INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Guía para el Cuidado de la Salud

ADOLESCENTES de 10 A 19 años

MÁS VALE PREVENIMSS

La adolescencia es una etapa de la vida en la que se presentan cambios rápidos en el desarrollo físico, mental y emocional, que influyen de manera importante en la relación de los adolescentes con su familia, amigos, pareja, compañeros de escuela y/o de trabajo.

Es frecuente que este proceso de cambio genere sensación de inseguridad, rebeldía e inconformidad, que se manifiesta en un choque constante con sus padres, profesores, jefes, en general, con cualquier persona que represente una figura de autoridad.

También es común la búsqueda de amigos y amigas con quienes comunicarse y entenderse; en este sentido en el **IMSS** queremos encontrar una forma de comunicación contigo, en la que el respeto mutuo constituya un punto de encuentro, para que hablemos libremente de los temas que más te interesen acerca del cuidado de tu salud.

En esta guía encontrarás información útil y práctica para que construyas un estilo de vida saludable, y tengas la confianza para acudir en búsqueda de información.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

www.imss.gob.mx

Contenido

I.	Promoción de la salud	7
II.	Nutrición	51
III.	Prevención y control de enfermedades	69
IV.	Detección de enfermedades	83
V.	Salud sexual y reproductiva	89

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Promoción de la salud