



# LIBRETA DE SALUD DEL

# A DO LES CENTE



Con el apoyo del:



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas

Paraguay 2012

## MENSAJE

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

Ahora tenés el desafío de cuidarte.

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

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

ADOLESCENCIA

# DATOS PERSONALES

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

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

Nivel de Estudios.....

Teléfono..... Correo Electrónico.....

Dirección.....

Ciudad.....

Región Sanitaria.....

Nombre y Apellido del Padre.....

Nombre y Apellido de la Madre.....

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

## **Informaciones sobre tu salud**

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

Edad de espermarquia.....

Alergias: NO..... Sí.....A QUÉ.....

Enfermedades Crónicas .....

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

## **Internaciones en hospitales**

Motivo:.....

Cirugías: NO..... Sí..... DE QUÉ.....

Accidentes: NO.....Sí..... CUÁL.....

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

### **Como adolescente tenés derecho a:**

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

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



# TUS DERECHOS COMO ADOLESCENTE

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



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

### **TENÉS DERECHO A:**

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

# ADOLESCENCIA

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

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

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

***¿Qué está pasando conmigo?***

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

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

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

Son varias las transformaciones que ocurren en el cuerpo por el estímulo hormonal, a las que llamamos desarrollo y crecimiento.

- Tu altura aumenta hasta llegar a tu estatura definitiva.
  - Se produce el ensanchamiento de los hombros.
  - El aumento progresivo de los músculos.
  - Pueden ocurrir cambios en tu voz.
  - Se desarrollan los testículos y el pene.
  - Además, van apareciendo vellos en las piernas, en la región del pubis, las axilas, el rostro y otras partes del cuerpo.
  - Aparece la primera eyaculación llamada espermarquia.
  - Es común el aumento de la transpiración, no siempre pero a veces tiene olor, principalmente en las axilas o en los pies. De ahí la importancia de la higiene personal.
  - En esta etapa ya los dientes que tenés son los permanentes o definitivos.
- Conocer tu cuerpo y cómo funciona es importante para saber qué te está pasando.**

Se presentan cambios en lo psicológico y social en esta etapa de tu vida

- Es la etapa del autodescubrimiento.
  - Buscás ser vos mismo o sea construís tu identidad.
  - Querés ser más independiente.
  - Tal vez, cambiás de estado de ánimo fácilmente, a veces te ponés alegre y de repente estás triste.
  - Buscás pertenecer a un grupo.
  - Puede ser que critiques, preguntes y cuestiones todo.
  - Sentís más ganas de relacionarte social y afectivamente con otras personas; así como puede que te sientas atraído por otras personas.
  - En esta etapa se va reafirmando la construcción de tu masculinidad, es decir lo que nuestra sociedad establece como propio de un varón. Ahora bien, los modelos que te presentan los medios de comunicación o tu entorno, no siempre son positivos o constructivos para las relaciones interpersonales.
- Sos valioso por lo que sos y no por lo que se espera de vos, por ejemplo, como ser humano tenés derecho a expresar tus sentimientos y sensibilidad (llorar, decir palabras cariñosas, dar muestras de afecto), decidir libremente si querés tener o no relaciones sexuales y a tener una sola pareja estable (es un mito que los varones deben tener muchas parejas).**

*Es importante que recuerdes que cada adolescente crece de manera diferente, por eso habrán diferencias tanto en el desarrollo físico como emocional entre vos y tus amigos, y que la relación entre tus amigos y amigas debe darse en igualdad de derechos y oportunidades.*

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



Observá de cerca tu crecimiento y desarrollo.



# CAMBIOS FÍSICOS

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

## GRADOS DE TANNER

Para evaluar el desarrollo puberal se utilizan unas tablas diseñadas por Tanner, quien dividió en 5 grados el vello del pubis y el desarrollo de los genitales. Estas tablas son utilizadas universalmente y permitirán evaluar tu desarrollo.



grado 1: No hay vello. Se mantienen las características de los genitales del niño.



grado 2: Aumenta el escroto y los testículos sin que aún haya aumento del pene. La piel es fina y rosada.



grado 3: Los testículos y el escroto están más desarrollados, el pene aumenta de grosor, aparecen vellos finos en la base del pene.



grado 4: Los testículos, el pene y el escroto aumentan de tamaño, y la piel se vuelve más gruesa y oscura. El pubis está cubierto por vellos gruesos.



grado 5: Los testículos, el pene y el escroto tienen la forma y el tamaño semejantes a los del adulto. Los vellos gruesos, más abundantes pueden extenderse hacia el ombligo y hacia las piernas.

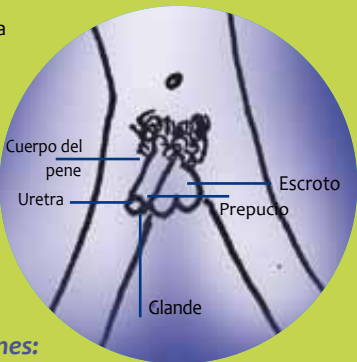
## Genitales masculinos

### El pene

El pene tiene dos partes: el cuerpo y el glande.

El **glande** o “cabeza” del pene, que está recubierta por una piel llamada prepucio, y la uretra que es el canal que pasa a través del pene.

La **bolsa escrotal** se encuentra debajo del pene. El escroto tiene la función de proteger a los testículos y es la piel que los recubre, además de mantener la temperatura adecuada para asegurar el desarrollo de los espermatozoides.



### El pene tiene dos funciones:

1. Liberar la orina que viene de la vejiga.
2. Sexual y reproductiva, la penetración y la eyaculación del esperma.

Para la función sexual y reproductiva, es necesaria la erección del pene. La excitación sexual aumenta la cantidad de sangre en los vasos sanguíneos del pene, aumentando el tamaño del mismo y produciendo la erección.

SALUD  
SEXUAL Y  
REPRO-  
DUCTIVA

Desde el momento de la excitación se inicia la liberación del líquido preseminal que contiene algunos espermatozoides y en caso de una infección de transmisión sexual, puede contener los microorganismos que la producen.

Cuando la excitación es continua, ocurre la eyaculación que es la liberación de semen. El semen contiene millones de espermatozoides, que son las células reproductoras masculinas.

Generalmente, en el momento de la eyaculación ocurre el orgasmo que es una sensación de placer. Después de la misma, la cantidad de sangre que se acumuló en el pene para la erección disminuye y el pene vuelve a su estado inicial de flacidez.

## **POLUCIÓN o SUEÑO HÚMEDO**

En la adolescencia ocurre la primera eyaculación o espermarquia, que es la eliminación del semen por el pene. La polución, también llamada sueño húmedo, es la eyaculación involuntaria de semen, que ocurre mientras dormís.

## ***¿Sabías que en la adolescencia es frecuente el crecimiento de las mamas incluso en los varones?***

Tiene un nombre difícil, se llama ginecomastia puberal. Generalmente, ese aumento ocurre en ambas mamas y puede doler un poco. No te preocupes, eso desaparece espontáneamente en 1 año o más.

Si aumenta mucho y no desaparece, o si al palpar sentís algo duro debés consultar en un servicio de salud.



## ¿ACNÉ, BARRITOS, ESPINILLAS, GRANOS O GRANITOS?

*¡Calma, que tienen solución!*

Estas aparecen con el cambio hormonal, entonces la piel se vuelve más grasosa y poco tiene que ver con la alimentación. Es más bien un problema hormonal.

No es recomendable que aprietes las espinillas o granos. Una sugerencia es lavar las zonas afectadas con un jabón neutro 2 o 3 veces al día para controlar la grasitud. Podés acudir a un servicio de salud para un tratamiento adecuado.

# HIGIENE

## OTRA CUESTIÓN MUY IMPORTANTE

- Bañate diariamente, lavá tu pelo al menos dos veces a la semana.
- El uso de toallas y ropa interior debe ser personal.
- Es normal que el pene presente una secreción blanca, que se llama esmegma, en el glande (la “cabeza” del pene), debajo del prepucio (piel que recubre el glande). Es muy importante que limpies esa secreción todos los días, durante el baño, con agua y jabón.
- Para realizar la higiene correctamente, debes deslizar hacia atrás el prepucio dejando descubierto el glande. Si al estirar completamente la piel para descubrir el glande, sentís dolor, tenés una o más heridas o secreción; consultá cuanto antes en un servicio de salud para saber qué está pasando y qué tratamiento podés realizar.
- Realizate como mínimo un control médico completo al año, y consultá siempre que tengas dudas o no te sientas bien.
- Si tenés cualquier tipo de molestias, no te automediques, acudí al establecimiento de salud de tu preferencia.
- Si presentás dolor al orinar, una secreción amarillenta o blanquecina a través del pene, consultá inmediatamente.



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

## ***Para tener una sonrisa bonita y saludable es importante:***

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

## ***Piercing en la lengua, labios***

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

## ***El mal aliento tiene solución***

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

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

### **Uso del hilo dental**

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

Pasar el hilo dental delicadamente entre los dientes.

Ir cambiando el hilo a medida que se va ensuciando.

### **Técnica de cepillado**

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



# NUTRI CIÓN

## NUTRICIÓN

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

### *La Olla Alimentaria*

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





A continuación, se indican las cantidades de alimentos que deberías consumir diariamente.

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

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

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

Para satisfacer estas demandas es **IMPORTANTE** que:

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

fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades.

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

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

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

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

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

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

## Clasificación del Estado nutricional según índice de masa corporal (Kg/m<sup>2</sup>) para adolescentes varones

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

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

FUENTE: OMS.2007

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

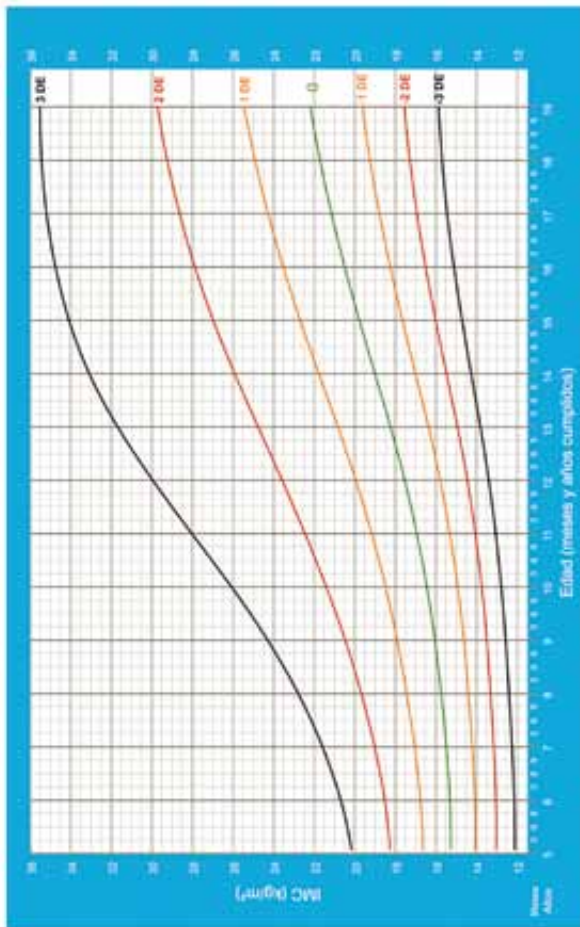
Fórmula:

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

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

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

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

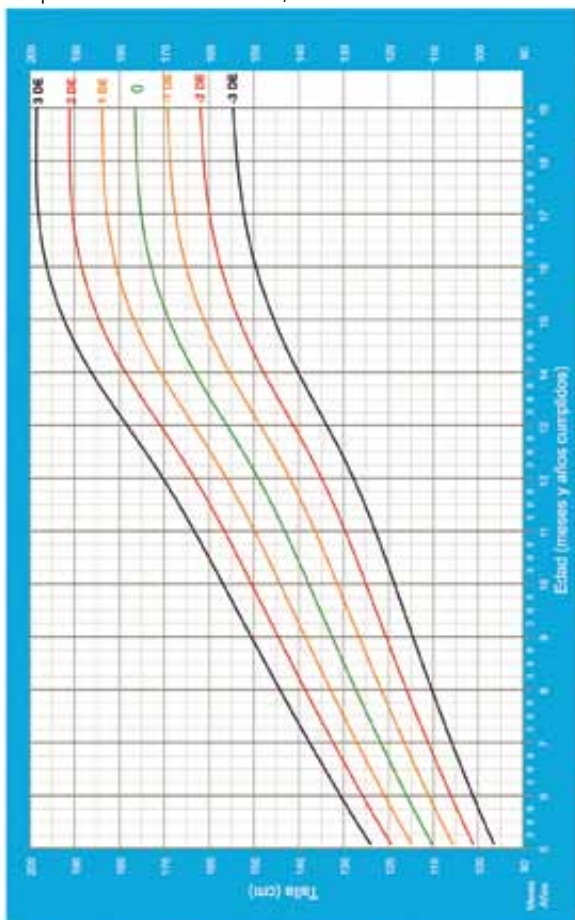


¿Cómo interpretar los resultados?

Si el IMC se ubica en la tabla:

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

## TALLA/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (VARONES)



Como referencia podés ubicar en la tabla Edad/ varones, donde corresponda la talla que has encontrado, comparándola con tu edad:

SIN TALLA BAJA: encima de -1DE

RIESGO DE TALLA BAJA: entre -1 y -2 DE

TALLA BAJA: por debajo de -2DE

TALLA MUY BAJA: por debajo de -3DE (por debajo de la última línea)

# ACTIVIDAD FÍSICA

## SABÍAS QUE SI REALIZÁS ACTIVIDAD FÍSICA:

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

*La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de:*

- Coordinación.
- Agilidad.
- Equilibrio.

### *¿Cómo?... simple:*

- Practicá deportes
- Jugá con tus amigos/as al fútbol, al voley o algún otro deporte.
- Realizá actividades al aire libre en familia o con tus amigos/as.
- Participá en grupos de baile o competencias.
- Utilizá las escaleras en vez del ascensor.





# SALUD MENTAL

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

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

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

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

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

## PARA LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES

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



# PRE VENCIÓN

# POR TU SEGURIDAD

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

## ¿SABÍAS QUÉ?

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

Existen muchas formas de violencia:

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



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

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

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



# PARA PREVENIR ACCIDENTES

- Es importante respetar las señales de tránsito para evitar accidentes.
- Usá cinturón de seguridad en el auto, tanto si sos conductor o acompañante y no olvides asegurar la puerta por dentro.
- Si viajás en moto o bicicleta usá siempre casco y hazte visible usando chaleco reflector y no te excedas en la velocidad.
- Conducir bajo el efecto del alcohol o drogas pone en riesgo tu vida y la de los demás.
- Si conducís, no uses el celular.
- Subir a vehículos con desconocidos puede ser un riesgo para tu vida.
- Descendé de los vehículos sólo cuando hayan parado totalmente y no viajes en la estribera o puerta del ómnibus.
- Si sos peatón, tenés que cruzar las calles por las franjas peatonales, respetando los semáforos y mirando a ambos lados antes de cruzar la calle.
- Si es posible, aprendé a nadar y no lo hagás en lugares peligrosos.



# HABLANDO DE SEXUALIDAD

La sexualidad es algo que desarrollamos desde el nacimiento, forma parte de nuestra vida siempre.

Vivimos plenamente nuestra sexualidad cuando nos sentimos bien con nosotros mismos y con los demás y libres de violencia.

En la adolescencia también se incrementa el interés por las relaciones afectivas y se puede iniciar el interés por las relaciones sexuales, por eso es normal que los y las adolescentes exploren su propio cuerpo en busca de autodescubrimiento.

En esta etapa construimos nuestra propia identidad y adquirimos las habilidades para lograr la autonomía, la capacidad para tomar decisiones de manera libre e informada y asumir responsabilidades.

La abstinencia y el retraso en el inicio de las relaciones

sexuales es una forma de protegerte en esta etapa de la vida donde aún estás creciendo y desarrollándote. Además te protege de las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH y SIDA, así como previene un embarazo no planificado.

Para que la primera relación sexual sea placentera y segura sólo debe ocurrir cuando te sientas preparado física y emocionalmente, utilizando un método anticonceptivo que te proteja de las ITS, incluyendo el VIH y SIDA, y evite los embarazos no planificados. La decisión es tuya, no te dejes llevar por presiones de los demás.

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

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

# INFORMÁTE SOBRE TU SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

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

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

- 1. Opten con tu pareja por mantener fidelidad mútua.
- 2. Uses el condón en forma sistemática y correcta, con o sin otro método anticonceptivo de tu preferencia, para prevenir las ITS y evitar los embarazos no planificados.
- 3. Te informes. Acercáte a un o una profesional de salud para recibir información sobre tu salud sexual y reproductiva y métodos anticonceptivos.

El condón además de ser un artículo de higiene, es el único método anticonceptivo que previene las ITS, incluyendo al VIH y SIDA, y también sirve para evitar embarazos no planificados.

El embarazo en la adolescencia es considerado de riesgo para la salud y la vida de la madre y su bebé debido a que la mujer no ha completado el desarrollo físico ni emocional. La mujer adolescente está aún definiendo aspectos relacionados a su personalidad, proyectos de vida y cómo realizarlos.

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



## ¿CUÁNDO PUEDE PRODUCIRSE UN EMBARAZO? ¿CÓMO PUEDE TRANSMITIRSE UNA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)?

Cada vez que tengas relaciones sexuales sin protección puede producirse un embarazo o podés adquirir una ITS, incluyendo el VIH y SIDA, por lo tanto debés protegerte, utilizando adecuadamente el condón y si desean, usar además otro método anticonceptivo.

Cuidá tu salud y tu proyecto de vida, para eso debés conocer los recursos que existen para prevenir infecciones de transmisión sexual y evitar un embarazo no planificado.

Antes de tener relaciones sexuales, es importante que te informes sobre los métodos anticonceptivos, para poder tomar la decisión que más te convenga.

### **No olvides que...**

*Puede producirse un embarazo en la primera relación sexual. Usá siempre condón, aunque sea tu “primera vez” o la de tu pareja.*

*Para que se produzca la fecundación se necesita:*

► **Capacitación de los espermatozoides.** Primero, los espermatozoides se dirigen al cuello uterino donde necesitan ciertas condiciones del moco cervical que los preparan para fecundar. Sólo entonces, ascienden para buscar encontrarse con el óvulo. Ésto puede demorar hasta 5 días.

► **Tener un óvulo viable.** El óvulo sólo vive 24 horas y se libera o madura una vez en cada ciclo (uno cada 28 a 30 días).

Los métodos anticonceptivos son aquellos que impiden la unión del óvulo con el espermatozoide, es decir, impiden la fecundación y por ende un embarazo.

Para que puedan elegir el método anticonceptivo que más les guste a vos y tu pareja, es bueno que conozcan más sobre otros métodos, como la pastilla anticonceptiva, el anticonceptivo inyectable, DIU y otros.

**Para aclarar dudas, consulta con un o una profesional de salud.**



# INFECCIÓN

*¿Qué significa doble protección?*

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

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

El uso del preservativo o condón sólo depende de vos.

Si decidís tener relaciones sexuales, usar preservativos es la forma de garantizar la doble protección.



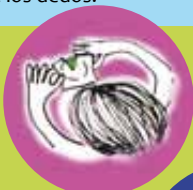
## **Consejos para el uso del condón:**

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

El uso sistemático del condón, se refiere a utilizarlo en cada relación sexual desde antes del contacto íntimo. Utilizá un condón nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales o si lo harás en otro sitio (vagina, boca o ano) Sería bueno que antes de iniciar tus relaciones sexuales, practiques y aprendas a utilizar correctamente el condón.

### *Pasos para el uso correcto del condón*

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



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



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



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



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



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

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



# MÉTODOS MODERNOS DE ANTICONCEPCIÓN

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

**Recordá:** Si decidís tener relaciones sexuales podés aumentar tu protección utilizando el condón con alguno de estos otros métodos anticonceptivos modernos.

Para más información y antes de elegir el método que más te guste, es importante que te asesores en algún servicio de salud, en el consultorio de planificación familiar.

## ***Si se rompe el condón o si tuviste relaciones sexuales sin protección ¿qué se puede hacer?***

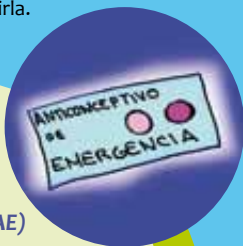
Si el condón se rompe o tuviste una relación sin protección, para evitar un embarazo no planificado, tu pareja puede usar la anticoncepción oral de emergencia, que también se conoce como la pastilla de anticoncepción de emergencia (PAE).

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

No se necesita receta para adquirirla.

### ***La pastilla de anticoncepción de emergencia (PAE)***

- Es un derecho.
- Es el único método anticonceptivo de emergencia disponible, para evitar un embarazo.
- Si se utiliza correctamente, es segura y eficaz,
  - No tiene contraindicaciones.



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

# ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

## ¿Cómo funciona?

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

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

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

## ¡Recordá!

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

### **¿Cómo se puede usar la PAE?**

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

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

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

### **¿En qué casos se puede usar la anticoncepción de emergencia?**

- Si tuvieron una relación sexual sin protección.
- Las mujeres víctimas de una violación sexual.
- Si hay 2 o más días de olvido en la toma de pastillas anticonceptivas.
- Si hubo atraso en la aplicación del anticonceptivo inyectable mensual o de tres meses.
- Si el DIU (dispositivo intra uterino) de tu pareja está fuera de lugar.
- Si se te ha roto o deslizado el condón durante la última relación sexual.

**No reemplaza el uso de otros métodos anticonceptivos.**

### **¿Qué molestias o efectos secundarios da la PAE?**

Puede producir náuseas y vómitos (si se vomita antes de las 2 horas de haber tomado la PAE, hay que repetir la toma), puede alterar el sangrado

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

Cabe destacar que hay mujeres en las que no se presenta ningún efecto secundario.

### **Riesgo en el uso repetido de la anticoncepción de emergencia**

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

### **¿Cómo podés saber si la PAE evitó que te embaraces?**

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

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



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

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

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

## ¿Y SI OCURRE UN EMBARAZO?

Si sospechan la posibilidad de un embarazo debés apoyar a tu pareja de todas las formas posibles. Primero acompañarla a un servicio de salud para un análisis de embarazo y en caso de un resultado positivo, no demores en hablar con tus padres o con una persona adulta de confianza; ambos necesitan mucho apoyo y ocultar no es la mejor manera de afrontar esta situación.

Debés prepararte para tu función de ser padre.

El hijo o hija que vendrá es de los dos, así como la responsabilidad es de ambos.

Desde el momento en que tenés relaciones sexuales también debés estar preparado para asumir las consecuencias positivas o negativas que pueden resultar de esa experiencia.

# ¿QUÉ SON LAS INFECCIONES DE TRASMISIÓN SEXUAL (ITS)?

Son un grupo de infecciones que se transmiten de una persona a otra a través de las relaciones sexuales sin protección preferentemente. También se pueden adquirir ITS al compartir agujas.

Pueden ser causadas por bacterias, virus y parásitos, con o sin molestias muy variadas. Muchas veces las ITS no se manifiestan por lo que pasan desapercibidas. La mayoría de las ITS son curables, como la sífilis, gonorrea, clamidiasis y tricomoniasis; pero otras no, como el VIH, la hepatitis B y el herpes genital.

## ¿Cómo podés evitarlas?

No teniendo relaciones sexuales (abstinencia).

Si decidiste tener relaciones sexuales, tenés dos opciones: practicar la fidelidad mútua o usar el condón en forma sistemática y correcta.

Evitando tener relaciones con tu pareja si sospechás que tiene alguna ITS.

INFECCIONES DE TRASMISIÓN SEXUAL



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

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

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

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

# ¿QUÉ ES EL PROYECTO DE VIDA?

En la adolescencia, empezamos a descubrir que además de tener hermosos sueños, debemos tener metas y asumir compromisos con nosotros mismos. Todo lo que deseamos podemos conquistar día a día.



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

Todas las personas deberíamos tener un proyecto de vida, nos hace sentir más seguras y confiadas para tomar decisiones sobre el futuro y las cosas que tenemos que hacer cada día. Y cada logro o meta alcanzada nos hace sentir realizadas.

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

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

Por último, es importante que sepas:

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

# LAS VACUNAS

Las vacunas nos protegen contra enfermedades que pueden causar muchos problemas. Por eso es importante saber qué vacunas tenés y cuáles te faltan, para recibirlas y estar protegido.

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

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

CLAP-OPSIOMS HISTORIA DEL ADOLESCENTE - EVOLUCION																
EVOLUCION		ESTABLECIMIENTO				ACOMPANANTE				ESTADO CIVIL		I.C. N°				
Fecha	N°	Padre		Madre		Amigo/a		Otro/a		Estado		I.C. N°				
dia	mes	año	sol	comp	padre	madre	amigo/a	padre/m	otro/a	soltero	unión estable	separado				
Fecha	dia	mes	año	edad años	Frecuencia Caricaca				TAMER		Fecha de ultima menstruacion					
					Presencia	Actitud	Manera	Caricaca	TAMER	meses	veces	periodos	Des	De	mes	año
Peso (kg)	Centímetros	Talla (cm)	Card	Card	Card	Card	Card	Card	Card	Card	Card	Card	Card	Card	Card	Card
Motivos de consulta según adolescentes:																
1																
2																
3																
CAMBIOS RELEVANTES/OBSERVACIONES																
DIAGNOSTICO INTEGRAL																
INDICACIONES E INTERCONSULTAS																
Responsable																
Fecha																
último año																
último mes																
último día																

EVOLUCION		N°		EDAD		ACOMPANANTE				ESTADO CML			FECHA DE ULTIMA MENSTRUACION						
FECHA		dia	mes	año	años	meses	solo	madrin	padre	ambos	soltero	unión estable	separado	No concibe	no concibe	mes	mes	año	
PESO (kg)		Caudil ponderal		TALLA (cm)	Caudil talla	Caudil peso	padre	padre	ambos	ambos	ambos	ambos	ambos	ambos	ambos	ambos	ambos	ambos	ambos
MOTIVOS DE CONSULTA SEGUN ADOLESCENTE:																			
1																			
2																			
3																			
CAMBIOS RELEVANTES/OBSERVACIONES																			
DIAGNOSTICO INTEGRAL																			
INDICACIONES E INTERCONSULTAS																			
Responsable																			

EVOLUCION		Nº		EDAD		ACOMPANANTE				ESTADO CIVIL			FECHA DE ULTIMA MENSTRUACION										
FECHA	dia	mes	año	años	meses	sol	madre	padre	ambos	unión estable	separado	viu	casado	no concibe	no concibe	no concibe	no concibe	no concibe	no concibe	no concibe	no concibe		
PESO (kg)		Cant. embarazo		Cant. hijos		PREGNANCIA		FREC. GEMELAR		TANNER		VOLUMEN TESTICULAR											
Motivos de consulta según antecedente:																							
1																							
2																							
3																							
CAMBIOS RELEVANTES/OBSERVACIONES																							
DIAGNOSTICO INTEGRAL																							
INDICACIONES E INTERCONSULTAS																							
Responsable																							
												Fecha		primera vista		dia		mes		año			



## LUGARES DONDE SE PUEDE LLAMAR O RECURRIR EN BUSCA DE AYUDA

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

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



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

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

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

### **Coordinación**

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

### **Equipo Técnico de revisión**

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

### **Validación y revisión**

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

Apoyo técnico de UNFPA Paraguay

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

### **Comité Técnico Nacional de Adolescencia - Sub Comité de Servicios**

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

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

### ***Autoridades Nacionales***

**Don Luis Federico Franco Gómez**

Presidente de la República del Paraguay

**Dr. Antonio Arbo**

Ministro de Salud Pública y Bienestar Social

**Dr. Félix Ayala**

Viceministro de Salud Pública

**Dr. Aldo Irala**

Director de la Dirección General  
de Programas de Salud

**Dr. Julio Nissen**

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

**Lic. Evelyn Cattebeke**

Jefa del Departamento de Salud Integral  
de la Adolescencia

