



GRUPO
DOCENTE PERÚ
ALCANZANDO EL ÉXITO

PREPARACIÓN
**EXAMEN DE
ASCENSO
2023**

DPCC

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

Es cuidarse a sí mismo, significa identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales.

Para hacer esto, se debe comenzar con el reconocimiento de la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar y, también, de las acciones que podemos realizar para estar saludables.

Es el conjunto de acciones que se toman para proporcionarnos salud mental, física y emocional.



PRINCIPALES SITUACIONES DE PELIGROS EN LOS JÓVENES

- CONSUMO DE DROGAS
- CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL
- EMBARAZO PRECOZ (ADOLESCENTE)
- TRASTORNOS ALIMENTICIOS Y OBESIDAD
- DEPRESIÓN
- BULLYING



CONSUMO DE DROGAS

El uso de estupefacientes y/o sustancias puede alterar negativamente el sistema fisiológico de la persona o adolescente

El uso continuado puede ser debido a inseguridades o a un deseo de aceptación social. Los adolescentes pueden sentirse indestructibles y no considerar las consecuencias de sus acciones, lo que los conduce a tomar riesgos peligrosos con las drogas.

Situaciones que se dan junto con el consumo de drogas:

- Afectar el crecimiento y desarrollo de los adolescentes, especialmente el desarrollo cerebral.
- Se da con mayor frecuencia con otros comportamientos arriesgados, como tener relaciones sexuales sin protección y conducir de manera peligrosa.
- Contribuye al desarrollo de problemas de salud de adultos, como las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y los problemas de sueño.

CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

El consumo de alcohol, tabaco y drogas, se asocia a un gran número de problemas, tanto médicos como sociales en la adolescencia. Por ello, resulta necesario conocer su consumo, así como los factores asociados y las peculiaridades de cada zona, para a partir de ello plantear estrategias de prevención



EMBARAZO PRECOZ (ADOLESCENTE)

El embarazo precoz involucra una serie de riesgos y consecuencias que ponen en riesgo la salud de la madre y la del bebé. Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta una serie de cambios y requiere de mayores cuidados, así como de una mejor alimentación. Por ello, es recomendable planificar un embarazo responsable entre los 20 y 30 años, que es en donde el cuerpo ha logrado desarrollarse por completo.



TRASTORNOS ALIMENTICIOS Y OBESIDAD

Aunque comúnmente se presentan en las jóvenes, los problemas de anorexia nerviosa o bulimia también ocurren en varones. La anorexia se caracteriza por la pérdida de peso extrema y la bulimia por episodios de comer en exceso para después provocarse el vómito.

En ambos casos las repercusiones son graves, por eso es importante detectarlos a tiempo. Busca la ayuda de un experto si notas que tu hijo presenta algunos de estos síntomas:

- ❖ Pierde peso repentinamente sin motivos médicos.
- ❖ Reduce mucho la cantidad de alimento que ingiere.
- ❖ Hace demasiado ejercicio.
- ❖ Le aterroriza subir de peso.
- ❖ Se excede con los alimentos de mucho contenido calórico.
- ❖ Intenta controlar el peso mediante laxantes o diuréticos.

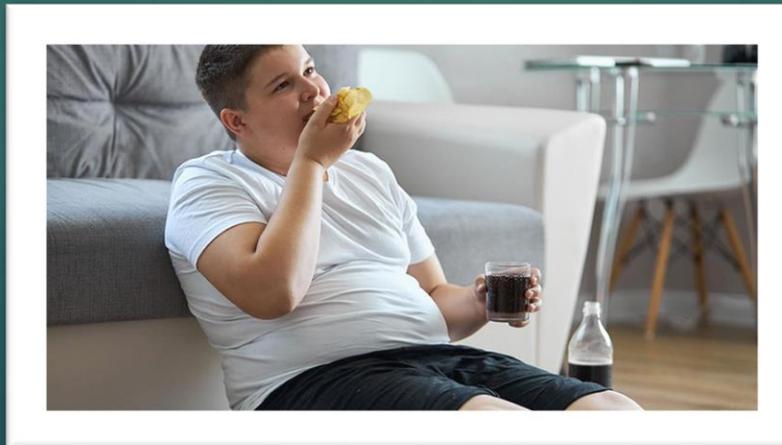


LA OBESIDAD

La obesidad se define como el índice de masa corporal mayor al adecuado que debería tener el sujeto.

El IMC es el peso (en kilogramos) dividido por la estatura (en metros) elevada al cuadrado. Los adolescentes cuyo IMC se encuentra en el 5% superior para su edad y sexo se consideran obesos. Estar en el 5% superior significa que su IMC es superior al del 95% de sus pares (en el percentil 95 o por encima de este).

- ❖ Aunque la genética y algunos trastornos causan obesidad, la mayoría de los casos de obesidad en adolescentes son consecuencia de la falta de actividad física y de consumir más calorías de las que se necesitan para el nivel de actividad.
- ❖ El diagnóstico se basa en un índice de masa corporal (IMC) por encima del percentil 95 para la edad y el sexo.
- ❖ La ingesta de una dieta nutritiva y el aumento del ejercicio físico ayudan a tratar la obesidad.



DEPRESIÓN Y BULLYING

El bullying, palabra inglesa que significa 'intimidación o acoso', consiste en cualquier forma de maltrato o imposición de poder sobre el otro, de manera sistemática, a través de insultos, amenazas, agresiones o vejaciones, hasta tenerlo bajo su dominio.

El acoso tiene 3 componentes:

- ❖ Se da un comportamiento agresivo de forma constante sobre una misma víctima.
- ❖ Existe un desequilibrio entre acosador y víctima, ya sea real o percibido por la propia víctima.
- ❖ La agresión es llevada a cabo con intención de dañar.

Después de haber sufrido acoso escolar, una persona puede sufrir diferentes efectos negativos, los cuales pueden llegar a permanecer durante años (si no son tratados). Los síntomas que suelen darse son:

- Insomnio.
- Baja autoestima.
- Ansiedad extrema.
- Ideación suicida.
- Dificultades sociales.
- Dificultades escolares.
- Trastornos psicósomáticos.

