

# Revisión de salud: adolescentes (para los pacientes)

Los amigos son muy importantes a esta edad. Tus amigos también tienen muchas ideas sobre lo que es estar sano y seguro. Verifica todo lo que escuches con tus padres o con tu médico y asegúrate de que sea correcto.

## Cuida tu cuerpo

**Elije comer sanamente.** Es tu decisión elegir alimentos que te mantendrán sano y en un peso saludable. Aquí te decimos cómo:

- Elije frutas y vegetales (5 al día) y lácteos bajos en grasa (3 porciones al día).
- Toma agua o leche, en lugar de jugos o refrescos.
- Aléjate de los dulces, las frituras y la comida rápida.
- Consume 3 comidas saludables al día, ¡incluido el desayuno!
- Si está preocupado acerca de su peso o hábitos de alimentación, consulte a su médico.

• **Mantente en movimiento.** Debes de permanecer activo al menos una hora al día. Haz la actividad parte de tu rutina; participa en un equipo deportivo o camina a la escuela. No pases más de 2 horas diarias frente a un dispositivo electrónico, a menos que sea para hacer la tarea.

• **Mantén tus dientes limpios y tu aliento fresco.** Cepilla tus dientes en la mañana y en la noche, usa hilo dental todas las noches y visita al dentista dos veces al año. Te verás y olerás mejor.

• **Obtén buena información acerca de una sexualidad saludable.** Es importante entender los asuntos tanto emocionales como físicos. Habla con tus padres o con tu médico y lee para informarte. Encuentra las respuestas a todas tus preguntas, hasta de las más embarazosas.



Puedes hacer muchas cosas para mantenerte sano y seguro, y sentirte fuerte. Algunas de ellas se mencionan en este folleto. Hay otras cosas que podrían ser importantes en tu vida. ¿Cuáles son esas cosas?

---



---



---



---



---

## No te lastimes

Los accidentes son el riesgo de salud más grande para los jóvenes de tu edad. No tomes el tipo de riesgos que te podrían causar daños permanentes.

• **Usa equipo de protección.** Usa siempre tu cinturón de seguridad o tu casco. Lleva el chaleco salvavidas, el protector bucal, o el equipo protector. Usa tapones de oídos en conciertos ruidosos. Todo esto es para mantenerte seguro.

- **Mantente seguro en automóviles y otros vehículos.** Nunca te subas a un coche con alguien que esté hablando por teléfono, enviando mensajes de texto, o que esté bajo la influencia del alcohol o las drogas. Tampoco hagas estas cosas. No te subas a vehículos todo terreno.
- **Aléjate de las armas de fuego.**

## Rodéate de gente buena

- **Elige amigos que no se metan en problemas.** Elige rodearte de gente que respetes y como la que quieras ser. Apoya a tus amigos que se mantienen libres de drogas, alcohol, esteroides, píldoras dietéticas u otras sustancias.
- **No permitas que nadie te trate mal.** Si estás en una mala relación, trata de salir de ella. Pide ayuda para manejar la situación, si la necesitas. Sigue preguntando hasta que encuentres a alguien que realmente te ayude.
- **Evade situaciones que te incomoden.** Si estás en un lugar o con una persona que te hace sentir extraño o inseguro, retírate. No necesitas tener una buena razón.
- **Mantente conectado con tu familia** Aunque tengas mucho que hacer fuera de casa es importante mantener fuertes lazos en ella. Si hay problemas, trata de ser parte de la solución. Le compete a todos, no solo a tus padres.
- **Come con tu familia.** Es una buena forma de permanecer conectados y ayudar a todos a comer más sano. Si no acostumbran a sentarse juntos a la mesa, díles que tú quieres que lo hagan. Asegúrate de tener los dispositivos electrónicos apagados para que puedan hablar.

## Trata de estar de buen humor

- **Asegúrate de darte una palmada en la espalda** cuando logres algo en lo que trabajaste muy duro.
- Es normal si en ocasiones **te sientes triste.** Trata de averiguar que puedes hacer para sentirte mejor en estos momentos. Si te sientes triste la mayor parte del tiempo, pide ayuda. Tus padres, tus maestros o tu médico pueden ayudarte a encontrar ayuda. Esto es importante.
- **Si alguien o algo te hace enfurecer, busca ayuda.** A veces, es difícil saber qué hacer. La violencia y las armas de fuego nunca son una buena respuesta.

## Haz tu mejor esfuerzo en la escuela

- **Hazte responsable de tu propia tarea.** Asegúrate de llegar puntual, dar lo mejor de ti y entregar todo a tiempo.
- **Aprende a ser organizado** con tu tiempo y con tu tarea. En ocasiones esto significa elegir no ser hacer demasiadas actividades a la vez. Piensa bien como usar tu tiempo de una forma que no te estrese.
- **Participa en asuntos que sean importantes para ti.** Investiga qué pasa en tu comunidad que te importe. Busca formas para ser voluntario o involucrarte.

**Todos los jóvenes son un poco diferentes.** Tu médico podría decirte algunas cosas que son diferentes a las contenidas en este documento. Si es así, haz lo que te diga el médico.

Otras cosas de las que tú y tu médico hablaron:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tu próximo examen preventivo será dentro de un año.**

### RECURSOS ÚTILES

Si usted necesita ayuda con otros aspectos de su vida (tales como alimentos, violencia o con un trabajo), llame al 2-1-1, o visite [211ut.org](http://211ut.org) para información sobre recursos comunitarios.

Well Check: Teen (for Patients)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2013 - 2023 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org) FSLW022S - 10/23 (Last reviewed - 10/23) (Spanish translation by CommGap)