



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

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

- Beisbol. Bailar. Fútbol. Hacer ejercicio durante 60 minutos todos los días te ayudará a relajarte, manejar el estrés y mantener un peso saludable.
- Limita de 1 a 2 horas por día el tiempo que pasas frente a una pantalla (televisión, computadora y video juegos).
- Limita los refrescos, bebidas deportivas, jugos y bebidas con azúcar a uno al día. (Una lata tiene la misma cantidad de azúcar y calorías que una barra de caramelo).
- Procura comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día. La mayoría de los adolescentes no comen lo suficiente de estos alimentos.
- Queso, yogur, leche... consume 4 tazas al día para obtener el calcio y la vitamina D que necesitas.
- Las mujeres jóvenes deben tomar una multivitamina diaria con ácido fólico y hierro.

Sé inteligente.

- Es sencillo. No conduzcas ebrio ni subas al auto que conduce alguien que ha estado bebiendo o se ha drogado. Elige un conductor sobrio o llama a alguien para que te recoja.
- Consumir drogas y alcohol puede dañar tu cuerpo, tu cerebro, tus relaciones, tus calificaciones y tu motivación para alcanzar tus objetivos. 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 daña tu salud y es muy caro. Si fumas y quieres dejar de hacerlo, tenemos recursos para ayudarte a dejar de fumar 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-NO-BUTTS.
- Tener relaciones sexuales es una decisión seria 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, usar preservativos (condones) y métodos anticonceptivos puede aumentar tus probabilidades de protegerte contra las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados.
- 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.

Mantén tu salud al día

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

Es importante que elijas un médico o un enfermero practicante para realizar visitas cada uno o dos años para evaluar tu salud y vacunarte.

- Si tienes 13 años o más, puedes tener tu propia cuenta en kp.org. Sólo tienes que ir a kp.org/register (en inglés) y una vez que hayas recibido tu contraseña, puedes hacer citas, surtir recetas, ver información sobre vacunas y alergias y enviar correos electrónicos a tu médico. (Por favor, si tienes preguntas o inquietudes confidenciales llama al consultorio de tu médico en vez de hacerlo por Internet).

¿Te sientes triste?

Rupturas, peleas con amigos, problemas en casa: es normal que estés triste. Hacer ejercicio, estar con amigos o dormir bien una noche puede ayudar a levantarte el ánimo. Cuando los sentimientos tristes duran mucho tiempo, es posible que sean más serios.

¿Estoy deprimido?

Si todos los días, durante más de dos semanas, tienes alguno de los sentimientos que se mencionan a continuación, consulta a tu consejero o a tu 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?
- has cambiado la forma en que acostumbras comer?
- 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 alguien 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.

Es posible que estés demasiado estresado si tienes:

- 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 tiene 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 violación en una cita no es amor ni pasión. Es poder y control.
- No presiones a tus parejas. 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 eyacuación no es tener sexo seguro. El fluido previo a la eyacuación 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, pero otros tipos pueden causar verrugas genitales y anomalías precancerosas. La vacuna contra el HPV se administra en 3 dosis a las mujeres. Es importante recibir las 3 dosis. Si no te vacunaste antes, pregunta a tu médico o enfermero practicante si deberías vacunarte. La vacuna contra el HPV no te protege contra otras enfermedades de transmisión sexual o el VIH. Protégete mediante el uso de preservativos (condones) o la abstinencia sexual. 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 clamidia es una enfermedad de transmisión sexual muy común.** La mayoría de las mujeres jóvenes y algunos hombre jóvenes no presenta síntomas; es decir que puedes tenerla y no saberlo. Todas las mujeres jóvenes sexualmente activas (que tienen relaciones sexuales) 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 anticonceptivas de emergencia (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 a tu médico o enfermero practicante lo antes posible después de tener relaciones sexuales sin protección. Las ECP son sólo para emergencias. Habla con tu médico o enfermero practicante sobre tus opciones de métodos anticonceptivos regulares y obtén una receta médica para las ECP antes de que las necesites.
- **Si eres gay, lesbiana, bisexual o aún no lo sabes...** no eres el único que se cuestiona su sexualidad. Hablar con alguien en quien confías puede ayudarte a sentirte seguro y aceptado. Para obtener más información, visita la página en Internet de Teen Health FX: teenhealthfx.com

Si tienes preguntas, habla con tu médico, un enfermero practicante o un adulto en quien confíes.

Más recursos

Sitios web

- kp.org
- Página para adolescentes de KidsHealth kidshealth.org/teen/index.html
- Página para adolescentes de Planned Parenthood teenwire.com

Números de teléfono

- Línea directa para adolescentes en crisis de California 1-800-843-5200
- Línea directa para víctimas de abuso infantil 1-800-4 A CHILD
- Línea de directa nacional para enfermedades de transmisión sexual 1-800-342-2437
- Línea directa nacional para alcoholismo y drogadicción 1-800-662 HELP
- Línea directa para anticoncepción de emergencia 1-888-NOT2LATE

Visita el Centro o Departamento local de Educación para la Salud.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.