

CUIDADOS INTEGRALES AL ADOLESCENTE: LA CLAVE PARA UN FUTURO SALUDABLE

Data de aceite: 21/03/2024

Joselin Lissette Cepeda Cepeda

Maestra en gestión de los servicios de la salud
Universidad Metropolitana -Carrera de Enfermería-Guayaquil
Orcid: 0000-0001-7506-6766

Katherine Xeomara Galarza Medina

Magister en gerencia de los servicios de la salud
Universidad Metropolitana -Carrera de Enfermería-Guayaquil
Orcid: 0009-0006-3105-1232

Jacqueline Vicenta Baque Reyes

Licenciada en Biblioteca y Archivos
Universidad Metropolitana
Orcid: 0000-0001-9323-7864

Dario Javier Pincay Muñoz

Ingeniero en Computación y Redes
Universidad Metropolitana
Orcid: 0009-0000-3761-3933

María del Pilar García Mc Collins

Licenciada en Enfermería
Universidad Metropolitana-Carrera de Enfermería-Guayaquil
Orcid: 0009-0005-2687-7569

Leonardo Carballosa Espinosa

Doctor en Medicina - Especialista de primer grado en Cirugía General
Universidad Metropolitana- Carrera de Enfermería-Guayaquil
Orcid: 0009-0000-7593-6792

RESUMEN: Los cuidados integrales al adolescente son fundamentales para su desarrollo físico y emocional, dentro de estos incluyen la atención médica preventiva, promoción de hábitos saludables y educación sexual, estos cuidados favorecen la prevención de enfermedades y promueven un estilo de vida saludable, además, abordan aspectos psicosociales, fortaleciendo la salud mental y emocional del adolescente. En esta etapa crucial del desarrollo, se establecen patrones de comportamiento que pueden afectar la salud a lo largo de la vida, es por esto que es de vital importancia educar sobre opciones alimenticias saludables y fomentar hábitos nutricionales positivos desde temprana edad para un futuro saludable. **Objetivo:** Impulsar la participación activa de los adolescentes en la toma de decisiones sobre su propia salud, fomentando la práctica de hábitos

saludables. **Metodología:** Para la realización de este artículo se realizó una investigación documental en diferentes sitios web y revistas médicas, base de datos de Google académico, la búsqueda se realizó en idioma español e inglés de los últimos 5 años. **Conclusiones:** Los cuidados integrales durante la adolescencia no solo impactan de forma positiva en la salud presente, sino que establecen cimientos cruciales para un futuro saludable y equilibrado.

PALABRAS CLAVES: Hábitos saludables, Educación, Prevención, Adolescentes, Participación.

COMPREHENSIVE CARE FOR ADOLESCENTS: THE KEY TO A HEALTHY FUTURE

ABSTRACT: Comprehensive care for adolescents is essential for their physical and emotional development. These include preventive medical care, promotion of healthy habits and sexual education. This care promotes the prevention of diseases and promotes a healthy lifestyle. In addition, it addresses aspects psychosocial, strengthening the mental and emotional health of the adolescent. At this crucial stage of development, behavioral patterns are established that can affect health throughout life, which is why it is vitally important to educate about healthy food options and encourage positive nutritional habits from an early age for a healthy future.

Objective: Promote the active participation of adolescents in making decisions about their own health, encouraging the practice of healthy habits. **Methodology:** To prepare this article, documentary research was carried out on different websites and medical journals, Google Scholar database, the search was carried out in Spanish and English for the last 5 years.

Conclusions: Comprehensive care during adolescence not only positively impacts present health, but also establishes crucial foundations for a healthy and balanced future

KEYWORDS: Healthy habits, Education, Prevention, Adolescents, Participation

1 | INTRODUCCIÓN

En la etapa crucial de la adolescencia, brindar cuidados integrales emerge como la clave fundamental para forjar un futuro saludable. Este período de transición demanda atención holística que abarque no solo la salud física, sino también aspectos emocionales y sociales. Durante este período, la atención a la salud adquiere una importancia especial, ya que los adolescentes están experimentando transformaciones tanto a nivel biológico como psicológico. En esta etapa, es fundamental abordar aspectos como la nutrición, la actividad física, la salud mental y el acceso a la atención médica.

Los cuidados en salud durante esta fase son fundamentales para garantizar un crecimiento y desarrollo adecuados. Desde la promoción de hábitos saludables hasta la atención de necesidades emocionales, abordar integralmente la salud de los adolescentes es esencial para contribuir a su bienestar a lo largo de esta transición vital, la influencia del entorno, la familia y la comunidad en este proceso garantiza un enfoque integral que contribuye a la formación de adultos saludables y equilibrados.

Una comprensión integral de los cuidados de salud durante la adolescencia contribuye no solo al bienestar presente, sino también a establecer hábitos saludables que

perdurarán en la vida adulta, esto incluye una dieta nutritiva, ejercicio regular, descanso adecuado y la gestión consciente del estrés, por otra parte es importante fomentar la búsqueda de apoyo cuando sea necesario sobre riesgos específicos, como el consumo de sustancias, también son componentes cruciales para promover un bienestar holístico.

Este trabajo se justifica de una forma teórica por el contribución de conocimientos, por otra parte reviste una importancia social ya que mediante este artículo se va a dar a conocer a toda la ciudadanía la importancia de la participación activa de los adolescentes en sus cuidados lo cual servirá como aporte para el desarrollo de futuras investigaciones

Para el desarrollo de la presente investigación se planteó como objetivo general: Impulsar la participación de los adolescentes en la toma de decisiones sobre su propia salud fomentando la práctica de hábitos saludables con relación a la metodología utilizada fue de tipo descriptiva donde se realizó una búsqueda exhaustiva en diferentes sitios web y revistas médicas, base de datos de Google académico, de los cuales se obtuvo toda la información para realizar este artículo, para concluir la búsqueda se realizó en idioma español e inglés de los últimos 5 años.

2 | DESARROLLO

La OMS define a la adolescencia como la fase de la vida que abarca desde la niñez hasta la edad adulta, lo cual quiere decir desde los 10 hasta los 19 años. Esta etapa representa una fase del desarrollo humano y es aquí el momento adecuado para formar las bases de la buena salud.

Se ha podido identificar que en el año 2021 fallecieron más de 1,5 millones de adolescentes, dentro de las principales causas de muerte fueron las lesiones y los traumatismos, la violencia interpersonal, las conductas autolesivas y las dolencias ligadas a la maternidad

Durante este periodo estos experimentan cambios físicos, cognoscitivo y sociales, a pesar de que la adolescencia es considerada como una etapa saludable de la vida, en el transcurso se la misma se producen muertes, enfermedades y traumatismos entre otras, las cuales se pueden prevenir mediante la educación de la salud a este grupo considerado como vulnerable. (Organización Mundial de la Salud, 2023).

La salud en los adolescentes es una etapa crucial para su desarrollo integral, en esta se pueden adquirir nuevos hábitos de consumo de alimentos, debido a varios factores: como los psicológicas y sociales los cuales constituyen uno de los principales factores determinantes del estado de salud.

Los factores de riesgo se definen como aquellas condiciones que inciden en el estado de salud, incrementan la probabilidad de enfermar y facilitan las condiciones para su manifestación, por otra parte también existe factores ambientales, biológicos, conductuales, sociales, económicos, culturales, es de esta manera que la responsabilidad recae en cada

uno de los factores que determinan la salud, de esta manera permitiría afrontar las causas de las mismas y definir prioridades, estrategias para de esta manera prevenir el aumento de la mortalidad y morbilidad.

PRACTICAS SALUDABLES Y ESTILOS DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA

La promoción de los hábitos y estilos de vida saludables para el cuidado de la salud es una prioridad, la cual debe de desarrollarse desde la infancia, ya que en esta etapa es donde se establecen estas bases para de esta manera adquirir estos hábitos los cuales van a ir evolucionando de acorde a las diversas etapas de la vida, por otra parte en investigaciones realizadas con anterioridad se puede evidenciar que en la etapa de la adolescencia se tiende a adquirir hábitos inadecuados sobre todo con relación a la alimentación y la actividad física por lo cual se considera un grupo vulnerable a padecer de sobrepeso y obesidad.

Se puede evidenciar en un estudio realizado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición la cual indica que se estima que el 41 % de los niños españoles de entre 6 y 9 años tienen exceso de peso y un 20 % en edades de 14-15 años (Sevilla Vera, Valles Casas, Navarro Valdevira, Fernández, & Solano Pinto, 2022).

Por otra parte los hábitos saludables en adolescentes son fundamentales para su desarrollo físico y mental, donde adoptar prácticas saludables puede marcar la diferencia a largo plazo. A continuación presentamos algunas de estas prácticas saludables

Alimentación balanceada

Es esencial que los adolescentes mantengan una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas y granos enteros para asegurar el suministro adecuado de nutrientes esenciales, este es un factor protector de salud que favorece la prevención de enfermedades crónicas. La alimentación recomendable para un adolescente, según la OMS es de: 5 porciones de frutas o verduras; 3-4 porciones de hidratos de carbono; 1 porción de proteína; 3 lácteos al día.

Actividad física regular

El ejercicio contribuye no solo a la salud física, sino también al bienestar emocional. Los adolescentes deben comprometerse con actividades físicas que disfruten, ya sea deporte, yoga o simplemente caminar, mantener este estilo de vida saludable previene enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial, diabetes, a su vez este ayuda a la mejora la composición ósea, a controlar el sobrepeso, obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

Hidratación adecuada

El consumo de agua es crucial para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Los adolescentes deben evitar las bebidas azucaradas y optar por agua como la principal fuente de hidratación. Según la OMS se recomienda de 6-8 vasos de agua al día (Campos Valenzuela, 2021).

Descanso suficiente

El sueño es crucial para el desarrollo cerebral y físico. Los adolescentes deben procurar dormir entre 8 y 10 horas por noche para mantener una buena salud.

Evitar el tabaco y el alcohol

El consumo de estas sustancias puede tener efectos perjudiciales en el desarrollo físico y mental. Es crucial educar a los adolescentes sobre los riesgos asociados.

Fomentar la recreación e interacción social

La recreación se basa no en las actividades realizadas, sino en la actitud de la persona frente a ellas, por otra parte mantener amistades positivas y relaciones familiares sólidas contribuye al bienestar emocional y mental de los adolescentes.

Educación sexual y salud reproductiva

Proporcionar información precisa y educación sobre la salud sexual contribuye a decisiones más informadas y responsables (Gonzales Villafuerte, 2023).

IMPORTANCIA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DURANTE LA ADOLESCENCIA

La promoción de la salud durante la adolescencia es crucial para el bienestar a lo largo de la vida, este período de transición presenta desafíos únicos y oportunidades de desarrollo, haciendo que la intervención y promoción de hábitos saludables sean especialmente relevantes.

Estudios demuestran que muchos problemas de salud entre los adolescentes son resultado de sus inadecuados estilos de vida, del desconocimiento o falta de información, siendo los más frecuentes, muchos de estos problemas pueden ser prevenibles por las actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades es por esto que resultan claves en este período, educar e informar a los adolescentes y a sus padres, para que reconozcan la importancia del cuidado preventivo (Uribe Tohá, 2019).

Dentro de las actividades de promoción tenemos:

Prevención de enfermedades

La promoción de la salud ayuda a prevenir enfermedades a largo plazo al fomentar estilos de vida saludables desde una edad temprana.

Promoción del Autocuidado

Es fundamental en la práctica de la salud: enseñar, fomentar y mantener medidas de autocuidado desarrollando actividades basadas en la educación, evaluando continuamente el conocimiento y la aplicación de estas (Sánchez Martínez, Moreno Pilco, Cuello Freire, & Vilema Vizúete, 2023).

Promoción de salud mental en la Adolescencia

La salud mental es considerada fundamental para el bienestar de los adolescentes, ya que esta influye en su desarrollo personal, social y académico. Para cuidarla durante la adolescencia se indica algunas recomendaciones como: proporcionar un entorno seguro y de confianza donde los adolescentes puedan expresar sus pensamientos y emociones libremente., ayudar a los adolescentes a sentirse seguros reduciendo el nivel de estrés y la ansiedad, desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia, como el establecimiento de metas. (Díaz Hidalgo, 2023)

Educación integral

Proporcionar información precisa y accesible sobre la salud promueve la toma de decisiones informada, especialmente en áreas como la nutrición, la actividad física y la salud sexual.

Prevención de conductas de riesgo

Existen diversos factores tanto individuales como familiares que predisponen a presentar conductas de riesgo, es por esto que intervenir durante la adolescencia ayuda a prevenir conductas de riesgo como el tabaquismo, el consumo de alcohol y las relaciones sexuales no protegidas. (Chávez Vera, Barcia Briones, & Reyes Pinargote, 2019).

Promoción de la Salud sexual en adolescentes

La población adolescente está expuesta a riesgos sexuales como lo son embarazos no planeados e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), por lo que las intervenciones

basadas en la promoción de la salud sexual se han mostrado como una alternativa para el ejercicio de conductas sexuales más informadas y responsables (Rodríguez & Alejandro, 2022).

ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD DE ADOLESCENTES

La atención integral a los adolescentes es la atención médica recibida con un enfoque no sólo basado en los aspectos médicos o biológicos, sino también en otros aspectos como los psicosociales y familiares, los cuales están centrados en las necesidades de los adolescentes y sus familias, permitiendo de esta manera un diagnóstico oportuno y un manejo adecuado de los reales problemas de salud de adolescentes.

Como personal sanitario es óptimo tomar medidas que permitan resguardar los derechos de nuestros adolescentes es por esto que es importante Fomentar los controles médicos en los adolescentes ya que es esencial para salvaguardar su salud y bienestar. Estas revisiones periódicas permitirán la detección temprana de posibles problemas de salud, facilitando intervenciones preventivas o tratamientos oportunos.

Atender de forma integral implica establecer estrategias de intervención con la participación de todo el equipo multidisciplinario y de servicios donde cada uno, desde sus atribuciones, valora y proporciona el acompañamiento para solventar las situaciones de vulnerabilidad y mantener un ambiente sano dentro de los diferentes proyectos. La atención médica regular también sirve como oportunidad para abordar inquietudes emocionales y sociales, contribuyendo al desarrollo integral del adolescente. Al promover estos controles, se establece un vínculo positivo con el sistema de atención médica, fomentando la responsabilidad en la gestión de su propia salud a lo largo de la vida. (Sociedad Argentina de Pediatría, 2020).

Por otra parte En la mayoría de los países en desarrollo, y en centros de salud del primer nivel de atención, no existen instalaciones exclusivas para realizar estas consultas, las cuales son necesarias para identificar sus necesidades abordando temas como la pubertad, la salud mental, la prevención de riesgos conductuales, promoción de hábitos saludables entre otros, es por esto importante fomentar la colaboración entre profesionales de la salud, como médicos, psicólogos y trabajadores sociales, para abordar de manera integral las necesidades de los adolescentes.

Es fundamental también crear un entorno de confianza para que los adolescentes se sientan cómodos compartiendo sus inquietudes y recibiendo el apoyo y las respuestas oportunas en lo que respecta al cuidado de su salud. Establecer un canal abierto y confiable para la comunicación, facilitando el diálogo sobre temas de salud y bienestar y para finalizar tenemos los grupos de apoyo los cuales son espacios seguros donde los adolescentes puedan compartir experiencias y recibir orientación del personal de salud (Rivero López, Hernández Vargas, & Santoyo Macías, 2019).

3 I CONCLUSIONES

- La salud en los adolescentes es crucial para su desarrollo integral. Incluye aspectos como la alimentación balanceada, ejercicio regular, prevención de enfermedades, cuidado de la salud mental, relaciones sociales positivas, educación sexual, y la evitación de conductas de riesgo como el consumo de tabaco y alcohol.
- Fomentar hábitos saludables en la adolescencia sienta las bases para una vida adulta más saludable y equilibrada. La educación, el apoyo familiar y la autodisciplina son clave en este proceso.
- La promoción de la salud durante la adolescencia no solo impacta el presente, sino que moldea el futuro de cada individuo. Invertir en la salud durante esta etapa crítica de la vida tiene beneficios a largo plazo tanto a nivel individual como a nivel comunitario.
- Los cuidados integrales durante la adolescencia no solo impactan de forma positiva en la salud presente, sino que establecen cimientos cruciales para un futuro saludable y equilibrado.
- Una comprensión integral de los cuidados de salud durante la adolescencia contribuye no solo al bienestar presente, sino también a establecer hábitos saludables que perdurarán en la vida adulta.
- La relevancia de la comunicación abierta, la prevención del bullying, y la promoción de la resiliencia para garantizar un bienestar holístico en esta etapa de la vida.

REFERENCIAS

Campos Valenzuela, N. F. (2021). Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del bio-bio y factores relacionados. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del bio-bio y factores relacionados. Universidad de Concepción, Concepción, Chile. Recuperado el 26 de 12 de 2023, de <http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/6049/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20DE%20ADOLESCENTES%20DE%20ESTABLECIMIENTOS%20.Image.Marked.pdf>

Chávez Vera, M. D., Barcia Briones, M. F., & Reyes Pinargote, J. G. (2019). Las conductas en adolescentes y su familia ante situaciones de riesgo. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. Recuperado el 26 de 12 de 2023, de <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-LasConductasEnAdolescentesYSuFamiliaAnteSituacione-9164275.pdf>

Díaz Hidalgo, F. (4 de 7 de 2023). *Psicología de la adolescencia: ¿cómo cuidar la salud mental y promover el bienestar emocional*. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/psicologia-de-la-adolescencia-como-cuidar-la-salud-mental-y-promover-el-bienestar-emocional>

Gonzales Villafuerte, B. P. (2023). Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022. Universidad Continental, Huancayo. Recuperado el 26 de 12 de 2023, de file:///C:/Users/User/Downloads/IV_FCS_504_TE_Gonzales_Villafuerte_2023.pdf

Organización Mundial de la Salud. (28 de 04 de 2023). La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. Recuperado el 1 de 12 de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Rivero López, C. A., Hernández Vargas, C. I., & Santoyo Macías, C. M. (13 de 12 de 2019). La atención médica del adolescente: una prioridad en medicina familiar. Recuperado el 26 de 12 de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2019/im194i.pdf>

Rodríguez, P., & Alejandro, O. (2022). Promoción de la salud sexual en adolescentes y jóvenes de Latinoamérica y del Caribe: una revisión panorámica. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 21(4), 32-42. Recuperado el 26 de 12 de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2022/spn224d.pdf>

Sánchez Martínez, B., Moreno Pilco, T. C., Cuello Freire, G. E., & Vilema Vizuete, E. G. (2023). Programa educativo para adolescentes en prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual: Centro de Salud Santa Rosa. *Universidad y Sociedad*, 609-621. Recuperado el 26 de 12 de 2023, de <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3844/3766>

Sevilla Vera, Y., Valles Casas, M., Navarro Valdelvira, M., Fernández, R. C., & Solano Pinto, N. (2022). Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo. *Scielo*, 38(6). Recuperado el 23 de 12 de 2023, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000700016

Sociedad Argentina de Pediatría. (5 de 5 de 2020). Recomendaciones para garantizar el derecho a la salud integral de niñas, niños y adolescentes, en el marco del aislamiento social, preventivo y obligatorio. Recuperado el 26 de 12 de 2023, de <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2020/SuplCOVIDa23.pdf>

Uribe Tohá, M. Á. (14 de 6 de 2019). La importancia de la promoción de la salud durante la Adolescencia. Obtenido de <https://enlinea.santotomas.cl/blog-expertos/la-importancia-la-promocion-la-salud-la-adolescencia/>