

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 Personas sin esquema completo o no documentado |
| | | Refuerzo cada 5 años | Posible, para personas con mayor riesgo (zonas rurales). |
| SR | Sarampión, rubeola | 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 abstenerte 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:

- **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.





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

Tercera edición: México 2016

Actualización: Enero 2022

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