



## ADOLESCENCIA (14-17 AÑOS)

### NUTRICIÓN Y FITNESS

Concéntrese en FIT más que FAT. Algunas personas son más grandes que otras, pero son saludables. Algunas personas delgadas no son saludables. La gente viene en todas formas y tamaños. Las cuestiones importantes son la condición física, el ejercicio y una dieta saludable.

- ✓ Comer el desayuno; Saltarse el desayuno puede hacer que usted haga mal en la escuela y realmente aumente de peso
- ✓ Coma tres comidas nutritivas / día; Comer con su familia a menudo.
- ✓ Coma cinco frutas y verduras al día con comidas o aperitivos.
- ✓ Límite de refrescos, bebidas deportivas azucaradas y jugo de frutas.
- ✓ Manténgase hidratado - beba mucha agua (6 - 8 vasos / día), especialmente durante el ejercicio o al sol.
- ✓ Comer / beber 3-4 porciones de leche baja en grasa, yogur o queso por día (1200mg de calcio). Si no obtiene esto, tome una píldora de calcio (TUMS, Viactivé).
- ✓ Límite la comida rápida, comida chatarra y dulces. Elija meriendas saludables como frutas, verduras, yogur, nueces y galletas saladas.
- ✓ Ejercicio - hacer actividad física moderada a vigorosa - por lo menos UNA hora todos los días.

**NO** mandar mensaje de texto mientras conduzca. Evitar conducir distraído – música alta, cambiando estaciones de radio, amigos, comiendo, hablar por teléfono etc. **NUNCA** conduzca bajo la influencia de alcohol, marihuana o drogas, o suba al auto con alguien que haya estado bebiendo o usando marihuana o drogas. Llame a alguien de su confianza si necesita un viaje seguro.

### LA SEGURIDAD

- ✓ Siempre use un cinturón de seguridad cuando esté montado en el automóvil.
- ✓ Si está escuchando su música con audífonos, y la persona a su lado puede escuchar lo que está escuchando, su música es demasiado fuerte y puede dañar su oído.
- ✓ Reducir el riesgo de cáncer de piel mediante la aplicación de protector solar (SPF 15 o más) cada mañana a su cara y antes de salir. Vuelva a aplicar protector solar después de nadar o cada 1 ½ horas.
- ✓ No utilice camas bronceadoras. El bronceador en interiores aumenta el riesgo temprano de cáncer de piel.
- ✓ Está bien usar un repelente de insectos con hasta un 30% de DEET, pero use con moderación y lávelo una vez que entre.
- ✓ Siempre use un casco cuando monte en bicicleta, patinaje, esquiar o snowboard. Utilice otro equipo de protección recomendado cuando juegue deportes (protectores bucales, espinilleras, casco, Hombreras, etc.)
- ✓ Cuando juegue deportes, tome tiempo para sentarse y curarse después de las lesiones. "Jugar a través de" una lesión a menudo conduce a la curación retrasada.
- ✓ Para las lesiones en la cabeza, SIEMPRE espere a que su médico le indique que este bien antes de volver a jugar.

## ESCUELA, AMIGOS Y CUESTIONES PERSONALES

Trate de obtener 8 horas de sueño cada noche. Ve a la cama y levántate a la misma hora. No dormir lo suficiente lo hace susceptible a la enfermedad, reduce su rendimiento en la escuela y las actividades, y puede hacer que usted aumente de peso.

- ☐ Introduzca actividades, clubes o deportes que disfrute.
- ☐ Elija amigos que compartan sus intereses y valores. Los buenos amigos respetan a los demás, obedecen la ley y ayudan a los necesitados. Aléjese de los bullies o de los que intentan conseguirle hacer cosas que usted es incómodo con. Hable con sus padres o un adulto de confianza si tiene problemas con sus amigos.
- ☐ Busque una relación basada en el respeto y los intereses y valores compartidos. Fije límites para cuánto tiempo usted pasará junto y mantenga intereses en actividades y relaciones exteriores con sus amigos y familia. Una relación respetuosa no debe ser controladora, manipuladora o haber abuso físico o emocionalmente. Si usted está luchando con una relación de citas, discutir sus preocupaciones con un adulto de confianza.
- ☐ Si la escuela, los amigos y las actividades le impiden dormir lo suficiente - usted está haciendo demasiado. Identificar lo que es más importante y cortar las actividades menos importantes.
- ☐ Aprenda a reconocer y manejar el estrés: ejercicio, diario y hablar con amigos o familiares. Establezca expectativas razonables para usted y no tome más de lo que puede manejar.
- ☐ Si usted está a menudo enojado, nervioso o triste - como si no hay nada para mirar hacia adelante - o quiere hacerse daño, hable con sus padres, un adulto de confianza, o su proveedor de atención médica de inmediato.
- ☐ Hablar de relaciones, sexo y valores con sus padres, un adulto de confianza o su proveedor de atención médica. Haga cualquier pregunta que tenga sobre los cambios corporales durante la pubertad o para obtener información precisa sobre el sexo o métodos anticonceptivos. Si está considerando tener sexo, discuta esa decisión con sus padres o con un profesional de la salud. Es importante protegerse contra el embarazo no deseado y las enfermedades de transmisión sexual.

- ☐ Evite situaciones en las que esté presente el tabaco, el alcohol y las drogas. NO hay drogas recreativas o sintéticas seguras. La marihuana es ilegal en Colorado para los menores de 21 años, es adictiva, y puede afectar el desarrollo del cerebro, el aprendizaje, la memoria y el sueño. La marihuana comestible puede ser especialmente peligrosa.

### ¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR!

**Su médico puede ayudarle si tiene preguntas sobre su salud, desarrollo, acné, períodos dolorosos, control de métodos anticonceptivos, depresión, ansiedad u otras preocupaciones.** Puede comunicarse con nuestra línea de atención al paciente al 303-699-6200 si desea programar una cita (opción 1) o hablar con una enfermera (opción 2).

**Respetamos su privacidad al discutir temas delicados en las visitas de atención médica.** En las visitas de cuidado, le pediremos que complete un cuestionario llamado "RAAPS" que hace algunas preguntas bastante privadas. Por favor sea honesto cuando lo llene. Esto le ayuda a su proveedor a entender los asuntos importantes relacionados con su salud y seguridad, para que podamos brindarle la atención médica y el asesoramiento adecuados. La información que discutamos no será compartida con otras personas sin su permiso, a menos que nos preocupe que alguien esté en peligro.

Nuestra página web – [www.AdvancedPediatricAssociates.com](http://www.AdvancedPediatricAssociates.com) – Es un gran recurso si tiene preguntas sobre su salud o desarrollo

Visité nuestra página “**Su Salud como un Adolescente**”:

<http://www.AdvancedPediatricAssociates.com/TeenHealth.aspx>

### PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El suicidio **NUNCA** es la respuesta. Si usted o alguien que usted conoce está considerando suicidarse o experimentar una crisis emocional, busque ayuda inmediata de un adulto de confianza o llame al 911. Para llegar a la línea telefónica de **Suicidio Nacional llame al 800-273-TALK (8255)**, o 866-4-UTrevor (866-488-7386), o mensaje de texto al 741741.