

[Mendoza.gov.ar \(http://www.mendoza.gov.ar\)](http://www.mendoza.gov.ar) > [Subsecretaría de Salud \(http://salud.mendoza.gov.ar\)](http://salud.mendoza.gov.ar) > Guía del Adolescente Saludable

Guía del Adolescente Saludable

Presentación



un GRAN momento de tu vida

Si tenés entre 10 y 19 años de edad estás viviendo una etapa de cambios y descubrimientos:

la adolescencia.

Para sentirte bien y desarrollar todas tus capacidades, necesitas ocuparte de tu salud.

Cuidar tu desarrollo físico, emocional, psicológico, espiritual y social es uno de los desafíos más importantes de esta período.

2

La libreta
de salud *está* hecha
para ACOMPAÑARTE
y apoyarte *en este*
proceso de AUTO

MI LIBRETA
a la conquista
de tu salud

descu
BRI-
mien
-TO
y autocuidado.

Te ayudará a comprender las transformaciones que ocurrirán en tu cuerpo, además de informarte de tus derechos como adolescente.

Aquí encontrarás información para evitar enfermedades y consejos para aprender a cuidarte.

Poco a poco

La responsabilidad sobre tu salud es una conquista gradual.

Ocurre de a poco: primero, depende de los adultos (padres, escuela, sociedad de la que formas parte); después, se convierte en tu primer paso para ejercer una ciudadanía responsable.

Cada vez que un profesional de la salud te atienda, mostrá tu libreta para que pueda anotar en ella la información principal, por ejemplo: vacunas, peso, altura y otros datos fundamentales para acompañar tu crecimiento y desarrollo saludable.

“Esta libreta es un documento que sirve para que conozcas tu cuerpo, cuides mejor de vos y empieces a asumir la responsabilidad de tu propia salud”.

4

Así sos vos

así sos vos!

	Lo que más te gusta hacer es
	Tu deporte preferido es
	Tenés alergia a
	Tu grupo sanguíneo es RH
	Enfermedades crónicas (ej. Diabetes, fiebre reumática, patología cardíaca, etc.)
	Medicamentos que tomás siempre
	Te internaron en un hospital porque
	Te operaron (de qué y cuándo)
	Tuviste un accidente, te lesionaste (qué y cuándo)
	5

	He hecho rehabilitación de un trauma (qué y cuándo)
	Usás lentes SI NO
	Tenés problemas auditivos SI NO
	Tenés alguna dificultad de movimiento SI(cuál) NO
	Otros acontecimientos importantes sobre tu salud
6	

Tus derechos



CHARLEMOS
sobre
TUS DERECHOS

¿Qué sabes de tus derechos?

En 1994 la Argentina incluye en su Constitución Nacional, Tratados Internacionales como la Convención sobre los Derechos del Niño, y en 2006, sancionó la Ley N° 26.061 de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes.

Esta ley que es igual para todos los adolescentes que habitan el territorio nacional, impone la obligación de respetar en cada niño, niña y adolescente su condición de sujeto, teniendo en cuenta su edad, grado de madurez y demás condiciones personales. Además garantiza el derecho a la atención integral de la salud del adolescente, lo cual incluye el abordaje de su salud sexual y reproductiva.

Se considera adolescente a toda persona que tenga entre 10 y 19 años, ya que a los 10 años se inician varias transformaciones en tu cuerpo, la vida emocional-social y en las relaciones afectivas.

¿Para qué sirve la Ley N° 26.061?

Para que el Estado, la sociedad, la comunidad y la familia tengan la responsabilidad de garantizarte el derecho a la vida y a la salud.

Tener salud es un concepto amplio que incluye que puedas ir a la escuela, alimentarte bien, tener amigos, hacer deportes, divertirte, jugar, en fin...

...ser feliz.



Todo adolescente tiene derecho a ser atendido en cualquier efector del servicio de salud de la red estatal, es decir, un hospital, un centro de salud, una posta sanitaria o un CIC.

Tenés derecho a recibir toda la información que necesites para poder tomar decisiones con respecto a tu salud.

★ AL CENTRO DE SALUD PODÉS IR SOLO ★

Tus derechos incluyen la autonomía y la confidencialidad.

Esto quiere decir que podés asistir sólo o con un amigo a un Centro de Salud y no es necesaria la presencia de un adulto para ser atendido. Sin embargo podés ir acompañado de un adulto de tu familia o de tu confianza, si así lo quisieras.

Todas tus consultas serán mantenidas en secreto por el profesional que te atienda. Si fuera necesario que participe un adulto, te consultará a quién preferís.

- **¿Y si es necesario que te internen...**

Tu papá, tu mamá u otro adulto que vos elijas pueden acompañarte en todo momento, en caso que sea necesario internarte en un hospital.

- **¿Sabías que la violencia también es un problema de salud?**

La violencia afecta la vida de muchos adolescentes, puede ser física, sexual o psicológica.

Si estas viviendo una situación de violencia pedí ayuda a un adulto o profesional de tu confianza.

Y acordate,

LA
DIS.CRI.MI.NA.CIÓN
TAMBIÉN
ES **VIO
LEN
CIA**

10

| Tus compromisos



TAMBIÉN CHARLEMOS sobre TUS COMPROMISOS

- Tenemos derechos y también deberes, colaborá en tu casa, organiza tus tiempos para estudiar y también para el deporte.
- Tu Familia, tus amigos , tu escuela, tu barrio necesitan también de vos.
- Tu país..... para crecer necesita de tu aporte día a día. Sos el presente y el futuro de nuestro país sos el ciudadano del futuro.
- Es preciso que colabores en todos los espacios que transites, no hay nada más importante que un adolescente comprometido y solidario.

11

Consejos para tu salud



 <p>Mantené una alimentación saludable.</p>		
	<p>No es bueno estar muchas horas sentado frente a la televisión o la computadora, tratá de realizar actividad física.</p>	<p>Es esencial beber agua varias veces al día. (alrededor de 2 litros de agua diarios).</p>
		
<p>Tratá de realizar aquella actividad física que te gusta. No lo hagas en lugares peligrosos, donde corra riesgo tu persona.</p>		
	<p>Protegete del sol en los horarios de mayor exposición. Utilizá filtros solares.</p>	 <p>Evita tomar medicamentos sin prescripción médica.</p>



Tené cuidado, el uso de pirotecnia puede lastimarte gravemente a vos o a otras personas.

Toma un baño diariamente para cuidar tu cuerpo y tener un aspecto limpio.



Cuida tus pies, manos, uñas y tu pelo. Mantenelos siempre limpios.

El sueño es sumamente importante, trata de dormir por lo menos 8hs por día.

Nunca utilices el cepillo de dientes, ropa íntima y elementos de baño de otra persona.



Llevá el calendario de vacunación al día.

Cuando **sientas tristeza,**
no te asustes,
porque es
parte de la vida,
sin embargo
si te sentís triste
TODO EL TIEMPO
no dudes en *hablar*
con un adulto de confianza
o con un profesional de la salud.

14

Recordá que el cigarrillo, las bebidas alcohólicas y las drogas son perjudiciales para la salud física y mental, pueden afectar tus proyectos de vida, el futuro y el de otros.



La gráfica refleja cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación diaria:

- Consumir una amplia variedad de alimentos
- Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.
- Consumir una proporción adecuada de cada grupo.
- Elegir agua segura como fuente de vida, para beber y preparar alimentos.

● *Y además...*

Para ganar o perder peso, consulta a un profesional de la salud quien podrá orientarte.

Lo ideal es realizar entre cinco y seis comidas al día, con intervalos de tres horas entre una y otra comida: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, colación y cena.

Es recomendable comer todos los días frutas y verduras de diferente tipo y color y limitar el consumo de gaseosas, comida rápida, preparaciones instantáneas, productos de copetín, golosinas y frituras.

YO CONSUMO TU CONSUMES ÉL CONSUME

Todos consumimos. En la actualidad, consumir es parte de nuestra vida en sociedad, lo que nos incluye, sin cuestionamientos. Objetos, tecnología, sustancias, productos y servicios circulan libremente y a disposición de todos. Pero entonces, ¿cómo saber cuándo el consumo se vuelve problemático?

Un consumo es problemático cuando afecta tu salud; las relaciones con tu familia y amigos, en la escuela; o cuando te trae problemas con la ley. Perdes el control de vos mismo y te ponés en riesgo o ponés en riesgo a los demás.

Puede manifestarse como consumo excesivo de alcohol, tabaco, pastillas o bien producido por ciertas conductas compulsivas

¿Tomamos un fernet?

¿Me acompañás a comprar zapatos?

¡Mirá mi celu nuevo!

¡Quiero comer hamburguesa!

Unas fichitas y después vamos

¿Convidame una pitada?

de las personas hacia el juego, las nuevas tecnologías, la alimentación, las compras, etc.

El problema no es que los diferentes objetos (comida, sustancias, etc.) sean la causa del padecimiento de alguien, sino que algunas personas utilizan esos objetos indiscriminadamente sin preguntarse si son necesarios o no y caen en excesos que perjudican a la salud, dañan los vínculos con los otros, etc.

Si crees que tu consumo es problemático, siempre el primer paso es poder hablar de estas cosas, pedir ayuda y no tener miedo. Animate a cuestionar tus excesos.

CENTROS PREVENTIVOS ASISTENCIALES (CPAA)

Los CPAA ofrecen orientación y asistencia a las personas, familias o grupos que presentan algún consumo problemático. Atienden de manera ambulatoria o en centros de día, a través de un programa de tratamiento integral e interdisciplinario.



comunicate

0800-333-4884

18

Tu crecimiento



**TU
CRECIMIENTO**

14....15....16....17....18....19....
25....26....27....28....29....30....

Tablas de crecimiento: Estatura y Percentilos de IMC

La tabla de crecimiento permite a los profesionales de la salud registrar tu estatura, peso, índice de masa muscular, tu estado de maduración sexual (Tanner) y la presión arterial.

19

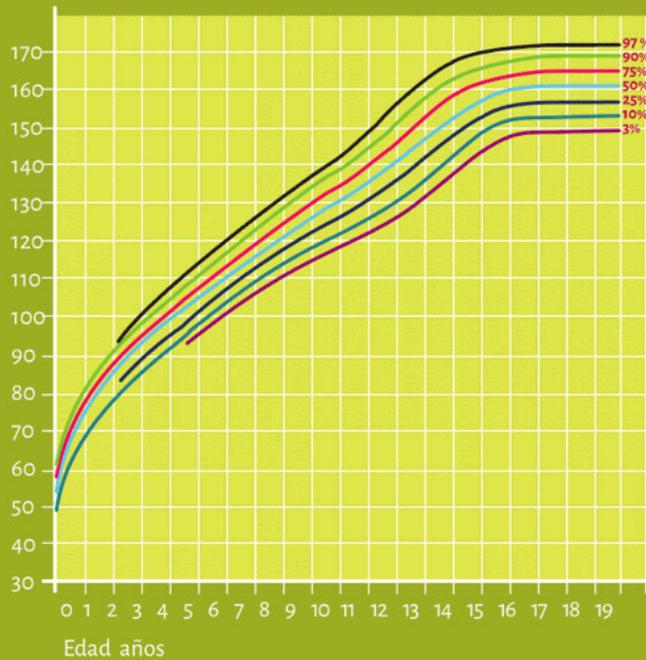
tabla de crecimiento

Mujeres desde nacimiento hasta los 19 años

Cantidad de adolescentes con altura por debajo de esta línea



Estatura cm



IMC para mujeres de 5 a 19 años

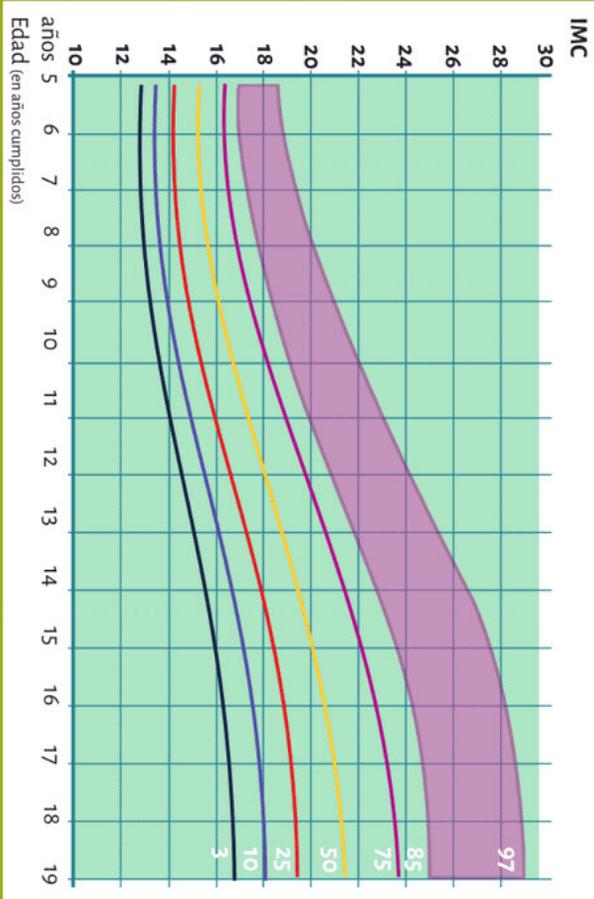


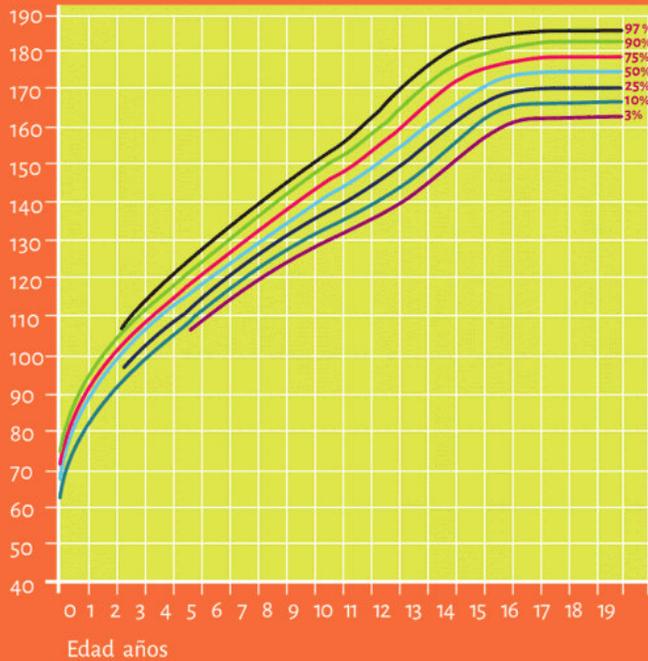
tabla de crecimiento

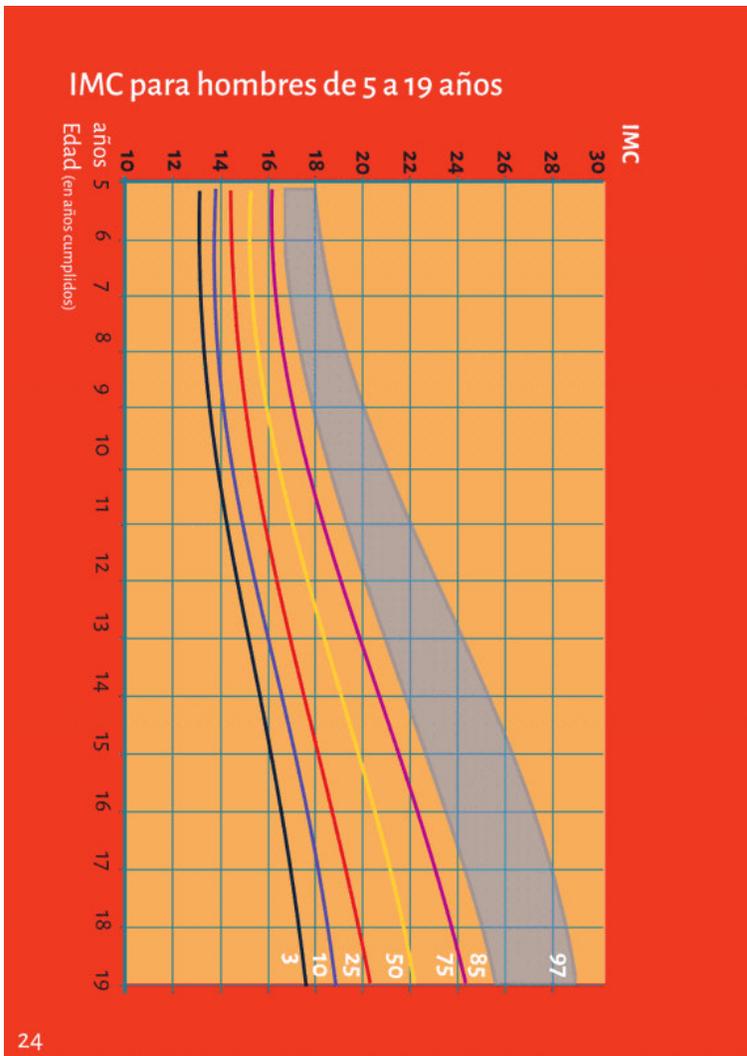
Hombres desde nacimiento hasta los 19 años

Cantidad de adolescentes con altura por debajo de esta línea



Estatura cm





Cuidados de la boca

Cuidados de la boca



Para tener una boca saludable, tomá en cuenta las siguientes recomendaciones.



Lavar los dientes después de cada comida y una última vez antes de dormir.

·Utiliza el hilo dental y limpia tu lengua,
¿Sabías que la principal causa del mal aliento es no contar con una buena limpieza de la lengua?

Come menos golosinas, principalmente entre una comida y la siguiente. Si lo haces, recordá que después te tenés que lavar los dientes.



Usá crema dental con flúor para ayudar a proteger los dientes de las caries.

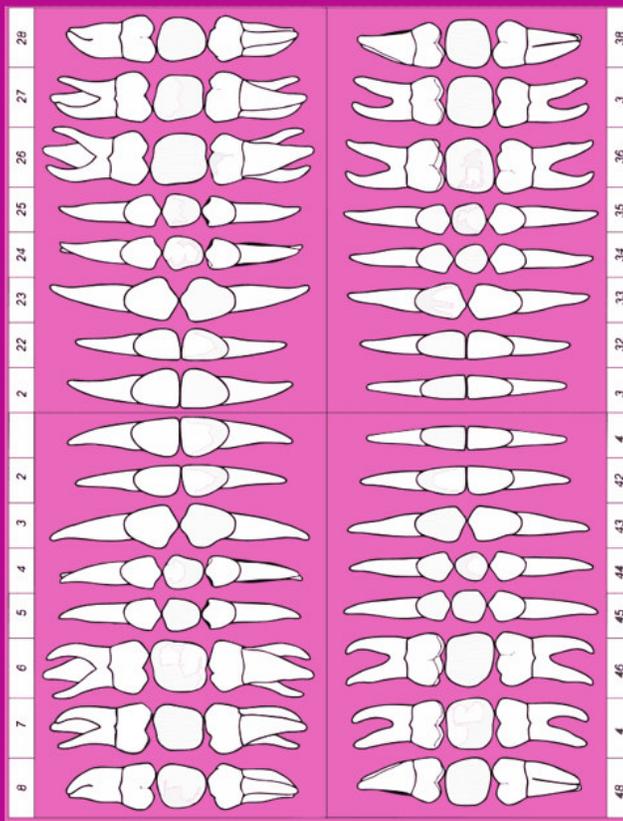
Visitá anualmente al dentista para prevenir posibles enfermedades, sacarte dudas y, si es necesario, realizar los tratamientos para tener una boca sana.

CARIES

una enemiga de la sonrisa

Es una enfermedad infecciosa, formada por la placa bacteriana (una masa de color amarilla que se forma sobre los dientes y está constituida principalmente por bacterias). Diariamente debes lavarte los dientes para remover la placa.

¿Sabes que es aquel pequeño agujero que ves en alguno de tus dientes? Es señal de que la caries se ha desarrollado. Cuando dicho agujero o la encía sangra significa que la muela o diente se encuentra cariado o enfermo.



Odontograma

¿Cómo limpiar bien tus dientes?

1-Primero pasá el hilo dental en todos tus dientes (sin lastimar las encías).

2-Cepillá tus dientes, cubriendo todas sus caras con movimientos suaves. Luego limpiá las encías. No olvides cepillar las muelas que se encuentran atrás.

3-Cepilla el lado que usamos para masticar con un movimiento suave y de vaivén. Hacerlo en todos tus dientes (los de arriba y los de abajo).

4- Por último cepilla tu lengua, ya que acumula restos de alimentos y bacterias que provocan el mal aliento. Realiza movimientos cuidadosos como si estuvieses "barriendo" la lengua desde la parte de atrás hacia delante.

5- ¡Cuidado! las infecciones bucales pueden diseminarse a otras partes del cuerpo.

Vacunación

Calendario de vacunación

Como sabés, las vacunas nos protegen de enfermedades que pueden causar muchos problemas de salud. Por eso es muy importante saber qué vacunas tenés colocadas, esto podrás averiguarlo en tu carnet de vacunación.

No lo pierdas, el carné es un documento.

CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN

El Estado Nacional garantiza **VACUNAS GRATUITAS** en centros de salud y hospitales públicos de todo el país

Edad	BCG (1)	Hepatitis B HB (2)	Neumococo conjugado DTP-4/2-IPV (3)	Quínifolia Pentavalente DTP-4/2-IPV (4)	Rotavirus (5)	Guadalupe Quintifolia Pentavalente (6)	Polio (7)	Ligula Viral SVP (8)	Gege HA (10)	Varicela (11)	Tríplice Bacteriana Anular de pa (12)	Triplo Bacteriana Anular de pa (13)	Doble Viral SR (14)	Virus Papiloma Humano (15)	Fiebre Amarela FA (17)	Fiebre Hemorrágica Argentina FHA (18)
Recién nacido	única dosis (1)	única dosis (2)	1ª dosis (3)	1ª dosis (4)	1ª dosis (5)											
2 meses			2ª dosis (3)	2ª dosis (4)	2ª dosis (5)		1ª dosis (7)									
4 meses			3ª dosis (3)	3ª dosis (4)	3ª dosis (5)		2ª dosis (7)									
6 meses			refuerzo (3)				3ª dosis (7)									
12 meses							refuerzo (7)	1ª dosis (8)	única dosis (10)	única dosis (11)						
15 meses																
15-18 meses							1ª refuerzo (7)			única dosis (11)						
18 meses																
24 meses							4ª dosis (7)								1ª dosis (17)	
5-6 años (19 años en adelante)																
11 años																
A partir de los 15 años																
Adultos																
Embarazadas																
Puerperio																
Personal de salud																

(1) Dosis de refuerzo de la inmunidad.
(2) En los primeros 12 meses de vida.
(3) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(4) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(5) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(6) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(7) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(8) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(9) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(10) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(11) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(12) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(13) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(14) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(15) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(17) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.
(18) Si se hubiera recibido en esquemas completos (dosis 1ª y 2ª dosis) o en dosis parciales (dosis 1ª y 2ª dosis) o en la 1ª dosis de la 2ª dosis.

(1) BCG.
(2) HB. Hepatitis B.
(3) Neumococo conjugado.
(4) Quínifolia Pentavalente.
(5) Rotavirus.
(6) Guadalupe Quintifolia Pentavalente.
(7) Polio.
(8) Ligula Viral SVP.
(9) Gege.
(10) HA.
(11) Varicela.
(12) Tríplice Bacteriana Anular de pa.
(13) Triplo Bacteriana Anular de pa.
(14) Doble Viral SR.
(15) Virus Papiloma Humano.
(17) Fiebre Amarela.
(18) Fiebre Hemorrágica Argentina.

(1) BCG.
(2) HB. Hepatitis B.
(3) Neumococo conjugado.
(4) Quínifolia Pentavalente.
(5) Rotavirus.
(6) Guadalupe Quintifolia Pentavalente.
(7) Polio.
(8) Ligula Viral SVP.
(9) Gege.
(10) HA.
(11) Varicela.
(12) Tríplice Bacteriana Anular de pa.
(13) Triplo Bacteriana Anular de pa.
(14) Doble Viral SR.
(15) Virus Papiloma Humano.
(17) Fiebre Amarela.
(18) Fiebre Hemorrágica Argentina.



Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

0-800-272-1002 www.msal.gov.ar

Estoy diferente...,

Mi cuerpo
esta diferente,

*¿Qué
está pasando
conmigo?*

Sentir el cuerpo diferente es normal en la adolescencia. Este es un periodo de la vida en el que acontecen cambios en el cuerpo, los sentimientos y el humor. También cambia la manera de mirar el mundo y cómo cada uno se ve a sí mismo.

32

La Pubertad

Aumentan las actividades y también las responsabilidades. Entre los cambios y transformaciones de este momento, el cuerpo se estira comenzando por las manos y los pies. Después aumenta la altura.

En los varones

Se ensanchan los hombros y hay un aumento gradual de la fuerza y la musculatura. También puede ocurrir que te cambie el tono de voz. Se inicia el crecimiento de los testículos y el pene y aparece el vello en la región púbica, en las axilas, en el rostro y el resto del cuerpo.

En las mujeres

A partir del estímulo hormonal surge el botón Mamario (senos), al cual le sigue el crecimiento del vello genital y de las axilas. El crecimiento del vello es lento y disminuye cerca de los 18 años, así como también el crecimiento de las mamas. Hay un aumento también del tamaño de las caderas, que toman forma redondeada. Durante este período ocurre la primera menstruación o menarca, lo que da inicio a la vida fértil de la mujer.

Para ambos sexos es común el aumento de la transpiración en las axilas y los pies, por lo cual es muy importante el baño diario.

Todo esto
que te contamos
forma parte
de lo que llamamos

LA PUBERTAD,

que es la fase *inicial*
de la adolescencia.

espinillas o granitos

Calma este no es el fin del mundo....., los granitos surgen en esta fase de maduración hormonal por la oleosidad de la piel. **Nunca los aprietes para que no queden cicatrices.**

Un buen consejo:

lava tu rostro 2 o 3 veces al día con jabón exfoliante o neutro. Esto puede ayudar a controlar la grasitud.

Si el problema persiste, visitá a un médico ya que hay tratamientos disponibles.

Qué es normal y qué no lo es

El conocimiento del propio cuerpo y cómo funciona es imprescindible, para que entiendas qué está sucediendo .

Cada adolescente se desarrolla a su tiempo, o sea que puede haber diferencias entre vos y tus amigas o amigos.

¡No te preocupes!

Si tenés alguna duda consultá a un profesional de salud, quien podrá orientarte y acompañarte en esta etapa del crecimiento.



Polución nocturna

En la adolescencia ocurre la primera eyaculación que es la eliminación del semen por el pene. En esta fase puede ocurrir la polución nocturna, la eyaculación involuntaria del semen, que ocurre cuando estas dormido y soñando.

¿A los varones también le crecen mamas?

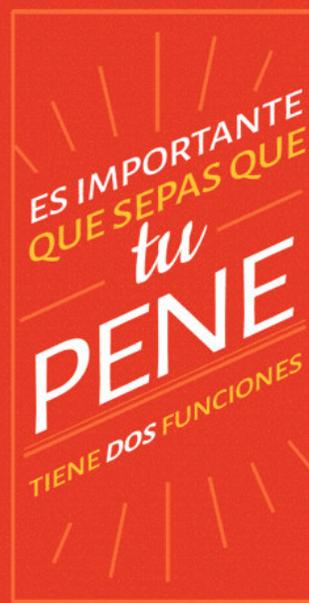
En esta etapa es frecuente tener un aumento de las mamas. Esto tiene un nombre difícil, se llama ginecomastia puberal.

Generalmente este aumento ocurre en ambas mamas y puede ser algo doloroso. Pero debes estar tranquilo, se retrae espontáneamente en un plazo de uno a dos años. En caso que el volumen de tus mamas sea excesivo y no se retraiga, consultá a un profesional de la salud.

¿Sabías?

El pene tiene dos partes el cuerpo y el glande, el glande o cabeza está recubierta por una piel o prepucio.

La bolsa escrotal tiene la forma de un saco de piel y está localizada debajo del pene. Tiene la función de contener los testículos, además de mantenerlos a temperatura adecuada.



38

1-La urinaria porque es el encargado de eliminar la orina proveniente de la vejiga.

2-La sexual y reproductiva que se realiza por medio de la penetración y eyaculación del esperma. Para que esto suceda es necesario la erección del pene.

El estímulo sexual aumenta la cantidad de sangre en los vasos sanguíneos del pene, aumentando el tamaño y provocando la erección.

Cuando la estimulación continúa, ocurre la eyaculación, que es la liberación del esperma o semen; generalmente ese momento es acompañado del orgasmo, que es la sensación de placer. El esperma, contiene espermatozoides que son las células de reproducción masculina.

Terminada la excitación o después de la eyaculación, la cantidad de sangre disminuye y el pene vuelve a su tamaño normal y flácido.

Agua y Jabón

Es normal que el pene presente una secreción blanca y espesa, en el glande o sobre el prepucio.

Todos los días lavá el pene con agua y jabón durante el baño. Para eso, primero es necesario tirar hacia atrás el prepucio dejando aparecer el glande para una buena higiene.

Si no podés tirar hacia atrás la piel dejando libre el glande, sentís dolor o presentas heridas o secreciones, consultá a un médico para saber que está sucediendo.



La parte
externa
de los genitales
femeninos
es la Vulva

Está compuesta por los labios mayores y menores, el clítoris, el orificio vaginal, el orificio uretral y el monte de Venus.

La vagina es un canal elástico que va desde la vulva hasta el cuello del útero, la higiene íntima o limpieza genital externa, es muy importante para tu salud. Procurá limpiar la vulva durante el baño diario, si es posible también después de evacuar, y secarla bien. Si en lugar de lavar, usas papel higiénico, lo tenés que hacer de adelante hacia atrás (desde la vulva hacia el ano), no lo realices de otra forma, para evitar la contaminación de la vagina con la materia fecal.

La vagina tiene una secreción normal que se modifica de acuerdo a las fases del ciclo menstrual y con la edad. Esta secreción es de color clara y sin olor, no produce picazón, ni ardor. En caso contrario debes consultar con un profesional.

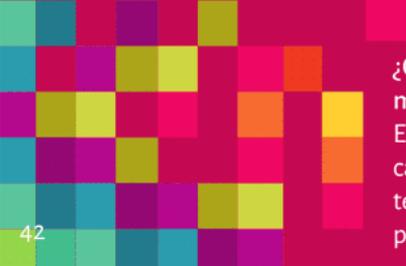


Es la eliminación cíclica (mensual) de sangre y tejidos del útero por la vagina, a partir de la maduración de los órganos sexuales y reproductivos. Es también conocida como "período" o "regla".

Durante los dos primeros años es normal que los ciclos menstruales (tiempo que pasa entre una menstruación y la siguiente) sean irregulares, pudiendo variar en la duración y la cantidad de sangrado. Durante este momento de tu vida es importante que visites a un profesional de salud para que te oriente y puedas disipar cualquier duda que tengas.

La menstruación normal tiene una duración de tres a siete días, con intervalos de 28 días en el medio, pudiendo variar de 21 a 35 días entre un ciclo y otro.

El sangrado es variable y depende de diversos factores, como pueden ser la cantidad de hormonas, el uso de algún medicamento o la presencia de alguna enfermedad, por lo que tenés que tener en cuenta que tu ciclo menstrual puede variar mes a mes. Cuando esta irregularidad permanece por un largo tiempo, te trae dolor, malestar o una gran pérdida de sangre consultá a un profesional de salud.



¿Cómo hacer el control de tu menstruación?

Es importante que anotes cada mes el día que inicia y termina el sangrado para poder conocer tus ciclos.



ATRACCIÓN



La sexualidad es mucho más que el sexo ya que involucra la afectividad, los sentimientos y el ejercicio de la libertad además de prácticas relacionadas a la satisfacción, al deseo y al placer.

Forma parte de la vida y se desarrolla desde el nacimiento. Disfrutás de tu sexualidad cuando te sentís bien con vos mismo, los otros y el resto del mundo.

Es placentero levantarse en la mañana y estirarse en la cama, como pasar un día con amigos o abrazar, acariciar y besar cariñosamente a otra persona.

En esta etapa de tu vida, es probable que te sientas interesado por las relaciones afectivas y sexuales, por eso es importante que conozcas más de tu cuerpo y su funcionamiento.





Durante la adolescencia vas a descubrir nuevas experiencias, principalmente cuando comenzás a interesarte afectivamente por otras personas.

En esta etapa se fortalece tu identidad y se amplía tu autonomía, así como la capacidad de hacer elecciones, tomar decisiones y asumir nuevas responsabilidades.

La primera relación sexual debe ocurrir en el momento en que vos te sientas preparado.

¡LA DECISIÓN ES TUYA!

Por eso es aconsejable no dejarse presionar por otros y respetar tus tiempos.

Para que esta relación sea segura, es preciso cuidar tanto tu salud física, mental y emocional. Debes estar preparado para asumir las responsabilidades y consecuencias que forman parte de esta decisión. Te recomendamos consultar en el servicio de salud más cercano la forma de evitar un embarazo no planificado y cómo protegerte de las infecciones de transmisión sexual.

En las adolescentes un embarazo puede suceder a partir de la primera menstruación. Sin embargo, existen ovulaciones previas a la menarca (primera menstruación), por lo que es posible quedar embarazada antes, si se tienen relaciones sexuales sin protección, es decir, sin utilizar preservativo.

En el caso de los varones, la posibilidad del embarazo está presente desde la primera eyaculación, al tener relaciones sexuales sin protección.

• QUÉ ES LA DOBLE. PROTECCIÓN

La doble protección surge para protegerte tanto de las infecciones de transmisión sexual como de un posible embarazo no planificado. Para que tenga el efecto deseado ambos métodos (preservativo y otro método anticonceptivo) deben ser usados de manera simultánea durante la relación sexual.

Es importante que sepas que el preservativo es el único método de protección que evita la transmisión de infecciones.

Para saber más sobre métodos anticonceptivos, consultá con un profesional de la salud.

¿Cómo colocar el preservativo? 



Mirá la fecha de vencimiento. Usalo desde el comienzo de la relación sexual. Abrilo cuidadosamente, no utilices elementos cortantes ni lo abras con los dientes.



Aprieta la punta para sacar el aire antes de apoyarlo en el pene duro, porque si queda inflada se puede romper durante la relación sexual.



Desenrollalo hasta la base del pene. No uses vaselina, aceite o crema de manos. Estos productos estropean el preservativo. Usá lubricantes "al agua" se venden en farmacias.



Después de la eyaculación retíralo con el pene todavía duro. Tené cuidado que no se derrame el semen.



El preservativo debe ser usado una sola vez y descartado. Tíralo a la basura, nunca al inodoro.

Si el uso de preservativos falla...

Si el preservativo se rompe, concurrí a cualquier efector de la red de salud **lo antes posible** para que puedas consultar y acceder a los métodos de anticoncepción de emergencia (pastilla del día después).

La anticoncepción de emergencia consiste en un comprimido que debe ser tomado después de la relación sexual desprotegida con el fin de retrasar la ovulación y espesar el moco (flujo) del útero para evitar la posibilidad de que se junten óvulo y el espermatozoide.

Si esto ya ocurrió, las pastillas no tienen efecto y el embarazo continúa sin ningún daño para el embrión. Este comprimido es efectivo si es tomado antes de los 5 días posteriores a la relación sexual. Recordá que mientras antes lo tomes mayor garantía tendrás.

La Anticoncepción de Emergencia no protege contra infecciones de transmisión sexual y es un método de uso excepcional.

No es necesario que un profesional médico te entregue una receta para hacer uso de la anticoncepción de emergencia, además te la pueden entregar tanto a vos como a tu pareja.

¡Es tu derecho!

En caso de ser víctima de violencia sexual, no guardes el secreto, no te higienices y dirígite en forma inmediata al efector de salud más cercano, solo así podrás garantizarte los tratamientos necesarios tanto para evitar un posible embarazo como el contagio de infecciones de transmisión sexual.

*¿Qué hacer
al momento de
un embarazo?*

Es importante realizar un control temprano del embarazo. Si creés que estás embarazada, lo primero es acudir a un centro de salud en donde puedan realizarte un test. Si el resultado es positivo, contáselo a algún miembro de tu familia o un adulto de confianza.

Para **garantizar**
TU SALUD, *debes saber*
 que **es TU derecho**
ser **PROFE** en
atendido **SIONA** **TUDO**
LES *de la* **MOMENTO.**
salud

El apoyo de tu familia, de la escuela a la que asistas y de otras personas es esencial para que puedas finalizar tus estudios.

En cuanto a los varones, es bueno recordar que la responsabilidad de un embarazo debe ser compartida. Asistir a la consulta con el profesional de salud en forma conjunta es un buen momento para demostrar tu interés e informarte.

Tratá de asumir el papel de padre sin abandonar tus estudios y proyectos de vida. El apoyo de tu familia, de la escuela y de otras personas es esencial para que puedas seguir estudiando y así poder alcanzar tu autonomía e independencia.

Infecciones de transmisión sexual

¿Qué son las infecciones de transmisión sexual (ITS)?

Son infecciones que se transmiten por tener relaciones sexuales sin preservativo. Las más comunes son VIH/Sida, Hepatitis B y C, gonorrea, clamidia, herpes genital, sífilis o VPH.

¿Cómo se transmite? De una persona a otra mediante relaciones sexuales (orales, anales, vaginales). Algunas de estas infecciones no presentan ningún tipo de síntoma, o bien síntomas no visibles, por lo cual quien la posee puede no saberlo y transmitirlo a otra persona sin que ella lo advierta.

Síntomas: si tenés algún síntoma en tu zona genital o anal (sangrado no habitual, lesiones, ampollas, verrugas, irritación, picazón, ardor) o en la boca (ampollas, llagas) y

has mantenido relaciones sexuales sin protección consultá al médico. La mayoría de las infecciones tienen tratamiento, mientras antes consultes mejor.

¿Dónde puedo hacerme un análisis para saber si tengo alguna ITS?

En los hospitales y espacios de salud para adolescentes de todo el país. Allí podés sacarte todas las dudas y acceder gratis a los análisis médicos que pidas.

Si una persona tiene VIH, ¿Puede tener relaciones sin contagiara otros?

Si usa correctamente el preservativo **no** hay posibilidades de contagio. Si se rompe el preservativo, la consulta con el médico debe ser inmediata.

¿Los métodos anticonceptivos, previenen las ITS?

No. Solo el preservativo te ayuda a prevenir las ITS. Por eso es importante que siempre uses preservativo, más allá del otro método anticonceptivo que elijas.

¿Por qué puede doler el pene después de una relación sexual?

Por la presencia de infecciones o lastimaduras. Si un varón siente estos dolores, es importante consultar al médico.

Prevención: el mejor método de prevención sigue siendo el preservativo. **USALO.** Protegete en todas las relaciones sexuales (anales, vaginales y bucales) para evitar el contacto con semen y / o secreciones vaginales. Si estás embarazada, es importante solicitar el test de **VIH.** Esto previene la posibilidad de transmisión a tu hijo/a.

Cualquier duda puedes consultar al **0800 222 3 444** (línea de salud sexual). Línea gratuita si llamas desde un fijo y con costo local desde un celular. Es confidencial y funciona todos los días e inclusive los feriados y pertenece al Ministerio de Salud de la Nación.



comunicate

0800 222 3 444

LÍNEA DE SALUD SEXUAL

No lo olvides:

- Una mujer puede quedar embarazada, luego de la primera relación sexual.
- El varón debe usar preservativo para prevenir los embarazos no planificados como así también las posibles infecciones de transmisión sexual.
- Es importante que la mujer se cuide con algún método anticonceptivo.
- Es sumamente efectiva la doble protección.
- Cuando se tienen relaciones sexuales es preciso estar preparado para asumir las consecuencias positivas o negativas que puedan surgir de esta experiencia.
-

¿Qué es el Proyecto de vida?

En la adolescencia comenzás a descubrir que además de los bellos sueños es preciso tener metas y asumir el compromiso con vos mismo para concretarlos. Todo lo que quieras se puede conquistar paso a paso.

Un proyecto de vida es eso: planear el futuro y colocarlo en un plano práctico aquí y ahora!

Tener un proyecto de vida hace que te sientas más seguro, confiado y menos perdido a la hora de tomar decisiones. Nos hace pensar también en como será el mundo que estamos ayudando a construir.



Recuerda

Vos también sos responsable por tu vida y es por eso que es importante que participes de la construcción de un mundo mejor. Un mundo sin preconceptos ni discriminación, un mundo más pacífico, más solidario y menos violento.



✉ (<http://salud.mendoza.gov.ar/libreta-adolescente/?share=email&nb=1>)

f (<http://salud.mendoza.gov.ar/libreta-adolescente/?share=facebook&nb=1>)

🐦 (<http://salud.mendoza.gov.ar/libreta-adolescente/?share=twitter&nb=1>)

🖨️ (<http://salud.mendoza.gov.ar/libreta-adolescente/#print>) ☆

MENDOZA

(HTTP://WWW.MENDOZA.GOV.AR/
LA-PROVINCIA)

Demografía

(<http://www.mendoza.gov.ar>

/la-provincia)

Población

(<http://www.mendoza.gov.ar>

/la-provincia)

Economía

(<http://www.mendoza.gov.ar>

/la-provincia)

Inversiones

(<http://www.mendoza.gov.ar>

/la-provincia)

GOBIERNO

(HTTP://WWW.MENDOZA.GOV.AR
/GOBIERNO)

Gobernacion

(<http://www.mendoza.gov.ar>

/gobierno)

Secretarias

(<http://www.mendoza.gov.ar>

/gobierno)

Ministerios

(<http://www.mendoza.gov.ar>

/gobierno)

SERVICIOS

(HTTP://WWW.SERVICIOS.MENDOZA.GOV.AR/

Más Solicitados

(<http://servicios.mendoza.gov.ar>

/seguimiento-ticket/)

Trámites online

(<http://servicios.mendoza.gov.ar>

/en-linea/)

Guía de trámites

(<http://servicios.mendoza.gov.ar/>)

PRENSA

(HTTP://PRENSA.MENDOZA.GOV.AR/

Noticias

(<http://prensa.mendoza.gov.ar/>)

Turismo

<http://www.mendoza.gov.ar>

[/la-provincia\)](#)

REGISTRO

([HTTP://COMUNIDAD.MENDOZA.GOV.AR](http://comunidad.mendoza.gov.ar))

[/REGISTRO\)](#)

Mi Portal

<http://comunidad.mendoza.gov.ar>

[/members/mzagobar/profile/\)](#)

Registrarse

<http://comunidad.mendoza.gov.ar>

[/registro\)](#)

AYUDA

([HTTP://WWW.MENDOZA.GOV.AR](http://www.mendoza.gov.ar))

[/AYUDA\)](#)

Contacto

<http://www.mendoza.gov.ar>

[/contacto\)](#)

Como usar el sitio

[http://www.mendoza.gov.ar/ayuda\)](http://www.mendoza.gov.ar/ayuda)

SEGUINOS

([HTTPS://FACEBOOK.COM](https://facebook.com))

[/ALFREDO.CORNEJO.2015/\)](#)

Facebook (<https://facebook.com>)

[/alfredo.cornejo.2015/\)](#)

Twitter (<https://twitter.com>)

[/difusioncornejo/\)](#)

Av. L. Peltier 351 Capital / Mendoza.

Conmutador 0261 4492000