



SALUD DE LOS ADOLESCENTES

En esta etapa se presentan cambios físicos, mentales y emocionales que influyen en tu salud y en la manera de relacionarte.

JULIO 2025



MARTES

Día Nacional del Ingeniero

Conmemoramos una profesión donde se unen ciencia y tecnología con el objetivo de transformar el entorno.



MIÉRCOLES

1 Lavar correctamente tus manos con agua y jabón durante 40 a 60 segundos, es otra forma de prevenir enfermedades. ¡Te cuidas tú, nos cuidamos todos!



JUEVES

2 Promueve el diálogo entre los integrantes de tu familia, esto ayudará a tener una armonía y generar un ambiente saludable.



VIERNES

3 Evita el consumo de alcohol y drogas. Esas sustancias afectan tu salud, provocan conflictos personales, afectan la vida de quien las consume y de sus seres queridos.



SÁBADO

Día del Terapeuta Físico, Ocupacional y Fonoaudiólogo

4 Cuida tu oído, evita la exposición a ruidos fuertes y utiliza correctamente los medios de protección en tu trabajo.



DOMINGO

5 Sé un dueño responsable de tu mascota, báñala, aliméntala correctamente, desparasítala y procura la esterilización. ¡Quiérela como ella te quiere a ti!



LUNES

El Sarampión y la Rubéola son enfermedades prevenibles por vacunación. Acude a tu Módulo de Enfermería y durante el Chequeo PrevenIMSS solicita que te revisen tu esquema de vacunación.



7

El bullying también es violencia. No generes ni seas parte de eso, si observas bullying denúncialo o comunícaselo a alguna autoridad. Generemos paz y comunicación.



8

Consumo diario de 6 a 8 vasos de agua simple potable. Si practicas ejercicio, recuerda hidratarte adicionalmente antes, durante y después de realizarlo.



9

El consumo de tabaco ocasiona enfermedades respiratorias como EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), ataques de Asma y Cáncer. Evita fumar. ¡Cuida tu salud y la de los demás!



10

Día Mundial de la Población
El respeto en el entorno social es esencial para una sana convivencia.



11

Día del abogado
Es un día conmemorativo dedicado a la noble profesión de la abogacía.



12

Día Mundial del Sarcoma
Este día tiene como objetivo, informar y concientizar a la población sobre este tipo de cáncer.



13

Con el uso correcto del condón, disminuyes la posibilidad de contraer infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados.



14

Día Mundial de las Habilidades de la Juventud
Consulta la Guía para el Cuidado de la Salud PrevenIMSS Familiar.



15

Día del Personal Secretarial
Se conmemora por su dedicación y funciones esenciales.



16

Para prevenir el cáncer de piel, evita exponerte al sol por periodos largos, principalmente entre las 11:00 y las 17:00 horas, cuando la radiación solar ultravioleta alcanza sus niveles más altos.



17

Para detectar oportunamente el Cáncer de Mama, se debe realizar la exploración clínica de mama a partir de los 25 años de edad y la mastografía a mujeres de 40 a 59 años de edad. Acude a tu Módulo de Enfermería.



18

El Cáncer Cérvicouterino es prevenible. Si has iniciado tu vida sexual o tienes 25 años de edad o más, acude al Módulo de Enfermería para que entre las acciones del Chequeo PrevenIMSS, te realicen el Papanicolaou.



19

¡Cuida tu salud! Acude a Trabajo Social de tu Unidad Médica, e intégrate a la Estrategia Educativa de Promoción de la Salud que te corresponde.



20

Prevén enfermedades gastrointestinales, lava y desinfecta correctamente verduras y frutas; conserva los alimentos en refrigeración y cuécelos lo necesario.



21

Día Mundial del Cerebro
Este día tiene como objetivo concientizar y promover el apoyo para la salud integral del cerebro.



22

Al toser o estornudar cubre tu nariz y boca con un pañuelo o utiliza el ángulo interno del codo, así evitarás contagiar a otras personas. No olvides lavar correctamente tus manos.



23

Día Internacional del Autocuidado
Responsabilízate y ocúpate de tu salud, favorece la adopción de estilos de vida saludables. ¡Cuida tu salud!



24

Contra la Violencia de Mujeres y Niños
Actuemos a favor de generar conciencia y prevención. ¡Asumamos el compromiso!



25

Para proteger tu salud, lleva acabo las medidas de prevención de accidentes necesarias en el hogar, escuela y vía pública.



26

Si tienes antecedente de Dengue y padeces fiebre, dolor de cabeza, dolor abdominal o sangrado por cualquier vía, puedes tener dengue hemorrágico, acude a solicitar atención médica de inmediato.



27

Día Mundial en contra de la Hepatitis
La Hepatitis B es una enfermedad prevenible por vacunación, lleva a vacunar a tu hija o hijo desde su nacimiento al Módulo de Enfermería.



28

Si eres adolescente y tienes familiares con sobrepeso, obesidad, diabetes y/o hipertensión arterial, realiza ejercicio y lleva una alimentación saludable, para prevenir o retrasar la aparición de alguna de estas enfermedades.



29

El suicidio no es la salida, solicita ayuda profesional psicológica y apóyate con los adultos que más confianza tengas. ¡Todo tiene solución!



30

Los accidentes de tránsito son la primera causa de muerte en adolescentes. Evita distracciones y ten precaución como peatón o conductor, al viajar en bicicleta, motocicleta u otros medios de transporte.



31

