



CENTROS MADRID SALUD

HORARIO:

- M** Mañana
- T** Tarde
- F** Fin de semana
Festivos
10-14h.



VISITA TU CENTRO MUNICIPAL DE SALUD MÁS CERCANO

¡NO TE CORTES!

INFÓRMATE
010
SERVICIOS MUNICIPALES

madrid salud
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Prevención y Promoción

PROGRAMA DE SALUD PARA

ADOLESCENTES y Jóvenes



madrid salud
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Prevención y Promoción

Y ESTA GUÍA... ¿DE QUÉ VA?

Pues va de lo siguiente:

Desde hace varios años, el Ayuntamiento de Madrid viene ofreciéndote, a través del **Programa de Salud para Adolescentes y Jóvenes**, "No te cortes", una atención gratuita; personalizada y sin necesidad de papeles.

Además, ahora, cuentas con el **Centro Madrid Salud Joven** sólo para vosotros, siempre que tengáis menos de 21 años.

Está abierto todos los días de la semana y también los fines de semana y festivos. Ahora sí que...

¡Decide - T!

Puedes consultar todos los temas de salud que te preocupen o de los que te interese conocer más.

Te atenderá un grupo de profesionales de medicina, enfermería, psicología, ginecología, etc. formados en la atención a adolescentes.

Ya, ya... ¿Que de qué va esta guía? Pues va de temas de salud que seguro que te interesan. Encontrarás algunas reflexiones, ideas. También, ¡sí!, algún consejo ¡Qué le vamos a hacer!

Además encontrarás algunas direcciones, libros, guías, teléfonos de interés y por supuesto, la dirección y el teléfono de los Centros Madrid Salud a los que puedes venir.

© Madrid Salud

Instituto de Salud Pública

Departamento de Prevención y Promoción de la Salud

Creación, elaboración y textos por Juan Madridy Alfonso Antona

Programa del Adolescente

Centro Madrid Salud Joven

Diseño e Ilustraciones:

BRIEFING, Agencia de PLV & Rafael Martínez Sainero

1 ¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

Estás embarcado/a en una de las más fascinantes y complejas transiciones en la vida de los seres humanos, la famosa adolescencia.

Durante esta travesía, en tu cuerpo, aparecen cambios, a veces bruscos y acelerados, que te sorprenden y no siempre te gustan.

Comienzas a experimentar más libertad y autonomía o eso te gustaría... Pero esta mayor independencia te hace tener que asumir nuevas responsabilidades. ¿Estás dispuesto/a?

Tus relaciones con los demás cambian. No eres un niño ni una niña ¡Por fin! Pero tampoco te consideras un adulto, vives en un período de transición, donde tienes que encontrar tu sitio, tu lugar en el mundo.

Algunos de estos cambios hacen que esta etapa resulte de especial importancia para tus oportunidades de desarrollo y, en algunas ocasiones, para los riesgos.



El adolescente y sus retos. Castillo Ceballos, G. Editorial Pirámide.

www.munimadrid.es

Adolescencia. Guía de Salud. N° VIII. Instituto de la Mujer. (Gratuito)

e-mail: cmsjoven@munimadrid.es

La edad del pavo. Vallejo Nájera, Alejandra Editorial Temas de hoy.

2 ME QUIERO, ME GUSTO

En poco tiempo tu cuerpo ha cambiado... ¡Y lo que le queda! Se crece, aparece pelo donde no había, la regla, la eyaculación, cambia la voz, etc.

Para algunas personas, su cuerpo puede resultarle poco atractivo y querido, generándose algunos problemas: no querer salir de casa, encontrarse feos o feas, valorarse poco...

La publicidad y los medios de comunicación no te ayudan mucho, imponen modelos "idealizados" que en poco se parecen a la realidad. ¿Imitarlos?, ni lo intentes, es "misión imposible".

Has de ser paciente para acostumbrarte a tu nuevo cuerpo. Es importante que te sientas bien contigo mismo/a, saber qué quieres en la vida y satisfacer tus necesidades sin renunciar a tus propios valores.

Si comienzas por valorarte es más probable que los demás te valoren también. Que te gustes no significa que seas perfecto/a o que te gusten tus defectos, es mejor aceptarlos y saber que es posible cambiarlos. Vamos, que puedes MEJORAR.

Puedes aprender a valorarte positivamente. En algunas ocasiones ciertas ideas falsas y pensamientos erróneos te pueden amargar la vida sin justificación. Aprender a identificar estos pensamientos así como modificar falsas creencias puede ayudarte. "Que no te rayen". Tú, vales mucho.



de Interés

Manual para adolescentes. Autoestima. Palmer. Ed. Promo Libro.

www.saludactiva.com

La adolescencia. Guía de Salud. Nº VIII. Instituto de la Mujer. (Gratuito).

3 ¡QUÉ FAMILIA!

¿Por qué me siguen tratando como a un niño/a? ¿Por qué no me entienden?

¿Por qué no les entiendo?

Quieres tu intimidad, tienes opiniones propias y deseas organizar tu vida, pero siempre hay alguien que te dice lo que tienes que hacer.

Lo que tus padres tienen pensado para ti y lo que tú quieres hacer con tu vida, no suele coincidir ¡Vaya novedad! En este choque de intereses aparecen la mayoría de los conflictos entre vosotros.

Todo esto es normal. Necesitas construir tu propia identidad personal "¿Quién soy yo?" y sentir que posees el control sobre tu vida.

A pesar de todo lo anterior, tu familia en general y tus padres en particular, son un apoyo fundamental para ayudarte a vivir los cambios que la adolescencia supone. Ellos siempre están ahí.

Al hacerte mayor, tu padre y tu madre se hacen menos necesarios; y esto a ellos no siempre les resulta fácil de aceptar. Muchos padres y madres no saben qué hacer, se sienten "despistados". No pases de tus padres, habla con ellos aunque sea para protestar.

En las relaciones con tu familia como con tus amigos, profesores o con tu pareja, hay que aprender a "CONVIVIR" y la convivencia exige negociar, dar y recibir. El diálogo ayuda a ir superando y construyendo unas relaciones que no siempre son fáciles.



de Interés

¡Socorro! Tengo un hijo adolescente. Bayard, P. Editorial "Temas de Hoy".

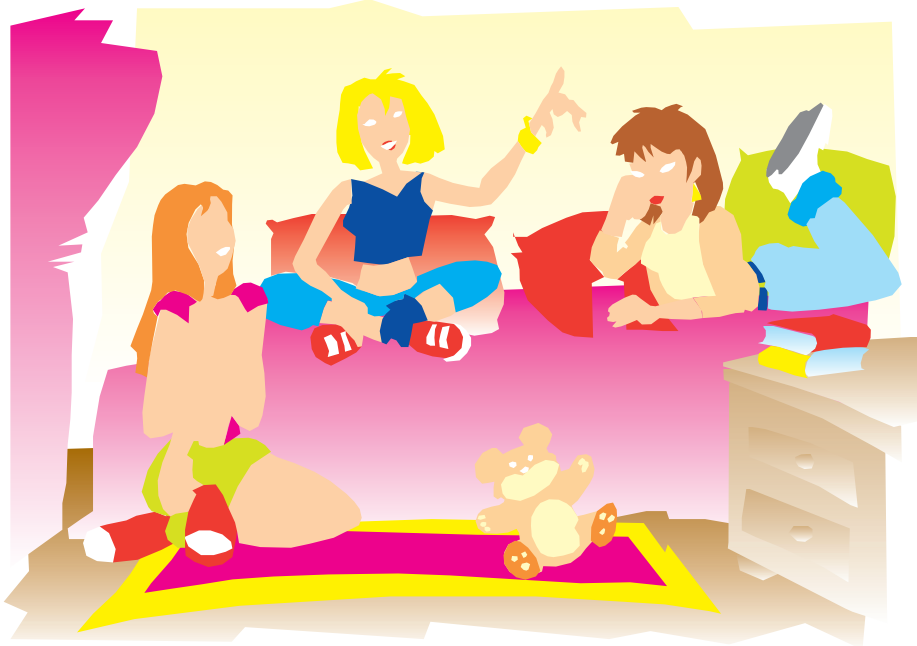
Programa de Formación para familias VALER
En la ONG "Acción Familiar".

Programa Ayudando a crecer a padres adolescentes
Centros Madrid Salud

www.ceapa.es

LAS AMIGAS, LOS COLEGAS, EL GRUPO

Los amigos son necesarios para desarrollarnos como personas.



Con el "grupo" de amigos y amigas de tu misma edad, compartes: Intereses, sentimientos, valores, aficiones, secretos, buenos y malos momentos.

La opinión e influencia del grupo puede llegar a ser más importante que la de tu familia.

Los amigos "de verdad" te apreciarán y te apoyarán aunque no siempre estés de acuerdo con ellos en todo.

En el grupo experimentas nuevos "papeles", das rienda suelta a tu expresividad: palabras, ropas, gustos. O sea, mola poder ser uno mismo/a y hacer y decir lo que quieres.

En ocasiones haces o dices cosas que no deseas porque te preocupa el "qué pensarán" o el "qué dirán de ti". Esto puede hacerte sentir mal. Es bueno que lo sepas para que no te dejes llevar y hacer cosas con las que no estés de acuerdo.

de Interés

● Revista "Dejóvenes". Gratuita. Pídela en tu CIJ.

● Existen guías y cursos sobre habilidades sociales; ponte en contacto con nosotros.

ME ABURRO... ¿QUÉ HACEMOS?

¿Has pensado alguna vez cuántas cosas podrías hacer en tu tiempo libre y que posiblemente no conozcas?

No siempre dispones de todo el tiempo libre que te gustaría. Pero, a veces, el que tienes tampoco sabes cómo aprovecharlo.

¿En qué piensas cuando tienes un rato libre? Seguramente en descansar y divertirte. Muchos jóvenes usáis además vuestro tiempo libre para desarrollar aficiones como leer, hacer deporte, ir al cine o escuchar música. También participáis en asociaciones juveniles, ONG, grupos musicales, etc.

Algunas actividades pueden ser "divertidas", pero también te pueden traer problemas.



Valora y alterna entre las opciones de ocio, solo o en grupo, sé creativo, y evita pasarte con "ordenatas", T.V., alcohol, actividades de riesgo, etc. Te ayudará a sentirte mejor contigo mismo/a y con los demás.

¿QUÉ HACEMOS EL SÁBADO, TÍO?

¡NO SÉ!...
¿QUÉ TE APETECE A TÍ?

de Interés

● "La noche y la tarde más joven". Centros Deportivos Municipales. Llama al 010.

● Centros de Información Juvenil (CIJ). Programa Actijoven Carné Joven. Llama al 010.

● www.munimadrid.es

● www.cje.org (Consejo de la Juventud de España)

6 FUTUROS

Seguro que te estás preguntando si sirve para algo lo que estás estudiando, si no estarás perdiendo el tiempo.

Estudiar es una forma de aprender y un medio para ganarte la vida en el futuro, pero no siempre estás motivado/a. Puedes mejorar tu motivación mediante métodos de estudio y con una buena orientación.

Decidir a qué dedicarás tu vida no es tarea fácil. Has de meditarlo y no tomar decisiones precipitadas llevado/a por el cansancio, la falta de reflexión o la presión de los demás.

No siempre sabes lo que quieres hacer o cómo hacerlo, y esto puede generarte dudas, mal rollo o agobio.

Si estás pensando en incorporarte al mundo laboral, infórmate, tómate tiempo y valora las posibilidades. Cuando hayas tomado una decisión prepárate, la competencia es dura.



de Interés

Acude al Orientador de tu escuela o al Técnico de Educación de la Junta Municipal en la que vivas. Llama al 010.

Asesoría de estudios y profesiones. Dirección General de la Juventud, Gran Vía, 10, Plta. baja. 91 580 42 45

¿Cómo estudiar? Cuadernillos 1 y 2. Editorial Cepe.

7 SEXO CON SESO

La sexualidad forma parte fundamental de las personas. El cuerpo, el deseo, las emociones, los sentimientos, son algunos de sus componentes.

La sexualidad también sirve para obtener y dar placer. Si quieres sacarle todo el "provecho" no te limites a utilizar tu cuerpo de forma mecánica. "Me lo he montado con tantos" o "lo hice tantas veces"... Más que una forma de disfrutar parece una competición para ganar medallas.

Os comen la cabeza: A los chicos con que hay que "tenerla" grande, que siempre tenéis que estar dispuestos, que sois los conquistadores. A las chicas, que debéis ser dulces, coquetas, no ser "fáciles".

Las "primeras veces" no suelen ser como te lo contaron; no se abren los cielos ni suenan las campanas. Hay que tener paciencia y tranquilidad, irás aprendiendo con cada relación.

Gozar conlleva comunicarse y respetarse, no hagas lo que no quieras hacer. Hablar y dialogar es fundamental para que tu relación funcione.

Se vive y disfruta más de la sexualidad cuando lo hacemos sin miedo al embarazo o a las infecciones de transmisión sexual (ITS).



Los métodos anticonceptivos y especialmente el preservativo te protegerán.

¡Pon seso al sexo!

Si a pesar de todo, el preservativo se rompe o se queda dentro, existe el riesgo de embarazo o de contraer una ITS. Acude a tu Centro Madrid Salud antes de las 72 horas.

de Interés

Teléfono gratuito de información sexual; 900706969 de lunes a viernes de 16 a 20 h. Fin de semana de 10 a 22 horas. Sex-inform. Consultorio telefónico gratuito: 91-5222333/4 de 10 a 14,30 h. Si tienes alguna urgencia llámanos al 010 o ven directamente a vernos.

www.centrojoven.org www.informateya.com www.sitelias.net www.sexoconseso.com
e-mail: cmsjoven@munimadrid.es

8

CARGARSE EL FIN DE SEMANA

La curiosidad, expresar independencia, el deseo de integrarse en un grupo, la necesidad de probarlo todo son algunas de las características de la adolescencia.



La mayoría de las adicciones de los adultos se iniciaron en su juventud, por ejemplo, pocos son los "fumadores" que se han iniciado después de los 20 años. Es fácil empezar a fumar, dejarlo es muchísimo más difícil.

Hay personas que no se saben enfrentar a ciertas situaciones, y acaban fumando, bebiendo o consumiendo todo tipo de sustancias sin saber muy bien por qué.

"Yo creo que está todo relacionado, salir, beber, el estar con los amigos".
(Juan, 17 años).

La influencia del grupo puede explicar que una persona que no desea consumir acabe haciéndolo, y, posteriormente, incluso justificando por qué lo hace.

"Yo, si bebo, como no me gusta, es por dar voces y por aguantar la noche, entonces bebo cuando voy en panda. Con una persona sola, pues no".
(Sara, 21 años).

El límite a partir del cual el alcohol perjudica tu salud es muy fácil superarlo. Muchos accidentes mortales tienen detrás el alcohol. Recuerda que las mezclas pueden ser explosivas, que la noche es larga, ¡dosificate! Y por supuesto, "si conduces, no bebas".

de Interés

Instituto de Adicciones. Llama al 91 365 92 00
Información sobre drogas de la Comunidad. 901 350 350

Guía y DVD "El nuevo reto" En la ONG "Acción Familiar"

www.ianet.com

www.fad.com

www.munimadrid.es/juventud

9

TENGO HAMBRE

¿Tienes tendencia a "saltarte" comidas, sobre todo el desayuno?
¿Picoteas? ¿Abusas de las comidas rápidas?
¿Haces alguna dieta específica (vegetariana u otras) y/o de adelgazamiento?

Estos hábitos alimentarios los realizáis, en parte, como una manifestación de independencia o por la influencia de la publicidad y las modas o por el ritmo y estilos de vida de nuestra sociedad.

¿Sabías que tus necesidades nutritivas superan a las de cualquier otra etapa de la vida? El rápido y gran crecimiento de tu cuerpo, en especial el desarrollo de tu esqueleto, la práctica de deportes o la menstruación en las chicas, requieren una alimentación correcta.

Puede que no quieras engordar, sin embargo, en muchas ocasiones, comemos en exceso aquello que engorda y no alimenta.

Creces física y mentalmente. Tu "edificio" (cuerpo y mente) necesita los materiales alimentarios. Según sea la calidad de los materiales, así será la calidad de tu "edificio". Tomar alimentos con calcio y hacer ejercicio físico en esta época de crecimiento es fundamental.



Hemos de tener cuidado con las dietas, sean del tipo que sean. Si vas a comenzar alguna, consúltanos antes.

de Interés

Prevención de la anorexia y bulimia en la adolescencia. Folleto gratuito. Pídelo en tu CMS.

Folleto sobre alimentación. Escuela de Salud Pública. Llama al 010.

www.munimadrid.es

www.adaner.org

www.msc.es

10 ACCIDENTES

Tal vez no lo sabías, pero la primera causa de muerte entre los y las jóvenes son los accidentes de tráfico.

Es frecuente que a vuestra edad os consideréis invulnerables "a mí no me pasará" Ten cuidado, esta sensación puede hacer que cometas imprudencias.

Sólo tienes un cuerpo, protégelo, usa el casco, el cinturón de seguridad, etc. Te pueden parecer un "rollo", pero te acostumbrarás rápido y, te lo aseguramos, pueden salvarte la vida.

En muchos deportes existe riesgo de accidentarse y lesionarse. Si no controlas tus posibilidades o te "pasas" puedes hacerte daño. Un entrenamiento adecuado sabiendo lo que haces es fundamental.



Con frecuencia lo que te lleva a cometer errores, es tu afán de competir, de ser el primero, el mejor. Recuerda que los "fantasmas" están en el "otro mundo".

La publicidad, el cine, la TV te presentan el riesgo pero no sus consecuencias. No te dejes engañar, todo es un montaje.

Si vas a conducir o realizar alguna actividad de riesgo, no bebas.

de Interés

- Programa de Prevención de Accidentes y Primeros Auxilios. Pregunta en tu Centro Madrid Salud más próximo.
- www.dgt.es

11 LAS VACUNAS

YO ESTA ME LA HE PUESTO

CALENDARIO DE VACUNACIÓN DE MADRID

madridsalud	E D A D									
	2 meses	4 meses	6 meses	2 meses	15 meses	18 meses	4 años	11 años	14 años	
Poliomielitis	VPI1	VPI2	VPI3		VPI4					
Difteria-Tétanos-Pertussis	DTPa1	DTPa2	DTPa3		DTPa4	DTPa5				Td
Haemophilus-Influenzae B	Hib1	Hib2	Hib3		Hib4					
Sarampión Rubeola Parotiditis				TV1		TV2				
Hepatitis B	HB 3 dosis (0, 2 y 6)									
Meningitis Meningococica C	1	2	3							
Varicela										Var.

AQUÍ DICE QUE LA HEPATITIS B SE PILLA POR VÍA SEXUAL

Es posible que pienses que las vacunas son cosas de niños. Muchas vacunas las iniciaste durante la infancia y debes continuarlas en la adolescencia y en otros momentos de tu vida, como el tétanos. Mira el calendario y comprueba que no te falte ninguna.

Te recomendamos de forma especial, que si no te has puesto la vacuna de la Hepatitis B, lo hagas. Recuerda que la Hepatitis B se transmite por vía sexual.

Si tienes intención de viajar a otros países infórmate de las vacunas recomendadas u obligatorias para cada destino.

de Interés

- Centros Madrid Salud. 010 Tel. Información: 902 33 30 10
- Centros de Salud. Tu médico de cabecera.
- Teléfono de vacunación internacional: 91 309 56 03 (Francisco Silvela, 57) Horario de 9 a 14 horas.

LA SALUD DE LAS/OS ADOLESCENTES.

ALGUNAS CIFRAS

En Madrid, según el último padrón municipal, hay 275.692 chicos y chicas entre 10 y 19 años.

Aproximadamente 20 de cada 1.000 chicas de menos de 20 años del municipio de Madrid han tenido un embarazo; La mitad de ellas son inmigrantes.

Hasta junio de 2003 se tienen registrados 69 casos de VIH/SIDA entre los jóvenes de 15 a 19 años en la Comunidad de Madrid.

El 23% de las mujeres y el 18% de los varones entre 15 y 16 años fuma.

La mitad de los jóvenes entre 15 y 16 años se ha emborrachado en el último mes

Hasta los 25 años, la primera causa de muerte son los accidentes.

Sabemos que, entre los 15 y los 16 años, un 35% de las chicas hace algún tipo de dieta para adelgazar.

Entre un 5 a 10% de los adolescentes tienen trastornos de ansiedad y un 4%, depresión.