



LIBRETA DE SALUD DE LA

A DO LES CENTE



Con el apoyo del:



Fondo de Población
de las Naciones Unidas

Paraguay 2012

MENSAJE

Vos estás viviendo una etapa intensa de descubrimientos, llena de emociones y cambios. A esto llamamos adolescencia.

Ahora tenés el desafío de cuidarte.

Tu bienestar físico, emocional, psicológico, espiritual y social te llevará a disfrutar de una vida saludable y a desarrollar más tu potencial.

Aquí encontrarás información para orientarte. Y el/la profesional de salud registrará los principales cambios de tu proceso.

ADOLESCENCIA

DATOS PERSONALES

.....
Nombre(s) y Apellido(s)

Cédula de Identidad.....Fecha de Nacimiento/...../.....

Nivel de Estudios.....

Teléfono..... Correo Electrónico.....

Dirección.....

Ciudad.....

Región Sanitaria.....

Nombre y Apellido del Padre.....

Nombre y Apellido de la Madre.....

Nombre y Apellido del Encargado/a.....

Informaciones sobre tu salud

Grupo de Sangre:.....Rh:.....

Edad de menarquia o primera menstruación.....

Alergias: NO..... Sí..... A QUÉ.....

Enfermedades Crónicas

(que no se ha resuelto en un tiempo corto, generalmente de 3 meses)

Internaciones en hospitales

Motivo:.....

Cirugías: NO..... Sí..... DE QUÉ.....

Accidentes: NO..... Sí..... CUÁL.....

¿Tomás algún medicamento? NO..... Sí..... CUÁL.....

Como adolescente tenés derecho a:

- Nombre, apellido y nacionalidad.
- Igualdad y equidad sin distinción de raza, género, creencia religiosa y nacionalidad.
- Educación y cuidados para que desarrolles habilidades para la vida.
- Educación y cuidados especiales en caso de discapacidad para tu desarrollo físico, psicológico y social.
- La salud integral, incluyendo la salud sexual y reproductiva.
- Alimentación y vivienda.
- Comprensión y amor por parte de las personas adultas y la sociedad.
- Recibir ayuda cuando necesites y en casos de emergencias y desastres.
- Recibir protección contra abandono, maltrato físico o psicológico, abuso sexual o laboral.
- Expresarte.
- Ser respetada.
- Participar.
- No ser discriminada.

Como toda persona, vos tenés derechos que ejercer y debés reconocer y respetar los derechos de todas las personas.



TUS DERECHOS COMO ADOLESCENTE

También es importante que conozcas cuáles son algunos de tus derechos cuando te atiendan en un servicio de salud, los cuales están basados en artículos de la “Convención Internacional de los Derechos del Niño”.



**SI ESTÁS NECESITANDO
Y RECIBIENDO
ATENCIÓN EN SALUD...**

TENÉS DERECHO A:

- Que te llamen por tu nombre (Art. 8).
- Que te den el mejor tratamiento y cuidado que sea posible (Art.24).
- Decir lo que pensás; derecho a opinar y a que seas tenido en cuenta (Art.12).
- Que te expliquen lo que está pasando con tu cuerpo (Art.17).
- Preguntar y recibir información sobre tu salud (Art.17).
- Que te pregunten o avisen antes de examinarte (Art.5).
- Que tengan cuidado con tu cuerpo y tus cosas (Art.16).
- Que te traten con cuidado, respeto y cariño (Art.19).
- Que tu familia te acompañe y esté contigo (Art. 9).
- Jugar y recrearte (Art.23).
- Que todo lo que hables con el/ la profesional de salud sea confidencial.
- Que te atiendan respetando tu intimidad.

ADOLESCENCIA

LA ADOLESCENCIA es el principio de grandes cambios y transformaciones en tu vida.

El desafío es tuyo, disfrutá de tu adolescencia, es parte de tu propia vida. Es una etapa de autodescubrimiento.

Mi cuerpo es diferente, pienso y tengo nuevos intereses y sentimientos.

¿Qué está pasando conmigo?

Durante la adolescencia se producen cambios tanto en lo físico, psicológico y social.

Sentir el cuerpo diferente es normal, vos estás en la adolescencia, una etapa en que ocurren cambios en el cuerpo, los sentimientos, el humor, y aumentan las actividades y las responsabilidades.

Por lo tanto, es normal que ocurran transformaciones con el crecimiento. A esta etapa llamamos pubertad y es el inicio de la adolescencia.

Son varios los cambios que ocurren en el cuerpo por estímulo hormonal, a los que llamamos desarrollo y crecimiento.

- A partir de los estímulos hormonales, se inicia el crecimiento y desarrollo de los senos y crecen los vellos en el área genital y las axilas.
- Las caderas se ensanchan y la cintura se afina.
- En la adolescencia aparece la primera menstruación llamada menarquia.
- Es muy común el aumento de la transpiración y olores, principalmente en las axilas y pies. De ahí la importancia de una adecuada higiene personal.
- Tus dientes ya son los definitivos.

Se presentan cambios en lo psicológico y social

- Es la etapa del autodescubrimiento.
- Buscás ser vos misma o sea construís tu identidad.
- Querés ser más independiente.
- Tal vez, cambiás de estado de ánimo fácilmente. A veces te ponés alegre y de repente estás triste.
- Buscás pertenecer a un grupo.
- Puede ser que critiques, preguntes y cuestiones todo .
- Sentís más ganas de relacionarte social y afectivamente; así como puede ser que te sientas atraída por otras personas.
- En esta etapa se reafirma la construcción de tu personalidad. Es decir, lo que la sociedad establece como propio de la mujer. Ahora bien, los modelos que te presentan los medios de comunicación o tu entorno, no siempre son positivos o constructivos para tu vida. Es importante que te sientas bien contigo misma, te respetes y te aceptes tal como sos.

Es importante que entiendas que cada adolescente crece y se desarrolla de manera diferente, por eso habrá diferencias entre vos y tus amigas.

Si tenés alguna duda, acudí a un/una profesional de salud para aclararla y recibir orientación.



Observá de cerca tu crecimiento y desarrollo.

CAMBIOS FÍSICOS

Las figuras a continuación ilustran y clasifican las etapas de tu desarrollo y maduración sexual femenina.

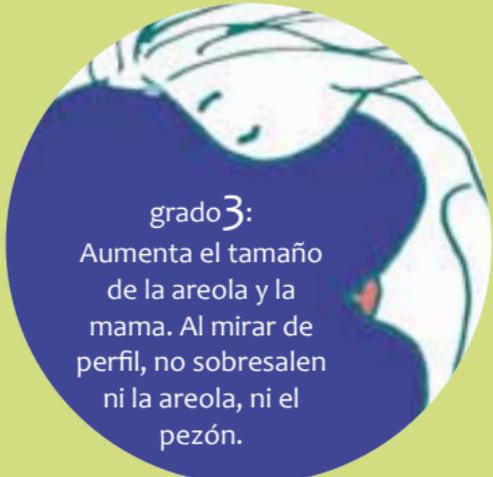
GRADOS DE TANNER

Para evaluar el desarrollo puberal se utilizan unas tablas diseñadas por Tanner quien dividió en 5 grados el desarrollo mamario, el vello púbico y genital. Estas tablas son utilizadas universalmente y te permitirán evaluar tu propio desarrollo.

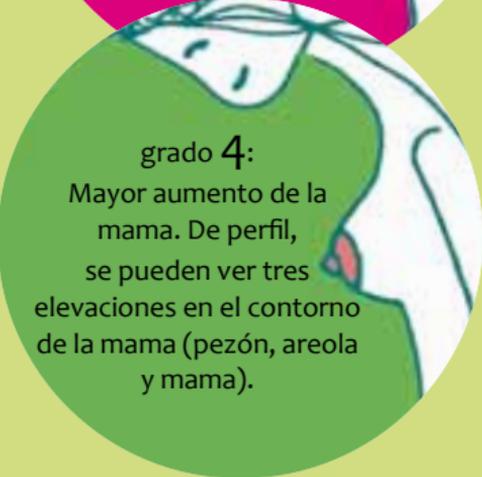
Desarrollo de las mamas



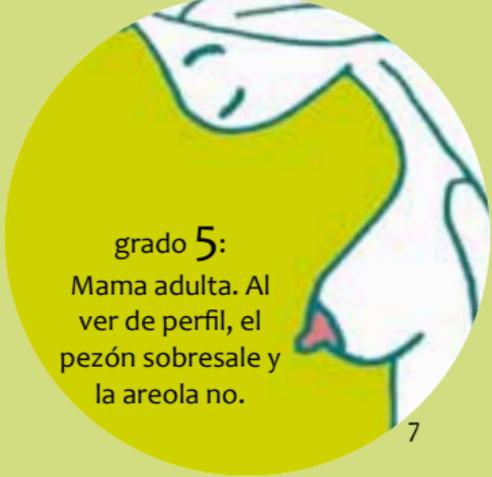
grado 2:
Aparece el botón mamario.



grado 3:
Aumenta el tamaño de la areola y la mama. Al mirar de perfil, no sobresalen ni la areola, ni el pezón.



grado 4:
Mayor aumento de la mama. De perfil, se pueden ver tres elevaciones en el contorno de la mama (pezón, areola y mama).



grado 5:
Mama adulta. Al ver de perfil, el pezón sobresale y la areola no.

Vellopubiano



grado 1: Ausencia de vello.



grado 2: Existe crecimiento de vello largo, liso o ligeramente rizado.



grado 3: Vello más oscuro, áspero y rizado.

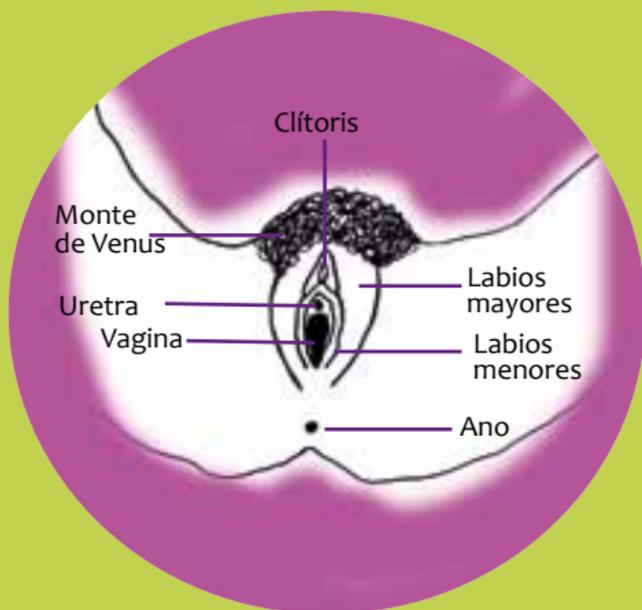


grado 4: El vello tiene características del adulto, pero sin extenderse hacia el ombligo o muslos.



grado 5: Vello con características de persona adulta, con extensión a cara interna de los muslos.

Genitales femeninos



- La vulva es la parte externa de los genitales femeninos que consta de labios mayores y menores, clítoris, orificio vaginal y orificio uretral (por donde sale la orina), monte de Venus.
- La vagina, que es un canal elástico que va desde la vulva hasta el cuello del útero con funciones sexual y reproductiva.

SALUD
SEXUAL Y
REPRO-
DUCTIVA



Sabías que

- La vagina tiene una secreción normal denominada moco cervical que se modifica de acuerdo a la fase del ciclo menstrual y de acuerdo con la edad.
- Si la secreción vaginal de color transparente, sin olor, picazón ni ardor se considera normal.
- Si la secreción cambia de aspecto, tiene olor, o si sentís picazón, dolor o ardor, es importante que consultes con un o una profesional de la salud.
- No es recomendable colocarse óvulos o cremas sin indicación médica.

MENSTRUACIÓN

Es la eliminación del endometrio (tejido que recubre el interior del útero) a través de la vagina cuando no se ha producido un embarazo. La primera menstruación ocurre a partir de la maduración de los órganos sexuales y reproductivos.

Es también conocida como periodo o regla.

Durante los primeros años, es normal que los ciclos menstruales (tiempo que pasa entre una menstruación y otra) sean irregulares y pueden variar en duración y cantidad de sangrado.

La menstruación normal tiene una duración de 3 a 7 días y se puede presentar cada 28 días, pudiendo variar de 21 a 35 días entre un ciclo y otro.

Para conocer mejor tu cuerpo, podés registrar en el siguiente calendario tus menstruaciones, anotando o marcando con una cruz el día que inicia y el día que termina el sangrado menstrual en cada ciclo. Por ejemplo: simbolizando el día 12 de enero que inicia y el día 16 que termina.

Enero						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Registra en el calendario todos los meses tu ciclo menstrual como parte de tu autoconocimiento. Anotá cada mes el día que inicia y el día que termina el sangrado. Por ejemplo: si comienza el día 12 de enero y termina el 16 anota en el cuadro así:



Año	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Enero						
Febrero						
Marzo						
Abril						
Mayo						
Junio						
Julio						
Agosto						
Setiembre						
Octubre						
Noviembre						
Diciembre						

Sabías que....

- El dolor abdominal, también llamado cólico o dolor de vientre, puede presentarse durante la menstruación y la mayoría de las veces no significa ningún problema de salud.
- Si te duele o molesta mucho, consultá con un/una profesional de salud para recibir orientación o algún tratamiento.
- Las toallitas absorbentes deben ser cambiadas con frecuencia para evitar incomodidades e infecciones (por lo menos cada 4 horas).
- Si usás tampones, es importante que te los cambies cada tres horas y no los uses durante la noche.



AUTO EXAMEN DE MAMAS

Conocé los seis pasos

En nuestras manos está uno de los métodos más eficaces de diagnóstico temprano del cáncer de mama. Este examen consiste en la palpación detallada de cada seno para detectar la aparición de alguna alteración o anomalía.

Lo podés realizar cada mes, preferentemente una semana después del inicio de tu menstruación, y podés informar a tus amigas y compañeras para que también lo realicen.

Siguiendo los pasos no te vas a equivocar!!!



➤ **Paso 1:** Paráte frente a un espejo, mirá ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola. No te preocupes si una de las mamas es mayor que la otra.



➤ **Paso 2:** Luego, mirando fijamente el espejo, colocá tus manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, mové los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.

► **Paso 3:** Con el mismo fin, colocá tus manos sobre las caderas y presioná firmemente hacia abajo, inclinándote levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.



► **Paso 4:** Levantá el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha revisá tu mama izquierda.

Hacélo de manera cuidadosa deslizando en forma circular y en sentido horario las yemas de los tres dedos intermedios de tu mano alrededor del seno, alrededor de toda la mama y desde la periferia de la parte superior izquierda hasta



llegar al pezón. Poné especial cuidado en el área de la mama que se encuentra entre el pezón y la axila. Realizá el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examínate con tu mano izquierda. Este paso puede realizarse acostada, ya que el tejido se extiende y facilita la palpación o en la ducha porque los dedos con el jabón se resbalan más fácilmente.

Si sentís dolor o encontrás un bulto, no te angusties, pero consultá con un/a ginecólogo/a.

► **Paso 5:** Examiná también el pezón, siempre igual posición con tu dedo pulgar e índice, presiónalo suavemente, observá si hay salida de secreción o sangrado. Si observás salida de secreción, no te asustes pero es importante que consultes con un ginecólogo o ginecóloga cuanto antes.

► **Paso 6:** Acostada boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro, antes de acostarte a dormir, podés realizarte el paso 4. Levantá el brazo y colocalo bajo tu cabeza. Esta posición distribuye el tejido mamario uniformemente sobre la región central y permite entrever mejor las lesiones tumorales pequeñas. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo como en el paso 4, y después hacés lo mismo con el seno derecho.

Por último, no olvides visitar al establecimiento de salud por lo menos una vez al año, así te será más fácil prevenir o detectar a tiempo cualquier problema.



¿ACNÉ, BARRITOS, ESPINILLAS, GRANOS O GRANITOS?

¡Calma, que tienen solución!

Aparecen con el aumento hormonal, entonces la piel se vuelve más grasosa. Poco tiene que ver con la alimentación, es más un problema hormonal.

Una sugerencia es lavar las zonas afectadas con un jabón neutro 2 o 3 veces al día, para controlar cuán grasosa está la piel.

No es recomendable que aprietes las espinillas o granos.

Podés acudir a un servicio de salud para un tratamiento adecuado.

HIGIENE

OTRA CUESTIÓN MUY IMPORTANTE

- La higiene íntima o limpieza de los genitales externos forma parte del cuidado de tu salud. Durante el baño, podés lavarte con jabón neutro toda la zona genital externa.
- No te higienices la vagina con jabón o desinfectante. Sólo si es indicado por un o una profesional de salud.
- Después de evacuar (ir al baño), podés usar papel higiénico limpiándote siempre de adelante para atrás (de la vulva hacia el ano). No al contrario, así podés evitar la contaminación de la vagina y la uretra por gérmenes encontrados en las heces.
- Está en desuso el bidé.
- Es importante que uses ropa interior de algodón y duermas sin sostén. El uso de toallas y ropa interior debe ser personal.
- Bañate diariamente y lavá tu pelo al menos dos veces a la semana.
- Realizate al menos un control médico anual.
- Si tenés cualquier tipo de molestias, no te automediques, acudí al establecimiento de salud de tu preferencia.
- Durante el baño, podés realizar el autoexamen de mamas, palpándote con la yema de los dedos de la mano del lado opuesto al seno examinado. Te podés palpar haciendo movimientos circulares. Si encontrás un bulto o si tenés dolor es importante que consultes.
- Una vez que inicies tu vida sexual, es importante que te realices la prueba de Papanicolaou cada año.



USAMOS LA BOCA TODO EL TIEMPO ¿VERDAD? PARA COMER, HABLAR, BESAR Y SONREÍR

Para tener una sonrisa bonita y saludable es importante:

- Tener una alimentación balanceada, y tener en cuenta que después de cada comida se deben cepillar los dientes.
- Equilibrar la cantidad de azúcares (dulces) que influyen en la producción de la caries dental, con los otros tipos de alimentos.
- Que al menos te enjuagues la boca o mastiques una goma de mascar sin azúcar para limpiar todas las superficies de los dientes, si después de las comidas no pudiste cepillarte los dientes.
- Evitar el consumo del café, té, bebidas gaseosas con colorantes, porque pigmentan las superficies de los dientes.
- Es importante no fumar cigarrillo o tabaco, porque influyen de manera directa en la inflamación de las encías y pigmentan los dientes.

Piercing en la lengua, labios

- Estos pequeños dispositivos de adorno, están muy de moda hoy en día. Es importante que si decides usarlos sepas que pueden causar fracturas y erosiones de los dientes, además puede infectarse la zona donde los usas.
- Si los tienes debes redoblar los cuidados de higiene bucal.

El mal aliento tiene solución

Es importante prevenir el mal aliento también llamado halitosis o jurune, que puede presentarse por la insuficiente limpieza de los dientes, encías y lengua, originando caries e inflamación de las encías o gingivitis. Existen otras enfermedades que pueden producir halitosis como la amigdalitis, rinitis, sinusitis, gastritis, así como el uso del tabaco y el consumo de alcohol.

Para evitar tener halitosis, higienizáte la boca como se explica más abajo, al levantarte, después de cada comida y antes de acostarte.

Uso del hilo dental

Se debe utilizar aproximadamente 20 a 40 cm dejando unos dos cm para maniobrar.

Pasar el hilo dental delicadamente entre los dientes.

Ir cambiando el hilo a medida que se va ensuciando.

Técnica de cepillado

- Cepillá toda la superficie de los dientes, usá un cepillo de cerdas medianas, ejerciendo movimientos vibratorios luego del barrido en los dientes posteriores y sólo movimientos de barrido en los anteriores, tanto la cara externa como interna de los dientes y en la cara oclusal (donde se mastica).
- Cepillá la lengua con movimientos hacia fuera, para eliminar las bacterias que se acumulan y así evitar el mal aliento.
- Usá hilo dental siempre que te sea posible.



NUTRICIÓN

NUTRICIÓN

Debido a que estás en un periodo de crecimiento rápido y de desarrollo, tu alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesitas para tener el mejor estado de nutrición y salud.

El Ministerio de Salud recomienda usar la “Olla alimentaria”, que indica la variedad y proporción de alimentos que tenés que consumir durante el día. Elige una mayor cantidad de los alimentos que están en la base de la olla y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo.



Hemos ordenado los alimentos según su importancia para cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo con tu edad.

La adolescencia es un periodo de rápido crecimiento y desarrollo con altas demandas de nutrientes, especialmente de proteínas y de energía.

AL INICIAR Y DURANTE LA ADOLESCENCIA, hay algunos micronutrientes que necesitan un mayor aporte en la dieta diaria tales como: HIERRO, CALCIO Y ZINC.

Para satisfacer estas demandas es IMPORTANTE que:

- 1. Consumas diariamente alimentos de todos los grupos. Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.
- 2. Los cereales, tubérculos y derivados (pan, coquito, mandioca, batata) son básicos en tu alimentación, pues aportan energía para realizar todas tus actividades y mantener un crecimiento adecuado.
- 3. Incluyas verduras de diferentes colores en el almuerzo y la cena, pues aportan vitaminas, minerales y fibra para el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades. El consumo regular de fibra ayuda a regular el colesterol y la glucosa en la sangre, también a regular el tránsito intestinal.
- 4. Consumas 2 a 3 frutas todos los días, especialmente las de estación pues al igual que las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades.

- 5. Bebas una buena cantidad de leche y derivados, ya que aportan calcio, proteínas y vitaminas, lo que ayuda a mantener tus dientes y huesos sanos. Es ideal que consumas 4 porciones por día ya sea de leche, yogur o queso.
- 6. De ser posible, es importante que alternes el grupo de las carnes, las legumbres y el huevo en tus comidas durante la semana. Con esto aportarás proteínas, minerales y vitaminas, esenciales para el crecimiento y para prevenir enfermedades. Las carnes de vaca, pollo, pescado, cerdo, menudencias (riñón, corazón, hígado) se recomiendan de 4 a 5 veces por semana alternando con legumbres (poroto, maní, habilla, kumanda yvyra'í, lenteja, soja) o huevo 2 a 3 veces por semana.
- 7. Optes por el consumo de aceite vegetal en lugar de las grasas de origen animal (grasa de cerdo y vaca, tocino, embutidos, piel de pollo) y evitá las frituras para proteger tu corazón y mantener una buena salud.
- 8. Reduzcas el consumo de azúcar, mieles, gaseosas, dulces, tortas y helados. Estos alimentos aportan calorías, pero pueden contribuir a la aparición de caries y sobrepeso. Es recomendable no sobrepasar 4 porciones por día.
- 9. Con una pequeña cantidad de sal yodada prevenís problemas por deficiencia de yodo (Ej. bocio o ju'ai), pero el consumo excesivo puede ocasionar enfermedades como la hipertensión (presión arterial).

- 10. Te acostumbras o consumes suficiente cantidad de agua potable. Para favorecer las funciones normales del cuerpo es importante que bebas de 6 a 8 vasos por día.

Observaciones: Las comidas conocidas como “chatarra” (bebidas gaseosas, caramelos, embutidos, frituras, etc.) no solo tienen poco valor nutritivo sino que favorecen la obesidad, elevan el colesterol malo (LDL) disminuyen el colesterol bueno (HDL), elevan los triglicéridos y la glicemia. Además, son alimentos bajos en fibras y tienen elevada cantidad de sodio, lo que favorece la aparición de hipertensión y el desarrollo de la arteroesclerosis desde edades tempranas y la aparición de la celulitis.

En esta etapa es importante que realices actividad física y mantengas buenos hábitos alimentarios.

Se recomienda actividades como bailar, andar en bicicleta, caminar, nadar, saltar la cuerda, al menos 30 minutos por día 3 veces por semana.

Si no estás acostumbrada a realizar ejercicios físicos, podés comenzar con 20 minutos de ejercicio de resistencia (andar en bicicleta, bailar, nadar, jugar a la pelota, saltar la cuerda), más diez minutos de fuerza (subir escalera con peso, hacer abdominales), velocidad ó flexibilidad (ejercicios de estiramiento), tres veces a la semana. Esto deberías realizar durante las dos primeras semanas, luego incrementar a los 30 minutos.

Clasificación del estado nutricional según índice de masa corporal (Kg/m²) para adolescentes mujeres

Edad	Desnutrición	Riesgo de Desnutrición	Normal	Sobrepeso	Obesidad
10	≤ 13,4	13,6 - 14,7	14,8 - 19,0	19,1 - 22,6	≥ 22,7
11	≤ 13,8	13,9 - 15,2	15,3 - 19,9	20,0 - 23,7	≥ 23,8
12	≤ 14,3	14,4 - 15,9	16,0 - 20,8	20,9 - 25,0	≥ 25,1
13	≤ 14,8	14,9 - 16,5	16,6 - 21,8	21,9 - 26,2	≥ 26,3
14	≤ 15,3	15,4 - 17,1	17,2 - 22,7	22,8 - 27,3	≥ 27,4
15	≤ 15,8	15,9 - 17,7	17,8 - 23,5	23,5 - 28,2	≥ 28,3
16	≤ 16,1	16,2 - 18,1	18,2 - 24,1	24,2 - 28,9	≥ 29,0
17	≤ 16,3	16,4 - 18,3	18,4 - 24,5	24,6 - 29,3	≥ 29,4
18	≤ 16,3	16,4 - 18,5	18,6 - 24,8	24,9 - 29,5	≥ 29,6

Referencia: ≥ igual o mayor que ≤ igual o menor que

FUENTE: OMS.2007

Te invitamos a que calcules tu índice de masa corporal (IMC) y que el resultado lo compares con los cuadros de referencia.

Fórmula:

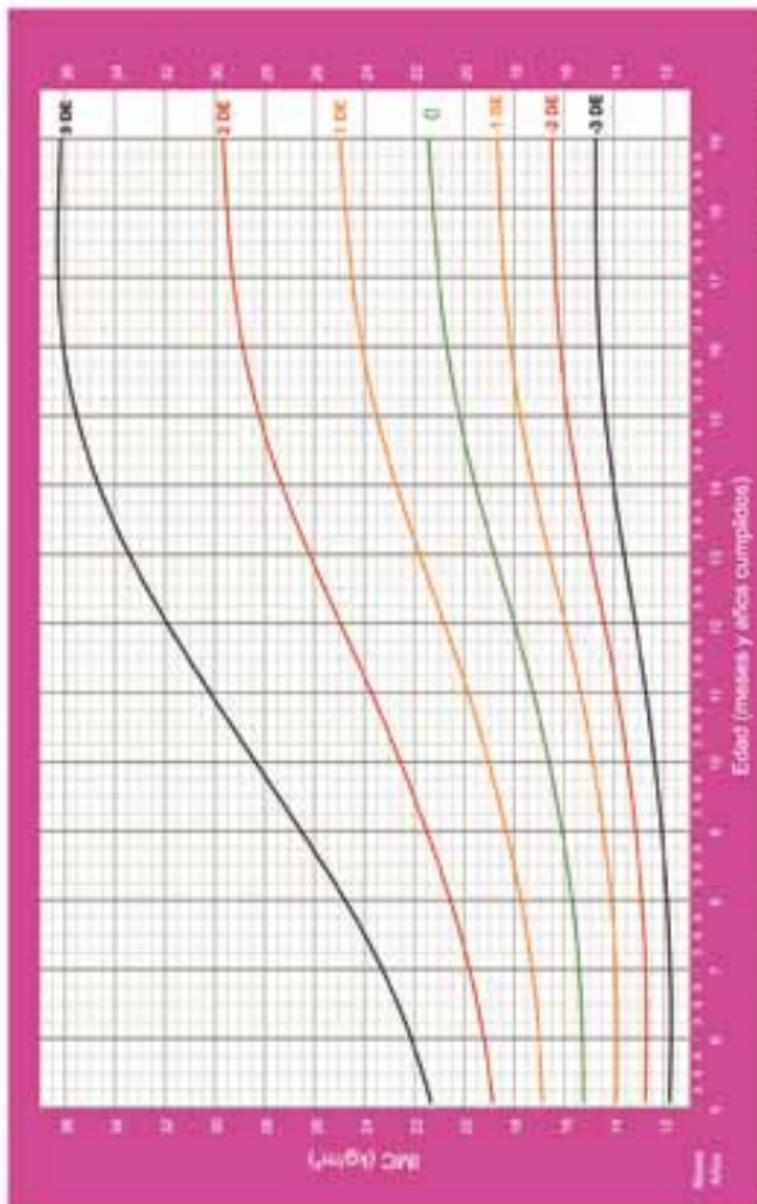
$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura}^2 (\text{m}^2)}$$

Conocer el IMC nos permite evaluar si lo que comemos y los niveles de actividades físicas son adecuados para contribuir a que estemos sanos y sanas.

Clasificación del estado nutricional según Índice de masa corporal para personas mayores de 18 años

Estado nutricional	IMC
Bajo peso	≤ 18,5
Normal	18,6 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad	≥ 30,0

IMC/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (MUJERES)

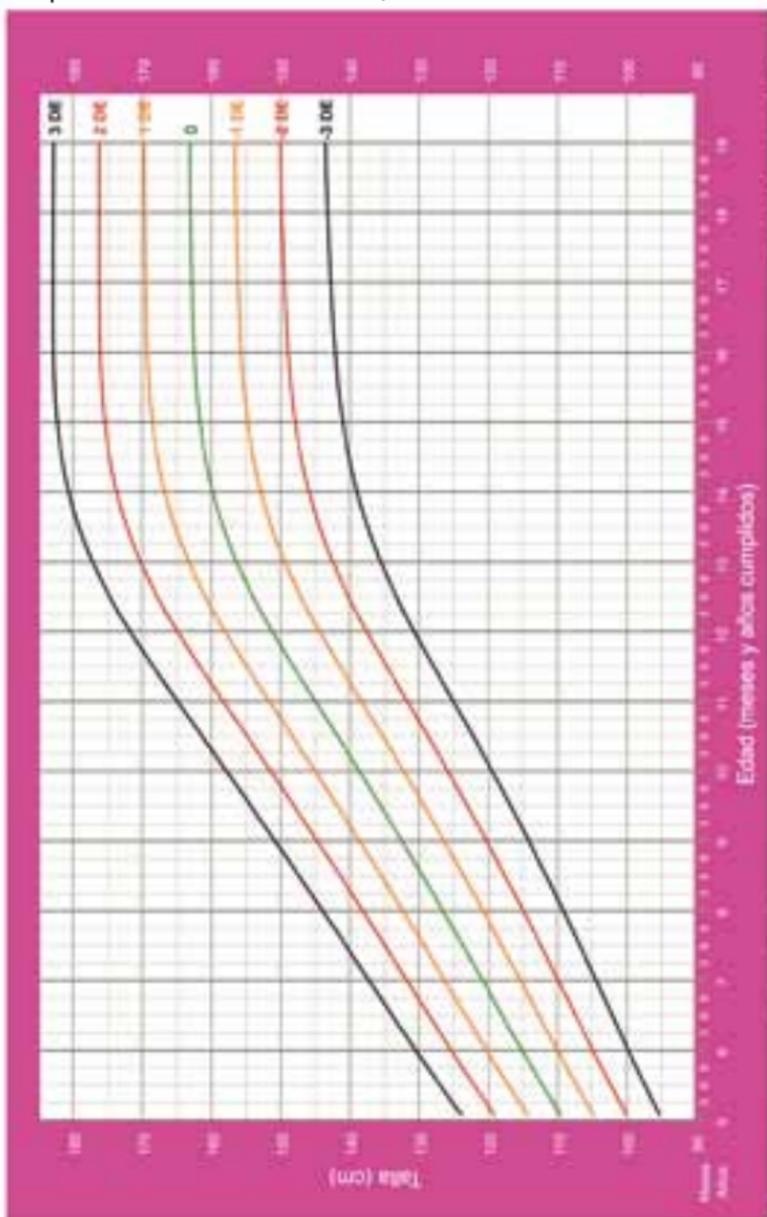


¿Cómo interpretar los resultados?

Si el IMC se ubica en la tabla:

- $> +2$ DE indica que estás obesa.
- Entre $+1$ DE y $+2$ DE significa que tenés sobrepeso.
- Por debajo de -2 DE es porque estás desnutrida.
- Entre -1 y -2 quiere decir que estás en riesgo de desnutrición.
- Entre -1 y $+1$ tenés un estado nutricional adecuado.

TALLA/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (MUJERES)



Como referencia podrás guiarte para interpretar tus resultados:
 Encima de $-1DE^*$ Sin talla baja.
 Entre -1 y $-2DE$ con riesgo de talla baja.
 Por debajo de $-2DE^*$ tenés talla baja.
 Por debajo de $-3DE^*$ tu talla es muy baja.
 $^*DE=$ Desvío Estándar

ACTIVIDAD FÍSICA

SABÍAS QUE SI REALIZÁS ACTIVIDAD FÍSICA:

- Tus músculos y huesos serán más fuertes y resistentes.
- Tu autoestima mejorará y te sentirás más segura de tus capacidades.
- Gozarás de buena salud.
- Rendirás mejor en tus estudios y tus capacidades de aprendizaje mejorarán.
- Estarás menos expuesta al uso de sustancias dañinas para tu organismo (alcohol y drogas).
- Gastarás más energía por lo que tendrás un mejor control de tu peso corporal.
- Tu imagen corporal mejorará.

La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de:

- Coordinación.
- Agilidad.
- Equilibrio.

¿Cómo?... simple:

- Practicá deportes.
- Jugá con tus amigos y amigas.
- Realizá actividades al aire libre en familia o con tus amigos y amigas.
- Participá en grupos de danza y baile.
- Utilizá las escaleras en vez del ascensor.



SALUD MENTAL

Para mantener tu salud mental es importante que mantengas un equilibrio entre actividades, recreación y descanso.

Mantenerse organizada, es decir planificar tus horarios, incluyendo tus espacios para recreación y para descanso te permitirá disfrutar mejor tu vida.

Si sentís uno o varios de estos síntomas, sería conveniente que consultes a un o una profesional en salud mental:

- Te sentís fracasada constantemente, cuesta que las cosas te salgan como vos querés.
- Te sentís aburrida, triste y te parece que nada mejora.
- Te enojás fácilmente.
- Te duele la cabeza, el estómago, la espalda u otras partes de tu cuerpo, con frecuencia después de haber pasado mal momento.
- Querés dormir y te cuesta.
- Tenés problemas en el trabajo o en la escuela.
- Te cuesta concentrarte, aprender y te olvidás fácilmente de lo que estudiás.
- Sentís que no podés controlar tu rabia, reaccionás cuando te tientan o tenés miedo a defenderte.



En los servicios de salud del Ministerio atienden psicólogos y psicólogas que pueden ayudarte. Acercate a ellos.

PARA LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES

- Cuando estás fuera de tu casa, asegurate de consumir productos que son abiertos frente a vos.
- Compartí tu vida con personas conocidas y confiables.
- Evitá fumar y tomar alcohol, no es bueno para tu salud.
- Evitá usar drogas u otros medicamentos sin indicación médica.
- Si fumás, tomás alcohol o usás drogas, pedí ayuda a un/ una profesional de salud para dejarlos.
- Evitá situaciones o lugares en que hay disponibilidad de alcohol o drogas.
- Apoyá a tus amigos que decidieron dejar el tabaco, alcohol o drogas.
- El uso de drogas y alcohol te privan del ejercicio de tus derechos, te sacan la libertad de elegir y decidir.



PRE VENCIÓN

POR TU SEGURIDAD

- Tené siempre contigo tu cédula de identidad.
- No te subas a vehículos con personas desconocidas.
- Esperá el colectivo en un lugar iluminado, en las paradas correspondientes.
- Evitá caminar por calles solitarias y oscuras.
- No lleves contigo ningún elemento corto punzante (cuchillos, navajas), ni armas de fuego.
- No te expongas a usar el celular en lugares peligrosos.
- Evitá situaciones de riesgo, en la escuela, la casa, calle o lugares públicos.
- No hables con palabras ofensivas.
- No permitas que nadie te toque sin tu consentimiento.
- Denunciá si alguien te maltrata física o verbalmente.
- Si alguien viola tus derechos, buscá ayuda.

¿SABIAS QUÉ?

La violencia es un problema que afecta la vida de muchas adolescentes. La violencia no sólo es física y sexual, también puede ser verbal y psicológica como amenazas, humillaciones, rechazo y abandono.

Existen muchas formas de violencia:

- en nuestras casas, llamada intrafamiliar.
- en la escuela, entre pares, conocida como bullying, cuando entre niños, niñas o adolescentes te amenazan, te agreden, o te hacen tener miedo.



- con las nuevas tecnologías, llamada cyberbullying, por los celulares, las redes sociales; con difamaciones o imágenes que te ridiculizan.
- en el noviazgo, ejercido con la intención de controlarte, como un objeto, como “su pertenencia”.
- en el deporte, por ejemplo en el fútbol, en donde en nombre de la pasión se justifica la agresión.

NO EXISTE JUSTIFICACIÓN VÁLIDA PARA NINGUNA FORMA DE VIOLENCIA

En caso de que seas víctima o conozcas cualquier forma de violencia o de algún tipo de maltrato no guardes el secreto. Podés buscar ayuda, contándole a una persona de confianza lo que está sucediendo. Este será un paso que te permitirá comenzar a salir de dicha situación.

*Denunciá el hecho
al teléfono 021.224237
Departamento de
Familia de la Policía
Nacional, al 911
o fono ayuda 147*



PARA PREVENIR ACCIDENTES

- Es importante respetar las señales de tránsito para evitar accidentes.
- Usá siempre el cinturón de seguridad en el auto, tanto si sos conductora, o acompañante, y asegúrala la puerta por dentro.
- Si viajás en moto o bicicleta usá siempre casco y chaleco reflector y no te excedas en la velocidad.
- Conducir bajo efectos del alcohol o drogas pone en riesgo tu vida y la de los demás.
- Bajá de los vehículos solo cuando hayan parado totalmente y no viajes en la estribera de los ómnibus.
- Si vas caminando, cruzá las calles a la altura de las franjas peatonales o en las esquinas, respetando los semáforos y mirando a ambos lados antes de cruzar la calle.
- Aprendé a nadar de ser posible y no lo hagas en condiciones riesgosas.
- No uses el celular cuando manejas.
- No destapes botellas con los dientes.

HABLANDO DE SEXUALIDAD



La sexualidad es algo que desarrollamos desde antes del nacimiento y es parte de nuestra vida siempre. Vivimos plenamente nuestra sexualidad cuando nos sentimos bien con nosotras mismas y con los demás.

En la adolescencia se incrementan las relaciones afectivas y se puede iniciar el interés por las relaciones sexuales, siendo normal que en esta etapa algunas personas exploren su propio cuerpo.

Definimos nuestra propia identidad, nos enamoramos y tenemos más independencia y capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades.

La abstinencia sexual y el retraso en el inicio de las relaciones sexuales es una forma de protegerte en esta etapa de la vida donde aún estás creciendo

y desarrollándote. Además te protege de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH y SIDA, y previene un embarazo no planificado.

Para que la primera relación sexual sea más segura y placentera sólo debe ocurrir cuando te sientas más preparada y con la posibilidad de elegir de manera libre e informada sobre tu salud sexual y reproductiva, así como el método anticonceptivo de tu preferencia. La decisión es tuya, no te dejes llevar por presiones de otras personas.

Disfruta de tu adolescencia. Esperar el tiempo adecuado es la mejor decisión. Cualquiera sea ésta ponle el cuidado necesario para preservar tu salud física y mental y no correr riesgos de ningún tipo.

El tener relaciones sexuales bajo la influencia del alcohol o de drogas te impide ejercer tus derechos, ya que te imposibilita elegir en forma voluntaria si tener o no relaciones sexuales y si protegerte o no.

INFORMÁTE SOBRE TU SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



Identificá a una persona capacitada en quien confiás para obtener información apropiada sobre sexualidad. Preguntá al/la profesional de salud si tenés dudas o preocupaciones.

Si ya empezaste a tener relaciones sexuales, lo ideal sería que:

1. Mantengan la fidelidad mutua con tu pareja.
2. Uses el condón, si no planeás un embarazo y si querés protegerte de las Infecciones de Trasmisión Sexual (ITS) y, el VIH y SIDA.
3. Te informes. Acercáte a un/una profesional de salud para recibir información y métodos anticonceptivos.

El condón es un método eficaz de prevención del VIH y SIDA, y de otras infecciones sexualmente transmisibles, también sirve para evitar embarazos no planificados.

El embarazo en la adolescencia es considerado de riesgo, pues tanto la salud y la vida de la madre y su bebé, pueden sufrir daños irreparables, debido a que el desarrollo físico y psicológico de la mujer no se ha completado. Tampoco ha podido lograr todo lo que planea o espera para su presente y futuro, es decir, su proyecto de vida.

Ante un embarazo, varones y mujeres deben tomar decisiones y asumir importantes responsabilidades ante el hecho de convertirse en padres.



¿A partir de cuándo podés quedar embarazada o adquirir una infección de transmisión sexual (ITS)?

Si ocurre una relación sexual sin protección, podés quedar embarazada, incluso antes de tu primera menstruación o menarquia, si se produjo la ovulación. Cuidá tu salud y tu proyecto de vida, para eso debés conocer los recursos que existen para prevenir infecciones de transmisión sexual y evitar un embarazo no planificado. Para que puedas decidir el método que consideres mejor, es bueno que conozcas más

sobre otros métodos anticonceptivos, como la pastilla anticonceptiva, el anticonceptivo inyectable, DIU y otros. Consultá a un o una profesional de salud que te pueda aconsejar y aclarar tus dudas.

Los métodos anticonceptivos son aquellos que impiden la unión del óvulo con el espermatozoide, es decir impiden la fecundación.

INFECCIÓN DE TRAS MISIÓN SEXUAL

¿Qué significa doble protección?

Doble protección es cuando te protegés de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y a la vez evitás un embarazo no planificado. El preservativo o condón, tanto femenino como masculino, es el único método anticonceptivo que brinda esta doble protección cuando es utilizado de manera correcta y sistemática.

Otra forma de tener doble protección es combinando el condón con otro método anticonceptivo moderno.

El uso del preservativo o condón solo depende de vos.

Si decidís tener relaciones sexuales, usar preservativos es la única forma de reducir los riesgos de adquirir infecciones de transmisión sexual y, a la vez, prevenir embarazos no planificados.



Consejos para el uso del condón:

- Tener a mano siempre un condón. Utilizar un condón es una acción responsable que permite cuidarte a vos misma y a tu pareja.
- Aprender sobre el uso correcto y sistemático del condón antes de tener relaciones sexuales.
- Sería bueno que antes de iniciar tus relaciones sexuales, practiques y aprendas a utilizar correctamente el condón.
- Para protegerte de las ITS y evitar embarazos no planificados debés usar el condón en forma sistemática y correcta.

Pasos para el uso correcto del condón

1. Siempre usá un condón nuevo antes del contacto íntimo. Verificá que el sobre del condón tenga aire, que no esté dañado ni vencido. Abrí el sobre con las yemas de los dedos.



2. Quitá el aire de la punta del condón donde se deposita el semen sujetando con la yema de los dedos, apoyá el condón en la punta del pene erecto.



USO
CORRECTO
DEL CONDÓN

3. Con la otra mano, desenrollá el condón hasta la base del pene.



4. Al término del acto sexual, retirá el pene de la zona penetrada mientras aún esté erecto; quitá el condón del pene deslizándolo cuidadosamente.



5. Luego de verificar que no se ha roto, anudar y tirarlo a la basura.



El uso sistemático del condón, se refiere a utilizarlo en cada relación sexual desde antes del contacto íntimo. Utilizá un condón nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales o si lo harás en otro sitio (vagina, boca o ano)

Métodos modernos de anticoncepción de uso regular disponibles en los centros asistenciales del Ministerio de Salud

Nombre	¿En qué consiste?
Pastillas anti-conceptivas	<p>Son hormonas que al tomarse diariamente impiden la fecundación por dos mecanismos: inhiben la ovulación (no permiten la liberación del óvulo por los ovarios) y dificultan la llegada de los espermatozoides hacia el óvulo al espesar el moco cervical.</p> <p>Es importante tomarla de manera correcta, iniciando en la fecha indicada según la pastilla. Tomarla todos los días de preferencia a la misma hora, de lo contrario puede producirse un embarazo.</p> <p>Durante la lactancia sólo se pueden utilizar las pastillas que contienen progestinas (levonorgestrel o linestrenol) ya que éstas no modifican la leche materna.</p> <p>Al dejar de tomarla puede producirse un embarazo.</p>
Inyectables hormonales	<p>Consiste en introducir mediante una inyección intramuscular, una cantidad determinada de hormonas que se liberan en pequeñas dosis. Estas funcionan impidiendo la fecundación de igual manera que los anticonceptivos orales. Pueden ser mensuales o trimestrales.</p> <p>Es necesario aplicarse en la fecha exacta. Si se aplica fuera de fecha, puede producirse un embarazo.</p> <p>Al dejar de aplicarse, puede producirse un embarazo.</p>
DIU o T de Cobre	<p>Es un objeto pequeño de plástico recubierto de cobre que impide la fecundación mediante la destrucción de los espermatozoides y al dificultar el paso de los mismos espesando el moco cervical.</p> <p>Al retirar el DIU puede producirse un embarazo.</p> <p>Puede usarse cada DIU por 10 años.</p> <p>Se deben controlar los hilos luego de cada menstruación.</p>
Esterilización femenina o Ligadura de trompas	<p>Consiste en el cierre de las trompas uterinas, lo que impide la unión del óvulo con el espermatozoide. Es quirúrgico y definitivo, por lo tanto se debe estar completamente segura de no querer hijos o hijas.</p>
Esterilización masculina o Vasectomía	<p>Consiste en el cierre de los conductos deferentes, impidiendo el paso de los espermatozoides. Es quirúrgico y definitivo, por lo tanto se debe estar completamente seguro de no querer hijos o hijas.</p>



MÉTODOS MODERNOS DE ANTICONCEPCIÓN

Es importante que sepas que ninguno de los métodos de la tabla protege de las infecciones de transmisión sexual y, a pesar de que son muy seguros, existe la posibilidad de que fallen en evitar el embarazo, en especial si no los utilizás de manera correcta.

Recordá: Si decidís tener relaciones sexuales podés aumentar tu protección utilizando el condón con alguno de estos otros métodos anticonceptivos modernos. El condón es el único método que te protege del VIH y SIDA

Es importante que te asesores en algún servicio de salud para obtener información, antes de elegir el método que más te guste.

¿Qué podés hacer si se rompe el condón, si olvidaste de tomar o aplicarte el anticonceptivo, si fuiste víctima de violencia sexual o si no te cuidaste?

Podés usar la pastilla o píldora de anticoncepción de emergencia, que también se conoce como PAE, incorrectamente llamada pastilla del día después.

Está disponible en los servicios de salud de la red ministerial.

No necesitás receta.

La pastilla de anticoncepción de emergencia:

- Es un derecho.
- Es el único método anticonceptivo de emergencia disponible, para evitar un embarazo.
- Si se utiliza correctamente, es segura y eficaz, pero menos eficaz que los otros métodos modernos. Por lo tanto no es un método de anticoncepción de uso regular.



Reduce una serie de situaciones que afectan a la salud de las personas como embarazos no planificados y abortos. Por esto, la anticoncepción oral de emergencia puede beneficiar a la salud y no la daña.

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

¿Cómo funciona?

Como anticonceptivo impide la fecundación (unión del óvulo con el espermatozoide) mediante dos mecanismos:

- Haciendo de **barrera**: espesa el moco del cuello uterino y así obstaculiza la llegada de los espermatozoides al óvulo y su preparación necesaria para fecundarlo.
- **Inhibiendo** o retrasando la ovulación. Sin óvulo maduro, no habrá fecundación.

No impide la implantación por lo que no es abortiva, siendo que el derivado de la hormona progesterona (pro gestación) que contiene, vuelve al endometrio más receptivo.

¡Recordá!

- La PAE no interfiere con la implantación o anidación del óvulo fecundado. Si ya hubo fecundación, la hormona que contiene (derivada de la progesterona) favorece el embarazo.
- Sólo previene el embarazo de una relación sin protección por vez; es decir, previene una sola situación de emergencia.
- Puede tener efectos secundarios (náuseas o vómitos), pero no tiene contraindicaciones.
- **No sirve para uso regular, sólo es para casos de emergencia. Si se la utiliza muy frecuentemente, aumentan las posibilidades del embarazo.**
- **No protege de las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH y SIDA, para lo que se recomienda el uso del condón.**

¿Cómo se puede usar la PAE?

Se debe iniciar la toma lo antes posible, hasta 5 días de ocurrida la relación de riesgo. Para que sea más eficaz, deberá tomarla en los 3 primeros días posteriores a la relación de riesgo.

En la tabla a continuación te detallamos la forma de usar la Pastilla anticonceptiva de emergencia:

Nombre Comercial	Forma de Presentación	Modo de Uso
		Actualmente se recomienda la toma única
Postinor Pronta Gynosep Neage 0,75 Pregnon	Blister con 2 pastillas	2 pastillas juntas dentro de los 5 días después de la relación de riesgo.
Control Uno	Blister con 1 pastilla	Toma única dentro de los 5 días después de relación de riesgo.

¿En qué casos podés tomar la anticoncepción de emergencia?

- Si tuviste una relación sexual sin protección.
- Si fuiste víctima de una violación sexual.
- Si te olvidaste 2 o más días de tomar tus pastillas anticonceptivas.
- Si te atrasaste en la aplicación del anticonceptivo inyectable mensual o de tres meses.
- Si comprobás que tu DIU (dispositivo intra uterino) está fuera de lugar.
- Si se te ha roto o deslizado el condón durante la última relación sexual.

No reemplaza el uso de otros métodos anticonceptivos.

¿Qué molestias o efectos secundarios da la PAE?

Podés sentir náuseas y vómitos, (si vomitás antes de las 2 horas de haber tomado la PAE, tenés que repetir la toma). Puede alterar tu sangrado

menstrual, darte dolor de cabeza o de senos y mareos, que no duran más de 24 horas.

Cabe destacar que hay mujeres que no presentan ningún efecto secundario.

Riesgo en el uso repetido de la anticoncepción de emergencia

La anticoncepción de emergencia no está recomendada para uso frecuente, porque existen otros métodos más eficaces para prevenir embarazos. Además, el uso frecuente puede alterar el ciclo menstrual y así aumentan las posibilidades de una fecundación y embarazo en cualquier momento.

¿Cómo podés saber si la PAE evitó que quedes embarazada?

Se espera la siguiente menstruación en la fecha prevista, puede adelantarse o atrasarse unos días. Y mientras tanto, acordáte de utilizar otro método de

uso regular. Si no te llega la menstruación o es de una cantidad menor a la usual, significa que puede haber un embarazo, por lo cual se sugiere acudir lo antes posible al establecimiento de salud más próximo.

¿Cómo entonces te protegés de las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH y SIDA, si se ha roto el preservativo, si fuiste víctima de violencia sexual o si simplemente tuviste una relación sin protección que considerás riesgosa?

Ante cualquiera de estas situaciones, tenés que consultar lo antes posible en el servicio de salud de tu elección (hasta máximo las 72 horas de la relación sexual, es decir tres días). Allí te harán las pruebas y te medicarán para prevenir algunas de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH y SIDA.

*Recordá:
la pastilla de
anticoncepción de
emergencia es sólo de
emergencia, no puede
usarse regularmente como
método anticonceptivo,
además no te protege
de las infecciones
de transmisión
sexual.*

¿Y SI OCURRE UN EMBARAZO?

Antes que nada, calma. Si crees que podés estar embarazada, acudí a un servicio de salud para hacerte un test de embarazo. En caso de un resultado positivo, no demores en contarle a tu pareja, tus padres o a una persona adulta de confianza.

En estos momentos pasan muchas cosas por tu cabeza, necesitás de mucho apoyo y cuidados especiales para asegurar tu salud y la de tu bebé.

Si estás embarazada, acercáte lo antes posible a un servicio de salud para la atención prenatal y controles. En la red de servicios del Ministerio de Salud es gratuita.

¿QUÉ SON LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)?

Son un grupo de infecciones que se transmiten de una persona a otra a través de las relaciones sexuales sin protección. Pueden ser causadas por bacterias, virus y parásitos, con o sin molestias muy variadas. Muchas veces las ITS no se manifiestan por lo que pasan desapercibidas.

La mayoría de las ITS son curables, como la sífilis, gonorrea, clamidiasis y tricomoniasis, pero otras no, como el VIH, la hepatitis B y el herpes genital.

¿Cómo podés evitarlas?

- No teniendo relaciones sexuales (Abstinencia).
- Si decidiste tener relaciones sexuales, tenés dos opciones, practicar la fidelidad mutua o usar el condón en forma sistemática y correcta.
- Evitando tener relaciones con tu pareja si sospechás que tiene alguna ITS.
- Haciéndote la prueba de Papanicolaou, luego de que hayas comenzado a tener relaciones sexuales.
- Vacunarte contra el HPV (acrónimo de Papiloma Virus Humano en inglés virus causante del cáncer de cuello uterino) y contra la hepatitis B (vacuna pentavalente) antes de tener relaciones sexuales, según esquema recomendado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.



¿Cuándo debes sospechar que vos o tu pareja tienen una ITS?

- ▶ Si existe irritación, enrojecimiento o llagas en los genitales.
- ▶ Flujo vaginal o leucorrea con o sin mal olor.
- ▶ Secreción amarillenta o blanquecina que salga por el pene o la vagina.
- ▶ Ganglios inflamados en las entrepiernas (ingle) o cuarto ra`yi.
- ▶ Dolor, picazón o ardor al tener relaciones sexuales o al orinar.
- ▶ Dolores en bajo vientre.
- ▶ Verrugas (kytâ) que crecen en los genitales.
- ▶ Picazón en el área genital o presencia de parásitos (Kypé).

Si tenés algunos de estos síntomas o si tuviste una relación sexual sin protección, es bueno que consultes en un establecimiento de salud para tu control y que puedas recibir tratamiento, en caso de que necesites.

Si tu pareja tiene una ITS, es importante que vos también consultes y te trates.

¿QUÉ ES EL PROYECTO DE VIDA?

En la adolescencia, empezás a descubrir que, además de tener hermosos sueños, tenés metas y asumís compromisos contigo misma. Todo lo que deseás, podés conquistar día a día.

Proyecto de vida es planear tu futuro y cómo construirlo en tu presente

Todas las personas deberíamos tener un proyecto de vida, nos hace sentir más seguras y confiadas para tomar las decisiones; y cada logro o meta alcanzada nos hace sentir realizadas.

También hace que nos preguntemos cómo será el mundo mañana y cómo podemos contribuir para mejorarlo.



Por ser un proyecto puede cambiar a mitad de camino. Siempre es bueno detenerte a pensar si lo que estás planeando ahora tendrá sentido mañana.

Por último, es importante que sepas que:

Como persona, sos sujeto de derechos. Sos dueña de tu vida y, por tanto, de tus decisiones. Siempre que quieras, podrás participar en la construcción de un mundo mejor. Un mundo más pacífico, más cooperativo y menos violento.

LAS VACUNAS

Las vacunas nos protegen contra enfermedades que pueden causar muchos problemas.

Por eso es importante saber qué vacunas tenés y cuáles te faltan, así para recibirlas y estar protegida.

En el cuadro se presentan las vacunas, sus dosis y refuerzos.

Vacu- nas	Dosis	Indicaciones	Fecha	N° Lote	Firma vacunador
Td	Refuerzo	En vacunados con Penta/DTP	A los 10 años		
	Refuerzo		Cada 10 años		
	1ra. Dosis	En no vacunados o con esquema incompleto Iniciar esquema o completar 5 dosis	Al contacto		
	2da. Dosis		1 mes de la 1ra. Dosis		
	3ra. Dosis		1 año de la 2da. Dosis		
	4ta. Dosis		1 año de la 3ra. Dosis		
	5ta. Dosis		1 año de la 4ta. Dosis		
SR	Una dosis	En no vacunados o que sólo tienen 1 dosis SPR			
AA	Una dosis	En no vacunados			
HPV*	1ra. Dosis	10 años			
	2da. Dosis	Al mes de la primera dosis			
	3ra. Dosis	A los seis meses de la segunda dosis			

*La vacuna contra el HPV está en proceso de incorporación al esquema regular de vacunación del MSPyBS.

LUGARES DONDE SE PUEDE LLAMAR O RECURRIR EN BUSCA DE AYUDA

- Asistencia, Prevención y Rehabilitación en Violencia Masculina (APREVIM): 298-237.
- Centro Nacional de Control de Adicciones: 298-352.
- CODENI de tu municipio.
- Departamento de Familia de la Policía Nacional: 224-237.
- Dirección General de Salud Mental: 214-936. Para enlace con servicios de psicología y psiquiatría.
- Ministerio de Educación y Cultura: 452-797 / 452-899.
- Ministerio de Justicia y Trabajo: para denuncias de Trabajo Infantil (menores de 14 años y condiciones peligrosas para menores de 18 años).
- Ministerio Público-Departamento de Asistencia a Víctimas de Delito: 210-785/ 220-609.
- Policía Nacional-División de Atención a víctimas de violencia intrafamiliar: Comisaría 6° 204-876, Comisaría 7° 227-523, Comisaría 15° 554-389.
- Salud sexual y reproductiva: todos los servicios de salud cuentan con el área de salud sexual y reproductiva.
- Secretaría de la Niñez y la Adolescencia: 147-Fono Ayuda.
- Servicio de Atención a Víctimas de Violencia del Centro de Emergencias Médicas: 204-800.
- Servicio de Apoyo a la Mujer (SEDAMUR) y Centro de Referencias sobre Trata de Personas: 452-060.

A continuación, te mostramos la ficha que se utiliza en los servicios de salud para registrar los datos importantes que ayudarán a conocer mejor tu estado de salud.



La presente publicación es fruto de un proceso participativo y pluralista liderado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Están autorizadas la reproducción y divulgación por cualquier medio del contenido de este material, siempre que se cite la fuente.

Este texto no tiene fines de lucro, por lo tanto no puede ser comercializado en el Paraguay ni en el extranjero.

Coordinación

Dra. Raquel Escobar Argaña
Dra. Elke Strubing
Dirección de Salud Integral de
Niñez y Adolescencia

Equipo Técnico de revisión

Lic. Ana Denis
Lic. Zenaida Rotela
Dra. Blanca Villalba
Lic. María de los Angeles Acosta
Lic. María Elena León
Lic. María Auxiliadora Morínigo
Lic. Evelyn Cattebeke

Validación y revisión

1. Dirección de Promoción de la Salud
 - Lic. Diana Rodríguez
 - Lic. Gloria Aquino
 - Lic. Mirian Cáceres
 - Profesor Gilberto Ortega
2. Alumnos/as de 13 a 17 años del Colegio Asunción Escalada
3. Alumnos/as de 13 a 17 años del Colegio Ignacio A. Pane

Apoyo técnico de UNFPA Paraguay

- Adriane Salinas
- Patricia Aguilar
- Carolina Oddone
- Carolina Ravera Castro

Comité Técnico Nacional de Adolescencia - Sub Comité de Servicios

Dra. Ana Christoff
Dra. Carolina Acosta
Dra. Ida Esquivel
Dr. Rubén Ruttia
Dr. Antonio Ruoti
Dra. Susana Sánchez
Dra. Fanny Corrales
Lic. Laura Martínez
Lic. Mónica Ruoti
Lic. Sara Roa
Lic. Marta Llamosa
Dra. Letizia Rivelli
Lic. Rosalba Canela
Dr. Julio Nissen
Dra. Olga González
Dra. María Esther Gómez
Dra. Gladys Larrieur
Dra. Avelina Troche
Lic. Nohelia Cardozo
Dra. Marta Sanabria

Diseño: Comunicación Visual
Ilustraciones: Amelí Schneider
Edición: Miguel Esparza



Autoridades Nacionales

Don Luis Federico Franco Gómez

Presidente de la República del Paraguay

Dr. Antonio Arbo

Ministro de Salud Pública y Bienestar Social

Dr. Félix Ayala

Viceministro de Salud Pública

Dr. Aldo Irala

Director de la Dirección General
de Programas de Salud

Dr. Julio Nissen

Director de la Dirección de Salud Integral
de la Niñez y Adolescencia

Lic. Evelyn Cattebeke

Jefa del Departamento de Salud Integral
de la Adolescencia

