



OBRA SOCIAL DEL PERSONAL  
DE LA INDUSTRIA DEL TABACO

GUIA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

# NIÑEZ Y ADOLESCENCIA



SUPERINTENDENCIA  
DE SERVICIOS DE SALUD



Ministerio de  
Salud  
Presidencia de la Nación

Res. 806/2007 - Res. 1099/09 - S. S. Salud

NIÑEZ Y ADOLESCENCIA



# INDICE

- 3 - Prólogo
- 5 - Actividad Física
- 6 - Salud Bucal
- 7 - Nutrición
- 10 - VIH/SIDA
- 12 - Adicciones
- 14 - Anorexia/ Bulimia
- 18 - Agudeza visual
- 19 - Teléfonos y Direcciones Útiles

## PROLOGO

Nos es grato como miembros del Consejo Directivo de la Obra Social del Personal de la Industria del Tabaco, acercarnos a usted, en el marco del Programa Prevención Salud, con estas recomendaciones para el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades.

Consideramos sumamente importante contar con información actualizada que nos permita conocer cómo prevenir enfermedades y mejorar nuestro bienestar físico y mental.

El material que integra la Guía es fruto del esfuerzo de los profesionales de la salud de nuestra Obra Social, quienes utilizaron una escritura amena y fácil de leer, con el objetivo de facilitar al lector un mejor conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano y aportarle herramientas necesarias para un equilibrado y armónico desarrollo.

El objetivo principal de quienes conducimos la Ospit es garantizar a todos sus beneficiarios una atención integral de su salud, basada en estrategias de atención primaria, con un enfoque orientado a la prevención y promoción de la salud, así como también al diagnóstico y tratamiento oportuno para lograr su rehabilitación integral.

Ofrecemos en esta guía información sobre temas de su bienestar, como hábitos de vida saludable: ejercicio y alimentación. También abordamos temas relacionados con las adicciones y la prevención y detección de enfermedades como: VIH/SIDA, anorexia, bulimia y la agudeza visual.

Esperamos que esta iniciativa ayude a promover la participación activa del beneficiario como agente de cambio de su propia salud.

### CONSEJO DIRECTIVO



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN



Los adolescentes enfrentan muchos riesgos a la salud que debes conocer; las lesiones físicas no intencionales y los accidentes son causas comunes de muerte en los jóvenes. Los trastornos de la alimentación como el sobrepeso, la obesidad, la anorexia, la bulimia, de la vista y el HIV/SIDA, de igual forma las adicciones pueden afectarte a esta edad por lo que debes estar prevenido para saber enfrentarlas en caso que se presenten.

La adolescencia es la etapa en que el individuo deja de ser un niño, pero sin haber alcanzado aún la madurez del adulto. Es un tránsito complicado y difícil que normalmente debe superar para llegar a la edad adulta. Se considera que la adolescencia se inicia aproximadamente a los 12 años promedio, en las mujeres y a los 13 años en los varones. Este es el momento en que cambia al individuo con respecto a lo que hasta entonces era su niñez.

En este proceso de socialización el adolescente oscila entre la excitación y depresión, trabajo y ocio, buen humor y llanto, sociabilidad e insociabilidad, delicados e hirientes, tratables e intratables, confianza y desconfianza de sí mismos y vida heroica y sensualidad.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ACTIVIDAD FÍSICA

### ACTIVIDAD FISICA



La actividad física te ayuda a tener no solamente un mejor desarrollo físico, sino a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

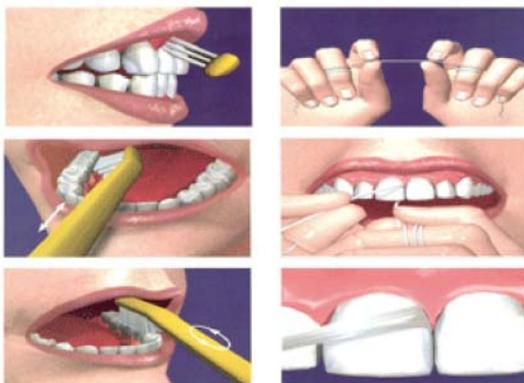
Realizar actividad física no es sólo sudor y fatiga, es otro estilo de vida. Es adoptar una rutina establecida por uno mismo y al ritmo que se impone.

Practicar un deporte es la mejor forma de construir el cuerpo en el que se desea vivir. Puedes elegir el deporte que más te guste de acuerdo a tu tiempo, recursos y lugar; hazlo solo o en grupo.



**El ejercicio es un hábito saludable para toda la vida.**

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - SALUD BUCAL

PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
DE SALUD BUCAL

Las caries y la inflamación de las encías son las enfermedades más frecuentes de la boca las cuales ocasionan pérdida de dientes, mal aliento, mala digestión y, en ocasiones, infecciones del corazón y de los riñones. Para evitar todo esto es primordial la buena higiene dental: cepille sus dientes, cada vez que coma, durante 2 a 3 minutos.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - NUTRICIÓN

# NUTRIENTES

### Alimentación

Mantener una alimentación equilibrada proporciona todas las sustancias nutritivas que se recomiendan para vivir saludablemente y previene el desarrollo de enfermedades como sobrepeso, obesidad, anemia, diabetes, presión alta, infartos, embolias, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

Los nutrientes que se encuentran en los alimentos, son aprovechados por el organismo para su correcto funcionamiento. Una adecuada alimentación debe incluir: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales, ácido fólico, hierro, y calcio.

Comer saludablemente es la mejor manera de alcanzar tu potencial de estatura máxima, tener energía durante todo el día, obtener las proteínas, vitaminas y minerales que necesitas, mantener la fuerza y resistencia para realizar deportes y otras actividades y conservar tu peso.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - NUTRICIÓN

### ALIMENTACION



Para evitar el sobrepeso u obesidad considera: comer despacio y con calma, para que tus comidas duren por lo menos 30 minutos, eso te permite comer lo necesario para sentirte satisfecho.

8



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - NUTRICIÓN

# PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y CONTROL DE SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad son causados por el incremento del peso corporal y la acumulación de grasa en el organismo debido al consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y grasas, como: dulces, postres, bebidas alcohólicas, harinas, alimentos elaborados con exceso de grasas, aderezos y frituras, al igual que las comidas rápidas como pizzas, hamburguesas, hot dogs, entre otros.



La obesidad - exceso de grasa y aumento de peso- es una enfermedad que tiene entre otras causas: el desequilibrio entre un consumo excesivo de alimentos y poca actividad física,

Uno de cada 10 adolescentes tiene sobrepeso y uno de cada 20 padece obesidad; los adolescentes obesos que no recuperan su peso ideal antes de los 20 años, tienen 17 veces más probabilidad de ser adultos obesos.

El sobrepeso y obesidad además de afectar la figura, se asocia a: presión arterial alta, diabetes mellitus, problemas en las articulaciones, pies planos, crecimiento de vello facial (en las mujeres), trastornos menstruales, depresión, baja autoestima y rechazo social.

La vigilancia de tu estado de nutrición y la detección de sobrepeso y obesidad se realiza a través de la medición anual de tu peso y estatura.

El adolescente con sobrepeso u obesidad, no debe someterse a dietas rigurosas o exageradas ni dejar de comer. La mejor manera de bajar de peso es hacerlo en forma progresiva y controlada por el médico o nutricionista, modificando la alimentación y practicando ejercicio.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - SALUD SEXUAL

## PREVENCIÓN DE VIH/SIDA

### EL VIH/SIDA

Es una enfermedad infecciosa causada por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), que ataca el sistema de defensa del ser humano dejándolo desprotegido y expuesto a enfermedades o infecciones que le pueden causar la muerte.

No es lo mismo Infección por VIH que el SIDA. La infección por VIH se refiere a la presencia del virus en el organismo y pueden

pasar meses o años antes de presentar síntomas. La persona en estas condiciones se denomina seropositiva. Tiene el virus pero no ha desarrollado la enfermedad, aunque puede contagiar a otras personas. Cuando la infección del VIH ataca las células de defensa del organismo, se desarrolla el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), que la mayoría de las veces se manifiesta por una infección oportunistas, fiebre, diarrea, disminución de peso y agotamiento.



### Formas de contagio

Son tres las formas de transmisión sin importar sexo, edad, raza o condición social: por contacto sexual con personas infectadas; vía sanguínea, por transfusiones de sangre infectada o al compartir jeringas contaminadas y perinatal, de la madre infectada a su hijo durante el embarazo, parto o la lactancia.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - SALUD SEXUAL

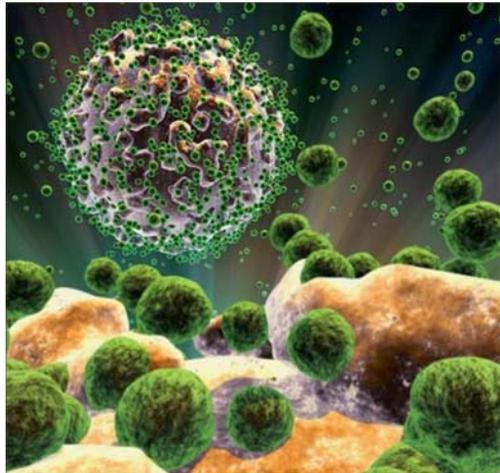
El diagnóstico del VIH/SIDA se determina por medio de un estudio de sangre llamado ELISA. Cuando da positivo se corrobora por un segundo estudio llamado Western Blot.

La forma más frecuente de transmisión es la sexual por lo que se recomienda:

- Tener relaciones con una sola pareja que no esté infectada y que a su vez sólo tenga relaciones con usted.
- Cuando no se tiene una pareja estable, la mejor forma de prevención es la abstinencia sexual, si ésta no es una opción, el sexo seguro y el sexo protegido (uso de barreras que impidan el intercambio de secreciones del cuerpo, como el preservativo) pueden evitar el contagio.

### Prevención del VIH/SIDA

- Evitar relaciones sexuales con personas que tengan conductas de alto riesgo.
- En caso de necesidad, usar sólo jeringas estériles.
- Para evitar la transmisión perinatal, antes de embarazarse, solicitar la prueba de detección del VIH a su médico.



Hasta la fecha no hay cura al HIV, se tiene la posibilidad de retrasar el desarrollo del SIDA y la muerte por medio de medicamentos llamados antirretrovirales, el tratamiento es de por vida.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ADICCIONES

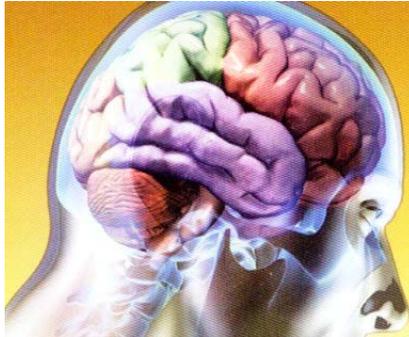
**DROGAS****Consumo de sustancias**

Las adicciones son un problema en todo el mundo. Su frecuencia, en aumento en los jóvenes, genera accidentes, violencia y desintegración familiar.

La adicción se considera una enfermedad que se manifiesta por una necesidad continua y de difícil control en el consumo de drogas o sustancias adictivas.

Los adolescentes que consumen drogas empiezan por curiosidad o para quedar bien con los amigos, piensan que sus efectos y consecuencias no son dañinos, además creen que las pueden dejar cuando ellos quieran. Estos conceptos están equivocados, ya que desde la primera vez pueden ocasionar una adicción.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ADICCIONES



Se considera sustancias nocivas que siempre afectan la salud a drogas como: el alcohol, las anfetaminas, el LSD, éxtasis, la cocaína, la marihuana, pegamentos, gasolina y el paco.

La droga daña los órganos y jamás se recuperan. La drogadicción lleva al consumidor a sentirse cada vez más solo porque afecta la convivencia con sus familiares y amigos, facilita el abandono de los estudios y la pérdida del empleo, entre otras consecuencias negativas.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ANOREXIA / BULIMIA

**TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

Estos trastornos implican más que simplemente hacer dieta para perder peso o intentar hacer ejercicio físico todos los días. Se trata de comportamientos alimenticios extremos: por ejemplo, dietas que nunca terminan y que, gradualmente, se vuelven más estrictas. O personas que no pueden salir con amigos porque creen que es más importante salir a correr para contrarrestar



la ingesta de un dulce. Estos problemas los padecen más las mujeres que los varones, las adolescentes que las mujeres adultas.

14

No se conocen con seguridad sus causas, aunque existen varias teorías sobre por qué la gente desarrolla estas patologías. La mayoría de las personas que desarrolla un trastorno alimenticio tiene entre 13 y 17 años que es un período de cambios físicos y emocionales, de presiones educativas y de mayor presión por parte de los pares.

Existe evidencia de que los trastornos de la alimentación son un problema hereditario. Si bien parte de estos trastornos tienen un componente genético, también se deben a que aprendemos nuestros valores y comportamientos de nuestras familias.

En la percepción de la propia imagen corporal influyen los sentimientos o estados de ánimo; si se está triste o deprimido la percepción sobre uno mismo es negativa, si por el contrario se ha tenido un buen día, todo parece maravilloso. También influye la autoestima (quererse a uno mis-

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ANOREXIA / BULIMIA

mo y aceptarse tal y como es). Cualquiera que no se quiera a sí mismo como persona, será difícil que esté satisfecho con su aspecto físico. Por otro lado, lo que a veces dicen los demás (comentarios, burlas, etc.) pueden afectar negativamente a la autoestima de la persona. La moda y los medios de información muchas veces pretenden que todas las personas sigan un mismo modelo estético y de forma de vida; tendiendo a la baja de peso para ser supuestamente más feliz o estar más integrado. La delgadez se asocia a prestigio social, éxito, belleza, elegancia, higiene, salud..., un fin en sí mismo, nada más lejos de la realidad. Todo ello contribuye a que la población general, en lugar de preocuparse de si su alimentación es realmente la adecuada, se dedique casi exclusivamente a conversar sobre lo que engorda o deja de engordar.



### Anorexia

Es una enfermedad psiquiátrica en la cual la persona presenta rechazo a mantener un peso corporal normal o por encima del mínimo para su edad y talla; tiene terror a un aumento del peso aún estando muy por debajo del ideal, distorsiona su percepción del peso y de la imagen corporal (se ve y siente siempre con un peso excesivo).

Las personas que la padecen restringen su ingesta de alimentos haciendo dieta, ayuno, apenas comen y lo poco que ingieren se convierte en

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ANOREXIA / BULIMIA

una obsesión, se vuelven muy flacas, débiles o escuálidas, se obsesionan con los alimentos, la alimentación y el control del peso, se pesan de manera reiteradas porciones de alimentos cuidadosamente, sólo comen determinados alimentos, evita los lácteos, la carne, el trigo, etc., sin ninguna causa aparente, hacen ejercicio de manera excesiva, se sienten gordas, se aíslan socialmente, en especial, evitan las reuniones o celebraciones en las que hay alimentos, quizás estén deprimidas, sin energías y sientan mucho frío.

Para curar esta patología es preciso concurrir a un profesional de la salud cuanto antes dado que, esta enfermedad mata.

### Bulimia

Es una enfermedad psiquiátrica en la cual la persona presenta episodios recurrentes de atracones (la ingesta incontrolada de grandes cantidades de alimento en poco tiempo), y hacerlo sin tener hambre, provoca desazón y excesiva saciedad en el estómago, así como tristeza y malestar por no haberlo podido controlar; tiene comportamientos inapropiados compensatorios para prevenir la ganancia de peso, como vómitos autoinducidos, uso de laxantes, diuréticos, ayuno o ejercicio excesivo, teme aumentar de peso, está muy insatisfecha con su cuerpo y su peso, inventa excusas para ir al baño inmediatamente después de terminar la comida para vomitar, quizás sólo coma alimentos dietéticos o con bajo contenido de grasa (excepto cuando se da un atracón), compra regularmente laxantes, diuréticos o enemas, pasa la mayor parte del tiempo haciendo ejercicio o intentando quemar calorías; y se aísla socialmente, en especial, evita las reuniones o celebraciones en las que hay alimentos.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ANOREXIA / BULIMIA

Algunos signos distintivos de la bulimia son: inflamación de las parótidas -se pueden hinchar las glándulas salivares dando un aspecto de cara inflamada-, irritación crónica de la garganta; fatiga y dolores musculares; oscilaciones de peso (5 ó 10 Kg. arriba o abajo); como consecuencia del flujo de ácidos hacia la boca se pueden producir problemas con los dientes, como la pérdida de esmalte; muestran debilidad muscular y calambres; ojos enrojecidos e hinchados, mareos y dolor de cabeza; callosidades en los dedos, producidos por el raspado constante de los dedos al ingresar en la boca para provocar el vomito.

Asimismo, se producen otros cambios físicos y emocionales (depresión, ansiedad) que manifiestan el desarrollo de la enfermedad. Los bulímicos se ven gordos, incluso cuando su peso es normal; se avergüenzan de su cuerpo y lo rechazan, por lo que intentan hacer dieta en todo momento. No sienten ningún placer al comer ni preferencias en cuanto al tipo de alimentos, sólo buscan saciarse. La comida es su único tema de conversación. Además, la falta de control sobre los alimentos les produce grandes sentimientos de culpa y vergüenza.

### Diagnóstico

El diagnóstico de la bulimia resulta complicado. Para un diagnóstico adecuado es necesaria una entrevista psiquiátrica que desvele la percepción que el enfermo tiene del propio cuerpo y la relación que mantiene con la comida. Asimismo, es necesaria una exploración física completa para detectar los trastornos, fruto de su comportamiento alimenticio.

Los trastornos de la alimentación son muy comunes entre los adolescentes. Las opciones de tratamiento dependen de cada persona y de cada familia, pero existen muchas opciones para superar un trastorno alimenticio.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - AGUDEZA VISUAL

**AGUDEZA VISUAL**

La agudeza visual es el grado de detalle con el que el ojo puede distinguir una imagen. Los trastornos de la vista a tu edad son problemas frecuentes. Si has notado que tienes dificultad para distinguir bien los objetos o las personas, de lejos o de cerca, confundes



letras o números, tienes dolor de cabeza, lagrimeo o irritación ocular, probablemente tengas un trastorno de agudeza visual como miopía, hipermetropía o astigmatismo. Es importante identificar y tratar lo más pronto posible estos trastornos, en particular la miopía.

Acude periódicamente al oftalmólogo para evitar complicaciones que te lleven a perder la vista en uno o ambos ojos. Si no se corrigen estos trastornos, tendrás dificultad en tu aprendizaje escolar y un bajo rendimiento.





## TELÉFONOS Y DIRECCIONES ÚTILES

## ANOTACIONES



Señor Beneficiario adhiérase  
al programa llamando al teléfono

**4634-2248 ó 4634-1842**

ó comuníquese con su delegación  
local de la OSPIT

