

TIPS de información en salud en adolescentes y jóvenes

Valoración integral en salud por momento del curso de vida

Recuerde que “... La transición de la adolescencia a la juventud se caracteriza por la construcción de autonomía que se expresa en la definición vocacional y la asunción de proyectos, dilemas de identidad, pertenencia vs soledad y aislamiento y el ejercicio de esa autonomía a través de la capacidad de agencia frente a los retos vitales y sus apuestas trascendentes, en medio de su entrada a nuevos roles y la tensión que genera la expectativa social”.



Durante la consulta con jóvenes y adolescentes se debe brindar información clara donde el /la adolescente / joven pueda reconocer los cambios tanto en lo físico particularmente el desarrollo sexual, como lo que corresponde a la esfera cognitiva, emocional y relacional.

Es necesario enfatizar en acciones y escenarios que permiten promover su salud y su desarrollo; así como su capacidad de cuidado de sí mismo y de su entorno.

Recuerde que los adolescentes y jóvenes pueden ser importantes agentes de cambio en la comunidad, motívelos a participar de las iniciativas locales o de las plataformas de juventud.



Brindar estrategias y mecanismos de prevención, detección y atención de violencias (incluyendo las líneas de atención – Línea 155 por ejemplo); así como para el apoyo y la promoción en salud mental (reconocer las emociones, sin culparse por ello, practicar técnicas de relajación y respiración, estar en contacto con los amigos, disminuir el uso y exposición de dispositivos electrónicos).

Es de vital importancia que se incluya información acerca del desarrollo físico y cognitivo, la construcción de identidad y autonomía, su sexualidad y derechos sexuales y reproductivos, la identificación de riesgos en salud y cómo prevenirlos, evitarlos o mitigarlos

Comer saludable es importante, debemos consumir alimentos de todos los grupos como: cereales (arroz, pan, pasta, etc.), raíces (yuca), tubérculos (papa) y plátanos; frutas y verduras; leche y productos lácteos (queso, yogur, etc.); carnes (Cerdo, res, pollo, pescado, vísceras), huevos y leguminosas (lenteja, frijol, garbanzo, etc.). Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas, estableciendo rutinas diarias que no sean mediadas por el consumo de este tipo de sustancias o la utilización de las mismas, para el afrontamiento de los sucesos cotidianos de la vida.



Informe sobre las presentaciones comunes de las reacciones al estrés, la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias psicoactivas



Recomiende mantenerse en contacto y compartir tiempo con amigos y familiares en actividades agradables. Reducir el tiempo de exposición a dispositivos electrónicos.

Tomar tiempo para hacer las cosas que goza (por ejemplo: deporte, escuchar música, ver películas). Reconocer las propias emociones sin sentirse culpable por estas. Motive a aprender técnicas de respiración y relajación



Motívelos para consultar cuando identifiquen estos síntomas y provea orientaciones para que pueda acceder de forma ágil al sistema de salud cuando sienta que se pueden estar presentando algunas de estas situaciones.



En el caso de que un adolescente menor de 14 años, demande un método anticonceptivo de manera autónoma y libre de coacción, se deberá suministrar, según criterios médicos de elegibilidad anticonceptiva y notificar el caso a las autoridades de protección y poner en conocimiento a las autoridades de justicia para la indagación pertinente, conforme al protocolo de atención a víctimas de violencia sexual.

Recomiende durante las jornadas laborales (incluyendo las labores del hogar) tomar tiempo para comer, descansar y relajarse, aunque sea durante períodos cortos. Tratar de trabajar un número de horas razonable y hacer pausas activas