

# **Yo me cuido ¿sol@?**

**Salud y prevención en la adolescencia**

Liliana Mosso

María Marta Penjerek



# Índice

<b>Uno: Ser adolescente</b> .....	11
¿Qué se entiende por adolescencia? .....	13
Etapas de la adolescencia .....	15
Los cambios corporales: la pubertad .....	16
Las complicaciones de estrenar un cuerpo nuevo .....	16
En qué consisten los cambios corporales .....	18
Las causas biológicas de estos cambios (no somos tan simples como pensamos... ) .....	20
Crecimiento y duelos .....	23
Duelo por el cuerpo de la infancia .....	23
Duelo por la identidad infantil .....	24
Duelo por los padres de la infancia .....	25
El adolescente y el mundo social .....	25
Adolescencia e historia .....	27
¿Cuáles fueron las ventajas? .....	28
Adolescencia en los 60 y 70 .....	29
Lecturas .....	33
<b>Dos: La salud como construcción social</b> .....	39
Salud y enfermedad   .....	41
¿Qué es la salud? .....	44
Del consumo al consumismo .....	45
El bienestar del individuo .....	46
Medicina popular y tradicional .....	47
Vale más prevenir... ..	48
Promoción de la salud como parte de la prevención primaria .....	49
¿Por qué hablar de salud con los adolescentes? .....	51
No todos somos iguales .....	53
¿Qué ocurre cuando nos enfermamos? .....	54
La adolescencia en salud .....	56
La salud como construcción social .....	57
Pensar y actuar sobre salud dentro de la comunidad .....	58
El trabajo en red .....	59
Las redes sociales .....	60
Nivel de compromiso .....	61
Lecturas .....	62
<b>Tres: Salud mental</b> .....	67
Jóvenes en situación de riesgo .....	70
La resiliencia .....	72
I- Clasificación de las Neurosis infantiles .....	73
<i>Bullying</i> o acoso moral: .....	77
¿Cómo se puede ayudar a las víctimas de este tipo de acoso? .....	79
Violencia y jóvenes en riesgo .....	80
Violencia y medios de comunicación .....	81
Suicidio y adolescencia .....	82

Hablemos de números .....	83
II- Clasificación de las Psicosis .....	84
III-Trastornos por estrés postraumático .....	85
IV-Otros trastornos. Déficit de atención con hiperactividad .....	85
¿Cuáles son los síntomas? .....	86
El adolescente y los otros: los grupos .....	88
Los grupos... ..	88
Las "barras" y los amigos .....	89
Lecturas .....	91

<b>Cuatro: Adicciones</b> .....	97
Ser adicto: una forma de esclavitud .....	99
¿Cómo se llega a este estado? .....	100
¿Quién tiene la "culpa"? .....	101
El alcohol como puerta de entrada .....	102
¿A qué llamamos droga? .....	104
La transición desde el uso a la dependencia y las posibilidades de rehabilitación .....	105
La adicción: una enfermedad en aumento .....	106
Pero... ¿qué es la autoestima? .....	107
El lugar de la drogas en la sociedad .....	107
Otras formas de clasificación de las drogas .....	108
Cómo se afecta la transmisión del impulso nervioso entre neuronas a partir de la acción de la droga .....	112
Una vez más... la solución es prevenir .....	115
Lecturas .....	117

<b>Cinco: El descubrimiento de la sexualidad</b> .....	121
¿Para qué existe el sexo? La naturaleza tiene la respuesta .....	124
¿Cuáles son las ventajas del sexo? .....	125
Cuando las células reproductoras se unen: el "sabor" del encuentro .....	128
Sexualidad humana .....	129
¿Actos sexuales o relaciones sexuales? .....	129
La gran maratón del espermatozoide: el que gana, fecunda .....	130
Comienza el viaje .....	131
Una nueva ruta .....	133
Y por fin... la fecundación .....	135
¿Cómo llega el óvulo hasta el lugar donde será fecundado? .....	135
Un ping pong hormonal: el ciclo ovulatorio o menstrual .....	135
Las primeras manifestaciones de la madurez reproductiva .....	136
La maravilla de la vida: la gestación de un nuevo ser .....	137
El viaje hacia el útero: la incubadora de carne y hueso .....	137
Poco a poco aparece la forma humana .....	139
¿Cuáles son los primeros síntomas de embarazo? .....	139
El momento del parto .....	140
Sexualidad responsable .....	141
Cómo se vive la sexualidad adulta .....	141
¿Sexo o género? .....	142
Cómo se vive la sexualidad durante la adolescencia .....	143

Sexualidad y psicoanálisis .....	144
¡Qué complicado! ¿No? .....	145
Las zonas erógenas .....	145
¿Y el complejo de Edipo? .....	146
¿Cómo se resuelve el complejo de Edipo y qué relación guarda con la masturbación? .....	147
Pero... ¿qué pasa con la niña? .....	147
¿Qué sucede en la pubertad? .....	148
¿Homosexualidad o heterosexualidad? .....	148
¡Atención! .....	149
Masturbación .....	149
La "primera vez" .....	150
El miedo al dolor .....	151
Anticoncepción y prevención de enfermedades de transmisión sexual .....	152
"Para la cartera de la dama y el bolsillo del caballero..." .....	153
Métodos anticonceptivos .....	153
Enfermedades o infecciones de transmisión sexual (ets o its): .....	158
La prevención para mantener la salud sexual .....	161
Ley Nac. N° 25673 .....	162
¿En qué consiste un chequeo ginecológico? .....	162
EL PAP y otros estudios ginecológicos: .....	163
¿En que condiciones se realiza el PAP ? .....	163
Otros estudios: .....	163
Derechos sexuales y reproductivos .....	164
Maternidad en la adolescencia, embarazo adolescente ¿jugar a las muñecas o proyecto de vida? .....	165
¿Qué puede hacer la escuela? .....	166
Los temas difíciles relacionados con el sexo .....	167
a) La violencia y el abuso sexual .....	167
¿Qué hacer frente a estos casos? .....	168
Reconocer las "señales de alarma" .....	170
b) Explotación sexual comercial .....	170
c) Otras desviaciones sexuales .....	171
d) El aborto .....	172
Lecturas .....	176
<b>Seis: El cuidado del cuerpo .....</b>	<b>181</b>
Nuestra imagen frente a los demás .....	183
Los modelos a imitar: chicas y chicos "top" .....	184
Trastornos alimentarios .....	186
Jugando con la vida .....	186
Cuando el cuerpo dice "¡basta!" La hospitalización .....	189
¿Cuáles son las ventajas de la internación? .....	190
El alimento como combustible de la maquinaria humana .....	190
Cómo se obtiene energía a partir del alimento .....	191
Aprender a comer correctamente .....	193
Enfermedades nutricionales y ligadas a la alimentación .....	196
Autoagresiones corporales: tatuajes y piercings .....	198
Los riesgos de traspasar los límites de la piel .....	199

Tatuajes .....	199
Piercings .....	200
Cómo se pueden transmitir el sida y otras enfermedades a través de tatuajes y piercings: el funcionamiento del sistema inmune .....	200
Lecturas .....	203
<b>Siete: Discapacidad y discriminación .....</b>	<b>207</b>
El concepto discapacidad .....	209
¿De qué depende esta significación? .....	211
Diferentes miradas sobre la discapacidad .....	212
Clasificación de las discapacidades .....	213
Tipos de parálisis .....	214
¿Qué es el síndrome de Down? .....	216
Signos y síntomas .....	216
¿Es posible el tratamiento? .....	216
Cuidados .....	217
Hacia una mirada más humanizante .....	218
Educación especial. ¿Integración o desintegración? .....	220
Discriminar ¿es bueno o es malo? .....	220
Discapacidad y adolescencia. ¿Cómo transcurre este pasaje? .....	221
¿Sienten las mismas cosas? .....	221
Masturbación y discapacidad .....	223
¿Los discapacitados tienen relaciones sexuales? .....	223
¿Qué sucede con las chicas? .....	224
Lecturas .....	225
<b>Ocho: El mundo del trabajo .....</b>	<b>229</b>
Desarrollo histórico de las condiciones de trabajo .....	232
Mundo educativo, mundo laboral. ¿Qué pasa con la escuela? .....	234
El trabajo institucional de los alumnos .....	236
... Y hablando de elecciones: la orientación vocacional ocupacional .....	237
Adolescencia y proyectos de vida saludables .....	237
Los menores y el mundo del trabajo .....	238
Formación para el trabajo y políticas públicas .....	238
Educación especial y formación profesional .....	240
La legislación .....	240
Los riesgos laborales .....	241
La importancia de la creación y aplicación de normas para disminuir los riesgos .....	242
Análisis de riesgos .....	242
Uso de máquinas .....	242
Sustancias químicas .....	242
Demanda de esfuerzo físico y mental: .....	243
La prevención de riesgos laborales .....	244
Currículum Vitae .....	244
Lecturas .....	245
<b>Bibliografía .....</b>	<b>251</b>