



Esta guía ha sido diseñada pensando especialmente en vos por un equipo interdisciplinario de profesionales de la salud que trabaja cotidianamente con adolescentes. En ella encontrarás información actualizada y confiable presentada en forma de preguntas y respuestas que abordan tus inquietudes más comunes acerca de temas importantes como sexualidad, nutrición, deportes, autoestima, la violencia y el manejo de consumos problemáticos.

Confiamos en que este libro te brinde las herramientas necesarias para comprender mejor esta etapa de tu vida, y el conocimiento necesario para cuidarte y cuidar, respetarte y respetar. De lo que se trata, en definitiva, es de que puedas disfrutar de este período de transformaciones y descubrimientos con la menor cantidad de riesgos posibles.



¿POR QUÉ ME PASA LO QUE ME PASA?

RESPUESTAS RÁPIDAS A PREGUNTAS ETERNAS
DE LOS ADOLESCENTES

VOLUMEN 2

¿POR QUÉ ME PASA LO QUE ME PASA? VOLUMEN 2

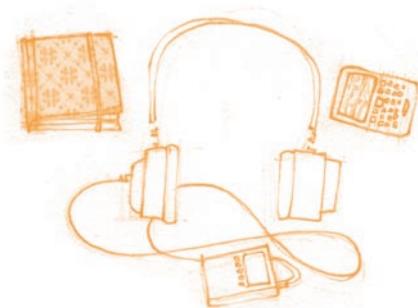


¿POR QUÉ ME PASA LO QUE ME PASA?

RESPUESTAS RÁPIDAS A PREGUNTAS ETERNAS
DE LOS ADOLESCENTES

VOLUMEN 2





¿Por qué me pasa lo que me pasa? volumen 2. Respuestas rápidas a preguntas eternas de los adolescentes / Sebastián Cukier [et al.] ; coordinación general de María Victoria Riobó ; dirigido por Julio O. Cukier ; ilustrado por Viviana Bilotti. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Fundación ADOS para la Atención Integral de la Salud del Adolescente, 2023.

ISBN 978-987-29988-1-3

96 p. : il. ; 24 x 17 cm.

1. Acceso a la Salud. 2. Adolescencia. 3. Sexualidad. I. Sebastián, Cukier. II. Riobó, María Victoria, coord. III. Cukier, Julio O., dir. IV. Bilotti, Viviana, ilus.

CDD 362.72

Dirección general del proyecto: María Florencia Bernatene

Maquetación: Pablo F. Pérez

Ilustración de cubierta: Viviana Bilotti

Primera edición, noviembre 2023

ISBN 978-987-29988-1-3

Impreso en Argentina

© **Fundación ADOS para la Atención Integral de la Salud del Adolescente, 2023**

Vuelta de Obligado 1551

Ciudad Autónoma de Buenos, Argentina

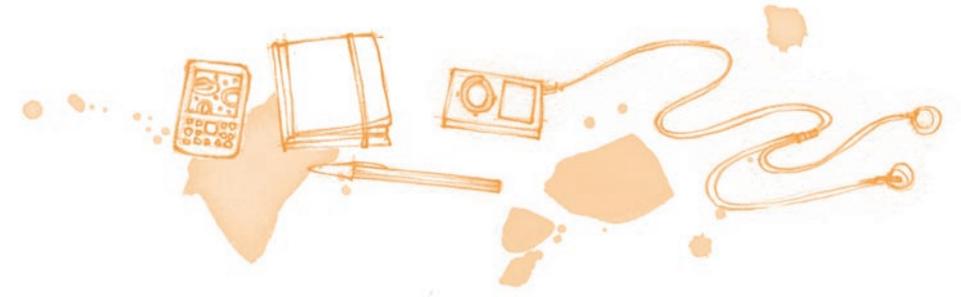
www.ados.org.ar

info@ados.org.ar

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización.

Esta edición de 1000 ejemplares se terminó de imprimir en noviembre de 2023 en Gráfica Triñanes, Buenos Aires, Argentina.



ÍNDICE

¡Hola otra vez!	
Dr. Julio O. Cukier	7

SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA 9

¿Qué es y cómo funciona nuestro cuerpo?	10
Dra. Ayelén Retamar y Dra. Valeria Catalina Barrera	
¿Cómo cuidarme y cómo cuidar?	17
Dra. María Silvina Valente, Lic. Viviana Wapñarsky y Dra. María Victoria Denari	
¿Qué sexo tenemos cuando tenemos sexo? ¿Por qué siento lo que siento?	23
Dra. María Silvina Valente, Lic. Viviana Wapñarsky y Dra. María Victoria Denari	
Infecciones de transmisión sexual. ¿Cómo evitarlas?	28
Dr. Daniel Stamboulian y Dra. Isabel Cassetti	

LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA 33

¿Cómo comemos?	34
Lic. María Florencia Bernatene	
Cuidados en la alimentación	39
Lic. Bibiana Vázquez	
Trastornos alimentarios	41
Dra. Irina Kovalskys y Dra. Juana María Poulisis	

MI CUERPO Y EL DEPORTE 45

¿A que jugamos?	46
Dra. Claudia M. Valenti	
Alimentación y deporte	49
Lic. Marcia Onzari	

EMOCIONES EN LA ADOLESCENCIA 55

¿Quién soy? El valor de la autoestima	56
Lic. Cintya Elmassian	
Estados de ánimo y ansiedad	61
Dr. Sebastián Cukier	

VIOLENCIA Y BULLYING 67

¿Mejor pensamos antes de actuar?	68
Lic. Luis Alberto Disanto	
Bullying	73
Lic. Noelia Higa y Lic. Florencia Pelegri	

CONSUMOS PROBLEMÁTICOS 81

¿Qué necesitamos que saber?	82
Lic. Luis Alberto Disanto	

En este libro, por razones de extensión, hemos seguido la normativa vigente con respecto al uso del género en el idioma castellano. Se trata de una convención del lenguaje. Dicho esto, el contenido es válido más allá de la identidad y orientación sexual, y esperamos que todos se sientan bienvenidos e interpelados. En estas páginas encontrarán información actualizada a la fecha de la publicación, respaldada por los estudios científicos más recientes.

¡Hola otra vez!

Hace diez años publicamos el primer volumen de *¿Por qué me pasa lo que me pasa?*, una guía en formato de preguntas y respuestas para adolescentes, con información fiable y contrastada sobre temas relacionados con la salud física y emocional en esta etapa de la vida. Desde entonces, y como era de prever, han ocurrido muchas cosas.

La magnitud y la velocidad de los cambios apenas si nos ha dado tiempo a analizarlos y comprenderlos: cambios en la tecnología, en las formas de actuar, en los valores, cambios en las relaciones entre los seres humanos, en la información, en las opiniones, en la forma de expresarlas, en las conductas, cambios en la comunicación. Es un panorama complejo.

En este nuevo volumen, los autores de cada capítulo dan cuenta de estos cambios con información actualizada y objetiva. Nuestra intención es ayudarte a cuidar de vos mismo y de los demás con respeto y desde el amor.

El lema de ADOS es "escuchar y dialogar con respeto". Nuestra tarea, como profesionales, no es imponer o marcar una determinada dirección, sino ofrecer los elementos y herramientas con las cuales cada uno armará su propia forma de transitar el camino. Nuestra misión es acompañar respetuosamente los procesos, intentando comprenderlos.

Espero que este libro te sea útil y que te animes a acercarnos tus opiniones y comentarios, para tenerlos en cuenta en próximas ediciones.

Con afecto,

Julio O. Cukier
Director Médico de ADOS

SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA



LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA MARCA UN **PERÍODO DE DESCUBRIMIENTO Y DESARROLLO EN EL QUE LA IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN SEXUAL** ADQUIEREN GRAN RELEVANCIA. A LO LARGO DE ESTA ETAPA SE EXPERIMENTAN **CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES**. LA COMPRENSIÓN DE LA IMPORTANCIA DEL CONSENTIMIENTO, LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EL USO RESPONSABLE DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TAMBIÉN SON ASPECTOS CLAVE PARA GARANTIZAR UNA **SEXUALIDAD SEGURA Y RESPONSABLE EN LA ADOLESCENCIA**.

¿Qué es y cómo funciona nuestro cuerpo?

Dra. Ayelén Retamar y Dra. Valeria Catalina Barrera

¿Qué es la adolescencia?

Es el período de la vida que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) comprende desde los 10 hasta los 19 años, aunque las edades pueden variar según las fuentes y culturas. Es un período crucial en el desarrollo humano, ya que se caracteriza por presentar muchos cambios físicos y emocionales. También cambia la forma de aprender, experimentar y desarrollar el pensamiento; a la vez que continúa la construcción de la identidad. Esto modifica el modo de relacionarse con otros, con el entorno y con uno.

Nos gusta pensar que no es una etapa de preparación para la adultez, porque eso sería decir que es una transición hacia cosas que son únicamente del mundo adulto. Es muy importante entender que la capacidad de decidir, cuestionar, disfrutar, explorar y soñar es propia de todas las personas, sin importar su edad.

¿Por qué es importante tener un espacio de consulta médica durante la adolescencia? Hablemos de derechos.

En primer lugar, todas las personas tienen derecho a la salud. No hay ningún motivo por el que la atención médica pueda ser negada. Según la Convención Internacional de los Derechos del Niño, Niña y Adolescente, cualquier paciente que quiera hacer una consulta médica puede hacerlo sin importar la edad que tenga, aun si no se encuentra acompañada. Por otro lado, la persona que te acompañe puede ser quien vos elijas. No necesariamente tienen que ser tus padres. ¡La prioridad es que puedas hacer la consulta!

Además, todas las personas tienen derecho a decidir sobre su cuerpo y salud con el apoyo que sea necesario, según la edad y capacidad, siempre teniendo en cuenta los intereses y deseos de esa persona.

A partir de los 13 años, podés acceder por tu cuenta a estudios o tratamientos que no pongan en riesgo tu salud, y a partir de los 16 años, a cualquier tipo de estudio o tratamiento, según el Artículo 26 del Código Civil y Comercial de la Nación Argentina.

También tenés derecho a ser llamado de la forma en que te autopercebas, así como a ser registrado de ese modo en credenciales, historia clínica y recetas médicas, aun si no hubieras realizado el cambio en el documento nacional de identidad. No necesitas autorización de otra persona.

Durante la adolescencia, en las consultas médicas ofrecemos espacios de asesoramiento a solas con el objetivo de dar lugar a tus preocupaciones e intereses. La información que se comparte en esos espacios es confidencial, es decir, vos podés compartirla con quien desees, pero los médicos debemos guardar el secreto médico. A menos que exista una situación de riesgo para vos o para otra persona.

¿Por qué hablamos de sexualidades?

Todas las personas, desde el nacimiento y a lo largo de la vida, estamos atravesadas por la sexualidad. Es fundamental que tengamos en cuenta que cada uno la experimenta a su manera. Por eso nos gusta hablar de sexualidades en plural.

La sexualidad no se refiere solo a la genitalidad. La entendemos de forma integral, considerando los sentimientos y la afectividad, la identidad y valor de la diversidad, la posibilidad de experimentar placer, el conocimiento sobre el cuidado del propio cuerpo y del de los otros, y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

¿Qué es la Educación Sexual Integral (ESI)?

Es el derecho que garantiza (asegura, protege y abre) otros derechos: poder expresarnos de la forma en que queramos, que nos relacionemos con quien queramos, que tengamos información para poder elegir libremente, que podamos decidir cómo cuidarnos y cómo cuidar a los demás, que podamos estar con la persona que queramos, que no suframos violencia y discriminación por ser quienes somos, que podamos tomar decisiones informadas, entre algunos ejemplos. En Argentina desde el 2006 y por Ley Nacional, se establece que todos los estudiantes en todas las escuelas y niveles educativos del país (jardín de infantes, primaria y secundaria), ya sean públicos o privados, reciban ESI.

¿Cuáles son los cambios más importantes durante la adolescencia?

Probablemente si le hacemos esta pregunta a varias personas, todas la respondan de forma diferente, ya que la importancia de estos cambios depende mucho de cómo vive/vivió cada uno en su adolescencia. Sin embargo, podemos decir que hay grandes cambios en el cuerpo, en las emociones y sentimientos, intereses, proyectos, así como en la forma de tomar decisiones, relacionarse e interactuar con el entorno.



¿Qué es la autonomía?

Todas las personas tomamos decisiones, independientemente de la edad que tengamos. En la adolescencia, empezamos de a poco a decidir cada vez más cosas por nuestra cuenta. Para algunas, quizás necesitemos ayuda y/o apoyo de algún amigo o adulto, mientras que para otras no.

Empezamos a decidir, por ejemplo, qué tenemos ganas de hacer con nuestro tiempo, con quién queremos compartirlo, cómo queremos vestirnos, qué nos gustaría hacer más adelante. Tener la información y comprenderla para poder decidir libremente es decidir con autonomía. Autonomía también es poder decir que "no" y pedir ayuda cuando sentimos que es necesario.

¿Cuáles son los cambios en el cuerpo?

Todas las personas tenemos características en común y otras que nos hacen diferentes y únicas. Durante la adolescencia nuestros cuerpos cambian, pero cada cuerpo será diferente, según sus tiempos y particularidades.

A partir de los 8 o 9 años podemos ver que crecemos relativamente rápido en altura y peso, cambia la forma del tórax, cadera, brazos y piernas, se desarrolla el vello corporal, crecen nuestros huesos, cambia la voz, empezamos a transpirar más y a tener otros olores, puede aparecer acné, cambian los genitales, se desarrollan las mamas, aparece el flujo y comienzan los ciclos menstruales, así como las erecciones y la eyaculación. Estos son llamados cambios puberales.

Al mismo tiempo, se desarrollan todos los órganos vitales: el corazón, el cerebro, los pulmones, los riñones, etc.; por eso es tan importante alimentarse, hacer actividad física, dormir y descansar adecuadamente.

LOS CAMBIOS EN NUESTRO CUERPO PUEDEN AFECTAR LA FORMA EN QUE NOS SENTIMOS, ASÍ COMO NUESTRAS EMOCIONES INFLUYEN EN LA RELACIÓN CON NUESTRO CUERPO.

¿Solo cambia nuestro cuerpo?

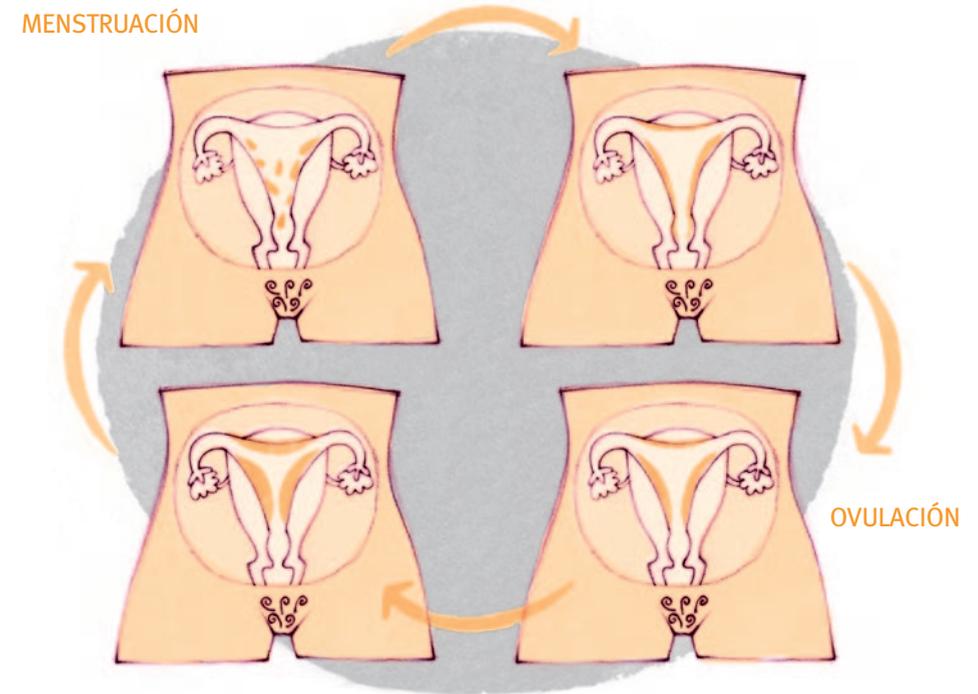
No. Estos cambios, que son visibles, llegan acompañados de otros que no se ven pero que sentimos. Empiezan a interesarnos otras cosas, o quizás las que nos gustaban antes ya no nos gustan más o nos pueden gustar con más intensidad. Deseamos compartir más tiempo con amigos, así como a veces podemos preferir pasar tiempo a solas.

Cambian nuestras emociones y estados de ánimo (a veces muy rápido, ¡y no sabemos por qué!). Nos puede empezar a gustar alguien, con quien queremos pasar más tiempo, así como darnos besos, hacernos caricias o tener intimidad.

¿Qué es la menstruación?

La menstruación se origina en el útero y sale por la vagina. Si bien lo vemos como un sangrado, también es tejido de las paredes de adentro del útero. Es la primera fase del ciclo menstrual.

CICLO MENSTRUAL



El ciclo menstrual es un período que comienza con el primer día de la menstruación y finaliza el día anterior a la siguiente. En la mitad del ciclo, aproximadamente, ocurre la salida de un óvulo del ovario (ovulación). Es por esto que a partir de la primera menstruación sabemos que existe capacidad de gestar, es decir, de llevar un embarazo, pero esto no significa que la persona esté emocional y físicamente preparada para hacerlo de forma saludable.

Y el flujo, ¿qué es?

Un tiempo antes de la primera menstruación aparece el flujo, un fluido transparente que sale a través de la vagina. Después irá cambiando según las fases del ciclo menstrual, siendo más o menos espeso, transparente o blanquecino.

Cuando el flujo tiene color amarillo o verdoso, feo olor o causa mucha picazón, hay que hacer una consulta médica.

¿A qué edad ocurre la primera menstruación?

La primera menstruación es uno de los últimos cambios puberales que se produce en las personas que tienen útero, ovarios y vagina (mujeres cis, varones trans o personas no binarias). Ocurre entre los 9 y 16 años de edad, generalmente alrededor de los 12.

¿Cada cuánto sucede?

Los ciclos menstruales duran aproximadamente 28 días (entre 21 a 35 días). Como mencionamos antes, el ciclo comienza el primer día de menstruación y finaliza el día anterior a la siguiente.

Los ciclos son regulares cuando la duración entre ellos es parecida. No es necesario que se produzca siempre en la misma fecha.

Tener registro de los días en que ocurre la menstruación sirve para conocer el cuerpo, saber cada cuánto tiempo se presentan los ciclos menstruales, cuánto duran y poder notar si llega a cambiar algo. Para esto, recomendamos usar calendarios o aplicaciones.

ES FRECUENTE QUE LOS PRIMEROS 2-3 AÑOS DESPUÉS DE LA PRIMERA MENSTRUACIÓN, HAYA CICLOS MÁS CORTOS Y/O MÁS LARGOS.

¿Cómo sé si mi ciclo es normal?

Hay características del ciclo menstrual que tenemos que conocer para saber si es normal:

- ▶ La duración normal de los ciclos es de entre 21 y 35 días.
- ▶ Los ciclos son regulares cuando la duración entre ellos es parecida.
- ▶ La duración del sangrado menstrual es normal cuando dura entre 2 y 7 días.
- ▶ La cantidad de sangrado es característica de cada persona. Lo importante es que sea parecida entre los ciclos.

Si tenés un sangrado fuera del momento de la menstruación, un sangrado menstrual abundante o que dura más de 7 días, si sentís mucho dolor cuando menstruás o no menstruás durante 3 meses o más, es necesario que hagas una consulta médica.

¿Por qué puede atrasarse la menstruación?

Hablamos de atraso menstrual cuando la menstruación no se presenta uno o más días después de lo esperado. Puede suceder por distintos motivos:

- ▶ Que el cuerpo todavía se encuentre en desarrollo (durante los 2/3 años siguientes a la primera menstruación).
- ▶ Estrés (puede ser emocional, por ejemplo, cuando estamos muy preocupados por exámenes, o físico, por ejemplo, si hacemos mucho ejercicio intenso).
- ▶ Embarazo.
- ▶ Enfermedades leves (una gripe, por ejemplo) o más graves, causas hormonales, alteraciones de la anatomía, entre otros factores.

PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

COPA MENSTRUAL

TOALLAS DESCARTABLES



ROPA INTERIOR MENSTRUAL

TAMPÓN

▶ **Copa y disco menstrual:** material de silicona, reutilizable, requiere práctica y esterilización. Se coloca en la vagina. Hay que vaciar cada 6-8 h.

▶ **Toallas descartables:** material de algodón, descartable, de distintos tamaños.

▶ **Toallas reutilizables:** material de tela, reutilizable, que requiere lavado y secado.

▶ **Tampón:** material de algodón compacto, descartable. Se coloca en la vagina. Se debe retirar cada 4-6 h.

▶ **Ropa interior menstrual:** tela absorbente, reutilizable.

▶ **Algodón:** es contenido por la ropa interior, descartable.

¿Qué productos puedo usar durante la menstruación?

Hoy en día existen muchos productos de gestión menstrual, y seguramente en unos años existirán otros. Se utilizan para contener el sangrado. Si se utilizan correctamente, todos los productos son aptos, independientemente de que se hayan iniciado o no relaciones sexuales.

A la hora de decidir, lo importante es que sea cómodo para vos.

EN LA ADOLESCENCIA LO MÁS FRECUENTE ES QUE LAS IRREGULARIDADES DEL CICLO MENSTRUAL SE DEBAN A QUE EL CUERPO CONTINÚA EN DESARROLLO.

¿Cuándo tengo que hacer la primera consulta ginecológica?

No hay una edad o momento determinado a partir del que esté indicado realizar una primera consulta ginecológica. Si bien podés tener muchas dudas respecto a tu cuidado —el desarrollo, la intimidad, relaciones sexuales, etc.—, los ginecólogos no son los únicos que pueden darte información al respecto. Lo ideal es consultar con tu pediatra o médico de cabecera, sobre todo porque es importante que sea un profesional con quien tengas confianza y con quien te sientas cómodo. Si de todas formas querés un espacio de consulta ginecológica, podés solicitarlo y es tu derecho acceder al mismo.

¿Qué son el “pap” y la “colpo”?

La colposcopia (“colpo”) y la prueba de Papanicolaou (“pap”) son procedimientos que se realizan para estudiar si hay lesiones en el cuello del útero. Son procedimientos sencillos que se realizan en la consulta con un especialista en ginecología y tienen como objetivo prevenir el cáncer de cuello de útero o tratarlo rápidamente. Habitualmente comienzan a hacerse después de haber iniciado relaciones sexuales, pero depende de la indicación del ginecólogo.

¿Cómo cuidarme y cómo cuidar?

Dra. María Silvina Valente, Lic. Viviana Wapñarsky y Dra. María Denari

¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Los métodos anticonceptivos son los que nos ayudan a evitar un embarazo no deseado. El preservativo, por otro lado, nos protege además de algunas infecciones de transmisión sexual.

¿Cuáles son los métodos anticonceptivos y cómo funcionan?

Los métodos anticonceptivos son variados y funcionan de diversas maneras. Los podemos clasificar en métodos de barrera, hormonales e intrauterinos, y es importante conocerlos.

Métodos de barrera

► **Preservativo peneano.** Es de látex y funciona generando una barrera que impide el contacto directo del pene y sus secreciones. Puede utilizarse en relaciones sexuales pene-vagina, pene-ano y pene-boca. Vienen de diferentes tamaños y con diferentes texturas. Si al usarlo provoca irritación o ardor, puede deberse a una alergia al látex. ¡No te preocupes! Existen preservativos hechos de poliuretano, que son hipoalergénicos. El preservativo peneano cuida de las infecciones de transmisión sexual.

► **Preservativos vaginales.** También llamados “preservativos femeninos”, están compuestos por dos anillos, uno que va al fondo de la vagina y otro en la entrada de la vulva. Su uso protege contra las infecciones de transmisión sexual y del embarazo no deseado.

► **Diafragma.** Es un aro cubierto de una membrana que viene de diferentes tamaños. Se coloca en el fondo de la vagina y hay que dejarlo puesto hasta 8 h después de un coito vaginal. Es conveniente usarlo con crema espermicida, por eso es recomendable hacer una consulta ginecológica antes de comprarlo. No solo se usa para evitar un embarazo, sino que también protege contra infecciones de transmisión sexual.

EL CAMPO DEL LÁTEX ¿CÓMO HACERLO?



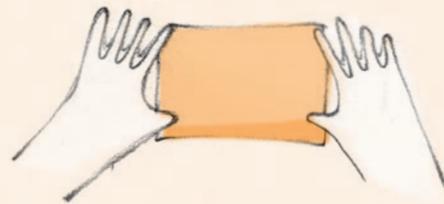
1. Abrió el envoltorio del preservativo y desenrollalo.



2. Sacale el borde interior con los pulgares.



3. Cortalo a lo largo y abrílo.



4. Estíralo con el índice y el pulgar y sostenelo sobre la vagina o el ano.

RECUERDA QUE EL PRESERVATIVO CUBRE EL PENE PERO DEJA AL DESCUBIERTO TESTÍCULOS, PUBIS Y ANO, ÁREAS QUE PUEDEN SER FUENTE DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL. POR ESO ES FUNDAMENTAL TENER AL DÍA TUS CONTROLES DE SALUD.

► **Campo de látex.** Es un rectángulo de látex que puede colocarse sobre la vulva o el ano para el sexo oral (boca-genital) o el contacto vulva-vulva. Impide la transmisión de infecciones y se puede obtener a partir de un preservativo. Recordá que lo tenés que sostener con tus manos bien extendido. En el contacto vulva-vulva, puede ser que se salga. No te preocupes, no sos la única a la que le pasa.

Métodos hormonales

Estos métodos utilizan hormonas (estrógenos y/o progestágenos) que impiden la ovulación (la fabricación del óvulo), es decir, evitan la liberación de un óvulo desde el

CÓMO USAR UN PRESERVATIVO DE FORMA CORRECTA

- Usar un preservativo nuevo en cada coito.
- Colocarlo cuando ocurre la erección, antes de la primera penetración.
- Dejar un espacio en el extremo superior del condón, para contener el semen eyaculado (no se debe estirar con fuerza el extremo del condón sobre la punta del semen)
- Después de eyacular, hay que retirar el pene inmediatamente de la vagina, sosteniendo el preservativo por su base para que no se salga, tratando de no derramar esperma al realizar esta maniobra. (El preservativo queda grande cuando el pene se va desentumeciendo luego de la eyaculación.)
- No reutilizar nunca el preservativo.
- Tirarlo envuelto en papel.
- Si es necesario usar lubricante, se debe emplear uno de base acuosa, ya que el aceite deteriora el látex.
- Corroborar la fecha de vencimiento.
- Abrir en el momento de uso.

ovario, de forma que imposibilitan su encuentro con un espermatozoide. Otros generan cambios en el moco cervical e impiden el embarazo. También pueden disminuir los dolores durante las menstruaciones, la cantidad de sangrado y otros efectos que a veces hacen que los médicos los propongan como opción terapéutica, incluso cuando no hemos iniciado las relaciones sexuales.

Vienen en diferentes presentaciones: pastillas, inyecciones, parches, implantes subdérmicos, anillo vaginal y DIU con liberación hormonal. Es aconsejable que hagás una consulta ginecológica para elegir el más adecuado para vos.

Métodos intrauterinos

Se trata de dispositivos flexibles que se colocan dentro del útero. Generan cambios locales que impiden que los espermatozoides ingresen. Existen los dispositivos intrauterinos (DIU) de cobre (metal) y otros que liberan hormonas.

¿Cómo elijo el mejor método anticonceptivo para mí?

No hay un método anticonceptivo mejor que otro. Eso depende de las costumbres, estado de salud y preferencias de cada persona. Por eso es importante que puedas hablar con tu médico para recibir información adecuada y poder tomar una decisión en conjunto.

¿Dónde y cómo los puedo conseguir?

Los métodos anticonceptivos se pueden comprar en la farmacia con una receta médica o conseguir de manera gratuita en hospitales, centros de salud u obra social. Por la Ley de Salud Reproductiva 25.673 es tu derecho.

¿Son efectivos los métodos anticonceptivos?

¿Cuándo empiezan a hacer efecto?

Ningún método anticonceptivo es 100% efectivo. Pero si los usamos de manera correcta, los riesgos de falla son muy bajos. Por eso es tan importante que recibas asesoramiento de un profesional de salud que te explique cómo es la correcta utilización del método anticonceptivo, desde cuándo inicia su efecto y puedas despejar todas las dudas que te surjan.

¿Qué hago si me olvido de tomar las pastillas anticonceptivas?

Va a depender de la semana de toma y el tipo de anticonceptivos utilizado. No hay una regla general. Pero en la mayoría de los casos, si te olvidaste de tomar la pastilla y no transcurrieron más de 12 h, ingerí la pastilla y poné una alarma para tratar de reforzar el horario de toma. Si transcurrieron más de 12 h del horario de toma de la pastilla, la eficacia del método puede verse afectada. Por eso, ingerí la pastilla y utilizá sí o sí preservativo en tus próximas relaciones con penetración vaginal. Es por este motivo por el que se aconseja el uso de un doble método en todos nuestros encuentros.

Ante cualquier duda, consultá siempre a tu médico y leé el prospecto de las pastillas que usás.

¿Qué es la anticoncepción oral de emergencia o “pastilla del día después”? ¿Dónde la consigo?

Es un método hormonal que consiste en una pastilla con hormonas (progestágeno/levonorgestrel) que debe utilizarse siempre que se tiene un contacto pene-vulva o vagina sin protección o cuando el método que estábamos utilizando falla. Por ejemplo, cuando se rompe el preservativo, se sale o lo sacan antes o no se usa. Sirve para disminuir el riesgo de embarazo al impedir la ovulación, pero no puede interrumpir un embarazo ya establecido. Tenemos hasta 3 días para tomarla. Cuanto antes, mejor, pues a medida que nos alejamos en el tiempo del incidente, baja la eficacia para prevenir el embarazo. No hay contraindicaciones para su uso ni un número máximo de usos. Se puede conseguir en farmacias, centros de salud, hospitales públicos y sanatorios privados.

Si te das cuenta de que tuviste que tomar varias veces la pastilla de emergencia, es recomendable que lo hables con tu médico para reevaluar el método anticonceptivo.

¿Qué es el doble método?

El doble método busca protegernos contra las infecciones de transmisión sexual y los embarazos en relaciones sexuales heterosexuales. El único método que tenemos para evitar las infecciones de transmisión sexual es el preservativo. El doble método consiste, entonces, en usar



preservativo y pastillas anticonceptivas o preservativos y parches, etc. Nos cuidamos y nos sentimos más seguros para poder disfrutar. ¡Ojo! ¡Doble método no es doble preservativo!

Si tenemos relaciones sexuales, pero el varón acaba afuera, ¿hay riesgo de que se produzca un embarazo?

¡Sí! Antes de que se produzca la eyaculación, se expulsa un líquido que se denomina "líquido preseminal" que sirve para lubricar la uretra (que está adentro del pene) y favorecer la expulsión del semen. Este líquido se libera sin que nos demos cuenta y puede arrastrar espermatozoides. Es decir, toda penetración vaginal en una persona de edad fértil sin protección puede resultar en un embarazo y también en transmisión de infecciones.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

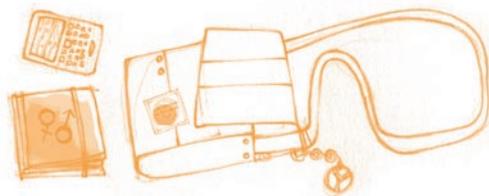
	MÉTODO	EFICACIA ANTICONCEPTIVA CON USO CORRECTO
BARRERA	Preservativo (peneano/ vaginal)	98-82%
	Diafragma vaginal	95-82%
MECÁNICO	Dispositivo intrauterino (DIU)	99%
HORMONAL	Orales (Píldora)	99,7-99%
	Parches y anillos vaginales	99,8%
	Implantes DIU hormonal	99,9% 99,9%
	Inyectables	99-97%
POSCOITAL	Hormonal: Píldora de emergencia DIU	98% 98%

También es habitual que usemos el preservativo solo en caso de penetración en la vagina, pero si una eyacuación se hace antes, sobre o cerca de la vulva, puede terminar en un embarazo.

El contacto de genital con genital sin método de barrera, o sea, sin preservativo o campo de látex, podrías causar el contagio de una infección de transmisión sexual (HPV, Herpes, etc.). El HIV no es la única infección de este tipo, y muchas no aparecen en los análisis de sangre.

Si tuve relaciones sexuales una sola vez y no me cuidé, ¿puedo quedar embarazada?

¡Sí! Por eso es fundamental utilizar un método anticonceptivo desde la primera relación sexual con penetración vaginal y métodos de barrera para protegernos de infecciones de transmisión sexual, tanto cuando hay penetración como en el sexo oral. Recordá que los métodos hormonales no hacen efecto inmediato, se requiere al menos quince días de uso.



¿Qué sexo tenemos cuando tenemos sexo? ¿Por qué siento lo que siento?

Dra. María Silvina Valente, Lic. Viviana Wapñarsky y Dra. María Denari

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es única y personal. Es la forma en que cada persona expresa sus deseos, pensamientos, fantasías, actitudes, actividades, prácticas y relaciones con los demás. Está atravesada por la biología (cómo está formado el cuerpo y cómo funciona), las emociones, los sentimientos y la interpretación que le da cada uno a sus sensaciones, los vínculos, la propia historia personal, familiar y cultural (el barrio, la escuela, la religión, el club, el país, las redes, la época en la que vivimos).

La sexualidad se puede expresar en varias dimensiones: en el afecto, en la percepción de los sentidos, en la conexión con otros, en lo que sentimos cuando nos experimentamos a nosotros mismos y a los demás, en las decisiones que tomamos, en la forma de comunicamos, en nuestras ideas y valores, nuestros permisos y los de nuestra comunidad, ya sea de adultos, de pares o virtuales; y también se manifiesta en lo que nos pasa en los genitales.

Nuestra sexualidad nace con nosotros, evoluciona y nos acompaña para siempre.

Somos seres sexuados, sin excepción. En cada persona la sexualidad se va a expresar según sus características particulares.

¿Qué es la primera vez?

La primera vez la definís vos. Por suerte, existen muchas primeras veces a lo largo de tu vida. El concepto más tradicional en nuestra cultura define como "primera vez" al primer coito genital. Es lo que, en general, creemos que nos hace entrar al mundo del sexo cuando somos adolescentes. Eso, además de entusiasmo y curiosidad, también puede generar temor y ansiedad. A veces los mitos alrededor de este concepto en vez poner el acento en el placer y la dimensión del disfrute del encuentro corporal y emocional con la persona que elegimos, subrayan aspectos relacionados el dolor y con el miedo a lastimarnos más. Siempre que decidimos hacer cosas nuevas es habitual que sintamos nervios y hasta miedo. En lo sexual, con buena información y buenas elecciones, podemos animarnos. Lo esencial es el respeto a uno mismo y los consentimientos, son los factores más importantes para que tengamos una linda experiencia.

¿Qué es el coito?

Coito es la penetración de un pene, dedo o juguete. Hay varios tipos: oral, vaginal y anal. Pensemos que si el coito vaginal o anal fuera efectivamente la primera vez en que se abre la puerta a la vida

sexual de las personas, dejaríamos afuera muchas experiencias sexuales importantes como la primera caricia, el primer beso, la primera vez que nos gustó alguien, las mil exploraciones personales, solos o con otros, y tantas cosas más.

¿Cuáles son las zonas erógenas?

En materia sexual, nuestro cuerpo es el GPS que necesitás para llegar a destino. Para disponer de este mapa interactivo completo tendrás que recorrer variados senderos y caminos hasta que por fin des con el que más y mejor te lleva donde querés llegar. **Conocer nuestro cuerpo es una carrera de obstáculos que iniciamos al nacer** y en la que se atraviesan distintos trayectos: algunos más simples, otros más oscuros, relacionados con los mitos de nuestros padres y familiares, el desconocimiento, la confusión, la vergüenza, los miedos, etc. Si conocer nuestro cuerpo es todo un desafío, no hace falta explicar lo complicado que resulta conocer el "mapa-GPS-cuerpo" del otro.

Las zonas erógenas son partes de nuestro cuerpo que sienten de manera especial. Se necesita un estímulo que nuestros sentidos clásicos reciban y que sea interpretado. Esto requiere que integremos las emociones que nos provoca (positivas o negativas), los sentimientos que nos evoca, las memorias que nos despierta (asociadas a experiencias similares previas, a lo que nos contaron y a lo que nos habilitaron) y finalmente nuestras creencias o el significado que le damos a esa sensación. En base a eso, es posible responder de distintas formas: "Esto me gusta y lo voy a seguir, a ver adónde me lleva" o "Esto mejor lo dejo para otra oportunidad", o bien, "No registro nada", en otras palabras, ninguna sensación me parece erótica.

Cualquier parte de nuestro cuerpo puede ser erótica en función de lo que interpretemos como erotismo, según lo que nos demos permiso para sentir y lo que cada uno interprete que le gusta y quiera sentir durante más tiempo o con más intensidad. ¿La piel? Sí. ¿Los genitales? Sí. ¿El olor? Sí. ¿Las formas? Sí. ¿Los pensamientos? Sí. ¿La valoración? ¡También!

¡Buscá tus propias zonas erógenas!

¿Qué, cómo, dónde y con quién sentir?

Sentir placer empieza con un permiso personal, con el conocimiento de nuestro cuerpo, no sus formas, sino lo que nos hace sentir. En general, cuando somos niños aprendemos a sentir, estamos atentos, nos gusta explorar y la sensación que despiertan ciertas cosquillas, pero con la llegada de la pubertad nos empieza a dar vergüenza y nos focalizamos en otras cosas o aprendemos que "estas cosquillas" es mejor sentirlas en privado. Es en ese ámbito que nos permitimos explorar nuestro cuerpo y sus sensaciones, y donde nos gusta más o menos reconocer nuestros genitales, que están creciendo y cambiando, y animarnos a tocarlos. Recordemos que las zonas que disparan el orgasmo son el glande del pene y el clítoris, y cerquita de ellos. Si querés conocer tus genitales y saber dónde te gusta más estimularlos, te podés observar y estimular. Conocer tu cuerpo te permite que al compartir un encuentro sexual con otra persona puedas guiarla y sentir que la excitación fluye, esto hace que todo sea más fácil.

¿Qué es el consentimiento?

Decir que "sí" a lo que te gusta y que "no" a lo que no te gusta o no querés. Saber lo que queremos y lo que no queremos nos permite dar nuestro consentimiento a aquello a lo que accedemos y rechazar lo que no asentimos que el otro nos haga. O que nosotros le hagamos al otro. Que nos pregunten y preguntar si la otra persona está predispuesta, dispuesta y decidida a tener un encuentro sexual es fundamental. Y si algo nos molesta durante este encuentro se puede comunicar en ese instante, inclusive terminar la relación ahí. El consentimiento es dinámico y la base es la comunicación, se trata de poder pedir y dialogar, de sentirnos libres, respetados y no juzgados. Saber y descubrir lo que te gusta, lo que te gustaría explorar o probar es esencial. Si te concentrás únicamente en lo que no querés, un encuentro se hace difícil.

¿Qué es el orgasmo?

Es una sensación agradable, de descarga, que se siente en los genitales y en el cuerpo en su totalidad y que es consecuencia de un aumento de excitación. Cada uno lo siente a su manera.

El orgasmo dependerá de la valoración de la excitación y de identificar que hay grados en la intensidad de las sensaciones: mucho, fuerte y rápido no siempre es sinónimo de placer.

El sexo no es una gimnasia genital. Las caricias, los besos, el recorrido de la piel, los perfumes, la música, el gusto de los besos nos hacen excitar y no son previas de nada, ni del coito genital como única actividad asociada al sexo, ni del orgasmo como única sensación importante. El desafío de la experiencia sexual es buscar la satisfacción y el placer. Se aprende, se decide, se elige. Es hay que juzgarse. Es recomendable no ponerse como objetivo del orgasmo, y menos el simultáneo si se trata de un encuentro. Es mejor ocuparse de sentir placer, de pasar un momento lindo, relajado y dejarse llevar y guiar por las sensaciones y no por los pensamientos y exigencias sexuales.

Disfrutá del camino, porque si te relajás es más probable que aparezca el orgasmo. Cada uno tiene su momento y su tiempo, puede ser uno antes que el otro, pero es importante que todos decidan cuándo están satisfechos y desean terminar el encuentro.

Es posible que algunas veces que no haya orgasmo, pero sí satisfacción. De todas maneras, si nunca te sucede, podés consultar a un sexólogo, porque se puede aprender a sentir y disfrutar de la sexualidad.

Si tenés pene, puede ser que te cueste controlar el momento de eyaculación. Esto es algo que se ejercita y depende de muchas cosas, pero si cuando te autoestimulás, lo haces rápido, fuerte y a escondidas, es posible que solo estés focalizado en llegar a un orgasmo. Un especialista en sexología puede ayudarte. Cuanto antes consultes, más rápido vas a adquirir el control de tu tiempo eyaculatorio. También es habitual que, pese a la fuerte atracción que te despierte una persona con la que quieras compartir un encuentro sexual, no logres tener o mantener una erección. Esto tampoco es un problema. El encuentro sexual se puede desarrollar igual. Quizá cuando no pienses más en que no hay erección, esta vuelve sola, y si no vuelve, no te preocupes. Hay otras actividades sexuales sin coito. Si esto se repite varias veces, consultá.

Si tenés vulva, el orgasmo se asocia con una sensación corporal más fuerte en los genitales, pero no en una eyaculación.

¿Qué es la orientación sexual?

La persona que nos atrae sexualmente y con quien tenemos ganas de relacionarnos sexualmente define nuestra orientación sexual. Algunas personas se sienten atraídas sexualmente por otras del sexo opuesto al propio, son las personas **heterosexuales**. Otras se sienten atraídas por personas del mismo sexo y se denominan **homosexuales**. Otras sienten atracción por ambos sexos y reciben el nombre de **bisexuales**. Otras se sienten atraídas por la persona, independientemente del sexo de nacimiento o el elegido. Otras se definen por no sentir atracción por el sexo en sí mismo o por ninguna persona, y se llaman asexuales. Como ves, pueden existir muchas orientaciones y podés variar a lo largo de tu vida. Es dinámico en muchas personas, y en algunos no varía.

Sexo / género/ identidad sexual/ disforia de género. Sexo y género, ¿es lo mismo?

La humanidad está integrada por una gran diversidad que nos hace únicos e irrepetibles. Un caleidoscopio de posibilidades donde saber y reflexionar acerca de esta diversidad puede ayudarnos a entender, a entendernos y a encontrar un lugar de pertenencia que nos haga sentir felices y libres. **Todos somos únicos y tenemos derecho a vivirlo de esa manera.**

El **sexo** se refiere a nuestra biología —hormonas, cromosomas y gónadas—, que se va a identificar históricamente con ser femenino o masculino o intersexuales. Esto lo asigna el médico al nacer y se inscribe en la partida de nacimiento y el DNI.

El género es una categoría mucho más compleja, ya que incluye lo social, lo legal, lo cultural, lo histórico, lo geográfico; es decir, que se refiere a cómo se espera que se comporte una mujer o un varón en determinada época y lugar. La sociedad tiene ciertas expectativas y nos propone estereotipos donde encajar. Nos señala cómo nos debemos comportar según nuestro sexo de nacimiento.

La **identidad de género** se refiere a cómo nos sentimos en función del género y el sexo. Está relacionada con cómo vamos a expresar nuestra propia manera de sentirnos como varón, mujer o no

binario, o podemos hacerlo a través de conductas, vestimenta, nuestro aspecto o como nos guste. Y acá hay muchísimas posibilidades según lo que cada uno sienta. Comienza a construirse desde muy pequeños y puede durar toda la vida, incluso puede ir modificándose.

Hace unos cuantos años estos estereotipos de género eran muy rígidos, pero en la actualidad hay más libertad para ser cada uno como quiere ser y mostrarse según su identidad de género. Uno puede experimentar, probar, dudar y preguntarse quién es.

El colectivo **LGBTI+** son las siglas que se utilizan para dar visibilidad a todas las personas en su diversidad (lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersex y el +, que indica que pueden seguir sumándose iniciales, justamente porque es inacabado y dinámico).

Una gran cantidad de personas se identifican con el sexo biológico asignado al momento del nacimiento y se las denomina **cis género**, pero a otras personas no les sucede esto. Se denominan **trans género**, pueden ser no binarias o trans binarias.

Esto no es un problema si lo puedes vivir naturalmente y es aceptado por tu familia, amigos y comunidad. Muchas veces hay que adecuar el cuerpo biológico en función de la identidad de género. En el proceso, puedes padecer **disforia de género**, que es la incomodidad que te produce la incongruencia entre tu cuerpo biológico y tu identidad de género. A veces es difícil darse cuenta de qué está pasando, pero una vez que se entiende, es posible pedir ayuda e iniciar un camino para sentirse mejor.

Para lograrlo, disponés de numerosos recursos, como acudir a la peluquería, depilarte, consultar a un fonaudiólogo o comprarte un binder (prenda ajustada para reducir el tamaño del pecho) o seleccionar ropa interior adaptable, etc. Podés explorar diferentes tipos de ropa y hacer también ejercicio físico con el objetivo de sentirte más cómodo o cómoda y en armonía con tu cuerpo y tu identidad de género.

Existen recursos más complejos para realizar cambios en tu cuerpo, como la administración de hormonas o la realización de operaciones, pero en esos casos es sumamente importante que consultes con tu médico previamente. En este contexto, es esencial someterse a todos los controles de salud necesarios, ya que muchos de estos procedimientos pueden ser irreversibles.

También te sugerimos que tengas un espacio para poder conversar y charlar acerca de tus miedos, emociones y expectativas en relación a tu identidad de género. Esto facilitará tu camino hacia sentirte a gusto.

Si decidís hacer una transición, hay una ley en Argentina que te otorga derechos como cambiar el nombre en tu DNI o acceder a la medicación que necesites. Consulta siempre con adultos responsables e informados.

Resumiendo: trans son todas las personas que no son cis. Dentro de los trans están los transexuales, que son las personas que adecuaron su cuerpo mediante hormonización o procedimientos quirúrgicos; travestis, son personas que usan ropa y tienen actitudes y comportamientos asociados tradicionalmente al otro sexo biológico (ropas, maquillaje, etc.); intersex, que son personas que tienen biológicamente características femeninas y masculinas.

La construcción de tu identidad como persona es un proceso dinámico que a veces angustia. No dudes en hablar con tu profesional de la salud de confianza para que te acompañe en tu crecimiento y desarrollo.



Infecciones de transmisión sexual, ¿cómo evitarlas?

Dr. Daniel Stamboulian y Dra. Isabel Cassetti

¿Qué es una infección de transmisión sexual (ITS)?

Las ITS son enfermedades que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual (vaginal, anal y oral), por sangre, semen, líquido preseminal o fluido vaginal.

La mayoría de ellas presentan síntomas, pero muchas de estas enfermedades son asintomáticas y pueden transmitirse durante las relaciones sexuales. Algunas ITS pueden manifestarse durante el embarazo, como la sífilis, y pueden ser transmitidas al recién nacido, causando sífilis congénita.

¿Son un problema hoy las ITSs?

Según los datos más recientes de la OMS (Organización Mundial de la Salud) hasta julio de 2023, más de un millón de personas contraen una infección de transmisión sexual (ITS) cada día. Se estima que anualmente alrededor de 374 millones de personas adquieren alguna de estas cuatro ITS, todas ellas curables: clamidia, gonorrea o blenorragia, sífilis y tricomoniasis. Las ITS impactan en la salud sexual y reproductiva, pueden aumentar las complicaciones durante el embarazo y aumentar el riesgo de adquirir VIH.

¿Por qué están aumentando?

Existen diferentes causas, entre las que podemos mencionar una disminución en el uso del preservativo; la pérdida del miedo al VIH; el aumento de webs y apps para citas, con el consiguiente incremento del sexo casual, grupal; el aumento del consumo de drogas y alcohol que producen una desinhibición sexual; la implementación de la Profilaxis pre-exposición (PrEP) para evitar la adquisición del VIH tomando 1 pastilla todos los días; y la escasa información sobre los aspectos sexuales y de reproducción.

¿Cuáles son las ITS más comunes?

La sífilis, clamidia, la gonorrea, el herpes genital, el virus del papiloma humano (VPH), la hepatitis B y el VIH.

Según el último Boletín del Ministerio de Salud de Argentina acerca de las ITS y el VIH, se observa un crecimiento constante de la sífilis en los últimos años. El rango de edad que registra la mayor cantidad de casos de sífilis, así como de gonorrea y clamidia, corresponde a los adolescentes y jóvenes de entre 15 y 24 años.

En relación al VIH, según el último Boletín del Ministerio de Salud de la Nación, más del 98% de estas infecciones se originan por relaciones sexuales sin protección. En los últimos años, no se ha logrado reducir el número de nuevos casos de VIH anuales.

¿Qué es el VIH? ¿Qué es el sida? ¿Cuál es la diferencia entre ellos?

El VIH es el Virus de la Inmunodeficiencia Adquirida, un retrovirus que altera el sistema inmune, produciendo una disminución de los linfocitos CD4. De esta forma, el organismo está más susceptible a contraer infecciones inusuales, llamadas infecciones "oportunistas".

Con los tratamientos actuales, denominados "tratamientos antirretrovirales", una persona que recibe un diagnóstico temprano de HIV e inicia el tratamiento vivirá igual a una persona sin VIH. Podrá desarrollar una vida normal, siempre y cuando tome su medicación. Pero si no se hace el test, es decir, si no se diagnostica y no recibe el tratamiento adecuado, la enfermedad puede progresar. Esa persona puede desarrollar SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Esta etapa se caracteriza por el descenso de linfocitos CD4 y por la aparición de infecciones oportunistas y tumores. La palabra SIDA, cada vez utilizada menos, implica una etapa de enfermedad avanzada, mientras que infección por VIH es aquella en la que generalmente no hay síntomas. Esta situación puede durar muchos años. Una persona puede tener infección por VIH y nunca desarrollar SIDA. Hoy ya es una enfermedad crónica.

¿Qué es el virus del papiloma humano (VPH o HPV, por sus siglas en inglés)?

Es una ITS muy frecuente. La mayoría de las personas con VPH no tienen síntomas y las lesiones suelen desaparecer solas. En aquellos casos en que las lesiones persisten, se encuentran en vulva, vagina, cuello uterino, recto, ano, pene y escroto, así como en boca. Generalmente se presentan como verrugas, puede ser única o múltiples, indoloras. Hay distintos subtipos del virus VPH, algunos de ellos están asociados al cáncer de cuello de útero en la mujer y al cáncer de ano en el hombre.

¿Qué es la vacuna contra el VPH?

Es una vacuna destinada a disminuir la incidencia y mortalidad por cáncer de cuello uterino y la enfermedad asociada al VPH y sus complicaciones.

La vacuna cuadrivalente contiene cuatro subtipos de virus VPH, que son los de mayor riesgo. La vacuna más nueva, nonavalente o nueve valente, amplía la cobertura de manera de cubrir 9 subtipos de virus VPH asociados a estas complicaciones



¿A quiénes vacunar?

A las niñas y niños antes de comenzar la actividad sexual. También a mujeres y hombres que ya han iniciado su actividad sexual, aunque en estos casos el beneficio sea menor.

También es aconsejable para mujeres y hombres que tuvieron lesiones tratadas por VPH, ya que mejoran las defensas contra el virus y disminuyen las recidivas.

¿Cómo prevenir las ITS?

El preservativo es el método de protección más eficaz contra las ITS, incluida la infección por el VIH. Está recomendado utilizarlo en toda actividad sexual vaginal, anal y oral.

Hay vacunas seguras y muy eficaces para dos ITS producidas por virus: la hepatitis B y la infección por el VPH.

¿Cómo me doy cuenta de que me contagie una ITS?

Estos son algunos síntomas:

- ▶ Secreción espesa, turbia y purulenta por la uretra (el conducto por donde se elimina la orina). También pueden aparecer úlceras (llagas) en los genitales, la boca y el ano. Además, es común experimentar dolor o ardor al orinar, así como flujo vaginal que tenga mal olor.
- ▶ Sangrado vaginal fuera de lo normal. Dolor durante las relaciones sexuales.
- ▶ Fiebre. Erupción cutánea en el tronco, manos o pies.
- ▶ Ganglios linfáticos inflamados y doloridos, particularmente en región inguinal, a veces generalizado.
- ▶ Dolor en la parte baja del abdomen.

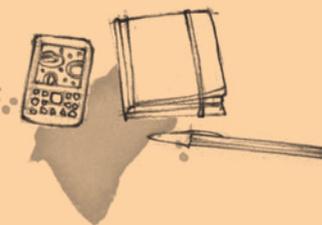
¿Existe riesgo de ITS durante el sexo oral?

¿Cómo me protejo en el sexo oral?

Sí, hay riesgo de contagiarse cualquier ITS. Las más contagiosas son la sífilis y gonorrea, pero se puede contraer cualquiera, sin importar la cantidad de contactos sexuales para adquirirlas. Basta con uno solo. Se previene con el uso del preservativo, colocado desde el inicio de la relación sexual.

Podemos disfrutar de una sexualidad plena previniendo todas las infecciones de transmisión sexual.

¿Te animás a responder?



1. ¿Hablaste con tu médico de adolescentes sobre sexualidad?

Sí No

2. ¿Fuiste alguna vez al ginecólogo?

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. En tu opinión, ¿qué edad es la mejor para comenzar a tener relaciones sexuales? ¿Por qué?

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

8. En el caso de que hayas tenido educación sexual en el colegio, ¿sentís que te sirvió?

Sí No

9. ¿Llegás al orgasmo?

Siempre A veces Nunca

10. ¿Cuáles son tus miedos a la hora de tener relaciones sexuales?

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



¿Cómo comemos?

Lic. María Florencia Bernatene

¿Qué significa comer de manera saludable?

La alimentación saludable es aquella que suministra una cantidad, calidad y variedad de alimentos que son adecuados para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales de una persona. Hay muchas maneras de alimentarse saludablemente. Lo más importante es que nuestra alimentación sea completa y variada, que se adecúe al momento biológico y a la actividad física que se realiza, que no sea dañina y que ocurra en contexto placentero.

¿Por qué es importante una alimentación saludable?

Una alimentación saludable aporta nutrientes, que son sustancias que brindan al cuerpo la energía necesaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas), así como vitaminas y minerales. Estos elementos nos permiten crecer, reparar tejidos, mantenernos sanos y activos. Numerosos estudios han demostrado que una alimentación saludable es capaz de prevenir enfermedades como la obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemia, osteoporosis, entre otras. Todo esto contribuye a una mejor calidad de vida.

¿Qué son los nutrientes y para qué sirven?

Los nutrientes son sustancias que proporcionan la energía para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, digerir alimentos, mantener la temperatura corporal, crecer, realizar actividad física. Son compuestos esenciales para el crecimiento y la reparación de órganos y tejidos del cuerpo, y también contribuyen al funcionamiento adecuado del sistema inmune. Se dividen en tres categorías principales: macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas), micronutrientes (vitaminas y minerales) y agua.

¿Cuál es el papel de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas en mi alimentación?

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el cuerpo y se encuentran en alimentos como el pan, el arroz, las legumbres, las frutas y las verduras. Por su parte, las proteínas son esenciales para el crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos del cuerpo. Están presentes en alimentos como carnes, huevo, legumbres y frutos secos. En cuanto a las grasas, estas proporcionan energía, ayudan en la absorción de vitaminas y participan en diversas funciones metabólicas. Se hallan, por ejemplo, en aceites, en los frutos secos y los pescados grasos.

¿Cuáles son los alimentos más adecuados para mi edad y desarrollo?

Los alimentos más adecuados para los adolescentes son aquellos que proveen nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo saludable. Durante este período, es importante tener una alimentación completa y equilibrada que incluya alimentos ricos en fibra, hidratos de carbono complejos y grasas saludables. Entre estos se pueden mencionar: frutas y verduras (que proporcionan vitaminas, minerales y antioxidantes importantes para el sistema inmunológico), fuentes de proteínas como carnes magras, aves, pescado, huevo, legumbres y lácteos (que colaboran en el desarrollo muscular y reparación de tejidos), granos enteros como arroz integral, avena, cereales integrales, panes integrales (son ricos en fibra y proporcionan energía duradera), productos lácteos como leche, yogurt y quesos (fuentes de calcio y vitamina D necesarios para el desarrollo óseo), grasas saludables como frutos secos, palta, aceites y semillas (importantes para el desarrollo cerebral). Además, el consumo de agua es esencial para mantener un rendimiento físico y mental óptimo.

¿Qué alimentos debería evitar comer en exceso?

Es recomendable evitar el consumo de alimentos ultraprocesados, un tipo de alimentos que se caracterizan por aportar gran cantidad de azúcares libres y grasas saturadas. Tienen una baja calidad nutricional y una alta densidad energética, lo que puede contribuir al aumento de la ingesta energética. En combinación con un estilo de vida sedentario, estos alimentos favorecen la creación de entornos obesogénicos. Algunos ejemplos de estos alimentos incluyen cereales de desayuno, jugos de frutas envasados, gaseosas, aguas saborizadas, galletitas, golosinas, snacks (papas fritas, palitos, chizitos, entre otros), helados, productos cárnicos reconstituidos como salchichas, nuggets y hamburguesas.

El término "ultraprocesado" se refiere a alimentos que incorporan componentes como azúcares, grasas, aceites, sal y aditivos derivados de otros alimentos, como maltodextrinas, proteínas de soja, lactosa, caseína, suero y gluten. Estos alimentos también contienen diversos aditivos adicionales, como saborizantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, humectantes, agentes antiapelmazantes y endurecedores, entre otros. Además, estos productos suelen presentarse en envases muy atractivos. (Según la Clasificación NOVA de 2017).

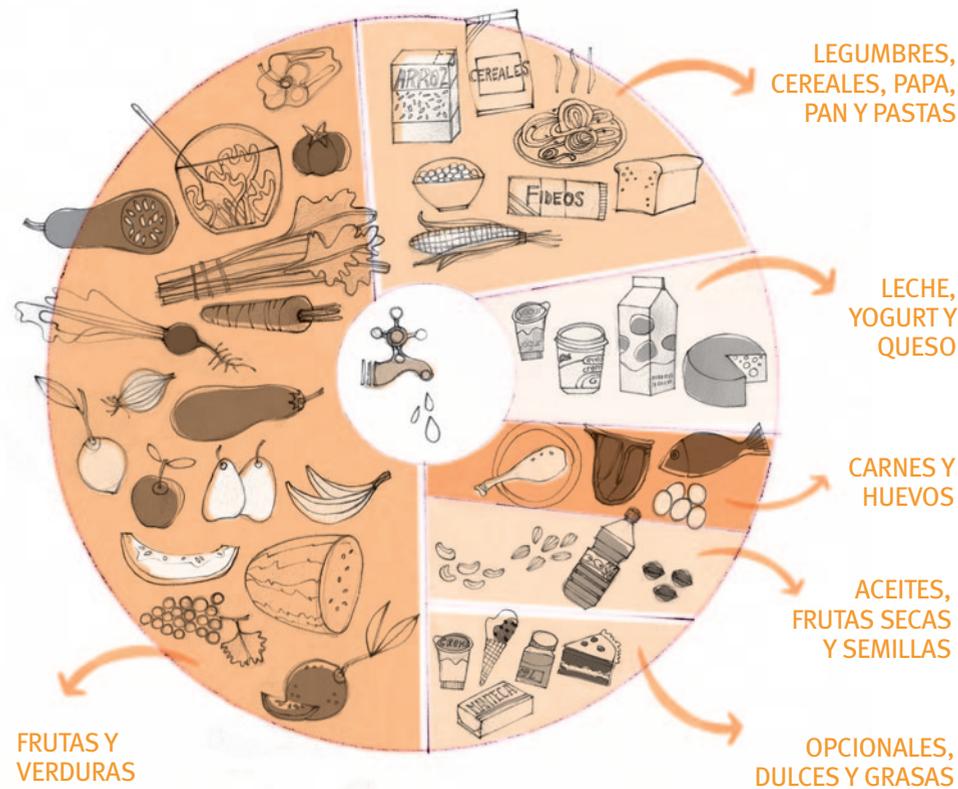
¿Cuántas calorías o energía debo consumir diariamente?

La cantidad de energía que una persona necesita depende de su edad, sexo, estado fisiológico y nivel de actividad física. El gasto de energía se divide en un 60% para el metabolismo basal (que comprende los procesos energéticos en reposo, como la respiración y la circulación, entre otros), un 30% para la actividad física y un 10% para la digestión de alimentos y la absorción de nutrientes.

¿Qué diferencia hay entre una alimentación vegana y una alimentación vegetariana?

Ser vegano no solo es una práctica alimenticia, sino también una filosofía de vida que concibe el alimento de una forma diferente y rechaza cualquier forma de maltrato animal. Los veganos sostienen que su enfoque va más allá de una forma de alimentarse; es una postura ética que

RUEDA DE LOS ALIMENTOS



Esta gráfica hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que deberíamos consumir a largo del día. Es una guía visual para que realices de forma variada y armónica una alimentación completa. Se incluye un grupo de consumo opcional, que se recomienda no incluir diariamente ya que son productos ultraprocesados con exceso de azúcares, grasas y/o sal, nocivos para la salud a todas las edades.

cuestiona el uso de animales en todas sus formas, ya sea para su consumo o como medio para producir ropa u otros elementos, entretenimientos o testeo de medicamentos.

El vegetarianismo, por su parte, no necesariamente hace suyo el compromiso de abolir todas las formas de violencia contra los animales. Una persona vegetariana es aquella que no come

carnes rojas, pescado y mariscos, aves o productos que los contengan. El patrón alimentario de los vegetarianos se basa en la ingesta de cereales, verduras y hortalizas, frutas frescas, frutas desecadas, frutas secas, legumbres y semillas, y puede variar considerablemente, como se analizará a continuación.

La alimentación vegetariana se clasifica usualmente según los tipos de alimentos de origen animal que son incluidos o no en su dieta. De acuerdo a este criterio, encontramos los siguientes grupos:

- ▶ **Ovo-vegetariano:** no consumen ningún tipo de carnes ni productos lácteos, excepto huevos.
- ▶ **Lacto-vegetarianos:** excluyen de su alimentación todos los productos animales, excepto los lácteos (leches y derivados). Es decir, que no comen ni carnes ni huevos.
- ▶ **Ovo-lacto vegetarianos:** este grupo no come carnes de ningún tipo, pero incluye en su dieta productos animales como los huevos y los lácteos.
- ▶ **Vegetarianos estrictos/totales/puros o veganos:** no consumen ningún alimento de origen animal (carnes rojas, aves, pescados y mariscos, lácteos y huevos). Comen solo alimentos de origen vegetal.

Existen formas más estrictas de alimentación vegana, entre las cuales podemos mencionar las siguientes:

- ▶ **Frutarianos** (también llamados frugívoros). Optan por consumir únicamente los frutos de una planta. Sin embargo, esto no significa que su dieta se limite exclusivamente a frutas. Su enfoque se basa en seleccionar alimentos que no requieran destruir la planta en sí para ser obtenidos. Así, por ejemplo, incluyen frutas frescas y secas, semillas y sus aceites, y algunas verduras como tomate y pepino, pero excluyen otras como lechuga o zanahoria. Algunos frutarianos también incorporan granos y legumbres, aunque en cantidades reducidas debido a su preferencia por los alimentos crudos.
- ▶ **Crudívoros** Son aquellas personas que optan por consumir alimentos en su estado crudo. No cocinan ni calientan los productos que ingieren. Su dieta está compuesta principalmente por frutas, verduras, semillas y legumbres. Priorizan la preservación máxima de los nutrientes, por lo que eligen alimentos crudos o cocinados a temperaturas no superiores a 45 grados. Para diversificar sus platos, emplean técnicas como el remojo, la germinación, la molienda y la deshidratación. Por lo general, los crudívoros siguen una dieta vegetariana estricta o vegana, aunque algunos también incorporan carne en su alimentación.

Otras formas de alimentación menos estrictas son:

- ▶ **Semivegetarianos** o vegetarianos parciales son aquellos vegetarianos menos estrictos, que consumen productos vegetales, lácteos, huevos, aves y pescados. Lo único que no ingieren son carnes rojas.
- ▶ **Flexivegetarianos** son aquellas personas que tienen una dieta en la que prevalecen los alimentos de origen vegetal, si bien incluyen ocasionalmente cantidades reducidas de carnes,

tanto rojas como blancas. No hay un margen claro sobre la cantidad de carne consumida para ser considerado flexivegetariano, pero el objetivo es claro: minimizar el consumo de carnes. Esta elección se basa en gran medida en investigaciones científicas recientes que resaltan los beneficios asociados con la alimentación vegetariana.

► **Pescetarios:** siguen una dieta similar al vegano, pero incluyen en su dieta el pescado.

¿Qué tengo que tener en cuenta si soy vegetariano?

Una alimentación vegetariana es segura para todas las etapas del ciclo vital siempre que esté bien planificada. Con la excepción de la vitamina B12, es posible obtener todas las vitaminas y minerales de los alimentos vegetales. Sin embargo, dependiendo de las circunstancias de cada persona, algunos nutrientes pueden requerir más atención, y en estos casos, los suplementos vitamínicos son una herramienta valiosa para cubrir estas necesidades. Esto es especialmente relevante para la vitamina D, el yodo, el calcio y el DHA (ácido docosahexaenoico).

¿Cómo tiene que ser la alimentación vegana?

Una alimentación vegana debe ser planificada adecuadamente. Es muy importante que sea equilibrada en términos nutricionales, para poder satisfacer las demandas de nutrientes durante etapas de alto requerimiento energético y nutricional, como la infancia y la adolescencia.

Si soy vegetariano, ¿tengo que tomar suplemento de Vitamina B12?

Si sos vegetariano, especialmente si sos vegano, es muy importante que consideres tomar suplementos de vitamina B12, ya que esta vitamina se encuentra principalmente en productos de origen animal como carnes, huevos y lácteos. La vitamina B12 es esencial para diversas funciones en el cuerpo, como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de ADN y el funcionamiento del sistema nervioso. Una ingesta insuficiente de vitamina B12 puede conducir a la anemia y otros trastornos en el desarrollo. Los efectos pueden variar desde una disminución de la memoria hasta cambios en la personalidad.

¿Cómo puedo obtener suficiente calcio si no consumo lácteos?

El calcio es el mineral más abundante del cuerpo humano. El pico de máxima densidad mineral ósea depende de la ingesta de calcio durante la etapa de crecimiento. La leche y los productos lácteos como el yogurt y el queso aportan calcio, pero en caso de que no consumas ninguno de estos productos o lo hagas en poca cantidad o baja frecuencia, hay otros grupos de alimentos que también lo proveen. Ricos en calcio son, por ejemplo, los vegetales de hoja verde (col rizada o kale, brócoli, berro, acelga, espinaca, achicoria, radicheta, hojas de remolacha), derivados de la soja (como el tofu), semillas (girasol, sésamo), frutos secos (almendras, maní, nueces), quinoa, pescados con espinas (cornalitos, sardinas), etc.

La vitamina D también es importante para la absorción del calcio. Podés obtenerla a través de la exposición al sol y también encontrarla en alimentos fortificados.

Cuidados en la alimentación

Lic. Bibiana Vázquez

¿Cómo puedo mejorar mi alimentación?

La alimentación tiene como objetivo fundamental proveer los nutrientes necesarios para mantener nuestras funciones vitales y alcanzar un estado de salud óptimo. Para lograrlo es preciso incluir alimentos de todos los grupos alimenticios, como lácteos, carnes, huevos, vegetales y frutas, grasas saludables, cereales y legumbres. Cada uno es fuente de diferentes sustancias esenciales, micro y macronutrientes. Es importante priorizar siempre la incorporación de estos nutrientes a través de alimentos "reales".

¿La comida casera es más saludable?

Si consideramos comida casera a aquella preparada con ingredientes naturales, sin procesamiento industrial, entonces definitivamente sí. No incorporar sustancias químicas en los procesos culinarios favorece el aprovechamiento nutricional de cada uno de sus ingredientes. Muchos colorantes, saborizantes, estabilizantes y aditivos que la industria utiliza con el fin de hacerlos más atractivos a nuestros sentidos terminan siendo nocivos para nuestra salud. Pero incluso si optamos por cocinar con alimentos naturales, el resultado será saludable en la medida que sepamos cómo combinar y utilizar estos alimentos.

¿Es malo saltarse comidas?

La cantidad de comidas al día y los horarios en los que se realizan varían según las preferencias y las necesidades individuales. Algo que puede resultarte útil es realizar por lo menos cuatro comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena), ajustando los horarios de acuerdo a tu conveniencia y escuchando las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo. Saltarse comidas de forma regular puede ser perjudicial para tu salud, ya que el cuerpo necesita energía para funcionar correctamente. De lo contrario, podrías experimentar niveles de energía bajos, dificultades para concentrarte y un impacto negativo en tu metabolismo.

¿Los alimentos *light* adelgazan?

Que un alimento sea "light" significa, según el Código Alimentario Argentino, que está reducido en un 25% o más en su contenido energético o en el nutriente declarado (hidratos de carbono,



grasas, sodio, etc.). Por lo tanto, no todo lo *light* adelgaza. Por ejemplo, existen alimentos modificados en los cuales se reducen las grasas (es "*light* en grasas"), pero a los que se le agregan carbohidratos para mejorar su palatabilidad, lo que aumenta o equipara sus valores calóricos originales.

¿Hacer dieta es seguro?

Antes que nada es importante aclarar qué entendemos por "dieta". Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la dieta es la combinación de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume. Si la mezcla es balanceada, se considera segura. Sin embargo, comúnmente usamos el término "dieta" para indicar una restricción respecto de algún tipo de alimento. Esto puede entrañar ciertos riesgos, porque implica un déficit del nutriente que ese alimento proporciona. Por lo tanto, si el objetivo es nutrirnos adecuadamente, es necesario elaborar un plan alimentario a medida, que tenga en cuenta nuestra edad y las actividades que realizamos.

¿Cómo puedo mantener un peso saludable?

No es necesario hacer dieta o eliminar alimentos específicos para mantener un peso saludable. Se trata de consumir una variedad de alimentos nutritivos, realizar actividad física regular para mantener un estilo de vida activo y beber suficiente agua para mantener el cuerpo hidratado. Si tenés dudas sobre tu alimentación o necesitás orientación más específica, es recomendable consultar con un profesional.

¿Por qué es importante tomar agua?

El agua es esencial para una buena salud. De hecho, nuestro cuerpo está compuesto por un 50% a un 70% de su peso en agua. En consecuencia, el funcionamiento adecuado de cada célula, tejido y órgano está intrínsecamente relacionado con su presencia. Las funciones del agua abarcan desde el mantenimiento de la temperatura corporal hasta la eliminación de desechos mediante la orina, la transpiración y las deposiciones. Además, el agua lubrica las articulaciones, facilita el transporte y la distribución de nutrientes por todo el organismo, y contribuye a los procesos digestivos, entre otras tareas vitales. La escasez de agua en el cuerpo puede llevar a la deshidratación, que incluso en etapas leves puede manifestarse como fatiga y agotamiento.

¿Cuánta agua debería beber diariamente?

La cantidad diaria que necesitamos depende de múltiples factores, como la superficie corporal, la temperatura ambiente, la actividad física, pero podemos tomar como regla básica la de los ocho vasos al día.* Es importante recordar que también incorporás agua al consumir frutas y verduras.

* Fuente: Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la población argentina, Buenos Aires, 2016

Trastornos alimentarios

Dra. Irina Kovalskys y Dra. Juana María Poulisis



¿Qué es un trastorno alimentario?

Es un trastorno biológico que altera la alimentación y genera una excesiva preocupación por el peso y la imagen corporal. Puede comprometer gravemente la salud y la nutrición del organismo.

Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastornos por atracón, ¿cuáles son los primeros signos de alarma?

El común denominador de todos los trastornos alimentarios es una relación inadecuada con la alimentación. El restringirse y comer muy poco, o el consumir alimentos de una forma rígida e inflexible o rechazar gran cantidad de alimentos son todos llamados de atención en la relación con la alimentación. Adicionalmente, otros signos de alarma pueden ser la extrema delgadez o el descenso muy brusco de peso, el aumento desproporcionado de peso en poco tiempo, la amenorrea asociada al bajo peso, el dolor de panza al comer, la angustia psicológica asociada con el acto del comer o los vómitos recurrentes.

¿Cómo ayudar a las personas que sufren de estos trastornos?

Cuando se sospecha la presencia de un trastorno alimentario en un adolescente, es crucial que el pediatra, en colaboración con profesionales especializados, inicie una evaluación integral. Esta evaluación debe abarcar exámenes médicos y psicológicos para obtener una visión completa de la situación. Una vez que se confirma el diagnóstico de un trastorno de la conducta alimentaria (TCA), es fundamental evaluar si ha generado complicaciones médicas y nutricionales. En este punto, se debe considerar la derivación a otros expertos, como psicólogos y psiquiatras, para realizar un diagnóstico y seguimiento adecuado del trastorno.

La familia juega un rol fundamental en el cuidado del adolescente, porque a menudo ellos tienen dificultades para darse cuenta de que necesitan ayuda —especialmente en el caso de la anorexia nerviosa— y son los padres quienes, apoyados por los médicos, conducen el tratamiento inicialmente.

¿Son hereditarios?

Los investigadores han encontrado varios genes asociados a los trastornos alimentarios. Sin embargo, sus causas son complejas y multifactoriales. Algunas personalidades que se caracterizan por una mayor ansiedad, perfeccionismo y comportamientos rígidos son más propensas a tener



Si la imagen corporal se convierte en la única cosa que define quién soy, estamos ante un problema.

TCA. Si una persona ha crecido en un entorno familiar complejo o tuvo problemas de alimentación en la infancia temprana, estos también podrían ser factores de riesgo adicionales.

¿Se pueden prevenir?

Lo que se puede controlar son los factores del entorno que actúan como desencadenantes. Por ejemplo, la presión social por la delgadez, el *bullying* provocado por la imagen o apariencia física. Una forma de hacer prevención es modular las exigencias sociales que tienden al perfeccionismo en todos los aspectos (la dieta perfecta, el cuerpo ideal, el comportamiento hipersaludable, etc.).

¿Tiene cura?

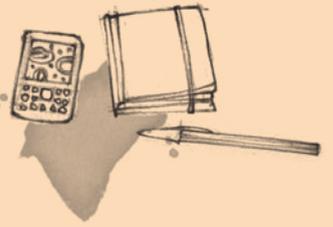
La mayoría de los adolescentes se cura. La tasa de recuperación es de aproximadamente el 70% cuando el tratamiento es especializado —con médicos y terapeutas que trabajan con jóvenes con TCA— e incluye un seguimiento a largo plazo. El pronóstico de recuperación es mucho mejor cuando el tratamiento se inicia tempranamente. El objetivo del tratamiento es que los chicos y adolescentes vuelvan a tener un peso y un crecimiento saludables, que sus comportamientos alimentarios se normalicen y que establezcan una relación saludable con la comida y con su peso, forma y tamaño corporal, así como un sentido de lo que es saludable para ellos.

¿Cómo es la relación de los adolescentes con su cuerpo?

La búsqueda de un cuerpo que nos agrada y agrada a los otros forma parte de una adolescencia normal, y en la mayoría de los casos, se transita saludablemente. La identidad (es decir, quién soy) se constituye a partir de muchos aspectos de la persona; el cuerpo y la forma física son una parte más. Sin embargo, cuando la imagen corporal se convierte en la única cosa que define quién soy, estamos ante un problema. Las redes sociales no ayudan, porque ponen el acento en la exposición de lo físico, que cobra una dimensión desmedida respecto de otras cualidades de la persona.



¿Te animás a responder?



1. ¿Te sentís cómodo con tu cuerpo?

Sí No

2. ¿Hiciste alguna vez o más de una vez alguna dieta para adelgazar o aumentar de peso? ¿Cuál?

¿La leíste, te la dio una nutricionista, te la recomendó un amigo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Cuando ves comida que te gusta, ¿te tentás y comés todo o dejás algo en el plato?

Me como todo Dejo algo

4. ¿Comés solo cuando tenés hambre o cuando te gusta alguna comida?

.....

.....

.....

.....

.....

5. Cuando estás muy ansioso, ¿comés más o menos?

Más Menos

6. ¿Comés siempre dentro de ciertos horarios? ¿Cuántas comidas realizás al día?

.....

.....

.....

.....

.....

7. ¿Sos de “picotear” durante el día?

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

8. ¿Desayunás? Sí o no. ¿Por qué?

.....

.....

.....

11. ¿Sos de comer rápido o despacio?

Rápido Despacio

12. ¿Qué líquidos tomás? ¿Agua, gaseosas

comunes o *light*, jugos, etc.?

.....

.....

.....

9. ¿Llevás alguna vianda a la escuela?

Sí No

¿Cuáles viandas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. ¿Comés frutas y verduras a diario?

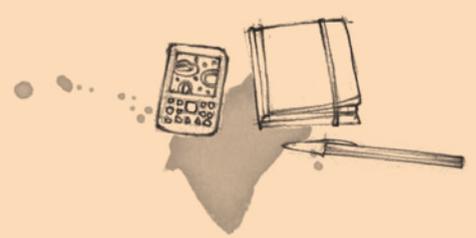
Sí No

11. ¿Cuántas veces a la semana comés comida

“chatarra”?

.....

.....



Mi cuerpo y el deporte

Lo importante, mantenerse en el juego

PRACTICAR DEPORTE EN LA ADOLESCENCIA **APORTA MÚLTIPLES BENEFICIOS AL DESARROLLO INTEGRAL**. ADEMÁS DE FORTALECER EL SISTEMA CARDIOVASCULAR, MUSCULAR Y ÓSEO, TAMBIÉN CONTRIBUYE A **REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD**, LO QUE TIENE UN **IMPACTO POSITIVO EN EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA AUTOESTIMA**. PARTICIPAR EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS BRINDA OPORTUNIDADES PARA **ESTABLECER RELACIONES INTERPERSONALES, FOMENTAR EL TRABAJO EN EQUIPO** Y APRENDER A MANEJAR LA COMPETENCIA DE MANERA SALUDABLE, SENTANDO LAS BASES PARA UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE.



¿A qué jugamos?

Dra. Claudia M. Valenti

¿Hay mejores y peores deportes?

No hay "mejores" o "peores" deportes, porque la elección depende de tus preferencias, intereses y habilidades. El baile, por ejemplo, es una manera emocionante y social de ejercitar tu cuerpo. Como bailar es además tan divertido, ¡incluso podés olvidarte de que estás haciendo ejercicio!

¿Cómo elijo qué deporte hacer?

Es importante que elijas una actividad deportiva que te guste y que te motive a participar. El desafío es jugar haciendo deporte, divertirse y, al mismo tiempo, que obtengas los beneficios a nivel de desarrollo físico, mental y social que la práctica deportiva te brinda.

Algunas sugerencias útiles para orientarte y decidir:

1. Reflexioná sobre tus intereses y pasiones. Considerá qué actividades físicas o deportes te interesan más, si preferís deportes individuales o de equipo, si te atraen deportes de alto impacto o más relajados, etc. Identificar tus intereses te va a ayudar a enfocarte en deportes que te resulten atractivos.

2. Evaluá tus habilidades y fortalezas. Reflexioná sobre tus fortalezas naturales (velocidad, resistencia, coordinación, fuerza, etc.). Esto puede ayudarte a elegir un deporte que esté en línea con tus habilidades y que te brinde la oportunidad de desarrollarte aún más en esas áreas.

3. Investigá diferentes deportes. Averiguá cómo se juegan, cuáles son las reglas, qué habilidades se requieren y qué tipo de entrenamiento conllevan.

4. Probá diferentes deportes. Participá en sesiones de prueba o prácticas para diferentes deportes que llamen tu atención. Esto te permitirá experimentar cómo se siente practicar ese deporte, si te divierte y si sentís bien.

5. Considerá tu disponibilidad y recursos. Tené en cuenta los recursos necesarios para practicar un deporte en particular (instalaciones, equipos, costos) y el tiempo requerido para entrenar y competir, entre otras cosas.

6. Buscá orientación y consejos. Hablá con entrenadores deportivos, profesores de Educación Física, profesionales de la salud, amigos o familiares que estén familiarizados con diferentes deportes. Pediles su opinión y consejos sobre qué deporte podría ser adecuado para vos, especialmente si tenés alguna habilidad o talento específico que pueda influir en tu elección.

No hay una elección "correcta" o "incorrecta". Lo más importante es encontrar un deporte o actividad que te guste, te motive y te brinde una experiencia deportiva gratificante.

¿Se pueden hacer ejercicios de fuerza con pesas durante la adolescencia?

Siguiendo ciertas pautas y según la edad y la etapa de crecimiento, podés realizar ejercicios de fuerza. Siempre es recomendable consultar con un médico antes de empezar cualquier programa de actividad física. Te realizará un examen físico completo para saber si estás en condiciones óptimas o hay algo que pueda predisponerte a tener lesiones.

El entrenamiento de fuerza te puede beneficiar porque contribuye a desarrollar la fuerza muscular, mejorar la composición corporal y promover un estilo de vida activo y saludable.

Es importante recordar que cada adolescente es único y puede tener diferentes necesidades y capacidades.

Algunas pautas para realizar ejercicios de fuerza:

1. Técnica y supervisión adecuada. Es fundamental que los ejercicios se realicen con la técnica correcta y de forma segura y apropiada para prevenir lesiones. Para eso es necesario contar con la supervisión de un profesional calificado.

2. Progresión gradual. Es recomendable comenzar con cargas ligeras y realizar movimientos básicos para desarrollar una base sólida de fuerza y coordinación. Con el tiempo, de manera gradual y progresiva, se puede aumentar la carga y la intensidad de los ejercicios.

3. Equilibrio y variedad. Es importante incluir una variedad de ejercicios de fuerza que trabajen diferentes grupos musculares para lograr un desarrollo equilibrado del cuerpo.

4. Descanso y recuperación. El tiempo adecuado para el descanso y la recuperación es esencial para evitar el agotamiento y las lesiones y no sobrecargar tu cuerpo.

¿Cuáles son los mejores deportes para mejorar la condición física?

La elección del deporte dependerá de tus preferencias personales, objetivos y habilidades individuales. Cualquier deporte que te motive y te mantenga activo es beneficioso para mejorar tu condición física.

¿Cuáles son los deportes más seguros para practicar?

No existen deportes completamente libres de riesgos. Todas las actividades físicas conllevan cierto grado de posibilidad de lesiones. Sin embargo, algunos deportes tienden a tener un menor riesgo de lesiones graves en comparación con otros.



A la hora de elegir un deporte, la motivación es esencial. Tus intereses y tus pasiones importan, lo mismo que tus habilidades naturales y recursos.

La seguridad en cualquier deporte depende de varios factores, como el nivel de habilidad, la técnica adecuada, el uso de equipo de protección apropiado y el seguimiento de las reglas y directrices establecidas. Es importante recibir instrucciones adecuadas y realizar una evaluación de riesgos antes de participar en cualquier actividad deportiva.

¿Qué deportes son mejores para socializar y hacer amistades?

La apertura, la calidez y el estar disponible a colaborar con otros en el contexto de la actividad que vayas a desarrollar te ayudará a entablar relaciones y a crear amistades duraderas.

Existen muchas actividades deportivas que fomentan la socialización y brindan oportunidades para hacer amistades. Los deportes de equipo son un ejemplo evidente. En un equipo, los jugadores trabajan juntos para alcanzar un objetivo común. Esto fomenta la colaboración, la comunicación y la camaradería (fútbol, básquet, vóley, beisbol, handball, rugby, hockey, entre otros). Pero también tenemos el ejemplo de las artes marciales, donde los estudiantes interactúan y aprenden juntos. A medida que progresan en sus habilidades, suelen formar lazos y establecer relaciones sólidas con las personas con las que entrenan.

Participar en grupos que comparten tu misma afición (skate, break dance, ciclismo, atletismo, surf, natación, patín, roller, tenis, escalada, esgrima, esquí, ping pong o cualquier actividad que elijas) te permitirá conocer a gente con la que compartís intereses y pasar tiempo juntos en actividades deportivas.



Alimentación y deporte

Lic. Marcia Onzari

¿Qué nutrientes son importantes para hacer una actividad deportiva?

¡Todos! Los alimentos brindan más de cincuenta sustancias diferentes al organismo. La digestión es el proceso que los convierte en estructuras pequeñas y fáciles de absorber —que reciben el nombre de nutrientes— para que ingresen al organismo a cumplir diferentes funciones.

Los nutrientes que nos proveen los alimentos que ingerimos son parte integrante del cuerpo. Por ejemplo, cuando comés proteínas a través de las carnes, ese mismo nutriente es el que forma parte de los músculos del organismo. Por esta razón, la disminución o el exceso del consumo de cualquier nutriente predispone a enfermedades, mala calidad de vida, fatiga muscular, alteración en el crecimiento, etc.

Durante la infancia y la adolescencia, quienes practican deporte no necesitan alimentos ni nutrientes diferentes a los de cualquier persona que lleve una alimentación saludable. Sin embargo, la actividad física y el crecimiento incrementan la demanda de energía y de nutrientes. Esos requerimientos deben cubrirse mediante el aumento —en su justa medida— de las cantidades de alimentos y adecuando el momento de cada ingesta a los horarios de los entrenamientos y del resto de las actividades.

¿Qué alimentos debo comer antes de hacer ejercicio?

La última comida antes de entrenar (UCAE) es muy importante, pero esta ingesta no tendrá de ninguna manera un impacto positivo si el resto de los hábitos alimentarios fueron inadecuados. Dicho de otra manera, es necesario comer bien diariamente y hacer esta última comida cercana a los entrenamientos de forma adecuada en cantidad y calidad de alimentos, y en el horario correcto. De esta forma, el rendimiento deportivo se verá beneficiado.

En la UCAE hay tres factores importantes: el momento de ingesta, la calidad y la cantidad de alimentos:

1. Momento de ingesta

Entre el momento en que comés y el inicio de la sesión de entrenamiento, debería transcurrir más de una hora para que los alimentos cumplan la función de proporcionar energía. Pero si el

tiempo que transcurre entre la comida y la actividad es superior a 4 h, la energía de estos alimentos podría haberse utilizado para otras funciones y no estar disponible durante la actividad.

Puede consistir en una única ingesta o en varias, distribuidas en un rango horario que abarque desde una hora hasta 4 h antes del inicio de la actividad. Por ejemplo, si la sesión de entrenamiento comienza a las 18 h, podrías merendar a las 16.30 h.

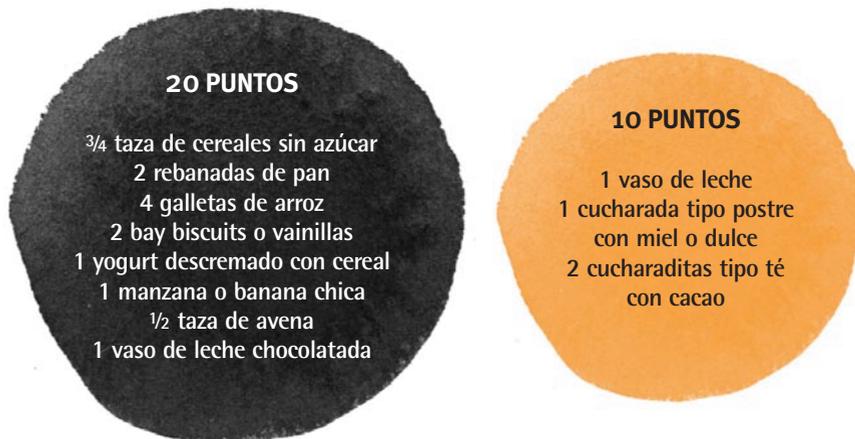
2. Calidad de alimentos

Los alimentos ricos en hidratos de carbono (HC), como el pan, las frutas y los cereales, hacen el recorrido de la digestión y la absorción de forma más rápida que los alimentos que tienen predominio de grasas y/o proteínas. Por eso, liberan la energía de manera más eficiente. Esto los convierte en los alimentos ideales para la UCAE. Además, las proteínas no se caracterizan por ser energéticas. Por otro lado, las grasas que se usan como energía son las depositadas en el tejido adiposo, por eso no es necesario agregarlas en los alimentos que componen esta comida. Una UCAE donde predominan los alimentos proteicos, como huevos y quesos, o los alimentos ricos en grasas, como las facturas o las papas fritas, es inadecuada porque no aporta la energía que necesitas para un entrenamiento, requiere mayor trabajo digestivo y puede llegar a demorar la llegada de los HC para que cumplan su función energética.

3. Cantidad de alimentos

La cantidad de alimentos con HC que podés ingerir depende de tu peso corporal. La idea es que la cantidad de gramos de HC de la UCAE sea cercano a los kilos que pesás actualmente. Por ejemplo, si pesás 50 kg, deberías sumar 50 g de hidratos de carbono en la UCAE.

En el gráfico que se muestra a continuación, encontrarás ejemplos de alimentos con una cantidad aproximada de gramos de HC expresada en puntos, donde cada ración representa 10 o 20 puntos. Utilizando esta información, podés armar una UCAE: selecciona y suma los puntos hasta alcanzar aproximadamente 1 g de HC por cada kilogramo de tu peso:



Fuente: Onzari, M. Bien Nutridos. Editorial El Ateneo 2021

¿Qué tipo de alimentos debo comer para ganar masa muscular?

Para estimular el aumento de la masa muscular se requiere de un entrenamiento adecuado, un medio hormonal favorable, buen descanso y estrategias alimentarias que apunten a cubrir las necesidades diarias de energía y de proteínas.

La síntesis de proteínas musculares (SPM) es un proceso que requiere de energía. Es importante que aumentes las cantidades de alimentos y que además distribuyas alimentos que te aportan proteínas (leche, yogur, queso, huevo, carnes, legumbres) en cada una de las comidas a lo largo del día.

El cuerpo no va a utilizar el exceso de alimentos con proteínas —por encima de los valores recomendados— para la función plástica. Pueden ocurrir dos cosas, ninguna saludable:

1. Con una alimentación baja en energía, la proteína será utilizada para brindar energía y no para la función plástica característica de este nutriente.
2. Con una alimentación con exceso de energía, la proteína consumida por encima de la necesidad se almacenará dentro del tejido adiposo (conocida como grasa corporal).

¿Cuándo es el mejor momento para comer después de hacer ejercicio?

¡Depende! Si bien la recuperación del cuerpo es más eficiente en el período inmediato a la finalización de la actividad deportiva, este proceso continúa a lo largo de las horas. Una adecuada recuperación facilita la adaptación a la actividad después de los entrenamientos y te hace sentir mucho mejor todo el resto del día.

¿Qué nutrientes son necesarios recuperar? ¿En qué momento?

Esto dependerá del contexto personal y deportivo de cada persona. El hábito de comer habitualmente cada 3-4 h es muy importante. De esa manera, es más fácil cubrir los nutrientes necesarios y sostener los procesos fisiológicos que cada uno de ellos cumple.

Después de la práctica deportiva reponé las pérdidas corporales de líquidos. Tomá agua antes, durante y después de los entrenos.

Si bien el consumo de alimentos con HC después de los entrenamientos tiene el objetivo de recuperar su reserva en los músculos, no siempre es necesario reponerlo de forma inmediata. Si la intensidad de la sesión fue muy ligera o si entre un entrenamiento y otro transcurren 24 h o más, con las comidas habituales ricas en hidratos de carbono, el glucógeno se restituye sin requerir ninguna estrategia en particular. Sin embargo, cuando entre un entrenamiento y otro hay menos de 12 h, se necesita recuperarlos de forma inmediata. El consumo de una ingesta inmediatamente finalizado el entrenamiento, que aporte aproximadamente 1 g de hidratos por kilo de peso, facilita este proceso.

Los alimentos fuente de proteínas también cumplen un rol importante en la recuperación. Cuando el entrenamiento fue intenso se producen pequeñas rupturas de fibras musculares. Para favorecer su reparación es necesario consumir alimentos que contengan este macronutriente con función plástica.

¿Es malo hacer ejercicio con el estómago vacío o lleno?

Ni una cosa ni la otra. Tu estómago no debería estar lleno, ¡pero tampoco vacío! Es muy importante iniciar la actividad con energía, y para eso, hay que haber comido antes de entrenar, pero lo que hayas comido tiene que haber finalizado el proceso de digestión y estar disponible para que cumpla su función de brindar energía. Es bueno que dejes pasar una 1 h o más entre la última comida antes de entrenar (UCAE) y el horario del inicio de la actividad, sin sobrepasar las 4 h, para que no tengas apetito durante el entreno.

¿Es necesario tomar suplementos deportivos para mejorar mi rendimiento físico?

Los suplementos por sí solos no mejoran el rendimiento. Si son usados dentro de un contexto caracterizado por una alimentación inadecuada, mal descanso o cualquier factor externo que influya de manera negativa, no van a cambiar la forma que te sentís durante los entrenos. Además, utilizados incorrectamente pueden ser negativos. Un exceso de suplementos puede conducir, por ejemplo, al sobrepeso o interferir en la absorción de nutrientes.

¿Es necesario tomar suplementos de proteínas para ganar músculo?

Como decíamos antes, en el aumento de la masa muscular intervienen de varios factores. Entre ellos, el aumento de la energía y las proteínas. Estos dos objetivos se pueden lograr con una alimentación que sea suficiente en cantidad y adecuada en cuando a la calidad de esos alimentos.

¿Las bebidas deportivas son fundamentales?

Las bebidas deportivas están diseñadas para ser usadas durante prácticas que sean muy intensas y que duren más de 75 minutos.

¿Cuánta agua debo beber durante el ejercicio físico?

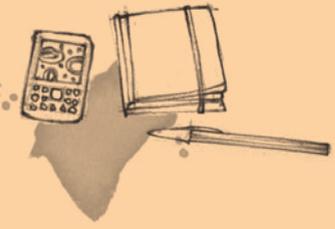
Para responder exactamente qué cantidad de líquido deberías tomar durante un entreno necesitaría saber cuánto líquido perdés durante esa actividad. Por ejemplo, los días de calor se pierde más cantidad; los entrenos que son en espacios cerrados también favorecen la pérdida de líquido. Aun así, como norma general se recomienda una ingesta cercana a los 500 cc por hora. Tené en cuenta que esta recomendación puede ser insuficiente o excesiva en función de tus necesidades reales.

¿Cómo puedo obtener suficiente energía para el ejercicio físico si soy vegetariano?

Se pueden cubrir las demandas de energía de un deportista con alimentos que sean de origen vegetal. Te sugiero la guía de un licenciado en Nutrición para que organicen juntos un plan de alimentación que cubra todas tus necesidades de nutrientes.



¿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. ¿Te divierte practicar un deporte?
 Sí No

6. ¿Lo hacés para mejorar tu aspecto físico o por sus beneficios?

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

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?

Sí No

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

Sí No

11. ¿Sabés que se ha demostrado que esas sustancias pueden ser potencialmente dañinos para tu salud?

Sí No

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

Sí No

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

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

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

Sí No

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

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

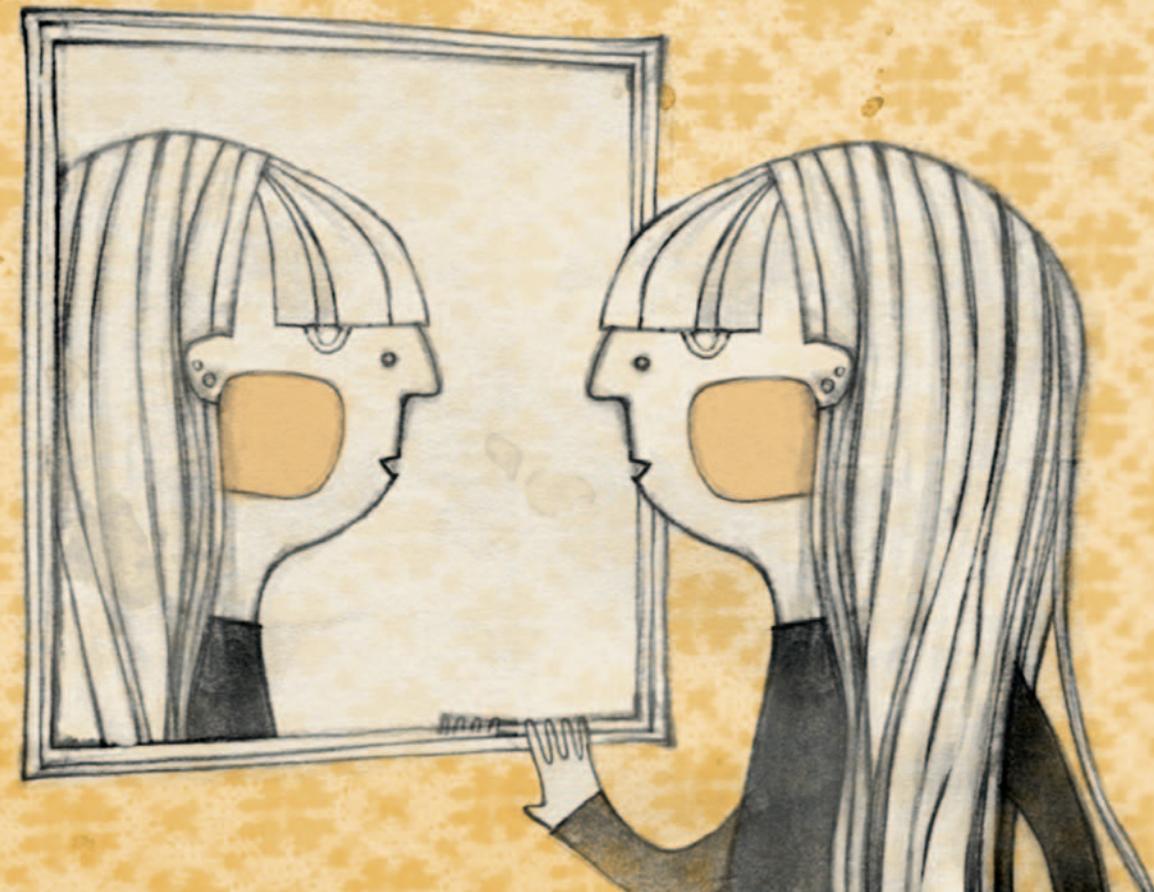
16. ¿Te lastimaste alguna vez haciendo deporte? En caso de responder que sí, ¿qué te pasó? ¿En qué deporte?

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

EMOCIONES EN LA ADOLESCENCIA

¿Qué ves cuando te ves?

QUIZÁS TE MIRES MUY SEGUIDO O CADA TANTO EN EL ESPEJO. TAL VEZ TE SIENTAS A GUSTO Y SONRÍAS, O TE DECEPCIONES Y ANGUSTIES POR ALGÚN RASGO QUE DESEARÍAS CAMBIAR. Y SI ADEMÁS PUDIERAS MIRARTE EN UN ESPEJO IMAGINARIO QUE REFLEJARA TU INTERIOR, TU MANERA DE SER, **¿CÓMO REACCIONARÍAS FRENTE A ESA IMAGEN?** SEGÚN CÓMO NOS IMPACTEN ESAS “MIRADAS” EN LOS DISTINTOS MOMENTOS DE NUESTRA VIDA, EL ESPEJO PUEDE TRANSFORMARSE EN UN GRAN ALIADO O ENEMIGO.



¿Quién soy? El valor de la autoestima

Lic. Cintya Elmassian

¿Qué es la autoestima?

Aunque muchos crean lo contrario, la autoestima no está determinada por la posición económica, los conocimientos o logros que alcanzamos. Se relaciona con el concepto que tenemos de nosotros mismos, cómo nos evaluamos y cuánto nos valoramos. Se refleja en nuestra manera de pensar, sentir y actuar.

Sentirnos satisfechos de ser quienes somos, apreciando las fortalezas y reconociendo también las debilidades, refuerza la autoestima. En cambio, la disconformidad e insatisfacción, la debilita.

¿Cómo se forma la autoestima?

La autoestima se desarrolla desde que el bebé nace, a partir de los vínculos con sus padres o quienes ejercen ese rol, ya que son los primeros "espejos" a través de los cuales aprende a mirarse y reconocerse. Si un niño se siente amado y valorado, aprenderá a quererse y comenzará a construir una autoestima positiva. En cambio, si crece recibiendo rechazo, en forma abierta o encubierta, maltrato o, por el contrario, sobreprotección, su autoestima será frágil.

Durante las distintas etapas de crecimiento también impactarán en su autoestima las interacciones con otros familiares cercanos, la actitud de los docentes, la mirada y trato de los pares, las propias experiencias de aprendizaje, el desempeño físico y social.

¿Cuáles son las características de un adolescente con buena autoestima?

Un adolescente con buena autoestima se acepta tal como es. Se siente cómodo con su cuerpo y su manera de ser; por eso, no se compara con otros. Reconoce sus fortalezas y aquellos aspectos que le cuestan.

Toma sus propias decisiones sin dejarse manipular. Puede expresar sus emociones, necesidades y desacuerdos, respetándose y respetando a los demás.

Se propone metas y trata de aprovechar el tiempo para avanzar en su camino, sin descuidar sus responsabilidades, su vida social, el tiempo para el descanso y la actividad física. Cuando se equivoca no se siente fracasado, porque actúa guiado por sus valores, más allá de los resultados que pueda obtener (por ejemplo, opta por estudiar y dedicar su máximo esfuerzo a resolver una evaluación, a copiarse y engañarse a sí mismo y a los demás). Trata de superarse y aprender de las experiencias negativas.

Es amigable y entusiasta, se muestra empático y solidario porque siente que tiene algo para dar.

¿Cómo influye la baja autoestima de un adolescente en el desarrollo de su personalidad?

La autoimagen que tiene este adolescente se parece a la de un espejo distorsionado, que lo disminuye en uno o varios rasgos y lo hace sentir inferior a aquellos con quienes se compara. Se cree menos inteligente, menos capaz, menos agradable físicamente. Tiene dificultad para tomar decisiones porque teme equivocarse y quedar expuesto. Si comete errores, se culpa y le cuesta perdonarse.

En algunos casos, su perfeccionismo y una gran autoexigencia hacen que los logros que obtiene no le parezcan suficientes y los atribuya a la casualidad o a las circunstancias más que a sus propios méritos.

No se atreve a decir "no", para evitar ser rechazado. Por eso, es muy sensible a la crítica y suele ofenderse fácilmente. Su miedo a mostrarse como es hace que le resulte difícil construir relaciones sinceras.

¿Cómo es la autoestima de los que se creen superiores a los demás?

No todo es lo que aparenta. Estas personas que se muestran tan seguras de sí mismas, arrogantes y engreídas suelen compensar sus sentimientos de inseguridad desarrollando una "egoestima". Es como si se miraran también en esos espejos que distorsionan, pero agrandando la imagen para mostrarse, en apariencia, "superiores" al resto. Buscan sobresalir, la mayoría de las veces a cualquier precio. Manipulan a los demás con sus comentarios y actitudes, y son capaces de hostigar. Esperan que se los demás los complazcan, sin dar algo a cambio. No asumen sus errores y culpan a otros o a las circunstancias cuando se equivocan.

¿Cómo está mi autoestima? ¿Puedo mejorarla?

Las siguientes expresiones reflejan dos caras de la autoestima. ¿Te identificas con alguna?

CON LO QUE ESTUDIÉ, APRUEBO DE UNA.

¡Estoy horrible! Nada me queda bien.

Me animo a cantar en la muestra, aunque no me salga perfecto.



No voy. Nadie se va a acercar a hablarme.

¡Otra vez no me animé a responder en clase y la sabía!

¿SOLO UN LIKE? ¡NO LES GUSTÓ MI OUTFIT!

¡Qué buen partido! Perdimos, pero jugamos mejor que ellos.

Me da vergüenza leer en voz alta, me voy a trabar y se van a reír.

COMO VES, ALGUNAS EXPRESIONES SURGEN DE CONVICCIONES QUE EMPODERAN:

"YO VALGO", "YO PUEDO". OTRAS, EN CAMBIO, DE CREENCIAS LIMITANTES QUE FRUSTRAN O PARALIZAN: "NO PUEDO", "NO SOY LO SUFICIENTE...", "VOY A FALLAR".

En la adolescencia, es natural que sientas más seguridad en algunas áreas y menos en otras, porque la autoestima se está redefiniendo y es inestable. Sin embargo, si se instala una mirada negativa sobre uno mismo, hay desánimo, disminuye la motivación para realizar actividades cotidianas y se dificultan los vínculos con otros. Entonces la autoestima será baja. Esto puede generar dependencia emocional en las relaciones interpersonales, timidez, celos desmedidos, depresión, ansiedad, fobias. Las personas con baja autoestima intentan llenar el vacío que sienten a través de conductas autodestructivas (adicciones, trastornos de alimentación, entre otras).

Adolescencia, etapa de grandes cambios

Pasar de la risa al llanto, de la calma al enojo, de la alegría a la tristeza; tener altibajos emocionales y sentimientos cambiantes es común en la adolescencia. Tu cuerpo continúa su desarrollo y las hormonas lo revolucionan. Estás aprendiendo a reconocerte y también estás definiendo tu identidad, diferente a la de los demás: quién sos y querés ser. Además, es posible que sientas temor y una gran preocupación acerca de si serás aceptado o no, debido a la importancia que tiene el grupo de pares en esta etapa.

¿Cómo influyen las redes sociales en nuestra autoestima?

Las redes sociales se han vuelto imprescindibles. En ellas nos informamos y expresamos, aprendemos y exploramos el mundo, compartimos juegos en línea y construimos relaciones. En la adolescencia, las redes tienen un peso muy importante en la construcción de la identidad y en la configuración de los grupos de pertenencia.

Precisamente porque en esta etapa la mirada de los pares gana peso por sobre la de la familia, las redes se pueden transformar en una herramienta adictiva porque permanecemos pendientes de la aprobación o rechazo de los demás. Sin embargo, muchos adolescentes no son conscientes de esta dependencia a pesar de los efectos visibles en su vida: insomnio, ansiedad, irritabilidad, desánimo, baja concentración y rendimiento en el estudio, obesidad. Todo esto genera un profundo malestar que disminuye la autoestima.

La autoestima es un proceso dinámico:

Se va fortaleciendo o debilitando a lo largo de la vida, de acuerdo con la calidad de los vínculos en el hogar, en la escuela, en el club, con los amigos, la pareja, en el trabajo, etc. Todas las personas merecemos ser valoradas tal como somos. Si la autoestima fue dañada, se puede fortalecer. Vos también, con lo que decís y el trato que tenés con quienes te rodean contribuís a afirmar o a deteriorar su autoestima.

Una buena autoestima es un pilar fundamental en el desarrollo de nuestra personalidad.

El tiempo transcurre mientras estamos pendientes de los *likes*, retocando fotos hasta lograr la imagen perfecta para publicar, escribiendo en el *chat*, siguiendo *influencers* que muestran una vida ideal muy distante de la nuestra. Cuando les damos a las redes el poder de determinar cuánto valemos y quiénes somos, perdemos el timón sobre la dirección que queremos dar a nuestra vida y eso, además de ser agotador, disminuye nuestra autoestima.

Todos necesitamos desconectarnos un poco de las redes para conectarnos con nosotros mismos y con los demás, cara a cara, sin que medie una pantalla.

¿Cómo puedo mejorar mi autoestima y confianza en mí mismo?

No existen recetas mágicas para mejorar la autoestima, pero sí algunas pautas que te pueden ayudar en este proceso:

- ▶ Identificá la o las causas de tu baja autoestima y las consecuencias que te generan, para determinar la forma más adecuada de avanzar.
- ▶ Si no podés resolver tus problemas solo, pedí ayuda. Aceptarla es parte de la decisión de querer sanar lo que ha herido tu autoconfianza.
- ▶ Revisá tus creencias limitantes y reescribilas en tu mente. Por ejemplo, reemplazá afirmaciones como "siempre juego mal" por "esta vez me equivoqué en... la próxima puedo jugar mejor".
- ▶ Preguntale a las personas que te quieren cómo te ven en eso que no te gusta de vos y chequeá si confirman lo que pensás.
- ▶ Identificá las cualidades y habilidades que tenés en otras áreas y proponete desarrollar las que más te interesan.

- ▶ Definí cuáles son tus valores fundamentales. Cuando actúas según esos valores, con independencia de los resultados que obtengas, sentirás satisfacción con vos mismo.
- ▶ Tratate con más cariño y si tenés que hacerte una crítica, hablate como si fueras tu mejor amigo.
- ▶ Alejate de relaciones tóxicas, si te discriminan, maltratan, humillan o manipulan.
- ▶ Cuidá las distintas áreas de tu persona. Dedicá tiempo a practicar deportes, dormir las horas que necesitás, desarrollar un hobby, dialogar y compartir actividades con tu familia y amigos.

LA BAJA AUTOESTIMA SE INSTALA CUANDO MIRAMOS CON LENTES DE AUMENTO AQUELLO QUE NO NOS GUSTA O RECHAZAMOS, MINIMIZANDO NUESTRAS CAPACIDADES Y FORTALEZAS. PONÉ TUS ERRORES Y FRACASOS EN PERSPECTIVA, CON TODAS LAS COSAS QUE A DIARIO HACÉS BIEN Y VALORALAS. QUERETE Y ABRÍ TU CORAZÓN A LAS PERSONAS QUE TE MIREN CON LA ACEPTACIÓN Y VALORACIÓN QUE TE MERECE.



Estados de ánimo y ansiedad

Dr. Sebastián Cukier

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad puede entenderse como un sistema de alerta. Es un mecanismo que se da en todas las personas. Es normal, adaptativo y puede mejorar el rendimiento, la capacidad de prevención y la preparación de una respuesta. Es un mecanismo defensivo ante situaciones que se ven como amenazantes. Suele manifestarse como miedo o preocupación. Sin la ansiedad, probablemente seríamos más lentos, no prestaríamos tanta atención y tendríamos poca capacidad de anticipación y respuesta, lo que podría generar perjuicios o renuncias rápidas.

¿Para qué sirve la ansiedad?

La principal función de la ansiedad es activar al organismo, mantenerlo alerta y dispuesto para intervenir frente a un riesgo o una amenaza. La ansiedad nos empuja a tomar acciones adaptativas, como escapar, prepararnos para afrontar una situación difícil, defendernos o atacar, según el caso. Cualquier cosa que sea importante para nosotros, como nuestra seguridad o un proyecto o algo que deseemos tener o que no queramos perder, puede provocar una respuesta de ansiedad ante una amenaza u obstáculo. La ansiedad es en general algo útil, normal y no representa un problema de salud.

¿Cuándo se convierte la ansiedad en un problema?

A veces, este mecanismo saludable y adaptativo deja de serlo. Esto ocurre cuando sobrepasa determinados límites o cuando se altera su funcionamiento. En estos casos, pueden producir inconvenientes y, en lugar de ayudar, nos paraliza, nos perjudica o puede traernos problemas de salud. Sucede, por ejemplo, cuando este sistema de alerta se activa sin que haya ningún peligro real. O bien cuando se activa en forma desmesurada frente a desafíos o amenazas insignificantes. Otra forma alterada de respuesta de ansiedad es cuando, a pesar de dispararse frente a una situación que lo justifica, el sistema sigue activado una vez que la situación se resolvió. Esto puede dificultar el funcionamiento y el afrontamiento de los problemas.

¿Es lo mismo estar ansioso que ser ansioso?

Algunas personas tienen rasgos de personalidad o formas de enfrentar el estrés que las predisponen a que la ansiedad se transforme en un problema más que en una ayuda. Estos factores que pueden predisponerlos a ella no son la ansiedad ni los condenan a padecerla. Son factores de vulnerabilidad. También ciertos estilos de vida pueden influir en las respuestas de ansiedad. Por otro lado, muchos factores ambientales pueden relacionarse con la activación disfuncional de este sistema de alerta del cuerpo. Por ejemplo, haber experimentado muchas situaciones en las que sentimos que nuestra capacidad y recursos son superados, o enfrentar con demasiada frecuencia obstáculos que limitan nuestra capacidad para alcanzar logros deseados. También el consumo de algunas drogas puede desencadenar respuestas de ansiedad maladaptativas.

¿Cualquier persona puede tener una crisis de ansiedad?

La ansiedad intensa puede ser desencadenada tanto por estímulos externos (un examen, una entrevista de trabajo, una situación peligrosa) como por estímulos internos (pensamientos, sensaciones, imágenes). El tipo de estímulo capaz de evocar una respuesta de ansiedad depende de cada persona y de las circunstancias que enfrenta. Hay personas que cuentan con un sistema de alerta más sensible o más difícil de desactivar una vez que se disparó.

¿Cómo reconocer cuando estamos frente a un trastorno de ansiedad?

La presencia de un trastorno de ansiedad se define fundamentalmente por la duración e intensidad de los síntomas de ansiedad, el nivel de sufrimiento y la incapacidad funcional (social, familiar, académico, laboral) que genera en la persona. Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad.

Uno de los más comunes es el trastorno de ansiedad generalizada, en el que la preocupación excesiva e intrusiva interrumpe el desempeño de las actividades diarias por al menos 6 meses. Las personas que lo padecen pasan mucho tiempo del día estresados y preocupados, y no solo frente a situaciones estresantes para la mayoría. Esto suele llevar aparejado agitación, intranquilidad, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, músculos tensos y dificultad para dormir. Otros son el trastorno de angustia, con o sin agorafobia, el trastorno de ansiedad social y las fobias específicas.

¿Qué diferencia hay entre un trastorno de ansiedad y un ataque de pánico?

Se llama ataque de pánico o crisis de angustia a un pico de ansiedad intenso, de comienzo súbito, acompañado de síntomas físicos como sensación de falta de aire, opresión en el pecho, sudoración, dificultad para tragar, inestabilidad estomacal, náuseas, boca seca, temblor, sensación de electricidad en los brazos o piernas, percepción de oír o ver de manera distante, dificultad para enfocar o hasta la sensación de estar perdiendo el control, muriendo

o volviéndose loco. Los ataques de pánico no constituyen en sí mismos un trastorno de ansiedad, sino que pueden ocurrir en el contexto de diversos trastornos de ansiedad, incluso en personas sin trastornos de ansiedad que enfrentan una situación muy amenazante.

¿Qué puedo hacer o cómo puedo ayudar a alguien que la padece?

En principio puede ser de ayuda acompañar a la persona, escuchar sin interrumpir y dejar que se exprese, validar sus emociones sin minimizarlas ni juzgar, agradeciendo la confianza por compartir sus sentimientos. Un tratamiento psicológico puede ser de ayuda para superar un trastorno de ansiedad de forma más rápida y efectiva.

¿Me enoja más fácil si estoy con ansiedad?

Si bien lo más característico de la ansiedad es la preocupación o el miedo, es probable que la irritabilidad aumente cuando alguien está ansioso.

¿Cómo saber si estoy deprimido?

Sentirse triste o desesperanzado en algunas situaciones es parte de la vida de todos. Sin embargo, cuando una persona se siente triste o sin interés en las cosas que antes solía disfrutar, o desesperanzada la mayor parte del tiempo y durante períodos prolongados, puede que se diagnostique depresión. A veces se acompaña de cambios en los patrones de alimentación (comer mucho más o mucho menos de lo habitual), cambios en el sueño (dormir mucho más o mucho menos de lo normal), se caracteriza por sentirse cansado y sin fuerzas, o tenso e inquieto la mayor parte del tiempo, por la dificultad para prestar atención, por sentirse inferior, inútil o culpable, o tener pensamientos o comportamientos autodestructivos. En los jóvenes de 10 a 24 años, el suicidio es una de las causas de muerte más frecuentes.

¿Puedo estar así toda la vida?

A pesar de que es difícil comprenderlo, cuando alguien está cursando síntomas depresivos, lo más frecuente es que los episodios depresivos mejoren. Ya sea porque se recurre a un tratamiento psicológico que se puede combinar o no con antidepresivos. Inclusive algunas veces las personas mejoran sin tratamiento, por el curso episódico de muchos trastornos depresivos. Pero es frecuente que sin tratamiento, el sufrimiento y el impedimento funcional se extienda por muchos meses y llegue a ser, en ocasiones, crónico.

¿Tener algún ritual como prender o apagar la luz varias veces o chequear que deje la cerradura de mi casa con llave quiere decir que tengo un TOC?

Muchas personas tienen a veces pensamientos que les generan ansiedad, y puede que sientan que tienen que hacer algo acerca de esos pensamientos, aunque sus acciones no tengan mucho sentido. Por ejemplo, puede que les preocupe tener mala suerte si no se ponen su ropa favorita o si no cumplen con algunas acciones o "cábalas". Esto no constituye en sí mismo un trastorno.



La ansiedad es un mecanismo defensivo ante situaciones que se perciben como amenazantes y se manifiesta como miedo o preocupación.

¿Qué es un TOC?

Es posible que alguien tenga un trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) cuando los pensamientos no deseados y los comportamientos que se sienten obligados a realizar debido a esos pensamientos suceden con mucha frecuencia, ocupan mucho tiempo (por lo menos más de una hora al día), interfieren con sus actividades o los hacen sentirse muy mal.

¿Qué son las obsesiones?

Son los pensamientos, impulsos o imágenes mentales no deseados que ocurren una y otra vez y que causan ansiedad o angustia.

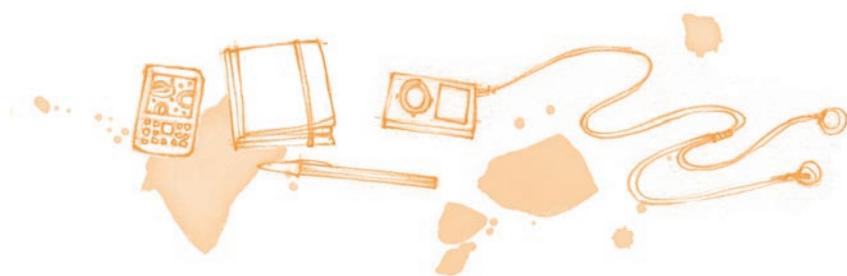
¿Qué son las compulsiones?

Los comportamientos a los que se llama compulsiones pueden ser: tener que pensar en algo o decir algo una y otra vez; tener que colocar cosas en un orden específico o revisar las mismas cosas una y otra vez (por ejemplo, chequear si la puerta está cerrada con llave); o tener que hacer algo una y otra vez de acuerdo con ciertas reglas que deben ser respetadas de manera exacta para hacer que la obsesión desaparezca.

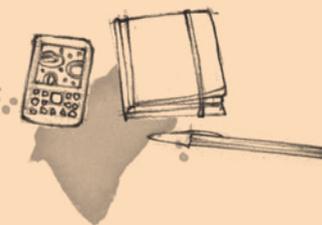
Las personas con TOC tienen estos comportamientos porque sienten que de esa manera prevendrán acontecimientos malos o lograrán sentirse mejor. Sin embargo, en general tienen claro que el comportamiento no está conectado lógicamente a un peligro real o a algo malo que esté sucediendo. A su vez, el comportamiento es extremo, como lavarse las manos varias veces en una hora, pero aun así, no pueden dejar de hacerlo, o si lo hacen sienten ansiedad muy intensa.

¿Qué recursos hay disponibles para ayudarme con problemas de salud mental?

En nuestro país existe una red de servicios de salud mental, con lugares y espacios en donde encontrarás personas dispuestas a escucharte, acompañarte y ayudarte, a vos, a un familiar o a un amigo. Podés consultar en los hospitales generales más cercanos, en los centros de atención primaria de la salud o en los centros integradores comunitarios. Pero también es importante compartir tu malestar con tus padres, tu familia y los adultos en los que confíes. Existe una línea telefónica gratuita para atender problemáticas de salud mental las 24 h desde cualquier punto del país. Si vos o alguien que conocés, está atravesando algún problema de salud mental, no dudes en comunicarte al 0800 999 0091 que brinda atención las 24 h del día, todo el año.



¿Te animás a responder?



1. ¿Cómo te ves al mirarte en tu “espejo interior”?

Señalá con una X en la siguiente lista, las cualidades que te definen como persona.

Agregá las que consideres necesarias en la línea punteada.

- Respeto
- Honestidad
- Responsabilidad
- Organización
- Compañerismo
- Empatía
- Perseverancia
- Flexibilidad
- Entusiasmo
- Generosidad
- Optimismo
- Creatividad
- Control de los impulsos
- Iniciativa
- Amabilidad
- Habilidad para la resolución de problemas
- Destreza física
- Habilidad musical

2. ¿Hay algún rasgo de tu forma de ser con el que

no te sentís cómodo? ¿Cuál o cuáles son? Pensá tres pasos sencillos para iniciar tu proceso de cambio.

.....

.....

.....

.....

3. ¿Cómo te ven las personas que te quieren (padres, hermanos, amigos, profesores)?

Preguntales. ¿Coinciden con lo que pensás de vos? ¿Su mirada te permitió descubrir aspectos tuyos que desconocías o no valorabas en forma suficiente?

.....

.....

.....

.....

4. ¿Tenés creencias absolutas que te limitan?

¿Cuáles son? Pensá dos acciones concretas que te ayudarían a revertirlas para que no te sigan haciendo daño.

.....

.....

¿Mejor pensamos antes de actuar?

Lic. Luis Disanto

¿Qué es la violencia?

Existen distintas definiciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) la define como "el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privación".

¿Cuál es la diferencia entre violencia, agresividad y agresión?

La violencia es cuando alguien trata de controlar a los demás usando su poder. Por otro lado, la agresividad es algo que los humanos llevamos en nuestra naturaleza debido a nuestra historia de lucha por la supervivencia y la comida. Algunas formas de agresividad son aceptadas en la sociedad, como en los deportes y los negocios, ¡hasta se aplauden y premian! Pero luego está la agresión, que es cuando esa energía agresiva se convierte en acción para lastimar, asustar o incluso hacer daño a otros. Y eso es algo que no está bien visto.

¿Cuáles son las diferentes formas de violencia?

Ahora vamos a echar un vistazo a las diferentes formas y situaciones en las que la violencia se hace presente:

- ▶ **Violencia física:** es cuando se usa el cuerpo y la fuerza física de manera dañina (golpes, empujones u otro tipo de agresiones físicas).
- ▶ **Violencia verbal:** sucede cuando alguien te lastima usando palabras (insultos, sarcasmos, palabras hirientes que te hacen sentir menospreciado, etc.).
- ▶ **Violencia emocional o psicológica:** va más allá de lo físico. Con acciones y actitudes que buscan causar daño emocional, como generar angustia, miedo, hacer que te sientas bloqueado o solo. la violencia por silencio, indiferencia o destrato. Cuando alguien te ignora por completo o actúa como si no existieras, sin dirigirte la palabra, eso también es una forma de violencia.

- ▶ **Violencia sexual:** esta forma de violencia consiste en forzar a alguien a participar en comportamientos sexuales o eróticos, incluso si la otra persona no está de acuerdo. Es cuando alguien te hace hacer cosas de naturaleza sexual en contra de tu voluntad.
- ▶ **Violencia por reacción:** es cuando alguien responde de manera agresiva ante una acción agresiva que han experimentado o percibido como tal.
- ▶ **Violencia por acción:** esto sucede cuando alguien actúa intencionalmente para controlar o herir a otra persona.
- ▶ **Violencia intrapersonal** contra uno mismo: es cuando alguien se autolesiona. A veces esto ocurre porque la persona está sufriendo y lo expresa causándose daño físico. Las heridas en el cuerpo pueden ser una manera de expresar lo que están sintiendo por dentro. En algunos casos extremos, esto puede llegar a incluir intentos de suicidio.
- ▶ **Violencia interpersonal** es la que involucra a diferentes personas.
- ▶ **Violencia colectiva:** existe cuando la violencia afecta a grupos grandes de personas. Puede ser de distinto tipo, como política, económica o social. En lugar de centrarse en individuos, esta violencia impacta a comunidades enteras.

Como ves, en la vida real, la violencia no siempre se presenta de una única forma, sino que puede tener varias facetas, aunque a menudo una de ellas suele destacar más que las otras.

¿Cómo puedo saber si estoy siendo víctima de violencia?

A veces resulta difícil reconocer cuándo estamos en una situación así, especialmente si la persona que está siendo violenta con nosotros es alguien cercano, como un familiar o un amigo. Es habitual que llegemos a aceptar ese comportamiento como natural, porque queremos a esa persona o queremos pertenecer a un grupo y estamos dispuestos a hacer lo que se espera de nosotros para encajar.

Cuando nos obligan a hacer cosas que no queremos y, si nos resistimos, buscan manipularnos o recurren a amenazas más fuertes para obligarnos a actuar de determinada manera, cuando nos hacen daño físico o emocional, cuando nos hablan de manera intimidante o condicionante, como diciendo: "Si no hacés esto, no voy a ser más tu amigo o amiga"; e incluso si, a pesar de hacer lo que te piden, te tratan de manera despectiva y usan cosas personales que les has confiado en tu contra, todas estas señales indican que estás experimentando violencia.

¿Cómo puedo protegerme de la violencia?

Todos podemos cuidarnos de la violencia de diferentes formas. Aunque a veces les parezca que estamos solos, no es así. Pedir ayuda es una manera de protegernos, no para que otros peleen nuestras batallas, sino para aprender a manejarlas por nosotros mismos.

Es importante ser conscientes de nuestras elecciones, de nuestros límites (nuestros "no"), de cómo lograr nuestros objetivos sin recurrir a la agresión. También es clave aprender a controlar nuestro enojo y las reacciones agresivas. Existen formas pacíficas de resolver los problemas que no involucran la violencia. Aprender a negociar y a resistir las presiones es esencial; aunque pueda



llevar su tiempo, finalmente eso se respeta. Reflexionar sobre las consecuencias de nuestras acciones es una herramienta poderosa para cuidarnos a nosotros mismos y a los demás.

¿Qué puedo hacer si un amigo o un ser querido está siendo víctima de violencia?

Hay momentos en los que queremos ayudar, cuando un amigo o un familiar está siendo víctima de la violencia. Es importante entender la situación y considerar si nuestra intervención puede marcar una diferencia positiva, porque a veces se puede pasar rápidamente de testigo a protagonista. Es fundamental que nuestras acciones no empeoren la situación.

Escuchar a la persona que está sufriendo violencia y brindarle tu apoyo es fundamental. A veces sugerir que hable con adultos de confianza puede ser de gran ayuda. Sin embargo, cada situación es única y depende de quiénes estén involucrados y dónde esté ocurriendo. Es importante ser consciente de lo que se debe y no se debe hacer para garantizar el bienestar de la persona afectada.

¿Qué puedo hacer si soy testigo de un acto de violencia?

Va a depender de comprender la situación, las personas involucradas y el contexto. Si no es posible o conveniente intervenir de inmediato, es válido hacerlo después. El silencio, sin embargo, puede hacernos sentir que somos cómplices de la violencia. Por eso es importante abrir el diálogo sobre lo que ha ocurrido. Vale también la respuesta anterior.

¿Qué consecuencias puede tener la violencia en mi salud mental?

Las consecuencias pueden ser muy variadas. Las reacciones inmediatas pueden incluir enojo, impotencia, inhibición y miedos. A largo plazo, las consecuencias pueden ser más serias, como la depresión, el estrés postraumático, las adicciones, trastornos alimentarios o del sueño, e incluso intentos de violencia hacia uno mismo o los demás. Por eso es crucial hablar sobre tus preocupaciones si experimentas alguna de estas cosas. Compartir lo que sentís y lo que estás pasando puede evitar que estos efectos se instalen en tu vida.

¿Cómo puedo evitar ser violento con otros?

Existe un antiguo dicho que dice: "No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran". Esto nos invita a ponernos en el lugar de los otros y tratar de entender por qué reaccionamos de manera violenta, qué es lo que enciende la mecha de nuestro comportamiento.

Es importante ser consciente de cómo canalizamos nuestra violencia, en quiénes la expresamos y por qué. ¿Dirigimos nuestra violencia hacia personas queridas y cercanas? ¿Hacia los que consideramos diferentes? ¿Hacia quienes nos parecen débiles? ¿Hacia quienes no nos gustan o nos rechazaron? A veces la violencia se proyecta: el que la padece la ejerce en otros.

También es importante estar atentos a las situaciones y lugares que con frecuencia presentan violencia y tratar de evitarlos si es posible. Además, ser consciente de que incluso escenarios que parecen de diversión pueden llevar a situaciones de rivalidad y conflicto.

¿Cómo puedo hablar con mis padres o un adulto de confianza sobre la violencia?

La mejor manera de hacerlo es conversar es abiertamente. Expresar lo que te enoja, lo que te da miedo y cómo has reaccionado ante una situación de violencia es liberador. Los adultos, como padres o personas con más experiencia, pueden entender lo que estás pasando y haber enfrentado situaciones similares en su vida. A través de un diálogo sincero, fluido y abierto es posible abordar el tema de la violencia y encontrar formas de enfrentarlo juntos.

¿Qué recursos están disponibles para las víctimas de violencia y cómo puedo acceder a ellos?

Existen programas, talleres y charlas sobre la violencia en instituciones educativas y de salud. Sin embargo, es cierto que la familia, los adultos de confianza y los profesionales también son fundamentales y a menudo son la primera opción para muchos. La cercanía del vínculo y la confianza que se tiene con estas personas puede hacer que la víctima se sienta más cómoda para buscar ayuda y apoyo. En última instancia, lo más importante es empoderar a la víctima para que pueda responder a estas situaciones, dotarla de las herramientas necesarias para enfrentar la violencia.

¿Cuál es la influencia de factores sociales y familiares?

Tanto la familia como la escuela tienen la capacidad de impactar de manera positiva o negativa en cómo nos enfrentamos a la violencia y a otros desafíos.

En el entorno familiar, la supervisión, la disciplina y el afecto son componentes esenciales para fomentar un desarrollo sano y una resiliencia ante la violencia. La calidad del vínculo entre padres e hijos, y el interés genuino en su bienestar, marcan una gran diferencia en la forma en que los jóvenes enfrentan situaciones difíciles.

En la escuela, el rendimiento académico puede servir como un indicador importante de lo que está pasando en la vida de un estudiante. Cambios en el desempeño, ausentismo sin justificación, bajo rendimiento y abandono escolar pueden señalar problemas subyacentes, incluso situaciones de violencia. Es fundamental que los educadores y los padres estén atentos a estos indicadores tempranos para intervenir a tiempo y prevenir que la situación empeore.

¿Cuáles son las situaciones de riesgo?

Según la OMS, los factores de riesgo que pueden contribuir a la exposición a la violencia se dividen en tres categorías: individuales o personales, vinculares cercanos y comunitarios o sociales.

- ▶ **Factores individuales.** Tienen que ver con la propia persona. Pueden incluir trastornos de conducta, abuso de drogas y alcohol, problemas en la escuela y fracasos académicos, y haber vivido violencia en el hogar, lo que puede normalizar ese comportamiento.
- ▶ **Vinculaciones cercanas.** Nos referimos a las relaciones cercanas, como la familia, amigos, compañeros y parejas. Situaciones como la falta de atención de los padres o prácticas

disciplinarias extremadamente duras pueden influir en cómo una persona enfrenta la violencia. Problemas en los padres, como adicciones o depresiones, también pueden desempeñar un papel importante.

► **Factores comunitarios y sociales.** Estos se relacionan con el entorno más amplio en el que una persona vive. Pueden incluir acceso a drogas y armas, la interacción con personas con comportamientos antisociales, así como situaciones socioeconómicas desfavorables y desigualdades. Es importante tener en cuenta que, aunque la violencia no está limitada a una condición socioeconómica en particular, estos factores comunitarios y sociales pueden contribuir a la exposición a la violencia.



Bullying

Lic. Noelia Higa y Lic. Florencia Pelegri

¿Qué es el bullying?

El *bullying* es una palabra derivada del verbo inglés *to bully*, que significa 'intimidar'. También se le puede llamar hostigamiento o acoso escolar. Se define como una forma de violencia escolar entre pares, especialmente dirigida e intencional hacia una víctima concreta que sufre de manera repetida y continua diferentes formas de agresión física, verbal o psicológica. Los modos de agredir pueden ser la exclusión, es decir, ignorar a alguien, no hablarle, no invitarlo; insultar; burlarse; dañar pertenencias o agredir físicamente, entre otros. Implica un acto de discriminación y, como tal, de vulneración de derechos.

Siempre hay tres actores involucrados:

- **El damnificado:** quien recibe el hostigamiento.
- **El agresor:** responsable de comandar el hostigamiento.
- **Terceros:** quienes participan pasivamente y no intervienen para frenarlo y, algunas veces, se suman.

En una escuela también pueden darse otras formas de violencia, como las peleas esporádicas, la tensión entre grupos rivales, distintas formas de agresión, vandalismo o los ataques en escuelas, entre otras.

El *bullying* se da en un contexto que, de alguna forma, está normalizando la violencia como respuesta a problemas cotidianos. Es por eso que intervienen factores individuales, familiares, comunitarios y sociales.

¿Cuáles son los diferentes tipos de bullying?

El *bullying* surge dentro de la escuela, pero no se limita al entorno escolar. Puede extenderse fuera de las horas de clase, ya sea en el entorno del colegio, en el barrio o a través de dispositivos como celulares y computadoras.

El acoso puede adoptar diversas manifestaciones violentas, de forma única o combinada:

- ▶ **Violencia psicológica:** acciones destinadas a lesionar la integridad emocional de las personas, como molestar, intimidar, humillar, excluir o alentar la exclusión deliberada (de trabajos en grupo, juegos, equipos deportivos, etc.), ignorar, gestos faciales o físicos, miradas amenazantes o despectivas, acoso grupal o colectivo, entre otras. El componente psicológico está en todas las formas de *bullying*.
- ▶ **Violencia material:** acciones destinadas a dañar, destruir, robar, esconder o tomar sin consentimiento las pertenencias de otra persona.
- ▶ **Violencia verbal:** se manifiesta a través del lenguaje con el que se busca dañar a la persona, como insultar, difamar, esparcir o divulgar un rumor o comentario mal intencionado, hacer comentarios discriminatorios o despectivos (por ejemplo, por características físicas, cognitivas, nacionalidad, diversidad sexual o de género, etc.).
- ▶ **Violencia física:** son las acciones encaminadas a lesionar la integridad física de una persona (golpes, pellizcos, empujones, tirones de cabello, encerrar u obligar a hacer cosas que la otra persona no desea).
- ▶ **Violencia sexual:** involucra comentarios, insinuaciones y amenazas con contenido sexual o exhibición explícita sexual entre pares. El acoso sexual (bromas, comentarios y gestos sexuales) afecta en la misma proporción a ambos géneros. Sin embargo, las mujeres tienen más probabilidades de sufrir violencia sexual física (agresión, acoso y violación).
- ▶ **Violencia de género:** incluye actos o amenazas de violencia sexual, física o psicológica perpetrados como resultado de normas y estereotipos de género perjudiciales y reforzados por dinámicas de poder desiguales. Esta situación se ve exacerbada por los cruces de género con las construcciones de etnia, cultura, pobreza y discapacidad, provocando, por ejemplo, la violencia específica basada en la orientación sexual y la identidad o expresión de género.
- ▶ **Ciberbullying:** es el uso de las tecnologías para acosar. Puede darse mediante mensajes de texto, redes sociales, internet, celular, fotos, videos, *chats*, etc. Basta con subir una sola vez una imagen a una red social para que la repetición se produzca cada vez que alguien la vea, la comparta y existan nuevos comentarios abusivos que acompañen a la imagen. Sus repercusiones son muy difíciles de controlar y afectan a la persona violentada.

En el contexto del *bullying*, tanto varones como mujeres sufren acoso; sin embargo, los tipos de violencia son diferentes. Los hombres están mucho más expuestos a la violencia física en general. Las mujeres se encuentran ligeramente más expuestas al acoso psicológico, especialmente mediante el *ciberbullying* y cada vez más al acoso sexual.

¿Cómo puedo saber si estoy siendo víctima de *bullying*?

Cualquier niño, niña o adolescente puede ser víctima de *bullying*. El perfil depende mucho del contexto. En entornos machistas, habrá más posibilidad de que el acoso se centre en

cuestiones de género. Donde no se trabaja adecuadamente la inclusión de personas con discapacidad, estas pueden sufrir acoso. En entornos muy competitivos o influenciados por modas, pueden sufrir acoso quienes no se ajustan a la norma, tanto físicamente como en cuestiones que hacen a las actitudes o conductas. Aquellos que tienen éxito académico, social o deportivo pueden ser víctimas de acoso por rivalidades y envidias mal resueltas.

Por este motivo, en la prevención y abordaje del acoso escolar es tan importante considerar el contexto general, los prejuicios, los estereotipos y los mensajes discriminatorios y de odio que puedan estar influyendo en la población estudiantil.

Si recibis agresiones de cualquier tipo de forma continua de parte de un compañero o grupo de pares intencionalmente, probablemente seas víctima de *bullying*. Es posible que te sientas con baja autoestima, con inseguridad o timidez. Tal vez te sientas aislado, con poco acompañamiento en redes sociales. Quizá creas que sos responsable o culpable y no sepas cómo responder, mostrando pasividad, provocación (imitando a tus acosadores) o reproduciendo el acoso con otras víctimas.

EL DÍA 2 DE MAYO ES EL DÍA MUNDIAL CONTRA EL ACOSO ESCOLAR. ES UNA FECHA QUE NOS PERMITE HACER VISIBLE EL PROBLEMA, EVITAR QUE SE CONVIERTA EN TABÚ Y DOTAR A ESTUDIANTES, DOCENTES Y FAMILIAS DE LAS HERRAMIENTAS QUE NECESITAN PARA DETECTARLO, ACTUAR E INFORMAR.

¿Qué puedo hacer si estoy siendo víctima de *bullying*?

Lo más importante es poder detectar que estás siendo víctima de *bullying*. Esto te permitirá, en un segundo momento, pedir ayuda. Lo más sencillo es acudir a la persona más cercana y con mayor confianza —un amigo, compañero, familiar o personal de la escuela— que te pueda acompañar en el pedido de ayuda. Quizá no sepas bien si se trata de *bullying*, pero compartir con otra persona lo que sucede y lo que estás sintiendo puede ser el primer paso.

En un contexto escolar, se podrá dar aviso a un preceptor, docente o director, a fin de que ellos puedan intervenir. Luego son los adultos responsables quienes deberán diseñar las estrategias de intervención adecuadas. Una vez que se detecta la situación de acoso escolar, se da aviso a dirección, que se comunica con las familias involucradas y entrevista a todas las partes, para así poder definir estrategias en forma conjunta.

¿Cómo puedo protegerme del *bullying*?

La responsabilidad de prevenir y abordar el *bullying* y otras formas de violencia escolar recae en toda la comunidad educativa. Generar un entorno de confianza y participación es esencial para identificar y resolver situaciones que podrían derivar en *bullying*. Esto involucra no solo a los estudiantes, sino también a las familias, al personal docente y no docente.

Es importante que la escuela promueva la reflexión sobre el entorno social, los estereotipos y las formas de discriminación, para entender y desafiar las normas arraigadas relacionadas con el género, la sociedad y la cultura. Esta toma de conciencia puede colaborar para no reproducirlas.

Cada estudiante debería conocer los derechos de los niños, niñas y adolescentes y ser educados para que sean algo real y práctico que pueden aplicar a las situaciones cotidianas de su día a día. Si comenzás a sentir malestar frente al trato de tus compañeros o compañeras, lo primero que podés hacer es compartirlo y pedir ayuda.

¿Qué puedo hacer si un amigo o un ser querido está siendo víctima de *bullying*?

Muchas veces intervenir puede dar miedo, o quizá la persona no quiere que lo hagamos. Lo más importante es acompañar a tu amigo o amiga, escuchar cómo se siente, aunque no sepas bien qué decirle. El paso siguiente es ayudar a la persona a convocar a un adulto que pueda diseñar las estrategias necesarias para lidiar con la situación. Puede ser alguien de su familia o la escuela.

¿Qué puedo hacer si soy testigo de un acto de *bullying*?

El silencio no solo afecta a la víctima, sino también a los testigos, que muchas veces se sienten cómplices. También afecta al agresor, que repite la violencia. Muchas veces hay quienes se involucran por temor a convertirse el próximo blanco de la violencia. Pasan por encima de sus valores personales, como la amistad, sus convicciones y el afecto que los une al damnificado.

Es esencial poder salir del lugar de observador y romper con el silencio que reproduce el malestar en quienes están involucrados. Por ejemplo, una estrategia posible es buscar a otras personas que se sientan de forma similar para poder expresar en conjunto aquello con lo que no se encuentran de acuerdo; o solicitar espacios para debatir, reflexionar y expresarse sobre esta temática en el contexto escolar. Frente a las situaciones de *bullying* es importante advertir a los adultos responsables, para que ellos puedan planificar las acciones a seguir.

¿Qué consecuencias puede tener el *bullying* en mi salud mental?

Toda forma de violencia en las escuelas es una vulneración de derechos. Ningún niño, niña o adolescente puede desarrollarse adecuadamente en un entorno donde se toleran las agresiones.

Los efectos sobre las víctimas dependen mucho de sus circunstancias personales y la red que las acompaña.

El malestar que genera el *bullying* puede manifestarse en diferentes áreas, como el cuerpo, las emociones o el comportamiento. Pueden aparecer dificultades en el sueño, alimentación, problemas digestivos, dolor de cabeza, fatiga y agotamiento. El desempeño académico puede verse afectado, con presencia de desmotivación, desinterés y falta de atención en las clases, bajo rendimiento académico y deseos de dejar la escuela. Es habitual la presencia de angustia, ansiedad, tristeza, sentimientos de aislamiento e inadecuación, baja autoestima, evitación y miedo. Muchas veces se desarrolla una visión del mundo distorsionada, en donde la víctima se siente responsable o culpable. En algunos casos puede llevar a comportamientos de riesgo,

como el consumo de sustancias, agresiones físicas, autolesiones, ideas de muerte e incluso intentos de suicidio.

Quienes acosan también sufren consecuencias negativas. Su desarrollo emocional y social puede llegar a ser disfuncional y provocarles dificultades de adaptación social y estigma, así como las consecuencias legales derivadas de una posible denuncia.

Quienes son testigos y colaboradores pueden experimentar ansiedad y miedo, que proviene de identificarse con la víctima y su indefensión; por otro lado, pueden naturalizar la violencia y perder la capacidad de empatía y alarma que necesitan para desarrollarse. También pueden experimentar vergüenza, culpabilidad y sentimientos de impotencia.

¿Cómo puedo evitar ser un acosador o *bully*?

La violencia es una conducta aprendida y erróneamente naturalizada, posiblemente por el hecho de haber sido testigos de violencia en el contexto familiar, social, institucional o en el grupo de pares. Los valores culturales y sociales son fundamentales para fomentar o frenar la agresión.

Quizás sientas que ejercer el acoso te da un valor positivo en el grupo y temas perderlo. Es habitual que experimentes emociones de frustración, irritabilidad o dificultad para controlar tus impulsos, siendo la agresión una forma de liberar estas emociones. Existen otras formas de expresar ese malestar. Compartir con otros puede ayudar a que te sientas acompañado y comprender lo que te sucede, así como reconocer el impacto de la violencia en las personas involucradas y los beneficios de resolver los conflictos de modo más saludable.

¿Cómo puedo hablar con mis padres o un adulto de confianza sobre el *bullying*?

Algunos jóvenes suelen evitar conversar con adultos por vergüenza, por temor a la desaprobación o porque temen que no les crean. Las madres, padres y cuidadores principales de los niños, niñas y adolescentes tienen un papel único que desempeñar para garantizar que sus voces sean escuchadas, abogando en su nombre ante los responsables de la toma de decisiones. Es muy importante poder animarse a poner en palabras los hechos, incluso insistir en el caso de que no se dé crédito a nuestro relato en un primer momento, narrando las situaciones que están atravesando a adultos de confianza, para poder así recibir ayuda. Son quienes pueden poner en marcha las acciones necesarias para que se trabaje el *bullying* de manera integral en la escuela y en el contexto social.

Es importante hablar con la persona que mayor confianza te merezca. Si se trata de una persona de tu edad, puede ayudarte a convocar a adultos. Es importante que pidas hablar, que expreses tus emociones y tus deseos de poder modificar la situación actual.

¿Qué recursos están disponibles para las víctimas de *bullying* y cómo puedo acceder a ellos?

Existe la Ley N° 26.892 para la Promoción de la Convivencia y el Abordaje de la Conflictividad Social en las Instituciones Educativas. El Ministerio de Educación de la Nación



gestiona una línea telefónica gratuita a través de la cual las familias, estudiantes, docentes y miembros de la comunidad pueden informar situaciones problemáticas que se desarrollan en el ámbito educativo.

Recursos

► Línea "Convivencia escolar" 0800-222-1197

Días y horarios de atención: lunes a viernes de 8 a 20 h
convivencia@educacion.gob.ar

► Línea 102

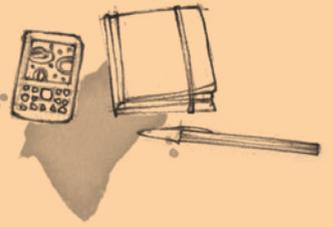
Servicio gratuito y confidencial, de atención especializada sobre los derechos de niñas, niños y adolescentes. Cualquier persona puede llamar ante una situación de vulneración de derechos las 24h

► Manual Hablemos de *bullying*

<http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL008048.pdf>



¿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, cuchillo, palo o cadena o fue con golpes de puño?

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

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 haya alguna situación violenta y pensás cómo evitarla o qué 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?

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. ¿Qué 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 también vos participas en forma violenta?



CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

¿Qué tenemos que saber?

EL CONSUMO PROBLEMÁTICO PUEDE ACARREAR CONSECUENCIAS DEVASTADORAS EN DIVERSOS ASPECTOS DE LA VIDA, TANTO A NIVEL FÍSICO, COMO A NIVEL PSICOLÓGICO Y SOCIAL. PARA CONTRARRESTAR ESTE FENÓMENO, LA **PREVENCIÓN DE CONSUMOS PROBLEMÁTICOS** SE CENTRA EN EVITAR EL ABUSO DE SUSTANCIAS Y COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS, EMPLEANDO LA **EDUCACIÓN, EL APOYO SOCIAL Y ESTRATEGIAS DE REDUCCIÓN DE RIESGOS** CON EL OBJETIVO DE PROMOVER DECISIONES SALUDABLES Y PROPORCIONAR HERRAMIENTAS PARA **RESISTIR LA PRESIÓN SOCIAL Y LOS FACTORES DE RIESGO.**



¿Qué necesitamos saber?

Lic. Luis Disanto

¿Qué son las drogas?

Se llama "droga", en términos generales, a cualquier sustancia con efectos en el Sistema Nervioso Central (SNC). Estas sustancias pueden alterar el funcionamiento habitual de una persona y crear dependencia psíquica y física, es decir, crean la necesidad de consumirlas repetidamente. Estas sustancias se dividen en tres categorías según sus efectos: depresoras, estimulantes y perturbadoras del SNC.

Aunque el término "droga" también incluye los medicamentos recetados que alivian síntomas y tratan enfermedades, y que son aprobados científicamente, normalmente se utiliza para hacer referencia a sustancias ilegales. Estas sustancias ilegales incluyen:

- ▶ **Predominantemente estimulantes:** cocaína, tabaco, anfetaminas, pasta base de cocaína y éxtasis.
- ▶ **Predominantemente depresoras:** alcohol, tranquilizantes, marihuana y heroína.
- ▶ **Predominantemente alucinógenas:** LSD, hongos alucinógenos y ketamina. ¿Por qué decimos "predominantes"? Porque, si bien los efectos pueden variar, esta clasificación resalta los efectos principales de cada tipo de sustancia.

¿Por qué las personas consumen drogas o alcohol?

Las causas son múltiples y obedecen a diversos factores: sociales, culturales y personales. Algunas de las razones más frecuentes son: la curiosidad por probar o experimentar; el deseo de no quedar fuera de un grupo en que los demás consumen; para obtener o neutralizar diversos estados de ánimo; para animarnos y luchar contra la angustia o las dificultades, etc. En el caso del alcohol, se suma el hecho de que su consumo está normalizado en la sociedad y se promociona comercialmente, a menudo relacionado con la idea de diversión y fiesta, especialmente durante el tiempo libre.

¿Qué cosas pasan cuando consumís?

Todas las drogas tienen en común que actúan sobre el placer o lo refuerzan. Esto nos lleva a querer repetir esa conducta de consumo. Estas sensaciones gratificantes se refuerzan cuando nos

permiten escapar o evitar, aunque sea por un momento, de la angustia, la incertidumbre, las inhibiciones y los miedos. Ninguna droga está exenta de efectos secundarios. Cada persona puede responder de manera diferente ante la misma droga y en el mismo ambiente.

Siempre hay consecuencias asociadas al consumo de drogas, y estas varían según el tipo de sustancia, la cantidad y la forma en que se consumen. Los efectos pueden ser inmediatos, a corto o a largo plazo. Veamos algunos ejemplos de drogas y sus efectos comunes:

- ▶ **Cannabis o marihuana:** puede producir efectos diversos como estimulación, relajación, risa fácil y distorsiones en la percepción.
- ▶ **Cocaína:** tiende a generar hiperactividad, insomnio, rigidez muscular, ideas paranoicas y sensación de gran poder.
- ▶ Las **drogas de síntesis o diseño** pueden producir empatía, sociabilidad, euforia, aumento de la autoestima, desinhibición y mayor deseo sexual, pero también inquietud, entre otros efectos.

En general, lo que suele ocurrir es que debido a los efectos inmediatos buscamos repetir la experiencia sin considerar completamente o incluso subestimando sus consecuencias. Además, cuando consumimos en grupo, esto a menudo brinda un sentido de pertenencia y reconocimiento, lo cual es importante para sentir que pertenecemos, que no estamos solos.

¿Cómo puedo saber si tengo un problema con las drogas o el alcohol?

Existen varias señales a considerar. Una de las más importantes es el hecho de pensar constantemente en consumir o tomar sustancias, además de hacerlo con frecuencia. Estos comportamientos suelen ir acompañados de cambios en uno mismo y en la relación con los demás, así como un bajo rendimiento en los estudios. Dependiendo del tipo de consumo, también pueden presentarse señales físicas que a veces son notorias para las personas cercanas.

A continuación, te presento algunos ejemplos de estos indicadores:

- ▶ Si tu desempeño académico comienza a bajar.
- ▶ Si empezás a faltar a clases sin una razón clara.
- ▶ Si cambiás tu círculo de amigos sin una justificación.
- ▶ Si te ausentás de casa en horarios inusuales.
- ▶ Si pasás más tiempo encerrado en tu habitación de lo habitual.
- ▶ Si experimentás cambios significativos en tu personalidad, como agresividad y aislamiento.
- ▶ Si observás alteraciones en tus hábitos de alimentación y sueño.
- ▶ Si tus estados de ánimo varían bruscamente o de manera repentina.

¿Qué es una adicción? ¿Qué causa la adicción?

En la actualidad, solemos hablar de "consumo problemático" en vez de "adicción". El término hace referencia a los efectos negativos del consumo de sustancias, tanto en el bienestar de la persona que consume como en su entorno. Implica una dependencia en diferentes niveles,



especialmente a nivel físico y psicológico. Una adicción o consumo problemático implica estar atrapado en el ciclo de consumo, pensar en ello constantemente y tener el deseo de llevarlo a cabo. Esta situación va más allá de la simple experimentación y prueba: compromete tanto el aspecto físico como emocional del consumidor, ya sea de sustancias o de alcohol. Y no se trata necesariamente una cuestión de la cantidad consumida.

Además, el consumo problemático se manifiesta cuando nos exponemos a situaciones de riesgo, que implican la proximidad o posibilidad de sufrir daños. Esto puede incluir problemas de salud, dificultades en las relaciones personales, impacto en la educación y, en algunos casos, consecuencias legales.

¿Cómo puedo manejar la presión de mis amigos para consumir drogas o alcohol?

A veces, lidiar con la presión puede resultar complicado, ya que anhelamos encajar en un grupo y no quedar excluidos. Sin embargo, es fundamental recordar que podemos ser fieles a nosotros mismos sin sentir la necesidad de imitar lo que hacen los demás o hacer lo que quieren que hagamos.

Es muy importante poder decir "no" ante situaciones que percibimos como negativas, y existen diversas formas de expresar nuestra negativa. Es normal tener curiosidad por experimentar, pero consumir debido al temor de parecer cobarde o ser rechazado es completamente distinto. A veces, es posible que no podamos decir "no" la primera vez, pero tal vez sí la segunda. Hay muchas maneras de comunicar nuestra postura, y podés elegir la que mejor se adapte a tu estilo. Una verdadera amistad acepta las diferencias.

¿Qué puedo hacer si tengo un amigo que tiene un problema con las drogas o el alcohol?

El primer paso para tratar un problema es reconocerlo. Es esencial establecer un diálogo abierto, libre de juicios, para que ese amigo o amiga sienta que puede contar con nosotros. Sin embargo, es importante tener en cuenta que nuestra ayuda es un primer paso, ya que será necesario involucrar a otros para brindar apoyo completo: familiares, profesores y profesionales de la salud.

A veces, mantener en secreto el consumo de sustancias de un amigo puede parecer un acto de lealtad. No es necesario ir corriendo a revelarlo. En su lugar, podemos intentar persuadir a nuestro amigo de la importancia de hablar sobre su situación de consumo con un adulto, además de confiar en nosotros. Existen situaciones que pueden ser más graves y requerir que debamos buscar ayuda externa.

¿Qué consecuencias puede tener el consumo de drogas o alcohol a largo plazo?

Los efectos dependen de factores como el tipo de sustancia, la cantidad y la frecuencia del consumo, así como las características individuales y las actividades de la

persona. Si se mantiene un consumo constante a lo largo del tiempo, siempre habrá repercusiones negativas en la salud física y mental. Esto afectará las relaciones tanto con amigos como con la familia, así como el desarrollo personal y, posiblemente, el profesional.

¿Cómo puedo dejar de consumir drogas o alcohol si ya he empezado?

Enfrentar una situación de consumo problemático en solitario es difícil. Si te das cuenta de que estás en una situación de consumo que ya está afectando tu vida, es vital tener en cuenta que durante la pubertad y la adolescencia los consumos pueden tener un impacto especial debido al proceso de maduración que estás experimentando. No sientas vergüenza ni temor, buscá apoyo y consultá con tus familiares, docentes o profesionales de la salud sobre lo que estás experimentando. Ellos podrán brindarte las respuestas adecuadas y el apoyo que necesitas. Lo más importante al realizar un tratamiento por adicciones o consumos problemáticos es tener la voluntad de hacerlo, más allá de las dificultades que se presenten. No asumas que los adultos no entenderán lo que estás pasando.

¿Qué opciones de tratamiento están disponibles para las personas con problemas de consumo?

Las opciones dependen de varios factores, como el tipo de sustancia, la frecuencia del consumo y la vinculación que se ha establecido con él. Hay tratamientos ambulatorios que te permiten hacer la consulta y seguir con tu vida, como las psicoterapias (individuales, grupales y familiares), el hospital de día (al que se acude varias veces por semana), entre otros. Si la situación es grave o complicada, puede decidirse una internación en un lugar especializado por el tiempo que necesites. También existen enfoques que se basan en una estrategia de reducción de daños y gestión del riesgo, para aquellas personas que no pueden dejar de consumir totalmente, pero en donde sí es posible reducir o abordar el consumo de manera menos riesgosa.

¿Cómo puedo prevenir el consumo problemático en el futuro?

Es necesario saber reconocer cuáles son los indicadores que nos dicen que necesitamos volver a consumir. Hay señales personales para cada uno. ¿Te cuesta concentrarte en los estudios y rendir bien? ¿Te sentís cohibido y tímido en las relaciones, incluso en las románticas? ¿Sentís miedo por lo que vendrá en el futuro? ¿Te sentís inseguro porque tus padres se separaron? ¿Te da miedo ser rechazado por tu grupo de amigos? Todas estas situaciones pueden afectarnos. Es conveniente estar atentos a estas señales que nos indican que podríamos recaer en el consumo, como parecerse a lo que nos llevó a consumir antes. Si vemos que estamos en riesgo, no solo es importante que nos demos cuenta, sino también buscar ayuda y hablar con otros sobre lo que sentimos.

¿Cómo puedo hablar con mis padres o un adulto de confianza sobre mis problemas con las drogas o el alcohol?

La mejor manera es ser honesto. Cuéntales cuánto tiempo llevas consumiendo, qué cosas has estado usando y si tenés alguna idea de por qué lo hacés. A veces, los padres se enteran más tarde y se preocupan mucho. Siempre habrá un adulto, ya sea uno de tus padres o alguien en quien confíes, que te escuchará y te brindará ayuda. A veces, los adultos también necesitan información precisa para saber cómo ayudarte en esta situación.

Cuando hables de esto, sé claro y no tengas miedo. La honestidad es clave, y la vergüenza o el temor solo complican las cosas. Tus padres o los adultos en quienes confíes se preocupan por vos y tu bienestar. Aunque los adultos tengan diferentes formas de ser, algunos más estrictos y otros más comprensivos, siempre es mejor abrirte y hablar sobre lo que estás pasando.

¿El alcohol es una droga?

No en un sentido estricto, en general se habla de drogas y alcohol, pero debido a sus efectos y problemas, se lo trata de manera similar. El alcohol se vende en todo tipo de comercios y de forma legal, aunque no está permitido venderlos a menores de edad. Vienen en botellas con líquidos, con diferentes niveles de graduación alcohólica, es decir, algunas bebidas son más fuertes que otras si se compara la misma cantidad. El consumo de estas sustancias está aceptado culturalmente, pero cuanto más tiempo podamos evitar comenzar a consumirlas, menos posibilidades tendremos de quedar atrapados en su uso.

¿Es ilegal beber alcohol si soy menor de edad?

Lo que es ilegal es la venta de alcohol a menores de edad.

¿Cuánto alcohol puedo consumir sin poner en peligro mi salud?

El nivel de alcohol en cada bebida es el porcentaje de alcohol puro que tiene en cada 100 centímetros cúbicos (cc). Esto cambia según la bebida. No es igual en una cerveza (5%) que en un whisky (43%) o un fernet (45%). Dependiendo de la bebida, hay distintas graduaciones alcohólicas, lo que significa que algunas bebidas tienen efectos más intensos que otras. Siempre es una buena idea beber con moderación, es decir, menos del límite recomendado.

¿Cuáles son los efectos del alcohol en mi cuerpo y en mi cerebro?

El alcohol va afectando gradualmente al Sistema Nervioso Central (SNC). Al principio, puede hacer que te sientas menos inhibido, luego podrías volverte más somnoliento y tus reflejos y pensamiento pueden ralentizarse. Si continuas consumiendo, incluso podrías llegar a perder el conocimiento. Todo esto ocurre con un consumo constante.

Abusar del alcohol no solo afecta al cerebro, sino que también puede causar problemas en el estómago e hígado. Además, aumenta el riesgo de sufrir accidentes en diferentes situaciones, mientras estudias, trabajas o incluso al conducir un vehículo. Y, por supuesto, existe el peligro de volverse dependiente tanto física como psicológicamente.

¿Cómo puedo saber si tengo un problema con el alcohol?

Cuando consumimos en exceso y corremos riesgos, muchas veces no nos damos cuenta de ello. A veces nos enteramos a través de lo que nos cuentan los demás, como en las películas de la serie "Qué pasó ayer". Pero lo que ocurre no siempre es gracioso o cómico. Las desinhibiciones causadas por el consumo pueden llevarnos a decir o hacer cosas que normalmente no haríamos. Aunque no lo recordemos, es importante reconocer esto. También es importante prestar atención a la frecuencia y la repetición de las situaciones en las que nos alcoholizamos, incluso si creemos que solo ocurre en fiestas o fines de semana.

¿Cómo puedo manejar la presión de mis amigos para beber alcohol?

De la misma manera que con las drogas, pero en el caso del alcohol a veces se complica más porque es algo socialmente aceptado y de venta legal, su presencia y consumo están normalizados en nuestra sociedad.

¿Qué consecuencias puede tener el consumo excesivo de alcohol?

Existen diferentes grados de consecuencias que están relacionadas con el tiempo de consumo, el tipo de bebida y las mezclas que hagas. El consumo de alcohol puede causar taquicardia, reducción de los reflejos y falta de coordinación en los movimientos.

Si las dosis son bajas, puede generar sensación de calma, relajación, euforia y desinhibición. Pero cuando las dosis son más altas, pueden aparecer problemas de memoria, reflejos más lentos, dificultad para coordinar movimientos y visión doble. A largo plazo, los riesgos incluyen un deterioro permanente de la memoria, irritabilidad, depresión, síndrome de abstinencia y, en casos graves, coma etílico.

¿Cómo puedo evitar tener una resaca después de beber alcohol?

La mejor forma es beber en forma moderada, es decir, prevenir la resaca. Pero si eso por el motivo que sea no es posible, es importante con anterioridad hidratarse adecuadamente con agua, alimentarse bien y descansar.

¿Puedo beber alcohol mientras estoy tomando medicamentos?

Depende del tipo de medicamentos. En general, se suele sugerir no combinar la ingesta de alcohol y los medicamentos recetados, porque, por un lado, puede disminuir o reducir la acción terapéutica del medicamento y, por otro, puede producir náuseas, vómitos, dolor de cabeza, pérdida de coordinación, etc. Pero todo depende del tipo de medicación que se esté tomando.

¿Cómo puedo disfrutar de una fiesta sin beber alcohol?

Existe la creencia generalizada de que una fiesta sin alcohol no es una auténtica fiesta. Se piensa que la desinhibición que produce el consumo de alcohol aumenta la capacidad de disfrutar. ¿Pero es realmente la única forma de hacerlo? ¿Podemos separar la diversión de beber, al menos del beber en exceso? Conversar con otros, bailar, socializar y entender que cada uno puede



Sobre los autores

Dr. Julio O. Cukier

Director Médico de Ados
Médico, Diploma de Honor (UBA)
Residencia completa de pediatría, Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez
Especialización en adolescentes en Washington Children Hospital
Ex Fellow de Neonatología y Pediatría en The Johns Hopkins Hospital
Ex Médico consultor de Pediatría en The Greater Baltimore Medical Center
Ex Secretario académico Facultad de Medicina UBA
Ex Coordinador docente del Hospital Profesor Juan Pedro Garrahan

CAPÍTULO 1

Dr. Ayelén Retamar

Médica (UBA), especialista en pediatría (UBA)
Formación posbásica en Atención Integral en Adolescencia (Hospital General de Niños Dr. Pedro de Elizalde)

Dr. Valeria Catalina Barrera

Médica (UBA), especialista en pediatría (UBA)
Formación posbásica en Atención Integral en Adolescencia (Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez)

Dr. María Silvana Valente

Médica sexóloga, especialista en tocoginecología
Magister en PINE, presidente de SASH (Sociedad Argentina de Sexualidad Humana)
Directora Consexuar (Centro de sexualidad y calidad de vida)
Jefa de la sección de Sexología Clínica del Hospital de Clínicas (UBA)
Miembro de la Academia Internacional de Sexología Médica
Vicepresidente de FLASSES (Federación Latinoamericana de Sociedades de Sexología)

Lic. Viviana Wapñarsky

Psicóloga (UBA), especialista en sexología clínica (Universidad Favaloro)
Directora de Consexuar
Secretaria general y miembro de la Comisión Directiva de SASH
Miembro del Servicio de Sexología Clínica del Hospital de Clínicas

Dr. María Victoria Denari

Médica tocoginecóloga
Sexóloga clínica
Miembro del equipo de Consexuar
Miembro del Servicio de Sexología Clínica del Hospital de Clínicas

Dr. Daniel Stambouliau

Médico Infectólogo
Presidente de Fundación del Centro de Estudios Infectológicos (FUNCEI) y de Fighting Infectious Diseases in Emerging Countries (FIDEC)

Profesor Emérito de Infectología, Facultad de Medicina, Universidad de Ciencias Sociales y Empresariales (UCES)
Voluntary Associate Professor of Medicine, División de Enfermedades Infecciosas, Universidad de Miami, Florida, Estados Unidos.

Dr. Isabel Cassetti

Médica especialista en Medicina Interna e Infectología
Directora Médica de Helios Salud, centro de atención ambulatorio de pacientes con VIH
Coordinadora Médica de Centro Estudios Infectológicos
Jefa del Servicio de Infectología del Sanatorio de la Trinidad San Isidro
Miembro del Comité Asesor del Programa Nacional de Sida (Ministerio de Salud Pública de La Nación)
Investigadora Principal de diferentes Ensayos Clínicos de drogas antirretrovirales
Miembro del Taller Latinoamericano
Miembro de la Sociedad Internacional de SIDA
Miembro de la Sociedad Argentina de Infectología

CAPÍTULO 2

Lic. María Florencia Bernatene

Licenciada en Nutrición (UBA), especialista en Nutrición Pediátrica (Hospital Garrahan/UBA)
Postgrado en Obesidad (Centro Dra. M. Katz)
Postgrado en Nutrición Vegetariana y Vegana (UBA)

Concurrente del Hospital Dr. A. Centrángolo, Unidad de Fibrosis Quística.
Educación alimentaria y asesoramiento nutricional de niños y adolescentes en Ados

Lic. Bibiana Vázquez

Licenciada en Nutrición
Postgrado en Nutrición Infantil (Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez/ UBA)
Postgrado en Síndrome Metabólico (UBA)
Postgrado en Auditoría Médica y Garantía de Calidad en Servicios de Salud (Instituto Técnico Superior de Sanidad-Hospital Militar Central "Cir My Dr Cosme Argerich")
Especialización en Trastornos de la Conducta Alimentaria (AADYND)
Nutricionista de Planta, consultorio externo de Pediatría, Adolescencia y Obstetricia Hospital Militar Central "Cir My Dr Cosme Argerich"
Nutricionista en Hemodialisis, Diaverum Avellaneda.
Educación alimentaria y asesoramiento nutricional de niños y adolescentes en Grupo Pediátrico y Ados.

Dr. Irina Kovalskys

Pediatra especialista en Nutrición Infantil y Juvenil
Doctora en Medicina
Profesora de la Carrera de Nutrición en la Pontificia Universidad Católica Argentina (UCA)
Investigadora Senior del Instituto Argentino de Cooperación en Ambiente y Salud (iccas.org.ar)

Dra. Juana María Poulisis

Médica psiquiatra (UBA)
 Master en Psiconeurofarmacología
 (Universidad Favaloro)
 Charla TEDx Talks "Cuando lo saludable no te
 deja vivir", 2016
 Docente en la Facultad de Nutrición y
 Postgrado de Trastornos Alimentarios de la
 Universidad de Favaloro
 Autora de Los nuevos trastornos alimentarios,
 Editorial Paidós, Buenos Aires, 2011
 Ex Presidenta del Capítulo
 Hispanolatinoamericano de Academy for
 Eating Disorders (AED), 2019-2020
 Miembro de AED

CAPÍTULO 3**Dra. Claudia M. Valenti**

Médica especialista en Pediatría (UBA),
 Deportología y Nutrición
 Miembro titular de la Sociedad Argentina de
 Pediatría y de SAN (Sociedad Argentina de
 Nutrición)
 Coordinadora del grupo Nutrición y Actividad
 Física SAN
 Coordinadora del Programa de Actividad
 Física y Salud- UECNT-DGAPS- Ministerio de
 Salud del GCABA
 Referente en Actividad Física del MSGCABA
 ante el MSAL
 Docente en la Diplomatura en Nutrición (SAN)
 Docente en la Diplomatura en Medicina
 Deportiva Pediátrica (Universidad Favaloro)
 Coordinadora del Servicio de Salud de los
 Juegos Odesur 2006 y Médica del consultorio
 de Atletas de los JJOO 2018

Disertante, directora y coordinadora de
 diferentes cursos, congresos y eventos
 Autora de trabajos científicos y artículos en
 diversos medios gráficos

Lic. Marcia Onzari

Lic. en Nutrición (UBA)
 Docente adscripta de la materia Nutrición y
 Deporte (UBA)
 Docente de la Diplomatura de Estudios
 Avanzados en Nutrición para la Actividad
 Física y el Deporte de la Universidad Nacional
 de Rosario y el International Endurance
 Group

CAPÍTULO 4**Lic. Cintya Elmassian**

Lic. en Psicología (UBA)
 Terapeuta especializada en terapia cognitivo
 conductual
 Coordinadora general del Departamento
 Educativo y Editorial de la Fundación
 Stamboulian
 Coautora de libros de divulgación científica
 para niños, adolescentes y educadores
 Tallerista sobre salud emocional
 Diseño y dirección de campañas de
 prevención y promoción de la salud en
 alianza con ONG's y empresas

Dr. Sebastián Cukier

Médico (UBA), especialista en psiquiatría
 infantojuvenil, Ministerio de Salud de la
 Ciudad de Buenos Aires
 Coordinador del Área de Salud Mental de
 Ados

Jefe de Salud Mental y Psicopatología del
 Hospital Pedro de Elizalde
 Presidente actual del Capítulo de
 Discapacidad y Desarrollo de la Asociación de
 Psiquiatras Argentinos

CAPÍTULO 5**Lic. Luis Alberto Disanto**

Lic. en Psicología (UBA), especialista en
 psicología clínica con orientación
 psicoanalítica
 Miembro del Equipo de Supervisión para
 Graduados Recientes (UBA)
 Magister en Perfilación y Análisis del
 Comportamiento Criminal (Universitat de
 Barcelona)
 Director del Programa de Actualización en
 Psicología de la Investigación Criminal.

Lic. Noelia Higa

Lic. en Psicología (UBA)
 Psicóloga de planta del equipo de
 Adolescencia del Hospital General de Niños
 Dr. Pedro de Elizalde
 Docente Ad Honorem en la Cátedra Clínica de
 Niños y Adolescentes de la Facultad de
 Psicología de la UBA
 Maestranda en Salud Mental Comunitaria
 (UNLa)
 Formación en Arteterapia en la Escuela
 Argentina de Arteterapia.
 Coordinadora del Área de Psicología en Ados

Lic. Florencia Pelegri

Lic. en Psicología (UBA)
 Residencia completa en Psicología Clínica

Infantojuvenil en Hospital de Niños "Dr. Pedro
 de Elizalde"
 Psicóloga de planta del equipo de
 Adolescencia en el Hospital General de Niños
 "Dr. Pedro de Elizalde"
 Psicóloga integrante del equipo
 interdisciplinario de Espacios Terapéuticos
 Integrados (ETI)
 Integrante del equipo de Psicología Dinámica
 en ADOS

CAPÍTULO 6**Lic. Luis Alberto Disanto**

Lic. en Psicología (UBA), especialista en
 psicología clínica con orientación
 psicoanalítica
 Miembro del Equipo de Supervisión para
 Graduados Recientes (UBA)
 Magister en Perfilación y Análisis del
 Comportamiento Criminal (Universitat de
 Barcelona)
 Director del Programa de Actualización en
 Psicología de la Investigación Criminal.

ADOS
**Atención Integral de la Salud
del Adolescente y su Familia**

ADOS está conformada por un equipo interdisciplinario de profesionales de la salud con reconocida trayectoria. Estos profesionales han recibido formación especializada en la atención integral de la salud del adolescente y sus familias.

La misión de ADOS es desarrollar un sistema de atención médica integral y coordinado para los adolescentes y sus familias, priorizando la prevención y la orientación. Nuestro objetivo es crear entornos inclusivos y seguros en la familia, el sistema educativo, el sistema de salud y la sociedad en su conjunto.

Bajo el liderazgo del Dr. Julio O. Cukier, en ADOS promovemos un enfoque que abarca los aspectos biológicos, emocionales y sociales para abordar uno de los períodos vitales más complejos y menos comprendidos de nuestra época: la adolescencia.

La comunicación es fundamental durante esta etapa, tanto en términos informativos para prevenir y educar, como en términos afectivos para brindar apoyo y contención.

En ADOS, fomentamos el diálogo a través de diversas iniciativas, como charlas comunitarias, el concurso de cortometrajes "Luz, cámara... Ados!", eventos solidarios, talleres de orientación vocacional y ocupacional, actividades en escuelas, cursos de RCP, seminarios para profesionales de la salud y docentes, y a través de nuestro equipo de profesionales en la atención diaria.

**Estamos interesados en conocer tu opinión
y responder a tus inquietudes.**

**No dudes en ponerte en contacto
con nosotros a través de info@ados.org.ar.**