

# Atención preventiva para adolescentes y adultos jóvenes

## ¿Qué tipo de vida deseas vivir?

¿Deseas estar sano y tener mucha energía? ¿O prefieres sentirte cansado y lento todo el tiempo? Lo creas o no, **tienes muchas opciones** al respecto. Si quieres verte y sentirte muy bien, y vivir más saludablemente, necesitas tomar decisiones que te ayuden a lograrlo.

## ¿Qué estás escogiendo en este momento?

Echa un vistazo a lo que estás eligiendo cada día. Las decisiones que tomas tienen un gran efecto en cómo te sientes en este momento, y un efecto aún mayor en cómo te sentirás en los años venideros.

Marca las siguientes casillas sobre lo que estás haciendo cada día y ve el resultado de tus decisiones. Usa un lápiz para que puedas mover la marca cuando hagas un cambio.



Las decisiones que tomas cada día y manteniéndolo en contacto con su proveedor de cuidados de la salud tienes un efecto aún mayor en cómo te verás y sentirás.

	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>
<b>Come saludablemente</b>			
• Toma un desayuno saludable			
• Llena la mitad del plato con verduras y frutas			
• Evita las bebidas azucaradas			
<b>Mantente en movimiento</b>			
• Ejercítate por lo menos 30 minutos al día, cuando tu corazón late más rápido y su respiración es más difícil de lo normal			
• Limita el tiempo que pasas frente al televisor o videojuegos a 2 horas diarias			
<b>Hábitos de sueño</b>			
• Duerme cerca de 9 horas cada noche			
<b>Lo que debes evitar</b>			<b>Siempre</b>
• Evita el consumo de alcohol hasta cumplir 21 años; y al hacerlo, no tomes más de una bebida al día			
• Evita el tabaco (todos los tipos)			
• Evita las drogas			
<b>¿Cuáles son los resultados de tus elecciones?</b>			

Trate de obtener la mayoría de sus marcas en esta columna. ¿Necesitas ayuda? Habla con tu médico para que te dé algunas ideas.

## Entonces, ¿qué necesitas hacer?

Algunas de estas cosas, como dormir lo suficiente o no lastimarse, son algo en lo que necesitas pensar todos los días. Otras, como ir a una revisión médica, las haces con menos frecuencia. **Concédete una estrellita dorada por lo que ya estás haciendo bien. Dibuja un círculo alrededor de 1 ó 2 cosas en las cuales deseas esforzarte.**

### No te lastimes

Cada año, cerca de 30 mil jóvenes sufren lesiones cerebrales que producen discapacidad permanente o muerte. ¡No seas uno de ellos! Comienza aquí:

- ❑ **Usa equipo de protección.** Los cinturones de seguridad, cascos, muñequeras y chalecos salvavidas sirven para mantener tu integridad física. Permite que lo hagan.
- ❑ **Escoge un transporte seguro.** Nunca envíes mensajes de texto ni hables por teléfono al conducir. Nunca te subas a un automóvil con alguien que haya consumido drogas o alcohol. No conduzcas con personas que estén jugando peligrosamente. Los accidentes ocurren con rapidez si no estás completamente atento.
- ❑ **Escoge a personas confiables.** Pide ayuda si alguien (incluso alguien de tu propia familia) te hace daño, abusa de ti o te pide que hagas cosas que no consideres que debes hacer.

### Vacúnate

Una vacuna puede doler un poco, pero es mucho mejor que toser hasta vomitar; y mucho mejor que ser el que propaga una enfermedad mortal en toda la escuela. Estas son las vacunas que necesitas durante la adolescencia:

- ❑ Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap, por sus siglas en inglés)
- ❑ Virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés)

### Acude al médico y al dentista

Muchos problemas de salud importantes comienzan con pequeños problemas que no puedes ver. Su detección temprana puede ahorrarte mucho dolor y problemas. Mejor aún, consultar al médico o al dentista con frecuencia puede **hacer que te sientas mejor inmediatamente**. En la mayoría de los planes de seguros, tú no tienes que pagar.

#### ❑ Hazte una revisión médica todos los años.

El médico:

- Realizará análisis sanguíneos para detectar presión arterial alta.
- Revisará tus ojos (para asegurarse de que puedas ver bien) y espalda (para comprobar que tu columna vertebral esté derecha).
- Te hará preguntas sobre tu estado de ánimo, niveles de estrés y tus relaciones.
- Te preguntará cuánta actividad física realizas y medirá tu masa corporal.

Si estás estresado por tu peso, hábitos alimenticios, el comportamiento sexual, u otros problemas emocionales o de salud, puedes pedirle al médico acerca de ellos mientras estás allí.

- ❑ **Ve al dentista cada 6 meses.** El dentista examinará tus dientes y encías, y te ayudará a tener una gran sonrisa.

### ¿Necesitas algo más? Llama al 211.

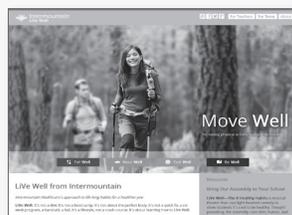
El 211 es un número telefónico que te pondrá en contacto con recursos comunitarios gratuitos, como el 911, pero no para emergencias. Ellos pueden referirte a lugares que ofrecen ayuda con la renta, clínicas comunitarias, embarazo y mucho más. También puedes encontrarlos en línea en [211ut.org](http://211ut.org).

## ¿Quieres más?

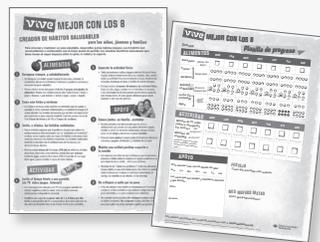
Ofrecemos una aplicación para tu teléfono, una página electrónica muy interesante y algunos folletos que pueden ayudarte a impulsarte al siguiente nivel.



Busca **Intermountain Live** en la App store



Échela un vistazo a la página electrónica **IntermountainLive.org**



En **IntermountainLive.org** encontrarás muchas cosas interesantes como el **Vive mejor con los 8** y **Planilla de progreso**



Pregúntale a tu médico sobre **Dejar el tabaco**

Y asegúrate de visitar esta página electrónica: [kidshealth.org/teen](http://kidshealth.org/teen)



Preventive Care for Teens and Young Adults