

¿qué le pasa a mi cuerpo?

CAMBIOS durante
La ADOLESCENCIA

ai aulas y
andamios
e d i t o r a

¿qué le pasa a mi cuerpo?

Espeche, Romina

¿Qué le pasa a mi cuerpo? : cambios durante la adolescencia / Romina Espeche ; contribuciones de Alejandra Martínez ; Virginia Carricaburu ; coordinación general de Paula Martínez ; Laura Prol ; María Florencia Ojea. - 1a ed. . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Fundación de Educación y Capacitación para los Trabajadores de la Construcción, 2015.

16 p. ; 21 x 15 cm. - (Salud y familia. adolescencia)

ISBN 978-987-1422-26-5

1. Adolescencia. I. Martínez, Alejandra, colab. II. Carricaburu, Virginia, colab. III. Martínez, Paula, coord. IV. Prol, Laura, coord. V. Ojea, María Florencia, coord. VI. Título.

CDD 301

La colección Salud y Familia es un conjunto de cuadernillos elaborados por profesionales de la salud de **Construir Salud** y la **Red Social UOCRA**.

Autora >>> **Dra. Romina Espeche**

Coordinación General de la colección >>> **Lic. Paula Martínez - Lic. María Florencia Ojea - Lic. María Laura Prol**

Colaboradora >>> **Lic. María Florencia Ojea**

Diseño Editorial >>> **Julia Irulegui**

Ilustraciones >>> **Jorge "El Chino" Docco**

Corrección de estilo >>> **Guillermo Palmisciano**

Supervisión de textos >>> **Verónica Urbanitsch**

Agradecimientos >>> Al presidente de la Obra Social **Gerardo Martínez**. Al director médico del Sanatorio Franchín, **Dr. Gustavo Calderón**. Al director ejecutivo de la Fundación UOCRA, **Gustavo Gándara**. Al equipo de Aulas y Andamios Editora.

CAMBIOS durante la ADOLESCENCIA

CONOCIENDO MI CUERPO

Disfrutar tu cuerpo de manera consciente y **habitarlo con atención plena** permite cuidarlo y conocerlo.

Es importante que te **explores**, que te **descubras** sin miedo para que aprendas a escucharte y diferenciar lo que te gusta de lo que no, a percibir tus sensaciones y **ser fiel a tus sentimientos** durante cada experiencia que transitás. De esa manera, **sos libre, podés elegir**.

Apropiarte de tu cuerpo y de sus cambios durante la adolescencia pueden generarte desorientación, vergüenza, miedo. El cuerpo se habita paulatinamente en la medida que vayas **conociéndote y reconociendo quién sos**, qué necesitás y respondiendo hábilmente a esa necesidad. De esa manera sos responsable.

Conocé tu cuerpo, qué te gusta de él. Aceptalo, tené confianza en vos.

Respetate y respeta al otro. De esa manera también podés disfrutar de tu sexualidad. **Descubrí y acepta tus valores**, tu potencial, expresa tus ideas, **mostrate como realmente sos**. Así vas a poder relacionarte con los demás de manera más genuina.

¿qué es La PUBERTAD?

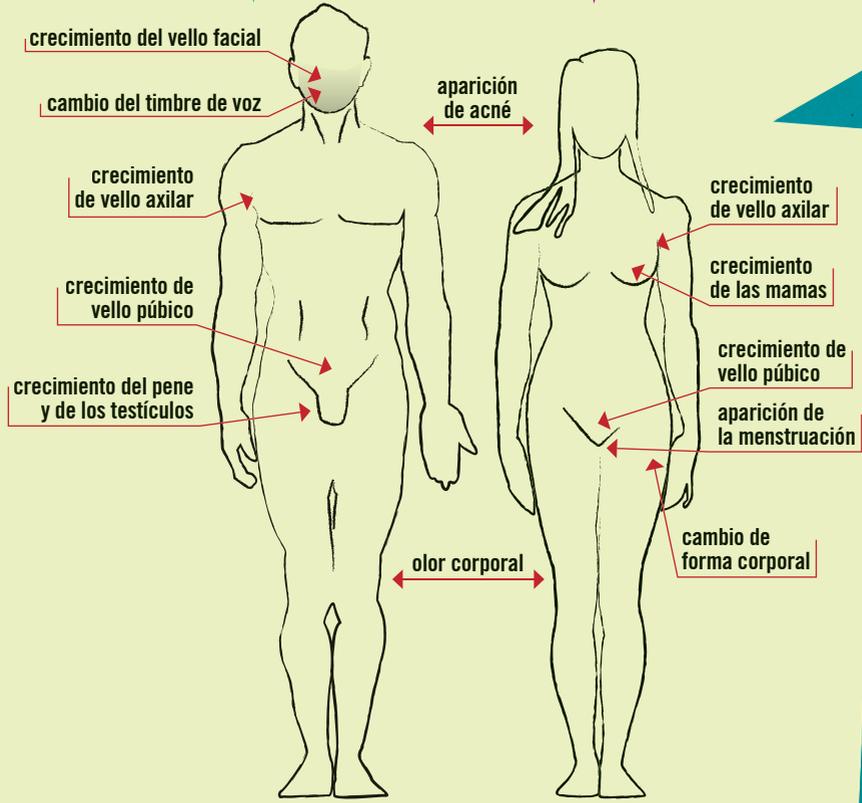
La pubertad es el **proceso** mediante el cual pasás de ser un niño o niña a ser una persona **sexualmente madura y capaz de reproducirse**. Comienza con los primeros cambios puberales y termina con la adquisición de la capacidad de reproducirse y con la culminación del crecimiento corporal. Durante esta etapa **tu cuerpo cambia** para que desarrolles el cuerpo adulto. Las diferencias en la estatura y en el aspecto físico deben interpretarse de acuerdo al momento en que te encuentres y de tu genética.

Es importante que sepas que no todas las personas crecen y se desarrollan a la misma edad ni al mismo ritmo.

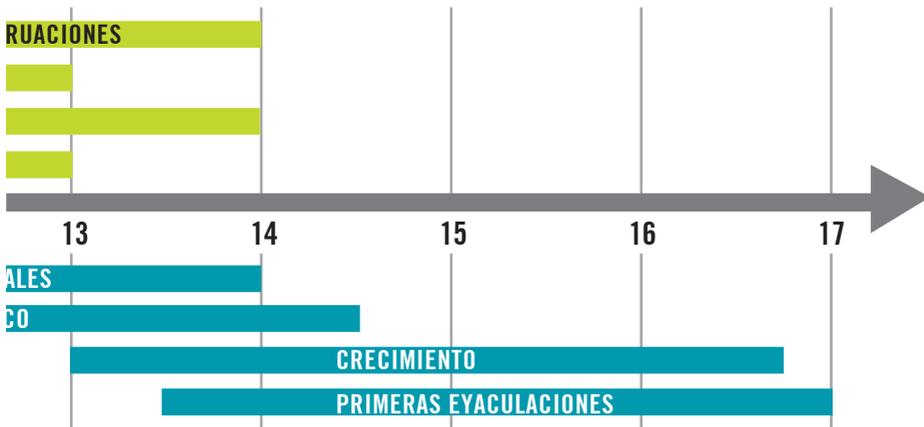


hombres

mujeres



¿qué es
La PUBERTAD?



¿qué es La menstruación?

Es la pérdida de sangre por la vagina que se repite todos los meses. **Dura entre 3 y 7 días** y la cantidad de sangre puede variar de una mujer a otra. La menarca ocurre más frecuentemente entre los 9 y los 16 años, la **edad promedio de aparición es a los 12,5 años.**

Desde la primera menstruación tenés la capacidad de tener hijos.

FASE FOLICULAR
[Un nuevo óvulo empieza a madurar y las paredes del útero se preparan para acogerlo.]

1 2 3 4 5

Desde el 1° día hasta aproximadamente el 5° día del ciclo

MENSTRUACIÓN

6 7 8 9 10

11 12 13 14 15

DÍAS FÉRTILES

OVULACIÓN
El óvulo abandona el ovario

En muchas culturas la menarca es un hecho valioso porque **marca el inicio de la femeneidad y la futura maternidad de las mujeres.**

Durante la menstruación o en la semana previa a que te venga, podés **sentir cambios emocionales y físicos**, como por ejemplo aumentar 1 o 2 kilos, sentirte más sensible, dolor en las mamas, tener ganas de comer golosinas, entre otros cambios.

ciclo menstrual

FASE LÚTEA
[El óvulo permanecerá en las trompas de falopio hasta 24 horas esperando a ser fecundado.]

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

LACIÓN
ulo abandona el ovario y avanza a través de la trompa de falopio.

¿qué es La eyaculación?

Es la **liberación del semen**, a través del orificio uretral, que **se produce al final del acto sexual, la masturbación o durante sueños eróticos**. El semen está compuesto por los espermatozoides producidos por los testículos y diversas secreciones de distintas glándulas.

Antes de la eyaculación puede producirse la emisión de unas gotas de un líquido casi transparente (fluido pre eyaculatorio) que pueden contener espermatozoides. Por esto, el método de “acabar afuera” no es un método eficaz para prevenir el embarazo. Podés emitir ese líquido si estás pensando o acariciando a la persona que te gusta.

Los sueños húmedos existen.

Aproximadamente el **13%** de los varones experimenta la primera eyaculación durante una polución nocturna, esto es una eyaculación involuntaria durante el sueño conocido como “sueños húmedos”.

Otros cambios en los varones

Un motivo que puede preocuparte es el **agrandamiento de una o de las dos mamas**. Eso se llama **ginecomastia** y se puede observar **en el 50% y hasta el 75% de los varones y es transitoria**. Puede aparecer después de iniciado el crecimiento testicular y suele desaparecer al terminar el crecimiento y el desarrollo.

Puede ser que te quejes por no tener los músculos que deseas. Esto ocurre porque **el aumento de la fuerza en el desarrollo muscular aparece más tarde**. Se aconseja no hacer pesas ni aparatos porque podés lesionar tus cartílagos de crecimiento.

Antes de realizar cualquier tipo de actividad física consulta con tu médico.

Tus movimientos se vuelven torpes y eso es porque el crecimiento sigue una dirección irregular (caudocefalica). Es decir, primero crecen los pies, luego las piernas y el muslo, así como primero las manos y luego los brazos, creciendo por último el tronco.

¿qué es La masturbación?

Es un acto íntimo que da mucho placer. A medida que vas creciendo, tu cuerpo y las sensaciones que surgen de él van cambiando. Te das cuenta que preferís estar más tiempo explorando tu cuerpo y sentirás que los genitales son una fuente importante de sensaciones físicas placenteras. **Esto es algo común y esperable** en tu desarrollo sexual.

“te pueden
crecer pelos en
las manos”



falso

“te quita
la energía”



falso

“Es solo
algo de varones”



falso

Son **falsas creencias populares que nada tienen de verdadero.** Esta práctica es tan placentera para varones como para mujeres. No hay nada de real en que pelos puedan crecerle; en otras épocas, adultos decían frases parecidas para que los adolescentes no se masturbaran, porque se creía que era pecado.



Mito y Realidad

"La primera relación no embarazosa"

falso

Falso. Desde la primera menstruación tu cuerpo está preparado para la fecundación.

"El tamaño del pene es importante para la virilidad del varón y otorga mayor placer a su pareja"

falso

El tamaño del pene no te hace más o menos hombre. El placer sexual está ligado a ciertos estímulos cerebrales y no al tamaño en sí.

"No podés tener relaciones sexuales durante la menstruación"

falso

Puede ser más o menos cómodo para vos y/o tu pareja pero es posible tener relaciones sexuales durante la menstruación.

"Si el hombre se masturba, debe tener una relación coital porque si puede enfermar o enloquecer"

falso

Tanto el hombre como la mujer no necesitan de contacto físico para masturbarse y esto es muy placentero para ambos.

"Puede ser que eyacules y orines al mismo tiempo."

falso

Al momento de la eyaculación se cierra una válvula para evitar que la orina salga.

"Se puede hacer crecer el pene con ejercicios o tironeando de él."

falso

El pene termina de crecer en la edad adulta. Estos métodos no son recomendables ya que pueden ser riesgosos.

"No debes bañarte, hacer gimnasia, ni lavarte la cabeza durante la menstruación, porque se te puede cortar el ciclo"

falso

Ninguna de estas actividades perjudica el proceso menstrual ni la salud de las mujeres. Todas estas creencias son falsas. Acepta la menstruación con naturalidad.

Es importante que sepas que >>>

El acné no mejora con la **exposición al sol**.

El **estrés** no causa acné, sí lo puede empeorar.

El acné no ocurre **por comer comidas grasosas, chocolates o beber gaseosas**.
No toques, ni aprietes, ni escarbes los granitos, ya que puede aumentar la inflamación y quedarte marcas.

acné

El **85%** de los adolescentes tiene granitos, "acné".

>>> **por los cambios hormonales**

El **25%** de los adolescentes se deja marcas en la cara.

Porque se revienta los granitos:
¡Con los dedos NO!

¿Cómo sucede??

- Cuando los poros se tapan por el exceso de grasa de los pelos y la piel.

- La zona puede estar inflamada y puede explotar solo.



¿Qué se puede hacer??

Prevenir

- Lavar la cara 2 veces por día con jabón y agua tibia.
- Si vas a maquillarte o usar protector solar, fijate que sea "No comedogénico" u "oil free".

Tratar

- Consultá a un dermatólogo

¿POR QUÉ ME SALEN GRANITOS?

BIBLIOGRAFÍA

Zamberlein, N. *Tu cuerpo, tu salud, tus derechos. Guías sobre salud sexual y reproductiva.* Fondo de Población Naciones Unidas. Buenos Aires, 2010.

Hurrel, M.; et al. *Educación Sexual Integral.* Ministerio de Educación de la Nación; UNFPA; Buenos Aires, 2011.

Bascary, L.; Bellusci F.; et al. *Guías de recomendaciones para la Atención integral de adolescentes en espacios de salud amigables y de calidad.* Programa Nacional de Salud Integral en la Adolescencia del Ministerio de Salud de la Nación. Argentina, 2011.

Pasqualini D.; Llorens A.; Pasqualini, T. "Cambios físicos: crecimiento y desarrollo". *En Salud y Bienestar de Adolescentes y Jóvenes: Una Mirada Integral.* OPS/OMS. Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires. 2010.

Correa, C.; Faur, L.; Re, M.; Pagani, L.; *Manual de Capacitación: Sexualidad y Salud en la adolescencia. Herramientas teóricas y prácticas para ejercer nuestros derechos.* El cuerpo, nuestra primera casa. 3º edición. 2011.

Pellerno G.; *Acné ¿qué hacer?* Arch. Arg. pediatr. 2003.

Mi **Cuerpo** es un **templo sagrado**,
en donde habitan **mis emociones**,
pensamientos, mis **deseos** y mis
necesidades.

Mi **Cuerpo** es el **instrumento**
que toca la melodía de mi **SER**.

Mi **Cuerpo** pide **respeto**, que lo acaricie,
que lo cuide,
que lo abrace, que lo proteja.

Mi **Cuerpo** pide **AMOR**.

Mi **Cuerpo** me acompaña en este
recorrido de disfrute,
de crecimiento, de curiosidad, de asombro
y de **aprendizaje**.

Mi **Cuerpo** es la **música que**
interpreta mi alma.
Yo soy cuerpo. Yo soy alma.

MI CUERPO
MI HOGAR

Romina Espeche

¿qué le pasa a mi cuerpo?

CAMBIOS durante la ADOLESCENCIA

Datos útiles

Podés acercarte al Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín y conversar con alguno de los profesionales. Averiguá días y horarios de atención >>> (011) 4861-4720 | (011) 6345-3000. Contactalos a través de las redes:

-  <http://equipoadolescenciafranchin.blogspot.com.ar/>
-  Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín
-  @EAFranchin

Podés ver al equipo de Trabajo Social o médicos de familia en cualquiera de los Centros de Atención Primaria (CeMAP) de Construir Salud o en el Sanatorio Franchín.

Averiguá días y horarios de atención >>> 0800-222-0123 (9 a 18 hs.)

www.construirsalud.com.ar



CONSTRUIR Salud
Trabajo Social



CONSTRUIR Salud
Obra Social del Personal
de la Construcción
R.E.N.O.S.: 1-0540-8

0-800-222-72583
www.sssalud.gov.ar

