

## ADOLESCENCIA Y COVID 19: RECOMENDACIONES PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS JOVENES

En México uno de cada 5 mexicanos es un adolescente o adulto joven (10-24 años). Ser adolescente es una oportunidad de cambio, es disfrutar la vida a plenitud, es aprendizaje continuo, pero además en estos momentos es una gran responsabilidad. **Deberá ser pospuesta, en este momento, tu predilección para salir en grupo (de visita o reunión social) y pasarla bien,** el Covid 19 también infecta a esta población (11% del total de infectados) y también los mata (mortalidad 0.2%). Los infectados confirmados se han relacionado tanto a edad como a factores que incrementan el riesgo: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, obesidad, tabaquismo. El 26% de la población adolescente y adulta joven en nuestro país tiene sobrepeso u obesidad y hasta el 5% usa tabaco cotidianamente, hay 4 millones de adolescentes que no estudian ni trabajan (dato estadístico) muchos de ellos están en el comercio informal, lo que hace a este sector particularmente vulnerable. Esto traduce, un riesgo dual:

- A) De transmisión comunitaria, los adolescentes y adultos jóvenes son el pilar de la transmisión comunitaria porque pueden ser portadores asintomáticos o tener un resfriado leve y poder transmitirlo a adultos mayores que podrían complicarse.
- B) De infección con problemas respiratorios de moderados a graves que requieran hospitalización si tienen, sobre todo factores de riesgo.

**La gran responsabilidad social que tienen es evitar ser portadores sanos e infectar a sus amigos y a sus familiares, sobre todo a sus abuelos y personas mayores.**

La Asociación Mexicana para la Salud de la Adolescencia, AC, recomienda en esta fase de aislamiento en casa:

- 1) Estructurar horarios:** horas de dormir, alimentos, ejercicio en casa, aseo personal, tareas escolares, clases gratuitas en línea, uso personal de redes sociales, aseo de casa, otras actividades: canto, baile, danza, leer, etc.
- 2) Usar redes sociales:** Ustedes tienen gran habilidad manejando las redes sociales: convivan a través de videoconferencias y jueguen a través de la red y con juegos de mesa. Hagan visitas virtuales a museos, sitios turísticos, ciudades lejanas y acudan a conciertos a través de la web. Escuchen audiolibros.
- 3) Elaborar:** juegos y materiales de distracción, recreación y manuales, que toda la familia los pueda usar conservando una sana distancia.
- 4) Incrementar:** Si tienen habilidades culturales y artísticas aprovechenlas, pinten, escriban y toquen música, dibujen, creen historias, inventen y hagan planos de máquinas del futuro y ayuden a sus padres en la limpieza de la casa y en las tareas cotidianas. Aprendan a cocinar. ¡siempre es momento de aprender algo nuevo!

---

**5) Verificar:** No hagan casos de noticias falsas (un porcentaje elevado de la información que hay en redes sociales no es verídica) ni distractores, no las repliquen, siempre verifiquen la información con tres fuentes confiables distintas, en este momento toda la sociedad debe estar enfocada en cómo enfrentar y resolver esta crisis, pregúntate ¿qué me corresponde hacer? Hay que guardar la calma no angustiarse de más.

**6) Participar ayudando:** a tus padres a planear las compras de comestibles y artículos de primera necesidad y si es posible acude tú a realizarlas, tomando la sana distancia entre personas. Pregunta a vecinos de la tercera edad si puedes ayudarlos en sus compras.

**7) Higiene:** Aunque parecen vacaciones, que no lo son, es muy importante mantener la higiene personal, bañarse diario y mantener las manos lo más limpias posibles. Si es indispensable salir de casa al regresar recuerda asear bien tus manos y cara.

**8) Evitar:** salir a actividades deportivas en grupo, mejor realicen rutinas en casa y por ningún motivo deambulen por las playas.

**9) Conversar:** Este es el momento ideal para conversar todo aquello que no has comunicado a tus padres y familiares, hacer intercambio de ideas mirando a los ojos será una gran experiencia, guardando sana distancia.

**10) Amar:** Puedes tener relaciones sexuales, siempre y cuando tu pareja viva contigo, no haya tenido contacto con personas del exterior y no tenga síntomas de infección respiratoria, báñate, sigue las medidas de higiene que conoces y usa preservativo. Recuerda que en el acto sexual hay contacto físico y besos.

**11) Proteger:** La violencia de género con frecuencia se presenta en el hogar, si eres menor de edad, mujer o adolescente con discapacidad ¡cuídate! y llama a los teléfonos de urgencia en caso necesario, estos pueden ser una opción: 01 800 Háblalo (4225256), victimatel 55755461, locatel 55565811 y 911.

**12) Anticipar:** En este momento debes tomar en cuenta la fragilidad humana, localiza el hospital de referencia más cercano y ten a la mano los teléfonos de urgencias y de tus familiares, por supuesto si tienes seguridad social o seguro médico que este disponible tu carnet o número de seguro médico.

**13) Atender:** Si llegas a tener algún síntoma como fiebre, tos o catarro coméntalo con tus padres o familiar cercano para atención médica. Si por alguna razón tomas medicamentos continúalos y comunícate con tu médico. Usen cubreboca e incrementen las medidas de higiene en tu casa.

**14) Conocer:** Es muy importante conocer reglas de comportamiento social. Sigue las indicaciones que diariamente la Secretaria de Salud emite, sobre todo la campaña de sana distancia.

---

---

Si tienes alguna duda o deseas comunicarte con nosotros lo puedes hacer al correo: [amsadolescentes@gmail.com](mailto:amsadolescentes@gmail.com) y puedes visitar nuestra página [www.amsa.org.mx](http://www.amsa.org.mx) y en nuestro **Facebook Asociación Mexicana para la Salud de los Adolescentes**.

La sociedad cuenta con ustedes como promesas del futuro, pero también como sujetos que actúan responsablemente hoy



**DRA. ALICIA CORAB RAMIREZ**

PRESIDENTA

Mesa Directiva y Consejo Consultivo

Fuentes confiables:

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Organización Panamericana de la Salud (OPS)

Secretaría de Salud de México

Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos (CDC)

Todas tienen página web, Facebook y Twitter, donde los puedes seguir y tienen información actualizada todo el tiempo.