



# **HABITOS SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA**

**Dra. Patricia Aibar Castillo**

**Medico Pediatra**

**Coordinadora del Programa de Adolescentes  
del Hospital III Suarez-Angamos - EsSalud**

# Etapa de transición

La adolescencia corresponde a una etapa de transición del niño hacia la adultez en el que se presenta la aparición de los caracteres sexuales secundario y la aceleración final del proceso de crecimiento.



# *ADOLESCENCIA*

- Es proceso de cambios físicos, psicológicos y sociales.
- Todos estos cambios deberian de conducirnos a un proceso de maduración en el cual debemos de tratar de mantener o mejorar el estado de salud del adolescente.



# **DETERMINANTES DE LA SALUD**

- **Sistema de Salud 11%**
- **Medio ambiente 19%**
- **Biología humana 27%**
- **Estilos de vida 43%**

**(Informe de Lalonde, 1974)**



**El estilo de vida** es el conjunto de comportamientos o aptitudes o hábitos con los que cada individuo se conduce en la vida diaria.

Consiste en la suma de decisiones de cada persona respecto a su conducta y sobre las cuales tiene más o menos control.



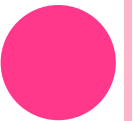
# HABITOS SALUDABLES

- **Habito se asocia a la costumbre o rutina que se adquiere a partir de repetir conductas similares**
- **Habito saludable se denomina asi a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden en forma practica en nuestro bienestar fisico, mental y social.**



# HABITOS SALUDABLES

- Nutrición
- Actividad física
- Habito postural
- Sueño
- Higiene



# Habitos Nutricionales





# MAYORES REQUERIMIENTOS

Durante esta etapa los requerimientos nutricionales son muy elevados tanto en proteínas, carbohidratos y grasas, como en vitaminas y minerales y se deben **ingerir en forma proporcional y variada.**



## Los hábitos alimentarios en los adolescentes están influenciados:

- por el tipo de alimentación que se sigue en casa
- por conductas de imitación de lo que hacen otros adolescentes
- por los estilos de vida de moda.



## ¿ *Cuales son los errores mas frecuentes en la alimentación del adolescente?*

- El adolescente toma sus propias decisiones y define su identidad propia. Todo ello puede dar peculiaridades en su forma de alimentarse y no cubrir las demandas de nutrientes aumentadas.
- El adolescente empieza a comer más veces fuera de casa, con amigos y existe el riesgo de seguir dietas desequilibradas.
- Se suele saltar el desayuno condicionando el aporte adecuado de nutrientes y el control del peso. (30 a 50%)
- Bajo consumo de lacteos.



- Escaso consumo de frutas y verduras
- Rechazar erróneamente ciertos alimentos por el miedo a engordar (pan, arroz, pasta,...)
- Abuso de bebidas azucaradas y refrescos.
- Aumentar la ingesta de snacks (patatas fritas de bolsa,...), comidas rápidas, platos precocinados, aumentando la ingesta calórica (dietas hipergrasas) sin cubrir los requerimientos de vitaminas y minerales.
- Consumen tóxicos (tabaco, alcohol, anabolizantes) que influyen en la nutrición
- Dietas restrictivas inadecuadas en adolescentes preocupadas por su imagen corporal.



# ***RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE***

- Se recomienda una ingesta de leche y/o derivados de entre 3/4 y 1 litro al día, que aportaría entre el 25 y 30% de las necesidades energéticas, y la mayor parte del calcio.
- En cuanto a las carnes son preferibles las magras, evitando la grasa visible, la piel de las aves y las vísceras por su alto contenido en grasa, con un bajo consumo de carnes rojas y fritos. Es más aconsejable el pescado por su menor contenido energético y mejor perfil de grasas.



- De otras fuentes proteicas, las legumbres tienen alto interés nutricional y elevado contenido en fibra.
- Finalmente, las frutas, verduras y hortalizas aportan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra vegetal, y componen el siguiente escalón de la pirámide, con recomendación de consumo de 5 o más raciones diarias



## ◦ *Recomendar a los padres:*

- Proporcionar información al adolescentes sobre sobre sus necesidades, animándoles a tener interés sobre su salud.
- Anime a los jóvenes a beber agua frecuentemente
- Use menos salsas, grasas y azúcares
- Controle el tamaño de las raciones
- Involucre a sus hijos en la selección y preparación de alimentos. Tomar en cuenta sus sugerencias en relación a la alimentación de casa.
- Deben existir horarios de comida familiar con interacción entre todos
- No comprar alimentos que no quieren que su hijo coma
- En la preparación de los alimentos trate de hornear o asar antes que freír. Use aceites vegetales sobre todo de oliva virgen extra
- Sea coherente con sus recomendaciones verbales. Coman todos lo mismo



- *La familia puede ejercer una influencia favorable en la dieta de los adolescentes, con el desarrollo de buenos hábitos alimentarios y patrones de conducta.*

Está demostrado que la comida en familia favorece un mayor consumo de vegetales y productos ricos en calcio, y menor de frituras y refrescos azucarados.





# CONSECUENCIAS DE HABITOS NUTRICIONALES INADECUADOS

- Obesidad
- Dislipidemias
- Hipertension
- Diabetes Mellitus
- Osteoporosis
- Malnutricion
- Anemia



- ). La ingesta de calcio durante la niñez y la adolescencia es un factor importante para alcanzar la masa ósea máxima (pico de masa ósea), para mineralizar el esqueleto y proteger contra fracturas .
- La mujer alcanza el pico de masa ósea al final de la adolescencia y continúa ganando masa ósea hasta cerca de los 30 años.
- A partir de la cuarta década el proceso de resorción supera al de formación y la carencia de estrógenos después de la menopausia acelera la pérdida progresiva de masa ósea en la mujer, que queda así expuesta al riesgo de osteoporosis en la edad madura (riesgo 40% de fractura a los 50 años OMS)



- Un estudio en adolescentes de ambos sexos encontró en las mujeres una asociación significativa entre el consumo de bebidas carbonatadas y una menor densidad mineral ósea en el talón .
- El efecto parece ligado a las bebidas de cola cuyo efecto sobre el equilibrio del calcio ha sido atribuido al ácido fosfórico y a la cafeína .
- El efecto de las bebidas carbonatadas en el hueso podría ser considerado un factor adicional entre las causas de osteoporosis y la información científica disponible aporta sólidos argumentos para recomendar la disminución del consumo de bebidas carbonatadas en la niñez y la adolescencia.



# ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS A OBESIDAD

Kagamimori *et al.* • *Obesity-related lifestyles in Japanese children*

**Table 1** Lifestyles and social characteristics relating to obese Japanese children (Kaup index  $\geq 18$ ) aged three in Toyama prefecture, Japan.

	<b>Obese children (Kaup index <math>\geq 18</math>; N = 474)</b>	<b>Nonobese children (Kaup index <math>&lt; 18</math>; N = 8360) n (%)</b>	<b>P-value</b>
<i>Lifestyles</i>			
Irregular meal intake	356 (75.1)	6262 (74.9)	n.s.
No concern about salty food	178 (37.5)	3177 (38.0)	n.s.
Irregular snack intake (> 3 times/day)	186 (39.2)	2398 (28.7)	< 0.001
Frequent snack intake (> 3 times/day)	113 (23.8)	2073 (24.8)	n.s.
Physical activity	235 (49.6)	3751 (44.9)	< 0.05
Infrequent outdoor play (< 1 h/day)	280 (59.1)	4857 (58.1)	n.s.
Wake up time (after 08.00 h)	57 (12.0)	1053 (12.6)	n.s.
Sleep time (after 22.00 h)	152 (32.1)	2727 (31.6)	n.s.
Reduced sleeping hours (< 10 h)	139 (29.3)	1150 (13.7)	< 0.001
<i>Social characteristics</i>			
Expanded family	305 (64.3)	4932 (59.0)	< 0.05
Mother as main caregiver	333 (70.3)	6104 (73.0)	n.s.
Nursery school attending	292 (61.6)	5065 (60.6)	n.s.
Mother in full-time employment	187 (39.5)	2819 (33.7)	< 0.01

n.s. = not significant

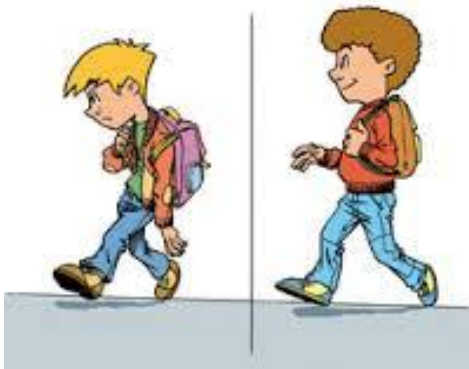
# Habitos Postural

Los adolescentes crecen rápido y ello les proporciona un aspecto desgarrado y una tendencia a adoptar malas posturas.

Es importante promover la actividad física y la postura adecuada.

- ❖ Uso adecuado de sillas y mesas
- ❖ Uso adecuado de mochilas y maletas (no mas de 3.5 kilos).
- ❖ Posicion adecuada al dormir.
- ❖ Uso correcto de almohadas





Lesiones que se pueden presentar mas frecuentemente:

- Escoliosis
- Cifosis



# HIGIENE DENTAL

- Prevención de caries y mal posición dentaria.



# HIGIENE

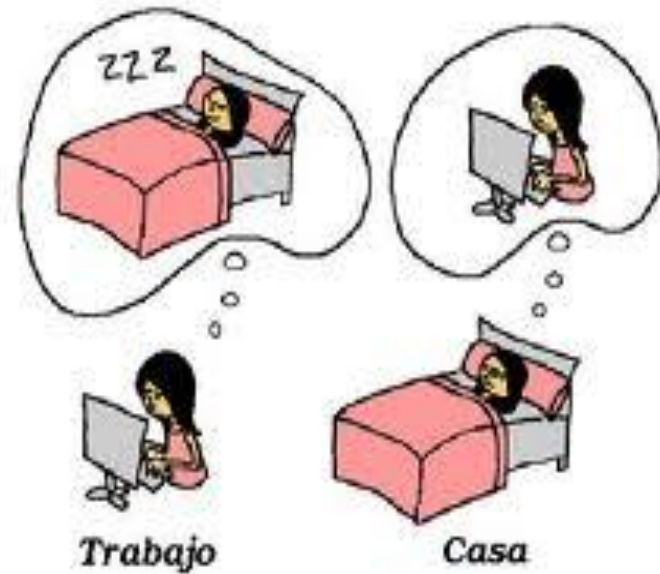




# *Habitos de Sueño*



# Sueño adecuado 9 a 10 horas diarias



*En la etapa de adolescente, se requiere entre 9 a 10 h al día, pero si se produce un retardo en el horario de dormir, esto se refleja también en el despertar.*



## *Conducta de sueño del adolescente*

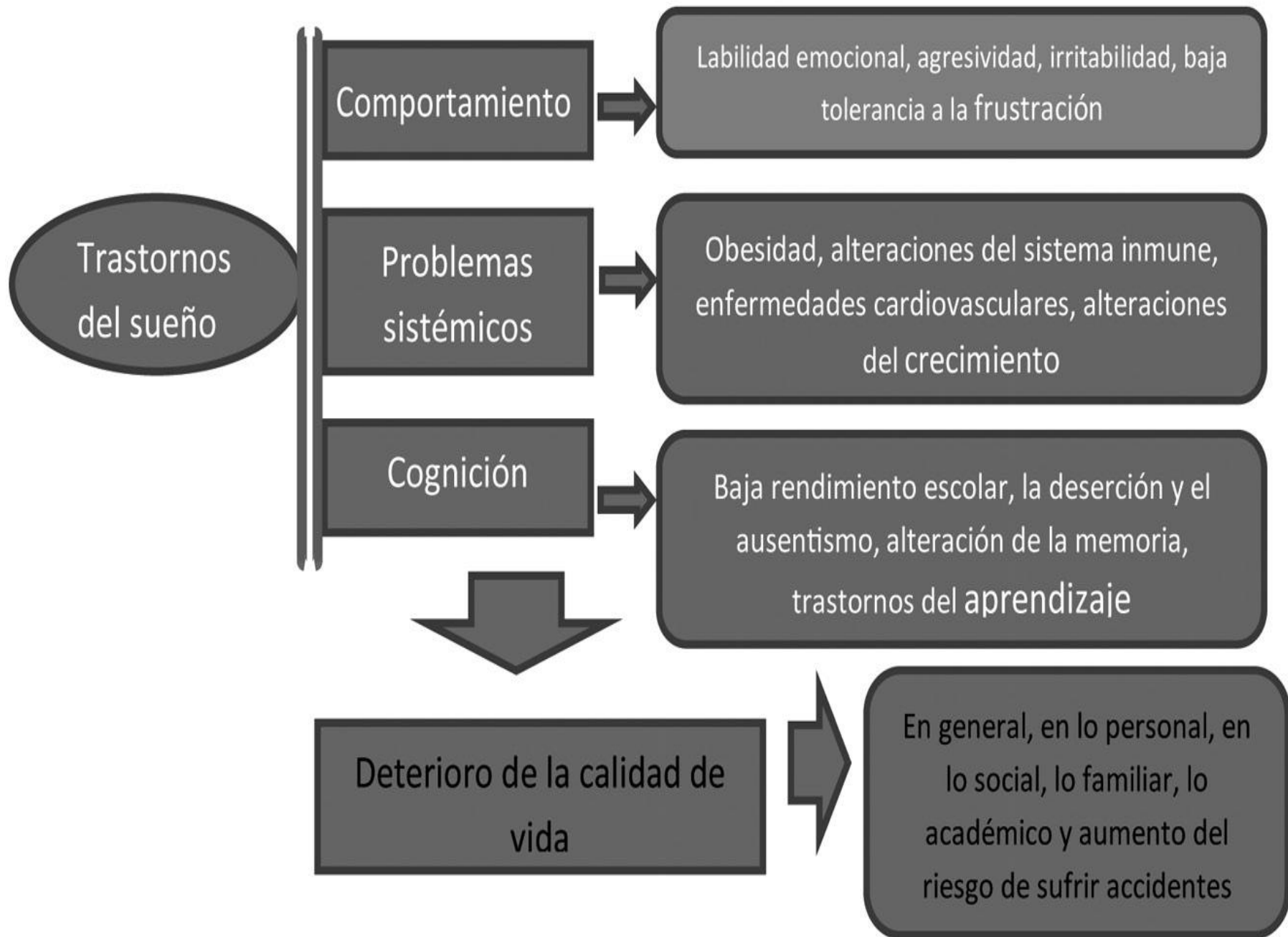
- ❖ Se ha visto que en los adolescentes el total de tiempo dormido decrece durante las noches de los días que asisten a clases, durmiendo en promedio, entre 6,5 a 8,5 h
- ❖ La disminución de las horas de sueño se hace más extrema las noches de fin de semana, donde los adolescentes pueden llegar a pasarlas en vigilia debido a las actividades festivas que suelen realizar.
- ❖ Los jóvenes adoptan comportamientos de interacción social asociados con la vida noctámbula, que no están acordes con la edad, como fiestas que se inician en horas de la madrugada, en los fines de semana y también durante la semana, ingesta de alcohol, entre otras conductas que generan alteraciones del ciclo sueño-vigilia.



❖ Se ha establecido que casi un 60% de adolescentes de 12 y 15 años se sienten cansados por falta de sueño y (o) dificultad para dormir, lo que sin duda repercute en la calidad de vida, en el menor rendimiento escolar y en el mayor riesgo de sufrir accidentes.

❖ Más de la mitad de nuestros adolescentes no llega a este horario, y duermen el 20% menos (o menos aún) durante la semana





*En diferentes estudios ha sido demostrado que la pérdida del sueño REM (Movimientos oculares rápidos) altera la memoria, por tanto, la relación entre aprendizaje y memoria aparece como incuestionable, por ello, perder o disminuir el sueño pueden afectar a estos dos procesos*



*En un estudio realizado en Canadá en 2012 en un grupo de adolescentes (14 años) edad, se vio una clara relación entre los trastornos del sueño (en adolescentes) y el incremento de la probabilidad de desarrollar niveles altos de colesterol, presión sanguínea alta y sobrepeso u obesidad. Estos hallazgos muestran que los disturbios del sueño en los adolescentes puede impactar significativamente su riesgo cardiovascular en la adultez. El artículo sugiere realizar esfuerzos para mejorar sus hábitos de sueño podría ser importante para la prevención de enfermedades cardiovasculares.*

**(Sleep disturbance and cardiovascular risk in adolescents. Canadian Medical Association Journal, October 1, 2012)**





# Consejos preventivos en la etapa adolescente

## *Dirigidos a las familias*

- Tener información acerca de los cambios en la adolescencia, especialmente sobre el retraso fisiológico del inicio del sueño, las mayores necesidades de dormir y las alteraciones que producen en el sueño el uso de móviles, Internet, etc. inmediatamente antes de acostarse.
- Explicar y enseñar a reconocer los signos de déficit de sueño: irritabilidad-difícil despertar, recuperación durante el fin de semana...
- Recomendar el establecimiento de un diálogo familiar sobre el sueño y su importancia. Sensibilizar acerca de la importancia del sueño.
- Favorecer un ambiente propicio al final de la tarde.
- Resaltar la importancia del ejemplo de hábitos por parte de los padres.



## *Dirigidos al propio adolescente*

- Recomendar la realización de horarios regulares. ¡Incluso los fines de semana!
- Exposición a luz intensa por la mañana. Les ayuda a adelantar la fase de sueño.
- Favorecer las actividades estimulantes en horas con tendencia al sueño diurno.
- Evitar las actividades de alerta (estudio, videojuego...) una hora antes de dormir.
- Evitar el consumo de sustancias estimulantes que prolongan el estado de vigilia, como el café, cigarrillos, bebidas alcohólicas, bebidas colas entre otras
- Regularidad en los horarios de las comidas
- Desaconsejar dormirse con la TV puesta (disminuye la profundidad del sueño). No colocar la TV en la habitación



## *Dirigidos al sistema educativo*

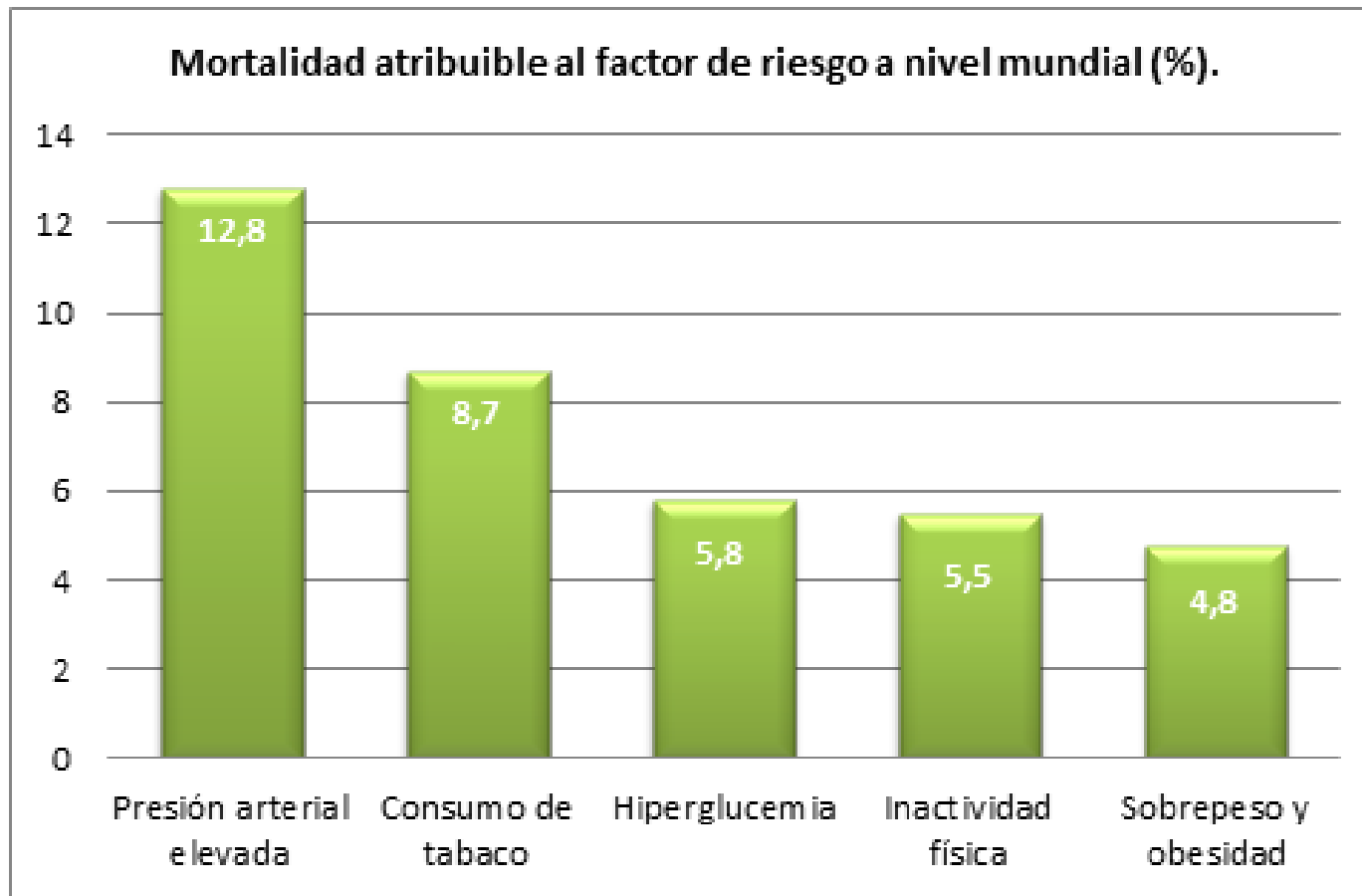
- Informar a los profesores, y al sistema educativo en general, sobre el sueño y sus problemas.
- Estimular la inclusión de temas relacionados con el sueño en programas educativos.
- Recomendar establecer horarios teniendo en cuenta las peculiaridades del adolescente.
- Evitar incluir en el currículo materias «duras» antes de las 9 de la mañana. Favorecer las actividades al aire libre (educación física) en las primeras horas de la mañana.
- Estimular la inundación de luz en las aulas por la mañana.

*Grupo Pediátrico de la SES y Grupo de Sueño de la SEPAP*



# Ejercicio diario 1 hora/diaria





Fuente: WHO. Global health risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. 2009.



*Los principales beneficios asociados a la realización de actividad física en este grupo de edad son los siguientes:*

❖ □ Mejora la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea y, además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.

❖ □ Mejora la salud mental: mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés. Además es divertido y ayuda a sentirse más feliz.

❖ □ Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades.

❖ □ Aumenta la concentración lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.



- ❖ □ Favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
- ❖ □ Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.
- ❖ □ Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia (colesterol elevado), obesidad u osteoporosis, ya que muchos de estos factores pueden desarrollarse en las primeras etapas de la vida.



## *Al reducir el sedentarismo puede contribuir a:*

- ❖  Mejorar la forma física y mantener un peso saludable.
- ❖  Facilitar un mayor desarrollo de habilidades sociales.  Mejorar el aprendizaje y la atención, el comportamiento y el rendimiento escolar.
- ❖  Mejorar las habilidades del lenguaje. Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población.
- ❖  Mejorar la autoestima.





## **RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO Y TIEMPO DE PANTALLA PARA MENORES DE 5 A 17 AÑOS:**

- ❖ **Realizar al menos 60 minutos (1 hora) al día de actividad física moderada a vigorosa; estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando periodos más cortos a lo largo del día.**
- ❖ **Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa**
- ❖ **Actividades de fortalecimiento muscular y de mejora de la masa ósea que incluyan grandes grupos musculares.**



## *Reducir los periodos sedentarios prolongados:*

- ❖ Limitar el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.
- ❖ Minimizar el tiempo de transporte motorizado (en coche, en autobús, en metro) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bici, al menos parte del camino.
- ❖ Fomentar las actividades al aire libre.



# Tiempo de pantalla.

Se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo.



**En un estudio realizado en adolescentes, se vio que aquellos adolescentes que veían televisión 4 horas o más cada día, tenían un mayor grasa corporal ( $P < .001$ ) y un mayor índice de masa corporal ( $P < .001$ ) que aquellos que veían menos de 2 horas al día.**



# **Objetivos del Programa Gente Saludable**

- **1. Adolescentes que realizan actividad física moderada**
- **2. Adolescentes que realizan actividad física vigorosa**
- **3. Adolescentes que participan en educación física diaria en el colegio**
- **4. Adolescentes que pasan mas del 50% del tiempo de clases de educación física estando físicamente activo**
- **5. Adolescentes que pasan menos de 2 horas viendo televisión (internet) diaria en días de colegio**
- **6. Escuelas que exigen educación física diaria para todos los estudiantes.**



# ESPIRITUALIDAD



- **La espiritualidad puede definirse como la búsqueda personal de respuestas a las preguntas fundamentales sobre la vida, la muerte, sobre su significado y sentido, y su relación con lo sagrado o trascendente, que puede o no conducir o dar lugar al desarrollo de rituales religiosos o la conformación de una comunidad unida por este sentido de compromiso con lo trascendente en el ámbito espiritual.**



- Por “religión” se tiende a referir al aspecto institucional de esta búsqueda, al sistema organizado de creencias, prácticas, rituales y símbolos que facilitan el conocimiento y acercamiento a lo sagrado o trascendente, internalizadas por la fe y compartidas por una comunidad o tradición religiosa.
- Aunque no son muchos, los estudios realizados en poblaciones infantiles han encontrado, de manera similar a los estudios en adultos, una relación positiva entre espiritualidad y compromiso religioso y salud física y mental.





- De manera preventiva y al igual que lo observado en adultos, varios estudios en jóvenes han encontrado que el compromiso religioso está asociado con la adquisición de estilos de vida saludables , bajas tasas de suicidio e intentos suicidas y menor participación en conductas no saludables como ingesta de alcohol , consumo de drogas, tabaco y práctica de conductas sexuales de riesgo. Una baja religiosidad en los jóvenes ha sido relacionada, por el contrario, con mayores tasas de ingesta de alcohol, consumo de tabaco y drogas y con inicio temprano de la actividad sexual.





¡Gracias!

## RECOMENDACIONES A PADRES DE ADOLESCENTES

La familia debe ejercer una supervisión a distancia. Hay que evitar continuas recomendaciones. Pueden crear un rechazo hacia aquellos alimentos que se quieren potenciar.

Proporcione a su hijo [información](#) sobre sus necesidades, animándoles a tener interés sobre su salud, [la cocina y la nutrición](#).

[Tome en cuenta sus sugerencias](#) en cuanto a los alimentos que se preparan en casa.

Experimente con alimentos de otras culturas.

Tenga [tentempiés nutritivos](#) en casa. Comerán lo que esté accesible.

No compre los alimentos que no quiere que su hijo coma

Deben existir horarios de comida familiar con interacción entre todos.

Involucre a sus hijos en la selección y preparación de alimentos.

Seleccione alimentos ricos en Vitamina E, calcio, magnesio, potasio y fibra, ya que son las carencias más frecuentes entre adolescentes

En la preparación de los alimentos trate de hornear o asar antes que freír. Use aceites vegetales sobre todo de oliva virgen extra.

Use menos salsas, grasas y azúcares

Coman más pollo y pescado que carne roja

Controle el tamaño de las raciones

Anime a los jóvenes [a beber agua](#) frecuentemente

Sea coherente con sus recomendaciones verbales. Coman todos lo mismo



# GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA PARA JÓVENES DE 10 A 18 AÑOS

Fuente: Guías de Alimentación hasta la Adolescencia Gobierno de Chile

<b>Alimentos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
		<b>Cantidad sugerida</b>	
<b>Lácteos</b>			
bajos en grasa	diaria	3 a 4 tazas	
<b>Verduras</b>	diaria	2 platos crudos o cocidos	
<b>Frutas</b>	diaria		
3 unidades			
<b>Pescado</b>	2 veces por semana	1 presa mediana	
<b>Pollo, pavo o</b>			
<b>carnes sin grasa</b>	2 veces por semana	1 bistec o presa mediana	
<b>Legumbres</b>	2 veces por semana	1 plato	1 plato chico
<b>Huevos</b>	2 a 3 veces por semana		1 unidad
<b>Cereales o pastas</b>			
o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana	1 plato	1 plato chico
<b>Panes</b>	diaria	2 unidades	1 1/2 unidades
<b>Aceites</b>			
y otras grasas	diaria		Poca cantidad
<b>Azúcar</b>	diaria	Poca cantidad (máximo 5 cucharaditas)	
<b>Agua</b>	diaria	1,5 a 2 litros (6 a 8 vasos)	
<b>Aporte calórico aproximado</b>		2500 -2800 kcal	1800 -2000 kcal

# Decálogo de la alimentación Saludable :



1. Tu alimentación debe ser variada.
2. Consume frutas y verduras: **5 al día**
3. La higiene es esencial para tu salud: lavado de manos y cepillado de dientes.
4. Bebe la suficiente agua: por lo menos 5 vasos al día
5. Haz cambios graduales para mejorar tus hábitos alimentarios
6. Consume alimentos ricos en carbohidratos evitando los dulces y golosinas.
7. Mantén un peso adecuado para tu edad
8. Come regularmente, evitar saltarse las comidas.
9. Haz ejercicio, recomendado en adolescente 60 minutos al día.
10. Recuerda que no hay alimentos buenos o malos



## Tabla 1. Plan de intervención para mejorar el sueño de los niños y adolescentes

Diseñar su rutina de acostarse a una hora definida

Establecer horarios regulares de dormir

Limitar paulatinamente la actividad física de alta potencia dos horas antes de la hora de acostarse

Realizar actividad suave, como una caminata o relajación antes de dormir

Intentar ver el último programa de televisión o uso del computador mínimo una hora antes de ir a dormir

Intentar ver televisión en una habitación distinta del dormitorio del niño o adolescente

Reducir el consumo de bebidas gaseosas o irritantes antes de acostarse o cambiarlo por líquidos más saludables

Ingerir una colación láctea unos 30 minutos antes de disponerse a dormir

Diseñar el propio plan de actividades de estudio, sin alterar las horas destinadas al sueño

Evitar el consumo de sustancias estimulantes que prolongan el estado de vigilia, como el café, cigarrillos, bebidas alcohólicas, bebidas colas entre otras



Que sus hijos no vean la televisión en la cama Que no utilicen Internet en las últimas horas del día Que no practiquen deporte antes de acostarse y consuman bebidas con cafeína Que apaguen el teléfono móvil por la noche para favorecer el sueño. Por último, los pediatras destacan la necesidad de que se elabore, consensue y pacte un horario de estudio y de tiempo libre donde, además, haya una lista de "extras" en función de la edad y de la persona que, en el caso de los adolescentes, suelen estar relacionados con el ordenador, salir con amigos, tiempo de ver la televisión, uso del móvil y de dispositivos de música, videoconsolas, entre otros.

Todos estos factores deben evitarse para llevar a cabo una correcta 'higiene del sueño'. Por ello, es preciso disuadirles de que vean la televisión por la noche en la cama, navegar por Internet en las últimas horas del día, practicar deporte antes de acostarse o consumir bebidas con cafeína. Asimismo, es aconsejable que apaguen el móvil por la noche para favorecer el sueño e impedir que se vea interrumpido por mensajes o llamadas. En el calendario deben figurar las horas de llegar a casa, de merendar, de realizar las tareas escolares y de acostarse, teniendo en cuenta que, por ejemplo, un adolescente debe dormir 10 horas, aproximadamente



- **Dónde podemos realizar las acciones de promoción de la salud de las y los adolescentes?**

- • **En la Familia**

- La familia es la primera instancia llamada a contener, apoyar y promover la salud de sus miembros y desde la cual se debe fortalecer la construcción de entornos saludables.

- • **En los Centros Educativos**

- Es el espacio físico y social, en el cual se da la segunda socialización de las personas, y se desarrollan habilidades y destrezas cognitivas, comunicacionales, físicas y emocionales. Se considera de gran importancia el vínculo Centro escolar- Comunidad-Familia, y por ello, un gran número de las actividades propuestas para promocionar la salud los adolescentes es desarrollar estilos de vida saludable.

- • **La Comunidad**

La promoción de la salud de los adolescentes en el espacio comunitario implica el involucramiento de todos los actores sociales (organizados o individuales) para abordar de manera activa y sistemática, sobre la base del compromiso y la confianza de los responsables de la toma de decisiones tanto del sector público como privado, acciones para establecer políticas y prácticas que promuevan y protejan la salud de las y los adolescentes.

- • **Los servicios de salud**

- Los profesionales de la salud que atiendan al adolescente deben fortalecer el desarrollo de hábitos saludables, propiciando que la comunicación establecida con ellos desarrolle su autoestima, fomente su pensamiento crítico y la toma de decisiones en los aspectos referidos al cuidado de su salud.

### **¿Cómo podemos promocionar la salud de las y los adolescentes?**

- • **Creando Entornos Saludables**

- Para los adolescentes mediante la participación y organización juvenil articulada con los servicios de salud, municipios y los centros educativos.

- • **Construyendo una Cultura de Paz.**

- Favoreciendo la convivencia libre de violencia, en la familia, los centros educativos, comunidad y en los servicios de salud.
- La Promoción de la salud es un reto, que debemos asumir con determinación, interés y creatividad, estamos obligados a hacer el esfuerzo, pues sino somos nosotros, entonces quiénes, sino es ahora entonces cuándo.





**Actividad física aeróbica de intensidad moderada: Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; Aumenta también el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir que falta el aire. Por ejemplo: caminando a paso ligero (más de 6 km/h) o paseando en bicicleta (16-19 km/h).**

**\*\*Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa: La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica. Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente (19-22 km/h)..**



**Actividades de mejora de la masa ósea: Actividades, generalmente, de impacto con el suelo (impacto osteoarticular) que producen una fuerza mecánica de tracción o compresión sobre los huesos, que promueve el crecimiento y fortalecimiento de los mismos. Por ejemplo: correr, saltar o practicar deportes**

**Actividades de fortalecimiento muscular: son actividades que sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Comprenden actividades de fuerza (aquellas que producen una contracción muscular al vencer una resistencia) y actividades de resistencia muscular (aquellas que mantienen esa contracción). Las actividades de fortalecimiento muscular deben suponer de un moderado a un alto nivel de esfuerzo y trabajar los grandes grupos musculares. Por ejemplo: empujar, tirar, transportar o levantar cosas pesadas (incluido el propio peso de la persona, como al saltar o subir escaleras).**



**Actividades aeróbicas: son actividades que mejoran la función cardiorrespiratoria porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. Comprenden actividades en las que los grandes grupos musculares se mueven durante períodos de tiempo relativamente prologados (varios minutos o más). También se denominan actividades de resistencia. Algunos ejemplos son: andar, correr, nadar o montar en bicicleta.**



**Intensidad de actividad física. La intensidad es el esfuerzo que tenemos que hacer para llevar a cabo una actividad física. Hay distintos niveles:**

- Intensidad leve: te permite hablar o cantar sin esfuerzo mientras la practicas; por ejemplo: caminar a paso lento. (<3 MET)**
- Intensidad moderada: Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; Aumenta también el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir que falta el aire. Por ejemplo: caminando a paso ligero (más de 6 km/h) o paseando en bicicleta (16-19 km/h). (3-6 MET)**
- Intensidad vigorosa: La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica. Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente (19-22 km/h). (>6 MET)**



# Espiritualidad

**Espiritualidad, búsqueda de  
respuesta a las grandes  
interrogantes de la vida**

**Somos seres espirituales**

- **De donde vengo y a donde voy**
- **Busqueda de respuesta**
- **Comunicación espiritual**
- **Oracion**