

Adolescentes de 12 a 17 años

# Manténgase Saludable

## California

**Tu doctor** desea compartir los siguientes consejos contigo. Poner en práctica esta información te ayudará a mantenerte sano. Informa a tu doctor o enfermera si has consultado a un especialista en remedios naturales (como un acupunturista, herbalista o curandero) y si estás tomando hierbas medicinales o té.



### El cuidado de los dientes

- Acude al dentista todos los años, o cada 6 meses para hacerte un examen y una limpieza dental
- Lávate los dientes dos veces al día y usa hilo dental por lo menos una vez al día.



### La nutrición

- Come todos los días una dieta balanceada. Estos son algunos consejos para mantener una buena dieta.
- No dejes de comer ninguna de ellas. Tu cuerpo necesita tres comidas balanceadas cada día. El desayuno es la comida más importante del día.
  - Come una variedad de frutas frescas. Limita la cantidad de dulces, comida rápida y grasas.
  - Toma leche, yogur o come queso por lo menos tres veces al día.
  - Come cinco frutas y vegetales cada día.
  - Usa la pirámide de alimentos para obtener información de una dieta balanceada.
  - Una dieta balanceada puede ayudar a controlar el acné.

Para obtener más información, llama a:

**American Dietetic Association** (Asociación Dietética Americana)  
1-800-366-1655

**American Heart Association** (Asociación cardiaca americana)  
1-800-242-8721



### El ejercicio y el cuidado del peso

- Haz ejercicio regularmente. El ejercicio te ayudará a sentirte mejor y es una manera excelente de mantener un peso saludable. Los mejores tipos de ejercicio son las actividades que más te gustan (como montar en bicicleta, caminar, patinar,

jugar a fútbol, etc.).

- Si no haces ejercicios regularmente, asegúrate de empezar poco a poco. Empieza con 10 minutos y aumenta el tiempo cada semana. Haz ejercicio con algún amigo.
- Tu cuerpo está creciendo y cambiando, así que ten cuidado al ponerte a dieta. Antes de decidir que quieres perder peso, consulta a la enfermera de tu escuela o a tu doctor para determinar la cantidad apropiada de peso que debes perder y el método que debes utilizar.



### La salud mental

- Si sientes tristeza prolongada, nerviosismo, pánico, adicción, estrés o estás desesperado, habla con tu doctor, la enfermera o un consejero de la escuela.
- Descansa lo suficiente y aprende a relajarte. Ten amigos y familiares con los que puedes hablar.
- Para obtener más información, llama a **Choiceline al 1-800-824-6423 o al National Mental Health Association (Asociación Nacional para la Salud Mental) al 1-800-969-6642**



### Seguridad cuando te movilizas

- Usa siempre casco con tu bicicleta o monopatín. Cómprate un casco que cumpla o exceda con los estándares de protección.
- El casco debe ser cómodo y quedar ajustado a tu cabeza; ni demasiado suelto, ni demasiado apretado. Debe quedar en la parte de arriba de tu cabeza en una posición nivelada. Abróchate siempre las correas del casco.

Staying Healthy California es un servicio educativo de salud de Staying Healthy Assessment Coalition (Coalición de evaluación para mantenerse saludable). Envíe sus comentarios a: Staying Healthy Assessment Coalition, c/o Office of Clinical Preventive Medicine, California Department of Health Services, 714 P Street, Room 1492, Sacramento, CA 95814

- Sigue todas las reglas de tránsito. Usa el carril derecho de la calle para ir con el tráfico, no contra él. Aprende y usa las señales de mano apropiadas. Antes de entrar en una calle, detente y mira en ambas direcciones.
- Usa siempre el cinturón de seguridad correctamente cuando viajes en auto, aun cuando sean paseos cortos. Es la ley en el Estado de California.
- La mayoría de los accidentes ocurren cerca de casa. Los cinturones de seguridad previenen las lesiones graves o la muerte a velocidades altas o bajas.



### La seguridad con las armas

- Si hay pistolas en tu casa, trátalas como si estuvieran armadas y listas para disparar.
- No portes armas ni estés con personas que lo hacen.
- Si sabes de estudiantes que llevan armas a la escuela, díselo a tus padres, tus maestros o al director de la escuela.



### Protección contra el sol

- Protégete siempre del sol. Cúbrete con una camisa, sombrero y otra ropa de color claro.
- Usa siempre una crema con filtro para proteger contra el sol con factor de protección de 15 o más. Vuélvete a aplicar cada dos horas o cuando te mojes.
- Consulta a tu doctor si notas cambios en tu piel o en algún lunar.
- Para más información, llama a la **American Cancer Society (Sociedad de lucha contra el cáncer)** al 1-800-ACS-2345



### El tabaco y el humo de cigarrillos

- El uso de tabaco es dañino para la salud.
- Si fumas, deja de hacerlo y no estés cerca de fumadores.
- Fumar reducirá tu resistencia para los deportes y otras actividades.
- Para obtener más información, llama a: **American Cancer Society (Sociedad de lucha contra el cáncer)** al 1-800-ACS-2345; **California Smokers Helpline (Línea de ayuda para los fumadores de California)** al 1-800-766-2888 (inglés), 1-800-456-6386 (español)



### El consumo de alcohol y drogas

- No permitas que otros te presionen a consumir drogas o alcohol.
- No manejes nunca después de haber tomado bebidas alcohólicas. Si vas a tomar bebidas alcohólicas, escoge a alguien para que te lleve a casa, o llama a un taxi.
- Si estás preocupado por la cantidad de alcohol que tomas o por la cantidad que otro

ser querido toma, pide ayuda inmediatamente.

- Para más información, llama a: **Alcoholics Anonymous, Alcohol 24-Hour Helpline (Alcohólicos anónimos, línea de ayuda de 24 horas al día)** 1-800-252-6465; **Alcohol and Drug Hotline (Línea de ayuda con el alcohol y las drogas)** 1-800-821-4357



### La salud sexual

- Puedes adquirir enfermedades transmitidas sexualmente mediante el sexo oral, vaginal o anal con otra persona que ya tiene una enfermedad sexual. Las enfermedades sexuales pueden transmitirse sin ningún síntoma.
- Usa siempre un condón de látex si deseas mantener relaciones sexuales. Los condones de látex ayudan a prevenir enfermedades transmitidas sexualmente así como el embarazo.
- Informa a tu doctor si piensas que tú o tu pareja está embarazada.
- Para evitar el embarazo, usa siempre algún método anticonceptivo. Habla con tu doctor sobre los anticonceptivos si eres activo sexualmente.
- La única manera segura de prevenir embarazos y enfermedades transmitidas sexualmente es evitando las relaciones sexuales.
- Si sientes dolor al orinar, tienes un desecho extraño o líquido que gotea del pene o la vagina, tienes sangre entre periodos, dolor en la parte baja del vientre con fiebre y náusea, llagas, ampollas, erupciones o tumores, (que duelen o nó), consulta a tu médico.
- Para obtener más información llama a: **STD Hotline (Línea de ayuda sobre las enfermedades transmitidas sexualmente)** 1-800-227-8922



### La violencia y los abusos físicos

- Si alguien te ha golpeado, abofeteado, pateado o te ha hecho daño físico, debes reportarlo. Habla con tus padres, el doctor, la enfermera, el consejero de la escuela, u otro adulto.
- Si te han forzado a mantener relaciones sexuales, o te han tocado de una forma que tú no querías, no te avergüences. Tú no has hecho nada malo. Habla con la policía, un maestro, la enfermera de la escuela, tu doctor u otro adulto. Habla con alguien inmediatamente.
- Para obtener más información, consulta la sección de recursos de la comunidad de la guía telefónica para obtener el número de Child Protective Services (Servicios de protección infantil), o llama a: **California Youth Crisis Line (Línea de crisis para jóvenes de California)** 1-800-843-5200 **Domestic Violence Hotline (Línea de ayuda contra la violencia doméstica)** al 1-800-799-7233

NOTAS DE TU DOCTOR: