

Revisión de salud: Adulto joven

En general, la independencia y la responsabilidad son algo bueno. Pero habrá ocasiones en las que necesites apoyo de otras personas. Es importante permanecer conectado con las personas que pueden ayudarte cuando lo necesites, incluidos amigos, familiares y tus proveedores de cuidados de la salud.

Vive sanamente

- **Elige comer sanamente.** Es tu decisión elegir alimentos que te mantendrán sano y en un peso saludable. Esto es lo básico:
 - Elige 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 mantenerte activo al menos una hora al día. Haz la actividad parte de tu rutina, como participar en un equipo deportivo o caminar al trabajo o a la escuela. No pases más de 2 horas diarias frente a ningún dispositivo electrónico, a menos que sea para trabajar o hacer la tarea.
- **Mantén tus dientes limpios y tu aliento fresco.** Es tan importante como siempre lavarte los dientes dos veces al día, usar hilo dental cada noche y visitar al dentista dos veces al año. Te verás mejor y tu aliento olerá mejor.

No te lastimes

Los accidentes son el riesgo mayor para la salud de las personas 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. Usa equipo de seguridad en cualquier deporte que practiques. Usa taponos de oídos en conciertos ruidosos. Este equipo de protección está diseñado para mantenerte seguro.



Puedes hacer muchas cosas para mantenerte sano y seguro, y sentirte fuerte. Algunas de ellas se mencionan en este folleto. Hay otras cosas que son específicas para ti y tu vida. ¿Qué piensas?

- **Aléjate de las armas de fuego.**
- **Mantente seguro en automóviles y otros vehículos.** Nunca manejes si estás bajo la influencia del alcohol o de las drogas. Nunca te subas a un coche con alguien que esté bajo la influencia de estos. Si te sientes inseguro, bájate del coche. Llama a otra persona que te lleve, si es necesario.
- **Evita las drogas y el alcohol.** Si abusas del alcohol, del tabaco, de las drogas o de otra cosa, se honesto con tu médico y dile. Cuando estés listo, tu médico te puede ayudar a abandonar o a reducir su uso.

Practica el sexo seguro

- **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 información fiable.
- **Nunca dejes que nadie te presione** hacia una relación sexual que no desees. *Siempre* está bien decir, “no”. Si estás en una mala relación, trata de alejarte de ella. Pide ayuda si la necesitas para manejar la situación.
- **Si eres sexualmente activo,** utiliza siempre las prácticas de sexo seguro para prevenir infecciones de transmisión sexual, (STIs, por sus siglas en inglés). Usa siempre un condón.

Rodéate de gente que respetas

- **Elige estar con gente que respetas** y como la que quieres ser. Elige amigos que se mantengan libres de drogas, esteroides, pastillas dietéticas, demasiado alcohol, u otras sustancias nocivas.
- **Evade situaciones que te incomoden.** Si estás en un lugar o con una persona que te hace sentir incomodo o inseguro, vete. No necesitas una buena razón.
- **Mantente conectado con tu familia.** Aun si tienes mucho que hacer fuera de casa, es importante mantener fuertes lazos en ella. Si hay problemas en tu familia, trata de ser parte la solución.

Aprende a manejar el estrés

- **Busca formas sanas para manejar el estrés.** Esta es una etapa estresante en la vida y es normal tener días difíciles. Trata de averiguar que puedes hacer para sentirte mejor en estos momentos.
- **Si algo te hace sentir triste o ansioso la mayor parte del tiempo, pide ayuda.** Tus padres, amigos o médico te pueden ayudar a encontrar ayuda. Esto es importante.
- **Si alguien o algo te hace enfurecer, busca ayuda.** A veces, es difícil saber qué hacer. La violencia nunca es una buena respuesta.
- **Asegúrate de darte una palmada en la espalda** cuando logres algo en lo que trabajaste muy duro.

Sé responsable en la escuela y en el trabajo

- **Sé responsable en tu trabajo.** Ser puntual y dar lo mejor de ti, te dará más opciones en el futuro.
- **Aprende a ser organizado** con tu tiempo y tu trabajo. En ocasiones esto significa elegir no tener tantas actividades a la vez.
- **Participa en asuntos que sean importantes para ti.** Investiga lo que pasa en tu comunidad que te importe. Busca formas de participar.

Todos somos diferentes. Tu médico podría decirte algunas cosas que son diferentes a las contenidas en este documento. Si es así, haz lo que diga tu médico.

Otras notas:

HELPFUL RESOURCES



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 para información sobre recursos comunitarios. 211ut.org.

Well Check: Young Adult