

COLEGIO NACIONAL RAFAEL HERNÁNDEZ – UNLP

Programa de adolescencia y salud

Condición: optativa, cuatrimestral (3 hs. semanales)

Docentes: Patricio Maier (Médico)

Objetivo general:

Brindar información y herramientas que le permitan al adolescente desarrollar prácticas saludables y responsables en relación con la salud.

Objetivos específicos:

Adquirir diversos saberes respecto a los cambios psicofísicos que ocurren durante la adolescencia y a los problemas de salud más frecuentes durante este periodo.

Generar prácticas saludables y responsables relacionadas a la salud del adolescente.

Desarrollar espacios que propicien la reflexión entre pares.

Lograr un compromiso activo en el desarrollo de acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad para beneficio propio del adolescente, su familia y la comunidad.

Unidades Temáticas

Unidad temática N°1: Los jóvenes, los procesos de salud y enfermedad y el ambiente.

Conceptos de salud y enfermedad. Como pasamos de la salud a la enfermedad. Noxas. Clasificación de las enfermedades. Epidemiología. Factores de riesgo. Factores de protección. Niveles de prevención.

El sistema sanitario argentino. Componentes del sistema. Niveles de atención. Concepto de atención primaria de la salud.

La salud y el ambiente. Planificación urbana.

Que significa ser adolescente. Cambios biológicos y psicológicos. El conocimiento del propio cuerpo. La pubertad, los caracteres sexuales secundarios. La identidad. Los jóvenes y los grupos sociales: familia, pares, la escuela, tribus urbanas, el trabajo, ritos de iniciación.

Unidad temática N°2: Problemas de salud en la adolescencia

Alimentación. Necesidades nutricionales en la adolescencia. Obesidad. Desnutrición. Trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia. Bulimia. Suplementos alimentarios.

Sedentarismo. Beneficios de la actividad física. Descanso. Ocio.

Uso indebido de sustancias. Uso, abuso, dependencia/adicción. Intoxicación. Fases del comportamiento adictivo. Clasificación de las drogas. Drogas legales e ilegales. Alcoholismo, tabaquismo. Las drogas y el deporte.

Uso de pantallas y redes sociales.

Accidentes. Concepto de accidente. Accidentes domésticos. Accidentes de tránsito y alcohol. Prevención de accidentes. Uso de casco y cinturón de seguridad.

Salud Mental. Que es la salud mental. Conceptos generales de neurosis, psicosis y psicopatía. Conceptos de ansiedad, estrés, tristeza, depresión. Conceptos de autoestima, empatía y felicidad. Trastornos de la personalidad. Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Trastornos del sueño. Acoso escolar. Violencia.

La piel. Los cambios en la adolescencia. Problemas más frecuentes: acné, seborrea, hiperhidrosis. Cuidados e higiene de la piel. Fotoprotección: prevención del cáncer de piel. Tatuajes. Piercing. Uñas artificiales.

Sexualidad saludable y responsable. El desarrollo sexual en los adolescentes. Estructura y función del aparato genital femenino y masculino. Ciclo menstrual. Métodos anticonceptivos. Planificación familiar. Embarazo en la adolescencia. Interrupción del embarazo. Consecuencias de las relaciones sexuales sin protección. Enfermedades de transmisión sexual.

Unidad temática N°3: Participación en la promoción y prevención de la Salud.

Concepto de promoción y prevención de la salud. Factores de riesgo y grupos vulnerables. Campañas de promoción de la salud en la adolescencia. Desarrollo de un proyecto de promoción de la salud en el colegio. Prácticas saludables. Alimentación. Lavado de manos. Lavado de dientes. Controles médicos de rutina.

Vacunas en la adolescencia. Calendario nacional de vacunación.

Unidad temática N°4: Técnicas básicas de asistencia inicial y reanimación

Resucitación cardiopulmonar (RCP). Pasos a seguir: evaluación de la víctima. Llamado al sistema de emergencia. Diferentes maniobras de RCP según grupo etario. Uso del desfibrilador externo automático (DEA).

Obstrucción de la vía aérea. Maniobra de Heimlich en adultos, embarazadas, obesos y niños.

Criterios de evaluación:

- Predisposición para las actividades realizadas en clase.
- Participación ordenada en clase respetando las ideas y opiniones de los compañeros.
- Entrega de trabajos prácticos en tiempo y forma, teniendo en cuenta las pautas dadas por el docente.
- Adquisición y manejo del vocabulario específico.
- Valoración del buen clima de funcionamiento grupal, como base para la producción de todo conocimiento.

Los criterios planteados se utilizarán a través de los **siguientes instrumentos de evaluación:**

- Evaluaciones escritas y orales (diálogos, debates, clases especiales, explicación y fundamentación de un tema).
- Realización de trabajos prácticos áulicos y extra-áulicos individuales y grupales sobre los contenidos del programa.
- Diseño y realización de un proyecto según las problemáticas o consignas planteadas.
- Carpeta completa.

Con los instrumentos enumerados, se realizará una evaluación continua durante todo el proceso de enseñanza y aprendizaje del estudiante.

Acreditación de la materia:

- Dos bimestres con 1 examen parcial en cada bimestre (escrito modalidad opción múltiple u oral, además se tendrá en cuenta la participación en clases y la entrega de trabajos prácticos solicitados) y un examen final integrador, oral (total: 3 notas parciales).
- Promedio de las 3 notas parciales: 7 puntos o más.
- Examen final: 6 puntos o más.

Bibliografía

- Manual de Salud y Adolescencia de la Cátedra de Salud y Adolescencia del Colegio Nacional Rafael Hernández de la UNLP.
- Salud y adolescencia. Nuevo. Saber es clave. Alejandro Balbiano et al. Editorial Santillana, 2016.
- Salud y Adolescencia . Claudio Glejzer, Cecilia Naumec, Sandra Calero, Lisandro Chertcoff. Huellas. Editorial Estrada, 2014.
- Salud y adolescencia : opciones para una vida saludable / Liliana Elisabet Mosso; María Marta Penjerek ; Rocío Feltrez. 1a ed. - Ituzaingó : Maipue, 2015.

- Adolescencia y salud. John Coleman, Leo B. Hendry, Marion Kloep. Editorial El Manual Moderno, 2008.
- Organización mundial de la salud.
<https://www.who.int/es>