



# Derecho a la protección de la salud integral

Contenido curricular indispensable: Valora su responsabilidad ante situaciones de riesgo y exige su derecho a la protección de la salud integral.



## Antes de empezar

- Subraya la definición que se refiere a la salud integral.
  - El nivel máximo de desarrollo físico que una persona puede alcanzar.
  - La mínima presencia de afecciones o padecimientos incapacitantes.
  - La capacidad de una persona para tener relaciones sanas con las demás.
  - Un estado de completo bienestar físico, mental y social de una persona.
- Completa la tabla con situaciones de riesgo que enfrentan los adolescentes y las acciones responsables que deben realizar para evitarlas.

Situaciones de riesgo	Acción responsable
1.	1.
2.	2.
3.	3.

- Responde.

- ¿En qué situaciones has sentido que estás en riesgo? ¿Cómo te proteges?

---



---

- Investiga y relaciona la situación de riesgo con la institución que debe proteger a los adolescentes en cada caso.

- |                                      |     |   |
|--------------------------------------|-----|---|
| A) Discriminación                    | ( ) | Secretaría de Educación Pública (SEP)                       |
| B) Falta de oportunidades educativas | ( ) | Secretaría de Salud (SSA)                                   |
| C) Explotación laboral               | ( ) | Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve)                  |
| D) Consumo de sustancias adictivas   | ( ) | Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) |
| E) Embarazo adolescente              | ( ) | Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)            |



### Factores de riesgo y de protección

Los factores de riesgo son las condiciones que incrementan la probabilidad de que una persona se enferme, sufra un accidente, consuma drogas, tenga relaciones sexuales sin protección o participe en actos delictivos.

En cambio, los de protección contribuyen a prevenir o reducir el riesgo porque ayudan a enfrentar situaciones adversas, resistir la presión, superar problemas u optar por estilos de vida saludables.

Lo que puede ser un riesgo para una persona puede no serlo para otra, todo depende tu entorno, de la suma de factores y de las decisiones que tomes, además de tu responsabilidad frente a ellos, pues



al reconocer los factores de protección y de riesgo, puedes identificar conductas dañinas para tu salud integral, tu integridad física, tu dignidad o tu proyecto de vida.

**Aprende en casa**

[bit.ly/3SmlhDC](https://bit.ly/3SmlhDC)

**1. Relaciona con las letras los factores de riesgo y de protección.**

- A. Factores de riesgo**
  - ( ) Alimentar mi autoestima
  - ( ) Tener relaciones sexuales sin protección
  - ( ) Comprender y aceptar las reglas de mi casa
- B. Factores de protección**
  - ( ) Planear metas personales
  - ( ) Juntarme con amigos que consumen alcohol
  - ( ) Aprovechar el tiempo libre

**2. Escribe un factor de protección por cada factor de riesgo que puede afectar a los adolescentes.**

Factores de riesgo en la adolescencia	Factores de protección
Ser víctima de violencia y <i>bullying</i>	
Adicciones	
Embarazo no planeado	
Padecer anorexia, bulimia u obesidad	
Sedentarismo, estrés	

3. Describe un factor que te puede poner en riesgo y la acción responsable que puedes llevar a cabo para prevenirlo o eliminarlo.

Lo que me pone en riesgo	¿Cómo puedo prevenir riesgos o eliminarlos?

### La salud integral como derecho humano

El derecho a la salud integral significa que todas las personas, sin distinción, puedan alcanzar el **grado máximo de salud** posible. Recuerda que la salud integral no es solo la ausencia de enfermedad, sino el estado de **bienestar físico, emocional y social**.

Por lo anterior, deben existir condiciones para lograrla, como el acceso equitativo e igualitario a servicios de salud de calidad, un trabajo en un entorno saludable y seguro, una vivienda digna, alimentos nutritivos, el acceso al agua potable, un ambiente limpio y de calidad, así como la libertad de cada persona para controlar su salud y su cuerpo.



El Estado, por su parte, debe garantizar el derecho a la protección de la salud integral, en tanto que cada persona tiene la responsabilidad de cuidar su salud, prevenir riesgos y exigir el respeto a este derecho. El Estado, además, es responsable

de proporcionar las condiciones necesarias para que los individuos se desarrollen plenamente, por lo que ha creado una serie de normas, entre las que ha incluido la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

1. Lee el concepto y escribe acciones que sigues para cuidar tu salud integral.

La salud integral es un derecho que involucra el bienestar y la integridad física, la defensa de la dignidad y el desarrollo de todas las facultades.

---



---



---



---



---

2. Subraya qué condición del entorno favorece la salud integral de las personas.

- a) Las habilidades intelectuales de cada una.
- b) El acceso a bienes y servicios de calidad.
- c) La capacidad de trabajar colectivamente.
- d) El deseo de superación ante los problemas.



### Quiero saber más

La CNDH tiene por objeto esencial la protección de los derechos humanos. Para saber más de esto y de todas las demás actividades que se llevan a cabo, entra al enlace [bit.ly/3ONVocV](https://bit.ly/3ONVocV).

#### 3. Completa los enunciados.

- El \_\_\_\_\_ es el responsable de propiciar las condiciones necesarias para que los individuos se desarrollen plenamente, así como de vigilar que las leyes se cumplan con el fin de asegurar los derechos de todas las personas.
- El derecho a la salud implica \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- La \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ es un ejemplo de norma que establece el derecho a la salud.

#### 4. Escribe cuatro acciones que debe llevar a cabo el Estado para que se respete tu derecho a la salud integral.

- a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 5. Responde.

- ¿Cuáles son tus responsabilidades respecto a tu derecho a la salud?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo ejerces tu derecho a la protección de la salud integral?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Para profundizar en este aprendizaje, puedes consultar:

- Formación Cívica y Ética 2. Espacios Creativos, Editorial Santillana, México, 2020, pp. 34 a 45.
- Formación Cívica y Ética 2. Espiral del saber, Editorial Santillana, México, 2020, pp. 30 a 43.
- Formación Cívica y Ética 2. Fortaleza académica, Editorial Santillana, México, 2020, pp. 32 a 43.