

ADOLESCENTES, SEGUROS Y FELICES POR LA VIDA

Dra. Mercedes Sanz Hernández

Profesora Auxiliar

Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus.

Máster en Atención Integral a la Mujer

Especialista 1er. Grado Medicina General Integral

Genética Comunitaria - Policlínico II "Acelio Suárez Bernal"

Jatibonico, Sancti Spíritus.

RESUMEN

Como parte del proceso investigativo que se realizó en la tesis de maestría en atención integral a la mujer de la autora de este material de apoyo docente, dirigido a estudiantes de la carrera de medicina, de especialistas en medicina general integral y de tecnologías de la salud, se pone a su disposición para su preparación, superación como profesionales de la salud, con vistas a contribuir a disminuir la incidencia de embarazos en la adolescencia en nuestro territorio, contribuyendo a lograr un carácter científico metodológico el presente material con este mismo objetivo, por lo que se sometió a consideración de los expertos la Estrategia Educativa que contiene entre sus elementos un Material Educativo titulado: **"ADOLESCENTES, Seguros y felices por la vida"**

La totalidad de los expertos al validar el plegable docente, le dieron la máxima puntuación (3 puntos) a los factores de selección propuestos en la guía, otorgándole la escala De acuerdo y aportaron los siguientes criterios:

La mayoría de los expertos coinciden en la utilidad del plegable para la completa formación de los médicos y paramédicos, así como de los educadores en salud y otros facilitadores de los procesos educativos y en especial a la población adolescente y comunidad en general.

El tono ha sido construido en un lenguaje coloquial, personalizado, y la utilización de pronombres posesivos, confiere al texto la posibilidad de interactuar con el lector.

El texto, responden a las necesidades de aprendizaje de los profesionales de la salud, tienen en cuenta lo heterogéneo de su composición.

El lenguaje utilizado es perfectamente comprensible. En todas las ocasiones fueron reemplazados por el lenguaje común; sin restarle científicidad al contenido que se expone.

El manual hace referencia a la experiencia cotidiana del lector, lo acerca a su realidad inmediata, destaca su rol social y redimensiona su importancia dentro del sistema de salud cubano, contribuyendo a su vez al trabajo por la Educación en el Siglo XXI en nuestros adolescentes y la familia.

Palabras claves: Adolescentes, Familia, Protección, Comunidad, Escuela.

INTRODUCCIÓN

CRITERIOS DE EXPERTOS CON RELACIÓN A LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA EDUCATIVA.

Orientada a contribuir al control del embarazo de las adolescentes con participación comunitaria e intersectorial en el Área perteneciente al Policlínico Docente “Antonio Ávila Valdivia”, municipio de Jatibonico, provincia de Sancti Spíritus para el período 2008-2010

“POR UNA SEXUALIDAD SANA, SEGURA Y RESPONSABLE “

Los expertos coinciden en que la estrategia educativa propuesta, en aras de disminuir la incidencia de embarazo en adolescentes en el área de salud estudiada tiene amplias posibilidades y probabilidades de éxitos en su aplicación por que están formulados con claridad y precisión los objetivos, quienes responden al propósito para el cual fue creado.

La estrategia permite promover cambios en los conocimientos sobre educación sexual, actitudes de las adolescentes, comunicación con la familia, la escuela, además podrá servir de base para otros investigadores y ser extrapolado a poblaciones vecinas para enfrentar estas situaciones.

Las actividades de comunicación, información y educación así como los medios diseñados para las mismas tienen en cuenta el conocimiento profundo de su audiencia, su experiencia cultural, la infraestructura de servicios de salud disponible y la capacidad transformadora de la propia comunidad.

Se tienen en cuenta como evaluar las acciones propuestas y sus efectos sobre la audiencia, los avances y los resultados que pueden servir de evidencia sobre la efectividad de las intervenciones.

Consideraron que el enfoque educativo propuesto, permitirá que la comunidad plantee soluciones a los problemas identificados, se comprometa a lograr los objetivos trazados y especialmente asuman un rol vigilante, intenta mejorar la calidad de las intervenciones y dar sostenibilidad a los logros que se alcanzan. Se pretende aumentar la responsabilidad individual, familiar y comunitaria en la salud de las adolescentes.

MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA ESTRATEGIA EDUCATIVA:

La evaluación formativa se realizara en forma sistemática para evaluar el desempeño real y actual de la estrategia, comparado con lo planteado en el plan de acción lo que ayudara a detectar en edades tempranas los problemas existentes o potenciales que puedan impedir el progreso de las acciones.

Al año de implementada la misma se comprobara hasta que puntos se lograron los objetivos propuestos, enfatizando en la asimilación de los conocimientos de la población, expresado en la adopción de comportamientos saludables para poder desarrollar en estas adolescentes una conducta sexualmente responsables, modificar tabúes, conceptos y expresiones a la sexualidad plena segura , placenteras y trazarse mejores proyectos de vidas.

“ADOLESCENTES, Seguros y felices por la vida

ADOLESCENTES

¡HOLA! ... Soy una de tus profesoras que como tú transite por la adolescencia, aunque de eso ya hacen algunos añitos. El paso por este momento de la vida, para nosotras resultó muy similar al de ustedes: “bello”, “lo mejor que puede pasarles”, “pueden salir solos”, “al fin son adultos”, entre otras expresiones.

Contradictoriamente, también es cierto que en ocasiones realizamos acciones no muy bien pensadas y cuyas consecuencias pueden ser lamentables.

Hay muchos temas convenientes para que hablemos y busquemos información. Por eso, hoy nos referiremos a uno que, estamos convencidas, te resultará muy valioso para vivir con felicidad esta hermosa edad.

Conocemos que es una de las temáticas de la sexualidad que más te interesan y preocupan, el embarazo en la adolescencia. Pero creemos que para abordar y comprender este tema la mejor vía es el análisis en conjunto.

Empecemos diciéndote que los cambios que ahora mismo experimentas en tu cuerpo te aseguran que vas creciendo y con ello la búsqueda de alternativas para descubrirte, conocerte, madurar y prosperar, son inagotables, sólo que por apresurarte puedes caminar hacia el vacío.

Cuando algunas muchachas de tu edad inician las relaciones sexuales tempranamente, con premura, sin una adecuada preparación, protección y responsabilidad, están poniendo en juego muchas cosas.

¿Cuáles son? Pues, riesgos mucho mayores de complicaciones para su salud y la del futuro bebé. También, fracasos emocionales; limitación de los estudios con efectos negativos para el desarrollo personal.

Aunque no lo deseen; se alejan de su grupo y renuncian a las actividades propias de la edad; algunas asumen una relación de pareja sin desearla realmente; y tienen la cercana posibilidad de convertirse en madre soltera, sin estar preparada para asumir tan noble y difícil rol.

Y es que aún, tu organismo, no está apto físicamente para apropiarse de un embarazo, abrazar la maternidad y mucho menos someterse a un aborto.

Pero, como el embarazo es responsabilidad de dos, en el caso de los muchachos, igual se encuentran atrapados en la incertidumbre de que tampoco están preparados para esta

situación y para aceptarla. ¿Cuántas veces no has oído?: ¡Allá ella! ¡No tengo nada que ver con eso! ¡Yo no lo quería!, Lo acepto pero...

Y es que hay varias preguntas que debes hacerte antes de tomar una decisión: ¿lo hago o no?, ¿cuáles son los riesgos?, ¿estoy preparada/o para asumir las consecuencias de mis actos?

Las muchachas y los muchachos deben interiorizar que una hija o un hijo no deseado suele ser fuente de conflictos en la familia, y hasta pueden llegar a culpar al bebé de interrumpir tus planes y proyectos.

Sabes que ser madre y padre no es tener una niña o un niño para jugar, o que lo críen los abuelos. Es una situación muy seria y deseada que podrás llevar a cabo en otras etapas de la vida.

Lo importante es que disfrutes a plenitud del amor, de sus diferentes fases, de las experiencias que poco a poco vas obteniendo o construyendo, orientados por tu familia u otros adultos.

Claro, se necesita de una buena comunicación, franca y abierta; si bien en la medida que vas creciendo, tiendes a alejarte un tanto del control de tus padres; ten presente que ellos siempre estarán a tu lado, y es muy valioso contar con su ayuda. La confianza abre las puertas de la comunicación.

Deseamos que crezcan orientados, seguros y felices. Disfruta de los encantos de ser adolescente y escríbenos sobre cualquier duda que tengas y los temas que prefieras que abordemos sobre la sexualidad.

Días inevitables

Seguramente ya tienes o estás próxima a tu primera menstruación, proceso por el que atravesamos todas las mujeres.

Para algunas este periodo transcurre sin ningún tipo de malestar; sin embargo, muchas sufren durante los días previos síntomas desagradables o incómodos que pueden durar varias horas.

Se trata del Síndrome Premenstrual que afecta a un elevado por ciento de mujeres en edad reproductiva, fundamentalmente, las que están entre los 20 y 40 años de edad.

De uno a siete días antes de cada periodo, es común que se produzca malestar en las mamas y una tendencia a retener líquidos, o sea, la conocida hinchazón.

Otras, también experimentan la tensión antes de la menstruación en forma de cefaleas, irritabilidad, nerviosismo, fatiga, ataques de llanto y depresiones sin causa aparente. Todo un estrés.

Existen otros síntomas como calambres menstruales fuertes o dismenorreas. El dolor durante el primero o los dos días iniciales del periodo puede ser leve, moderado y severo, y hasta llegar a necesitar asistencia médica u hospitalaria.

El síndrome parece estar relacionado con fluctuaciones en el nivel de estrógeno y progesterona en el cuerpo, y no necesariamente denota un mal funcionamiento del ovario.

Al conjunto de síntomas se le atribuye también, en algunos casos, un origen psicológico, pero la Enciclopedia Médica argumenta que aunque las causas que los provocan no se han podido identificar con exactitud, se considera que pueden estar relacionados con otros factores como los socio-culturales.

La edad en que las muchachas tienen su primera menstruación varía de acuerdo al país o región del mundo, pues por ejemplo, la alimentación como parte de la cultura de cada pueblo incide en su desarrollo.

En el caso de Cuba, por lo general, las adolescentes la conocen antes de los once años de edad.

Cómo prevenir el síndrome: con una dieta rica en vegetales, frutas, granos enteros; conviene disminuir el consumo de sal, azúcar y cafeína y realizar ejercicios frecuentes. De igual manera, debes dormir o descansar adecuadamente.

Si eres de quienes padeces con intensidad este problema te sugerimos acudir sin falta al médico, quien te pondrá un tratamiento y te aconsejará la conducta a seguir.

Tener una vida activa, llena de motivaciones con práctica de deporte y recreación, atenuarán los malestares de la etapa premenstrual y hacer de esos días menos difíciles para tu vida.

🌈 ¿Primer amor?

Tengo 13 años de edad y me siento un poco ansiosa en estos días. Creo que se debe a que me siento ilusionada con un muchacho que llegó nuevo a mi escuela. Es la primera vez que esto me ocurre y tengo mucho miedo a enamorarme...

Ya conoces que la adolescencia es esencialmente una época de cambios, con características peculiares, donde se produce un rápido desarrollo físico así como profundos cambios emocionales.

Enamorarse, en esta etapa, es dar un paso que lejos de resultarte fácil, implica que hagas uso de muchos recursos, algunos conocidos por ti y otros nuevos, por lo que es una vivencia muy propia de este periodo. Se considera como un aprendizaje natural de esta edad que te permite el desarrollo personal así como el conocimiento del otro sexo.

Amor y amistad aparecen también mezclados y no es hasta una edad más adelante que estos dos sentimientos se te diferencian, por lo que es muy característico que te puedas sentir confundida o simplemente sea para ti como un amor platónico, ensoñado, inalcanzable, algo que has podido idealizar porque te resulta placentero en estos momentos pero que con el tiempo se te va ir volviendo más realista.

Ya sea platónico o real, el primer amor está relacionado con el camino hacia la autonomía, que es una de las principales funciones de esta etapa como parte de la exploración de sentimientos y emociones nuevas.

Existe, por tanto, una evolución o desarrollo progresivo de tu capacidad de amar a lo largo de la adolescencia y es por ello que el primer amor, que puede ser poco o muy duradero, supone que, al tiempo que conoces al otro, descubras aspectos de ti mismo que hasta ahora te eran desconocidos.

La amistad, y tenla muy en cuenta, cumple una función muy necesaria, pues proporciona experiencia e información útil para una posterior relación de amor. Gracias a dicha experiencia es que descubres a la persona, que es la condición básica para que nazca tanto la amistad como el amor.

Anexo

Guía para la validación del Plegable Educativo

“ADOLESCENTES, Seguros y felices por la vida

Estimado compañero (a), el presente material educativo ha sido elaborado con la finalidad de capacitar a profesionales médicos y paramédicos en las acciones de promoción y educación en salud para promover buenas prácticas de nutrición en las gestantes.

Teniendo en cuenta su experiencia, nos será de gran utilidad la valoración que pueda darnos para la validación de este manual.

Para ello deberá identificar su grado de acuerdo frente a los enunciados según la escala siguiente:

- De acuerdo (3 puntos)
- Moderadamente de acuerdo (2 puntos)
- Poco de acuerdo (1 puntos)
- Desacuerdo (0 puntos)

| Factores de selección | Puntuación | Comentario |
|---|-----------------------|------------|
| Contenido | | |
| Es evidente la meta que persigue el manual propuesto. | <input type="radio"/> | |
| La información de encabezado estimula al lector a recorrer el texto | <input type="radio"/> | |
| El texto expone con claridad y facilita la comprensión del mensaje. | <input type="radio"/> | |
| Los textos motivan al lector a continuar la lectura. | <input type="radio"/> | |
| La información es completa y presentada de manera eficaz. | <input type="radio"/> | |
| El objetivo de la comunicación es alcanzado. | <input type="radio"/> | |
| La organización del mensaje: títulos y subtítulos enuncian claramente el contenido del texto que sigue. | <input type="radio"/> | |
| Exigencia de la lectura | | |
| El grado de legibilidad corresponde al nivel de educación de la población objetivo. | <input type="radio"/> | |
| El vocabulario es accesible. | <input type="radio"/> | |
| Los términos técnicos son reemplazados por sinónimos más simples (lenguaje común). | <input type="radio"/> | |
| La ortografía es correcta. | <input type="radio"/> | |
| El tono es apropiado. | <input type="radio"/> | |
| Diseño gráfico | | |
| El diseño de la carátula indica claramente el propósito. | <input type="radio"/> | |
| Las tablas refuerzan y apoyan el contenido escrito. | <input type="radio"/> | |
| Trazos y tipografía | | |

| | | |
|--|-----------------------|--|
| El color del papel contrasta con el de la impresión. | <input type="radio"/> | |
| La dimensión de las letras facilita la lectura (al menos de 12 puntos) | <input type="radio"/> | |
| El manual presenta al menos dos modos de tratamiento de la información (recuadros, interrogantes, frases) | <input type="radio"/> | |
| El manual motiva al lector a actuar. | <input type="radio"/> | |
| Apropiación cultural | | |
| El material (texto) es adaptado al público objetivo (en términos de edad, sexo, medio socioeconómico y étnico) | <input type="radio"/> | |
| El documento hace referencia a la experiencia cotidiana del lector. | <input type="radio"/> | |

Si lo desea puede hacer referencia a otros criterios que considere oportunos.

Gracias por su colaboración.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¹² Dra. Bermúdez, Periódico Trabajadores 2007)

¹⁴ Peláez J. "Adolescente embarazada: características y riesgos" Edición SOCUDEF. Obstetricia y Ginecología; infante juvenil. Su importancia. Ciudad de la Habana; 1996: 61-63.

¹⁷ UNICEF.(2003): La familia cubana. Situación actual y proposiciones para su fortalecimiento. La Habana. Cuba.

²³ Pichs Rodríguez, Lourdes, Embarazo en la adolescencia: Un reto multisectorial, Sitio INFOMED, Adolescencia, 1 de Febrero del 2008 / lourdes@ahora.cu

²⁶ MINSAP: Proyecciones de la Salud Pública en Cuba para el 2015. La Habana; Ciencias Médicas: 2006.

²⁷ Peláez Mendoza ,Jorge ,Salomón Avich, Nely Machado, Hector Rodríguez ,Orlando Vanegas ,Rafael.. Manual de Prácticas Clínicas para la atención....en la adolescencia. El Concepto de adolescencia, Salud sexual y reproductiva ,Cáp. VIII.

⁴⁵ Lajonchere Álvarez. C: El embarazo en la adolescencia. La Habana: Editorial Científico Técnica 1987.

⁴⁶ Peláez Mendoza Jorge, Machado Rodríguez Héctor, Rodríguez Pons, Orlando y Vanegas Estrada, Rafael, Ginecología Infante /Juvenil y Salud Reproductiva La del Adolescente. Año 2004-04

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Sintés y colaboradores. Libro de Medicina Integral. Ciudad Habana, Editorial Ciencias Médicas, 2001. Tomo I Capítulo 3-5 Pág. 46 a 57
- García. L .Estudio de factores Psicosociales asociados a la interrupción del embarazo en adolescentes menores de 18 años. Hospital Ginecobstétrico Provincial Isabel María de Valdivia y Salas, Sancti Spíritus. Trabajo para optar por el Título de especialista de 1er grado en Obstetricia y Ginecología.
- Herrera P. Principales factores de riesgo psicológico y sociales en la adolescente en un área de salud. Revista Cubana Pediatría 1999; 71(1):39-42.
- Lajonchere Álvarez. C: El embarazo en la adolescencia. La Habana: Editorial Científico Técnica 1987.