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.

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.

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?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

- **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

- **Elije amigos que no se metan en problemas.** Elije 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 substancias.
- **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 pueda ayudar.
- **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, diles 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.

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.

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.

Intermountain® LiVe Well

© 2013 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 de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801-442-2963 FSLW022S - 03/13** (Spanish translation 04/13 by Lingotek, Inc.)