
- Puede suceder **en la escuela, entre pares, lo que se conoce como bullying**: es cuando entre niños, niñas o adolescentes se amenazan, agreden, excluyen o hacen tener miedo.
- Con las nuevas tecnologías, **existe el cyberbullying**, un tipo de violencia que se produce a través de los celulares y las redes sociales, con difamaciones o imágenes que te ridiculizan.
- En el noviazgo también puede haber violencia, cuando tu pareja manifiesta la intención de controlarte, o te trata como un objeto, como **“su pertenencia” y te presiona para tener relaciones sexuales**.
- **En el deporte**, por ejemplo en el fútbol, se pueden dar manifestaciones de violencia.

NO EXISTE JUSTIFICACIÓN VÁLIDA PARA NINGUNA FORMA DE VIOLENCIA

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

**Denunciá el hecho al número de
teléfono 911, a Fono Ayuda 147, o al 133
de Defensoría Pública.**

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Los **cigarrillos electrónicos SEAN** (Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina) ó **SSSN** (Sistemas Similares Sin Nicotina), también llamados vape, vienen en varias modalidades (los **vapeadores desechables**, los **vape pens**, los **vapeadores MODS** y los **vapeadores PODS**).

Todos, sin embargo, funcionan de la misma manera: utilizan una batería para quemar el líquido que contienen, cuyo aerosol tóxico se inhala y va directamente a los pulmones, ya sean los de la persona que fuma y los de quienes se encuentran cerca de ella (fumadores pasivos).

**NO ES UN VAPOR
INOFENSIVO,
ES UN AEROSOL
ALTAMENTE
TÓXICO.**

Estos **aerosoles contienen nicotina**, la cual incluso se ha encontrado en algunos que declaran no contener dicha sustancia extremadamente adictiva. **También contienen químicos dañinos, como compuestos carbonílicos** (formaldehído, acetaldehído, benceno), compuestos orgánicos volátiles, metales pesados (cadmio, níquel, plomo, estaño), sustancias cancerígenas y partículas ultrafinas que llegan directamente a los alvéolos, la unidad funcional del pulmón. Estos aerosoles debilitan el sistema inmunológico (de defensas) y hasta pueden llegar a ocasionar la muerte.

Estos compuestos pueden producir cuadros de enfermedad agudos o crónicos en los jóvenes, entre ellos dolor o infecciones de garganta y oído, náuseas, vómitos, adicción, retraso en el crecimiento, infertilidad en hombres y mujeres, y daños al sistema nervioso central (irritabilidad, dificultad para el aprendizaje, retraso neurológico). En los casos más severos pueden llegar hasta una lesión pulmonar grave, infartos agudos de miocardio o arritmias cardíacas, una amplia gama de cánceres y, en el caso de mujeres embarazadas, malformaciones, bajo peso al nacer, parto prematuro, irritabilidad e incluso aborto.

La cantidad de nicotina administrada puede variar de acuerdo al consumo de las personas, no existiendo una dosis segura para su consumo. También debemos destacar que los vapores son puertas de entrada a otras drogas más duras, ya que el consumo va escalando.

¿POR QUÉ DEBO DEJAR EL VAPEO?

- Para evitar daños en la mi salud y en la de quienes los me rodean.
- Porque me permitirá ahorrar mucho dinero.
- Para disminuir la contaminación ambiental que generan sus desechos.
- Porque me permitirá mejorar el mi rendimiento físico y mental.
- Para evitar la entrada de nuevas drogas y adicciones.
- Si quiero tener familia e hijos en un futuro.

CÓMO HACER PARA DEJARLO

- Tomar la decisión es lo más importante.
- Deshacete del producto y de todo lo que te recuerde a él.
- Comunicá a las personas de tu entorno la decisión.
- Mantené la mente ocupada. Por ejemplo: escuchá música, hacé yoga, mindfulness, ejercicio físico. Las ganas intensas de fumar duran cinco minutos: si te distraés en otra cosa, es una pitada menos asegurada.
- Pedí apoyo a tus padres, profesores o personal de blanco.

LLAMÁ A LA LÍNEA 140, DONDE TE BRINDARÁN APOYO, INFORMACIÓN O TE DERIVARÁN A UN CONSULTORIO DONDE TE AYUDARÁN EN EL PROCESO DE DEJAR DE VAPEAR.

LA SALUD DIGITAL ES PARTE DE TU BIENESTAR

Hay que tener cuidado con el tiempo de uso de dispositivos como (televisión, celular, tablet, computadoras, videojuegos). Está demostrado que el uso excesivo afecta la salud mental y puede llevar a la depresión.

Además, hay que tener cuidado con las informaciones falsas (fake news) que circulan en internet y especialmente a través de las redes sociales.

Algunos efectos negativos de las redes sociales son:

- Tendemos a compararnos con lo que publican otras personas (en las redes generalmente todos muestran una vida “perfecta”) y eso puede bajar la autoestima o tener otras consecuencias negativas para la salud mental.
- Si no se toman las precauciones necesarias, hay riesgos de que nuestra imagen o información personal sea malutilizada por otras personas.
- Riesgos de ciberacoso o ciberbullying.

RECOMENDACIONES

- Dejá de usar las pantallas al menos una hora antes de dormir.
- Evitá tener pantallas prendidas mientras realizás tareas del colegio, porque eso es un distractor, a no ser que las uses para buscar información.
- El tiempo de pantalla no debe reemplazar el tiempo de dormir, de hacer ejercicio físico o actividades de esparcimiento, como juntarte con amigos.
- Navegá con cuidado, bloqueá aplicaciones dudosas.
- No uses pantallas al acostarte, en horas de clase o durante las comidas.
- Establecé un horario de tiempo máximo de uso.
- Avisá a tus padres o profesores si sos víctima de cibercoso.
- No pases más de 2 horas frente a la pantalla de un dispositivo. Está demostrado que superar ese tiempo es perjudicial para la salud mental y la autoestima, y reemplaza horas que deben dedicarse al sueño, a actividades físicas o de esparcimiento.



PARA PREVENIR ACCIDENTES DE TRÁNSITO

- Respetá las señales de tránsito.
- Usá siempre el cinturón de seguridad en el auto y asegurá la puerta por dentro.
- Usá casco y chaleco cuando te trasladás en moto o en bicicleta.
- Bajá de los vehículos solo cuando se hayan detenido 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 a ambos lados.
- No permanezcas en piscinas, arroyos, ríos o mares si las condiciones son riesgosas, aunque sepas nadar
- No destapes botellas con los dientes.
- Si tenés 18 años y conducís, respetá las señales de tránsito, incluyendo las del límite de velocidad, así evitarás accidentes.

Recordá que:

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

La principal causa de hospitalización, discapacidad y muerte en adolescentes son los accidentes de tránsito.

LAS VACUNAS

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

Estas son las que deberías tener:

VACUNAS	DOSIS
Vacuna VPH: Virus del Papiloma Humano	1
Vacuna Tdpa: difteria, tétanos, tos ferina o tos convulsa.	1 refuerzo

*Las vacunas se aplican en todos los establecimientos de salud y son **GRATUITAS.***

CUIDADO DE LA SALUD AUDITIVA

Para proteger tu audición, tené en cuenta estas medidas preventivas:

- Evitá el uso de hisopos (**cotonetes**).
- **No introduzcas objetos** en el oído (llaves, hebillas, etc.).
- **Evitá ruidos intensos**, utilizá protectores auditivos en ambientes muy ruidosos.
- **Evitá colocarte gotas** en el oído sin indicación médica.
- Evitá utilizar los **auriculares por más de 60 minutos al día**. Dale a tus oídos descansos periódicos de 5 a 10 minutos, para recuperarse.
- Si escuchás música o cualquier otro contenido sonoro, hacelo a un **volumen seguro y comfortable**. **No superes el 60% del volumen del dispositivo de audio**. Si los demás pueden escuchar lo que estás escuchando a través de tus auriculares, es una señal de que el volumen está demasiado alto.

CLAP-OPS/OMIS HISTORIA DEL ADOLESCENTE - EVOLUCIÓN											
EVOLUCION			ESTABLECIMIENTO			H.C.N.º					
FECHA		EDAD		ACOMPañANTE		ESTADO CIVIL		FECHA ÚLTIMA MENSTRUACION			
día	mes	años	meses	solo	madre	padre	ambos	soltero	no conoce	no corresponde	
				pareja	amigo/a	pariente	otros	unión estable	día	mes	año
								separado			
PESO (kg)	Centil peso/edad	Talla (cm)	Centil pesolestia	PRESIÓN ARTERIAL mmHg	FRECUENCIA CARDIACA	TANNER	VOLUMEN TESTICULAR				
						yello pub. genitales	Der. cm ³ liz.				
						manas latidos/min					
Motivo de consulta según acompañante											
1											
2											
3											
CAMBIOS RELEVANTES/OBSERVACIONES											
DIAGNÓSTICO INTEGRAL											
INDICACIONES E INTERCONSULTAS											
Responsable											
								Fecha próxima visita	día	mes	año

CLAP-OPS/OMIS HISTORIA DEL ADOLESCENTE - EVOLUCIÓN											
EVOLUCION			ESTABLECIMIENTO			H.C.Nº					
FECHA		mes	año	EDAD		ACOMPañANTE		ESTADO CIVIL		FECHA ULTIMA MENSTRUACION	
dia				meses	solo	madre	padre	ambos	soltero	no conoce	no corresponde
				años	pareja	amigo/a	pariente	otros	unión estable	dia	mes
				meses					separado	año	
PESO (kg)	Centil peso/edad	Talla (cm)	Centil peso/talla	FRECUENCIA CARDIACA	TANNER	VOLUMEN TESTICULAR					
									latidos/min	velo pub. genitales	Der. cm ³ liz.
									manas		
Motivo de consulta según acompañante											
1											
2											
3											
CAMBIOS RELEVANTES/OBSERVACIONES											
DIAGNÓSTICO INTEGRAL											
INDICACIONES E INTERCONSULTAS											
Responsable											
Fecha próxima visita									dia	mes	año

CLAP-OPS/OMIS HISTORIA DEL ADOLESCENTE - EVOLUCIÓN												
EVOLUCION			ESTABLECIMIENTO			H.C.N.º						
FECHA		mes	año	EDAD		ACOMPañANTE		ESTADO CIVIL		FECHA ULTIMA MENSTRUACION		
dia	mes	año	años	meses	solo	madre	padre	ambos	soltero	no conoce	no corresponde	
					pareja	amigo/a	pariente	otros	unión estable	dia	mes	
									separado	año		
PESO (kg)	Centil peso/edad	Talla (cm)	Centil pesolestada	FRECUENCIA CARDIACA	TANNER	VOLUMEN TESTICULAR						
									latidos/min	vello pub. genital	Der. cm ³ liz.	
									manas			
Motivo de consulta según acompañante												
1												
2												
3												
CAMBIOS RELEVANTES/OBSERVACIONES												
DIAGNÓSTICO INTEGRAL												
INDICACIONES E INTERCONSULTAS												
Responsable												
									Fecha próxima visita	dia	mes	año

CLAP-OPS/OMS HISTORIA DEL ADOLESCENTE - EVOLUCIÓN												ESTABLECIMIENTO				H.C.Nº			
EVOLUCIÓN		FECHA		EDAD		ACOMPAÑANTE				ESTADO CIVIL		FECHA ÚLTIMA MENSTRUACIÓN							
		día	mes	año	años	meses	solo	madre	padre	ambos	soltero	unión estable	no conoce	no corresponde	día	mes	año		
							pareja	amigola	pariente	otros	separado								
PESO (Kg)	Centil peso/edad	Talla (cm)	Centil peso/edad	Centil peso/talla	Presión arterial mmHg	Frecuencia cardiaca	Tanner	Tanner	Volumen testicular										
							mamas	vello pub.	genitales	Der.	cm	ml							
							latidos/min												
Motivo de consulta según acompañante																			
1										Motivo de consulta según acompañante									
2																			
3																			
CAMBIOS RELEVANTES/OBSERVACIONES																			
DIAGNÓSTICO INTEGRAL																			
INDICACIONES E INTERCONSULTAS																			
Responsable												Fecha próxima visita							
												día	mes	año					

LUGARES DONDE PODÉS 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 Email: recla-
moyugerencia@gmail.com

• Dirección General de Salud Mental:

(021) 214 936. Para servicios
de psicología y psiquiatría.

HOSPITALES ESPECIALI- ZADOS PARA ATENDER A PERSONAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA:

• Emergencias Médicas:

(021) 204 800.

• Centro Nacional de Con- trol de Adicciones: (021) 298 352.

**Ministerio de Educación y
Cultura:** (021) 452 797 / 452
899.

**Ministerio de Justicia y Tra-
bajo:** para denuncias sobre
trabajo infantil (menores
de 14 años y condiciones
peligrosas para menores de
18 años). (021) 729 0100

MINISTERIO PÚBLICO

• **Departamento de Asis-
tencia a Víctimas de Delito:**
(021) 210 785 / 220 609.

Policía Nacional: 911

• **Departamento de Familia
de la Policía Nacional:**
224237.

• **Policía Nacional – División
de Atención a víctimas de
violencia intrafamiliar:**

Comisaría 6° (021) 204 876,

Comisaría 7° (021) 227 523,

Comisaría 15° (021) 554 389.

CODENI de tu municipio.

**Fono Ayuda del Ministerio de
la Niñez y Adolescencia:** 147

**SOS Mujer del Ministerio
de la Mujer:** 137

**Servicio de Apoyo a la
Mujer (SEDAMUR) y Centro
de Referencias sobre Trata
de Personas:**

(021) 452 060.

**Asistencia, Prevención y
Rehabilitación en Violencia
Masculina (APREVIM):**

(021) 298 237.

