



## JOVEN ADULTO (18+ 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 el trabajo o en la escuela y realmente aumente de peso.
- ✓ Coma tres comidas nutritivas al día; Elegir entre frutas y verduras, granos enteros, diario de bajo contenido de grasa, carnes sin grasa, pollo, pescado y otras fuentes de proteínas, y limitar la comida rápida, la comida chatarra, las grasas y el azúcar
- ✓ Límite de refrescos, bebidas endulzadas con azúcar, jugos de fruta y cafeína.
- ✓ Manténgase hidratado - beba mucha agua (6 - 8 vasos / día), especialmente durante el ejercicio o cuando este expuesto al sol.
- ✓ Comer / beber 3-4 porciones de leche baja en grasa, yogur o queso por día (1200mg de calcio). Si no obtienes esto, toma un suplemento de calcio (TUMS, Viactive).
- ✓ Ejercicio - hacer actividad física moderada a vigorosa - durante 30-60 minutos al menos tres veces a la semana. Hable con un profesional de la salud.
  - ✓ instructor de fitness sobre acondicionamiento atlético, entrenamiento con pesas y aumento o pérdida de peso.

### USO DE MEDIOS

- ✓ Limitar el entretenimiento electrónico (TV, DVD, juegos de computadora, medios sociales y mensajes de texto) a dos horas al día. Asegúrese de que no interfiera con el sueño, la actividad física, el trabajo, la escuela, las relaciones sociales y familiares, etc.
- ✓ Deje de usar su teléfono celular, computadora y TV por lo menos 1 hora antes de irse a la cama, porque pueden hacer que sea más difícil quedarse dormido. Mantenga el teléfono en silencio (no vibrar) mientras duerme, y asegúrese de que no puede ver la luz brillante que produce si alguien te manda texto.
- ✓ Proteja su privacidad en línea marcando cuentas de redes sociales "privadas", de modo que sólo sus amigos puedan verlas.

### LA SEGURIDAD

- ✓ Use siempre un cinturón de seguridad cuando conduzca o suba en el automóvil.
- ✓ NO haga texto mientras conduzca. Evitar conducir distraído. NUNCA conduzca bajo la influencia de alcohol, marihuana o drogas, o suba al auto con alguien que está bajo la influencia. Llame a un amigo sobrio o Uber si

- necesita un viaje seguro a casa.
- ✓ La música demasiado alta puede dañar su audición de forma irreparable.
- ✓ Reduzca el riesgo de cáncer de piel aplicando protector solar (SPF 15 o más) cada mañana. Vuelva a aplicar después de nadar o cada 1 ½ horas. Está bien usar un repelente de insectos con hasta un 30% de DEET.
- ✓ No use camas de bronceado, lo que aumenta el riesgo temprano de cáncer de piel
- ✓ Use equipo de protección cuando juegue deportes.
- ✓ Tómese tiempo para sentarse y curarse después de lesiones deportivas. "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.

### ASUNTOS PERSONALES

- ✓ Trate de obtener 8 horas de sueño cada noche. Ve a la cama y levántate a la misma hora. Al no obtener la hora adecuada de dormir lo pone susceptible a cualquier enfermedad, reduce su rendimiento en la escuela y el trabajo, y puede hacer que usted aumente de peso.
- ✓ 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 que intentan hacer las cosas que usted es incómodo con. Hable con su familia o con un consejero si tiene problemas con sus relaciones.
- ✓ 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 su familia, un amigo de confianza, o su proveedor de atención médica de inmediato.
- ✓ Si usted es sexualmente activo, hable con su proveedor de atención médica sobre cómo protegerse contra embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.
- ✓ **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.

### ¿YENDO A LA UNIVERSIDAD?

Esté preparado para aprovechar al máximo su experiencia universitaria, planificando con anticipación su atención médica.

#### Antes de irse a la universidad:

- ✓ Llámenos para programa su visita de cuidados de salud y asegúrese de



## JOVEN ADULTO (18+ AÑOS)

- ✓ estar al día en las vacunas recomendadas. Obtenga una copia de sus registros de vacunas para enviar a su centro de salud de la universidad.
- ✓ Regístrese para su portal de pacientes de MyChart en nuestro mostrador de recepción. A través de MyChart puede acceder a sus registros de vacunas y al historial de medicamentos recetados mientras esté en la escuela.
- ✓ Hable con su proveedor de atención médica acerca de cómo debe manejar cualquier condición médica en curso mientras esté ausente. Asegúrese de entender su diagnóstico y cómo es tratado.
- ✓ Si está tomando medicamentos para tratar una condición de salud o de salud mental, conozca el nombre del medicamento, cómo se toma, efectos secundarios, etc. Transfiera las recetas a una farmacia cerca del campus.
- ✓ Empaque un medicamento básico sin receta y botiquín de primeros auxilios para su dormitorio. No combine medicamentos con los mismos ingredientes.
- ✓ Averigüe dónde debe ir para recibir atención médica mientras vive en la universidad. ¿Dónde está el centro de salud estudiantil? ¿A dónde debe ir si el centro de salud está cerrado por la noche o los fines de semana? ¿Dónde está el hospital más cercano? Hable con sus padres sobre cómo funciona el seguro médico de su familia y asegúrese de tener una copia de su tarjeta de seguro médico.

### Una vez que llegue al campus:

- ✓ Si usted tiene una condición de salud crónica, asegúrese de que sus compañeros de habitación, amigos y consejero conozcan su estado de salud y qué hacer en caso de emergencia. Si su condición de salud es compleja, hable con un miembro del personal del centro de salud antes de comenzar las clases.
- ✓ Estudios demuestran que la mayoría de los estudiantes universitarios no usan drogas y no beben, o lo hacen con moderación. Beber excesivamente puede ponerlo en mayor riesgo de accidentes, peleas, violaciones y agresión

sexual.

- ✓ Averigüe qué recursos están disponibles para ayudarle a hacer la transición a la vida universitaria. Es normal tener días en que te sientes triste, nostálgico, o un poco perdido. Si estos sentimientos duran más de una semana, o están interfiriendo con su capacidad para estudiar o disfrutar de la universidad, comuníquese con el centro de salud estudiantil o el centro de consejería en el campus para obtener ayuda.

### PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El suicidio **NUNCA** es la respuesta. Si usted o alguien que usted conoce está pensando en suicidarse o experimentar una crisis emocional, busque ayuda inmediata de un amigo de confianza o un miembro de su familia o llame al 911. Para comunicarse con la línea telefónica **Nacional del Suicidio llame al 800-273-TALK (8255)** U-Trevor (866488-7386), o mensaje de texto al 741741.

### SIGUIENTE VISITA

Necesitas un examen de cuidado cada año. Para programar su próxima visita, con: **Advanced Pediatric Associates llame a nuestra Línea de Atención al Paciente al 303-6996200.** ¿Tiene preguntas? Nuestra línea de enfermería está disponible durante las horas de oficina regular seleccionando la opción 2.

### TRANSICIÓN A LA ATENCIÓN DE LA SALUD ADULTA

A los 18 años de edad, usted tiene el derecho legal de tomar decisiones con respecto a su salud, y es el "dueño" de su historial médico. Esto significa que, sin su consentimiento por escrito, sus padres ya no pueden acceder a sus registros médicos (o hacer citas, solicitar historial médico o rellenar recetas, etc.) con proveedores o compañías de seguros.

También es hora de empezar a pensar en la transición a una práctica de adultos (Y ginecólogo si es mujer) para sus necesidades de atención médica. **Hable con su proveedor de Advanced Pediatrics sobre cuándo es el mejor momento para la transición a la atención médica para adultos se basa en sus necesidades individuales de salud.**