

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:

- Crecimiento y desarrollo del pene y testículos.
- 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 amigos y amigas.

Para recibir información adecuada, acudí a un profesional de salud acompañado 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 expuesto 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 expuesto en la adolescencia: accidentes, abuso de alcohol, cigarrillos (ya sea tradicionales o electrónicos) y otras drogas; inicio precoz de relaciones sexuales; maltrato, abuso sexual u otras formas de violencia; infecciones de transmisión sexual y, en el caso de las mujeres, embarazos no deseados. Tomando las medidas de prevención adecuadas podrías evitar o disminuir las posibilidades de que 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 querés tener esta información contigo.

Controles DE TU DESARROLLO Y CRECIMIENTO

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



HABLANDO DE SEXUALIDAD

Las personas desarrollamos nuestra sexualidad desde el momento de 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 amigas e incluso te enamoras con facilidad. Es normal que en esta etapa algunas personas exploren su propio cuerpo.

Además, se afianza tu propia identidad, tenés más independencia y 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. Tené en cuenta que el uso de drogas y alcohol te privan de elegir y decidir libremente.

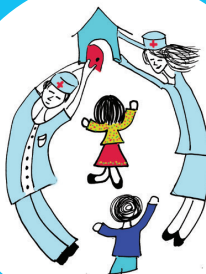
Podés hablar de estos temas con tu mamá, con tu papá, o con alguna persona adulta de tu familia en quien confíes. Todas las personas tenemos dudas o preocupaciones relacionadas a la sexualidad en algún momento de nuestras vidas y en particular durante la adolescencia, y es importante tener en el entorno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

Además, los profesionales de salud están para informarte y cuidar de tu salud. Acudí a ellos con tus padres o tutores, amigos o, si preferís, también podés acercarte solo.

Las relaciones sexuales implican una gran responsabilidad. La abstinencia sexual y el retraso en el inicio de las relaciones sexuales son las mejores formas de prevenir un embarazo no planificado e infecciones de transmisión sexual.

¿Cuáles son las ventajas de esperar?

- Tener mayor posibilidad de realizar tu proyecto de vida.
- Protegerte de las infecciones de transmisión sexual
- Reducir los problemas físicos y emocionales
- Prevenir embarazos no planificados.
- Evitar matrimonios o uniones forzadas o bajo presión.
- Tener hijos o hijas en el momento en que estás preparado para asumir las responsabilidades de cuidados, crianza y asistencia.



CAMBIOS FÍSICOS

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

GRADOS DE TANNER

Para evaluar el desarrollo puberal se utilizan unas tablas diseñadas por Tanner, quien dividió en 5 grados el desarrollo del vello del pubis y el de los genitales. Estas tablas son utilizadas universalmente y permitirán evaluar tu desarrollo.



grado 1: No hay vello. Se mantienen las características de los genitales del niño.



grado 3:
Los testículos y el escroto están más desarrollados, el pene aumenta de grosor, aparecen vellos finos en la base del pene.



grado 2: Aumenta el escroto y los testículos sin que aún haya aumento del pene.



grado 5:
Los testículos, el pene y el escroto tienen la forma y el tamaño semejantes a los del adulto. Los vellos gruesos, más abundantes pueden extenderse hacia el ombligo y hacia las piernas.



grado 4:
Los testículos, el pene y el escroto aumentan de tamaño, y la piel se vuelve más gruesa y oscura. El pubis está cubierto por vellos gruesos.

ANATOMÍA MASCULINA



El pene tiene dos partes:

El cuerpo y el glande.

El **glande** o “**cabeza**” del pene está recubierto por una piel llamada prepucio.

La uretra es el canal que corre a lo largo del pene, a través del cual la orina sale del cuerpo.

La bolsa escrotal se encuentra debajo del pene. Contiene a los testículos y los protege, además de mantener la temperatura adecuada para asegurar el desarrollo de los espermatozoides.

El pene tiene dos funciones:

1. **Liberar la orina.**
2. **Liberar los espermatozoides.**

Para la función sexual y reproductiva, es necesaria la erección del pene. La excitación sexual aumenta la cantidad de sangre en los vasos sanguíneos del pene, aumentando el tamaño del mismo y produciendo la erección.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Desde el momento de la excitación masculina se inicia la liberación del líquido preseminal, que contiene espermatozoides. Si hay una infección de transmisión sexual, este líquido también puede contener los microorganismos que la producen.

Cuando la excitación es continua, ocurre la eyaculación que es la liberación de semen. Este contiene millones de espermatozoides, que son las células reproductoras masculinas.

Generalmente, en el momento de la eyaculación ocurre el orgasmo, que es una sensación de placer. Después de la misma, la cantidad de sangre que se acumuló en el pene para

la erección disminuye y el pene vuelve a su estado inicial de flacidez.

POLUCIÓN O SUEÑO HÚMEDO

En la adolescencia, los varones experimentan la primera eyaculación o espermarquia, que es la eliminación del semen por el pene. La polución, también llamada sueño húmedo, es la eyaculación involuntaria de semen, que ocurre mientras dormís.

¿Sabías que en esta etapa es frecuente el crecimiento de las mamas, incluso en los varones? A esto se le llama ginecomastia puberal. No te preocupes si notás este crecimiento, ya que desaparecerá espontáneamente en un año o un poco más.

Si aumenta mucho y no desaparece, o si al palpar sentís dolor o algo duro, consultá en un establecimiento de salud.

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

PASTILLAS DE ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA



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



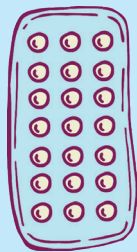
Es una funda delgada de látex o de poliuretano lubricada que impide que los espermatozoides tengan acceso al tracto reproductor femenino.

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 1ro de enero, el 1ro 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 después de una relación sexual no protegida para evitar un embarazo no planificado.

La pueden utilizar las mujeres en los siguientes casos:

- Si han sido víctimas de violación sexual.
- Si tuvieron una relación sexual sin protección.
- Si tuvieron un accidente con un método anticonceptivo o lo han utilizado incorrectamente.
- 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.

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

Recordá:

La **PAE está indicada** para las mujeres y 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, etc. Es por ello que se recomienda el uso del preservativo.

Si tuviste una relación sexual sin protección con una persona de sexo femenino, ya sea un encuentro casual o con tu pareja habitual, es recomendable que la orientes sobre la existencia de la PAE y la acompañes al servicio de salud a solicitarla.

Si fuiste víctima de violencia sexual, acudí inmediatamente a un establecimiento de salud, donde te harán los procedimientos y te darán las indicaciones necesarias para prevenir infecciones de transmisión sexual. Allí te suministrarán antibióticos, la vacuna antitetánica y contra la hepatitis b, antirretrovirales para evitar el VIH, y apoyo psicológico.

¿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 con tu pareja sospechan la posibilidad de un embarazo, **debés apoyarla de la mejor forma posible.**

Acompañala a un establecimiento de salud para que le realicen una prueba de embarazo y, en caso de un resultado positivo, no demores en hablar de ello con tus padres o con una persona adulta de confianza.

También es **recomendable recurrir a profesionales de salud para un buen seguimiento.** Tanto vos como tu pareja necesitarán mucho apoyo.

¿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: sífilis, gonorrea, clamidiasis, tricomoniasis, hepatitis B, herpes genital, VIH y el virus del papiloma humano (VPH).

No siempre presentan signos y síntomas visibles a simple vista.

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.
- Flujo vaginal aumentada con olor o con color amarillento o verdoso.
- Secreción en el pene.
- Dolor, olor, picazón o ardor durante o después de las relaciones sexuales, o al orinar.
- Dolor en el bajo vientre.
- Verrugas (**kytâ**) que crecen en los genitales o en la región anal.
- Picazón en el área genital o presencia de parásitos.
- Ganglios inflamados en la ingle o **cuarto ra'yi**.

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

PASOS PARA EL USO CORRECTO DEL CONDÓN

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

Pasos para el uso correcto del condón

Paso 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 y retirá el preservativo cuidadosamente, con la yema de los dedos.



Paso 2: Colocá el condón en la cabeza del pene, que debe estar erecto.

Paso 3: Quitá el aire de la punta, verificando que no esté dañado.



Paso 4: Con la otra mano, desenrollá el condón hasta la base del pene.



Paso 5: Al término del acto sexual, retirá el pene mientras aún esté erecto; quitá el condón del pene deslizándolo cuidadosamente.

Paso 6: Luego de verificar que no se ha roto, anudalo y tiralo a la basura.



Si vas a utilizar lubricante, es recomendable que sea a base de agua, pues la utilización de otros tipo de lubricantes, como vaselina, crema o aceite, puede romper el condón de látex.

INFORMATE SOBRE TU SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



Identificá el establecimiento de salud de tu preferencia para obtener información apropiada sobre sexualidad. Preguntá al profesional de salud, si tenés dudas o preocupaciones, ya sea mediante una consulta, o participando en un club de adolescentes.

Si ya empezaste a tener relaciones sexuales, es recomendable que:

Uses condón para evitar un embarazo no deseado y protegerte de las infecciones de transmisión sexual. VIH/Sida.

El embarazo en la adolescencia es considerado de riesgo para la salud y la vida de la madre y el bebé, debido a que el desarrollo físico y psicológico de la mujer no se ha completado, así como tampoco se ha concretado el proyecto de vida para un futuro seguro.



¿Desde qué momento puede quedar embarazada una adolescente o adquirir una infección de transmisión sexual (ITS)?

Si ocurre una relación sexual sin protección, tu pareja puede quedar embarazada incluso antes de su primera menstruación o menarquía, si es que se produjo la ovulación.

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

ACNÉ EN LA ADOLESCENCIA



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

Para evitar infecciones mantené limpio tu rostro y tus manos, lavándolos frecuentemente con agua y jabón. No aprietes las espinillas o granos, ya que hacerlo puede causar cicatrices u otras secuelas.

Otra manera de disminuir las posibilidades de tener

acné es alimentándote saludablemente.

Consumí frutas y verduras todos los días, tomá abundante agua, reducí el consumo de comida chatarra, como hamburguesas, pizzas, gaseosas y productos procesados. Realizá actividad física diaria y dormí al menos 8 horas diarias.

Podés consultar en un 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 veces a la semana.
- Las toallas y la ropa interior debe ser de uso personal.
- Es normal que el pene tenga una secreción blanca, que se llama esmegma, en el glande (la “cabeza” del pene), debajo del prepucio (piel que recubre el glande). Es muy importante que limpies esa secreción todos los días, durante el baño, con agua y jabón neutro.
- Para realizar la higiene correctamente, deslizá hacia atrás el prepucio dejando descubierto el glande.
- Si tenés cualquier tipo de molestias, no te automediques, acudí al establecimiento de salud más cercano o al de tu preferencia.
- Si al estirar completamente la piel para descubrir el glande sentís dolor o notás heridas o secreción, acudí a un profesional de la salud.
- Si sentís dolor, ardor al orinar o ves una secreción amarillenta o blanquecina a través del pene, consultá inmediatamente.

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:

- Cepillar los dientes después de cada comida, desayuno, almuerzo, merienda y cena.
 - Visitar al odontólogo cada seis meses para un control.
 - Tener una alimentación balanceada: moderar el consumo de azúcares (dulces, gaseosas, jugos, en sobres) para evitar caries y enfermedad de las encías.
 - El tabaco, además de manchar los dientes, puede producir cáncer y enfermedades respiratorias.
 - Si usas ortodoncia (frenillo) cepíllate después de ingerir alimentos sólidos o líquidos, porque estos mecanismos retienen residuos que pueden originar caries y enfermedad de las encías (gingivitis).
- ### Piercing en la lengua o labios
- Estos dispositivos pueden causar fracturas y erosiones en los dientes. También pueden producir inflamaciones, infecciones o lesiones cancerígenas en labios, lengua y encías.
 - Si lo usas, aumenta tu higiene bucal.
 - Si practicas deportes de contacto o fuerza, usa protector dental.

El mal aliento tiene solución

El mal aliento, también llamado halitosis (en guaraní juruné), puede deberse a la presencia de caries, enfermedad de las encías o gingivitis, y a la acumulación de residuos en la lengua debido a la insuficiente higiene bucal. También puede producirse por afecciones como: amigdalitis, rinitis, gastritis, así como por el uso de tabaco y el consumo de alcohol.

Para prevenir la halitosis realizá una correcta higiene bucal 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, enrollándolo en un dedo de cada mano, dejando unos dos centímetros para maniobrar y hacerlo pasar por los espacios entre diente y diente,

presionando suavemente sobre las caras dentales y no sobre las encías, para evitar lastimarlas. Se debe ir cambiando la parte del hilo dental utilizada. El hilo dental se emplea a la noche, después de la cena, o luego del almuerzo.

Técnica correcta del cepillado dental

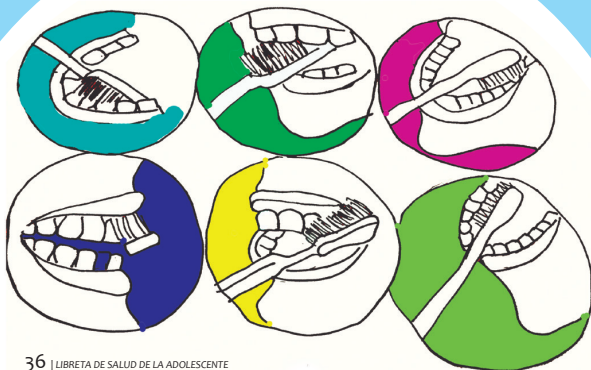
El cepillado debe realizarse utilizando un cepillo dental de mango recto y cabeza pequeña, con cerdas medias y una crema dental que contenga flúor. El tiempo que se invierta debe ser de por lo menos dos minutos, para poder limpiar adecuadamente. Se debe seguir un orden para no olvidar ninguna zona.

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 (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 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 solo sangra cuando está inflamada: esto se llama gingivitis. El uso del hilo dental y un cepillado frecuente evita que se produzca esta inflamación. Si no mejora y va 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), y solo pueden ser removidos por un odontólogo.

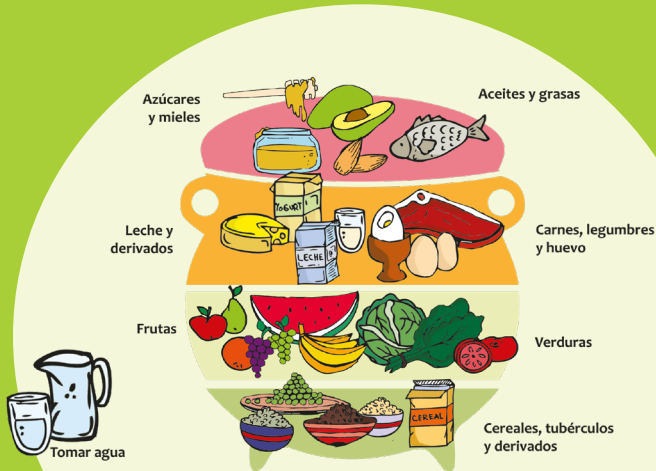


BUENA NUTRICIÓN PARA UNA ADOLESCENCIA SALUDABLE

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

La **alimentación del 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, sino que además elevan el colesterol malo (LDL), disminuyen el colesterol bueno (HDL), suben 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 (presión alta) desde edades tempranas.



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, ya que aportan energía para realizar las actividades.
 3. Incluir frutas y verduras de diferentes colores todos los días, pues aportan vitaminas, minerales y fibra. El consumo de fibra ayuda a regular el tránsito intestinal.
- Se recomienda consumir cinco porciones de estos alimentos durante el día: una variedad de frutas y verduras dos veces 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 cuatro 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. Se aconseja comer carne cuatro veces a la semana, alternando con legumbres y huevos, dos veces por semana.
 6. Consumir preferentemente aceite vegetal, ya que ayuda a proteger el corazón.
 7. Cuidar el consumo de azúcares (gaseosas, dulces, tortas y helados), porque aportan calorías y, en exceso, contribuyen a la aparición de caries y sobrepeso.
 8. La sal yodada previene la deficiencia de yodo, cuya consecuencia es el bocio o ju'ai. El consumo excesivo de sal puede producir hipertensión (presión alta).
 9. Consumir agua potable todos los días. Es bueno que tomes de 6 a 8 vasos de agua diariamente.

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).** El resultado se evalúa según la edad y el sexo, usando los gráficos que corresponden.

Te invitamos a que calcules tu índice de masa corporal (IMC) y que compares el resultado 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 actividades físicas son adecuados para contribuir a que estemos sanos y sanas.

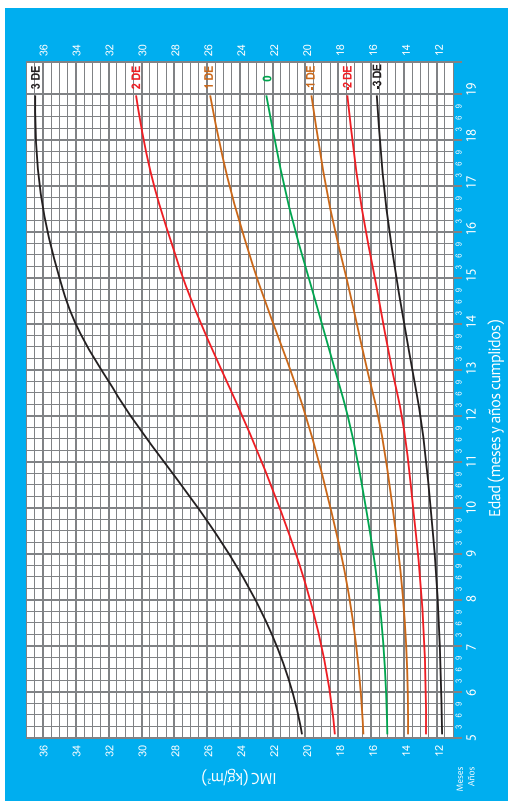
Clasificación del estado nutricional según índice de masa corporal (Kg/m²) para adolescentes varones

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

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

FUENTE: OMS.2007

IMC/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (VARONES)



2007 Referencia WHO

¿Cómo interpretar los resultados?

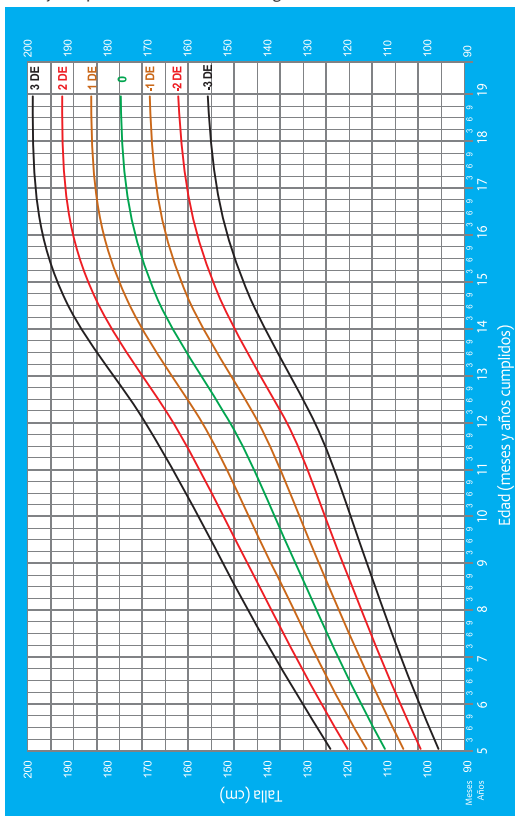
Si el IMC que se ubica en la tabla es:

- Mayor que 2, indica que tenés obesidad.
- Entre +1 y 2+ significa que tenés sobrepeso.
- Por debajo de -2 indica desnutrición. En este caso es importante que consultes en un establecimiento de salud.
- Entre -1 y -2 quiere decir que estás en riesgo de desnutrición.
- Entre -1 y +1 significa que tenés un estado nutricional adecuado.

TALLA/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (VARONES)



Para calcular tu talla con la esperada para tu edad, basta con medirte en centímetros y comparar el dato con los de la siguiente tabla.



2007 Referencia WHO

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 seguro.
- Rendirás mejor en tus estudios, y tus capacidades de aprendizaje mejorarán.

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

La actividad física constante desarrolla tus capacidades de:

- Coordinación.
- Agilidad.
- Equilibrio.

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 frustrado constantemente.
- Te sentís aburrido, triste y desganado.
- 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 satisfecho con tu imagen corporal.
- Te enojás fácilmente.
- Te duele la cabeza, el estómago, la espalda u otras partes del cuerpo con frecuencia.

Si tenés alguno 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, amigos o, si preferís, también podés acercarte solo.

DORMIR BIEN PARA SENTIRTE BIEN

Lo que sucede en esta etapa de la vida es que la hormona del sueño todavía no está regulada, por lo que es muy importante lo que se conoce como la higiene del sueño.

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

**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** al acostarte.
- **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, 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, 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 VAPE?

- 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 cyberbullying.

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 ciberacoso.
- 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 aseguré 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 confortable**. **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/OWS HISTORIA DEL ADOLESCENTE - EVOLUCIÓN															ESTABLECIMIENTO				H.C.Nº						
EVOLUCIÓN				EDAD				ACOMPAÑANTE				ESTADO CIVIL				FECHA ÚLTIMA MENSTRUACIÓN									
FECHA		mes		año		años		meses		solo		madre		padre		ambos		soltero		no conoce		no corresponde			
día	mes	año	años	meses	pareja	amigo/a	pariente	otros	separado	día	mes	año	día	mes	año	día	mes	año	día	mes	año	día	mes	año	
PESO (kg)		Centil peso/edad		Talla (cm)		Centil peso/talla		PRESIÓN ARTERIAL mmHg		FRECUENCIA CARDÍACA		TANNER		VOLUMEN TESTICULAR											
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/OWS HISTORIA DEL ADOLESCENTE - EVOLUCIÓN															
EVOLUCIÓN				ESTABLECIMIENTO				H.C.Nº							
FECHA		EDAD		ACOMPAÑANTE		ESTADO CIVIL		FECHA ÚLTIMA MENSTRUACIÓN							
día	mes	año	años	meses	solo	madre	padre	ambos	soltero	no conoce					
					pareja	amigo/a	pariente	otros <td>unión estable <td>no corresponde</td> <td>día</td> <td>mes</td> <td>año</td> <td></td> </td>	unión estable <td>no corresponde</td> <td>día</td> <td>mes</td> <td>año</td> <td></td>	no corresponde	día	mes	año		
PESO (kg)		Talla (cm)		Centí pesolead		Centí pesotalla		PRESIÓN ARTERIAL mmHg		FRECUENCIA CARDÍACA		TANNER		VOLUMEN TESTICULAR	
													vello pub.	genitales	Der. cm ³ lqz.
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/OWS HISTORIA DEL ADOLESCENTE - EVOLUCIÓN															ESTABLECIMIENTO				H.C.Nº						
EVOLUCIÓN				EDAD				ACOMPANIANTE				ESTADO CIVIL				FECHA ÚLTIMA MENSTRUACIÓN									
FECHA		mes		año		años		meses		solo		madre		padre		ambos		soltero		no conoce		no corresponde			
día	mes	año	años	meses	pareja	amigo/a	pariente	otros	separado	día	mes	año	día	mes	año	día	mes	año	día	mes	año	día	mes	año	
PESO (kg)		Centí		peso/estatura		Talla (cm)		Centí		peso/estatura		PRESIÓN ARTERIAL mmHg		FRECUENCIA CARDÍACA		TANNER		VOLUMEN TESTICULAR							
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/OMS HISTORIA DEL ADOLESCENTE - EVOLUCIÓN												ESTABLECIMIENTO				H.C.Nº							
EVOLUCION				EDAD				ACOMPANIANTE				ESTADO CIVIL				FECHA ULTIMA MENSTRUACION							
FECHA				años				solo ☐ madre ☐ padre ☐ ambos ☐				soltero ☐				no conoce ☐ no corresponde ☐							
mes				meses				pareja ☐ amiga/o ☐ pariente ☐ otros ☐				unión estable ☐				día ☐ mes ☐ año ☐							
año				Talla (cm)				Centil peso/talla				PRESIÓN ARTERIAL mm/Hg				FRECUENCIA CARDIACA							
centil peso/edad				centil peso/edad				centil peso/talla				mmHg				bates/min							
PESO (kg)				Talla (cm)				Centil peso/edad				PRESIÓN ARTERIAL mm/Hg				FRECUENCIA CARDIACA							
centil peso/edad				centil peso/edad				centil peso/talla				mmHg				bates/min							
Motivo de consulta según acompañante												TANNER											
1												mamas ☐ vellos pub. ☐ genitales ☐ Der. ☐ Izq. ☐											
2												VOLUMEN TESTICULAR											
3												Der. ☐ Izq. ☐											
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-
moysugerencia@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.

