



Esenciales de la Salud de Adolescentes



¿Recuerdas cómo fue ser adolescente?

La adolescencia es un tiempo de cambios muy grandes en la mente y en el cuerpo. Esos cambios nos acompañan por gran parte de nuestra vida adulta. La salud de los adolescentes es impactada por factores biológicos, emocionales, sociales, físicos y de comportamiento. Por eso es importante que vean a un proveedor médico anualmente. La Academia Americana de Médicos de Familia quiere que sepa que para lograr buena salud, cada persona de cualquier edad, reciba la atención médica adecuada. Nuestros adolescentes son nuestro futuro. ¡Juntos podemos cuidar y promover la salud de su adolescente!

Consúltenos para obtener más información sobre cualquiera de los siguientes temas. Nos da gusto poder brindar la información que necesita para empoderarlo a usted y a su adolescente.

Que puede esperar del proveedor médico de su adolescente:

Evaluación de Salud Física



A medida que los adolescentes crecen, ayudarlos a que cuiden su cuerpo es importante para que puedan alcanzar un futuro saludable. Se recomienda una visita anual para revisar su desarrollo y otras áreas como la nutrición, el desarrollo de huesos y músculos, los cambios metabólicos y el desarrollo de los órganos genitales.

Evaluación de salud cognitiva



Durante la adolescencia, el cerebro continúa creciendo y cambiando hasta los 25 años de edad. Como resultado de este cambio, otras áreas de desarrollo son afectadas. Esas áreas incluyen el desarrollo emocional, la salud sexual, sus relaciones con otros y cómo se sienten sobre su lugar en el mundo.

Evaluación de salud mental y el comportamiento

La seguridad y la salud mental de su adolescente también deben revisarse anualmente. A medida que su adolescente crece física y mentalmente, aumenta la posibilidad de involucrarse en comportamientos o actividades con riesgo. Según la Academia Americana de Pediatría, los adolescentes y los adultos jóvenes corren más riesgo de cometer acciones imprudentes, abuso de sustancias, tener sexo sin protección y a comportarse violentamente.



¿Cómo pueden ayudar los padres o tutores?

Es importante ayudar a sus adolescentes a manejar las demandas de la juventud. Maneras en las que puede ayudar:

- Llevarlos a su proveedor cuando sea necesario y a su chequeo anual
- Permitirles tener tiempo a solas con su proveedor médico
- Escúchelos cuando le hablen sobre la vida

Cuando un adolescente es honesto con su proveedor y con sus padres, les ayuda a involucrarse más en su propia atención médica. Esto los prepara para asumir la responsabilidad de su propia salud cuando sean adultos.



