

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PACIENTE

VISITA MÉDICA DE 18 HASTA 21 AÑOS



Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para ti.

✓ CÓMO TE ESTÁ YENDO

- Disfruta de pasar tiempo con tu familia.
- Encuentra actividades que te interesen mucho, tales como un deporte, teatro, o un voluntariado.
- Intenta ser responsable con tus trabajos de la escuela y tus responsabilidades laborales.
- Siempre habla para solucionar problemas y nunca uses la violencia.
- Si te enojas con alguien, trata de dar la vuelta e irte.
- Si te sientes inseguro en su hogar o alguien lo ha lastimado, avísanos. Las líneas directas y las agencias comunitarias también pueden proporcionar asistencia confidencial.
- Si te preocupan tus condiciones de vida o alimenticias habla con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como SNAP pueden ayudar.
- No fumes cigarrillos ni cigarrillos electrónicos y no consumas drogas. Cuando puedas, evita a la gente que lo hace. Habla con nosotros si estas preocupado por la escuela o por el consumo de drogas en tu familia.

✓ TU VIDA DIARIA

- Ve al dentista al menos dos veces al año.
- Cepíllate los dientes al menos dos veces al día y usa hilo dental una vez al día.
- Aliméntate con comida saludable.
 - Consume vegetales, frutas, proteína magra, y cereales integrales en las comidas y en los bocadillos.
 - Reduce las comidas grasosas, con mucha azúcar o sal que sean bajas en nutrientes, como los caramelos, las papas fritas y el helado.
 - Come cuando tengas hambre. Deja de comer cuando estés satisfecho.
 - Desayuna.
- Bebe mucha agua.
- Asegúrate de consumir la cantidad suficiente de calcio por día.
 - Consume 3 o más porciones de leche baja (1%) o libre de grasas y otros productos lácteos bajos en grasas, como el yogurt y el queso.
- Mujeres: Asegúrate de consumir alimentos ricos en ácido fólico, como semillas fortificadas y vegetales de hojas verde oscuro.
- Establece una meta para realizar al menos 1 hora de actividad física por día.
- Usa equipos de seguridad cuando hagas algún deporte.
- Duerme lo suficiente.
- Habla con nosotros acerca de administrar tu atención a la salud y tu seguro cuando seas adulto.

✓ TUS SENTIMIENTOS

- La mayoría de las personas tiene altibajos. Si te sientes triste, deprimido, nervioso, irritable, sin esperanzas, o enojado, avísanos o acércate a otro profesional del cuidado de la salud.
- Encuentra formas saludables para lidiar con el estrés.
- Da todo de ti para resolver tus problemas y tomar decisiones propias.
- La sexualidad es una parte importante de tu vida. Si tienes preguntas o preocupaciones, estamos aquí para ayudarte.

✓ ELEGIR COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- Evita consumir drogas, alcohol, tabaco, esteroides, y píldoras dietéticas. Apoya a tus amigos que eligen no consumir.
- Si consumes drogas o alcohol, avísanos o habla con otro adulto de confianza. Podemos ayudarte a dejar o a reducir tu consumo.
- Toma decisiones saludables acerca de tu comportamiento sexual.
- Si eres sexualmente activo, siempre practica sexo seguro. Siempre utiliza anticonceptivos y condones para prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual.
- Toda actividad sexual tiene que ser consentida. Nadie debe forzarte ni tratar de convencerte.
- Protege tus oídos en el trabajo, en tu casa y en conciertos. Mantén el volumen de tus auriculares bajo.

Recurso útil: La Línea Nacional de Violencia Doméstica: 800-799-7233

VISITA MÉDICA DE 18 HASTA 21 AÑOS: PACIENTE



MANTENERTE SEGURO

- Siempre sé un conductor seguro y cauteloso.
 - Insiste para que todos utilicen cinturón de seguridad en el regazo y en los hombros.
 - Reduce el número de amigos en el automóvil y evita conducir de noche.
 - Evita las distracciones. Nunca envíes mensajes de texto ni hables por teléfono móvil mientras conduces.
- No viajes en un vehículo con alguien te haya estado consumiendo drogas o alcohol.
 - Si te sientes inseguro conduciendo o viajando con alguien, llama a alguien en quien confíes para que te lleve.
- Usa cascos y equipos de protección cuando hagas deportes. Utiliza casco cuando andes en bicicleta, en motocicleta, en cuatriciclos, en esquís o patineta.
- Siempre utiliza protector solar y un sombrero cuando estés afuera.
- Pelear con armas o llevarlas encima puede ser peligroso. Habla con tus padres, maestros, o médico acerca de cómo evitar estas situaciones.

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 18-21 Year Visits (Patient)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.



Próxima parada, la edad adulta: consejos para los padres

Volverse un joven adulto es emocionante, difícil y produce temor, tanto para los padres como para los adolescentes. Es momento de aumentar la independencia y el cambio, no importa la situación.

Por ejemplo:

- Ir a la universidad
- Mudarse
- Comenzar un trabajo
- Quedarse en casa



Enseñar independencia

Aprender a ser independiente no sucede de la noche a la mañana. Tal como obtener el carnet o licencia de conducir, es un proceso que sucede con el transcurso del tiempo y por etapas.

- Permiso de aprendizaje: aprender nuevas destrezas con supervisión, licencia con limitaciones: asumir algunas responsabilidades pero con apoyo de los padres
- Licencia total: ser totalmente responsable de las acciones de uno mismo. Los padres deben ceder en gran medida el control sobre muchas de las decisiones de sus hijos ya como jóvenes adultos.

Pero aún así, los padres se preocupan por la seguridad, salud y éxito de su hijo. Es en ese momento que debe confiar en el trabajo que ha realizado como padre.

Déjelo libre, pero permanezca conectado

Los padres proporcionan guía y opiniones a sus hijos a cualquier edad, pero darle consejo a un joven adulto es distinto a indicarle a un niño lo que debe hacer o enseñarle a un niño a hacer algo.

Dar y recibir consejo: Los adultos jóvenes necesitan saber que todos necesitan consejo y ayuda de los demás por el resto de sus vidas. Los padres deben estar dispuestos a recibir consejo y comentarios de hijos adultos.

La comunicación eficaz forma parte importante de esta nueva relación: La comunicación abierta y honesta es clave. Aún cuando algunos temas puedan ser difíciles o hasta vergonzosos para usted, esta es la base de una relación saludable entre adultos con su hijo.

Comprenderse entre sí puede ser difícil: Puede haber momentos en que ustedes no estén de acuerdo y pueden surgir conflictos. Trate de que el hecho de haberse molestado o enojado no se convierta en una pelea. Las peleas no resuelven los problemas; causan más.

Dé el ejemplo: Resuelva problemas y conflictos con respeto a sus hijos adolescentes. Acepte y discúlpese cuando esté equivocado. Esta es una forma excelente de enseñarle a su hijo a resolver conflictos pacíficamente con los demás.

Ayude a los adolescentes a aprender responsabilidad

A medida que los adolescentes obtienen los privilegios que trae la edad adulta, necesita saber las responsabilidades que estos privilegios conllevan hacia los demás y a la comunidad. Las decisiones que toman los adultos tienen consecuencias de adultos, tanto buenas como malas, con las que debemos vivir.

Haga menos: Los padres deben dejar de hacer cosas por sus adolescentes, como prepararles el almuerzo para llevar o poner la ropa en lavadora, cosas que ellos pueden hacer por sí mismos. Los padres que se quejan mucho de la irresponsabilidad de sus hijos adolescentes a menudo son los que no dejan que sus hijos hagan algo por sí mismos.

Deje que sucedan consecuencias: No hay necesidad de que surjan castigos especiales para disuadir la irresponsabilidad.

Sencillamente deje que la naturaleza tome su rumbo.

- Las asignaciones de tareas escolares olvidadas dan como resultado calificaciones más bajas o tener que hacer trabajos de recuperación.
- No poner la ropa en el canasto de ropa sucia significa que posiblemente no habrá sino ropa sucia para usar.

Desde luego, es difícil ser muy estricto y ver que su hijo sufre vergüenzas o derrotas. Es natural que un padre desee venir en su ayuda. Recuérdese que lo más útil que puede hacer es permitirle a su hijo aprender a asumir la responsabilidad; cuanto más temprano, mejor.

Dele una mesada regular, pero ningún extra: Cuando su hijo lo ve como una fuente de efectivo contante y sonante, no tiene incentivo para manejar el dinero de manera responsable. Decídase por una cantidad justa y conversen sobre cómo presupuestar el gasto un poco y ahorrar para compras mayores. Luego rehúese a pagar cualquier artículo que no necesite. Si los adolescentes no tienen dinero para algo que deseen, pronto aprenderán a presupuestar.

Enseñe formas de ser más organizado: Los adolescentes que tienen problemas para organizarse pueden parecer irresponsables. Al enseñar destrezas específicas, como siempre poner las llaves en un lugar en particular, está ayudando a su hijo a volverse un adulto responsable.

Ayude a su hijo a pensar en opciones: Los adolescentes toman grandes decisiones que les cambian la vida, tales como si van a consumir alcohol, fumar, tener relaciones sexuales o ir a la universidad. También toman decisiones menores pero aun así importantes, como practicar fútbol soccer o usar el tiempo para estudiar o para un trabajo después del horario de clases.

Una forma para ayudar a tomar decisiones es sentarse juntos y anotar las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la dificultad?
- ¿Cuáles son las posibles soluciones?
- ¿Cuáles son las consecuencias de cada solución?
- ¿Cuál de esas consecuencias es la más deseable desde un punto de vista práctico, personal, moral o legal?

Relacionarse como adultos

A medida que los hijos se vuelven adultos, debe cambiarse la forma en que hijos y padres se relacionan. La meta es respetarse a sí mismos como adultos.

Continúe compartiendo, escuchando y haciendo preguntas: Los padres desean enterarse cómo les está yendo a sus "chicos". También es importante que los niños sepan "qué pasa" con sus padres.

Almorzar o cenar juntos es una buena forma de mantenerse al tanto de lo que le sucede a cada uno y tener al mismo tiempo un rato de diversión. No deje de interesarse en las vidas de cada uno.

Vivir en casa

Todos deben ayudar con el trabajo de la familia: Sea que los quehaceres domésticos se dividan mediante un horario formal o que cada quien simplemente cumpla con lo suyo cuando pueda, todos deben ayudar en casa. Es importante tener una reunión familiar para decidir quién hace qué. Todo se trata de ser justos.

Un lugar agradable para vivir: Los adolescentes y jóvenes adultos deben saber que pueden escuchar su música al volumen que deseen, siempre y cuando no molesten a los demás. Todos deben recoger sus prendas de vestir y otros artículos en los espacios que compartan, especialmente en pasillos o baños.

Un espacio que consideren propio: Aún en las casas pequeñas, proporcionarles a los adolescentes un espacio que consideren propio es importante. Esto les permite la libertad de expresarse y de desarrollar su propio sentido de autodisciplina. Por ejemplo, pueden decorar su cuarto como lo deseen y mantenerlo tan desordenado u ordenado como lo elijan, dentro de lo razonable. Usted tiene derecho a insistir en que limpie el cuarto, si empieza a oler mal o esto afecta al hogar.

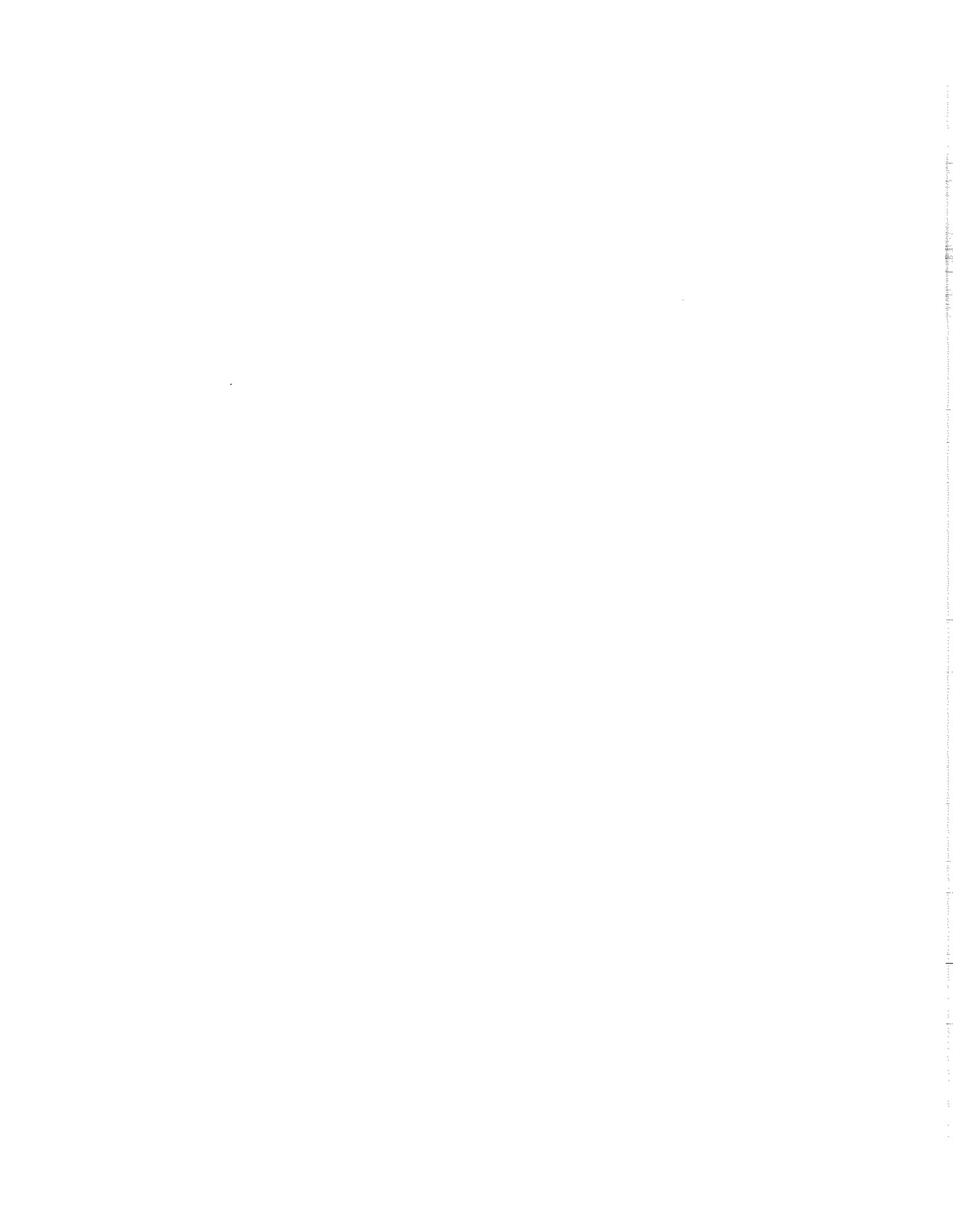
Estar seguros: A los padres siempre se preocupan por los hijos. Pero a medida que crecen, necesitan asumir cierta responsabilidad por su propia seguridad.

Por ejemplo, cuando los padres comunican horas límite de llegada como un asunto de seguridad, es más probable que se acepten. Los adolescentes y jóvenes adultos necesitan saber que si no pueden cumplir con la hora límite de llegada, deben comunicarse con la persona que los está esperando.

Última actualización 11/21/2015

Fuente Connected Kids: Safe, Strong, Secure (Copyright © 2006 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.



Elementos Fundamentales Externos

- | | |
|-----------------------------|--|
| Apoyo | <p>1. Apoyo familiar—La vida familiar brinda altos niveles de amor y apoyo.</p> <p>2. Comunicación familiar positiva—El (La) joven y sus padres se comunican positivamente. Los jóvenes están dispuestos a buscar consejo y consuelo en sus padres.</p> <p>3. Otras relaciones con adultos—Además de sus padres, los jóvenes reciben apoyo de tres o más personas adultas que no son sus padres.</p> <p>4. Una comunidad comprometida—El (La) joven experimenta el interés de sus vecinos por su bienestar.</p> <p>5. Un plantel educativo que se interesa por el (la) joven—La escuela proporciona un ambiente que anima y se preocupa por la juventud.</p> <p>6. La participación de los padres en las actividades escolares—Los padres participan activamente ayudando a los jóvenes a tener éxito en la escuela.</p> |
| Fortalecimiento | <p>7. La comunidad valora a la juventud—El (La) joven percibe que los adultos en la comunidad valoran a la juventud.</p> <p>8. La juventud como un recurso—Los jóvenes toman un papel útil en la comunidad.</p> <p>9. Servicio a los demás—La gente joven participa brindando servicios a su comunidad una hora o más a la semana.</p> <p>10. Seguridad—Los jóvenes se sienten seguros en casa, en la escuela, y en el vecindario.</p> |
| Límites y Expectativas | <p>11. Límites familiares—La familia tiene reglas y consecuencias bien claras, además vigila las actividades de los jóvenes.</p> <p>12. Límites escolares—En la escuela proporcionan reglas y consecuencias bien claras.</p> <p>13. Límites vecinales—Los vecinos asumen la responsabilidad de vigilar el comportamiento de los jóvenes.</p> <p>14. El comportamiento de los adultos como ejemplo—Los padres y otros adultos tienen un comportamiento positivo y responsable.</p> <p>15. Compañeros como influencia positiva—Los mejores amigos del (la) joven son un buen ejemplo de comportamiento responsable.</p> |
| Uso Constructivo Del Tiempo | <p>16. Altas expectativas—Ambos padres y maestros motivan a los jóvenes para que tengan éxito.</p> <p>17. Actividades creativas—Los jóvenes pasan tres horas o más a la semana en lecciones de música, teatro u otras artes.</p> <p>18. Programas juveniles— Los jóvenes pasan tres horas o más a la semana practicando algún deporte, o en organizaciones en la escuela o de la comunidad.</p> <p>19. Comunidad religiosa—Los jóvenes pasan una hora o más a la semana en actividades organizadas por alguna institución religiosa.</p> <p>20. Tiempo en la casa—Los jóvenes conviven con sus amigos “sin nada especial que hacer” dos noches o menos por semana.</p> |

Elementos Fundamentales Internos

- | | |
|-------------------------------|--|
| Compromiso con el Aprendizaje | <p>21. Motivación por sus logros—El (La) joven es motivado(a) para que salga bien en la escuela.</p> <p>22. Compromiso hacia la escuela—El (La) joven participa activamente en el aprendizaje.</p> <p>23. Tarea—El (La) joven afirma hacer tarea escolar por lo menos durante una hora cada día de clases.</p> <p>24. Preocuparse por la escuela—Al (A la) joven le importa su escuela.</p> <p>25. Leer por placer—El (La) joven lee por placer tres horas o más por semana.</p> |
| Valores Positivos | <p>26. Preocuparse por los demás—El (La) joven valora ayudar a los demás.</p> <p>27. Igualdad y justicia social—Para el (la) joven tiene mucho valor el promover la igualdad y el reducir el hambre y la pobreza.</p> <p>28. Integridad—El (La) joven actúa con convicción y defiende sus creencias.</p> <p>29. Honestidad—El (La) joven “dice la verdad aún cuando esto no sea fácil.”</p> <p>30. Responsabilidad—El (La) joven acepta y toma responsabilidad por su persona.</p> <p>31. Abstinencia—El (La) joven cree que es importante no estar activo(a) sexualmente, ni usar alcohol u otras drogas.</p> |
| Capacidad Social | <p>32. Planeación y toma de decisiones—El (La) joven sabe cómo planear y hacer elecciones.</p> <p>33. Capacidad interpersonal—El (La) joven tiene empatía, es sensible y hábil para hacer amistades.</p> <p>34. Capacidad cultural—El (La) joven tiene conocimiento de y sabe convivir con gente de diferente marco cultural, racial o étnico.</p> <p>35. Habilidad de resistencia—El (La) joven puede resistir la presión negativa de los compañeros así como las situaciones peligrosas.</p> <p>36. Solución pacífica de conflictos—El (La) joven busca resolver los conflictos sin violencia.</p> |
| Identidad Positiva | <p>37. Poder personal—El (La) joven siente que él o ella tiene el control de “las cosas que le suceden.”</p> <p>38. Autoestima—El (La) joven afirma tener una alta autoestima.</p> <p>39. Sentido de propósito—El (La) joven afirma que “mi vida tiene un propósito.”</p> <p>40. Visión positiva del futuro personal—El (La) joven es optimista sobre su futuro mismo.</p> |

Registrarse para votar en Washington

¿Tienes 18? ¿Te has registrado para votar? Si no, ¡ahora es el momento! La Enmienda 26 de la Constitución de los Estados Unidos dice que si tienes 18 años tienes el privilegio y la responsabilidad de votar. El registro es el primer paso para votar, y es muy fácil. Recientemente se aprobó una nueva ley denominada "MotorVoter", que permite a todos los ciudadanos registrarse para votar por correo utilizando un formulario de registro de votantes universal por correo. Hay un período de espera de treinta días entre registrarse y ser elegible para votar.

PARA REGISTRARSE, SIMPLEMENTE HAGA LO SIGUIENTE:

Obtenga un formulario de registro de votante por correo de una oficina electoral cercana o descargue el formulario de la web en <http://www.fec.gov/votregis/vr.htm>.

Complete el formulario utilizando las instrucciones fáciles de seguir.

Envíe el formulario a la dirección provista en las instrucciones.

¡Es tan fácil registrarse! Otros lugares donde el registro de votantes debe estar disponible son las agencias que brindan asistencia pública, dispensan Medicaid o cupones de alimentos, brindan beneficios de Mujeres / Bebés / Niños (WIC) o Ayuda a familias con hijos dependientes (AFDC). Las agencias que brindan servicios a personas con discapacidades también deben proporcionar el registro de votantes.

¿POR QUÉ LAS PERSONAS NO VOTAN?

Según un estudio realizado por Mellman y Wirthin Worldwide en 1996, las personas que no votan dan las siguientes razones:

no hay suficiente información confiable

malentendido de los problemas

quedan fuera del "círculo de votantes": no reciben información, literatura de campaña ni llamadas telefónicas políticas

no me gusta la política / político

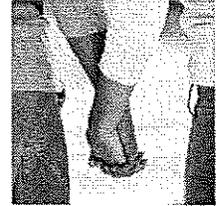
nadie les pide que voten

¡Por favor vota! Convertirse en un votante educado es esencial para el futuro de nuestra nación.



Cómo tomar decisiones saludables acerca del sexo: información para adolescentes

Antes de decidirte a tener relaciones sexuales o si ya las tienes, debes saber cómo mantenerte sano. Aunque creas que sabes todo lo que necesitas saber sobre el sexo, tómate unos minutos y sigue leyendo. Tu médico quiere asegurarse de que conozcas la información.



Para recordar:

- ¡Nunca se le debe obligar a nadie a tener relaciones sexuales (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Date-Rape.aspx>)! Si alguna vez te obligan a tener relaciones sexuales, es importante que nunca te culpes y que se lo cuentes a un adulto en quien confíes lo antes posible.
- El hecho de no consumir alcohol (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/Paginas/Talking-to-Teens-About-Drugs-and-Alcohol.aspx>) ni drogas te ayudará a tomar decisiones más claras con respecto al sexo. Hay demasiados jóvenes que tienen relaciones sexuales sin desearlo cuando beben alcohol o consumen drogas.

¿Estás preparado para tener relaciones sexuales?

El sexo puede cambiar tu vida y tus relaciones. Tener relaciones sexuales puede afectar la forma en que te sientes con respecto a ti mismo o la forma en que los demás se sienten con respecto a ti.

Muchos adolescentes creen que es importante esperar hasta que estén preparados (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Deciding%20to%20Wait.aspx>) para tener relaciones sexuales. El momento correcto es diferente para cada adolescente. Por ejemplo, algunos adolescentes quizá quieran esperar a ser más grandes (adultos); otros quizá quieran esperar a que ya estén listos para hacerlo en su relación.

Podrías estar listo cuando:

- Puedes ser completamente honesto y confiar en la otra persona y la otra persona puede confiar en ti.
- Puedes hablar con la persona sobre temas difíciles, como sentimientos, otras relaciones, y si la persona ha tenido una infección de transmisión sexual. (<http://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/sexually-transmitted/Paginas/Types-of-Sexually-Transmitted-Infections.aspx>)
- Puedes ser responsable, protegiéndote a ti y a tu pareja de las ITS y de un embarazo con preservativos y métodos anticonceptivos (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Birth-Control-for-Sexually-Active-Teens.aspx>).
- Puedes respetar las decisiones de la otra persona sobre no tener relaciones sexuales y sobre el uso de protección.

Sin embargo, si estás enamorado o realmente te gusta alguien, es posible que ignores las señales de una relación no saludable.

Las siguientes señales muestran que tu pareja no está preparada para tener relaciones sexuales:

- Tu pareja es celosa o posesiva. Por ejemplo, tu pareja evita que pases tiempo con tu familia u otros amigos, te envía mensajes de texto o instantáneos constantemente o revisa tu teléfono celular para ver con quién estás hablando.
- Tu pareja te presiona para que tengas relaciones sexuales y se niega a ver tu punto de vista.
- Tu pareja te manipula ya sea intimidándote o amenazando con hacerse daño si le pones fin a la relación.

¿Por qué esperar?

No hay nada malo si decides esperar. No todos tienen relaciones sexuales. La mitad de los adolescentes de los Estados Unidos nunca han tenido relaciones sexuales. Si decides esperar, mantén firme tu decisión. Planifica de antemano cómo vas a decir que no para que se te entienda claramente. Mantente alejado de las situaciones que pueden conducir al sexo.

Algunas razones por las que tiene sentido esperar:

- **Tener relaciones sexuales puede resultar en un embarazo** (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Teenage-Pregnancy.aspx>). ¿Estás preparada para quedar embarazada o estás preparada para convertirte en un padre adolescente? Es una enorme responsabilidad. ¿Eres capaz de proporcionar alimentos, vestimenta y un hogar seguro para tu bebé?
- **Tener relaciones sexuales presenta riesgos para la salud.** Se pueden contagiar de muchas enfermedades durante una relación sexual. Las infecciones de transmisión sexual (<http://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/sexually-transmitted/Paginas/Types-of-Sexually-Transmitted-Infections.aspx>) (ITS) incluyen clamidia, gonorrea, hepatitis B, herpes, VIH (el virus que causa el SIDA), el virus del papiloma humano (VPH) o sífilis.
- **Tener relaciones sexuales puede provocar dolor emocional y distracciones.** Puedes sentirte triste o enojado si permites que alguien te presione para tener relaciones sexuales cuando no estás realmente preparado. Además, puedes sentirte triste o enojado si decides tener relaciones sexuales, y luego tu pareja te deja. Incluso puede contarles a otras personas que ha tenido relaciones sexuales contigo.

¿Cómo puedes evitar contagiarte de una ITS?

Nada funciona a la perfección para evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS), excepto la abstinencia (no tener relaciones sexuales). Sin embargo, si vas a tener relaciones sexuales, el uso de preservativos es la mejor manera de reducir el riesgo de contraer una ITS. También puedes vacunarte contra el VPH (<http://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/immunizations/paginas/Human-Papillomavirus-HPV-Vaccine-What-You-Need-to-Know.aspx>).

Recuerda usar un preservativo de látex (condón) cada vez que tengas relaciones sexuales, independientemente de otro tipo de método anticonceptivo (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Birth-Control-for-Sexually-Active-Teens.aspx>) que tú y tu pareja también puedan usar. Para protegerte contra el contagio de una infección al practicar sexo oral, usa un preservativo, un aislante dental o un envoltorio de plástico no apropiado para microondas. Tu médico puede explicarte todas estas cosas.

Para estar seguro de que te mantienes sano, ten controles médicos periódicamente. Si has tenido relaciones sexuales en el pasado o las tienes en la actualidad, tu médico puede recomendarte pruebas para detectar ITS.

¿Qué debes saber sobre los preservativos o condones?

- Los preservativos funcionan mejor cuando se usan correctamente.
- La mayoría de los adolescentes usan preservativos de látex masculinos. Compra el tipo de preservativo con un depósito (tetina) en el extremo para recoger el semen, si está disponible. Los preservativos femeninos son otra opción. Nunca uses un preservativo masculino y uno femenino a la vez; podrían rasgarse.
- Sigue las instrucciones del empaque para asegurarte de usarlos correctamente.
- Verifica la fecha de vencimiento que figura en el empaque. No compres ni uses preservativos que han caducado.
- Puedes tener preservativos contigo todo el tiempo, pero no los guardes donde puedan calentarse (como en la guantera de un auto). El calor puede dañar a un preservativo.
- Los siguientes consejos adicionales sobre el uso de los preservativos masculinos provienen del "Resumen de la hoja informativa sobre preservativos" publicado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).
 - Utiliza un preservativo nuevo para cada acto sexual vaginal, anal u oral durante todo el acto sexual (de principio a fin). Antes de cada contacto genital, coloca el preservativo en la punta del pene erecto con el lado enrollado hacia afuera.
 - Si el preservativo no tiene un extremo con depósito, pellizca la punta lo suficiente como para dejar un espacio de media pulgada para que se deposite el semen. Sostén la punta y desenrolla todo el preservativo hasta la base del pene erecto.
 - Luego de la eyacuación y antes de que el pene se ablande, sujeta el borde del preservativo y retírate con cuidado. Luego quita el preservativo del pene, asegurándote de que no se derrame el semen.
 - Envuelve el preservativo en un papel y arrójalo en el cesto de basura donde nadie lo pueda tocar.
 - Si sientes que el preservativo se rompe en algún momento durante la actividad sexual, detente de inmediato, retírate, quita el preservativo roto y colócate un preservativo nuevo.

- Asegúrate de usar una lubricación adecuada durante el sexo vaginal y anal, que podría requerir lubricantes a base de agua. No se deben utilizar lubricantes a base de aceite (por ejemplo, vaselina, materia grasa, aceite mineral, aceites para masajes, lociones corporales y aceite de cocina) ya que pueden debilitar el látex y provocar su rotura.

¿Qué tipos de métodos anticonceptivos son eficaces?

Habla con tu médico sobre los métodos anticonceptivos (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Birth-Control-for-Sexually-Active-Teens.aspx>). Tu médico puede responder preguntas sobre los métodos seguros y eficaces, los efectos secundarios y los costos. Aquí se mencionan algunos métodos anticonceptivos (todos los tipos para mujeres; preservativos para varones) desde el más eficaz al menos eficaz para evitar un embarazo.

- **Dispositivos intrauterinos (DIU):** Los DIU son unos pequeños dispositivos en forma de T que el médico coloca dentro del útero. Son sumamente eficaces para evitar embarazos y, además, se pueden recetar para ayudar a reducir el sangrado y los dolores menstruales. El DIU de cobre contiene una pequeña cantidad de cobre natural que evita embarazos durante un máximo de 10 años. Existen 2 DIU de levonorgestrel, los cuales contienen una hormona y evitan el embarazo durante 3 a 5 años, dependiendo de cuál se use. Cuando los dispositivos intrauterinos se utilizan según las instrucciones, tienen aproximadamente un 99 % de eficacia para evitar un embarazo.
- **Implante anticonceptivo:** Un implante anticonceptivo es una pequeña varilla flexible que un médico coloca debajo de la piel de la parte superior del brazo. Lentamente libera una hormona que evita el embarazo durante 3 años. Cuando un implante anticonceptivo se utiliza según las indicaciones, tiene aproximadamente un 99 % de eficacia para evitar un embarazo.
- **Inyección anticonceptiva:** Depo-Provera es una inyección que se coloca cada 3 meses. Es eficaz, y no hay necesidad de que te acuerdes de tomar una píldora diaria. Cuando una inyección anticonceptiva se utiliza según las indicaciones, tiene un 99 % de eficacia para evitar un embarazo. Sin embargo, cuando se usa habitualmente (por ejemplo, las mujeres que a veces se olvidan de aplicarse la inyección a tiempo), tiene un 94 % de eficacia para evitar un embarazo.
- **Píldoras anticonceptivas, parche y anillo:** "La píldora", el parche y el anillo anticonceptivo contienen 2 hormonas, un estrógeno y una progestina.
 - **Píldora anticonceptiva:** Toma una píldora cada día. Cuando las píldoras anticonceptivas se utilizan como se indica, tienen aproximadamente un 99 % de eficacia para evitar un embarazo. Sin embargo, cuando se usan habitualmente (por ejemplo, las mujeres que a veces se olvidan de tomar una píldora), tienen un 91 % de eficacia para evitar un embarazo.
 - **Parche anticonceptivo:** El parche anticonceptivo es un parche adhesivo que se coloca sobre la piel. Usas el parche durante 3 semanas, retiras el parche durante 1 semana, te colocas un parche nuevo al finalizar la cuarta semana, y repites estos pasos. Cuando el parche anticonceptivo se utiliza según las indicaciones, tiene aproximadamente un 99 % de eficacia para evitar un embarazo. Sin embargo, cuando se usa habitualmente (por ejemplo, las mujeres que a veces se olvidan de cambiarse el parche a tiempo), tiene un 91 % de eficacia para evitar un embarazo.
 - **Anillo anticonceptivo:** Insertas el anillo anticonceptivo en la vagina, se deja durante 3 semanas, lo retiras durante 1 semana y colocas uno nuevo al finalizar la semana. Cuando el anillo anticonceptivo se utiliza según las indicaciones, tiene aproximadamente un 99 % de eficacia para evitar un embarazo. Sin embargo, cuando se usa habitualmente (por ejemplo, las mujeres que a veces se olvidan de colocarse un nuevo anillo anticonceptivo a tiempo), tiene un 91 % de eficacia para evitar un embarazo.
- **Preservativos:** Los preservativos masculinos (condones) usados correctamente tienen una probabilidad casi del 98 % de evitar un embarazo, y los preservativos femeninos tienen una probabilidad del 95 %, pero se deben usar cada vez que tengas relaciones sexuales y en forma correcta. Cuando no se usan en forma correcta, los preservativos masculinos solamente tienen una probabilidad del 82 % de evitar un embarazo, mientras que los preservativos femeninos solamente pueden ser eficaces un 79 % de las veces.

¿Qué otros métodos de anticonceptivos existen?

Los siguientes métodos de anticonceptivos son menos comunes y no son tan eficaces para evitar un embarazo:

- **Retirada:** El varón "sale" antes de eyacular o "acabar". Esto no evita un embarazo ni una ITS. Incluso una pequeña cantidad de esperma puede producir un embarazo o una ITS.
- **El "método del ritmo":** Evitas tener relaciones sexuales durante determinados momentos de tu ciclo mensual. Debido a que las adolescentes suelen tener períodos más irregulares, este método es menos eficaz para evitar un embarazo.
- **Espermicidas:** Son cremas y espumas que se utilizan durante las relaciones sexuales para destruir los espermatozoides. Pueden agregar protección a otros métodos, pero no son eficaces cuando se utilizan solos.

¿De qué se tratan los anticonceptivos de emergencia?

La anticoncepción de emergencia (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Emergency-Contraception.aspx>) es una forma de método anticonceptivo que se utiliza **después** de que hayas tenido relaciones sexuales sin protección. Las relaciones sexuales sin protección incluyen no utilizar anticonceptivos, que se rompa un preservativo durante la relación sexual u olvidarse de tomar la píldora anticonceptiva.

- Los anticonceptivos de emergencia se pueden tomar hasta 5 días después del acto sexual, pero es más eficaz cuando se toma lo antes posible después de tener relaciones sexuales.
- Las píldoras anticonceptivas de emergencia son de venta libre y ya no es necesario demostrar que eres mayor de edad para comprarlas. Los tipos de píldoras de venta libre disponibles son levonorgestrel de 1,5 mg (por ejemplo, *Plan B One-Step* o *Next Choice One Dose*).
- Otro tipo de píldora anticonceptiva de emergencia es el acetato de ulipristal de 30 mg (por ejemplo, *Ella*), que solamente se consigue con receta.
- El médico también puede colocarte un DIU de cobre que proporcionará protección de emergencia o como método anticonceptivo habitual.

Recuerda:

Si decides tener relaciones sexuales, es importante que tengas información sobre los métodos anticonceptivos, las infecciones y las emociones o sentimientos. Las decisiones sobre cuándo comenzar a ser sexualmente activo, cómo protegerte contra las ITS y cómo evitar un embarazo dependen de ti. Estas son decisiones importantes y vale la pena hablar sobre ellas con los adultos que se preocupan por ti, incluido tu médico.

Información adicional:

- Métodos anticonceptivos eficaces para los adolescentes sexualmente activos (</Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/paginas/birth-control-for-sexually-active-teens.aspx>)
- Respeta y hazte respetar: una relación sana (</Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/paginas/expect-respect-healthy-relationships.aspx>)
- Prevención de las enfermedades transmitidas sexualmente (</spanish/health-issues/conditions/sexually-transmitted/paginas/sexually-transmitted-infections-prevention.aspx>)
- Anticonceptivos de emergencia (</Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/paginas/emergency-contraception.aspx>)

Última actualización 7/12/2017

Fuente Making Healthy Decisions About Sex (Copyright © 2005 American Academy of Pediatrics, Updated 12/2014)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Diez cosas que los padres pueden hacer para prevenir el suicidio

A medida que los niños se convierten en adolescentes, es más difícil para los padres saber cómo se sienten y qué están pensando. ¿Cuándo los cambios de temperamento se convierten en algo de preocupación?

Es importante saber qué factores pueden poner al adolescente en riesgo del suicidio. Invierta algo de su tiempo en leer estas 10 formas de ayudar a prevenir que una tragedia ocurra. Entre más sepa, estará mejor preparado para entender qué puede poner en riesgo a su niño.



1. No permita que la depresión o la ansiedad de un adolescente aumente sin control.

Tal vez su hijo simplemente esté teniendo un mal día, pero podría ser algo más si dura más de una par de semanas.

- **Realidad:** 9 de cada 10 adolescentes que se quitan la vida cumplían el criterio para un diagnóstico de problemas o trastornos psiquiátricos o mentales, más de la mitad de ellos con trastornos del estado de ánimo, tales como la depresión ([/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/childhood-depression-what-parents-can-do-to-help.aspx](#)) o ansiedad ([/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/anxiety-disorders.aspx](#)).

Las personas deprimidas suelen aislarse, cuando en secreto están llorando para que se les rescate. Muchas veces sienten demasiada vergüenza para comunicar su tristeza a otros, incluidos a mamá y papá. Los hombres en particular pueden intentar ocultar sus emociones debido a la creencia errónea de que exhibir vulnerabilidad es una muestra de debilidad.

No esperemos a que los jóvenes vengan a nosotros con sus problemas. Toque a su puerta, siéntese en la cama y dígame, "Te noto triste. ¿Hay algo de lo que te gustaría hablar? Tal vez te puedo ayudar".

2. Escuche a su hijo adolescente, incluso cuando no está hablando.

No todos, pero la mayoría de los menores que están pensando en el suicidio (a lo que se le llama ideación suicida) transmiten su estado mental atormentado por medio de conductas conflictivas. Los estudios han descubierto que un rasgo común de las familias destrozadas por el suicidio de un hijo o una hija es la mala comunicación entre los padres y el hijo. Sin embargo, existen por lo general tres o más factores o circunstancias que están presentes al mismo tiempo en la vida del niño cuando él o ella están pensando en quitarse la vida.

Estas incluyen, pero no se limitan a las siguientes:

- Pérdida mayor (por ejemplo, rompimiento de una relación o muerte)

- Abuso de sustancias (/spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/paginas/is-your-child-vulnerable-to-substance-abuse.aspx)
- Presión social o parte de pares
- Acceso a las armas de fuego (/spanish/safety-prevention/at-home/paginas/handguns-in-the-home.aspx)
- Humillación pública
- Una enfermedad crónica (/spanish/health-issues/conditions/chronic/paginas/children-with-chronic-illness-dealing-with-emotional-problems-and-depression.aspx)
- Agresividad o falta de reflexividad
- Historial de suicidio en la familia

Si su instinto le dice que un adolescente podría ser un peligro para sí mismo, preste atención a sus instintos y no permita que se quede solo. En este caso, es mejor exagerar que restarle importancia. Lea: *Como comunicarse con su adolescente* (/spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/paginas/how-to-communicate-with-a-teenager.aspx).

3. Nunca ignore las amenazas de suicidio como un melodrama típico de los adolescentes.

Cualquier declaración escrita o verbal que diga "*Me quiero morir*" o "*Ya no me importa nada*" debe considerarse con seriedad. Con frecuencia, los menores que intentan suicidarse les dijeron a sus padres en *repetidas* ocasiones que pretendían matarse. La mayoría de la investigación sustenta que las personas que amenazan abiertamente con el suicidio, en realidad no intentan hacerlo y que la amenaza es sólo un llamado desesperado pidiendo ayuda. Aunque esto es cierto en muchos casos, ¿qué padre o madre se arriesgaría a equivocarse.

Cualquiera de estas otras llamadas de auxilio requieren de su atención y acción inmediata y de pedir ayuda a un profesional lo más pronto posible: "*Nada me importa*".

- "*Me pregunto cuántas personas vendrían a mi funeral*".
- "*A veces quisiera solo dormirme y no volver a despertar*".
- "*Todos estarían mejor sin mí*".
- "*No tendrás que preocuparte por mí por mucho tiempo*".

Cuando un adolescente empieza a hacer comentarios poco disimulados como esos o directamente admite que está pensando en suicidarse, intente no sobresaltarse ("*¿Qué, estás loco?*") ni menospreciar ("*¿Qué cosa más ridícula dices?*"). Sobre todo, no le diga, "*¡No lo dices en serio!*"; aunque es probable que usted esté en lo correcto. Esté dispuesto a escuchar sin juzgar a lo que *realmente* está diciendo, que es: "*Necesito tu amor y atención porque siento muchísimo dolor y no puedo con esto yo solo*".

Ver a un hijo tan perturbado podría romperle el corazón a cualquier padre. Sin embargo, el enfoque inmediato debe ser consolarlo; después podrá expresar lo que usted siente. En voz calmada puede decir, "*Entiendo. Realmente has de sentir mucho dolor por dentro*".

4. Busque ayuda profesional de inmediato.

Si la conducta de su hijo adolescente le tiene preocupado, no espere a comunicarse con el pediatra. Contacte a un proveedor de salud mental en su localidad que trabaje con niños para que le haga una evaluación a su niño lo más pronto posible para que su hijo o hija puedan empezar a recibir terapia o asesoramiento (/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/how-emotional-and-behavioral-disorders-are-treated.aspx) si no corren el riesgo de hacerse daño a sí mismos. Sin embargo, llame a la línea telefónica de ayuda o grupo de apoyo en su comunidad o vaya a la sala de urgencias si usted cree que su niño está considerando seriamente el suicidio o puede hacerse daño a sí mismo.

5. Comparta sus sentimientos.

Hágale saber a su hijo que no está solo y que todos nos sentimos tristes o deprimidos a veces, incluso las mamás y los papás. Sin minimizar su angustia, reconfórtelo diciéndole que esos malos momentos no durarán para siempre. Dígale que las cosas realmente *van* a mejorar y que usted puede ayudarle durante la terapia y otros tratamientos para que las cosas mejoren para él o ella.

6. Anímelo para que no se aisle de la familia y los amigos.

La mayoría de veces es mejor estar con otras personas que estar solo. Pero no lo obligue si dice que no.

7. Recomiende el ejercicio.

La actividad física (</spanish/healthy-living/fitness/paginas/energy-out-daily-physical-activity-recommendations.aspx>) tan simple como caminar o tan vigorosa como levantar pesas, puede aminorar la depresión leve a moderada.

Existen varias teorías que explican por qué:

- Hacer ejercicio hace que una glándula del cerebro libere *endorfinas*, una sustancia que se cree que mejora el estado de ánimo y reduce el dolor. Las endorfinas también reducen la cantidad de *cortisol* en la circulación. El cortisol que es una hormona que se ha vinculado con la depresión.
- El ejercicio distrae a las personas de sus problemas y les hace sentir mejor de sí mismos.
- Los expertos recomiendan ejercitarse de treinta a cuarenta minutos al día, de dos a cinco días a la semana.
- Cualquier forma de ejercicio funciona; lo que es importante es que los jóvenes disfruten la actividad y lo hagan de forma constante.

8. Anime a su hijo para que no se exija demasiado por ahora.

Hasta que la terapia comience a hacer efecto, es probable que no sea momento para asumir responsabilidades que podrían resultar abrumadoras. Sugiera que divida las tareas grandes en tareas más pequeñas y manejables siempre que sea posible y que participe en sus actividades que disfrute y que le causen menos estrés. El objetivo es volver a fomentar la confianza y la autoestima (</spanish/ages-stages/teen/paginas/ways-to-build-your-teenagers-self-esteem.aspx>).

9. Recuérdele a un adolescente que esté bajo tratamiento que no espere resultados inmediatos.

La terapia conversacional o los medicamentos suelen tomar tiempo para mejorar el estado de ánimo, por lo que no debe sentirse desilusionado ni culparse si no se siente mejor de inmediato.

10. Si usted tiene armas de fuego en el hogar (</spanish/safety-prevention/at-home/paginas/handguns-in-the-home.aspx>), guárdelas en un lugar seguro o cámbielas a otro lugar hasta que la crisis pase.

- **Realidad:** Suicidio con armas de fuego entre los jóvenes estadounidense alcanzó su mayor cifra en 12 años en el 2013, en los cuales la mayoría de las muertes involucraban un arma de fuego que pertenecía a un miembro de

la familia, de acuerdo con un informe de el Centro Brady para Prevenir Violencia con Armas de Fuego.
Cualquiera de estas muertes podrían haber sido evitadas si el arma de fuego no estuviera disponible.

Si sospecha que su hijo o hija es suicida, sería una buena medida mantener el alcohol y los medicamentos bajo llave; incluso las medicinas de venta libre.



LAS DOCTORAS RECOMIENDAN - Podcast

Suicidio en las adolescentes latinas: ¿si no estaba preocupado, preocúpese!

Dra. Edith Bracho-Sánchez, MD



Las Doctoras Recomiendan

Suicidio en las Adolescentes Latinas: Si No Estaba Preocupado, Preocúpese

SOUNDCLOUD

Share

[Cookie policy](#)

Información adicional:

- La salud mental y los adolescentes: Esté atento a las señales de alerta (</spanish/ages-stages/teen/paginas/mental-health-and-teens-watch-for-danger-signs.aspx>)
- La depresión infantil: ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar? (</Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/childhood-depression-what-parents-can-do-to-help.aspx>)

Última actualización
1/18/2019

Fuente

Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (Copyright © 2015 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

[Ir arriba](#)

Consejos saludables para los estudiantes universitarios de primer año

En miles de hogares en los Estados Unidos hay adolescentes que se están preparando para empezar su primer año de universidad y hacer la transición de la vida del hogar a la vida en un campus. Ellos están llamando a sus nuevos compañeros de dormitorio para decidir quién traerá el futón (colchoneta) el refrigerador, y también están yendo a los almacenes con sus listas de compras para llevar ropa de cama, abastos y otros artículos.

También es muy importante hacer una lista para que el estudiante tenga en cuenta lo que debe hacer para cuidad de su salud y seguridad. Aquí les brindamos algunos consejos de la American Academy of Pediatrics.



Para los padres y las familias:

1. Tenga en cuenta que esta es una época emocionante y de aventura para muchos jóvenes, pero también llena de incertidumbre. Es importante planear con tiempo y ofrecer apoyo para hacer esta transición más fácil para los estudiantes y sus familias.
2. Una visita al pediatra debe estar incluida en la lista de cosas que los adolescentes rumbo a la universidad deben hacer. Su pediatra es una fuente excelente de consejos para que el estudiante tenga éxito con esta transición. Además de cerciorarse de que su estudiante de primer año tiene todas las vacunas ([/Spanish/safety-prevention/immunizations/Paginas/Recommended-Immunization-Schedules.aspx](#)) requeridas y otras medidas de seguridad recomendadas para esta edad, los pediatras pueden ayudar a que las familias preparen el camino para que su joven continúe cuidando de su salud mental y emocional.
3. Los pediatras y los especialistas de medicina para los adolescentes ([/spanish/family-life/health-management/pediatric-specialists/paginas/what-is-an-adolescent-health-specialist.aspx](#)) pueden hablar con los jóvenes que están a punto de partir a la universidad sobre situaciones de riesgo que pueden encontrar una vez que estén fuera del hogar, y cómo evitarlas, prepararse para ellas y manejarlas.
4. Asegúrese que su estudiante de primer año sepa a dónde ir en caso de emergencia o para recibir cuidado de salud de urgencia. Localice el centro de salud en el campus con su adolescente o múdese al campus un día antes.
5. Asegúrese que su adolescente tenga seguro médico ([/Spanish/family-life/health-management/health-insurance/Paginas/Types-of-Managed-Care-Plans.aspx](#)) y que sepa cómo obtener acceso para usarlo. La universidad de su hijo probablemente requiere que él o ella tenga seguro médico y muchas universidades ofrecen planes de salud para los estudiantes que no tienen cobertura. Muchos jóvenes también tienen la opción de permanecer bajo el seguro de sus padres hasta que tengan 26 años. Cerciórese de enterarse de los detalles de los planes disponibles para su adolescente, ya que algunos sólo proporcionan cobertura y beneficios limitados.
6. Con la colaboración de su pediatra obtenga toda la información necesaria sobre su adolescente para enviársela al centro de salud de la universidad:
 - Información sobre el seguro médico
 - Registros de vacunas actualizados
 - Información sobre enfermedades crónicas
 - Información sobre medicamentos incluyendo las dosis
 - Información de contacto del médico de cabecera que veía cuando vivía en casa

7. Si su adolescente necesita reabastecimiento de medicamentos, pregúntele al centro de salud de la universidad cuál es la mejor forma de hacer esta gestión. Si su adolescente tiene requerimientos especiales para su salud mental, empiece a elaborar un plan con la universidad mucho antes de mudarse. ¿Su hijo ha sido diagnosticado con alguna enfermedad mental como el TDAH o un trastorno alimentario? Cerciórese de preguntarle al personal del centro de salud qué clase de información médica van a necesitar referente a su adolescente y cómo establecer el reabastecimiento de medicamentos si es necesario.
8. Además, con la ayuda de su adolescente comuníquese con el personal de la universidad para averiguar sobre los servicios disponibles para adolescentes con TDAH ([/Spanish/health-issues/conditions/adhd/Paginas/College-Support-Services-and-Accommodations-for-Adolescents-with-ADHD.aspx](#)) y otros diagnósticos.
9. El alcohol, las drogas y la actividad sexual serán de más fácil acceso para los adolescentes que se van de las casas. Explíquelo a su hijo con claridad sus expectativas referentes al uso de drogas y alcohol aunque su hijo no esté viviendo bajo su techo. Cerciórese de que se hijo sepa a dónde ir – en el campus de la universidad o en la ciudad – a buscar atención de salud reproductiva. Continúe teniendo conversaciones acerca de la presión de los compañeros, las buenas decisiones y las consecuencias.
10. Una vez que su hijo se acomode a la rutina de la universidad, manténgase en contacto y trate de averiguar cómo le está yendo en lo académico y en su vida social. Esto es de vital importancia especialmente durante los primeros meses mientras los adolescentes están aún tratando de acomodarse y puede que todavía no hayan hecho muchos amigos.
11. Es normal que los jóvenes que empiezan la Universidad se sientan tristes algunas veces, que extrañen su casa y que se sientan un poco perdidos. Si estos sentimientos persisten o interfieren con su habilidad de trabajar, deben buscar ayuda y se les debe decir que esto es muy normal. Esté atento a señales de alarma ([/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Mental-Health-and-Teens-Watch-for-Danger-Signs.aspx](#)) y esté preparado a actuar al respecto. Los estudiantes deben saber que disponen de consejeros especialmente entrenados en el campus de la universidad que les pueden brindar apoyo cuando lo necesiten.

Consejos para los jóvenes que parten hacia la universidad:

Empezar en la universidad es algo muy emocionante. Fuera de pensar en las cosas que necesitas para la habitación, las clases, los clubes, también es importante pensar en el cuidado de tu propia salud. Aquí te brindamos algunos consejos para considerar.

Antes de irte a la universidad:

1. Visita a tu pediatra para asegurarte que tienes todas las vacunas ([/Spanish/safety-prevention/immunizations/Paginas/Recommended-Immunization-Schedules.aspx](#)) recomendadas y otras medidas de salud preventiva necesarias para tu edad. Pregunta sobre las vacunas contra la enfermedad por meningococo ([/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Meningococcal-Disease-Information-for-Teens-and-College-Students-.aspx](#)), el VPH ([/Spanish/health-issues/vaccine-preventable-diseases/Paginas/Human-Papillomavirus-\(HPV\).aspx](#)), la tos ferina y la gripa. Aunque ya hayas recibido estas vacunas anteriormente, es probable que necesites otra dosis o un refuerzo.
2. Habla con tu pediatra acerca de coordinar tu atención médica con tu universidad. Muchos jóvenes continúan yendo a su pediatra hasta que cumplen los 21 años. Cuando llegue la hora de hacer la transición al cuidado para adultos, su pediatra te puede ayudar.
3. Si tienes alguna afección médica o problema de salud, entérate de todo al respecto. Cuando vayas a ver a un médico nuevo o clínica, como el centro de salud del campus, necesitarás estar informado sobre tu diagnóstico y cómo tratarlo.
4. Si estás tomando medicamento para tratar un problema de salud o afección mental, aprende el nombre del medicamento, cómo se toma, efectos secundarios y si no puedes consumir ciertos alimentos o bebidas cuando estés tomando este medicamento.
5. Antes de mudarte a tu dormitorio, entérate a dónde puede ir si tienes algún problema de salud. ¿Qué hospitales o clínicas se encuentran cerca? ¿Dónde se encuentra el centro de salud de los estudiantes? ¿A dónde puedes ir si se encuentra cerrado, como en las noches o los fines de semana? Habla con tus padres acerca de cómo funciona el seguro médico ([/Spanish/family-life/health-management/health-insurance/Paginas/Types-of-Managed-Care-Plans.aspx](#)) de la familia, y asegúrate de tener una tarjeta del plan médico.

6. Piensa en traer un kit de emergencia (</Spanish/safety-prevention/at-home/Paginas/How-to-Prepare-for-Disasters.aspx>) en tu equipaje para mantenerlo debajo de tu cama en el dormitorio. Una linterna y pilas, alimentos no perecederos y agua (para uso de emergencia únicamente), suministros de primeros auxilios y medicamento adicional pueden resultar de gran ayuda en el caso de tormentas, huracanes y otras situaciones en las que tengas que estar encerrado en tu habitación o en el campus por un tiempo.

Cuando llegues al campus:

1. Participa en actividades que promuevan tu salud en general. El comer adecuadamente, dormir lo suficiente (por lo menos de 8 a 9 horas en la noche), y el mantenerte activo ayudará a que tengas energía y a que reduzcas el estrés.
2. Aprovecha las opciones de alimentos nutritivos que te ofrece la cafetería o restaurant de la Universidad. Se consciente de la cantidad de calorías que consumes para mantenerte sano (cerca de 1.800 para una mujer de 18 años de edad y cerca de 2.200 para un joven de 18 años, aunque los adolescentes activos o los atletas podrían necesitar más). Cerciórate de consumir proteína, verduras y otros alimentos nutritivos para que tengas energía para tus múltiples tareas. Mantente alerta a los productos con grasas, azúcar y sodio. Finalmente, recuerda que consumir alimentos tarde en la noche, añade calorías a tu plan.
3. Si tienes una enfermedad crónica, cerciórate de que tus compañeros de habitación o alguien cercano a ti estén enterados sobre tu problema de salud, señales de preocupación, sobre qué hacer en caso de emergencia. Si tu problema es complejo o es muy difícil de manejar, habla con el personal del centro de salud antes de que empiece al año escolar.
4. Los estudios revelan que la mayoría de los estudiantes en el campus no usan drogas, ni consumen alcohol o si lo hacen lo hacen con moderación. Las encuestas a los estudiantes universitarios demuestran que la mayoría tiene cero o una pareja sexual durante el año. Así que no necesitas hacer ninguna de estas cosas para sentirte parte del grupo. El beber en exceso puede resultar en graves riesgos para la salud (accidentes, peleas, violación en citas/agresión sexual).
5. Entérate sobre los recursos disponibles para tu ayuda. Con frecuencia, hay grupos de ayuda y servicios para los estudiantes en el campus para ayudar a hacer más fácil la transición a la universidad. Es normal que alguien que empieza la universidad se sienta triste algunos días así como que extrañe a su casa o se sienta algo perdido. Si estos sentimientos duran algo más de una semana o si interfieren con tu habilidad para hacer tus trabajos o disfrutar tu experiencia en la universidad, busca ayuda. El centro de salud o el de consejería son buenas opciones para empezar.

Última actualización 7/11/2018

Fuente American Academy of Pediatrics (Copyright © 2013)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.



Problemas comunes de salud en la universidad

Cuando los estudiantes viven juntos en dormitorios y apartamentos, comen juntos en las cafeterías y comparten salones de clases, las enfermedades y las infecciones se pueden propagar fácilmente. Aquí le ofrecemos una breve guía sobre las enfermedades comunes y qué puede hacer si contrae una de estas:

Resfriados y gripe

Estos son ocasionados por virus. Aunque a veces es difícil diferenciarlos, por lo general, los resfriados tienen síntomas más leves que la gripe ([/Spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/Paginas/The-Flu.aspx](#)) (influenza).



Los síntomas comunes de los resfriados incluyen:

- Tos ([/Spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/Paginas/Coughs-and-Colds-Medicines-or-Home-Remedies.aspx](#))
- Estornudo
- Ojos llorosos
- Fiebre ([/Spanish/health-issues/conditions/fever/Paginas/Signs-and-Symptoms-of-Fever.aspx](#)) leve

Los síntomas de la gripe (influenza) incluyen:

- Fiebre alta (comúnmente más de 102 °F o 39 °C)
- Dolores de cuerpo
- Tos seca
- Malestar estomacal o vómito

Lo que puede hacer:

Lo mejor que puede hacer es descansar, beber mucho líquido y tratar los síntomas. Puede tratar de tomar medicamentos de venta libre para el resfriado y la gripe o medicamentos para la fiebre y analgésicos para el dolor. Podrían ayudarlos a sentirse mejor. Sin embargo, no tome aspirina cuando tenga la gripe. Su pediatra o el servicio de salud estudiantil puede sugerirle qué medicamentos pueden ayudarlo con los síntomas, así como responder a sus preguntas.

Algunos tipos de gripe pueden ser tratados con agentes antivíricos, pero tendrá que tomarlos durante el primero o el segundo día de la enfermedad, y necesitan de receta médica. Estos lo pueden ayudar a sentirse mejor más pronto.

Prevención:

Estos consejos pueden ayudar a disminuir el riesgo de resfriarse o contraer la gripe (influenza).

- ¡Lávese las manos ([/Spanish/health-issues/conditions/prevention/Paginas/Hand-Washing-A-Powerful-Antidote-to-Illness.aspx](#)) con frecuencia!
- Aplíquese la vacuna antigripal todos los años en el otoño.

Faringitis, sinusitis e infecciones del oído

Estas las causan las bacterias.

Los síntomas pueden incluir:

- Una garganta muy adolorida ([/Spanish/health-issues/conditions/ear-nose-throat/Paginas/The-Difference-Between-a-Sore-Throat-Strep-and-Tonsillitis.aspx](#))

- Dolor en los oídos (/Spanish/health-issues/conditions/ear-nose-throat/Paginas/Ear-Infection-Information.aspx) o en los senos paranasales (/spanish/health-issues/conditions/ear-nose-throat/paginas/the-difference-between-sinusitis-and-a-cold.aspx)
- Una fiebre persistente

Lo que puede hacer:

Si tiene estos síntomas, diríjase al servicio de salud estudiantil. El personal podrá identificar cuál es el problema y podrá recetarle antibióticos si los necesita. Si es necesario que tome antibióticos, hágalo exactamente como se lo indican y cerciórese de tomarlos todos. Si no lo hace, la infección podría regresar.

Prevención:

- Evite estar en contacto con personas que tienen una infección. Eso significa, no besar o compartir bebidas o cubiertos/utensilios con alguien que esté enfermo.
- Vaya al médico para sus chequeos regulares.

La enfermedad meningocócica:

Una forma común de esta enfermedad es la meningitis (/Spanish/health-issues/conditions/head-neck-nervous-system/Paginas/Meningitis.aspx). Esta enfermedad puede infectar el cerebro, la médula espinal, la sangre o una combinación de estas.

Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre alta
- Cuello rígido
- Dolor de cabeza severo
- Un sarpullido liso, rojo o morado
- Náuseas y vómito
- Sensibilidad a la luz

Lo que puede hacer:

Es importante buscar tratamiento médico de inmediato. La enfermedad puede ser mortal o puede ocasionar daño permanente al cerebro o problemas con el sistema nervioso para toda la vida.

Prevención:

Se le recomienda la vacuna antimeningocócica (/Spanish/safety-prevention/immunizations/Paginas/Meningococcal-Vaccines-What-You-Need-to-Know.aspx) a los adolescentes entre los 11 y los 18 años de edad y a los estudiantes de primer año de la universidad que viven en dormitorios comunes. La vacuna es eficaz contra la mayoría, pero no todas las cepas de la bacteria que causa esta infección.

Hematomas, esguinces y torceduras

Estas son muy comunes y por lo general no son problemas graves.

Aquí le decimos cómo se diferencian entre sí:

- Los hematomas (moretones) hacen que la piel se torne de color morado, café o rojo
- Los esguinces (/Spanish/health-issues/conditions/orthopedic/Paginas/Sprains-Strains.aspx) son lesiones del músculo y de los tendones que pueden ocurrir debido a estiramiento excesivo o repentino.
- Las torceduras son lesiones de los ligamentos, el tejido conectivo entre músculos y huesos.

Lo que puede hacer:

- Utilice el método de tratamiento DHCE.
- Descansar —especial durante las primeras 24 horas.
- Hielo —ponga bolsas de hielo o compresas frías de gel sobre la lesión durante 20 minutos cada 4 horas.
- Compresión —envuelva la parte lesionada del cuerpo con una venda elástica.
- Elevación —por ejemplo, si sufrió una torcedura del tobillo, coloque su pie sobre varias almohadas o cojines y manténgala a un nivel más alto del pecho (corazón).
- Diríjase a los servicios de salud estudiantil si su dolor o la inflamación no mejora en 1 o 2 días o si no puede soportar ningún peso en el área lesionada.

Prevención:

- El ser físicamente activo es una gran manera de permanecer sano, pero hay que ser listo y evitar lesiones así:
- Use el equipo de seguridad apropiado (tales como almohadillas protectoras y cascos)
- Hacer ejercicios de calentamiento y enfriamiento. Hacer estiramiento antes y después del ejercicio o de practicar un deporte.
- Tome tiempo para descansar. No se ejercite o juegue cuando siente dolor.

La mononucleosis (mono)

Los estudiantes con frecuencia se preocupan por una enfermedad llamada mono ([/English/health-issues/conditions/infections/Pages/Mononucleosis.aspx](#)) —también conocida como "la enfermedad del beso". La mononucleosis la causa un virus.

Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Inflamación de los nódulos linfáticos (glándulas) en el cuello
- Cansancio extremo

Lo que puede hacer:

Si tiene un dolor de garganta o una gripe severa que no se mejora de una semana a 10 días, visite a su médico. La mononucleosis se diagnostica con un examen de sangre llamado la prueba de cuerpos heterófilos. No hay un tratamiento específico para la mononucleosis fuera de descansar mucho y comer una dieta sana.

No ignore estos síntomas. Llame al servicio de salud estudiantil de inmediato si tiene:

- Una fiebre de 102 °F (39 °C) o más alta
- Dolor de cabeza y el cuello rígido
- Dolor al orinar
- Una secreción/flujo inusual del pene o la vagina
- Un cambio en su ciclo menstrual
- Un dolor en el estómago que no se mejora
- Una tos persistente, dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Dolor o cualquier otro síntoma que le preocupa o que dure más de lo que usted cree que debería durar

Información adicional:

- La enfermedad meningocócica: información para adolescentes y los estudiantes universitarios ([/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Meningococcal-Disease-Information-for-Teens-and-College-Students.aspx](#))
- Consejos útiles para los universitarios de primer año ([/Spanish/ages-stages/young-adult/Paginas/Healthy-Tips-for-the-College-Freshman.aspx](#))
- Cómo exhortar a los adolescentes a tomar responsabilidad de su propia salud ([/Spanish/family-life/health-management/Paginas/Encouraging-Teens-to-Take-Responsibility-for-Their-Own-Health.aspx](#))

Última actualización 2/8/2017

Fuente Health Care for College Students (Copyright © 2007 American Academy of Pediatrics, Updated 2/2007)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.



Washington State
Liquor Control Board

Marihuana

Conozca los hechos

La marihuana no es inofensiva.

La marihuana inhibe la coordinación y la percepción, afecta el aprendizaje y la memoria, y puede aumentar la ansiedad, el pánico y la paranoia. Las investigaciones muestran que uno de cada ocho jóvenes que usan marihuana para los 14 años se vuelve dependiente.

Algunos de los riesgos de fumar marihuana: consumir alimentos con marihuana son diferentes. Inhalar cualquier tipo de humo daña sus pulmones. Consumir alimentos con marihuana también puede ser peligroso porque los efectos tardan más en sentirse. Es más fácil consumir demasiada, porque los efectos son retrasados.

La marihuana recreativa tiene restricciones de edad. Sólo las personas de 21 años de edad o más pueden poseer marihuana, con un límite de 1 onza de marihuana utilizable, 16 onzas en forma sólida, y 72 onzas en forma líquida.

Los lugares donde puede usar marihuana son limitados. La marihuana no puede ser usada a la vista del público. Tampoco está permitida en tierras federales ni en la mayor parte de las tierras tribales.

Los castigos por usar marihuana para menores de 21 años pueden ser severos. Si tiene menos de 21 años, puede ser acusado como Menor con Posesión. Si tiene más de 40 gramos, se trata de un delito grave clase "C" (multa de \$10,000 y/o 10 años en prisión).

No está permitido que los padres compartan marihuana con sus niños.

Proporcionar marihuana a cualquier menor es un delito grave.



Washington State
Liquor Control Board

Marihuana

Lo que los padres deben saber

La mayoría de los jóvenes deciden no usar marihuana. Sin embargo, algunos la probarán, y algunos continúan usándola.

El desarrollo cerebral continúa hasta los 25 años de edad. El uso de cualquier droga, incluyendo la marihuana, puede inhibir el desarrollo del cerebro.

El uso de marihuana incrementa el riesgo de problemas académicos. Los efectos de la marihuana en el aprendizaje, la memoria y la motivación pueden causar dificultades en la escuela.

Hable pronto. Hable a menudo.

- Usted es la influencia número uno en la vida de su hijo.
- Hable pronto y hable a menudo sobre tomar las decisiones correctas.
- Fije expectativas.
- Converse sobre las reglas y aplique consecuencias.

Para obtener más información sobre la marihuana:

www.LearnAboutMarijuanaWA.org
www.drugfree.org



Para contactar al WSLCB correo electrónico:

prevention@liq.wa.gov

Si alguien que conoce está batallando con el uso de sustancias, llame a:

Línea de ayuda de recuperación de Washington al
1.866.789.1511

Para obtener esta publicación en un formato diferente, contacte al coordinador ADA de la agencia al (360) 664-1783.



Washington State
Department of Social
& Health Services
DSHS 22-1558 SP (2/14)