



¿Sabías que... la mayoría de los adolescentes sólo duermen 7 horas cuando realmente necesitan al menos 9?

Sabemos que ya sabes esto, pero no puede dañarte volver a escucharlo. Aquí te presentamos algunas sugerencias para mantenerte saludable.

- Es simple. No conduzcas ebrio ni viajes con alguien que ha estado bebiendo. Elige un conductor sobrio o llama a alguien para que te recoja.
- Baloncesto, caminatas, baile. 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) de 1 a 2 horas por día.
- Reduce la cantidad de refrescos, bebidas deportivas, jugo y bebidas con azúcar. Recuerda que una lata es igual a consumir una golosina.
- Trata de comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras por día. La mayoría de los adolescentes no ingieren estos alimentos en medida suficiente.
- Queso, yogur, leche... consume 3 tazas por día para obtener el calcio que necesitas.
- Toma multivitaminas con folato o ácido fólico y hierro. Conviértelo en parte de tu rutina diaria.
- 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 eliges tener relaciones sexuales, los condones y los métodos anticonceptivos pueden aumentar tus posibilidades de protegerte contra las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo.
- Todas las oficinas de Kaiser Permanente tienen médicos, enfermeros practicantes (NP, Nurse Practitioner), y consejeros con quienes puedes hablar de manera confidencial. Elige un médico o enfermero practicante para realizar consultas cada 1 o 2 años.
- Usar drogas y alcohol puede dañar tu cuerpo, tu cerebro, tus relaciones, tus calificaciones y tu motivación para lograr tus objetivos. El mejor modo para mantener tu cabeza despejada y no correr riesgos es elegir no consumir drogas ni alcohol.
- Dientes amarillos, ropas olorosas: ¡el tabaco apesta! Fumar daña tu salud y la salud de todos los que te rodean. Si fumas y estás pensando en dejar, pide ayuda a tu médico o enfermero practicante. También puedes llamar a California Smokers' Helpline (Línea de ayuda para fumadores de California). Llama a 1-800-NO-BUTTS, un servicio gratuito pensado para adolescentes que ayuda a las personas a dejar el hábito.
- Escuchar música fuerte, especialmente auriculares que se introducen en los oídos, puede causar pérdida auditiva. Mantén el volumen bajo.

¿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. Si estos sentimientos tristes duran mucho tiempo, pueden provocar problemas más serios.

¿Estoy deprimido?

Si todos los días, durante más de dos semanas, experimentas alguno de los sen-

timientos que figuran a continuación, habla con tu consejero o con tu médico.

- ¿Te sientes muy triste o lloras con facilidad?
- ¿Tienes problemas para dormir o duermes demasiado?
- ¿Se te hace difícil concentrarte, tomar decisiones o recordar cosas?
- ¿Notas cambios en tus hábitos alimenticios?
- ¿Te sientes culpable sin ninguna razón?
- ¿Sientes que tu vida no tiene sentido?
- ¿Piensas en quitarte la vida (suicidarte)?

Ten en cuenta que aunque sientas que nadie te comprende, existen formas de obtener ayuda. Comienza por hablar con alguien en quien confíes o llama a alguno de los números de teléfono enumerados en la siguiente página.

Relájate.

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

Es posible que estés estresado si presentas los siguientes síntomas o malestares:

- dolores de cabeza
- dolores en el cuello
- dolores de espalda
- malestar estomacal
- mal humor
- problemas para dormir
- falta de tiempo para relajarte

Modos saludables de lidiar con el estrés:

- dormir entre 9 y 10 horas todas las noches
- comer 3 comidas saludables por día
- dar una caminata larga
- hacer unos tiros al cesto, correr, bailar, practicar yoga
- hablar con alguien en quien confíes
- reír, llorar, cantar, escribir un diario

Debes saber que mereces sentirte seguro en tus relaciones.

Una buena relación no incluye golpes, amenazas, desprecio ni el intento de controlar a la otra persona. Si temes estar en peligro, obtén ayuda ahora.

Ten en cuenta lo siguiente:

- Siempre tienes el derecho a decir “no,” incluso a algo que has hecho antes.
- Confía en tu instinto. Si alguien te hace sentir inquieto o incómodo, sal de esa situación.
- La violación en una cita no es amor ni pasión. Es poder y control.
- No presiones a tu pareja. Si alguien dice “no,” respeta su decisión.
- Una violación en una cita puede sucederle a cualquier persona. Si te sucede, no es tu culpa. Habla con un amigo o familiar y obtén ayuda médica de inmediato.

¿Estás enterado?

Probablemente sabes que no tener relaciones sexuales es el mejor modo de protegerte de las enfermedades de transmisión sexual, el VIH y el embarazo no deseado, y que los 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 (STD, Sexually Transmitted Disease). Usar un 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 por 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 con-

tra el HPV ayuda a proteger contra estas enfermedades. La vacuna contra el HPV se administra en 3 dosis. Es importante recibir las 3 dosis. La vacuna ofrece la protección máxima cuando se administra a las niñas o muchachas antes de que tengan su primera relación sexual, pero incluso si ya has tenido relaciones sexuales, todavía puedes beneficiarte con la vacuna. Habla con tu médico o enfermero practicante para saber si es conveniente que te apliques la vacuna contra el HPV. La vacuna contra el HPV no te protege contra otras enfermedades de transmisión sexual o el VIH. Protégete mediante el uso de condones o la abstinencia sexual. Hazte las pruebas de detección del VIH y las enfermedades de transmisión sexual. Recuerda: es importante que te hagas una prueba de Papanicolaou o estudio citológico vaginal cada 3 años luego de tener tu primera relación sexual o a partir de que cumples los 18 años, lo que ocurra primero.

- La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual muy común. La mayoría de las mujeres jóvenes y algunos hombres jóvenes no presentan síntomas; esto implica que puedes contraerla y no saberlo. Todas las mujeres jóvenes sexualmente activas (que tienen relaciones sexuales) deben realizarse la prueba de detección de la clamidia todos los años.
- 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, llama a un médico o enfermero practicante tan pronto como te sea posible luego de tener relaciones sexuales sin protección. Las ECP son sólo para emergencias. Habla con tu médico o enfermero practicante sobre tus elecciones 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

has definido tu identidad sexual, puedes obtener apoyo y orientación para cuestionar y analizar tu sexualidad. Hablar con alguien en quien confías puede ayudarte a sentirte seguro y aceptado. Para obtener más información, visita el sitio web de Teen Health FX: teenhealthfx.com

Estamos a tu disposición. Si tienes preguntas, habla con tu médico, un enfermero practicante o un adulto de tu confianza.

¿Más vacunas?

Las vacunas no son sólo para los niños pequeños. Los adolescentes también necesitan mantener sus vacunas actualizadas. Tu médico o enfermero practicante puede recomendarte que te vacunes para protegerte contra el tétano y la tos ferina, el HVP y la enfermedad meningocócica.

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.

¹ Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.