

Chequeo del niño sano: 14-18 años

Durante la adolescencia, es importante que su hijo siga teniendo chequeos anuales. Puede que al adolescente le dé pudor tener un chequeo. Tranquilice a su hijo y explíquele que este examen es normal y necesario. Tenga en cuenta que el proveedor de atención médica quizás quiera hablar con su hijo a solas en la sala de examen.



Asuntos escolares y sociales

A continuación, se describen varios temas que quizás usted, su hijo y el proveedor de atención médica quieran comentar durante esta cita:

- Su desempeño escolar. ¿Cómo le está yendo a su hijo en la escuela? ¿Termina sus tareas con puntualidad? ¿Se mantiene organizado? Usted puede ayudarlo a desarrollar estas habilidades. Tenga presente que una baja en el desempeño escolar puede ser señal de que hay otros problemas.
- Las amistades. ¿Le gustan los amigos de su hijo? ¿Le parece que las amistades son constructivas? Asegúrese de hablar con su hijo sobre sus amigos y lo que hacen cuando pasan tiempo juntos. La presión de los compañeros puede causar problemas durante la adolescencia.
- La vida en casa. ¿Cómo se comporta su hijo? ¿Se lleva bien con los demás miembros de la familia? ¿Trata con respeto a sus padres, otros adultos y las personas con autoridad? ¿Participa su hijo en los eventos familiares, o se retrae de los demás miembros de la familia?
- Los comportamientos riesgosos. Muchos adolescentes tienen curiosidad por las drogas, el alcohol, el cigarrillo y las relaciones sexuales. Hable con su hijo abiertamente sobre estos temas. Conteste lo que su hijo pregunte y no tema hacerle sus propias preguntas. Si no sabe bien cómo abordar estos temas, pídale consejos al proveedor de atención médica.

La pubertad

Es posible que su hijo todavía esté experimentando algunos de los cambios que ocurren en la pubertad, tales como:

- Acné y olor corporal. Los niveles de hormonas que aumentan durante la pubertad pueden causar acné (granos) en la cara y el cuerpo. Además, las hormonas aumentan

la cantidad de sudor y producen un olor corporal más intenso.

- Cambios físicos. La pubertad es una época en que el cuerpo crece y madura sexualmente. Aparece vello en la zona del pubis y otras partes del cuerpo. A las niñas les crecen los senos y les viene la regla todos los meses (menstruación). La voz de los varones cambia y se hace más grave y profunda. Conforme el pene madura, empiezan a producirse erecciones y “sueños húmedos”. Hable con su hijo adolescente sobre lo que puede esperar y, en lo posible, ayúdelo a lidiar con estos cambios.
- Cambios emocionales. Junto con estos cambios físicos, es probable que su hijo adolescente tenga cambios en su personalidad. Quizás comience a interesarse en salir con otros jóvenes y en establecer “algo más que una amistad” con ellos. Además, es normal que un adolescente se vuelva temperamental. Trate de ser consecuente y tenga paciencia. Anime a su hijo a conversar, incluso cuando parezca que no tiene ganas de hablar. Independientemente de su conducta, su hijo sigue necesitando a su mamá o papá.

Consejos de nutrición y ejercicio

Es probable que su hijo adolescente tome sus propias decisiones sobre lo que come y cómo pasa su tiempo libre. Usted no siempre tendrá la última palabra, pero sí puede ayudar a fomentar hábitos saludables. Consejos sobre su hijo adolescente:

- Su hijo debería hacer al menos entre 30 y 60 minutos de actividad física al día. El tiempo de ejercicio puede dividirse en intervalos más pequeños a lo largo del día. Practicar deportes después de la escuela, tomar clases de baile o de artes marciales, montar en bicicleta o incluso caminar al colegio o a casa de un amigo se cuentan como actividades.
- Limite el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla de una a dos horas al día. Esto incluye el tiempo que pasa viendo televisión, jugando videojuegos, usando la computadora y enviando mensajes de texto. Si en el cuarto de su hijo hay un televisor, una computadora o una consola de videojuegos, considere la posibilidad de reemplazarlo por un equipo de sonido.
- Su hijo debe comer de manera saludable. Debe comer frutas, verduras, carnes con poca grasa y granos enteros todos los días. Los alimentos menos saludables, como las papas fritas, los caramelos y los chips, deben comerse muy de vez en cuando. Algunos adolescentes caen en la trampa de comer comida chatarra y comida rápida a lo largo del día como refrigerios. Asegúrese de que en la cocina haya alimentos saludables que su hijo pueda comer al regresar de la escuela. Si su hijo elige comer comida chatarra, considere la posibilidad de decirle que la pague con su propio dinero.
- Tres comidas diarias. Muchos adolescentes se saltan el desayuno e incluso ni almuerzan. Esto no solo es malo para la salud sino que también puede interferir en su desempeño escolar. Asegúrese de que su hijo desayune. Si a su hijo no le gusta la comida que se sirve en la escuela para el almuerzo, permítale llevarse una lunchera con su propio almuerzo.
- Hagan por lo menos una comida juntos en familia al día. Nuestras múltiples ocupaciones cotidianas suelen limitar el tiempo que tenemos para sentarnos a conversar. Sentarse a la mesa juntos les permitirá pasar tiempo en familia y le dará a usted la oportunidad de ver lo que su hijo come y cómo lo hace.

- Limite los refrescos (gaseosas) y los jugos. Un pequeño refresco está bien de tanto en tanto, pero los refrescos, las bebidas para deportistas y las bebidas de jugo no reemplazan a las bebidas más saludables. Lo ideal es que su hijo tome agua y leche baja en grasa o sin grasa (descremada).

Consejos para la higiene

Entre las recomendaciones para una buena higiene se encuentran:

- Los adolescentes deben bañarse o ducharse todos los días y usar desodorante.
- Si usted o su hijo tienen preguntas sobre la higiene o el acné, consulte con el proveedor de atención médica.
- Lleve a su hijo al dentista por lo menos dos veces al año para que le limpien los dientes y se los revisen.
- Recuerde a su hijo que debe cepillarse los dientes y limpiarse con hilo dental antes de acostarse.

Consejos para el sueño

Durante la adolescencia pueden cambiar los hábitos de sueño. Muchos adolescentes tienen dificultades para conciliar el sueño. Esto puede hacer que duerman hasta tarde la mañana siguiente. Aquí tiene algunos consejos para ayudar a su hijo a tener el sueño reparador que necesita:

- Anime a su hijo a acostarse y levantarse a la misma hora, incluso los fines de semana. Es más fácil dormir si el cuerpo sigue una rutina. No deje que su hijo se acueste muy tarde por las noches o que duerma hasta tarde por las mañanas.
- Si es necesario, ayude a su hijo a despertarse. Entre en su dormitorio, abra las persianas y saque a su hijo de la cama, incluso los fines de semana o durante las vacaciones escolares.
- Mantenerse activo durante el día ayudará a su hijo a dormir mejor de noche.
- Su hijo no debería ver televisión, usar la computadora ni jugar videojuegos durante por lo menos una hora antes de acostarse. (¡Este es un buen consejo también para los padres!).
- Imponga la regla de que los teléfonos celulares deben estar apagados de noche.

Consejos para la seguridad

Las recomendaciones para mantener seguro a su hijo incluyen:

- Establezca reglas sobre lo que puede hacer su hijo al pasar tiempo fuera de la casa. Dele a su hijo una hora límite para estar fuera de casa por las noches. Si su hijo tiene un teléfono celular, llámelo periódicamente para preguntarle dónde está y lo que está haciendo.
- Asegúrese de que su hijo use los teléfonos celulares y reproductores de música portátiles con prudencia y responsabilidad. Ayude a su hijo a entender que es peligroso que hable por teléfono, envíe mensajes de texto o escuche música con

auriculares mientras está montando en bicicleta o caminando fuera de casa, especialmente si está cruzando la calle.

- Su hijo podría dañarse los oídos si escucha música fuerte constantemente, por lo que es preciso que usted vigile el volumen de su reproductor. Muchos reproductores permiten fijar un límite superior para el volumen; revise las instrucciones para más detalles.
- Cuando su adolescente sea lo suficientemente mayor como para tener una licencia de conductor, aliéntelo a que maneje con prudencia. Enséñele a su hijo a ponerse siempre un cinturón de seguridad, a manejar respetando el límite de velocidad y a obedecer las leyes del tránsito. No deje que su hijo envíe mensajes de texto o hable por un teléfono celular mientras maneja. (¡Y tampoco haga esto usted! Recuerde, usted debe dar el ejemplo).
- Establezca reglas y restricciones respecto de manejar y el uso del automóvil. Si a su hijo le ponen una multa o si tiene un accidente, sus acciones deben tener consecuencias. Manejar es un privilegio que se le puede negar si no obedece las reglas.
- Enséñele a su hijo a tomar buenas decisiones sobre las drogas, el alcohol, el sexo y otros comportamientos riesgosos. Entre los dos, preparen estrategias que le ayuden a proteger su seguridad y a lidiar con la presión que puedan ejercer sus compañeros. Asegúrese de que su hijo sepa que puede siempre acudir a usted si necesita ayuda.

Pruebas y vacunas

Si su hijo tiene antecedentes familiares de colesterol elevado, puede que, en esta visita, le midan el nivel de colesterol que tiene en la sangre. Según las recomendaciones de los CDC, en esta visita su hijo podría recibir las siguientes vacunas:

- Antimeningocócica
- Gripe o influenza (*flu*) todos los años

Reconozca las señales de la depresión

Es normal que un adolescente tenga enormes fluctuaciones en su estado de ánimo debido a los cambios en sus hormonas. Es solo parte del proceso de crecimiento. Sin embargo, a veces las fluctuaciones del ánimo de un adolescente son señal de que hay un problema más serio. Un adolescente que parece estar deprimido por más de 2 semanas es motivo de preocupación. Los signos de la depresión incluyen:

- Consumo de drogas o alcohol
- Problemas en el colegio o la casa
- Frecuentes intentos de huidas de la casa
- Ideas o conversaciones sobre la muerte o el suicidio
- Retraimiento de sus familiares y amigos
- Cambios repentinos en los hábitos de alimentación o sueño

- Promiscuidad sexual o embarazo no planificado
- Comportamiento hostil o cólera
- Pérdida de placer en la vida

El tratamiento puede ayudar a un adolescente deprimido. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o consulte a un centro local de salud mental, organización de servicios sociales u hospital. Dígale a su hijo que existen medios para aliviar su dolor y ofrézcale su amor y su contención. Si su hijo habla sobre la muerte o el suicidio, busque ayuda sin demora.

Próximo chequeo: _____

NOTAS DE LOS PADRES: