29

Adolescencia: hábitos saludables, alimentación equilibrada y TCA

> *«Cuidados en la adolescencia: características de la adolescencia. Adquisición de hábitos saludables. Alimentación y dieta equilibrada. Alteraciones alimentarias: anorexia, bulimia y obesidad. Prevención de hábitos tóxicos: alcohol, tabaco y drogas. Iniciación a la sexualidad. Métodos anticonceptivos. Prevención de enfermedades de transmisión sexual.» (Anexo de las bases)*

Edición de noviembre de 2026

Material de elaboración propia a partir de las fuentes oficiales que se citan al final del tema. No es un temario oficial ni sustituye a la normativa publicada.

Índice

Presentación

1. La adolescencia: qué es y qué cambia
    1.1. Definición y edades
    1.2. Qué cambia
    1.3. Riesgos que cambian con la edad
    1.4. La ventana de los hábitos
    1.5. Qué necesita un adolescente para crecer sano
    1.6. El adolescente en el Servicio Canario de la Salud
2. Adquisición de hábitos saludables
    2.1. Qué es un hábito y por qué esta etapa es decisiva
    2.2. Educación para la salud en esta etapa
    2.3. Sueño, pantallas y sedentarismo
    2.4. Actividad física
    2.5. Alimentación, tóxicos y sexualidad como hábitos
3. Alimentación y dieta equilibrada
    3.1. Qué es una dieta equilibrada y sostenible
    3.2. Raciones y frecuencias
    3.3. Sal, azúcar y procesados
    3.4. Cómo se come en la práctica
    3.5. Exceso de peso
    3.6. En Canarias
4. Alteraciones alimentarias: anorexia, bulimia y obesidad
    4.1. Qué son los TCA
    4.2. Anorexia nerviosa
    4.3. Bulimia nerviosa
    4.4. Trastorno por atracones y TCANE
    4.5. Cuántos casos hay
    4.6. Señales de alarma
    4.7. Cribado en la consulta
    4.8. Tratamiento y circuito
    4.9. Obesidad
    4.10. Papel de la enfermera
5. Prevención de hábitos tóxicos: alcohol, tabaco y drogas
    5.1. Por qué se empieza en la adolescencia
    5.2. Alcohol
    5.3. Tabaco

5.4. Cannabis y otras drogas
5.5. Qué dice la norma sobre el tabaco
5.6. Prevención desde la enfermería

6. Iniciación a la sexualidad

6.1. Qué es la salud sexual
6.2. La sexualidad en la adolescencia
6.3. El marco de la atención
6.4. Cómo se vive en España
6.5. Qué hace la enfermera

7. Métodos anticonceptivos

7.1. Qué es un método anticonceptivo y cómo se clasifican
7.2. Eficacia: cómo se mide y qué cifras hay
7.3. Anticoncepción de emergencia
7.4. Anticoncepción en la adolescencia
7.5. Seguridad y seguimiento
7.6. El circuito en el SCS

8. Prevención de enfermedades de transmisión sexual

8.1. Qué son
8.2. Magnitud mundial
8.3. Consecuencias
8.4. Situación en España y en Canarias
8.5. Prevención
8.6. Papel de la enfermera

No confundas

Ideas clave

Autoevaluación

Soluciones

Fuentes