



¿Sabías que... la mayoría de los adolescentes duerme sólo 7 horas cuando, en realidad, necesitan dormir por lo menos 9 horas?

Sabemos que ya sabes esto, pero no te hará daño volver a escucharlo. . . ¿verdad? Aquí te damos algunas sugerencias para mantenerte saludable.

- Basquetbol. Bailar. Fútbol. Hacer ejercicio durante 60 minutos todos los días te ayudará a relajarte, manejar el estrés y mantener un peso saludable.
- Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla (televisión, computadora y video juegos) a 1 o 2 horas al día.
- Limita la cantidad de refrescos, bebidas deportivas, jugos y otras bebidas azucaradas. (Una lata tiene la misma cantidad de azúcar y calorías que una barra de dulce).
- Procura comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día. La mayoría de los adolescentes no come lo suficiente de estos alimentos.
- El queso, el yogur y la leche tiene el calcio y la vitamina D que necesitas.
- Desayuna todos los días.
- Las mujeres jóvenes deben tomar una multivitamina diaria con ácido fólico y hierro.

Sé inteligente. Evita riesgos.

- Es sencillo. No conduzcas ebrio ni subas al auto con un conductor que ha bebido o se ha drogado. Elige un conductor sobrio o llama a alguien para que te recoja.
- Escuchar música fuerte, en especial con auriculares que se introducen en los oídos, puede causar pérdida de la audición. Mantén el volumen por debajo de la marca de la mitad.
- Consumir drogas y alcohol te puede dañar el cuerpo, el cerebro, las relaciones, las calificaciones y la motivación para alcanzar tus objetivos. Elegir no consumir drogas ni alcohol es el mejor modo para mantener la cabeza despejada y no correr riesgos.
- Dientes amarillos, olor en la ropa... ¡el tabaco apesta! Fumar te daña la salud y acaba con tu dinero. Si fumas o usas un cigarrillo electrónico y quieres dejar de hacerlo, tenemos recursos para ayudarte en la página de tu médico en kp.org/mydoctor (en inglés). También puedes llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de California (California Smokers' Helpline) al 1-800-662-8887.
- Tener relaciones sexuales es una decisión importante que sólo tú puedes tomar. No tener relaciones sexuales es la mejor manera de evitar el VIH, las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo.
- Si decides tener relaciones sexuales, usa preservativos (condones) y métodos anticonceptivos para aumentar tus probabilidades de protección contra las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados.

Mantén tu salud al día

- Todos los consultorios de Kaiser Permanente tienen médicos, enfermeras con práctica médica (NP, *nurse practitioner*) y consejeros con quienes puedes hablar de manera confidencial.

Es importante que elijas un médico o una enfermera con práctica médica con quien realizar visitas de rutina cada uno o dos años y vacunarte.

- Si tienes preguntas urgentes o deseas hacer una cita privada llama al consultorio del médico.
- Si eres mayor de 13 años puedes registrarte con tu propia cuenta en kp.org. Solo tienes que ir a kp.org/register (en inglés). Una vez que hayas recibido la contraseña, puedes resurtir recetas, ver información sobre vacunas y alergias y enviar correos electrónicos al médico.

¿Estás triste?

Rompimientos, peleas con amigos, problemas en casa: es normal que estés triste. Hacer ejercicio, estar con amigos, hablarlo o incluso dormir bien una noche puede ayudar a levantarte el ánimo. Cuando la tristeza dura mucho tiempo, es posible que estés pasando algo más serio.

¿Estoy deprimido?

Si todos los días, durante más de dos semanas, tienes alguno de los sentimientos que se mencionan a continuación, consulta a un consejero o al médico.

¿Tú... .

- te sientes triste con frecuencia o lloras con facilidad?
- tienes problemas para dormir o duermes demasiado?
- tienes problemas para concentrarte, tomar decisiones o recordar cosas?
- comes de manera diferente de lo que acostumbras?
- te sientes culpable o irritable sin ningún motivo?
- sientes que la vida no tiene sentido?
- piensas en quitarte la vida (suicidarte)?

Aunque pienses que nadie te comprende, puedes obtener ayuda. Comienza por hablar con un adulto en quien confíes.

Relájate

El estrés es una reacción natural del cuerpo ante los sentimientos intensos y los cambios. La escuela, los padres, los amigos, el trabajo: es posible que tengas muchas cosas en la mente.

Tal vez estés estresado si presentas los siguientes síntomas o malestares:

- dolor de cabeza, de cuello o de espalda
- malestar estomacal
- mal humor
- problemas para dormir
- falta de tiempo para relajarte

Prueba estos modos saludables de manejar el estrés:

- duerme entre 9 y 10 horas todas las noches
- come 3 comidas saludables al día
- haz ejercicio, aunque no tengas ganas de hacerlo
- habla con alguien en quien confíes
- ríe, llora, canta, escribe un diario

Mereces sentirte seguro en tus relaciones

Una buena relación no incluye golpes, amenazas, desprecios ni el intento de controlar a la otra persona. Si tienes miedo de estar en peligro, busca ayuda ahora.

Ten en cuenta lo siguiente:

- Siempre tienes derecho a decir “no,” incluso a algo que ya hayas hecho.
- Confía en tu instinto. Si no te sientes a gusto, salte de la situación.
- La violencia en una cita no es amor ni pasión. Es poder y control.
- No presiones a tu pareja. Si alguien dice “no”, respeta su decisión.
- Cualquier persona puede ser víctima de una violación en una cita. Si te sucede, no es tu culpa. Habla con un amigo o familiar y busca ayuda médica de inmediato.

¿Sabías que...?

Probablemente sepas que no tener relaciones sexuales es el mejor modo de protegerte contra las enfermedades de transmisión sexual, el VIH y el embarazo no deseado, y que los preservativos (condones) pueden reducir estos riesgos. Pero quizás no sepas que...

- **El sexo oral causa confusión en muchos adolescentes.** Aunque no existe riesgo de embarazo asociado a la práctica del sexo oral, puedes contagiarte alguna enfermedad de transmisión sexual. Usar un preservativo (condón) de látex sin lubricar para cubrir el pene o una barrera de látex (un trozo de látex liso y cuadrado) para cubrir la vagina o el ano puede hacer que el sexo oral sea más seguro. Detenerse antes de la eyaculación no es tener sexo seguro. El fluido previo a la eyaculación puede transmitir enfermedades sexuales.
- **El virus del papiloma humano (HPV, Human Papillomavirus) es un virus común que se transmite por cualquier tipo de contacto sexual, no sólo a través de relaciones sexuales.** Algunas clases de HPV no causan problemas y el virus desaparece por sí mismo, sin embargo, otros tipos pueden causar verrugas genitales y alteraciones precancerosas.
- **La vacuna contra el HPV puede prevenir algunos tipos de cáncer.** Es importante que los adolescentes se apliquen las 3 vacunas. Si no te vacunaste cuando eras más joven, **pregunta al médico o a la enfermera con práctica médica para saber si deberías aplicarte la vacuna contra el HPV.** La vacuna contra el HPV no te protege de otras enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Debes usar preservativos (condones) o no tener relaciones sexuales para protegerte. Hazte las pruebas de detección del VIH y de las enfermedades de transmisión sexual. *Recuerda:* es importante que te hagas una prueba de Papanicolaou a partir de los 21 años.
- **La clamidiasis es una enfermedad de transmisión sexual muy frecuente.** La mayoría de las mujeres jóvenes y algunos hombres jóvenes no presenta síntomas; es decir que puedes tenerla y no saberlo. Todas las mujeres jóvenes sexualmente activas deben realizarse la prueba de detección de clamidia todos los años. La prueba puede hacerse con una muestra de orina y no requiere un examen físico.
- **Las píldoras del día siguiente (ECP, Emergency Contraceptive Pills) pueden evitar el embarazo si has tenido relaciones sexuales sin usar métodos anticonceptivos.** Dado que las ECP

funcionan mejor si se administran dentro de las 72 horas siguientes a la relación, llama al médico o a la enfermera con práctica médica lo antes posible después de tener relaciones sexuales sin protección. Las ECP son sólo para emergencias. Consulta al médico o a la enfermera con práctica médica sobre las opciones de métodos anticonceptivos regulares y para tener las ECP *antes* de que las necesites.

- **Gay, lesbiana, bisexual o no lo sabes . . .** no eres la única persona que se cuestiona su sexualidad. Hablar con alguien en quien confías puede ayudarte a sentir seguridad y aceptación. Para obtener más información, visita la página en Internet de Teen Health FX: teenhealthfx.com

Consulta al médico, la enfermera con práctica médica o un adulto en quien confíes si tienes dudas.

Más recursos

Sitios en Internet

- kp.org/mydoctor (en inglés)
- kp.org/youngadulthealth (en inglés)
- KidsHealth Teen Page
kidshealth.org/teen/index.html

Números de teléfono

- California Youth Crisis Hotline (línea de ayuda para jóvenes en crisis de California)
1-800-843-5200
- Child Abuse Hotline (línea de ayuda para menores sujetos a maltratos)
1-800-412-4453
- National STD Hotline (línea de ayuda sobre enfermedades de transmisión sexual)
1-800-232-4636
- National Alcohol/Drugs Helpline (línea de ayuda para problemas con el alcohol o las drogas)
1-800-662-4357

Si tu pareja te golpea, lastima, amenaza o te obliga a tener relaciones sexuales, tu salud puede estar en grave riesgo. Existe ayuda. Llama a la National Teen Dating Abuse Helpline (línea nacional de ayuda para maltrato en parejas adolescentes) al 1-866-331-9474 o visita el sitio web loveisrespect.org

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni la atención que recibes de tu médico o de otro profesional de atención médica. Consulta al médico si tienes problemas de salud persistentes o si tienes otras preguntas.

© 2002, The Permanente Medical Group, Inc. Todos los derechos reservados. Departamento Regional de Educación para la Salud. 011061-226 (10/14) Young Adults: Tips for Teens