Control de salud: hombre joven

Viva saludablemente

Las elecciones saludables incluyen:

- **Comer saludablemente.** Depende de usted hacer elecciones alimenticias que lo mantengan sano y con un peso saludable. Siga estos pasos básicos:
  - Elija frutas y vegetales (5 al día) y lácteos bajos en grasa (3 porciones al día).
  - Beba agua o leche, no bebidas gaseosas (refrescos) ni jugos de frutas.
  - No coma dulces, papas fritas ni comidas rápidas.
  - Coma 3 comidas saludables al día, incluso el desayuno.
  - Si le preocupa su peso o sus hábitos alimenticios, pídale consejo a su médico.
- **Manténgase activo.** Debe estar activo durante al menos 1 hora al día. Haga que la actividad sea parte de su rutina, por el ejemplo, participe en un equipo deportivo o camine al trabajo o la escuela. No pase más de 2 horas al día frente a la pantalla (a menos que sea para el trabajo o la escuela).
- **Duerma lo suficiente.** El sueño es esencial para la salud física y mental.
- **Mantenga los dientes limpios.** Sigue siendo igual de importante cepillarse los dientes dos veces al día, utilizar hilo dental todas las noches y visitar al dentista dos veces al año.

Estar a salvo

El mayor riesgo para la salud para las personas de su edad son los accidentes. Evite los riesgos graves que podrían causar daño permanente. Usted puede reducir sus riesgos de accidentes graves al:

- **Utilizar equipo de seguridad.** Use siempre el cinturón de seguridad o un casco. Utilice el equipo de seguridad para el deporte que está haciendo. Use tapones para los oídos en conciertos con sonido fuerte. Todos estos están diseñados para mantenerlo seguro.
- **Mantenerse alejado de las armas,** a menos que haya sido entrenado para usarlas con seguridad.
- **Estar seguro en los automóviles y otros vehículos.** Nunca conduzca si ha estado utilizando drogas o alcohol. Nunca suba a un automóvil con alguien que los ha estado utilizando. Si se siente inseguro, salga del automóvil. Si lo necesita, llame a alguien que conduzca por usted.
- **Evitar las drogas y el alcohol.** Si tiene un problema con el uso de drogas, alcohol o tabaco, sea honesto con su médico acerca de ello. Cuando esté listo, su médico le puede ayudar a dejar el hábito o reducirlo.

Practique sexo seguro

El sexo seguro incluye:

- **Obtener buena información acerca de una sexualidad saludable.** Es importante entender tanto los temas físicos como los emocionales. Hable con su médico o sus padres, y lea información confiable.
- **Nunca se deje presionar por alguien para** involucrarse en una relación sexual que usted no quiere. Siempre está bien decir "no". Si está en una mala relación, trate de alejarse de ella. Si necesita ayuda para manejar la situación, pídala.
- **Use siempre prácticas sexuales seguras para prevenir infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés).** Utilice siempre un condón.
- **Hable con su médico acerca de las opciones de métodos anticonceptivos.** Solicite a su médico el folleto informativo **Principios básicos sobre el métodos anticonceptivos.**

¿Qué debo hacer ahora?

- Revise este folleto de vez en cuando.
- A menos que se le indique lo contrario, consulte a su médico al menos una vez al año.
- Identifique algo que le gustaría hacer ahora mismo para mantenerse sano y salvo.

Tenga una vida social saludable

Puede tener una vida social saludable al:

- **Elegir estar con las personas que lo respetan.** Elegir amigos que se mantienen alejados de las drogas, los esteroides, las píldoras para la dieta, mucho consumo de alcohol u otras sustancias dañinas.
- **Salirse de situaciones que le hacen sentir incómodo.** Si está en un lugar o con una persona que lo hace sentir incómodo o inseguro, váyase. No necesita una razón específica.
- **Mantenerse conectado con su familia.** Aunque esté muy ocupado, es importante mantener fuertes los lazos familiares. Si hay problemas en su familia, trate de ser parte de la solución.

Cada persona es un poco diferente. Su médico le puede decir algunas cosas que pueden ser diferentes a lo que encuentra en este folleto. Si es así, sigan las indicaciones de su médico.

Aprenda a manejar el estrés

Esta es una etapa estresante, y es normal tener algunos días difíciles. Puede aprender a manejar mejor el estrés al:

- **Identificar maneras saludables de manejar el estrés.** Trate de identificar qué es lo que mejor funciona para sentirse bien durante estas épocas difíciles.
- **Pedir ayuda si se siente triste o ansioso la mayor parte del tiempo.** Sus padres, amigos o médicos le pueden ayudar a encontrar soluciones.
- **Obtener ayuda si alguien o algo le hace sentir muy enfadado.** Algunas veces es difícil saber qué hacer. La violencia nunca está bien.
- **Asegúrese de detenerse y felicitarse** cuando trabaja duro en algo.

Sea responsable en la escuela y el trabajo

Algunas maneras que le ayudarán a ser más responsable son:

- **Ser puntual y hacer su mejor esfuerzo.** Esos hábitos le darán más opciones en el futuro.
- **Aprender cómo ser organizado** con su tiempo y su trabajo. Algunas veces, esto quiere decir tomar la decisión de no involucrarse en muchas actividades a la vez.
- **Involucrarse con temas que le importan.** Fíjese qué está pasando en su comunidad que sea importante para usted. Identifique formas de involucrarse.

¿Dónde puedo obtener más información?

- Si está triste la mayor parte del tiempo, o ha tomado en consideración lastimarse, puede llamar a la Utah Suicide Prevention Coalition al 1-800-273-TALK (8255), o visitar **utahsuicideprevention.org** para obtener ayuda.
- Si necesita ayuda en otras áreas de su vida o si se siente inseguro en casa, llame al 2-1-1 o visite **211ut.org**.
- Si necesita intervención en tiempo real y confidencial para casos de crisis, use la línea SafeUT para crisis y para obtener consejos en su teléfono inteligente.

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 FSLW023S - 10/23 (Last reviewed-10/23) (Spanish translation by CommGap)