

I. Promoción de la salud

Educación para el cuidado de la salud.....	7
Higiene personal.....	9
Actividad física	10
Salud bucal	16
Salud sexual y reproductiva	19
Salud mental	23
Prevención de adicciones	27
Prevención de violencia	30
Prevención de accidentes	33
Entorno favorable a la salud	39
Dueños responsables con animales de compañía ...	41
Cultura para la donación de órganos y tejidos.....	42
Donación altruista de sangre.....	44

I. Promoción de la salud

Educación para el cuidado de la salud

Los adolescentes como tú, enfrentan muchos riesgos que debes conocer para proteger y mejorar tu salud.

Participar en el cuidado de tu salud te permite adoptar una forma de vida saludable y anticipar situaciones que puedan dañarla.

En esta Guía encontrarás información sobre los temas más importantes para tu bienestar; por ejemplo: que los accidentes son una causa común de muerte en los jóvenes; la prevención de enfermedades con acciones como la vacunación y la salud bucal. Así mismo el sobrepeso, la obesidad, el embarazo no planeado y las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA originan serios problemas de salud y de índole social; de igual forma las adicciones y la violencia provocan graves conflictos personales hasta destruir la vida de quien las padece.



Para ayudarte a prevenir enfermedades y evitar riesgos, te invitamos a participar en los grupos educativos que el IMSS tiene para ti, ya que adquirir conocimientos para cuidar la salud, es la mejor inversión.

Es muy probable que pienses que a veces sólo a ti te ocurren cosas, te sientes solo o sola en el mundo y que nadie te quiere, o en cambio, tienes muchas cosas de qué hablar, experiencias por compartir y ganas de conocer a más gente de tu edad. Es por ello que el IMSS ha creado para ti "JUVENIMSS", donde te darás cuenta que a otros jóvenes les ocurre lo mismo y que la única diferencia está en cómo lo toma y lo resuelve cada quién.

Infórmate y solicítale a la Trabajadora Social de tu Unidad Médica, que te incorpore a JUVENIMSS, para que junto con otros jóvenes de tu edad, intercambies conocimientos, hagas amigos y fortalezcas valores y habilidades para la vida. El curso se da a través de dinámicas participativas muy divertidas y al mismo tiempo aprendes a cuidar tu salud.

¡Ven ámate y únete a la familia PREVENIMSS!

De cómo cuides y cultives tu mente y cuerpo dependerá el disfrute de tu vida presente y futura



Higiene Personal

La higiene personal es el concepto del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para mejorar tu salud, conservarla y prevenir enfermedades.

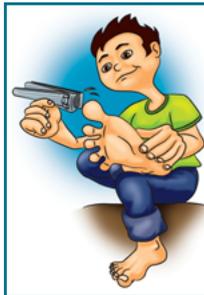
Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son una base importante en la educación de todos. Las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos los ámbitos, sino en mantener una buena presencia también.

Una de las costumbres que debemos adquirir, es el baño diario y también saber cuáles son las partes de tu cuerpo a las que es necesario prestar mayor atención: la cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque debe jabonarse bien todo el cuerpo.

Antes de bañarte, es importante que prepares tu ropa, la toalla y todos los elementos necesarios para arreglarte después del baño. También debes preocuparte por secar y lubricar bien la piel después de salir del agua. Recuerda que es importante dejar el baño limpio, depositar la ropa sucia en el lugar correspondiente (cesta de la ropa sucia) y dejarlo todo en orden. La higiene personal no solo abarca la ducha, sino que debemos tomar en cuenta otros aspectos, como el cuidado del cabello y los dientes, limpieza de las orejas, evitando el uso de hisopos u otros objetos y llevar las uñas bien cortadas (rectas) y limpias.

Para mantener una buena higiene personal y que siempre estés limpio y aseado, es importante conocer que:

- 1 Antes de comer y después de ir al baño, siempre debemos lavarnos las manos
- 2 Después de cualquier comida, lávate los dientes
- 3 La ropa interior y la externa, es conveniente cambiarla diariamente
- 4 Lavar cuidadosamente con agua y jabón tu pene y retrae la piel (prepucio) que lo cubre para un buen aseo
- 5 Mantener siempre las uñas limpias, rectas y en perfecto estado
- 6 La ropa y los zapatos también deben estar limpios y sin manchas
- 7 Después de hacer deporte o una actividad física moderada, bañarte para eliminar los malos olores y el sudor



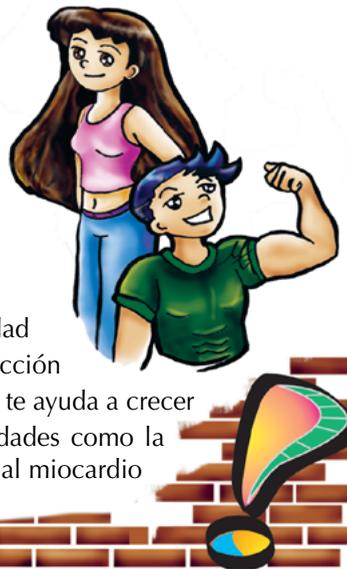
Actividad física

Es fundamental para todo el ciclo de tu vida

¿Sabías que...?

La actividad física:

- Incrementa tu autoestima
- Mejora tu salud y aspecto físico
- Fortalece tus músculos
- Favorece el descanso y alivia la ansiedad
- Evita o disminuye el sobrepeso y la obesidad
- Disminuye el riesgo de caer en alguna adicción
- Contribuye a que tus huesos sean fuertes y te ayuda a crecer
- Reduce los riesgos de presentar enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial el infarto al miocardio
- Mejora la capacidad de aprendizaje y por lo tanto el aprovechamiento escolar



La actividad física te ayuda a tener no solamente un mejor desarrollo físico, sino también a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo y retrasar los efectos del envejecimiento.

Realizar actividad física es un estilo de vida activo y saludable.

Es adoptar una rutina que tú mismo(a) establezcas y al ritmo que te impongas.

Practicar un deporte es la mejor forma de modelar el cuerpo en el que deseas vivir. No es necesario señalar que tipo de ejercicio debes realizar, lo importante es que efectúes el deporte que más te guste de acuerdo a tu tiempo, recursos y lugar, hazlo solo, en grupo y en familia.

El deporte más recomendado es el que más te agrada, una buena opción es realizar deportes de conjunto y participar en torneos, esto te permitirá:

- Obtener mayor motivación por el reto que implica
- Aumentar tu seguridad y autoestima
- Realizar una actividad en forma regular
- Conocer y tener más amigos (as)



Recomendaciones generales para realizar actividad física:



- Antes de iniciar con la actividad física, realízate un examen médico que avale tu estado de salud en tu Unidad de Medicina Familiar correspondiente
- Elige la actividad física o deporte que más disfrutes
- Si tienes alguna enfermedad como presión alta o enfermedades del corazón, la práctica de actividad física diaria te proporcionará enormes beneficios, pero antes de iniciar consulta a tu médico para que te recomiende una rutina adecuada
- No hagas actividad física o deporte al terminar de comer, realízalo una o dos horas después, ya que es el tiempo en que se lleva a cabo la digestión
- Utiliza ropa y calzado adecuado, para realizar mejor tus prácticas deportivas y evitar alguna lesión
- Trae a la mano siempre una placa, tarjeta o papel que contenga tus datos de Tipo de Sangre y Rh, así como de las enfermedades que padeces (diabetes, hipertensión, del corazón) y en su caso alergias, que te sirva como identificación personal
- No hagas actividad física en ayunas, evita que te bajen los niveles de glucosa en la sangre, puedes sufrir un desmayo



Los (as) jóvenes activos adoptan con más facilidad comportamientos saludables como: evitar el consumo de tabaco, alcohol, y otras drogas, tienen un mejor rendimiento escolar, y se incrementa su autoconfianza e integración social. La práctica cotidiana de actividad física te ayuda a reducir el tiempo de las actividades sedentarias, que dañan tu salud.

Estilo de vida **No** Saludable

Estilo de vida **Activo** y **Saludable**



Si practicas un deporte en tu escuela o en un equipo, entrena en forma metódica y adecuada a tu edad para evitar que presentes alguna lesión.

En la siguiente tabla de actividades físicas observa el consumo de kilocalorías que consumirías durante 10 minutos, según la actividad física que selecciones:

Tabla de Actividades Físicas

Actividad	Kilocalorías (kcal)	
	Si pesas 30 kilos gastarías	Si pesas 60 kilos gastarías
 1. Fútbol	63	108
 2. Básquetbol	60	102
 3. Correr 8 kilómetros	60	90
 4. Ciclismo a 15 km por hora	36	60
 5. Nado estilo libre*	43	74
 6. Voleibol	35	60
 7. Nado de pecho*	34	58
 8. Caminar 6 km por hora	30	43
 9. Caminar 4 km por hora	23	34
 10. Estar sentado	9	12

*30 metros por minuto



En tu Unidad de Medicina Familiar, Centro de Seguridad Social o Unidad Deportiva del IMSS, te proporcionarán la orientación e información que requieres y el plan de actividad física más adecuado para ti.

Pasos por la salud

Realiza actividad física 60 minutos o más todos los días. No lo dejes para mañana, hoy es tu primer día.

Recuerda hidratarte con agua simple potable, antes durante y después de realizar tu actividad física. Aliméntate correctamente.

¡Hazlo ya!



Salud bucal

La salud bucal es parte importante de tu salud general, puedes sufrir:

- **Caries:** Se ven como puntos negros en los dientes originados por bacterias que producen ácido y destruyen el esmalte
- **Sarro:** Se origina cuando los restos de alimentos se van pegando y endureciendo en los dientes con el paso del tiempo, se observa de color amarillento
- **Enfermedad de las encías:** Se manifiesta con sangrado cuando realizas el cepillado de tus dientes



Estos padecimientos provocan mal aliento, problemas en la digestión, infecciones en las anginas, pérdida de los dientes y llega a complicaciones más serias afectando tu corazón e incluso la desnutrición.

Para mantener sanos tus dientes y encías:

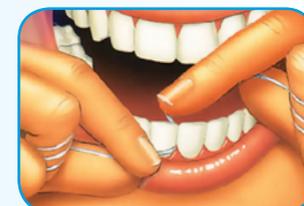
- Acude a los Módulos PREVENIMSS, para que te den un cepillo de dientes y te apliquen flúor
- Cepilla tus dientes todos los días después de cada comida con pasta dental y en especial antes de ir a dormir
- Utiliza hilo dental todas las noches, antes de cepillarte, para eliminar los restos de alimentos que se pegan entre los espacios dentales de los dientes y muelas
- El mal aliento nos avisa que tienes placa bacteriana de color amarillenta, es dura y hay que eliminarla
- Si estás embarazada, visita tu unidad de medicina familiar para que te apliquen flúor, cada tres meses a partir del tercer mes de embarazo. En el embarazo estás más vulnerable a padecer caries y puedes perder tus dientes
- Aumenta en tus comidas el consumo de verduras y frutas que contengan fibra como: apio, jícama, zanahoria o manzana
- Si padeces alguna limitación de movimientos, pide a un familiar que te ayude a la limpieza de tu boca y dientes
- Una mala salud dental, afecta de manera negativa a tu persona y autoestima

Uso de hilo dental

El hilo dental es un complemento de la higiene dental y debe usar todas las noches antes de cepillarte los dientes

Técnica

- 1 Corta aproximadamente 20 cm de hilo dental y enrolla la mayor parte en el dedo índice ayudándose con el dedo pulgar
- 2 El tamaño de hilo entre los dedos debe ser de 3 a 5 cm
- 3 Enrolla el resto del hilo en el dedo índice de la mano opuesta
- 4 Introduce el hilo entre los dientes con un movimiento suave
- 5 Cuando el hilo dental quede entre los dientes, **haga una curva en forma de "C"** contra uno de los dientes y deslícelo suavemente en el espacio de la encía y el diente, hasta que sienta resistencia, los movimientos se hacen hacia los bordes de los dientes. Nunca lo aplique violentamente contra las encías
- 6 Desliza el hilo dental contra el diente, para eliminar los restos de alimento y de placa dentobacteriana. Repite esta operación en todos los dientes, utilizando la parte de hilo dental que se encuentre limpio



Recuerda las acciones básicas para prevenir la caries dental y las enfermedades de las encías:

- 1 Cepíllate los dientes con pasta dental todos los días después de cada comida, durante 2 minutos
- 2 Evita consumir alimentos con alto contenido de azúcar, chatarra (dulces, refrescos, golosinas), si lo haces lávate los dientes inmediatamente
- 3 La detección de placa dentobacteriana y la autoaplicación de flúor son dos acciones que te ayudan a conservar tu boca sana, se deben realizar una vez al año, para ello acude a tu unidad de medicina familiar en donde te enseñarán como hacerlas

4 Observa la forma correcta de cepillarse:

- a Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo
- b Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba
- c Las muelas se cepillan de manera circular
- d Cepilla tu lengua de la parte media hacia la punta y enjuaga tu boca



Salud sexual y reproductiva

La adolescencia inicia con la pubertad, etapa en la que tu cuerpo produce nuevas hormonas que modifican en forma muy importante tu aspecto físico, tus emociones, pensamientos y conducta social. La adolescencia determina **la transición de la niñez al inicio de la edad adulta.**

Un cambio importante es alcanzar la capacidad reproductiva, la mujer inicia la producción de óvulos y la menstruación. El hombre inicia la producción de espermatozoides.

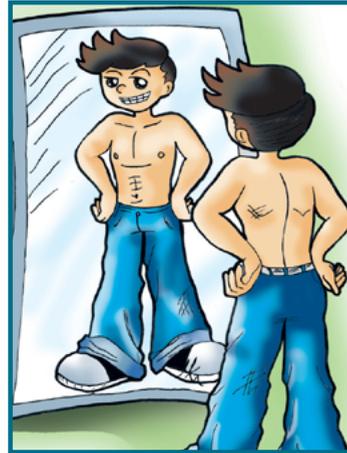
Los cambios físicos en la mujer son:

- 1 Alcanzas tu máxima estatura
- 2 Crecimiento de las glándulas mamarias
- 3 Cambios en la distribución de la grasa corporal, que hace a tus caderas más anchas y a tu cintura más definida
- 4 Aparece vello en tus axilas y en el pubis
- 5 Tu voz se hace aguda y suave
- 6 La piel se hace más grasosa y puede aparecer acné
- 7 Iniciarás con tus periodos menstruales, que consisten en la salida de sangre a través de tu vagina, aproximadamente cada 28 días y con una duración de 3 a 7 días. No te alarmes esto es normal, solo debes estar preparada



Los cambios físicos en el hombre son:

- 1 Alcanzas tu máxima estatura
- 2 Desarrollo de músculos del tórax, brazos y piernas
- 3 Aparición de vello en axilas y pubis
- 4 Se desarrollan más glándulas sudoríparas
- 5 Crecimiento de bigote y barba
- 6 Voz más grave
- 7 La piel se hace más grasosa y puede aparecer acné
- 8 Crecimiento de tus testículos y pene
- 9 Erecciones y eyaculaciones nocturnas involuntarias



Entre los cambios psicológicos destacan:

- 1 Búsqueda de tu identidad y la necesidad de pertenecer a grupos de tu edad con tus mismos intereses
- 2 Cambios frecuentes de ánimo y
- 3 Cambios en la expresión de tu sexualidad desde la exploración de tu propio cuerpo (autoerotismo), el compararlo con adolescentes de tu mismo sexo, hasta la atracción del sexo opuesto



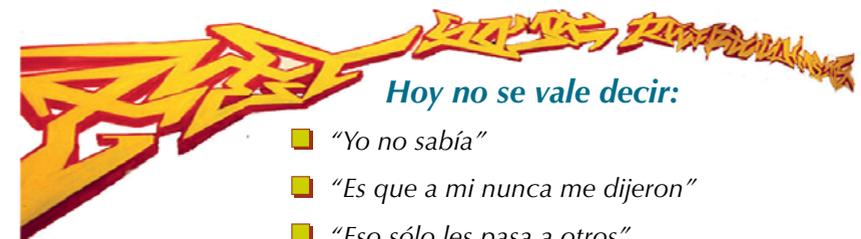
En esta etapa de tu vida debes fortalecer tu capacidad de amar a tus padres, hermanos, amigos o pareja. El amor dará más significado y trascendencia a tu vida.

Sexualidad

En México, existe un porcentaje importante de embarazos en adolescentes y contagio por infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA.

La maternidad y paternidad a temprana edad pueden ocasionarte una serie de conflictos emocionales y sociales que afectan tu desarrollo personal, te transportarías en un abrir y cerrar de ojos al mundo de los adultos.

Es importante que estés enterado que nuestro país tiene el compromiso de otorgar una educación integral en sexualidad desde la infancia, implantando estrategias de promoción de la salud sexual, ya que favorecen la información y conocimientos de manera gradual, que serán necesarios para el desarrollo de tus habilidades y actitudes apropiadas para vivir una vida plena y saludable, así como para reducir riesgos sexuales y reproductivos, responsabilidades para las cuales aún no estás preparado; como parte de estas estrategias contamos con **JuvenIMSS**, en donde te proporcionamos las herramientas necesarias, aclarando mitos respecto al sexo y explicándote las ventajas de la prevención y protección para tu salud, siempre de una manera confiable y divertida. De igual manera, el personal de salud de los consultorios de **Planificación Familiar** de las **Unidades de Medicina Familiar** del **IMSS** te podrán brindar la información y consejería necesaria que te permita adoptar un método anticonceptivo de acuerdo a tus necesidades personales y expectativas reproductivas, previniendo con ello embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual.



- Hoy no se vale decir:**
- “Yo no sabía”
 - “Es que a mi nunca me dijeron”
 - “Eso sólo les pasa a otros”
 - “Es que no sé donde pedir información”
 - “Es que estamos muy chavos para eso”
 - “Es que me da vergüenza”

Hoy la ignorancia, el silencio y la vergüenza son los peores riesgos.



Platica con naturalidad de la sexualidad con tus maestros, familiares de más confianza o con el personal de salud de tu unidad de medicina familiar, la ignorancia sobre estos temas ha provocado que muchos jóvenes inicien relaciones sexuales sin saber cómo protegerse.



Recuerda:

Son muchos los casos de embarazos no planeados y de infección por VIH/SIDA entre adolescentes por no usar una protección dual, que incluya el uso simultáneo de un método de anticoncepción efectivo, seguro y de uso regular, más el uso correcto y rutinario del condón. Acércate a los grupos educativos de **JuvenIMSS**, que existen en tu **Unidad de Medicina Familiar**, para que con jóvenes de tu edad, compartas conocimientos e intercambies experiencias para que vivas plenamente y de manera responsable tu sexualidad. También puedes acudir a los **consultorios de Planificación Familiar** en donde te brindarán la información y consejería necesaria para que adoptes un método anticonceptivo seguro y eficaz acorde a tus necesidades personales y expectativas reproductivas.

Salud Mental

(Desarrollo Emocional y proyecto de vida)

¿Sabías que?

La tarea más importante de la adolescencia, es aprender a ser tú mismo y crear tu propia identidad. Durante los años de la adolescencia, tendrás que aprender a asumir decisiones propias, nuevos compromisos y en definitiva, ganar experiencia y con ella, más independencia.

La adolescencia te permite unos años de aprendizaje bajo la protección de tu familia que te ayudará a afrontar ser mayor de edad con seguridad, confianza y solidez. Es el periodo crucial del ciclo vital en que los individuos toman una nueva dirección de su desarrollo, alcanzan su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, recuperando para sí las funciones que les permitan elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propio, y así los conocimientos y habilidades que adquirieras, se traduzcan en conductas positivas que te permitan pensar, sentir y disfrutar una vida saludable y libre de riesgos.

Es importante que conozcas que la salud mental significa un estado de completo bienestar con interacción y equilibrio entre todos los aspectos de la vida social, física, espiritual y emocional.

¿Por qué es importante la salud mental?

- 1 Es una parte integral de nuestra salud en general
- 2 Para el mantenimiento de una salud física adecuada y para la recuperación de enfermedades físicas
- 3 Contribuye a la calidad de vida de los individuos

¿Qué factores influyen para tener una buena salud mental?

- 1 La alimentación correcta para mantener un peso corporal normal
- 2 Práctica diaria de actividad física, mínimo 60 minutos
- 3 Las relaciones con personas cuya compañía se disfruta en la escuela, en la casa, como miembro de un club o en el trabajo
- 4 Considerar a quién acudir con tus problemas y preocupaciones como amigos, profesores, personal de salud o miembros de la familia

- 5 Evita el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas
- 6 Dormir un mínimo de ocho horas diarias
- 7 Realiza actividades recreativas, educativas, culturales y sociales
- 8 Convivir de manera pacífica en el ámbito familiar, social y laboral
- 9 Conformar tu red social de apoyo
- 10 Realiza tu proyecto de vida a mediano plazo
- 11 Tener el hábito de la lectura. Leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés

¡No esperes más tiempo, es momento de aprender a cuidar tu salud!

Recuerda:

- Realizar actividad física tiene efectos fisiológicos, como aumento de los niveles de serotonina y endorfina (hormonas del placer y la felicidad), te ayudarán a descargar tensiones, encontrar relajación y mejorar tus ciclos de sueño
- Estos efectos, proporcionan mayor sensación de control en la vida, te sentirás bien cuando tomes la decisión de dedicarte un tiempo
- Considerar la vida como el más precioso de los dones que has recibido, depende de cada persona, realiza las acciones de salud necesarias para cuidarla. Acude cada año al Módulo PREVENIMSS de tu Unidad de Medicina Familiar, para que te otorguen el Programa de Salud Preventivo que te corresponda

¿Qué es un proyecto de vida?

Es el arte de conocerse a sí mismo, de identificar nuestras fortalezas y debilidades, de autogestionar el propio destino hacia el funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos de la vida personal, familiar, social y laboral.

Para la planeación de vida, es fundamental que nos señalemos objetivos de vida profesionales o de trabajo, que marquen nuestros pasos hacia el desarrollo de nuestras potencialidades: conmigo mismo, con mi familia, con mi trabajo y con el mundo.

Conmigo mismo. Se refiere a la comunicación interna necesaria para desarrollar el autoconocimiento y conciencia ¿qué pasos propongo dar para ser un mejor ser humano, para buscar mi plenitud?

Con mi familia. La familia puede llegar a construir un ambiente de crecimiento que favorezca el desarrollo más íntimo de la persona.

Con mi trabajo. Es uno de los campos más importantes de la trascendencia social para el ser humano; de ahí la importancia de una planeación y selección de la actividad, grupo u organización a la que se quiere pertenecer como medio de influencia y compromiso social.

Con el mundo. Se refiere a mis relaciones con el mundo y de las diversas manifestaciones sensibles. ¿Cómo está mi comunicación y contactos con la naturaleza, los árboles, las flores, los animales? ¿Aún me sorprende la belleza de la lluvia, de un amanecer! Estas áreas están interrelacionadas, de tal manera que si una no es tomada en cuenta, afecta a las demás e impide el desarrollo integral de las personas; si nos centramos demasiado en una sola, si ponemos en ella todo nuestro interés, no podremos desarrollar bien, como nuestro deber, con las otras.

Tu proyecto de vida te ayuda a:

Conocerme mejor, saber quién eres y quién quieres ser, conocer tus necesidades, gustos, intereses, preferencias, habilidades, debilidades, deseos, aspiraciones, sueños, valores e ideales y explorar tus posibilidades, **tu ocupación** que papel desempeñarás en tu grupo social, como vas a “ganarte la vida” y que contribución social harás a través de tu ocupación, **cómo te preparas,** cuál es tu elección vocacional, que estudiarás, que oportunidades puedes aprovechar, **otros objetivos de vida** dónde y cómo vivirás, qué pareja quieres, qué familia pretendes formar, que compromiso tienes con tu grupo social, qué compromiso tienes como ser humano.

Comprender tu entorno social, saber donde te encuentras, cuáles son tus necesidades, oportunidades y limitaciones; aclarar tus expectativas, para que estas aquí, cuál quieres que sea el propósito y sentido de tu vida, cuál será la contribución que hagas en tu paso por el mundo, tomar decisiones, tener un plan de acción, qué estrategia son las más adecuadas, qué actividades tienes que realizar y cómo usarás tu tiempo – vida.

Te recomendamos algunas de las actitudes positivas que te facilitarán el crecimiento y desarrollo así como el logro de tus objetivos:

- **Receptividad:** Tener interés por saber qué pasa y registrar cuanto suceda dentro de ti y a tu alrededor
- **Apertura a nuevas experiencias:** No limitarse a seguir tus costumbres y hábitos, sino ir ampliándolos con nuevas prácticas. Explorar posibilidades y encontrar oportunidades
- **Aceptar riesgos:** Aceptar los errores como parte necesaria de tu crecimiento y el riesgo de avanzar para lograr lo que quieres
- **Curiosidad:** Sentir interés por explotar nuevas actividades, nuevas situaciones, nuevas experiencias
- **Audacia:** Al sentir miedo, como todos los seres humanos, no detenerte por ello, ni permitir que te impida correr riesgos
- **Gusto por experimentar:** Conocer el desarrollo de tus órganos sexuales para capacidad fértil y apariencia del sexo correspondiente, y los psicológicos para tu identidad sexual
- **Interés por los demás:** Reconocerte en los demás, sintiéndote parte de la humanidad
- **Responsabilidad:** Responder a lo que sucede, sentir tu compromiso personal por realizar, no solo intentar, lo que es de tu responsabilidad
- **Colaboración:** Deseo de contribuir a satisfacer las necesidades de los demás
- **Comunicación:** Interés por comunicarte contigo mismo para conocerte, comprenderte, aceptarte, y poder comunicarte con los demás

La adolescencia es un periodo de intensa preparación para el futuro.

¿Qué esperas del futuro? Descubrir como imaginas tu porvenir es una aventura apasionante, crear, inventar, construir el futuro en tu imaginación y hacerlo realidad, es el compromiso que tienes contigo mismo.

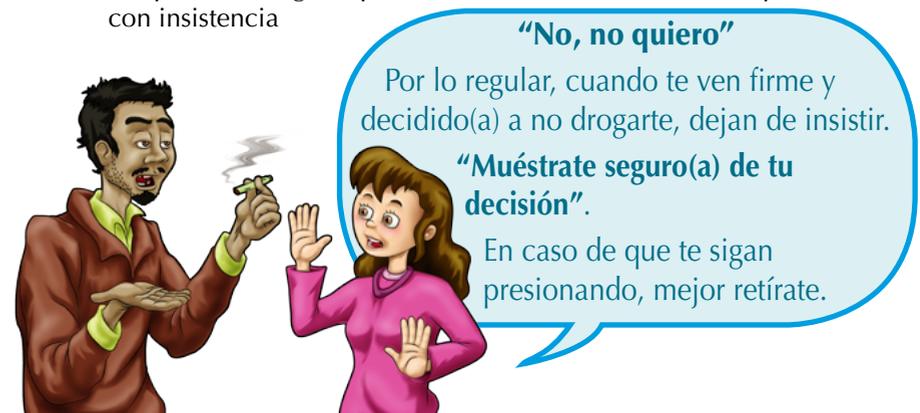
El reto no es que imaginarás en el futuro, sino aclarar qué quieres y qué harás ahora para que en el futuro suceda lo que tú deseas.

Prevención de Adicciones

Prevenir las adicciones es muy importante, especialmente en los adolescentes de tu edad, esto te servirá para disfrutar plenamente de tu vida sin agregarle un problema más que difícilmente vas a poder solucionar, si bien es un problema de Salud Pública en todo el mundo, en PREVENIMSS queremos que tú no sufras por comenzar a consumir sustancias adictivas o drogas. Por eso, debes aprender a que los buenos amigos no te tratan de lastimar introduciéndote al mundo de las drogas, si alguien que se dice “**tu amigo**” te presiona o te regala alguna droga, simplemente aléjate de él y busca otro amigo que realmente te quiera y te apoye en tus proyectos de vida, de la escuela o del trabajo.

Existen algunas recomendaciones que puedes poner en práctica desde tu propia casa y con tu familia:

- Convive con tu familia, amigos y comunidad
- Desarrolla tus habilidades y capacidades para resolver problemas y situaciones difíciles con acierto y confianza en ti mismo
- Expresa afecto, comunica lo que sientes
- Practica un deporte y mantente en contacto con la naturaleza
- Desarrolla tus proyectos y colabora en los de otras personas
- Construye una escala de valores (espirituales, políticos, religiosos, etc.) que canalice tus inquietudes y le dé sentido a tu vida
- Sigue estudiando y preparándote para la vida
- No pruebes ningún tipo de sustancia desconocida aunque te inviten con insistencia



***Te presentamos algunos mitos acerca de las drogas:**

Mito	Realidad
1 El cigarro solo daña al que fuma	Quienes fuman afectan a las personas que conviven a su alrededor como esposos, hijos o amigos. ¡Date cuenta, también dañas a los que te rodean!
2 Fumar de vez en cuando no es adicción	Los efectos de la nicotina y otras sustancias que contiene el cigarro son acumulativos. Fumar poco, pero continuo es tan perjudicial como los excesos esporádicos. ¡Si fumas de manera ocasional, también dañas tu cuerpo!
3 El cigarro te hace ver atractiva o atractivo	El cigarro provoca que los dientes adquieran color amarillo, favorece la caries, mal aliento, mal olor en la ropa y el pelo, la piel se reseca y aparecen arrugas prematuras. ¡Fumar puede dañar tu imagen!
4 Es importante enseñarle a los/las niño/as a beber desde chicos/as	El consumo de alcohol en los niños produce daños más severos. La tolerancia se desarrolla más rápidamente. ¡El desarrollo del alcoholismo puede comenzar desde muy jóvenes!
5 Hay gente que bebe en exceso y no se emborracha o no le hace daño. Si tomo poco, puedo manejar sin riesgos	Aun en pequeñas cantidades, desde la primera copa el alcohol produce alteraciones en el Sistema Nervioso Central que afectan la capacidad de respuesta, los reflejos y la percepción del tiempo-espacio. ¡El exceso y el alcohol seguro tienen reacción!
6 Beber los fines de semana no hace daño	El daño que provoca depende de la cantidad que se ingiere no del día. En México se consume alcohol los fines de semana y en grandes cantidades, lo que ocasiona deterioro en hígado y cerebro, además propicia accidentes y actos violentos. ¡No importa cuando, sino cuanto!
7 Si se mezcla alcohol con las bebidas energéticas, no se sube	Al mezclar bebidas estimulantes con depresores, se origina una alteración desordenada del cerebro y del organismo, lo que puede ocasionar daños permanentes e irreversibles. ¡Sin que te des cuenta, combinar te puede perjudicar!
8 La marihuana no hace daño porque es natural	Tanto la marihuana como el tabaco son plantas, pero contienen sustancias tóxicas que dañan tus pulmones. La marihuana contiene tetrahidrocannabinoides que pueden predisponer la aparición de trastornos mentales como la esquizofrenia, puede provocar alteraciones en la memoria, aprendizaje y atención, así como causar cáncer, bronquitis y enfisema pulmonar. ¡Claro que hace daño!
9 Consumir cocaína una vez no implica riesgo	La cocaína es muy adictiva, la dependencia física puede presentarse después de las primeras ocasiones de haberla usado. También hay personas susceptibles que con un consumo de cocaína han fallecido por aumento de presión arterial o derrame cerebral. La primera vez sí pasa... Y mucho

10 Las drogas de diseño (éxtasis o tachas, elevadores, hielo, corazones, píldora del amor) son menos peligrosas y no causan adicción	Estas drogas en pastillas o cápsulas y parecen inofensivas, son altamente peligrosas, está comprobado que son “neurotóxicas”: matan neuronas rápidamente, además se elaboran en laboratorios clandestinos sin control. No se sabe que sustancias son y que concentraciones contienen. ¡Si la experiencia quieres vivir, costosa te puede salir!
11 Los inhalables son sustancias que solo dañan a los que la consumen diario	Los deterioros que producen se pueden presentar desde la primera experimentación, debido a la gran capacidad de mezclarse y depositarse en el cerebro. ¡Si inhalas una vez para ver que se siente, puedes dejar de ver para siempre!
12 Dejar las drogas es fácil	Para los consumidores experimentales y ocasionales es menos difícil dejar de utilizarlas, pero para los adictos, es extremadamente difícil. ¡Si entras al laberinto de la drogas, te puedes perder para siempre!

*Fuente: CENADIC

Es muy importante que sepas que las drogas te aíslan de tu familia, tus amigos y personas que te pueden ayudar y querer, por lo que es mejor nunca iniciar.

Recuerda:

No busques soluciones fáciles, siempre hay otras formas de diversión

- No imites a los demás, mejor aprende lo positivo y atrévete a cambiar de amigos
- Repite mentalmente, **“yo valgo mucho y puedo ser mejor”**
- A los problemas en casa búscalos otra solución, recurrir a las drogas los agrava más
- Si los amigos te presionan para que las consumas, tómalos como un reto para ayudar a que ellos dejen las drogas

En tu **Unidad Médica** existen estrategias educativas que fortalecen factores que te protegen contra el consumo de drogas así como habilidades para enfrentar la vida. Pide información sobre **JuvenIMSS** en trabajo social, e inscríbete.

Prevención de violencia

La violencia es la expresión de un comportamiento intencionado por parte de una o varias personas que provoca, o puede provocar, daños físicos o psicológicos sobre otras. Se manifiesta mediante actos agresivos, que se distinguen por su malignidad y tendencia ofensiva contra la integridad física, psíquica o moral de otras personas.

La violencia en la adolescencia daña profundamente no solo a las víctimas, sino también a sus familias, amigos y comunidades.

La **Organización Mundial de la Salud**, divide la violencia en tres categorías generales:

Autoinfligida: comportamiento suicida y autolesiones.

Interpersonal: violencia familiar, así como violencia entre personas sin parentesco.

Colectiva: social (pandillas, bullying, delincuencia), política y económica.

Los actos violentos pueden ser de tipo:

- a Sexual:** Cuando se presenta un acoso, inducción o abuso sexual
- b Exclusión social:** Cuando se ignora, se aísla y se excluye al otro
- c Verbal:** Puede ser burla, apodos, humillaciones, amenazas, insultos y menosprecios en público, frente a pares, para poner en evidencia al débil
- d Psicológico:** En este caso existe una persecución, intimidación, tiranía, chantaje, manipulación y amenazas al otro
- e Físico:** Pueden romperse o esconder objetos personales, golpes, empujones, moretones, cicatrices y quemaduras
- f Abandono:** Cuando los padres o tutores no atienden necesidades básicas como alimentación, vivienda, higiene y educación

¿Sabes qué es el bullying?

El bullying es el maltrato continuo que recibe un adolescente por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente con el objetivo de someterlo y asustarlo, donde los acosadores simplemente satisfacen la necesidad de agredir.

En **JuvenIMSS** contamos con dinámicas que te ayudarán a identificar el bullying y así, en grupo, descubrir cómo salir de estas situaciones y evitarlas.

¡Acude al Servicio de Trabajo Social! Para más información e incorporación al grupo **JuvenIMSS!**

El bullying puede ser:

Físico. Golpear, empujar, provocar tropezones, patear, pellizcar, sujetar, “zaprear”, ahorcar, aventar objetos, utilizar cualquier tipo de arma o encerrar a alguien en un clóset, un baño o en algún espacio del que no pueda salir.

Verbal. Cualquier tipo de amenaza, extorsionar, provocar, burlarse, molestar, apodar, rumorar, hablar mal de alguien, revelar o distorsionar secretos íntimos, esparcir mentiras descaradas, deteriorar la reputación social, criticar, burlarse de alguna discapacidad física o mental, críticas respecto al origen, la religión, el nivel socioeconómico de la persona, de sus familiares o amigos.

Actitudinal. Excluir, no escoger sistemáticamente a alguien en los grupos, equipos o juegos, despreciar, rechazar, ignorar, no hablar con la persona, aplicarle la “ley del hielo”.

Ciber-bullying. A través de mensajes de texto en blogs, sitios web, teléfonos móviles, correos electrónicos u otras redes sociales; a través de virus informáticos, suplantación de identidad para poner mensajes en nombre del acosado sin que este tenga que ver con lo escrito por el acosador y subir fotografías privadas sin autorización.

Emocional. Reírse de alguien, imitarlo, burlas ofensivas con comentarios racistas (por raza, religión o credo, origen, color de la piel, características físicas o psicológicas), aprovecharse de alguna discapacidad física o mental.

Sexual. Tocar de manera inapropiada, hacer chistes acerca del cuerpo de alguien o de cómo se está desarrollando, sugerir una orientación sexual diferente a la que se tiene, insultar al respecto, acoso sexual, comentarios obscenos, comentarios y calificativos ofensivos vinculados con la homosexualidad, fotografiar alguna parte del cuerpo sin autorización.

¿Trabajas? ¿Sabes cómo se manifiesta la violencia laboral?

Implica a todas aquellas acciones que, durante un tiempo prolongado, afectan la dignidad del trabajador, su derecho a no ser discriminado, el respeto de su honra y su integridad física, psíquica y moral.

Hostigamiento y acoso sexual laboral

Es una forma de violencia en las relaciones laborales de las personas, es de naturaleza sexual, ofensiva, que afecta a la dignidad de mujeres y hombres. Es una conducta que crea un ambiente de trabajo intimidatorio, hostil o humillante para quien la recibe.

Si decides afrontar el problema, acércate al personal de **Trabajo Social** de tu **Unidad de Medicina Familiar** para que te orienten. Te invitamos a participar en actividades con jóvenes como tú, para que compartan sus experiencias y aprendan en grupo a superar la violencia familiar, el **bullying**, el hostigamiento y acoso sexual laboral.



PARA PREVENIR CUALQUIER TIPO DE VIOLENCIA...

Te sugerimos:

- ★ Busca o conserva una comunicación afectiva y respetuosa con tus familiares, profesores(as) y amistades
- ★ Si tienes problemas, habla con tus familiares y maestras(os), escucha sus ideas y consejos antes de pensar si te son útiles o no
- ★ Valora y respeta a todos como seres humanos, como si fuera para ti
- ★ Evita mensajes de violencia y selecciona los programas de televisión
- ★ Participa en actividades deportivas y recreativas que, además de divertirti, fortalecen tu autoestima, refuerzan tus valores y mejoran tu salud
- ★ Libera tu tensión, estrés e impulsos agresivos mediante el ejercicio físico, la música y otras actividades de esparcimiento como la lectura y la danza; convive con tu familia, maestras(os) y amigos
- ★ Platica con alguna persona de confianza y acude a instituciones reconocidas si eres víctima de violencia familiar, bullying u hostigamiento y acoso sexual laboral

Prevención de accidentes

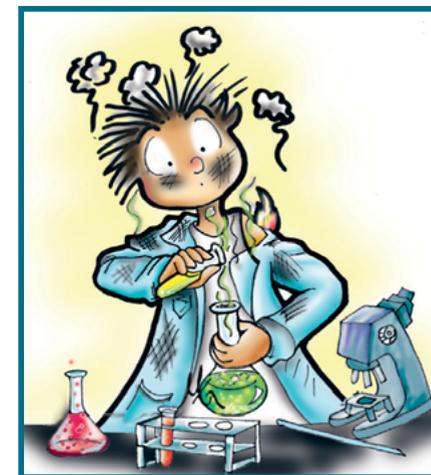
¿Sabías que?

Los accidentes son la primera causa de muerte a tu edad. Muchos de éstos pueden prevenirse o evitarse si se toman mínimas precauciones.

Si eres estudiante de nivel medio superior y superior, eres derechohabiente del **IMSS**. Acude a darte de alta a tu **Unidad de Medicina Familiar**.

En la escuela:

- 1 Coloca las cosas en su lugar, deja libre los pasillos y escaleras
- 2 Evita correr en las escaleras y pasillos, así como subir a lugares sin protección
- 3 En clases de taller o prácticas de laboratorio, sigue las indicaciones de tus profesores en el uso del material y equipo para tu protección
- 4 Utiliza adecuadamente los útiles escolares y ten cuidado con los objetos puntiagudos o cortantes
- 5 Promueve en tu escuela el funcionamiento de un comité de seguridad
- 6 Participa en simulacros de forma ordenada y responsable



En el hogar:

- 1 Si ayudas en las reparaciones de la casa, utiliza las herramientas adecuadas
- 2 Cuando tengas que manipular sustancias como: solventes, ácidos, venenos, limpiadores, hazlo con precaución, lee las instrucciones, protege tu cuerpo y el ambiente
- 3 No uses contactos eléctricos en mal estado



En la cocina:

- 1 Usa protectores para las manos al manejar utensilios calientes
- 2 Utiliza con precaución los cuchillos y otros objetos cortantes
- 3 Ten cuidado con los líquidos calientes que se encuentren sobre la estufa



En los baños:

- 1 Camina con precaución en pisos mojados o resbalosos, utiliza SIEMPRE chanclas o sandalias de hule, o coloca un tapete de baño
- 2 Durante el baño diario, procura no hacer uso de los contactos eléctricos



En la vía pública:

- 1 Evita jugar en la vía pública
- 2 Camina sobre las banquetas y ten cuidado de no caer en alcantarillas abiertas, zanjas y hoyos
- 3 Cruza las calles por las esquinas y antes de atravesar observa en ambas direcciones que no vengan vehículos
- 4 Utiliza los puentes peatonales
- 5 Si subes o bajas de un transporte público, hazlo cuando el vehículo este detenido. Durante el viaje sujétate de un lugar seguro
- 6 Acostúmbrate a usar el cinturón de seguridad y pon los seguros en las puertas
- 7 No utilizar audífonos al ir caminando, en bicicleta o manejando automóvil, esto distrae tu atención
- 8 No te excedas en consumir bebidas embriagantes o energizantes
- 9 Evita utilizar drogas ilícitas



En el trabajo:

- 1 Cumple con las normas de seguridad e higiene indicadas para el uso del equipo de protección, herramientas de trabajo y manejo de productos químicos
- 2 Identifica las áreas de seguridad y localiza los equipos de protección (extintor, mangueras y regaderas)
- 3 Participa en los simulacros para casos de temblores o incendios
- 4 Participa en la Comisión de Seguridad e Higiene de tu centro de trabajo



En los sitios de recreación y esparcimiento:

- 1 Si practicas algún deporte hazlo en los lugares apropiados, con los aditamentos necesarios y de preferencia con la asesoría de un experto
- 2 Si vas a lugares al aire libre, protégete del sol y usa ropa adecuada
- 3 Si sales en un grupo, procura no separarte si estás en bosques, grutas, ríos, montañas o lagunas
- 4 Si enciendes fogatas, apágalas totalmente antes de retirarte
- 5 No lles armas
- 6 No te lances al agua de estanques, ríos o lagunas, si no los conoces o no sabes nadar, evita empujar a tus compañeros



Te recomendamos:

- a Toma un curso básico de primeros auxilios, solicítalo en el servicio escolar
- b Participa en tu escuela o comunidad en los comités de seguridad

SI YA CONDUCES UN VEHÍCULO, ES IMPORTANTE QUE LO HAGAS RESPONSABLEMENTE

Los accidentes suceden por:

- Distraerse jugando, peleando, platicando con los amigos o hablando por celular. Dirige tu atención al manejo del vehículo
- Consumir alcohol, ya que limita tus habilidades de manejo y es una de las primeras causas de accidentes a tu edad. Si tomas, no manejes, es mejor que conduzca alguien que no haya bebido (Conductor designado)
- Estar cansado o con sueño. El dormirte cuando conduces causa incluso más accidentes que el alcohol
- Conducir a exceso de velocidad, no confíes en tus reflejos
- Si eres aficionado o por necesidad utilizas motocicleta, bicicleta, patines, patineta o patín del diablo siempre usa casco, coderas y rodilleras
- Observa y obedece los señalamientos viales, estos son colocados precisamente para evitar accidentes, sobretodo respeta los límites de velocidad

Los accidentes son imprevistos, pero no caigas en la trampa, ni te engañes, porque uno(a) mismo(a) se los busca. Piensa que en un instante puedes sufrir un accidente fatal o quedar incapacitado física o mentalmente de por vida.

Después de un accidente ya nada es igual

Cáncer

Es muy importante que identifiques la aparición de cualquiera de las siguientes manifestaciones en tu cuerpo, porque podría tratarse de alguna enfermedad grave como es el cáncer.

- Aparición de fiebre (más de 14 días de duración), sin causa aparente
- Dolor constante de huesos (más de dos semanas de duración) y que a pesar de tomar algún medicamento no desaparezca
- Aumento de tamaño de tus brazos o piernas, que dificulte caminar o moverse, podría tratarse del crecimiento de un tumor
- Pérdida importante de peso corporal en un lapso de seis meses o menos, sin causa aparente
- Tumores o bolitas muchas veces de crecimiento rápido, acompañadas o no de dolor. Pueden aparecer en el pecho, abdomen o en los testículos
- Presentar sangrado constante de la nariz, de las encías, aparición de moretones en la piel sin haberse golpeado, así como varios puntitos rojos en la piel sin explicación
- Dolor abdominal inespecífico, que no desaparece y se acompaña de sensación de estar satisfecho sin haber consumido alimentos, anemia, fatiga crónica o infecciones frecuentes
- Aparición de bolitas (ganglios):
 - Que no se quitan a pesar de tomar tratamiento por un periodo de 14 días
 - Con una duración mayor de seis semanas
 - Acompañadas de fiebre persistente, pérdida de peso y aumento de volumen del abdomen
- Dolor de cabeza con las siguientes características:
 - Aumenta progresivamente
 - No desaparece con medicamentos
 - Se presenta por la noche y es tan intenso que te despierta
 - Se acompaña de náuseas, vómito, cambio de conducta, humor, sueño y/o bajo rendimiento escolar

Recuerda que tener un signo o síntoma no es suficiente para saber que lo causa. Por ello, acude con el Médico Familiar para que con base en otros signos y síntomas identificados durante la consulta, puedas obtener mayor información y llegar a un diagnóstico definitivo.

Entorno favorable a la salud

La salud de los adolescentes y de su vida está estrechamente vinculada al medio ambiente. El gran reto de nuestros días debe ser una acción concertada tendiente a crear un medio ambiente favorable a la salud.

Tú puedes descubrir que un individuo no es capaz de cambiar su conducta a menos que también se cambie el entorno en el cual vive o trabaja. Por lo tanto, depende de cada individuo buscar la forma de hacer que este entorno sea “favorable”, es decir, que promueva conductas nuevas, proporcionar a los adolescentes cuidados en su salud, participar en tu programa de salud de acuerdo a tu edad y evitar la violencia.



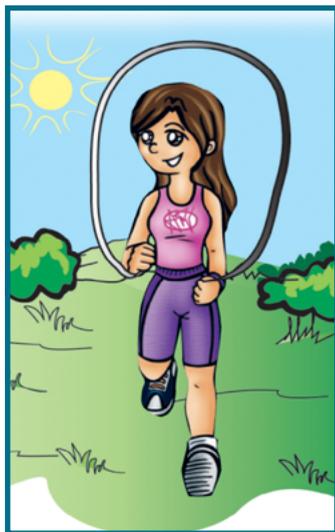
La importancia del entorno

Es importante conocer que el medio ambiente influye muchísimo en la salud, por este motivo debemos realizar acciones destinadas a crear un entorno favorable en tu beneficio, de tu familia y de la comunidad como una estrategia eficaz para mejorar la salud y lograr un desarrollo sostenible.

Las enfermedades en las que más influyen las malas condiciones ambientales son: la diarrea, las infecciones de las vías respiratorias, dengue y diversas formas de traumatismos involuntarios. Entre las medidas que podrían adoptarse de manera inmediata para reducir la aparición de estas enfermedades debida a riesgos ambientales son las que están encaminadas a promover la higiene en el hogar, escuela y el patio limpio.

Algunas de las actividades que se sugieren para lograrlo son:

- 1 Dejar que entre en la vivienda el aire fresco y la luz del sol
- 2 Barrer, limpiar y sacudir diariamente toda la casa
- 3 Lavar el baño con cloro, agua y jabón
- 4 Lavar los trastes después de comer
- 5 Lavar las tinas y depósitos de agua por lo menos cada seis meses; para evitar que se contaminen, hay que mantenerlos bien tapados
- 6 Mantener limpia la cocina, los alimentos tapados y fuera del alcance de los animales
- 7 Tapar la basura y mantenerla lejos de la cocina
- 8 No tener animales dentro de la casa
- 9 Desechar las cosas que ya no se utilizan, pueden provocar criadero de ratas, insectos y otros animales, además de ser un riesgo para los jóvenes, ya que pueden sufrir accidentes
- 10 Mantener los patios limpios sin basura o cacharros acumulados, evitar el estancamiento de agua y en caso de tener pasto, recortarlo regularmente para que no se alberguen animales peligrosos
- 11 Promover la siembra y cuidado de árboles, plantas, parques y jardines
- 12 Organizarse con los vecinos para conservar limpia la comunidad y el medio ambiente



Todos debemos contribuir a creación de ambientes y entornos tanto físicos, como psicológicos y sociales que conduzcan al bienestar y productividad de la comunidad y a controlar o eliminar los factores de riesgo para la salud como los señalados anteriormente, por esto es importante que participemos en los **Programas de Salud** de PREVENIMSS y en las actividades de educación para la salud en tu unidad médica ya que nos permitirá desarrollar habilidades para propiciar ambientes favorables para la salud.

Dueños responsables con animales de compañía

10 recomendaciones para la tenencia responsable de mascotas:

- 1 **Dedicar tiempo y cariño:** Las mascotas no se pueden cuidar solas. Necesitan de ti y tus cuidados
- 2 **Asegurar agua, comida y paseos diarios a tu mascota:** Debes cambiar su agua al menos una vez al día y asegurarte que coma un buen alimento en las porciones adecuadas
- 3 **Evitar la obesidad de tu mascota:** Si le das un buen alimento, sólo debes dar la cantidad justa indicada para su peso o aquella que indique su veterinario. No premies a tu mascota con alimento fuera de su dieta, una mascota gordita no es una mascota sana
- 4 **Lavar tus manos luego de jugar con tu mascota:** Se responsable contigo mismo, cuida tu salud y lava tus manos siempre que juegues o le hagas cariño a tus mascotas. Tampoco la beses ni dejes que lama tu cara o que coma de tu plato
- 5 **Limpieza, espacio y refugio adecuados para tu mascota:** Además de mantener limpios sus platos, bebederos y lugares para dormir, las mascotas necesitan estar limpias; dependerá de la raza la frecuencia del baño y del cepillado, no podemos, por ningún motivo pasar su higiene individual por alto. También es importante la limpieza de ojos, orejas y dientes
- 6 **Vacunar y desparasitar periódicamente a tu mascota:** Hay vacunas obligatorias como la antirrábica y otras opcionales pero muy necesarias para la prevención. Preocúpate de cumplir su calendario de vacunación según lo recomiende tu veterinario. No olvides la eliminación de parásitos externos e internos. No sólo son molestos para tu mascota, son una amenaza para la salud de tu familia
- 7 **Esterilizar a tus mascotas:** Macho o hembra, preocúpate de su esterilización. Recuerda que las hembras pueden ser esterilizadas incluso antes del primer celo
- 8 **Visitar periódicamente a tu veterinario:** Debes llevar a tu mascota al menos una vez al año al veterinario para un control preventivo y vacunación. No esperes a que esté enfermo para recurrir a un profesional



- 9 **Adiestrar sin golpes:** Las mascotas necesitan tiempo y dedicación para ser entrenadas. Enséñales con cariño, sin gritos, golpes ni maltratos
- 10 **Recoger siempre los desechos de tus mascotas:** Encontrar en la calle deposiciones de las mascotas, es un foco infeccioso de enfermedades y parásitos que se propaga rápidamente en otros animales. Sé cuidadoso con tu mascota y sé cuidadoso con tu ambiente



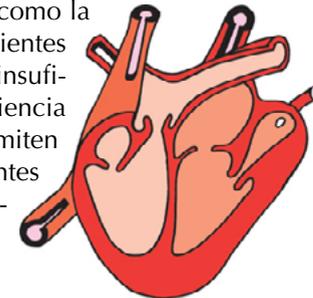
Cultura para la donación de órganos y tejidos

Donar un órgano (conjunto de tejidos) o tejidos (conjunto de células) permite dar una nueva oportunidad de vida a pacientes que de otra manera tienen pocas posibilidades de sobrevivir, parece estar lejos de nuestro entorno cuando en nuestra vida todo marcha bien con nuestra salud y la de nuestra familia, pero es bien conocido que la salud no es para siempre y que no estamos exentos de perderla, es por eso que debemos reflexionar sobre lo que es y lo que significa la donación de órganos y tejidos.

Un trasplante es la sustitución de un órgano o tejido que ya no funciona, con el objetivo de restituir la función perdida. En muchos pacientes el trasplante es la única alternativa que puede salvarle la vida y recuperar la calidad de la misma.

¿Por qué es importante la donación de órganos y tejidos?

El trasplante de órganos y tejidos se presenta como la única alternativa terapéutica para aquellos pacientes con padecimientos cuya consecuencia es la insuficiencia irreversible de algún órgano o la deficiencia de algún tejido. Los trasplantes de órganos permiten dar una nueva oportunidad de vida a pacientes que de otra manera tienen pocas oportunidades de sobrevivir.



Tipos de donación

- En vida, cuando la persona dona un órgano o tejido que pueda regenerarse o compensar su función
- Postmortem, cuando la familia después del fallecimiento de un familiar decide donar altruistamente un órgano o tejido. O bien, cuando la persona en vida expresa su voluntad de donar en caso de fallecer

¿Quién es un donador?

Un donador es aquella persona que en vida ha tomado la decisión, de que al morir, sus órganos o tejidos sean donados, para que otra persona se salve o mejore su calidad de vida.

¿Quiénes pueden donar?

- En vida hombres y mujeres mayores de edad que se encuentren en buen estado de salud
- En casos de donación de médula ósea se aceptan menores de edad, siempre y cuando, sus padres o representantes legales del menor otorguen su consentimiento
- Después de la vida se considera potencialmente donadores a los mayores de 2 meses de edad y la donación dependerá de la valoración que realicen los médicos y de la causa de la muerte

¿Quiénes no pueden donar?

- Los menores de edad no pueden donar en vida, excepto cuando se trate de trasplantes de médula ósea, para lo que se requiere el consentimiento expreso de los padres o representantes legales
- Personas con diagnóstico de incapacidad mental irreversible

- Las mujeres embarazadas en vida podrán donar sólo en caso de existir peligro de muerte del receptor y siempre que no implique riesgo para la madre ni para el producto de la concepción
- Personas con padecimientos infecciosos transmisibles como VIH/SIDA, hepatitis B, hepatitis C o que hayan padecido algún tipo de cáncer exceptuando los casos de tumores primarios de cerebro o piel

¿Qué tengo que hacer para donar mis órganos y tejidos?

- Informarme y aclarar mis dudas respecto a la donación
- Estar convencido de que “donar” es un acto de buena voluntad y mediante el cual puede dar vida a otras personas
- Platícalo con tus familiares y amigos más cercanos, y manifestarles tu decisión y en caso de muerte serán quienes tomen la última decisión
- Acudir a trabajo social de tu unidad Médica donde te proporcionarán la información necesaria para tu registro oficial como donante de órganos y tejidos

¿Por qué es importante que la familia esté enterada de nuestro deseo de donar órganos y tejidos?

- Porque son ellos en última instancia, quienes van a hacer posible que se cumpla tu voluntad
- Para asegurar que tu familia, comprenda tus deseos, es muy importante que les informes de tu decisión de **DONAR VIDA**

Es importante hacer conciencia de que el papel del enfermo lo puede jugar cualquiera: padres, hijos, hermanos, pareja o uno mismo. Entonces en la medida de que alguien acepta donar sus órganos, también acepta que si él o ella o alguno de sus seres queridos lo necesita, habrá alguien que al morir se los done.

Donación altruista de sangre

La donación altruista de sangre es un acto de solidaridad y generosidad, en el que con una sola donación se pueden salvar hasta tres vidas, ya que la cantidad de sangre donada, al procesarla se extrae una unidad de eritrocitos, una de plasma y otra de plaquetas. Donar sangre no es un proceso doloroso, simplemente se puede sentir una molestia leve por el piquete de la aguja.

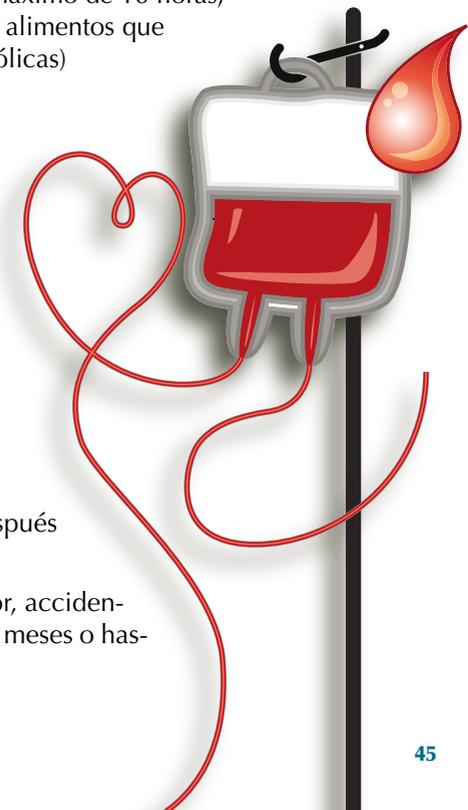
Ventajas de la donación

Además de realizar la donación y poder ayudar a salvar vidas, se obtienen resultados de presión arterial, estatura, peso, temperatura, biometría hemática (en la que se puede detectar anemia y otras alteraciones), determinación del grupo sanguíneo, detección de algunas enfermedades como: VIH/SIDA, hepatitis B o C, sífilis y tripanosomiasis; estos resultados únicamente se dan de forma personalizada y confidencial al donante en caso de que los solicite o se tengan resultados anormales.

La cantidad donada son 450 mililitros de sangre, esto representa aproximadamente el 10% de la sangre que tiene el organismo, esta cantidad no debe de interferir con la actividad normal de nuestro cuerpo.

Requisitos y criterios principales para donar sangre

- Identificación oficial en original, vigente y con fotografía
- Tener entre 18 y 65 años de edad y pesar más de 50 kg
- Ayuno total mínimo de 8 horas y máximo de 10 horas, previo a la donación (no consumir alimentos que contengan grasa, ni bebidas alcohólicas)
- Estar sano, sin infecciones en garganta, estómago, gripe, herpes bucal (fuegos), no ser diabético. Podrán aceptarse personas con hipertensión controlada
- No haber estado en tratamiento de acupuntura, endodoncia, depilación con láser (piloelectrólisis) o tatuajes y perforación de piel y mucosas para colocación de aretes u otros adornos en los últimos 12 meses
- No haber padecido hepatitis después de los 10 años de edad
- No haber tenido una cirugía mayor, accidente mayor o ambos en los últimos 6 meses o hasta recuperación completa



- No estar tomando medicamentos incluyendo aspirinas o analgésicos, de ser así, se deberá informar al médico
- No haber sido vacunado contra influenza, BCG, sarampión, rubeola, ni alguna otra vacuna elaborada con bacteria o virus atenuados en las últimas 4 semanas previas a la donación

No tener las siguientes actividades de riesgo:

- Relaciones sexuales con varias parejas en el año
- Tener relaciones sexuales con personas que ejerzan la prostitución
- Ejercer la prostitución (hombres y mujeres)
- Ser compañero sexual de una pareja infectada o estar en contacto con pacientes con hepatitis B, C o VIH/SIDA
- Haber sufrido alguna violación sexual reciente
- Haber tenido enfermedades sexuales como sífilis, herpes genital, candidiasis, gonorrea, tricomoniasis, virus del papiloma humano en el último año
- Usar o haber usado drogas intravenosas
- Informar si ha estado en alguna institución penal o en un hospital para enfermos mentales

Si el donador es mujer:

- No estar embarazada
- No donar después de los seis meses que siguen al parto, cesárea o un embarazo terminado por muerte del producto en cualquier edad gestacional
- No estar lactando

¿Qué se debe hacer para donar sangre?

- Acude a Trabajo Social de tu Unidad Médica para solicitar información del Banco de Sangre de tu localidad que te corresponde
- Cuando el médico te realice la historia clínica, debes ser honesto en todas las respuestas, ya que de esto dependerá la seguridad de la sangre

- El médico también te realizará un chequeo general para valorar si eres candidato a donar
- Si no existen contraindicaciones, se iniciará la donación de sangre, la cual dura aproximadamente entre 10 y 15 minutos
- Al concluir la donación deberás estar unos minutos en reposo y se te otorgará un refrigerio

Debes saber que...

Donar nuestros órganos, tejidos o sangre, es una oportunidad de regalar lo más preciado que existe en el sentido de la vida misma.

