



MANUALES
tu salud 4
18 a 39 AÑOS

...jóvenes adultos
o ...adultos jóvenes

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Estos Manuales fueron elaborados por profesionales de la salud con alto nivel de formación y con distintas especialidades. En la edición, sus textos fueron preparados para su fácil lectura.

Cada Manual utiliza tres señales que ayudan a reconocer el carácter de los diferentes textos e indican si se trata de algo ya conocido: ● una recomendación ●, o algo en que poner atención ●

A veces, alguna señal nos facilita la lectura y otra nos puede ayudar a poner más atención o cuidado. El uso de estos símbolos ● o ● indican textos que específicamente hablan de las mujeres o de los hombres.

Señales y colores son un extra que los Manuales nos ofrecen con el fin de aprovecharlos más y de que recordemos mejor algunas de sus partes.



Datos, Evidencias,
Información

Esta señal indica que el mensaje y su contenido forman parte de lo ya conocido y demostrado. Nos dice cómo son o cómo se comportan las cosas.



Tips, Consejos,
sugerencias

Esta señal indica que el mensaje y su contenido son un consejo o una recomendación. Nos sugiere los cómo o los para qué de las cosas.



Ojo, Cuidado,
Atención

Esta señal indica que el mensaje y su contenido son importantes y hay que ponerles atención. Nos indica algo para tomar en cuenta o que no hay que dejar pasar.



aprende.org



clikisalud.net



@CLIKIsalud1



clikisalud

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Índice

- 3 A. Crecimiento
- 12 B. Alimentación
- 15 C. Higiene y Salud
- 21 D. Propósitos y hábitos
- 22 E. Mitos y realidades
- 24 Anexos
- 25 Peso y Talla
- 25 Vacunación
- 26 Criterios para el diagnóstico clínico del síndrome metabólico
- 27 Pistas y señales
- 28 ¿Cómo aprender a ser felices?



Qué sucede en esta etapa



- A los 18 podemos decidir por nosotros mismos...
- Sabemos que el cuidado de la salud depende de lo que cada quien sabe, decide y hace.
- De los 18 a los 39 son muchos años, pero gradualmente lograremos más estabilidad emocional y autonomía.

-
- ♦ El cómo nos vaya depende de lo aprendido, de la actitud y de los estilos de vida que cada quien elija. Ingresamos de lleno a la vida. De eso se trata.
 - Iniciamos una etapa con mucho vigor y muchas opciones pero, para aprovecharlas, es mejor cuidarnos y evitar algunos riesgos.

De 18 a 29, ser joven 'adulto'

- ♦ Para concluir la adolescencia debes pensar, sentir, actuar y ser independiente.

-
- Logras definirte y relacionarte como persona autónoma con tus padres y tu familia.
 - Desarrollas una capacidad personal de compromiso.
 - Tu identidad te resulta más clara.
 - Identificas cómo quieres que sea tu vida como persona adulta.
 - Defines metas y tu estilo de vida, oficio o carrera, quizá conseguir una pareja, quizá formar una familia.
 - Todavía eres joven pero, según esto, la hormona está bajo control.
 - Es una etapa muy productiva en todos los ámbitos: escolar, familiar, social y laboral.

- ❗ Lo malo es que a veces no nos tomamos en serio.
- Existe la creencia de que en estos años la salud está garantizada.
- Pretextos: la falta de tiempo o el tener mucho aguante.
- Causas: presunción, ignorancia o rechazo a discutir la salud.



De 30 a 39: ser adulto 'joven'

- 📖 Te sigues sintiendo joven.
- Existe una sensación de plenitud física.
- Es el inicio de una etapa muy especial.
- Es más fácil manejar y encauzar tu energía.
- ¡Tienes más control de tu vida!
- Los estudios y el trabajo te han formado.
- Conoces a muchas personas.
- Tienes más claridad respecto a lo que aspiras, lo que necesitas y lo que intentas.
- Si aún no has iniciado una familia, es posible que ahora lo hagas.
- Implica la llegada de uno o varios hijos, que no hace falta decirlo, consumen una gran parte energía y tiempo.
- Es una etapa en la que se decide qué tipo de familia quisieran formar tú y tu pareja.
- Hay muchas expectativas colocadas en ti.
- Es probable que te impongas una fuerte exigencia para seguir avanzando.



-
- ❗ Es común que te llenes de preocupaciones y tensión que pueden afectar tu salud.
 - A los 30 años da inicio una declinación de ciertas funciones y habilidades.
 - Lo irás percibiendo poco a poco. Nada grave, sin embargo.



A Crecimiento y desarrollo



Tu cuerpo

- En general, a los 18 y 19 años las mujeres deben pesar entre 48 y 65 kg y medir entre 152 y 169 centímetros.
- Los hombres, entre 55 y 75 kg, y de 164 a 182 cm.
- Talla, peso y complexión dependen de la forma de vida, la herencia, los hábitos de alimentación, ejercicio, actividad, descanso, etc.
- De 20 a 39 años hay que monitorear tu peso y tu talla de otra manera.

-
- Es importante medir tu Índice de Masa Corporal (IMC):
IMC = peso en kg / estatura x estatura:

Divide la cantidad de kilogramos que pesas entre el cuadrado de tu estatura. Por ejemplo, si alguien pesa 85 kg y su estatura es de 1.65 m, deberá dividir 85 entre 2.89 (resultado de multiplicar 1.65 x 1.65), con lo que se obtiene un IMC de 31.4.

- Se considera que tienes preobesidad cuando tu IMC se encuentra entre 25 y 30, y obesidad cuando es mayor a 30.

-
- También puedes medirte la circunferencia abdominal (hazlo a medio camino entre el hueso de la cadera y la última costilla).



Consulta a tu médico o nutriólogo.
Consulta el cuadro de peso
y talla para 18 y 19 años
en los Anexos de esta guía.

- ❗ • Si eres mujer y tu cintura mide más de 80 cm, o más de 90 cm para los hombres, significa que estás en riesgo de padecer diabetes y enfermedades del corazón.

- i • Otra prueba sencilla que puedes hacer es pellizcar el grosor de los pliegues de grasa en tu cintura y abdomen. Es un método muy sencillo y puede darte una idea de si hay algún motivo de preocupación.

- ❗ • Si pellizcas 2.5 cm o más de grasa (asegúrate de no incluir músculo), hay posibilidad de que tengas demasiada grasa.
- El peso y la talla son sólo indicadores que pueden variar. Consulta a tu médico o nutriólogo.



Evolución de tus aparatos y sistemas corporales

Esqueleto

- i • El crecimiento de los huesos culmina alrededor de los 25 años
- La altura puede seguir aumentando un poco hasta los 30 años.
- Los huesos de la mujer son más pequeños y delgados; aunque la pelvis es más profunda y ancha.
- La máxima cantidad de tejido óseo (hueso) se alcanza alrededor de los 20 años. Gradualmente se vuelve menos densa.

Sistema muscular

- Los adultos alcanzan su fuerza máxima muscular a los 30 años.
- En general, la mujer tiene una talla entre 7 y 10 cm menos que el hombre, pesa unos 10 k menos, tiene entre 4 y 6 k más de grasa y menos masa muscular.
- No obstante, la elasticidad es hasta un 10% mayor en las mujeres, al igual que la movilidad de las articulaciones.

Sistema cardiovascular

- La enfermedad cardiovascular es la mayor causa de muerte de las mujeres en el mundo.
- Los hombres jóvenes tienen mayor probabilidad de presentar niveles altos de colesterol en sangre que las mujeres de la misma edad.
- Existen también diferencias en la presión arterial que son determinadas por la edad, el sexo y el peso corporal.

Sistema gastrointestinal

- Las secreciones digestivas disminuyen después de los 30 años.
- Éstas influyen en la digestión y la eliminación de toxinas.
- A las mujeres les afectan especialmente las gastritis y las úlceras.
- Las mujeres adultas tienen tres veces más probabilidades que los hombres de desarrollar cálculos biliares.

Boca

- Aparecen las muelas del juicio, los llamados terceros molares.
- Es problemático si se interponen entre la mandíbula y otros molares.

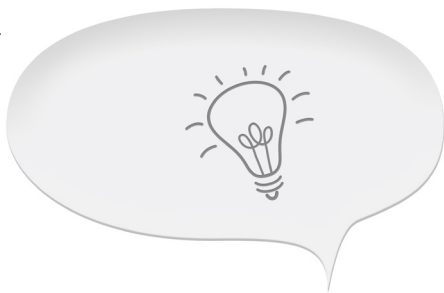
Sexualidad

- La sexualidad tiene que ver con la identidad de cada quien, con la forma de relacionarse, con las necesidades de amor y afecto, con la autoestima y con el proceso de reproducción y maternidad.

Tu mente

18 y 19 años

- Buscas la afirmación de tus proyectos personal y social.
- Tienes la percepción de que controlas tu vida.
- Valoras tus capacidades, esfuerzo y habilidades (autoestima).
- Avanzas en la elaboración de tu identidad.
- Empiezas a tener más responsabilidades en la escuela y/o el trabajo.
- Eres idealista y esperas buenas oportunidades de desarrollo.
- Te interesan los temas sociales, políticos y de vanguardia.
- Empiezas a tomar tus propias decisiones.
- Exploras opciones sociales (buscas ingresar a nuevos círculos).
- Te relacionas con grupos con los que tienes cosas en común.
- Desarrollas una capacidad efectiva de autocuidado.
- Te preocupa cuidar a las personas que son importantes para ti.
- Te comunicas mejor con tus padres y es fácil ser amigable con ellos.
- Puedes establecerte como pareja.



Estas descripciones no son la regla única. Son sólo una orientación sobre lo que los expertos consideran un desarrollo psíquico y mental normal para ésta etapa de la vida.





20 a 29 años

- i** • Tu productividad aumenta; se refleja en tu trabajo y en tu vida.
- Piensas cómo generar ingresos y cómo lograr reconocimiento.
- Buscas establecerte en un trabajo o en una carrera profesional.
- El éxito laboral o profesional y los amigos son muy importantes.
- Al trabajar sientes autoconfianza y autonomía.
- Eres más flexible, desarrollas mayor capacidad de reflexión.
- Eres autosuficiente y te vuelves más audaz.
- Te gusta tener espacios de intimidad.
- El amor y las amistades son muy importantes.
- Al inicio de los 20's buscas o aceptas relaciones íntimas y afectivas.
- Pero a veces no les das mucha importancia.
- Conforme te acercas a los 30, buscas comprometerte.
- Te importa más el contacto humano y la satisfacción sexual mutua.
- Es posible que mantengas una vida sexual activa con tu pareja o con quien te gustaría establecer un compromiso sentimental.
- Quizá conozcas la maternidad, que podría entrar en conflicto con tus objetivos profesionales.

-
- !** • Si sientes que no tienes éxito, puedes sufrir sentimientos de aislamiento, frustración, enojo, decepción.
 - Puede bajarte la autoestima y tener alguna crisis de identidad.

30 a 39 años

- i** • Si no lo hiciste antes, pensarás en elegir a una pareja estable.
- Quizá fundes una familia, críes hijos, manejes un hogar,
- Empiezas o te consolidas en una ocupación principal.
- Asumes responsabilidades cívicas y te integras a un grupo social.

-
- !** • Estableces una relación sana y equitativa con tu pareja —de igual a igual—, basada en el respeto y la confianza: una relación pareja.

-
- !** • Es mejor que ambos sean auténticos y comuniquen sus sentimientos.
 - Sin ser maternos o patriarcales: sin querer controlar.

-
- !** • Mujeres y hombres pueden tener problemas si no han desarrollado la capacidad de relacionarse armoniosamente con una pareja.

Si sientes presión, te alteras o no puedes dominar fácilmente tus emociones o sentimientos, es importante que acudas con un especialista.

Algunos factores que afectan la salud mental

- ❗ El estrés es un problema frecuente debido a:
 - Tus estándares y aspiraciones son demasiado altos.
 - Tienes fuertes exigencias familiares, laborales o sociales.
 - Hay compromisos y plazos difíciles de cumplir.
 - Los cambios acelerados y los riesgos del mundo actual.
- Otro problema es la depresión causada por frustración, aislamiento, una autoestima baja, aspiraciones irreales, estándares demasiado estrictos.

Marginación y subordinación de las mujeres: su impacto emocional

- 👤 Las expectativas sociales imponen a la mujer una presión extra por el simple hecho de ser mujeres: una subordinación de género.
- Con frecuencia enfrentan la disyuntiva de elegir entre las responsabilidades que implica ser madre, esposa y ama de casa con la posibilidad de crecimiento profesional.
- Los roles y estereotipos asignados socialmente pueden provocar alteraciones emocionales por estar condicionadas a:
 - Asumir las responsabilidades domésticas.
 - Mantener una posición subordinada, dentro y fuera del hogar.
 - Asumir la responsabilidad de mediar en la vida familiar.
 - Contar con pocas opciones de desarrollo propio.

-
- ❗ Además, muchas mujeres sufren discriminación de género dentro y fuera del hogar (distinción, restricción o exclusión que anula o menoscaba el pleno goce de sus derechos).
 - Las mujeres son las principales víctimas de la violencia de género (emocional, económica, institucional, física o sexual).
-

- 👤 La discriminación y la violencia de género son factores que pueden desembocar en malestares o trastornos mentales.
-

- ❗ Algunas mujeres presentan mayor incidencia de depresión, toxicomanía, actos autodestructivos e intentos de suicidio.
- Estos síntomas se agravan todavía más cuando las mujeres:
 - No revelan lo que les ocurre;
 - Se duda de su credibilidad;
 - Se ignoran sus necesidades de seguridad personal;
 - Enfrentan solas su situación; y
 - No existe un sistema de reparación del daño.





• Identidad masculina y alteraciones emocionales

La concepción de lo que un hombre “debe ser” —su masculinidad— está marcada fuertemente por la sociedad, la cultura y la educación:

- Una fuerte necesidad de reconocimiento social (ya sea en la escuela, el trabajo, la familia o entre los amigos).
 - Condiciones de vida que lo impulsan a ser competitivo y a hacer demostraciones constantes de virilidad.
 - La creencia y la actitud de tener un permiso social y cultural para imponerse sobre los que considera inferiores.
 - Barreras culturales para enfrentar pérdidas, derrotas y su propia vulnerabilidad (no se permite a los hombres llorar, manifestar el dolor y la frustración).
 - La discriminación y la violencia como recursos legítimos para solucionar las diferencias (la forma de ganar es descalificar e ignorar; o bien gritar, amenazar y mostrar enojo).
 - El cuerpo vinculado con la sexualidad, la reproducción y las posibilidades de poder y dominio que éstas abren.
 - Una forma de relación desigual con las mujeres a partir de:
 - La necesidad de control y dominio.
 - El miedo a no ser suficientemente hombre.
 - El temor a ser atrapado o manipulado por ellas
- Su salud emocional está determinada en parte por factores como:
- La huida y el escape como recursos para protegerse.
 - No mostrarse asustado, vulnerable o necesitar de los demás.
 - Ser incapaz de reconocer o expresar ciertos sentimientos.
 - Contar con pocas herramientas emocionales.



Factores de riesgo para mujeres y hombres

- Un factor de riesgo es algo que aumenta la posibilidad de que se produzcan resultados no deseados o un daño.
- De 18 a 39 años los riesgos están ahí, son importantes.

- Los posibles riesgos son las relaciones desiguales de género, los embarazos no deseados, las infecciones de transmisión sexual (ITS), los trastornos alimentarios (obesidad, bulimia y anorexia) y las prácticas que causan adicciones (tabaco, alcohol y otras drogas). Hay que informarse y estar alerta.

Sexualidad

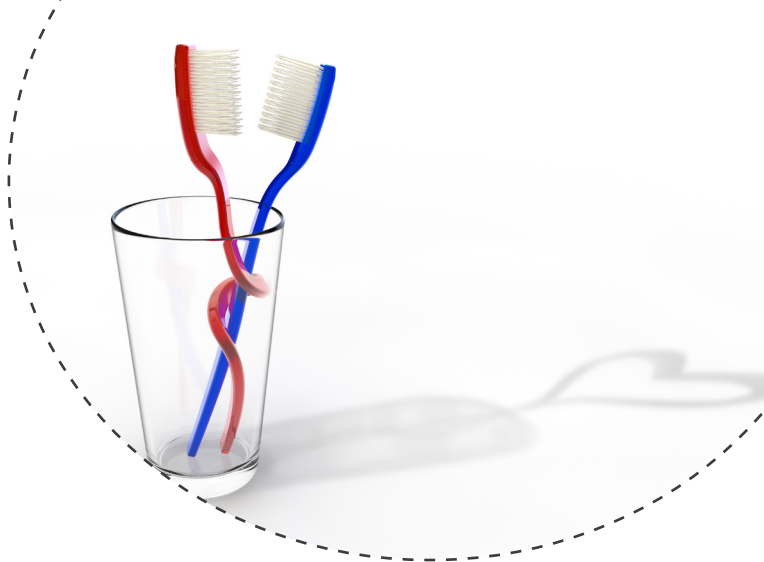
Las diferencias

- La sexualidad no es lo mismo para ambos sexos, no se vive, se anhela ni se percibe de la misma manera.
- Mujeres y hombres, además de sus claras diferencias fisiológicas tienen distintos niveles de maduración ...y de riesgo.

- Sus creencias, necesidades, afectos y actitudes ante la sexualidad se construyen de manera muy diferente.
- Mujeres y hombres están expuestos a diversas influencias y modos de pensar: valores, roles, estereotipos, modas y modelos.
- Algunos son parte de su proceso formativo y cultural (familia, amigos, escuela, grupos).
- Otros son reforzados continuamente en los medios de comunicación.

- La mayoría de los hombres centran la sexualidad en sus genitales y en ciertas zonas del cuerpo de la pareja; algunas mujeres también.
- Las mujeres arriesgan más y ponen más en juego. Generalmente buscan experimentar en una búsqueda hacia el amor maduro. Algunos hombres también.





Las creencias y las actitudes

- En general, los hombres se sienten excitados y buscan una descarga mediante el orgasmo: buscan el gozo sexual como una meta en sí. Algunas mujeres también.
- 'Solo sexo' es la expresión habitual, también: 'sexo sin compromiso'.
- Es una forma muy común de experimentar y disfrutar la sexualidad.

-
- Sin embargo, pensar que en el gozo sexual no hay sentimientos involucrados es una creencia imprecisa.
 - La simple atracción mutua ya está cargada de modelos y aspiraciones de uno o de ambos lados, es decir, hay necesidades afectivas en juego.

-
- Muchos no involucran sus sentimientos o los guardan para otras ocasiones, algunos los reprimen o hasta los esconden.
 - Esto dirige la personalidad a ser introvertidos, a bloquear las emociones o hacia los miedos y las inseguridades, por lo que más tarde puede tener otras repercusiones y efectos psicológicos.

-
- Quizás este 'gozo' sirve como antesala a un 'placer' más pleno que se alcanza mediante el intercambio abierto y recíproco no solo de sensaciones sino de intenciones y sentimientos mutuos.

-
- En ellas, el deseo sexual generalmente es una mezcla de sensaciones fisiológicas y psicológicas acompañada de fantasías eróticas, sentimientos y necesidades afectivas.
 - También algunos hombres más 'románticos' prefieren, buscan o necesitan una relación afectiva además de sexual.
 - En esto, el principal riesgo emocional es idealizar a la pareja.
 - Otros riesgos emocionales muy comunes se generan cuando se pone toda la autoestima en juego o se tienen demasiadas expectativas de dominio o de protección, o hasta de amarrar un compromiso.

-
- En cualquier caso, lo fundamental es que las dos partes estén seguras de sí mismas, protegidas, se brinden satisfacción.

Las riesgos y los daños

- Conscientes o no, en las relaciones sexuales están presentes varios impulsos no muy convenientes:
 - El asegurar que no nos va a pasar nada;
 - El no calcular bien los periodos de fertilidad;
 - El apostar a que a ellos no les va a tocar;
 - El minimizar la posibilidad real de un embarazo;
 - El menospreciar la posibilidad de pasarse una ITS;
 - El seguir los modelos impuestos por la moda y los medios;
 - El creerse mitos inalcanzables como el cuerpo perfecto, potente o sensual.
-
- Los riesgos de las relaciones sexuales se materializan cuando se practican sin cuidados, sin respeto.
 - Los riesgos suelen acrecentarse cuando se asumen a lo loco, como una reacción desesperada o como un escape ante los conflictos o el desacuerdo con los adultos, la escuela, los amigos o la pareja.
-
- Para enfrentar y evitar los riesgos no solo se trata de estar informados sino de tomar decisiones con dignidad, respeto, responsabilidad y, sobre todo, con mucho carácter y firmeza.
 - Para contrarrestar los daños se requiere diálogo, confianza y comprensión a toda prueba; afecto leal y desinteresado, centrado en quien lo necesita.



DIETA



B Alimentación

- i** • Cerca del 70% de los mexicanos, casi 80 millones de personas, tiene problemas de sobrepeso (cerca del 40%) o de obesidad (32%) (ENSANUT 2012).
- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), México ocupa el primer lugar en el escalafón mundial en estos rubros.

- !** • Los hombres y las mujeres que tienen más grasa abdominal tienen también un mayor riesgo de desarrollar a corto y mediano plazos:
 - Glucosa en ayunas > de 100 mg/dl, resistencia a la insulina;
 - Riesgos cardiovasculares, hipertensión arterial;
 - Colesterol de alta densidad baja y concentraciones elevadas de grasas en la sangre (como triglicéridos).

- i** • Al conjunto de estas condiciones se le llama síndrome metabólico. Que puede conducir a diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Una adecuada nutrición depende de tu talla, peso y del tipo de actividad que realizas.
- Cerca del 55% de las calorías deben ser aportadas por carbohidratos, 30%, por las grasas, y 15%, por proteínas.
- Es necesario que el cuerpo se encuentre continuamente hidratado.
- Cada día hay que tomar unos 2 litros de agua.
- El sobrepeso y el exceso de grasa no siempre significan lo mismo.
- Algunas personas pueden ser musculosas, por lo que su peso es mayor al peso promedio.



Para una persona con actividad moderada, la recomendación es:



Leche y derivados

2 a 4 vasos de leche todos los días.

30 gr de queso o un yogurt = un vaso de leche.



Carnes y pescados

Una porción mediana al día, asados o a la plancha; procura alternar diferentes tipos.



Huevos

Uno de 2 a 3 veces por semana.



Legumbres

½ a una taza por semana; incluirlas cocidas.

Combínalas con cereales.



Cereales o sopas

1 taza todos los días. Combínalas con legumbres.

Una pieza o 2 rebanadas o 4 tortillas.



Verduras

3 platos todos los días: crudas o cocidas, con una cucharada de aceite de oliva extra virgen.*



Frutas

3 piezas pequeñas por día: incluir cada día frutas maduras de cualquier color.



Grasas adicionales

Aceite de canola: 1 cucharada sopera por día o bien una rebanada de aguacate.**



Sal

No más de 5 gramos de sal (cloruro de sodio) por día, si se tiene hipertensión no más de 4 gm de sal por día (cada 1000 mg de sal contiene 400 mg de sodio).

*/ De preferencia cocinar solo con aceite de canola, fuera del aceite de oliva, es el mejor para la salud

**/ El aceite de oliva es el que tiene mayor cantidad de grasas monosaturadas (beneficios para el corazón. Su consumo intensivo evita hasta en un 41% los accidentes cerebrovasculares).



¿Qué comer?

- Es importante que le des a tu cuerpo lo que requiere.
 - Es recomendable una alimentación moderada, comer en horarios regulares y que tu dieta sea equilibrada entre los distintos grupos de alimentos.
 - La actividad que realizamos durante el día requiere que el desayuno nos aporte mucha energía, que la comida sea ligera para que nos permita continuar nuestras labores y la cena sea un mero refrigerio.
 - Dependiendo de los espacios entre las tres comidas y de lo que consumamos en ellas, es recomendable realizar una o dos colaciones intermedias: poco calóricas.
 - Una cena ligera, a hora temprana, ayuda a descansar mejor: frutas y ensaladas, verduras o sopas.
 - La cena sirve para equilibrar la dieta y consumir los alimentos que no consumiste durante el día.
 - Si no los comiste a mediodía puede incluir un huevo o una ración de 60 g —lo que cabe en un puño— de pescado o carne.
 - Se recomienda no comer más de 200 gramos de carne roja, por semana (incrementa riesgo de ciertos tipos de cáncer).
- ❗ Muchos comen de más por ansiedad o para premiarse, a veces por costumbres o hábitos que vienen de casa o se copian en el trabajo.
- Los excesos tienen un triple efecto:
 - a) se acumulan como grasa;
 - b) circulan por la sangre en forma de azúcares o lípidos, por lo que las arterias se tapan o se endurecen; y
 - c) hacen que órganos como el hígado, los riñones, el páncreas o la vesícula trabajen de más y se deterioren poco a poco.
- Los desayunos, colaciones —o *lunchs*—, meriendas o cenas a base de pan, galletas o cualquier tipo de harinas o frituras acompañadas con refresco o bebidas endulzadas solo aportan una energía momentánea. Una lata de 355 ml de refresco de cola contiene más de 26 gr de azúcar (5 cucharadas de 5 ml).
- El cuerpo se malacostumbra a no procesar los nutrientes y a demandar calorías fáciles a cada rato (es como un vicio) y, en consecuencia, almacena los sobrantes como grasa corporal. (Ver los símbolos que utiliza la Secretaría de Salud para demostrar los excesos de calorías, azúcares, grasas saturadas, que ahora aparecen e los alimentos y bebidas).
- ❗ Cuando no se desayuna bien o no se come a sus horas los niveles de azúcar en la sangre bajan drásticamente por lo que el cuerpo, sin energía, pide alimentos altos en azúcar y grasa (se refuerza el vicio de la caloría fácil).

*/ La Asociación Americana para la investigación del Cáncer recomienda no comer más de 200 gm de carne roja por semana. Lo rojo de la carne, contiene un ingrediente (Hem) que promueve cáncer de seno en la mujer, de próstata en el hombre y de colon en ambos sexos.



Higiene y Salud

Acude a revisión médica por
lo menos una vez al año.

Visitas al médico

El médico...

- Mide el peso, la talla y la presión arterial y el sonido pulmonar.
- Explora cada ojo por separado; en su caso, te envía al oftalmólogo.
- Hace una exploración auditiva, cada oído por separado.
- Valora alimentación y niveles de actividad física; en su caso, te envía con el nutriólogo.
- Valora hábitos de sueño e higiene. Te orienta al respecto.
- Revisa los testículos para detectar posibles hernias o enfermedades como cáncer testicular.
- El odontólogo hace una exploración para detectar sarro, inflamación de las encías, caries, espacios entre los dientes, frenillos, mordida chueca; aplicará flúor si es necesario.
- Solicita exámenes de laboratorio cuando sea necesario con el fin de medir glucosa, colesterol y triglicéridos, así como para detectar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Cuando sea necesario, solicita exámenes para detección de cáncer.
- Comenta si te ha salido alguna mancha, bolita, absceso o lunar que esté creciendo en cualquier parte de tu cuerpo.
- Revisa el esquema de vacunación, aplica la vacuna necesaria y registra en la Cartilla Nacional de Salud. Si eres mujer debiste aplicar la vacuna de VPH entre los 9 (en México a los 11) y los 26 años de edad para prevenir el cáncer cervicouterino.*

Si tienes una vida sexual activa, revisará lo siguiente:

- Presencia de infecciones de transmisión sexual o ITS y VIH/SIDA.
- Identificación de conductas de riesgo. Te proporcionará información sobre salud sexual y promoverá el uso adecuado del condón.
- Métodos de planificación familiar: para las mujeres, anticonceptivos orales, inyectados DIU; para los hombres, vasectomía; para ambos, uso del condón.

*/ Por ahora los servicios de salud pública de las Ciudad de México aplican la vacuna del VPH, de manera gratuita, únicamente a niñas entre 9 y 11 años, sin embargo, se recomienda aplicarla tanto a niñas como a niños de esa edad.

Signos de alerta

CONSULTA
AL MÉDICO
DE INMEDIATO



- Problemas de la vista.
- Problemas del oído.
- Sed o hambre excesivos.
- Problemas digestivos.
- Problemas respiratorios.
- Caries o dolor de dientes y muelas.
- Dolores de cabeza constantes.
- Dolor de pecho.
- Dolor abdominal persistente.



- Irregularidades en la menstruación.
- Dolor en la parte inferior del abdomen, sensibilidad durante tus exámenes médicos.
- Sensibilidad en el cérvix durante exámenes médicos.
- Olor inusual y/o desagradable del flujo vaginal.
- Valoración de posible infertilidad.
- Sangrado vaginal entre los ciclos menstruales.
- Dolor al tener relaciones sexuales.
- Presencia de nódulos o "bolitas" que antes no tenías (en los senos principalmente)
- Hemorragias o secreciones sin causa evidente.



- Dolor testicular.
- Salida de líquidos por el pene.

- Dolor, ardor o inflamación alrededor de los órganos sexuales.
- Úlceras, ronchitas o ampollas alrededor de los órganos sexuales, boca o ano.
- Cambios en color y olor de la orina; orinar frecuentemente, dolor y/o ardor al orinar.
- Alteraciones y cambios en la piel tales como verrugas o lunares que miden más de 6mm o que sangran fácilmente.
- Úlceras en la piel que no cicatrizan.
- Fiebre por causa desconocida.
- Irritabilidad, angustia, problemas para dormir.
- Sueño excesivo, debilidad generalizada.



Exámenes médicos y de laboratorio

- Las pruebas de diagnóstico pueden descubrir enfermedades en sus primeras etapas, cuando es más fácil tratarlas.
- Habla con tu médico para saber cuáles son las adecuadas para ti, cuándo y con qué frecuencia debes realizártelas.

- Algunas personas necesitan hacerse ciertas pruebas con mayor antelación o con más frecuencia que otras.

Vacunación

- A los 18 años ya debes tener completas todas las vacunas y refuerzos.
- Si te falta algún refuerzo, acude a un centro de salud o con tu médico para que te lo aplique cuanto antes.
- Consulta el cuadro en los Anexos de esta guía.

¿Qué te ocurre en esta etapa?

- Los temas que interesan de manera particular a las mujeres adultas son los que se relacionan con la salud sexual y reproductiva, entre los que se cuentan:

- La planificación familiar;
- Las infecciones de transmisión sexual, el VIH/SIDA;
- La infertilidad y el embarazo;
- El parto y el puerperio; y
- El cáncer de mama y el cérvico-uterino.

- Los hombres, por su lado, deben prestar una atención especial a:

- El auto-examen testicular;
- El sobrepeso, la obesidad y la diabetes;
- El cuidado de la salud sexual para prevenir ITS y VIH/SIDA;
- El cáncer de piel;
- La impotencia y la disfunción eréctil.

- Mujeres y hombres tienen, además, el gran reto de vencer problemas como el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y otras adicciones.

- Otro tema central para esta etapa es el que se relaciona con la imagen corporal que difunden los medios.
- A la mujer se le ha hecho creer que existe una relación entre la belleza y el estar delgada hasta el extremo.
- Bajar de peso se vuelve una obsesión.
- Algunas mujeres llegan a desarrollar patologías como la anorexia y la bulimia.
- También ocurre lo contrario: mujeres y hombres descuidan su alimentación, se provoca un desequilibrio entre lo que comen y su gasto de energía: desarrollan preobesidad e incluso obesidad.
- Los riesgos y las causas de las principales enfermedades y causas de muerte que afectan a mujeres y hombres en estas edades:
 - De los 18 a los 29 se encuentran los accidentes y homicidios, los tumores malignos, el embarazo, el parto y el puerperio, las enfermedades del corazón, el suicidio, la insuficiencia renal, la diabetes y el SIDA.
 - De los 30 a los 39 se agregan las enfermedades cerebrovasculares, la cirrosis y otras enfermedades del hígado y el síndrome de dependencia al alcohol.
- Muchas de estas causas de fallecimiento e incapacidad pueden evitarse, prevenirse o retrasarse con un diagnóstico y un tratamiento tempranos.

Temas importantes de salud, de 18 a 39 años...

- Obesidad y diabetes
- Hipertensión y riesgos cardiovasculares
- Cánceres de cuello uterino, mama, piel, colon y recto
- Prevención: auto examen de senos o de testículos y vacunación con VPH (puede ser en ambos sexos)
- Salud sexual y reproductiva
- Embarazo e infertilidad
- Enfermedades de transmisión sexual
- Eyaculación precoz, disfunción eréctil
- Grupos de alimentos, nutrientes, vitaminas...
- Trastornos depresivos
- Relaciones desiguales
- Tabaco, alcohol y otras adicciones

Consúltalos con mayor detalle en www.clikisalud.net



Riesgos reales

Tabaquismo

- i** • El tabaco es el primer factor de riesgo prevenible de cáncer, en especial de pulmón, de garganta y de vejiga.
- Además, fumar aumenta el riesgo de padecer enfisemas o enfermedades cardiopulmonares.
- Cada 10 minutos ocurre una defunción asociada con esta adicción: es la quinta causa de muerte en México.
- Una persona que fuma vive de 7 a 10 años menos que una que no lo hace.
- El humo del tabaco contiene numerosos gases y partículas, incluyendo un sinnúmero de componentes tóxicos capaces de provocar daños por inflamación, irritación, alergia, sofocación y carcinogénesis.
- Tanto los fumadores activos como los pasivos absorben estos componentes.
- Muchos de estos, como el monóxido de carbono, entran en la circulación y se distribuyen en todas las células del cuerpo intoxicándolas.
- Otros componentes, principalmente la nicotina, tienen efectos tranquilizantes y antidepresivos, que son los que crean la dependencia y la adicción.

Alcoholismo

- El alcohol es un depresivo del sistema nervioso central y actúa directo en el cerebro.
- El alcoholismo es una dependencia o adicción, no es un problema moral, es una enfermedad que necesita ser tratada por profesionales.
- La persona no puede controlar el consumo de alcohol, lo hace cada vez con más frecuencia y siempre de manera excesiva.

-
- !** • Es necesario estar alerta y evitar el uso de alcohol para disminuir el estrés, el enojo o la tristeza. La depresión es también una causa común que lleva a su consumo.

- Tomar excesiva y prolongadamente obliga al organismo a requerir cantidades cada vez mayores para sentir los mismos efectos.
- A esto se le llama **tolerancia aumentada**.
- Es un mecanismo adaptativo que llega a un límite en el que **se invierte**: el hígado ya no es capaz de procesar el alcohol.
- Así, el alcohol se queda en la sangre y la persona se emborracha casi desde que empieza a tomar, ya ni siquiera puede probarlo.

- Es por ello que quienes presumen de tolerar más alcohol llevan en sí mismos el riesgo de una alcoholización crónica.

Otras adicciones

- Al igual que con el alcohol, consumir drogas no es un problema moral, es una enfermedad. Los estados mentales y emocionales con ansiedad, miedos o fobias así como la depresión pueden ser causa del consumo de estupefacientes.

- Las drogas no solo generan adicción bioquímica sino también psicológica. Por ello se generan cuadros muy difíciles de manejar y su rehabilitación resulta muy compleja.
- Es necesario estar alerta y estar seguros de que sí hacen daño.

- Las drogas sobreestiman y desgastan el sistema nervioso central o el sistema nervioso simpático.
- Algunas actúan en los neurotransmisores cerebrales.
- Al igual que el tabaco y el alcohol, las drogas no solo generan adicción a la estimulación fácil y a la evasión sino que, además: los efectos de su abstinencia potencian los miedos y las fobias, las obsesiones y las compulsiones, los delirios y los demás problemas emocionales que están en el origen o detrás de su consumo.
- Esto fortalece aún más la dependencia hacia ellas.

- El peligro no solo se relaciona con la gran dependencia y los daños que desarrollan, sino con la destrucción de la vida social, escolar y familiar.
- Una parte del problema, quizá la más profunda, atañe a los enfermos de adicción: es una cuestión psicológica y bioquímica cuyos efectos y causas es mejor enfrentarlos caso por caso y casa por casa.
- Cada persona, su entorno familiar y medio social son distintos.

- La otra parte es un verdadero problema ético y de alguna manera los consumidores participan en ello, los de aquí y los de otros países:

Si una buena parte del consumo es para pasársela bien, solo o acompañado, en reuniones, fiestas o fines de semana... Esta cultura de necesito un aliviane ¿es la que a final de cuentas da pie al ambiente de violencia, inseguridad e ilegalidad que el mundo del narco impone?





D Propósitos y hábitos

¿Qué puedes hacer por ti y tu salud?

Fomenta

- La búsqueda de información sobre auto-cuidado.
- Visitar al médico una vez al año y hacerte los estudios necesarios.
- Cooperar con tu familia, de manera económica y con tareas en casa.
- Ejercicio 3 veces por semana durante por lo menos 30 minutos.
- Tu autoestima y tu desarrollo social.

Mantén

- El baño diario y el cambio de ropa todos los días. Cuida tus genitales.
- El lavado de los dientes tres veces al día, utiliza hilo dental.
- Una alimentación adecuada en horarios, cantidad, calidad y variedad.

Evita

- Fumar. Si lo haces, respeta los demás. No fumes en lugares cerrados.
- Fumar si estás embarazada: recuerda que ocasiona problemas al bebé.
- Tener relaciones sexuales sin condón.
- Caer en adicciones, fortalece tu voluntad y dí no. Busca otras salidas para relajarte.

Procura

- Beber con moderación; si bebes alcohol no manejes.
- Hacer actividades que puedan ocasionar(te) un accidente.
- Hacerte el auto-examen de mama o testicular cada mes.
- Realizarte el Papanicolaou en la fecha en que debas hacerlo.
- Revisar tu piel en busca de marcas anormales.
- Acudir con el médico si presentas algún síntoma de eyaculación precoz o de disfunción eréctil.
- Descubrir actividades sanas como: deporte, lectura, música, caminata y ejercicios de respiración o meditación.
- Manejar el estrés, el fracaso o la frustración sin que ello te lleve a desarrollar un sentido de superioridad o de inferioridad.
- Utilizar métodos de planificación familiar y de protección para prevenir ITS.
- Hablar con tu pareja sobre salud sexual y reproductiva.

E Mitos y realidades



MITOS



REALIDADES

Tener cáncer de pecho es estar sentenciada a muerte.

→ **Falso.** Hace tiempo era diferente, pero hoy en día el cáncer se puede detectar y tratar en su fase temprana, antes de que se extienda.

Con senos grandes se corre más riesgo de cáncer de mama.

→ **Falso.** El tamaño de los senos no tiene ninguna relación con el riesgo, si bien los senos grandes son más difíciles de examinar.

Los antitranspirantes y los sostenes con alambre causan cáncer de mama.

→ **Falso.** Estos rumores se extendieron con rapidez, pero no hay ningún estudio que los haya demostrado.

Amamantar es una protección segura contra el cáncer de mama.

→ **Falso.** Tener hijos y amamantarlos antes de los 30 años reduce el riesgo de cáncer, pero no es una garantía. Es necesario realizarte una mamografía una vez al año.

Si no palpas ningún bulto o bolita en el seno, no tienes cáncer.

→ **Falso.** La mamografía detecta muchos cánceres pequeños antes de que puedas identificarlos con el tacto.

Los anticonceptivos provocan cáncer de pecho.

→ **Falso.** Antes las píldoras anticonceptivas contenían dosis más altas que representaban mayor riesgo. Ahora las dosis son menores.

Un nódulo en el seno significa cáncer.

→ **Falso.** Ocho de cada diez nódulos son benignos o no cancerosos.

No es necesario el Papanicolaou cuando eres muy joven..

→ **Falso.** El primero debe hacerse a los 20 años o tres años después de tener relaciones. Aun con la vacuna contra el VPH es necesario hacerse pruebas regularmente. Dado que la vacuna no contiene todos los genotipos que causan cáncer cervicouterino.

Si el Papanicolaou resulta anormal, quiere decir que es cáncer.

→ **Falso.** El resultado puede ser positivo a displasia, pero eso no significa que ya tengas cáncer. Si la prueba resulta positiva, te enviarán a que te hagan otros estudios y te den tratamiento.



MITOS



REALIDADES

Toda disfunción eréctil es ocasionada por el cansancio.

→ **Falso.** Existen factores psicológicos ligados a la ansiedad y la depresión así como conflictos con la pareja que pueden originarla.

Eyacular pronto es por inexperiencia, estar muy excitado, o por un glande muy sensible.

→ **Falso.** Nada de esto es cierto. Tampoco lo es la debilidad en los nervios del pene a causa de la edad. La eyacuación prematura es un problema de salud.

El condón no siempre protege de las ITS; en cambio, si lo usas, no disfrutas.

→ **Falso.** Los motivos de estas afirmaciones son la falta de información, creencias religiosas y el machismo. El uso correcto del preservativo evita embarazos no deseados, protege de las ITS y previene el VIH.

Sólo un pene grande satisface a la mujer.

→ **Falso.** Un estudio señala que para el 90% de las mujeres la satisfacción sexual no depende de ello; lo importante es la forma de hacerlo.

Eyacuación es sinónimo de orgasmo.

→ **Falso.** El autocontrol en la respiración aumenta intensidad y duración del orgasmo.

La primera vez con las drogas no genera adicción.

→ **Falso.** Depende del tipo de droga: se puede caer en la adicción desde la primera vez.

Los espermatozoides viven en el cuerpo de la mujer hasta 10 días.

→ **Cierto.** El espermatozoide es fértil entre 48 y 72 horas; pero los espermatozoides pueden quedar vivos hasta 10 días.

Revolver bebidas hace que te emborraches más rápidamente.

→ **Falso.** Lo que intoxica no es la mezcla sino la acumulación de alcohol en la sangre y ésta depende la cantidad y la velocidad con la que se bebe.

Un baño con agua fría y una taza de café te quitan la embriaguez.

→ **Falso.** Lo único que funciona es el tiempo y, dado que el alcohol deshidrata, tomar muchos líquidos no quita la embriaguez pero sirve para después sentirte mejor.

Las que padecen depresión son las mujeres.

→ **Falso.** Aunque menos, los hombres también la padecen. Se manifiesta al trabajar en exceso, irritabilidad y hasta con violencia.



ANEXOS



Peso y talla



Edad	Peso promedio (gramos)	Talla promedio (centímetros)	Peso promedio (gramos)	Talla promedio (centímetros)
18 años	De 47.85 a 64.90	De 151.1 a 168.0	De 54.96 a 75.03	De 164.1 a 181.1
19 años	De 47.85 a 64.90	De 151.7 a 168.7	De 55.0 a 75.43	De 164.5 a 182.4

Vacunación*

De 18 a 39 años

Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Edad
Td	Difteria y tétanos	Refuerzo	Personas con esquema completo
		2da dosis con un intervalo de 4 a 8 semanas, y luego un refuerzo cada 10 años	Personas sin esquema completo o no documentado
SR	Sarampión, rubeola	Refuerzo cada 5 años	Posible, para personas con mayor riesgo (zonas rurales).
		Refuerzo	Población en riesgo No a embarazadas o en post-parto inmediato No a personas con VIH que han desarrollado SIDA
Influenza estacional	Influenza	Anual	Todas las personas en este grupo estacional de edad*
VPH	Previene la infección por virus del papiloma humano y reduce el riesgo de cáncer cérvicouterino	2 dosis	Debieron aplicarse entre los 9 y los 11 años
VPH	Máximo hasta los 26 años		

*/ Elaboración propia a partir de datos tomados de la Cartilla Nacional de Salud 2018.

**/ Los servicios de salud pública ofrecen la vacuna contra la influenza de manera gratuita, desde los 6 hasta los 59 meses, así como para los mayores de 60 años y para los pacientes con enfermedades crónicas desde los 50 años. Los demás pueden acudir al sector privado.

***/ Es importante conocer que después de los 65 años de edad, la vacuna de influenza estacional que se aplica en México, no despierta la misma producción de anticuerpos protectores que a edades menores. Aunque todavía no llega a México, ya existe una vacuna en EUA, Francia y otros países, denominada INFLUENZA- ALTA DOSIS para personas mayores a 65 años.



Vacunación en el embarazo



Vacunación*

Durante el embarazo

Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Edad
TD	Difteria y tétanos	Con esquema completo	Cada diez años
		Refuerzo	
		Con esquema incompleto o no documentado	
		Primera	Dosis inicial
		Segunda	1 mes después de la primer dosis
		Tercera	12 meses posteriores a la primera dosis
TDPA	Difteria y tétanos y tos ferina	Única	Preferible al principio del periodo o a más tardar a la semana 32 del embarazo
Influenza estacional	Influenza	Única	Cualquier trimestre del año

*/Elaboración propia a partir de datos tomados de la Cartilla Nacional de Salud 2018.

Criterios para el diagnóstico clínico del síndrome metabólico

(Versión más aceptada desde el 2009 de factores de riesgo)



CRITERIOS*

1) Circunferencia de la cintura elevada

-  Hombres 90 cm o menos
(Riesgo más de 90 cm)
-  Mujeres 80 cm o menos
(Riesgo más de 80 cm)

2) Triglicéridos elevados

Mayor de 150 mg/dl

3) Colesterol de Alta Densidad
(denominado colesterol bueno)

Menor de 40 mg/dl

4) Presión arterial elevada (si está
recibiendo antihipertensivos se
puede tomar como un indicador)

Sistólica mayor a 130 mm/Hg
Diastólica mayor a 85 mm/Hg

5) Glucosa elevada en ayunas

Mayor o igual a 100 mg/dl

*/ La presencia de 3 a 5 factores avalan el diagnóstico de síndrome Metabólico

**/ Una persona no tiene que padecer obesidad para tenerlo. Hasta el 40% de los adultos con peso normal lo tiene.



Pistas y señales

¿DE QUÉ DEBES ESTAR PENDIENTE?

Marca la
respuesta
SÍ NO

Acudes a revisión médica y al odontólogo cada año.

Te aplicas las vacunas correspondientes.

Conoces y usas la Cartilla de Salud de la Mujer o la del Hombre.

Te encuentras en tu peso y talla.

Llevas una vida activa, haces ejercicio por lo menos tres veces a la semana por más de 30 min.

Reduces el consumo de grasas y azúcar; evitas alimentos procesados, comes en sitios limpios.

Has decidido libremente abstenerse de fumar y moderar el consumo de alcohol.

Eres consciente de las situaciones de riesgo y haces lo necesario para prevenir accidentes.

No conduces cuando bebes alcohol.

Conoces y sigues las reglas de seguridad en tu trabajo.

Demuestras responsabilidad en la actividad que desempeñas (escuela y/o trabajo).

Sabes estudiar/trabajar en equipo y eres positiva/o.

Manejas el estrés y sabes qué hacer cuando sientes frustración.

Por lo general duermes bien y amaneces descansada/o.

Te proteges del sol, usas camisas de manga larga y usas filtro solar en la cara.

Observas tu piel con cierta frecuencia para detectar manchas, lunares o marcas en la piel.

Realizas mensualmente la auto-exploración de mama o el auto-examen testicular.

Si contestaste a todo SÍ, ¡felicidades! Sacaste un 10 en autocuidado de la salud y avanzas por buen camino. Si contestaste NO en algunas opciones, consulta a tu médico o al especialista.

	Marca la respuesta	
	SÍ	NO
Has decidido libremente ejercer tu sexualidad con responsabilidad y seguridad.		
Utilizas métodos de planificación familiar.		
Estás dispuesta a ligarte o dispuesto a realizarte una vasectomía para no tener más hijos.		
Previenes los embarazos no deseados con algún método anticonceptivo.		
Previenes las ETS utilizando y exigiendo a tu pareja el uso del condón.		
 Acudes una vez al año a hacerte un Papanicolaou.		
 Si tu ritmo de menstruación se ha vuelto irregular, acudes al médico.		

Si contestaste a todo SÍ, ¡felicidades! Sacaste un 10 en autocuidado de la salud y avanzas por buen camino.

Si contestaste NO en algunas opciones, consulta a tu médico o al especialista.

*En caso de embarazarte recuerda que debes comenzar la alimentación al seno materno (la leche materna, la mejor leche para tu bebé) inmediatamente en el periodo post-parto y continuar por lo menos durante 6 meses y cuando es posible hasta los 2 años. Ayudarás a prevenir muchas enfermedades a tu bebé y como madre tendrás menor riesgo de presentar hemorragia postparto y menor riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.

Cuando acuestes a tu bebé siempre debe ser boca arriba para prevenir muerte de cuna.

La muerte de cuna es la primera causa de muerte post-neonatal (entre el primer mes y el año de vida).



¿Cómo aprender a ser felices?



En Harvard, una de las universidades más prestigiosas del mundo, el curso con más popularidad y éxito enseña cómo aprender a ser felices.

La clase de Psicología Positiva dictada por Ben Shahar atrae 1400 alumnos por semestre y 20% de los graduados de Harvard toman este curso electivo. Según Ben Shahar, la clase –que se centra en la felicidad, la autoestima, y la motivación– les da a los estudiantes herramientas para conseguir el éxito y encarar la vida con más alegría.

Este profesor de 35 años, que algunos lo consideran “el gurú de la felicidad” destaca en su clase, 13 consejos clave para mejorar la calidad de nuestro estado personal y que contribuye a la generación de una vida positiva:

- i • Tip 1.** Practica actividad física: Expertos aseguran que hacer ejercicio ayuda a mejorar el ánimo. 30 minutos de ejercicio es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés.
- **Tip 2.** Desayuna: Algunas personas se saltan el desayuno por falta de tiempo o para no engordar. Estudios demuestran que desayunar te da energía, te ayuda a pensar y a desempeñar exitosamente tus actividades.
- **Tip 3.** Agradece a la vida todo lo que tienes: Escribe en un papel 10 cosas que tienes en tu vida que te dan felicidad. ¡Enfócate en las cosas buenas!
- **Tip 4.** Sé asertivo: Pide lo que quieras y di lo que piensas. Ser asertivo ayuda a mejorar tu autoestima. Ser dejado y quedarte en silencio genera tristeza y desesperanza.
- **Tip 5.** Gasta tu dinero en experiencias: Un estudio descubrió que el 75% de personas se sentían más felices cuando invertían su dinero en viajes, cursos, clases, mientras que solo el 34% dijo sentirse más feliz cuando compraba cosas.
- **Tip 6.** Enfrenta tus retos: Estudios demuestran que cuando más postergas algo, más ansiedad y tensión generas. Escribe pequeñas listas semanales de tareas y cúmplelas.

- i • Tip 7.** Pega recuerdos bonitos, frases y fotos de tus seres queridos por todos lados: Llena tu nevera, tu computador, tu escritorio, tu cuarto, TU VIDA de recuerdos bonitos.
- **Tip 8.** Siempre saluda y sé amable con otras personas: Más de cien investigaciones afirman que sólo sonreír cambia el estado de ánimo.
- **Tip 9.** Usa zapatos que te queden cómodos. Si te duelen los pies te pones de mal humor, asegura el Dr. Keinth Wapner, Presidente de la Asociación Americana de Ortopedia.
- **Tip 10.** Cuida tu postura: Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia enfrente ayuda a mantener un buen estado de ánimo.
- **Tip 11.** Escucha música. Está comprobado que escuchar música te despierta deseos de cantar y bailar, esto te va a alegrar la vida.
- **Tip 12.** Lo que comes tiene un impacto en tu estado de ánimo.
 - ❗ • No te saltes comidas, come algo ligero cada 3 o 4 horas y mantén los niveles de glucosa estables.
 - Evita el exceso de harinas blancas y el azúcar.
 - ¡Come de todo!
 - Varía tus alimentos.
- **Tip 13.** Arréglate y siéntete atractivo: ¡Ponte guapo! El 41% de la gente dice que se sienten más felices cuando piensan que se ven bien.



notas

Lined area for notes.



Manual de prevención y autocuidado TU SALUD
18 a 39 años de vida

Tercera edición: México 2016

Actualización: Enero 2025

Derechos Reservados

© Instituto Carlos Slim de la Salud, A.C.

ISBN de obra completa: 978-607-7806-23-3

ISBN del presente volumen: 978-607-7806-24-0

Elaboración de contenidos originales:

Sociedad Mexicana de Salud Pública

FUNDACIÓN
Carlos Slim



aprende.org



clikisalud.net



@CLIKIsalud1



clikisalud

MANUALES
tu salud 4
18 a 39 AÑOS



FUNDACIÓN
Carlos Slim

aprende.org