

¿POR QUÉ ME PASA LO QUE ME PASA?

RESPUESTAS RÁPIDAS A PREGUNTAS ETERNAS
DE LOS ADOLESCENTES



adós

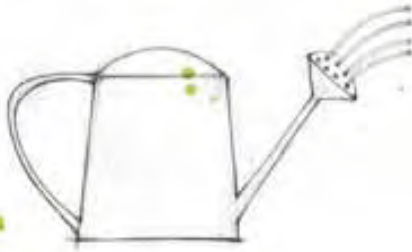
FUNCEI
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE INVESTIGACIONES Y
PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN
PROFESOR DR. DANIEL SAMBUOLIAN



¿POR QUÉ ME PASA LO QUE ME PASA?

RESPUESTAS RÁPIDAS A PREGUNTAS ETERNAS
DE LOS ADOLESCENTES





EQUIPO DE TRABAJO

Dirección Médica del Proyecto:

Dr. Julio Cukier

Dr. Daniel Stambouliau

Asesoramiento Editorial:

Cristina Stambouliau

Coordinación:

Lic. Gabriela Nicolari

Asesoramiento Lingüístico y Corrección de Estilo:

Lic. Nidia Schuster

Diseño y Producción Gráfica:

Pablo F. Pérez (www.kumvisual.com.ar)

Ilustraciones:

Viviana Bilotti (www.vivianabilotti.com.ar)

Colaboradores especiales:

Rudy y Pati

Gestión comercial:

Marta García

Autores y Colaboradores:

Dr. Julio Cukier. Médico especialista en pediatría y adolescencia

Dr. Sebastián Cukier. Médico especialista en psiquiatría

Dra. Paula Dellalatta. Médica especialista en infectología

Lic. Cintya Elmassian. Licenciada en psicología

Dra. Alejandra Giurgiovich. Médica en ginecología infanto-juvenil

Dr. Santiago Kweitel. Médico especialista en deportología

Lic. Lorena Levy. Licenciada en nutrición

Lic. Marcela Romero. Licenciada en nutrición

Lic. Miguel Santarelli. Licenciado en psicología

Dra. Cecilia Torroija. Médica especialista en infectología

Lic. Andrea Alvarez. Licenciada en nutrición

Lic. Federico Corniglio. Licenciado en psicología

Dr. Omar Alva Lilué. Médico especialista en psiquiatría

Lic. Mauro Mascotena. Licenciado en psicología

Hola

A través de esta Guía queremos acercarte información y contestarte las preguntas que te surjan con respecto a distintas situaciones que posiblemente te sucedan en estos años. Es innegable que el número de riesgos que pueden afectar tu salud física y emocional e incluso poner en peligro tu vida ha aumentado entre épocas anteriores y la actual. Una característica diferencial es que gracias a internet y a las redes sociales tenés más acceso a la información que los adolescentes de antes.

Recorriendo de la misma manera tu camino de búsqueda, me dí cuenta de que muchas veces la información de la red es contradictoria o carece de una base científica y afectiva. Además tiene más que ver con costumbres de otros países que no siempre concuerdan con nuestra manera de ser.

El propósito de esta publicación es transmitirte lo que se sabe al día de hoy con respecto al cuidado de la salud del adolescente e intentar establecer un diálogo con vos, para tener en cuenta tus opiniones y discrepancias y enriquecer así las próximas ediciones.

En ADOS somos "especialistas en escucharte" y tenemos la misión de acompañarte durante estos años de cambios tan intensos y estimulantes para ayudarte a vivirlos en plenitud. Te saluda muy afectuosamente esperando que este libro te sea de utilidad

Julio Cukier
Director Médico de ADOS

Indice

Sexualidad en la adolescencia	5
¿Cómo es y cómo funciona nuestro cuerpo?	6
¿Qué sexo tenemos cuando tenemos sexo?	11
¿Cómo cuidarme y cómo cuidar?	15
Autores: Dr. Julio Cukier, Dra. Alejandra Giurgiovich	
Infecciones de transmisión sexual	17
¿Te animás a responder?	21
Autores: Dra. Paula Dellalatta., Dra. Cecilia Torroja	
La nutrición y el desarrollo	23
¿Cómo comemos?	24
Cuidados en la dieta	27
Trastornos de la conducta alimentaria	31
¿Te animás a responder?	33
Autores: Lic. Lorena Levy, Lic. Marcela Romero. Colaboradora: Lic. Andrea Alvarez	
Mi cuerpo y el deporte	35
¿A qué jugamos?	36
Los riesgos del deporte	39
¿Te animás a responder?	41
Autores: Dr. Julio Cukier, Dr. Santiago Kweitel	
Autoestima en la adolescencia	43
¿Quién soy?	44
El valor de la autoestima	47
¿Te animás a responder?	53
Autora: Lic. Cintya Elmassian	
La violencia y sus consecuencias	55
¿Mejor pensamos antes de actuar?	56
¿Te animás a responder?	61
Autores: Dr. Sebastián Cukier, Lic. Miguel Santarelli.	
Colaboradores: Lic. Federico Corniglio, Dr. Omar Alva Liliú, Lic. Mauro Mascotena	

Sexualidad en la adolescencia

¿Me repite la pregunta?

Con respecto a este tema se producirán los mayores cambios en tu vida. Por lo menos los más intensos. Queremos ayudarte a que aprendas a disfrutarlo a tu manera pero sin correr riesgos, que no son muchos, pero que pueden cambiar la vida que soñaste para vos.



¿Cómo es y cómo funciona nuestro cuerpo?

¿Cuándo tengo que ver al ginecolog@ por primera vez?

No hace falta que hayas iniciado relaciones sexuales para ir al ginecolog@, por el contrario ir antes te va a ser muy útil para preguntar todas las dudas que tengas.

Si bien no es imprescindible, podés ir cuando comiences a menstruar, o si tenés dudas sobre tu crecimiento, o sobre el desarrollo de tu cuerpo y, además, si a tu medic@ le parece necesario. No sientas vergüenza ni temor, porque no te va a revisar en la primera consulta si no es necesario, respetando tu deseo. Sólo hablará contigo, hará una historia clínica (te preguntará sobre tus antecedentes de enfermedades y las de tu familia), y podrás preguntar tus dudas o las dudas que tienen con tus amigas sobre temas del cuerpo, sexo, etc.

Y yo que soy varón ¿con quién consulto sobre mi sexualidad y mi desarrollo?

Vos lo podés hacer dentro de la consulta habitual con tu médico de adolescentes o tu pediatra, o pedir una consulta aparte para plantearle las dudas con respecto a la sexualidad y las preguntas que van surgiendo después de haber escuchado a compañeros o haber visto en revistas o películas temas relacionados con el sexo. También podés preguntar sobre todos los cambios físicos y emocionales que estás teniendo, en especial, si dudás sobre qué es normal y qué no.

¿Cómo y cuándo puedo ir junto con mi pareja al ginecolog@, o al medic@ de adolescentes?

Cuando estés en pareja es probable que te surjan muchas preguntas y dudas sobre anticoncepción, tipo de relaciones sexuales, riesgo de infecciones o para plantearle los problemas que hayan surgido desde que están juntos.

Cuando esto suceda, es muy importante hablar con algún médico que les transmita lo más adecuado en cada situación, que escuche y respete los deseos y opiniones de cada uno de Uds. Pueden elegir a la ginecolog@ de tu pareja o al medic@ de adolescentes de cualquiera de los dos. Elijan a quien les parezca más confiable y con el que tengan mejor comunicación.

¿Qué es la menstruación?

La menstruación es sangre que una mujer, comienza a perder todos los meses alrededor de los 12 años, con una duración de 3 a 6 días y que aparece cada 25 a 30 días aproximadamente. Ésta pérdida de sangre se produce si no estás embarazada, o si no tenés ningún problema hormonal. En realidad, lo que se pierde, es un "tejido", como un nido que forma el útero para que el bebé se una a él durante un embarazo y que, de no producirse el mismo, va cayendo y empieza de nuevo el ciclo.



¿Por qué es importante llevar un registro de las fechas en que menstrúo?

Yo no tuve relaciones...

¿y quiero saber si puedo usar tampones durante la menstruación?

Si, definitivamente. Podés usar tampones mini o medium, no te van a lastimar, se deben cambiar durante el día cada cuatro horas y no se usan para dormir.

Es importante que alguien te enseñe a colocarlo, ya que si no, al hacerlo mal, podés sentir molestias, y luego evitar usarlos.

¿Por qué es importante llevar un registro de las fechas en que menstrúo?

En primer lugar, para saber si sos regular o no, luego para poder calcular el día de la ovulación, que es la salida del óvulo del ovario, y se produce el día 14 desde el primer día que menstruaste (ejemplo: si empezás a menstruar el 10 de octubre tu ovulación aproximadamente será el 24 de octubre) y, cercano a esta fecha, podría ser el período de tiempo en que hay más posibilidades de embarazo. Tené en cuenta que no siempre es tan exacto.

¿Qué cambios voy a tener en mi cuerpo en la adolescencia?

Si sos mujer, tendrás crecimiento de las mamas, salida del vello pubiano y axilar, olor a transpiración, cambio de grasitud en la piel, aparición de granitos (acné) en la cara y posiblemente en la espalda, tendrás tu primera menstruación (menarca) y a partir de allí tendrás otras con cierta frecuencia, aunque las primeras serán seguramente irregulares, también notarás flujo que manchará tu ropa interior, cambio de carácter, ganas de no bañarte, sentirte rara o triste sin saber la causa.

Si sos varón, crecimiento de la barba, cambio de la voz, crecimiento del pene y de los testículos salida de vello en el pecho, axila piernas y brazos, cambio de la grasitud de la piel, aparición de granos (acné) en cara y espalda, ganas de no bañarte, ganas de no hacer nada, tristeza sin causa.

¿Cada cuánto tengo que visitar al ginecolog@?

Por lo menos una vez al año.

- ▶ Si no iniciaste relaciones sexuales lo importante es, que te pese, te mida, te examine las mamas y que te enseñe a examinártelas y vea como va tu ciclo menstrual. Contale si tenés molestias al menstruar.
- ▶ Si iniciaste relaciones sexuales una vez por año hay que realizar un examen que se llama Papanicolau y una Colposcopia. No duele, y sirve para ver el cuello del útero. Estos estudios se hacen al iniciar las relaciones sexuales y aunque por un tiempo no las tengas, estos exámenes se deben hacer igual en la visita anual.
- ▶ Si tenés muchos dolores al menstruar, si la menstruación no es regular, si tenés flujo raro, si no te baja la menstruación (amenorrea).

No hace falta que hayas iniciado relaciones sexuales para ir al ginecólogo@, ir antes te va a ser muy útil para preguntar todas las dudas que tengas.



¿Sabés en qué momento del ciclo femenino ovulás?

Aproximadamente 14 días después del primer día en que comienza la menstruación, este día puede correrse tres días antes o después, estos 7 días del ciclo son los más probables para embarazarse si tenés relaciones sin utilizar algún método anticonceptivo, aunque es importante utilizarlos siempre.

Tengo flujo. ¿Es normal?

Durante el período de desarrollo podés tener flujo blanquecino o transparente y eso es normal. Debés consultar al médico si el flujo arde, pica, tiene color verde, amarillo, es oscuro o tiene mal olor.

¿Qué es el PAP y la Colposcopia?

El PAP o Papanicolau, es un estudio que se hace con un "espéculo", que es un embudito de plástico siliconado, que se coloca suavemente en la vagina. Sirve para ver el cuello del útero y de allí con una cucharita pequeña llamada espátula se extrae flujo, se coloca sobre un vidrio, se le coloca un líquido para fijarlo y se envía a estudiar.

Esto nos dirá si el cuello del útero esta inflamado, infectado o irritado, etc. y se puede curar con medicaciones muy simples.

La Colposcopia se realiza después del PAP, se deja el embudo, se coloca un líquido para limpiar el cuello y se lo mira desde afuera con una lupa gigante que es el colposcopio.

Con este último podemos detectar lastimaduras del cuello uterino.

Tener relaciones, a veces, me da miedo. ¿Es normal?

Por lo general los miedos más frecuentes en la mujer son: a tener dolor, a sangrar mucho la primera vez, a quedar embarazada o adquirir una infección de transmisión sexual.

En el varón los miedos más frecuentes se relacionan con no tener erección y que tu pareja quede embarazada o adquirir una ITS (infección de transmisión sexual).

Pero sería bueno que no tengan miedo y esto se logra conociendo los elementos de protección.

Que me salga líquido o pus del pene ¿es normal?

Si el líquido lo encontrás de vez en cuando en las sábanas o el calzoncillo esto se llama eyaculación nocturna y es normal.

Si en cambio todas las mañanas encontrás tu calzoncillo manchado y tuviste relaciones, puede ser una enfermedad de transmisión sexual y debes consultar al médico, al igual que si sale pus.



¿Siempre que se inician relaciones sexuales se tiene dolor?

No.

Si estás convencid@ de hacerlo, con quién, el cuándo, y en el momento de la relación estás relajad@, no tiene por qué producir dolor.

¿Siempre que se inician relaciones sexuales se produce sangrado?

No. Hay mujeres que sangran muy poco, y otras que no sangran, ya que su himen es muy elástico.

También puede pasar que no sangres en la primera relación sexual y que te ocurra después con penetraciones más profundas. Este sangrado se debe a la ruptura del himen y esto no duele.

El varón también puede sangrar ya que si no está circuncidado, pueden tener una pequeña pielcita llamada "frenillo" que se rompe y sangra. Por lo general su médico se lo dice desde pequeño y lo soluciona.

¿Qué sexo tenemos cuando tenemos sexo?

¿Y por qué siento lo que siento?

¿Qué quiere decir sexualidad?

Sexualidad no es solamente tener relaciones sexuales, significa también, mirarse, tocarse cualquier parte del cuerpo con o sin ropa, besarse en la boca u otro lugar del cuerpo, mirar a tu pareja desnud@, descubrir el cuerpo del otro y acariciarlo con suavidad y tibieza, tener una relación sexual con o sin penetración en vagina, ano o practicada por sexo oral

¿Con quién puedo hablar de sexo?

Tenés que elegir a alguien al que le tengas confianza, que te escuche con respeto, y que además sepa responder a tus preguntas en forma comprensible y amigable pero completa, sin ocultar nada.

Me da vergüenza hablar con mis padres de sexo.

¿Por qué? ¿Cómo hago?

Son pocos los jóvenes que hablan de sexo abiertamente con sus padres, ya que es difícil para ambos abordar este tema. Habitualmente la sexualidad es considerada como algo personal e íntimo y el hablar podría ser considerado como una invasión al otro, por eso hablar de sexo no es contar los detalles íntimos de cada uno, ni los tuyos, ni los de tus padres, pero sí conocer lo que está en juego para no correr riesgos. Lo ideal es una charla desde la comprensión, el afecto y sin avergonzarte.

¿Es verdad lo que muchos me dicen que masturbarse es malo para la salud física y emocional?

Es un concepto erróneo y en realidad es útil para conocer tu cuerpo, para saber cuáles partes de tu cuerpo te producen placer y para aprender a llegar al orgasmo.



¿Cuál sería la actitud a tomar frente al maltrato?

¿Cuál sería la mejor edad para que yo comience a tener relaciones sexuales?

Los médicos que atendemos adolescentes hablamos de posponer o postergar el inicio de las relaciones sexuales, ya que al tener más edad, estás más seguro de lo que hacés, cómo lo hacés y cómo cuidarte. Hay que tener presente que al tener relaciones, se deposita un grado de confianza y afectividad importante, que incluye ser fiel a tu pareja, lo cual además evita junto con el uso siempre del preservativo el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual y el embarazo no deseado.

¿Es importante llegar al orgasmo? ¿Es imprescindible?

El orgasmo es sólo una parte de las relaciones sexuales.

Esto no significa que cada vez que tengas una relación sexual "debés" llegar al orgasmo. En realidad el orgasmo es el resultado de todo un juego previo y preparación antes de la penetración, aunque, también podés llegar al orgasmo sin penetración, por un proceso de excitación producida por besos, toques, caricias.

Una persona normal no siempre llega al orgasmo, si respondes "siempre llego al orgasmo", es poco creíble, y si respondes "nunca llego o nunca llegué", estaría muy bueno que lo hables con alguien.

Como ves, podés pasarla bien con la persona que querés, disfrutando de tu cuerpo y el de tu pareja sin llegar a una penetración o a un orgasmo. Llegar al orgasmo no es en lo único en que debes pensar al iniciar un juego sexual, ya que te generaría mucha presión y esto hace muchas veces que la mujer no llegue al orgasmo, que le duela la penetración o que el varón no tenga erección.

¿Cómo hago para cuidar y respetar mi cuerpo y el de mi pareja?

Es importante que sepas que sos únic@ e irrepitable, por lo tanto sos muy valios@.

Tu cuerpo es tuyo y nadie, nadie puede tocarte ni obligarte a hacer cosas si vos no querés. (Ejemplo: tocarte, sacarte la ropa, obligarte a ver cosas que no querés, exigirte que envíes fotos o videos a través de la compu o el celular, cosas que te produzcan vergüenza o riesgo, esto se conoce como "sexting"). Es importante que sepas que tus padres están preparados para escuchar estas cosas y ayudarte, por lo tanto, sería bueno que ellos sean los primeros en enterarse y ayudarte. ¡Pensá que estás en riesgo!!! y si no podés contárselo a tus padres, consultalo con un adulto de tu confianza.

Tampoco deberías obligar, ni exigir a tu pareja hacer lo que no quiere.

En una relación sexual no hay nada bien ni nada mal, si ambos miembros de la pareja están de acuerdo. Esto es tanto para el inicio de la relación sexual, como para el tipo de relación.

Es importante que sepas que sos único e irreplicable, por lo tanto sos muy valioso. Tu cuerpo es tuyo y nadie, nadie puede tocarte ni obligarte a hacer cosas si vos no querés.



¿Qué quiere decir maltrato?

El maltrato es obligar a alguien a hacer lo que no quiere.

El maltrato puede ser físico o emocional y va desde la agresión física a romper las cosas del otro, insultarlo, menospreciarlo o ignorarlo.

¿Cuál sería la actitud a tomar frente al maltrato?

En la elección de la pareja reside la prevención para evitar el maltrato. Antes de profundizar la relación, observá las actitudes del otr@. Frente a una situación de maltrato, decidí rápidamente salir de la misma con cualquier excusa y hablá con tus padres o quien vos creas conveniente contando la situación para que te proteja, es probable que esté en juego tu salud o tu vida.



¿QUÉ SIGNIFICA COERCIÓN AL TENER RELACIONES SEXUALES? ¿CÓMO LA EVITO?

Coerción (según la Real Academia Española): es la presión ejercida sobre alguien para forzar su voluntad o su conducta.

Esto quiere decir obligar a un hombre o a una mujer a tener relaciones sexuales, cuándo o con quién no desea utilizando distintos medios (amenazas, presiones psicológicas o agresiones corporales, etc.).

Una de las formas de evitar esto es contarle qué te está ocurriendo a alguien de confianza.

Por lo general, las personas que ejercen coerción sobre otra les hacen creer que nadie pensará que su relato sea verdad, y esto no es así, si se lo contás a una persona que te conozca y sea de tu confianza, te creerá.

¿Es importante la intimidad en una relación sexual? ¿Por qué?

Sí. La relación sexual es algo entre dos personas que debería realizarse en un lugar tranquilo, relajado, donde los dos se sientan a gusto.

Esta intimidad sexual se rompe cuando existe la posibilidad de que alguien entre a la habitación de improviso, o cuando alguno de ustedes decide filmarla y subirla a la web, o cuando se sacan fotos, ya que es mostrar un acto privado y muy íntimo a terceras personas, que puede avergonzarte en el presente o en el futuro.

¿Qué pasa con el sexo cuándo tomo alcohol o estimulantes?

Te desinhiben, pero muchas veces no te facilitan ni la erección ni el orgasmo. Se pierde el control sobre lo que está sucediendo y no se sabe con quién o con quiénes se tuvo sexo, por lo tanto tampoco hay conciencia de cuidado y aumentan los riesgos de embarazo y enfermedades de transmisión sexual.

¿Qué es la identidad de género y cómo se adquiere?

Para poder hablar de identidad de género debemos definir primero algunas otras cosas:

► **sexo:** es una categoría biológica, que desde el aspecto (fenotipo) se define como hombre y mujer.

Desde el aspecto genético definido desde los cromosomas (genotipo) puede ser: xx o xy.

► **género:** es una categoría social: femenino-masculino.

Rol de género: todo lo que una persona hace o dice para indicarle a los otros que es hombre o mujer.

► **identidad de género:** son los factores psico-bio-socio-culturales que en cada época histórica define la masculinidad y la femineidad y se construye durante toda la vida, acorde a la integración de: características básicas de la personalidad, experiencias vitales, relaciones vinculares, pautas culturales.

El momento del inicio de las relaciones sexuales debe ser acordado con tu pareja, respetando las decisiones de ambos.



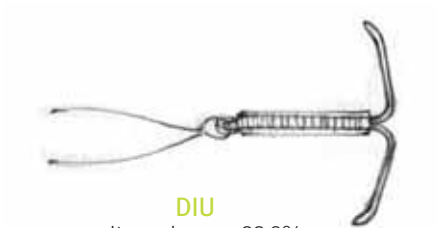
LOS MÉTODOS ANTICOPCETIVOS QUE EVITAN “ETS Y EMBARAZO”



PRESERVATIVOS
evita ETS y embarazo



DIAFRAGMA
evita embarazo 70%



DIU
evita embarazo 99,8%



PARCHES
evita embarazo 99,8%



ESPONJA
evita embarazo 70%



PASTILLAS
evita embarazo 99,4%



INYECCIONES
evita embarazo 99,8%



CREMAS / ÓVULOS ESP.
evita embarazo 60%

¿Cómo cuidarme y cómo cuidar?



¿Qué tengo que saber de anticonceptivos?

Cada uno de los siguientes anticonceptivos actúan de diferentes maneras para evitar un embarazo:

- ▶ **Método de barrera:** preservativo y diafragma. Éstos evitan que el semen entre a la vagina y de allí pase al útero.
- ▶ **Espermicidas:** esponja, cremas y óvulos evitan que los espermatozoides sobrevivan.
- ▶ **Inertes:** DIU, que por lo general actúa como un cuerpo extraño dentro de la cavidad uterina, y como está hecho de cobre mata a los espermatozoides.
- ▶ **Hormonales:** están formados por estrógenos y progesterona y evitan la ovulación. Las pastillas anticonceptivas, hacen que el ovario no libere el óvulo. De esta manera nunca se encuentra con el espermatozoide y no hay embarazo.

Lo más efectivo es el preservativo más un segundo método, “se llama doble protección”, y es siempre preservativo más pastillas o anticonceptivo de emergencia o DIU o anillo vaginal o inyección o parche, etc.

Ningún método es seguro un 100%.

Las pastillas anticonceptivas se comienzan a usar por un problema médico, o cuando tenés relaciones, siempre junto con el preservativo.

La pastilla se toma todas las noches, casi a la misma hora, y debe ser seguida por un médico.

En caso de olvido, vómitos, diarrea o toma de antibióticos, debes usar obligatoriamente preservativo, ya que no se sabe qué cantidad de anticonceptivo se absorbió pudiendo ovular y quedar embarazada

¿Usar el preservativo en la mitad de la relación sexual ayuda a evitar un embarazo?

No evita el embarazo ni las infecciones de transmisión sexual.

Cuando el varón penetra y se excita, sale por el pene líquido preseminal, que contiene espermatozoides que pueden embarazar o gérmenes que pueden infectar en todo momento.

Usar el preservativo en mitad de la relación sexual es igual que “acabar afuera”, ambos actos tienen los mismos riesgos.

¿Qué puede pasar si no usamos preservativo?

Puede producirse un embarazo o infectarte o infectar por transmisión sexual.

¿Cualquier persona puede indicarme un anticonceptivo?

¿QUÉ ES LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS?

La pastilla del día después no existe en Argentina, es francesa, es abortiva y la droga es la RU 486. En cambio el **“anticonceptivo de emergencia”** es diferente, son altas dosis de progesterona y no es abortiva. Lo óptimo es tomarla dentro de las 6 primeras horas de no haber utilizado el preservativo, de haberlo utilizado mal o que éste se haya roto y el máximo de tiempo para evitar un embarazo son tres días. Luego de ese tiempo la efectividad baja y se puede producir un embarazo. **No es abortiva y no produce malformaciones si no se puede evitar el embarazo.**

¿Cualquier persona puede indicarte un anticonceptivo?

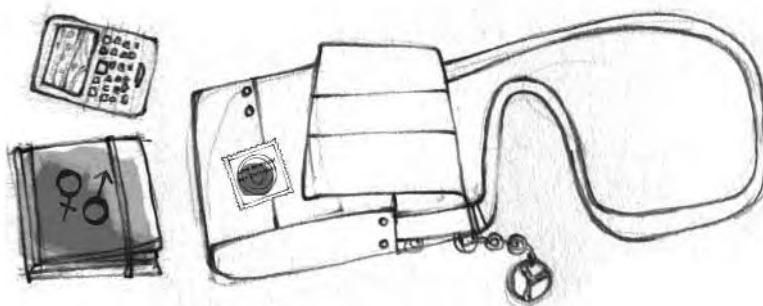
No. Sólo tu médico puede hacerlo ya que conoce tus antecedentes y los de tu familia. Te pedirá un estudio de sangre, una ecografía y te medirá tu presión arterial antes de autorizar el uso de las pastillas anticonceptivas.

Las pastillas anticonceptivas solas. ¿Previenen las enfermedades de transmisión sexual?

No. Todo lo que permita que el semen o las secreciones del pene o la vagina toquen el cuerpo de otra persona no evitan las enfermedades de transmisión sexual. Sólo el preservativo evita las infecciones de transmisión sexual y el embarazo.

¿En definitiva, qué tengo que hacer para evitar un embarazo?

Siempre preservativo, pero es necesario para más seguridad asociarlo a algún otro método de los que vimos antes, que lo vas a decidir junto con tu médico.



Infecciones de transmisión sexual. ¿Cómo evitarlas?



Cómo me doy cuenta que me contagie una enfermedad de transmisión sexual?

- ▶ Cuando te sale pus o alguna secreción del pene o de la uretra por donde haces pis
- ▶ Cuando tenés flujo en especial si arde, pica, es de color verde o amarillo o si es oscuro y tiene feo olor
- ▶ si tenés úlceras o ampollas en los genitales
- ▶ si tenés orina oscura y/o molestias al orinar
- ▶ si tenés dolor en los testículos o están hinchados y calientes
- ▶ si aparecen verrugas
- ▶ si tenés dolor en el bajo vientre en la región pelviana
- ▶ si tenés dolor en lo profundo de la vagina durante las relaciones sexuales
- ▶ si tenés secreción por el ano
- ▶ si tenés lesiones en la piel o dentro de la boca
- ▶ si tenés inflamados o hinchados los ganglios, sobre todo los de la zona inguinal
- ▶ Algunas ETS tienen síntomas más específicos, otras no dan síntomas y sólo me doy cuenta con un análisis y no todos los síntomas anteriores son siempre ETS.

¿Qué medidas hay que tomar para evitar enfermedades de transmisión sexual y cuáles son las más seguras?

- ▶ El uso de preservativo siempre, desde el principio hasta el final y en todo tipo de relaciones sexuales
- ▶ tener pareja estable
- ▶ no tener sexo bajo efecto de alcohol o drogas.

¿Cuáles son las enfermedades de transmisión sexual más frecuentes?

- ▶ **Las enfermedades virales:** HIV, Hepatitis C y Herpes no tienen curación definitiva, con medicación se evita que progrese y algunas veces retrograde, pero el virus permanece en el cuerpo indefinidamente. En cuanto HPV (Papiloma Virus) y Hepatitis B, se debe mencionar que el virus con tratamiento a tiempo y adecuado puede controlarse y hasta desaparecer.
- ▶ **La Sífilis y la Gonorrea** se curan con tratamiento precoz y adecuado, pero algunas veces pueden dejar secuelas.
- ▶ **El Mycoplasma, el Ureaplasma** se curan con tratamiento y la Chlamydia también, pero si no es tratada a tiempo puede producir esterilidad.

¿Cómo me doy cuenta que me contagie una enfermedad de transmisión sexual?

La masturbación es útil para conocer tu cuerpo, para saber qué partes de tu cuerpo te producen placer y para aprender a llegar al orgasmo.

¿Con qué cambios en el flujo consultás al médico?

Si el flujo arde, pica, tiene color verde, amarillo u oscuro y con mal olor.

¿Te podés contagiar una enfermedad de transmisión sexual por sexo oral?

Si, y por eso debés utilizar siempre preservativo.



Queremos que conozcas las infecciones de transmisión sexual más frecuentes, contándote cómo son, para que puedas reconocerlas y consultar lo antes posible a tu médico.

Comenzando por la más grave.

VIH/SIDA: (Virus de la Inmunodeficiencia Humana)

Es la más grave de las infecciones de transmisión sexual y que hasta hace pocos años llevaba inexorablemente a la muerte. En este momento, si bien no se cura, se puede obtener con medicación una buena calidad de vida y se pueden prevenir otras enfermedades graves llamadas oportunistas que aprovechan la disminución de las defensas que produce el sida. Los síntomas son: cansancio fuera de lo habitual e inexplicable, aumento en el tamaño de los ganglios, pérdida de peso, coloración blanquecina en boca, lengua y/o garganta, diarrea persistente. Los síntomas pueden aparecer entre 3 meses y hasta 10 años de haberte infectado con el virus del HIV. Es importante que sepas que la forma de contagio son la utilización de agujas y jeringas compartidas con aquéllos que se inyectan drogas, instrumentos para perforar la piel o tatuarla, cepillos de dientes, navajas y afeitadoras, lesiones producidas por cualquier elemento que contenga sangre contaminada y por transfusiones de sangre no controladas, por relaciones sexuales sin preservativo por vía vaginal o anal o sexo oral. Se puede transmitir de madre a hijo durante el embarazo y la lactancia.

La prevención es a través de la abstinencia sexual o el uso de preservativo y la no utilización de los elementos nombrados previamente, jeringas, navajas, etc. Es importante saber que no se transmite a través de la saliva, lágrimas, orina y materia fecal.

Hepatitis B:

Si bien el 90% se cura espontáneamente, 10% puede producir cáncer de hígado o destrucción hepática (cirrosis), los síntomas son parecidos a los de una gripe, cansancio, fiebre y dolores de cuerpo, se transmite por vía sexual, por transfusiones de sangre, de madre a hijo y en la lactancia. La prevención es vacunándose contra la Hepatitis B que son 3 dosis y es altamente efectiva, la abstinencia sexual o el uso de preservativo. En las formas crónicas existe tratamiento pero no es muy efectivo.

Herpes Genital:

Produce pequeñas ampollas llenas de líquido en la zona genital y el virus persiste para siempre en la zona, el uso de preservativo lo previene. Debe controlarse y en algunas ocasiones medicarse.

Gonorrea y Chlamidia:

En el hombre produce ardor, molestias al orinar y una secreción parecida al pus en la Gonorrea o casi transparente en la Chlamidia. En la mujer produce Enfermedad Inflamatoria Pélvica (EIP) con infección de trompas, ovarios y peritonitis. Se transmite por contacto sexual directo y algunas veces se puede contagiar el bebé en el momento del parto. Se trata con antibióticos y existe el riesgo de esterilidad.

Sífilis:

Sífilis Primaria: La lesión primaria es una úlcera llamada chancro que puede aparecer en boca, genitales o ano. Si no se trata se inicia el periodo secundario y aparecen ronchas en todo el cuerpo, en especial en palmas y plantas del pie, con fiebre, dolor articular y cansancio, después viene un período de latencia que puede durar años y luego viene el período terciario, que es gravísimo y daña el sistema nervioso, los huesos, el hígado, el corazón y la piel. Se transmite por contacto sexual y el bebé puede contagiarse durante el embarazo, parto y lactancia. Se previene con abstinencia sexual y uso de preservativo. Se cura con antibióticos, si éstos son utilizados muy precozmente.

HPV (Papiloma Virus):

Es la más difundida de todas las ETS entre las mujeres, si no es detectada a tiempo puede producir cáncer de cuello uterino. Produce lesiones en la piel y en la mucosa genital, como verrugas o úlceras en especial en la zona del cuello uterino. No producen dolor, pero sí picazón y son detectadas a simple vista en las mujeres por Colposcopia o un Papanicolau. Muchas veces se cura solo pero en un porcentaje alto se hace crónico y las lesiones pueden malignizarse (cáncer de cuello uterino).

De allí que la vacunación es fundamental para prevenir estos riesgos y está indicada en el calendario oficial de vacunación, por lo cual es gratuita. Además de la vacuna, es necesario el uso de preservativo y hacer un control médico periódico ayuda a evitar la enfermedad.

¡SIEMPRE USÁ PRESERVATIVO!

¿Te animás a responder?



1. ¿Fuiste alguna vez al médic@ ginecólog@?

Sí No

2. ¿Hablaste con tu médic@ de adolescentes sobre sexualidad?

Sí No

3. ¿Llevás un calendario de tus menstruaciones?

Sí No

4. ¿Valorás el afecto antes de tener una relación sexual?

Sí No

5. ¿A quién le preguntarías sobre las distintas situaciones sobre sexualidad? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ¿Has hablado con tus padres sobre sexualidad?

Sí No

¿Te da vergüenza?

Sí No

7. ¿Qué edad crees que es la mejor para comenzar a tener relaciones sexuales y por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

8. Si tuviste educación sexual en el colegio.

¿Sentís que te sirvió?

Sí No

9. ¿Llegás al orgasmo? Siempre, a veces, nunca

Siempre A veces Nunca

10. ¿Cuáles son tus miedos de tener relaciones?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



11. ¿Qué pensás de tener un hijo a tu edad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. ¿Qué medidas usarías para evitar el embarazo y las infecciones en una relación sexual?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. ¿Qué harías frente al maltrato físico o psíquico de tu pareja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14. ¿Contás tu intimidad sexual a otras personas?

Sí No

15. ¿Qué es sexting? ¿Cuáles son los riesgos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16. ¿Alguna vez te sentiste enamorado@?

Sí No

17. ¿Sabés qué es la coerción para tener relaciones sexuales? ¿Sabés cómo evitarla?

Sí No

18. ¿Pensás en el otro al tener relaciones sexuales o sólo pensás en vos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19. ¿Respetás la opinión y el deseo del otro cuando deciden tener una relación sexual?

Sí No





La nutrición y el desarrollo

¿De qué estamos hechos?

Para ustedes las prioridades son: la necesidad de una alimentación sana para tener un desarrollo físico adecuado y la influencia de la nutrición en la apariencia física, ya que creen que la pinta es lo más y no lo de menos.

Este capítulo tiende a desmitificar los mitos y creencias equivocadas sobre las comidas y los riesgos de una nutrición inadecuada.

¿Cómo comemos?

¿Por qué es importante que coma bien a mi edad?

Porque es el período que vas a crecer más y en donde vas a tener importantes cambios físicos. En este período es importante tener una alimentación que sea completa y equilibrada en la que no debe faltar ni los azúcares, ni las proteínas, ni las grasas y tiene que tener pequeñas cantidades de vitaminas y minerales, en especial, hierro y calcio.

Comer sano implica incorporar alimentos variados que se complementen, frutas, verduras, cereales, lácteos preferentemente descremados, carnes con poca grasa, preferentemente pescado y cantidades moderadas de carnes rojas y aves, y distribuidas adecuadamente respetando las 4 comidas diarias. No se debe saltar el desayuno.

Tené en cuenta que no conviene consumir con mucha frecuencia: comidas con muchas grasas, azúcares y harinas en exceso, por ejemplo: sándwiches, fiambres, hamburguesas, panchos, facturas, tortas, alfajores, gaseosas, alcohol, fritos y comidas chatarra, esto no quiere decir que estén absolutamente prohibidas pero es importante tratar de evitarlas, ya que son ricas pero no saludables.

¿Es cierto que el acné aumenta si como manteca y/o chocolate?

No está demostrado que si comés más grasa, manteca, chocolate, haya un aumento del acné, pero sí es probable que al comer alimentos con un valor calórico alto te pueda hacer aumentar de peso y esto podría tener influencia en el acné, por lo tanto te reitero la necesidad de tener una alimentación equilibrada.

¿Si como menos?

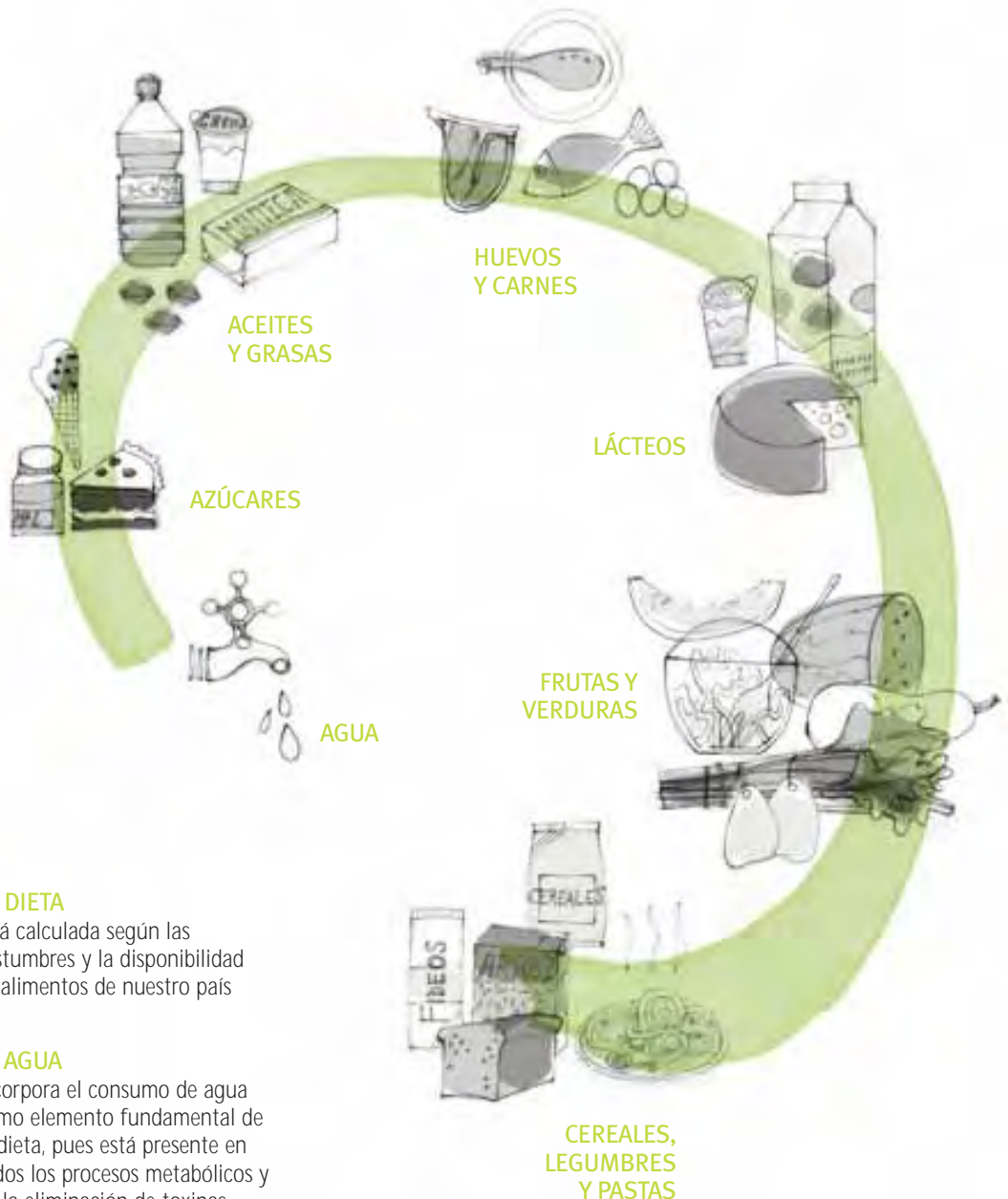
Tu cuerpo empezará a usar tus depósitos normales, incluidos tus músculos y el calcio de tus huesos. Producirá alteraciones en la formación de tus hormonas, disminuirá la fortaleza de tu cuerpo, de tu capacidad de realizar actividades físicas y de prestar atención, lo que impedirá que tengas un adecuado crecimiento y desarrollo.

Si la cantidad que comés es muy poca, vas a bajar exageradamente de peso y esto te puede llevar a enfermedades muy severas como la anorexia y la bulimia.

¿Por qué cuando estoy ansios@, enojad@, angustiad@ prefiero comer más cantidad de cosas dulces y harinas?

Cuando estás así comés más azúcares, chocolates, helados, harinas, galletitas, alfajores, debido a que estos actúan sobre tu cerebro liberando una sustancia llamada serotonina que produce una sensación de bienestar y ayuda a calmarte, pero al mismo tiempo si comés de más y aumentas de peso te vas a sentir enojad@ y vuelve a comenzar el círculo. Sería bueno que te controles y no comas grandes cantidades de este tipo de alimentos.

EL ÓVALO ARGENTINO DE LA ALIMENTACIÓN



LA DIETA

Está calculada según las costumbres y la disponibilidad de alimentos de nuestro país

EL AGUA

Incorpora el consumo de agua como elemento fundamental de la dieta, pues está presente en todos los procesos metabólicos y en la eliminación de toxinas.

Consumo diario 1,5 a 2 litros

Es frecuente que la alimentación esté relacionada con los cambios emocionales que se producen en cada uno de ustedes. Es posible que algunos depositen en la comida la necesidad de recuperar un estado de tranquilidad, y otros por el contrario, dejan de comer bajo las mismas circunstancias. En situaciones extremas, estos estados de ánimo requerirán de la consulta con un profesional especializado en el manejo de situaciones emocionales.

Yo no desayuno y como a cualquier hora ¿Qué tiene de malo?

Esta forma de comer con largos períodos de ayuno hace que tengas mucho más hambre en la próxima comida y comas más de lo necesario, además el cuerpo se acostumbra a gastar menos y guardar más produciendo sobrepeso u obesidad y que tu desarrollo y crecimiento no sea el adecuado.

¿En qué cosas me puede afectar comer mal?

- ▶ Alteraciones en el peso en más o en menos
- ▶ Desarrollo físico y hormonal no adecuado
- ▶ Disminución en la masa muscular en relación a la masa grasa
- ▶ Anemia (menos glóbulos rojos) con sensación de mucho cansancio
- ▶ Piel seca
- ▶ Alteración de la visión nocturna
- ▶ Sequedad de labios
- ▶ Inflamaciones más frecuentes en la lengua
- ▶ Disminución del gusto
- ▶ Caries
- ▶ Uñas débiles
- ▶ Alteraciones menstruales
- ▶ Retardo en la maduración sexual y en el crecimiento
- ▶ Amenorrea (desaparición de la menstruación).

¿Voy a engordar si tomo alcohol?

Sí, el alcohol aporta muchas calorías, además no es alimento y hace que la grasa se acumule en el cuerpo ayudando a producir sobrepeso y obesidad.

¿Qué pasa si como más de lo que necesito?

Si comes de más, sobrarán calorías que se acumularán en forma de grasa con tendencia a tener sobrepeso y obesidad, en especial, si predomina un solo tipo determinado de comida, por ejemplo: fritos, comida chatarra, gaseosas, golosinas, tortas, galletitas, etc.



Cuidados en la dieta



¿Puedo elegir cualquier dieta o copiar la de otro o elegir una dieta extraída de un artículo de una revista?

Cada persona tiene características propias, tanto físicas como emocionales y distintas actividades que necesitarán aporte de comidas diferentes. Tenés que tener en cuenta que las dietas no indicadas para vos ponen en riesgo tu salud, además habitualmente son ineficaces debido a que, al ser inadecuadas y difíciles, son insostenibles en el tiempo y al abandonarlas lleva inevitablemente no sólo a volver al peso anterior sino a aumentar aún más, con la consiguiente sensación de fracaso. Además tenés que saber que hay alergias a ciertos alimentos y otras alteraciones médicas por las cuales no conviene comer cierto tipo de comidas, por ejemplo: el gluten en los celíacos, intolerancia a la lactosa, diabetes, etc.

¿Cómo debo comenzar un plan alimentario?

¿Quién me puede asesorar y controlar?

Para comenzar un plan alimentario necesitás consultar con un especialista en nutrición, médico o licenciado con conocimientos para armar un plan alimentario de acuerdo a tu edad, sexo, altura, actividad física y respetando tus gustos y horarios. Te controlará periódicamente y adecuará el plan de acuerdo a la evolución, es decir que, juntos irán logrando lo más importante que es el cambio de hábitos y el aprendizaje, incorporando el criterio de moderación en la forma de comer.

¿Si bajo de peso, cómo hago para no aumentar luego?

Lo importante es aprender a comer, saber qué cantidades y qué alimentos deben formar parte de tu comida, realizar actividad física aunque sea moderada e ingerir líquidos (preferentemente agua) y así mantendrás el peso y sabrás como hacerlo por vos mismo.

También el secreto está en la forma de bajar de peso, si lo hacés rápido, con recetas mágicas y con dietas de muy, muy bajas calorías lo más probable es que al dejar esta dieta comiences a subir nuevamente en forma rápida.

En cambio si comés, al menos, cuatro comidas diarias, tomás agua en cantidades adecuadas y llevás una dieta equilibrada, vas a bajar más lentamente pero en forma sostenida y te da tiempo para cambiar de hábitos, que, junto a una actividad física regular te va a ayudar a mantener el peso que lograste.

Es importante que puedas planificar tus comidas del día siguiente, incluso, si podés, anótalas y al final del otro día, fijate qué cosas pudiste cumplir y cuáles no, y por qué.

El lunes empiezo.... ¿existe?

En realidad mientras empieces, no importa que sea lunes, martes, sábado o domingo. Cuando te sientas preparado o dispuesto, no importa cuando sea, no lo dejes pasar.

¡El momento es ya! El lunes es una excusa para demorar el comienzo.

¿En qué cosas me puede afectar comer mal?

¿Por qué me pasa lo que me pasa?

El alcohol aporta muchas calorías, además no es alimento y hace que la grasa se acumule en el cuerpo produciendo sobrepeso y obesidad.



¿La actividad física me ayuda con el plan alimentario?

Depositar en un solo aspecto, ya sea en la alimentación o en la actividad física, la estrategia para bajar de peso es equivocada, es necesario de ambas, ya que comer menos ayuda en el descenso de peso pero al hacer actividad física se liberarán unas sustancias llamadas endorfinas que da sensación de placer, calma la ansiedad y la angustia y mejora el humor que, a su vez, reduce la necesidad de comer.

El ejercicio solo por su lado, sin una alimentación adecuada tampoco conseguirá que bajes de peso.



¿Puedo elegir cualquier dieta o copiar la de otro o elegir una dieta extraída de un artículo de una revista?

¿Tomo agua o puedo tomar otros líquidos?

El agua debe ser el principal tipo de líquido en tu dieta diaria.

El resto de las bebidas aunque algunas no engordan tienen colorantes, aditivos, conservantes y tienen algún tipo de azúcar o edulcorante, todas estas cosas son adictivas produciendo un aumento de la sed y del apetito.

Tengo vergüenza de contar que estoy en un plan de descenso de peso ¿qué hago?

Plantealo como un cambio del estilo de vida, es decir, que estás haciendo un plan de alimentación saludable y que tu único objetivo no es el descenso de peso. Verás que no solo te comprenderán sino que muchos se unirán a vos, te acompañarán, te ayudarán y con este apoyo va hacer más fácil lograr tu objetivo.

Además no lo hagas en forma extrema ni muy evidente, no es necesario, simplemente comé porciones más pequeñas un poco más seguido y excepcionalmente podés comer un poco de comida chatarra o snacks. En todo esto te puede asesorar tu médico o nutricionista.

Cuando me dicen probá, no te va a engordar ¿qué hago?

Si te sentís preparado podés probar en pequeñas cantidades y eso no afectará tu peso, usando tu criterio de moderación.

Probar no significa comerse todo el plato, ni tampoco pasar todo el día probando alimentos. Sería bueno que tengas cuidado con las propagandas de productos nuevos en el mercado que se comercializan como dietéticos, no los consumas hasta no estar segur@ de que lo que dice su etiqueta es cierto y adecuado.

¿Nunca más engordaré?

El “nunca más” y el “para siempre” no existe, la idea es cambiar nuestros hábitos, el organismo va adquiriendo una memoria del nuevo estilo de comer que después de un tiempo se va convirtiendo en una rutina sumamente aceptable.

Hay que estar alerta para no abandonar los hábitos adquiridos y no caer rápidamente en la situación anterior y saber que después de un tiempo determinado, ni siquiera hará falta esa alerta.

¿Qué otras cosas pasarán además de mejorar mi estética si llego a mi peso adecuado?

Llegar a tu peso adecuado va a mejorar tu ánimo, tu autoestima, tus actividades sociales, tu salud, tu sueño, la regulación de tus niveles hormonales, va a mejorar tu respiración, podrás hacer deportes sin fatigarte y más fácilmente, con menos riesgo de lesiones en tus rodillas, tobillos y caderas, además evitarás tener estrías o celulitis y ayudarás a que éstas desaparezcan. Tené en cuenta que para poder llegar a tu peso debés hacerlo en forma controlada, paulatina y sostenida.



Tené en cuenta que para poder llegar a tu peso adecuado, debés hacerlo en forma controlada, paulatina y sostenida.

¿Qué es light y diet?

Light es bajo en calorías. Diet significa que son comidas específicas, producidas sin algún nutriente que puede afectar a personas con algún tipo de enfermedad, por ejemplo, sin azúcar para diabéticos, sin gluten para celíacos, pero que no necesariamente tienen un bajo aporte calórico.

¿No puedo comer más comida “chatarra”?

El plan debería llamarse “no hay prohibidos”, es cierto que la comida chatarra es muy rica pero hay que saber que esto se debe a que tiene mucha grasa y sal, lo que provoca seguir teniendo ganas de comer siempre lo mismo sin parar. “Nunca más” es demasiado... pero cuando lo hagas hazlo con moderación y no frecuentemente.

Podrás disfrutar de algún plato no muy saludable pero en cantidades reducidas y comiendo lentamente para que dure más, y si seguís con hambre complementalo con alimentos saludables hasta que estés satisfech@.

¿Cómo distribuyo las comidas si me acuesto tarde y me levanto al mediodía?

Si te acostás tarde, lo que podés comer antes de acostarte es una colación en ese momento en reemplazo del desayuno, que seguramente no harás, con lo cual reducimos el ayuno nocturno. El resto de las comidas del día, a partir del mediodía se mantienen en la forma habitual. Cuando armes el plan alimentario habrá que hacerlo adecuándolo a tus horarios y forma de vida respetando las comidas principales y colaciones en los horarios que vos puedas pero manteniendo un esquema en el que no falten comidas.

Cuando me voy de vacaciones. ¿Qué hago con la dieta?

Durante las vacaciones cambian nuestros horarios y actividades, la idea es que la alimentación sea lo suficientemente flexible para adaptarse.

En este período particular, podés permitirte algunos alimentos y productos que no comés en forma habitual, siempre con el criterio de moderación y manteniendo los hábitos de fraccionamiento de las comidas y la ingesta de líquidos. Aprovechá este momento para realizar actividades recreativas al aire libre, caminatas y deportes que te van a ayudar a mantener tu peso. Antes de irte estaría bueno armar una estrategia alimentaria que te ayude a estar más tranquil@ en este período.

Trastornos de la conducta alimentaria

¿Cuáles son los primeros síntomas de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa y bulimia?

En los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), las pacientes tienden a aislarse, a restringir la alimentación (con excusas repetidas, por ejemplo alegando dolor de estómago), evitar comidas (también con excusas repetidas, como que comió en otro lado), a quedarse mucho tiempo en el baño luego de comer para vomitar y a encontrarse muy irritables. También tienen dificultad para cumplir las demandas de las actividades académicas o laborales que tengan y, en ocasiones, se quedan encerradas en su cuarto mucho tiempo.

¿Cómo se puede ayudar, desde la casa, a las personas que sufren de estos trastornos?

Hay 2 cuestiones principales: por un lado diálogo franco y directo (evitando funcionar como si el problema no existiera) y, por otro lado, buscar un lugar especializado en la atención de estos pacientes (estos pacientes tienden a no mejorarse en los lugares donde no se realiza atención especializada e interdisciplinaria).



¿SON HEREDITARIOS LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

No. Hay muchos otros factores que influyen en la génesis de estos graves cuadros, que afecta sobre todo a mujeres de 15 a 35 años en una proporción de 10 a 1 con respecto a los varones. Los factores que influyen en la génesis de los Trastornos de la Conducta Alimentaria son entre otros, las experiencias traumáticas infantiles y de la adolescencia, las variables socioculturales, dentro de las cuales se encuentran la preeminencia de los medios audiovisuales en la vida cotidiana y la llamada sociedad del “vacío”, en el contexto de la denominada “Modernidad Líquida” y las variables genéticas.

¿Se puede prevenir esta enfermedad?

Sí, ya hay numerosos talleres que se han hecho en los colegios que reducen la incidencia de dichos cuadros; asimismo hay trabajos que demuestran que ciertas conductas adecuadas en el hogar también reducen la probabilidad de que aparezcan dichos trastornos, como por ejemplo, el diálogo intrafamiliar, el no estar más de 2 horas solo frente a la TV, la PC u otro aparato similar, ciertos hábitos alimentarios de los padres y el no utilizar la comida como premio o castigo.

¿Tiene cura?

Sí, en la mayoría de los casos, entendiendo por cura el concepto de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que es el logro de la plenitud biopsicosocial. Es el objetivo que se busca en todo tratamiento, aunque no sea sencillo conseguirlo.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que la mortalidad en anorexia nerviosa varía según los centros de atención entre el 3% y el 20%.

Omar Alva Liliú

Parte del presente artículo fue tomado de una entrevista que realizó la Revista “Fucsia” de Bogotá, Colombia, en 2011 al Dr. Omar Alva Liliú, coordinador de nutrición y trastornos de la conducta alimentaria de ADOS





¿Te animás a responder?



1. ¿Cómo sabés que tu peso es normal?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Cuando estás muy ansios@. ¿Comés más o comés menos?

Más Menos

3. ¿Hiciste alguna vez o más de una vez alguna dieta para adelgazar o aumentar de peso? ¿Cuál? ¿La leíste, te la dió una nutricionista, te la recomendó un amig@?

.....
.....
.....
.....
.....

4. ¿Pudiste conseguir tu objetivo?

Si No

5. Cuando ves comidas que te gustan. ¿Te tentás y comés todo o podés dejar algo en el plato?

Me como todo Dejo algo

6. ¿Cuántas veces comés comida chatarra por semana?

.....
.....
.....
.....
.....

7. ¿Comés rápido o despacio?

Rápido Despacio

8. ¿Qué líquidos tomas: agua, gaseosas comunes o light, jugos, etc.?

.....
.....
.....
.....
.....



9. ¿Tomás bebidas alcohólicas? ¿Cuáles?

¿Cuánto? ¿Sabés a cuanto comida equivale cada bebida con alcohol?

.....

.....

.....

.....

.....

10. ¿Comés siempre dentro de ciertos horarios?

¿Cuántas comidas haces? ¿Comés solo cuando tenés hambre o cuando te gusta alguna comida? ¿O comés cualquier cosa a cualquier horario?

.....

.....

.....

.....

.....

11. ¿Desayunás? Si es no. ¿Por qué?

Si No

.....

.....

.....

.....

12. ¿Sabés qué importancia tiene el desayuno?

Si No

13. ¿Llevás alguna vianda a la escuela para evitar comer comidas que no son sanas?

Si No

¿Cuáles viandas?

.....

.....

.....

.....

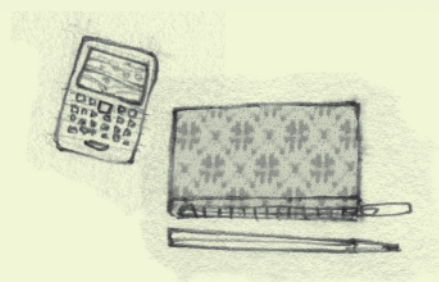
14. ¿Sabés qué necesidad tenés de cada nutriente, de vitaminas y minerales, en especial hierro y calcio? ¿Sabés cuales comidas son más equilibradas en este aspecto?

.....

.....

.....

.....



MI CUERPO Y EL DEPORTE

Lo importante, mantenerse en el juego

En este capítulo explicamos lo importante que es el deporte en tu vida actual y futura tanto para tu físico como para tu salud. Jugá para divertirte haciendo deporte o hacé deporte para divertirte jugando. El desafío es JUGAR, no siempre es necesario ganar en el juego. Lo que es seguro, es que ganarás en sentirte mucho mejor.



¿A qué jugamos?

¿Cuál es el mejor deporte que me ayude a estar bien y a tener el cuerpo que quiero?

El mejor deporte es el que más te guste, que te genere placer y que no te haga correr serios riesgos.

Y entonces. ¿Cómo elijo que deporte hacer?

Primero quiero que sepas que deporte es JUEGO SIEMPRE, es decir, vas a elegir a qué jugar. Y deberías elegir alguna disciplina deportiva que te sirva de diversión y ejercicio físico, sin la intención de competir o elegir un deporte de competición, que es el que tiene ejercicio físico pero que, además, el objeto es superar alguna marca (récord) o superar a un adversario y esto requiere entrenamiento y que te sometas a las reglas del juego determinadas por alguna institución.

Cuando me decís “que no corra riesgos serios” ¿qué me querés decir?

Tenés que saber que hay 3 riesgos serios que suceden por:

- ▶ practicar un deporte sin saber cómo estás de salud
- ▶ no saber los riesgos que tiene cada deporte
- ▶ no saber cómo evitarlos o minimizarlos al máximo

Hay que hacer una evaluación de tu salud y tu capacidad física antes de hacer una actividad aunque ésta no sea competitiva y conocer las condiciones de tu cuerpo que te predispongan a tener lesiones para dicho deporte.

Es imprescindible que tu médico o un médico deportólogo te vea antes de iniciar cualquier actividad física.

Con los datos de tu historia clínica puede saber qué cosas incrementan el riesgo de realizar un deporte determinado y realizar un examen físico completo, contemplando tu estructura muscular y ósea, evaluando la fuerza y la resistencia muscular, la flexibilidad y ciertas características del rendimiento motor: coordinación, potencia, velocidad y equilibrio.

En algunos casos, que determinará tu médico, es imprescindible la realización de algunos análisis de laboratorio, electrocardiograma, radiografía de tórax, radiografía de columna cervical, ecocardiograma y ergometría o prueba de esfuerzo.

¿Sirve la utilización de suplementos deportivos?

Lo más importante que tenés que saber es que no es necesario utilizar suplementos deportivos y que una alimentación equilibrada en cantidad y calidad es más que suficiente, teniendo en cuenta que tenés que mantener una hidratación adecuada ya sea con agua o bebidas deportivas.

No hay ninguna evidencia científica que demuestre que el consumo extra, fuera de los alimentos, de vitaminas, minerales, creatina, aminoácidos, proteínas y otros elementos similares mejoren el rendimiento o el desarrollo físico.

¿Puedo hacer entrenamientos de fuerza (pesas) antes de terminar el crecimiento?

La idea es no trabajar con cargas elevadas, antes de terminar tu crecimiento y desarrollo ya que esto lleva a que haya repetidas micro lesiones en el hueso especialmente en el llamado cartílago de crecimiento, lo que llevará posiblemente a que tu altura sea menor a la esperada. Podés hacer ejercicios de fuerza rápida o fuerza potencia por ejemplo trepar una cuesta, lanzar un objeto, o cualquier actividad en un gimnasio pero no trabajar la fuerza máxima.

Los ejercicios aeróbicos como cinta, bicicleta fija, elíptico sólo podrán realizarse en forma moderada y siempre y cuando te hagas antes un control cardiológico que demuestre que podés hacerlo, es decir que no tenés alteraciones del ritmo cardíaco y que tu corazón está preparado para este tipo de actividad.

¿Por qué se producen las lesiones a mi edad?

En general las lesiones en la adolescencia se producen por sobreuso o por esfuerzos excesivos, sin darle tiempo a que tu cuerpo se adapte progresivamente.

Hay que tener en cuenta que tenés un cuerpo en crecimiento y que todos los cambios que hagas en forma brusca y no controlada te pueden dañar, lo que te obligará a hacer reposo y tratamiento, retardando tu incorporación a la actividad.

Muchas veces los encargados de la formación de deportistas no tienen esto en cuenta por lo que te recomiendo que elijas a alguna persona que siga este concepto y te asesores con tu médico deportólogo.

¿Cómo tengo que alimentarme para realizar una actividad deportiva?

Hacer actividad física requiere mayor cantidad de alimentos porque a esto se suma lo necesario para cubrir tu crecimiento y desarrollo.

Los nutrientes son: Hidratos de Carbono (azúcares) que están presentes casi puros en el arroz, fideos, pan, cereales, papa, choclo, zanahoria, garbanzos, porotos, lentejas, entre otros.

En cuanto a las proteínas, un aporte normal es suficiente, salvo en situaciones de una muy intensa actividad, en la que un aporte algo mayor puede ser necesario.

Esto se logra agregando a lo anterior carnes de pollo de vaca, pescado, huevos, leche, yogurt y queso.



¿Cómo elijo qué deporte hacer?

Mi cuerpo y el deporte

Un suplemento de proteínas o aminoácidos no aumenta la masa muscular, ni el tono, ni la fuerza, ni la consistencia y, por el contrario, puede producir daños en el riñón.

El aporte de grasas: fritos, postres, manteca y comida chatarra deben ser consumidos con moderación ya que no representan un aporte utilizable de forma inmediata en la actividad física y por otro lado, algunas de ellas son dañinas para la salud (grasas trans). De cualquier manera, algunas grasas insaturadas, como aceite de maíz o aceite de oliva, son necesarias en cantidades moderadas.

Vitaminas y minerales en una dieta normal son suficientes y el suplemento de éstos no mejora el rendimiento.

Es necesario un aporte un tercio mayor de hierro y calcio en especial en las mujeres para evitar la anemia y tener una estructura ósea adecuada al esfuerzo.

Las comidas deben hacerse entre 2 a 4 horas antes de la actividad física, es decir, no muy cerca de la misma.

Lo más importante es la hidratación con agua o bebidas deportivas dependiendo de la cantidad del tipo de deporte y las condiciones climáticas ambientales: calor, humedad, abrigo, como así también de la duración de la actividad física y no hacerlo con jugos, ni licuados, ni gaseosas.



Los riesgos en el deporte



A mí no me gusta el deporte. ¿Qué hago?

¿Cómo hago para no lastimarme?

Tratá de no llevar tu cuerpo a un límite extremo porque es habitual tender a sobrepasarlo y correr riesgos de lesiones perdiendo el control de lo que uno hace. Enfrentar situaciones mayores a los que tu cuerpo esté acostumbrado aumenta el riesgo de lesiones.

Hacer deportes inadecuados para vos o para tu edad o hacer varios deportes a la vez aumenta el riesgo.

Los deportes individuales tienen más riesgo en los chicos jóvenes (menores de 11 años) en especial en la primera semana de actividad y en los más grandes los deportes de contacto.

¿Cuáles son los riesgos más comunes en los deportes de contacto?

Las lesiones no son iguales en varones y mujeres, ni siquiera para el mismo deporte. Las lesiones óseas como fracturas, la inflamación de los cartílagos de crecimiento, las lesiones musculares como distensiones o desgarros, esguinces articulares en especial de rodillas y tendinosas, son las más frecuentes y las más serias.

La deshidratación grave, que puede conducir al golpe de calor y las lesiones traumáticas del sistema nervioso central (golpes en la cabeza, en la columna cervical) pueden dejar secuelas y posiblemente requieran métodos de rehabilitación.

A mí no me gusta el deporte. ¿Qué hago?

- ▶ Sería bueno averiguar por qué no te gusta y para eso hay que saber qué deportes son los que más rechazas y por qué.
- ▶ Hacer deporte se relaciona con una mejor salud y el desarrollo de nuevas capacidades y sirve al mismo tiempo para divertirse.
- ▶ La actividad física libera en tu cuerpo unas sustancias llamadas endorfinas, que te van a hacer sentir mejor.
- ▶ El hacer un deporte te va a permitir relacionarte con pares y mejorar tus actitudes, a hacer nuevos amigos, mejorar tu autoestima y aunque pierdas vas a desarrollar nuevas capacidades no sólo físicas sino emocionales.
- ▶ Buscá para hacer deportes o actividad física, un lugar donde te respeten y te ayuden y no donde te sientas incómod@ o te critiquen o se burlen si no te sale bien algo. ¡Existen!

Tratá de no llevar tu cuerpo a un límite extremo porque es habitual tender a sobrepasarlo y correr riesgos de lesiones.

- ▶ Está demostrado que la actividad física hace más fácil estudiar y mejora tu rendimiento con menos esfuerzo y menos necesidad de entrar en situaciones de riesgo como fumar o ingerir sustancias o alcohol.
- ▶ Quizás no te interese ahora, pero los que hacen actividad física a tu edad, tienen mucho menos posibilidades de tener enfermedades serias en el futuro.
- ▶ Finalmente, hacer actividad física te va permitir desarrollar al máximo tus capacidades.
- ▶ Consultá con tu médico o tu médico deportólogo.
- ▶ Asesorate con alguien que sepa antes de empezar.
- ▶ No te olvides de pensar con cuál vas a disfrutar más.
- ▶ Y probá...





¿Te animás a responder?



1. ¿Cuántas horas por semana le dedicas a hacer deporte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué deporte practicás?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Por qué elegiste practicar ese deporte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Hacés más de uno? ¿Cuáles?

.....

.....

.....

.....

.....

5. ¿Lo hacés porque te divertís o porque querés ganar?

.....

.....

.....

.....

.....

6. ¿Lo hacés para mejorar tu aspecto físico o porque es sano hacer deporte?

.....

.....

.....

.....

.....



7. ¿Vas al gimnasio? ¿En caso que vayas, qué tipo de gimnasia hacés?

.....
.....
.....
.....
.....

8. ¿Cuántas veces por semana vas al gimnasio o hacés deporte?

.....
.....
.....
.....

9. ¿Te hicieron estudios para saber si estas apto para hacer ese deporte?

Si No

10. ¿Alguien te sugirió usar anabólicos o suplementos dietarios, aminoácidos, vitaminas minerales, carnitina?

Si No

11. ¿Sabés que se ha demostrado que esos suplementos son inútiles o potencialmente dañinos para tu salud?

Si No

12. ¿Sabés cuáles son los riesgos del deporte que practicás y cómo evitarlos?

Si No

13. ¿Tomás líquidos antes o después de hacer actividad física? ¿Cuál y por qué?

.....
.....
.....
.....

14. ¿Sabés si las bebidas deportivas son útiles y necesarias?

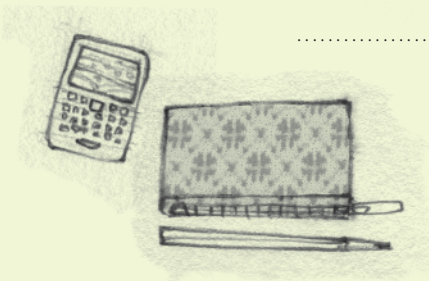
Si No

15. ¿Comés antes de realizar un deporte? ¿Cuánto tiempo antes y qué?

.....
.....
.....

16. ¿Te lastimaste alguna vez haciendo deporte? En caso que sí, ¿Qué te pasó? ¿Cuál deporte?

.....
.....
.....
.....



AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

¿Qué ves cuando te ves?

Quizás te pases horas frente al espejo y al mirarte, te sientas cómodo con tu imagen o por el contrario, no te guste lo que ves, te encuentres llen@ de defectos y te preguntes cómo te deben ver los demás... El espejo puede ser tu mejor aliado o tu peor enemigo y esto tiene que ver con tu autoestima.



¿Quién soy?

¿Yo?

Como sabés la adolescencia es una etapa de cambios, no solo físicos sino también psicológicos y sociales, que se reflejan en tu manera de pensar, sentir y relacionarte. Los cambios no se dan al mismo tiempo, ni en todos por igual y es normal que a veces te cueste reconocerte, tengas dudas, preocupaciones y cambios de humor, que te pueden hacer pasar fácilmente de la calma al enojo, de la alegría a la tristeza, de la risa al llanto...

¿Qué es la autoestima?

La autoestima tiene que ver con el concepto que formamos de nosotros mismos y la manera en que nos valoramos. Si nos sentimos a gusto con lo que somos, la autoestima será positiva, en cambio, si estamos disconformes o insatisfechos, será negativa.

¿Cómo se forma la autoestima?

Se va formando desde los primeros años, a partir de las experiencias que cada niño vive con sus padres y las personas importantes que lo rodean. Ellos son como espejos a través de los cuales el niño se mira y reconoce. Si lo aceptan y valoran de manera incondicional y confían en sus capacidades, desarrollará una buena autoestima, es decir sentirá que es valioso y capaz. En cambio, si le transmiten rechazo, indiferencia, lo critican, humillan, agreden o condicionan para ser aceptado y valorado, afectarán y dañarán su autoestima.

En la etapa escolar el trato de los compañeros y docentes, el desempeño académico, deportivo, social, además de los éxitos y fracasos que obtenga, también influirán en su autoimagen.

De ahí en más, la autoestima seguirá reforzándose positiva o negativamente durante toda la vida.

Lo importante es saber que todos merecemos ser valorados tal como somos, que la autoestima se construye y si fue dañada, se puede modificar y fortalecer.

¿Cómo impacta la autoestima en la adolescencia?

La adolescencia es una de las etapas más importantes para el desarrollo de la autoestima, ya que en ella se define la propia identidad, diferente a la de los demás. Los cambios que experimentas, te pueden llevar a preguntarte si serás aceptado o no, si te verán atractivo, inteligente, capaz...

Si nos sentimos valorados y respetados en la familia, escuela, el grupo de amigos y la pareja, tendremos más posibilidades de reafirmar nuestra autoconfianza y motivarnos para afrontar desafíos. Por el contrario, las experiencias de rechazo, nos pueden hacer más inseguros y vulnerables a las influencias negativas que nos lleguen de afuera.

¿Cómo influyen los medios de comunicación y las redes sociales en nuestra autoestima?

La sociedad competitiva y consumista en la que vivimos nos induce a creer, a través de los mensajes y las imágenes que nos muestran los medios de comunicación, que para ser felices y exitosos tenemos que ser "lo más": más lindos, más delgados, más inteligentes, más populares, más ricos, usar las mejores marcas y tener lo último en tecnología, tratando de convencernos de que nuestro valor personal dependerá de estos logros y posesiones.

Pero la búsqueda por alcanzar estos ideales, suele generar una gran frustración, siempre se nos propone algo nuevo y superador y la felicidad prometida nunca llega.

Por otro lado, las redes sociales también influyen en nuestro estado de ánimo y en la manera de percibirnos. Aquellos con quienes nos relacionamos por mail, fecebook, twitter y otras redes para compartir gustos y adhesiones, así como la repercusión que tienen nuestras publicaciones o posts y el tiempo invertido en ello, impactan en la construcción de nuestra identidad. Si bien los recursos tecnológicos pueden aportar múltiples beneficios, también pueden poner en riesgo nuestra integridad emocional, cuando nos llevan a depender de los comentarios o "me gusta" que nos llegan o se publican sobre nosotros y a basar en ellos la valoración personal.

Por eso es muy importante identificar como impactan los medios en nuestra autopercepción y reflexionar si son el espejo que elegimos para mirarnos o es el que otros quieren que adoptemos.



¿Qué puedo hacer cuando me siento presionado por mis amigos, para no quedarme solo?





¿Qué características tienen las personas con baja autoestima?

Tienen una forma negativa de pensar acerca de sí mismas, es como si se miraran en un espejo que distorsiona su imagen. Algunas la ven disminuida y se sienten inferiores a lo que realmente son. Se comparan con los demás y se creen menos inteligentes, menos capaces, menos agradables físicamente y tienen complejos. Son indecisas por temor a equivocarse. Se culpan por sus errores y les cuesta perdonarse. Son perfeccionistas y muy exigentes; aunque tengan logros, lo que hacen no les parece "suficiente".

Son hipersensibles a la crítica y se ofenden fácilmente. Tienen un gran deseo de complacer y no se atreven a decir "NO", para no ser rechazadas. Son pesimistas y su gran insatisfacción las lleva a irritarse con facilidad.

Todo esto les genera dificultades para construir relaciones saludables con los demás.

¿Por qué algunos se creen superiores a los demás?

Hay personas que tratan de compensar sus sentimientos de inseguridad desarrollando una "egoestima", para mostrarse en apariencia, superiores a los demás. Es como si se miraran en un espejo que les devuelve una imagen aumentada.

Comparan sus resultados con los de otros y buscan sobresalir, la mayoría de las veces a "cualquier precio". Son arrogantes. Actúan para lucirse o para obtener algún beneficio.

Esperan que se las complazca pero les cuesta dar algo a cambio. Manipulan a los demás con sus comentarios y actitudes. No asumen sus errores y culpan a otros o a las circunstancias, cuando los cometen.

¿Qué consecuencias sufren quienes tienen baja autoestima?

La baja autoestima puede generar desánimo, timidez, dependencia emocional, ansiedad y depresión y en ocasiones predisponer a conductas autodestructivas, como las adicciones y los trastornos de alimentación, entre otras.

¿Qué características tienen las personas con buena autoestima?

Se aprecian tal como son, se sienten a gusto con su cuerpo y su forma de ser. Se aceptan con sus capacidades y limitaciones y tratan de superarse y mejorar. Tienen autoconfianza, pueden tomar sus propias decisiones sin temor al rechazo de los demás. Pueden expresar adecuadamente sus emociones. Son entusiastas y optimistas. Asumen nuevos desafíos y se permiten equivocarse.

Como son flexibles y creativas, buscan alternativas ante las dificultades. Todo esto contribuye a que obtengan buenos resultados en lo que emprenden. Pero también saben tolerar las frustraciones si las cosas salen mal. Cuando se desaniman o angustian pueden sobreponerse.

Pueden perdonar a otros los errores, como así también reconocer y alegrarse por los logros que obtienen, sin sentirse menos por eso. Entablan relaciones sociales fácilmente. Son generosas y colaboradoras porque saben que tienen algo para dar.

El valor de la autoestima

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?

La autoestima es uno de los aspectos decisivos para el bienestar de las personas y se refleja en todas las áreas de la vida: en la actitud hacia el propio cuerpo, la forma de relacionarse con la familia, los amigos, la pareja, en el rendimiento académico y laboral, las aspiraciones que se tengan y los logros que se alcancen.




A pesar de las experiencias dolorosas o traumáticas del pasado o del presente, todos podemos superarlos y reparar nuestra imagen dañada.

¿Puede ser que nos aceptemos en algunas áreas y rechacemos en otras?

Todos tenemos una autoestima general, que tiene que ver con la evaluación global que hacemos de nosotros mismos y una autoestima específica, que puede variar en las distintas áreas de nuestra vida. Tanto los aspectos que rechazamos como los que valoramos, surgen de pensamientos o creencias que nos formamos en la mente e influyen en nuestro estado de ánimo, rendimiento y en la manera de relacionarnos con los demás.

Podemos manifestar sentimientos de rechazo de distintas maneras, como por ejemplo:

“No me gusta mi cuerpo, me veo fe@. Creo que si fuera diferente me aceptarían más”

A todos nos importa la imagen que tenemos frente a los demás. Sin embargo para algunas personas, la obsesión por el “cuerpo perfecto” puede transformarse en una carga pesada de sobrellevar, adoptando medidas de control cada vez más estrictas.

Quienes rechazan su cuerpo suelen pensar que también serán rechazados por otros, por lo que están muy pendientes del “qué dirán”, sienten vergüenza y pierden espontaneidad. Con estas actitudes los alejan y cuando esto sucede, refuerzan la idea de no ser aceptados.

Si pensás unos instantes en las personas importantes para vos, ¿cuánto influye su apariencia física en lo que sentís por ellas? La belleza y el atractivo de una persona, es mucho más que su aspecto exterior y tiene que ver con su manera de ser y de relacionarse. Quienes se aceptan y valoran son más queridos y respetados por quienes los rodean.

Sos valioso por ser quien sos y tu valor no está condicionado por lo que hagas o poseas. Sos único y naciste para ser original, no “fotocopia”. Cuanto más satisfacción personal logres, más libertad sentirás para disfrutar de las relaciones interpersonales.

“No me siento capaz, no soy inteligente, no me va bien en los estudios”

Los sentimientos de incapacidad nos hacen perder el interés y la motivación para esforzarnos y aprender. Esto nos lleva a tener un bajo rendimiento, confirmando así nuestras creencias. En algunos casos las ideas negativas surgen de experiencias previas de fracaso. No debemos confundir lo que somos con lo que hacemos; que nos haya ido mal en un examen, no significa que somos incapaces. Los errores no nos quitan capacidad, sino que nos dan la posibilidad de aprender. También nos pueden llevar a desvalorizarnos las comparaciones con otros que tienen mejores resultados en materias como matemática, física, o lengua. Pero la inteligencia no se limita a áreas sino que abarca además otras que tienen el mismo grado de importancia. Un prestigioso psicólogo e investigador de la Univ. de Harvard, llamado Howard Gardner desarrolló la “teoría de las Inteligencias Múltiples”, afirmando que todos venimos dotados de capacidades y podemos tener distintos tipos de inteligencia, además de la lógico-matemática y lingüística: deportiva, científica, artística, musical, social, entre otras. Cada una de ellas está relacionada con diferentes oficios y profesiones.

Lo importante es descubrir en qué somos fuertes y qué es lo que nos apasiona y disfrutamos más, teniendo presente que la perseverancia es más importante que las capacidades naturales para conseguir nuestras metas.

Por otro lado la falta de preparación, los hábitos de estudio inadecuados o el estar atravesando situaciones que nos preocupan, también pueden afectar nuestro desempeño. Identificar las causas reales de nuestra dificultad nos ayudará a buscar la solución adecuada.

¿Cómo tener una actitud positiva si los demás me rechazan?

A pesar de las experiencias dolorosas o traumáticas del pasado o del presente, todos podemos superarnos y reparar nuestra imagen dañada. No podemos cambiar las circunstancias que nos tocan vivir, pero sí la actitud que tomamos frente a ellas. Podemos elegir si dejarnos aplastar, huir o afrontar esas experiencias negativas y salir adelante.

En algunos casos, será necesaria la ayuda profesional.

Reconocidos referentes de la humanidad, que atravesaron situaciones límite, supieron salir de ellas, por desarrollar entre otras cosas, su autoconfianza.

Albert Einstein, el genial científico, no pudo hablar casi hasta cumplir los 4 años, sus maestros decían que "nunca iba a llegar a nada".

Michael Jordan, el gran basketballista, después de ser separado de su equipo de la preparatoria, llegó a su casa, se encerró en su cuarto y se sintió frustrado.

Walt Disney, talentoso creativo y director, fue despedido de un periódico por falta de imaginación y no tener ideas originales.

Steve Jobs, creador de Apple, a los 30 años estuvo anímicamente destruido después de ser despedido de la compañía que él mismo había fundado.

Oprah Winfrey, famosa presentadora de TV, fue despedida de su trabajo dando noticias, porque "no estaba hecha para la TV".

The Beatles, la exitosa banda de rock, fue rechazada por los estudios Recca alegando: "no nos gusta su música, no tienen futuro en el negocio".

Si estas personas hubiesen tomando esos comentarios negativos como "verdades", probablemente se hubieran sentido fracasados pensando "no puedo", "no sirvo", "todo me sale mal", "nadie me quiere".... Hubieran podido culpar a quienes los dañaron, tomar decisiones equivocadas o deprimirse. Pero eligieron no rendirse y desafiarse a cumplir sus sueños, confiando en ellos mismos y en el potencial que podían desarrollar, con esfuerzo y perseverancia.

¿Qué puedo hacer cuando me siento presionado por mis amigos? Si me alejo tengo miedo a quedarme sol@.

En la adolescencia los amigos pasan a ocupar un lugar de privilegio frente a la familia. Todos necesitamos pertenecer a un grupo de amigos con quienes sentirnos identificados, pasarla

Si no podés con tus problemas, si te generan mucha tristeza, si ya no tenés interés por tus actividades cotidianas, o por estar con tus amigos, si dormís poco, perdés el apetito o las ganas de vivir, ¡pedí ayuda! Aunque algunos problemas no podamos resolverlos solos, todos tienen solución. Si no te animas a hablar con tus padres, hacelo con algún adulto de tu confianza.



Los verdaderos amigos respetan nuestra manera de ser, creencias y decisiones, aunque sean diferentes a las suyas.

bien, compartir gustos, intereses y actividades. Los amigos nos pueden ayudar a conocernos mejor, pero también pueden lastimarnos, causándonos dolor y sufrimiento. Y estas son señales de alarma a las que debemos estar atentos. Cuando nos empujan a dejar de lado nuestras convicciones, a actuar de maneras que nos generan incomodidad o nos humillan si pensamos diferente, la presión por no quedar afuera puede ser muy grande. Por ejemplo, algunos tienen que tomar alcohol o consumir droga para ser aceptados en el grupo, otros adoptan "máscaras" para esconder su verdadera personalidad, por temor a la soledad o al rechazo. Cuando dudamos o no queremos seguir a los demás solo porque "todos lo hacen", tenemos derecho a opinar diferente y decir "NO" sin ser discriminados ni maltratados. Pero si esto no sucede, es necesario tomar distancia y buscar alternativas. No tenemos la obligación de quedarnos en un grupo que nos perjudica. Si no podemos resolverlo solos, es importante pedir ayuda. Encontrar buenos amigos es posible.

Los verdaderos amigos respetan nuestra manera de ser, creencias y decisiones, aunque sean diferentes a las suyas. No nos condicionan ni pretenden "exclusividad", no nos exponen frente a los demás, no buscan lastimarnos ni excluirnos.

Las buenas amistades se fortalecen con el tiempo y se sobreponen a los conflictos y dificultades.

¿Se puede mejorar la relación con los padres si ellos no cambian?

"No me entienden", "no me escuchan", "me quieren controlar todo el tiempo", "no confían en mí", "parece que nada los conforma", "me quieren imponer sus ideas", "me abandonaron"... son algunos de los reclamos que hacen los hijos a sus padres en la adolescencia.

No podés decidir por sus actitudes, pero sí elegir cuáles tomar vos. Lo que percibís como desinterés, control, incompreensión de parte de ellos, muchas veces no tiene que ver con sus verdaderas intenciones. A veces no saben cómo acercarse a vos para hablar de ciertos temas que también los incomodan, otras, no se dan cuenta lo que esperás, o quizá buscan protegerte de peligros. Si no saben dónde ni con quién estás, no cumplís con lo pactado, no los atendés cuando te llaman, es probable que se disgusten. Cada vez que algo te molesta podés intentar acercarte, en lugar de agredirlos, gritar o enojarte, por ejemplo pidiéndoles que te dediquen un tiempo a solas, diciéndoles lo que necesitás y sentís.

Cuanto más responsable te vean, seguramente más confianza van a tener en vos.

Podés hacer todo lo posible para tender puentes en la relación o levantar murallas. El diálogo, el respeto, el afecto y la honestidad, son actitudes que nos acercan.

Tal vez no logres comunicarte como te gustaría con los dos, pero puedas hablar algunos temas con tu papá, otros con tu mamá. Cuando esto no es posible, podrás encontrar en otras personas cercanas el apoyo, la contención, afecto y ayuda que necesitás. La función parental no es exclusiva de los padres biológicos.

¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?

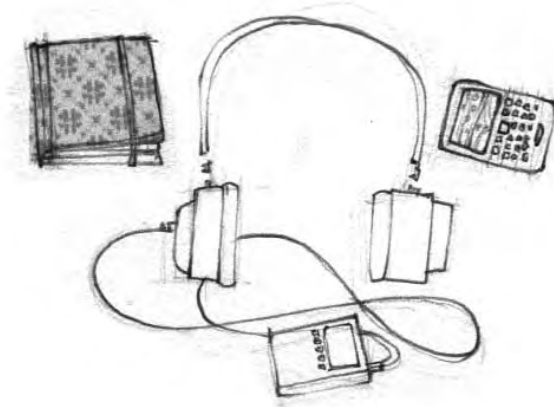
► El primer paso es conocernos, descubrir nuestras fortalezas, es decir, en qué somos buenos y desarrollarlas. Aceptar también nuestras debilidades y reconocer lo que podemos cambiar y lo que



no. Dejar de mirar a los demás y conectarnos con nosotros mismos; aprender a valorarnos y a confiar en nuestras capacidades.

- ▶ Identificar y modificar las creencias equivocadas, teniendo presente que nuestra opinión es más importante que la de los demás.
- ▶ Encontrar personas que nos ayuden a mirarnos correctamente, con las que podamos hablar de lo que nos pasa, expresar abiertamente nuestros sentimientos y necesidades. Las emociones reprimidas nos pueden llevar a “explotar” hacia adentro y lastimarnos o hacia afuera y lastimar a otros, física o verbalmente.
- ▶ Ponernos metas que podamos alcanzar y empezar a “ocuparnos” en lugar de “preocuparnos”.
- ▶ Aceptar nuestros errores.
- ▶ Aprender a respetarnos y cuidarnos, respetando también a los demás, sin manipularlos, ni dejarnos manipular.
- ▶ Hacernos responsables de nuestras decisiones, sus consecuencias, y las reacciones que nos generan.

Todos podemos cambiar si queremos hacerlo.



La adolescencia es una etapa de grandes desafíos y oportunidades. Uno de los más importantes es el de definir tu identidad: quién sos y quien querés llegar a ser.

Vos sos el protagonista de tu propia historia. Los amigos que te acompañan, el uso que hagas de tu tiempo, las fuentes de información que consultes, la carrera que elijas seguir, las decisiones que tomes, la manera en que vivas tu sexualidad, determinarán en gran parte tu destino.

Cuando nos encaminamos a cumplir los sueños que queremos lograr y disfrutamos de lo que hacemos, aprendemos a construir nuestra propia felicidad. El éxito no llega por azar, ni depende necesariamente de obtener grandes resultados, sino que se construye con esfuerzo y perseverancia, a pesar de las dificultades.

La gente más feliz no es la que tiene lo mejor ni la que llega primero, sino la que hace lo mejor con lo que tiene, logra superarse a sí misma y crecer.



¿Te animás a responder?



1. ¿Cómo te ves a vos mism@?

Señalá con una "X" en la siguiente lista, las cualidades y fortalezas que te definen como persona. Agregá las que consideres necesario.

FORTALEZAS

- Entusiasta
- Optimista
- Generos@
- Honest@
- Líder
- Responsable
- Amistos@
- Sociable
- Perseverante
- Compasiv@
- Organizad@
- Confiable
- Sentido del humor
- Creativ@
- Flexible

DEBILIDADES

- Frí@-Distante
- Impulsiv@
- Egoísta
- Rencoros@
- Indisciplinad@
- Indecis@
- Agresiv@
- Tímid@ e introvertid@
- Impuntual
- Hostil
- Suceptible
- Traicioner@
- Rígid@
- Pesimista
- Ansios@

2. ¿Cuáles son las cualidades que más valorás de vos mismo?

.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué aspectos te gustaría modificar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Qué imagen pensás que tienen de vos tus padres, amigos, profesores, pareja? ¿Coincide con lo que vos percibís?

.....

.....

.....

.....

.....

5. ¿Cuáles son tus creencias equivocadas que necesitás modificar? ¿Cómo podrías lograrlo?

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ¿Podés mostrarte tal cual sos y expresar tus ideas y opiniones frente a los demás? ¿Hay aspectos que tenés que ocultar? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

7. ¿Te brindás con tus amigos, padres, pareja como esperas que lo hagan con vos?

.....

.....

8. ¿Cómo es tu rendimiento académico? ¿Podés hacer algo para mejorarlo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. ¿Cómo reaccionás frente a las dificultades?

.....

.....

.....

.....

.....

10. ¿Cuáles son los sueños que te gustaría alcanzar?

Imaginate cómo te gustaría ser dentro de diez años en las siguientes áreas: estudio/ trabajo; relaciones afectivas; amistades; etc. ¿Cómo pensás que podés ir logrando estas metas?

.....

.....

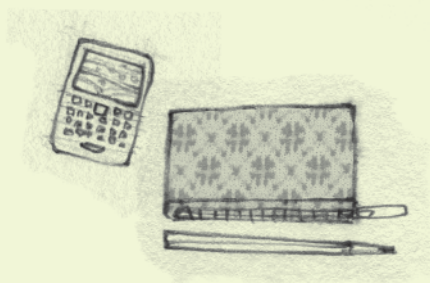
.....

.....

.....

.....

.....



LA VIOLENCIA Y SUS CONSECUENCIAS

¿Y vos qué mirás? ¿Te debo algo?

Más que las enfermedades, las lesiones tanto físicas como emocionales que se producen en situaciones de violencia pueden dañar tu salud, tu integridad física, con secuelas de incapacidad e incluso el riesgo de perder la vida.

Además de contarte los aspectos más profundos de la violencia y los factores que influyen hay algo que no podemos hacer por vos y eso es **PENSAR** y **DARSE CUENTA** de **QUÉ** es lo que **ESTÁ EN JUEGO**. Y saber que cuando tu capacidad de discernir está afectada por alcohol o drogas, te puede llevar a situaciones no deseadas.



¿Mejor pensamos antes de actuar?

¿Vivimos en una época violenta? ¿A qué edad hay más violencia?

Según estadísticas de diversos países un tercio de los varones del secundario habría participado en alguna pelea en el último año. En América Latina, la mayoría de las víctimas de homicidio son varones de entre 15 y 29 años. El homicidio es la segunda causa de muerte entre los adolescentes y los jóvenes de entre 10 y 24 años. Vivimos en una época que tiene frecuentes manifestaciones de violencia. Se da la paradoja de que en pleno desarrollo de la consideración de niñ@s y adolescentes como sujetos de pleno derecho, se verifique un aumento de situaciones de violencia entre ustedes mismos, por ejemplo, en el maltrato escolar.

¿A mi edad, dónde se producen la mayoría de las situaciones violentas?

- ▶ La mayor cantidad de heridas relacionadas con la violencia juvenil fueron resultado de discusiones entre personas que se conocían. En las adolescentes mujeres víctimas de violencia, el agresor más común es la pareja o un miembro de la familia
- ▶ Es bastante probable que la mayoría de los adolescentes conozcan situaciones de violencia que generalmente no se hacen públicas (por ejemplo, escuchar de un@ amig@ que sufre de malos tratos en su casa)

¿Cómo hago para evitar las situaciones agresivas y/o violentas?

- ▶ Ustedes están particularmente expuestos a ser afectados por algún tipo de violencia interpersonal, ya sea como víctimas, como victimarios o como testigos. Las conductas violentas pueden ser estimuladas por factores individuales, familiares, comunitarios y sociales.
- ▶ El tener un referente adulto con quien hablar del uso de alcohol y drogas, como del acceso a armas de fuego, palos, cadenas, cuchillos o cualquier otro instrumento que pueda ser usado para agredir aumenta el riesgo de participar de situaciones violentas.
- ▶ Es probable que cada uno de ustedes sepa de antemano en qué lugares, en qué situaciones y con qué características se pueden producir hechos de violencia. Es importante hacer valer este conocimiento y evitar participar o apartarse del lugar.
- ▶ Para esto también es importante no estar influenciad@ por alcohol o sustancias que no permitan darse cuenta de qué está sucediendo alrededor, o que por la falta de

control lleven a participar de un acto de violencia que te puede acarrear el riesgo de lesiones o poner en peligro tu vida.

► En todo momento cada adolescente debe sentirse dueñ@ de sí mism@ (de su propio cuerpo y de sus propios deseos e intereses). Por ello, es muy importante construir relaciones que permitan garantizar esa premisa. Es una función que no se puede delegar en otros. En particular, no exponerse a situaciones que debiliten esa tan importante función, como por ejemplo: a) los estados de embriaguez; b) referenciarse con grupos y/o personas que exhiban como valor el uso del cuerpo como objeto de intercambio; c) iniciar relaciones cuando se está atravesando estados de baja autoestima y/o desánimo.

¿Qué me puede pasar si participo en situaciones violentas?

- Las consecuencias más graves se dan cuando existe disponibilidad de armas de fuego, generando muerte, discapacidad y traumas emocionales.
- Un golpe fuerte con mala suerte puede causar un deterioro irremediable e incluso la muerte, por ejemplo una caída con un golpe contundente en la cabeza. Sin llegar a estos extremos, el cuerpo humano es mucho más frágil de lo que nos gustaría o de lo que parece en las películas de acción; los huesos de la mano son pequeños y muchos, no es extraño que se fisuren o quiebren si la mano golpea con fuerza. Lo mismo ocurre con los huesos de cara. Si los golpes son en la cabeza y se produce daño neuronal, el daño puede ser irreversible.
- La violencia verbal también puede “lastimar” los sentimientos, o el vínculo o relación que tienen las personas entre sí. En estos casos siempre queda la posibilidad de intentar reparar con la palabra. De todos modos según la sensibilidad y contenido de la agresión verbal este intento de reparación puede no ser suficiente.

¿Estar involucrado en situaciones violentas puede tener secuelas emocionales?

Los actos de violencia, causen o no heridas físicas, pueden tener efectos emocionales importantes tanto para el agredido como para el agresor. En muchas personas agredidas se describe retraimiento, debilitamiento de vínculos sociales (aislamiento), depresión, estrés inespecífico y postraumático. En agresores se describe desarrollo y exacerbación de rasgos disociales, establecimiento y afianzamiento de vínculos carentes de empatía y de respeto por los otros, establecimiento y afianzamiento de vínculos caracterizados por el uso y la conveniencia.

¿Qué podemos hacer si somos testigos de una situación violenta?

Inmediatamente convocar a terceros. Es importante evitar un efecto silencioso que muchas veces se produce, y que tiene como consecuencia que el testigo se sienta cómplice de la violencia que ve, por no comentarlo con compañeros o adultos.



¿Existen personas violentas o solamente situaciones violentas?

¿Sirve aprender técnicas de defensa personal?

Aprender alguna técnica de defensa personal o arte marcial puede dar un mejor conocimiento de lo que es una lucha física si se llega al punto de entrenar en combate. Si realmente se aprende un arte marcial, utilizarlo sólo como defensa es parte del aprendizaje. Legalmente una agresión que cause un daño a otra persona, si el agresor es luchador profesional o maneja un arte marcial, es un factor para aumentar la pena dado la habilidad o capacidad de la persona.

¿Por qué reaccionamos con violencia?

- ▶ Existen múltiples factores desencadenantes de violencia en la adolescencia: defensas narcisistas o paranoides, celos o envidia, intolerancia a la frustración y las ansiedades que despierta la consecución de una nueva identidad.
- ▶ Puede ser un modo de defensa ante algo diferente, que cuestiona la propia identidad y las propias convicciones. Ante la desorientación que una situación de este tipo puede generar en una persona, la violencia puede ejercerse como un modo fallido de querer eliminar esa diferencia y asegurar las propias convicciones.

¿Existen personas violentas o solamente situaciones violentas?

- ▶ Existen múltiples factores desencadenantes de violencia en la adolescencia: celos o envidia, intolerancia a la frustración y las ansiedades que despierta la consecución de una nueva identidad.
- ▶ La mayoría de los encuentros violentos son por actos impulsivos que ocurren entre conocidos o amigos, o bien dentro de las familias.

¿QUÉ ES EL “BULLYING” O ACOSO O MALTRATO ESCOLAR?

▶ El acoso escolar (también conocido como hostigamiento escolar, matonaje escolar, matoneo escolar o por su término inglés bullying) es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre compañeros de escuela de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado.

▶ Las formas de agredir pueden ser la exclusión, es decir ignorar a alguien, no hablarle, no invitarlo a las fiestas; insultarlo; burlarse de él; romperle los útiles o la ropa o agredirlo físicamente.

▶ El proceso incluye la negación (e indiferencia) del personal docente y directivo, e incluso de las figuras parentales; es decir, la falta de regulación adulta; aún cuando los agredidos han acudido en los primeros momentos del acoso para solicitar ayuda, resultando de la indiferencia adulta, un proceso de resignación más acentuado por parte de los agredidos.

▶ A veces se prolonga fuera de la escuela e inclusive a través de las redes sociales; lo que se llama “cyber-bullying”.

¿Ayudaría tener un arma para defenderse?

Llevar un arma (de fuego o cortante) aumenta el riesgo de conductas violentas, al producir una sensación falsa de seguridad que contribuye a las conductas más impulsivas. El acceso a un arma de fuego es el principal factor de riesgo de homicidio, suicidio y discapacidad al empeorar todos los resultados de los encuentros violentos.

¿Qué hago si alguien me provoca para pelear?

Es importante ejercitar y hacerse esta pregunta todas las veces que sea necesario, antes de que una situación puntual se presente. Esto es así porque la respuesta que cada uno se dé, será un significativo aporte para estar seguro de un@ mism@. En ningún caso, negarse a una pelea significa que alguien valga menos que el otr@.

¿Qué influencia puede tener el uso de alcohol o drogas en el involucramiento en situaciones violentas?

Las sustancias como el alcohol o las drogas disminuyen nuestra capacidad para controlar nuestros impulsos y pensar con claridad.

Múltiples factores pueden desencadenar situaciones de violencia en la adolescencia: paranoia, celos o envidia, intolerancia a la frustración y las ansiedades que despierta la consecución de una nueva identidad.

¿Se puede disminuir la probabilidad de involucrarse en situaciones violentas?

- ▶ Sí. La adolescencia es una etapa de investigación, pero también de elección. Esto implica que siempre es un@ mism@ el autor de su propio destino.
- ▶ Los adolescentes pueden aprender a generar soluciones alternativas, mejorar su autoestima, su capacidad de negociación y resolución de problemas y su manejo de la ira, para disminuir la probabilidad de involucrarse en situaciones de agresión. Participar en actividades constructivas y no violentas puede ser un factor importante.





¿Te animás a responder?



1. ¿Estuviste alguna vez involucrado en una situación de violencia? ¿Dónde?

Sí No

.....
.....
.....
.....
.....

2. ¿Estabas solo o estabas en grupo?

Solo En grupo

3. ¿Quién empezó la situación? Vos, alguno de tu grupo, o alguien de otro grupo.

.....
.....
.....
.....
.....

4. ¿Alguien llevaba algún arma de fuego, algún cuchillo, palo o cadena o fue con golpes de puño?

Sí No

5. ¿Alguno de ustedes había consumido alcohol o alguna droga o sustancia?

Sí No

6. ¿Pensás que podrías haber evitado la situación?

Sí No

7. ¿Antes de ir a algún lugar, te preguntas si existe riesgo de que exista alguna situación violenta y pensás como evitarla o que hacer si se te presenta?

Sí No

8. ¿Tenés idea cuáles son las consecuencias legales de lo que puedas hacer?

Sí No

9. ¿Aprendiste alguna técnica de defensa personal para usar si te agreden o para agredir o llevas algún arma para defenderte o agredir?

.....
.....
.....
.....



10. ¿Pensás que es más frecuente participar en una situación violenta si tomaste alcohol o si tomaste alguna sustancia?

Sí No

11. ¿Participaste de alguna situación en que sentiste que corría riesgo tu vida o la de algún otro?

Sí No

12. ¿Qué harías si te quieren obligar a hacer algo que no querés o pensás que está mal?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. ¿Pensás que alguien que practica deporte o acciones solidarias tiende a no tener reacciones violentas? ¿Por qué?

Sí No

.....

.....

.....

.....

.....

14. ¿Que te produce ver discusiones, gritos, peleas entre pares o amigos o familiares o adultos? ¿Te da miedo, bronca, ganas de participar defendiendo al que es agredido o al que pensás que tiene razón?

.....

.....

.....

.....

15. ¿Tratas que se calmen o participas en forma violenta también vos?

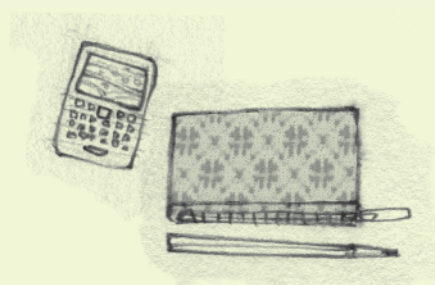
.....

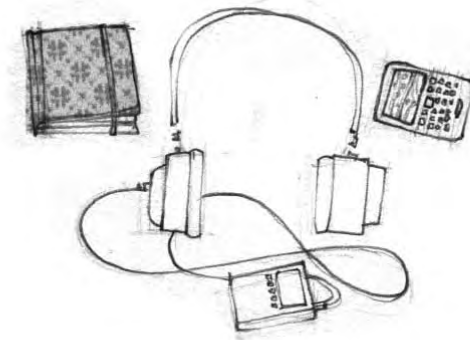
.....

.....

.....

.....





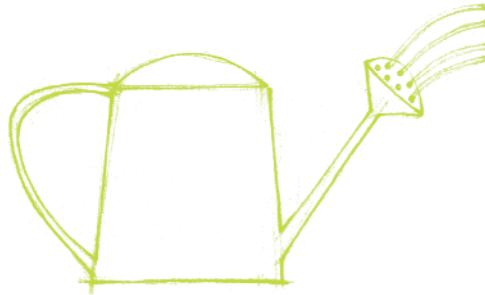
 **FUNCEI**
FUNDACION CENTRO DE ESTUDIOS INFECTOLOGICOS
PRESIDENTE **Dr. DANIEL STAMBOULIAN**

French 3037 - CABA
4809-4242
info@funcei.org.ar
www.funcei.org.ar

DR. JULIO CUKIER

ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD DEL ADOLESCENTE

Vuelta de Obligado 1551 - CABA
4780-3204
info@ados.org.ar
www.ados.org.ar



ADOS tiene la misión de generar y desarrollar una estructura de atención médica solvente, interdisciplinaria y coordinada para el adolescente y su familia, que jerarquice la prevención y la orientación, creando para ello entornos inclusivos, seguros y flexibles tanto en la familia como así también en los sistemas educativo y sanitario y en la sociedad en su conjunto.

Es importante destacar que la adolescencia no es un periodo de transición, ya que tiene características propias que deben ser conocidas a fondo por médicos y otros profesionales especialmente formados para atenderlos, conociendo en profundidad los problemas orgánicos y emocionales que presentan.

Somos médicos especialistas en escucharte

¡Nos interesa tu opinión!

**Acercanos tus inquietudes
a info@ados.org.ar**





La consulta cotidiana de muchos adolescentes como vos, en nuestro trabajo como profesionales de la Salud, nos motivó a escribir esta guía para dar respuesta a algunas de tus inquietudes respecto a tu sexualidad, nutrición, deportes, autoestima y la violencia en esta etapa de tu vida.

Conocemos acerca de tus miedos e incertidumbres, es por ello que te brindamos información y herramientas para que puedas cuidarte y cuidar, respetarte y respetar y disfrutar de tu vida con el menor riesgo posible.

Esta publicación forma parte de un programa que se realiza en las escuelas y la comunidad en general, organizado por Ados en colaboración con Funcei, que ha sido posible gracias al apoyo de la Fundación Pedro F. Mosoteguy.

