

Pautas de salud preventiva para adolescentes

	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	19 años	20 años	
ANTECEDENTES	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
EVALUACIÓN NUTRICIONAL	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
MEDIDAS										
Longitud/Altura y Peso/ Porcentaje de IMC	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Presión arterial	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
EVALUACIÓN SENSORIAL										
Visión	○	◇	◇	○	◇	◇	○	◇	◇	
Audición/Habla	○	◇	◇	○	◇	◇	○	◇	◇	
EVALUACIÓN DE LA SALUD EVOLUTIVA/CONDUCTUAL	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
EXAMEN FÍSICO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
EXAMEN DENTAL	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
PROCEDIMIENTOS-General										
Análisis de orina	●									
Evaluación de Tuberculina	Todos los adolescentes evaluados por los factores de riesgo; evaluación basada en el riesgo individual									
Examen pélvico	Inicialmente a los 21 años o menos si es sexualmente activo									
Evaluación de Enfermedades de Transmisión Sexual (STD)	Todos los adolescentes sexualmente activos									
Colesterol	Todos los adolescentes evaluados por los factores de riesgo; evaluación basada en el riesgo individual									
VACUNACIONES ¹										
Tétanos, difteria y tos convulsa ³	Tdap	Refuerzo de Tdap según sea necesario								
Sarampión, paperas y rubéola	MMR ²									
Varicela	Var ²									
Hepatitis A	Hep A ²									
Hepatitis B ²	Completar las series, de ser necesario									
Influenza (anual)	Anualmente para grupos de alto riesgo									
Meningocócica ⁴	MCV									
Papilomavirus humano ⁵	HPV (3 dosis)									
CONSEJOS DE PREVISIÓN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

Clave

- A realizarse
- ◇ Subjetivo según los antecedentes
- Objetivo según el método de evaluación estándar

El sombreado indica el periodo durante el cual se debería realizar el servicio

● periodo durante el cual se debería suministrar el servicio para la edad de preferencia indicada

¹ Conforme el Programa de Vacunación Infantil y Adolescente Recomendado - Estados Unidos. Junta Consultiva para la Administración de Vacunas (www.cdc.gov).

² Vacunas a ser evaluadas y administradas si se indican y si no fueron aplicadas anteriormente

³ Vacuna de toxoides de tétanos y difteria y tos ferina acelular (Tdap). (Edad mínima: 10 años para BOOSTRIX® y 11 años para ADACEL®)

- Administrar a los 11 ó 12 años de edad para quienes hayan completado la serie de vacunación infantil recomendada de DTP/DTaP y que no recibieron una dosis de refuerzo de toxoides de tétanos y difteria (Td).
- Las personas de 13 a 18 años de edad que no recibieron Tdap deberían recibir una dosis.
- Se recomienda un intervalo de 5 años desde la última dosis de Td cuando la Tdap se aplica como una dosis de refuerzo; no obstante, puede haber un intervalo más corto de ser necesaria la inmunización para la tos ferina.

⁴ Vacuna meningocócica conjugada (MCV).

- Administrar a la edad de 11 ó 12 años de edad, o a la edad de 13 a 18 años si no fue vacunado previamente.
- Administrar a los estudiantes universitarios de primer año no vacunados anteriormente que viven en dormitorios estudiantiles.
- La MCV se recomienda para niños de 2 a 10 años con deficiencia de componente de complemento terminal, asplenia anatómica o funcional y otros grupos en alto riesgo determinados. Ver MMWR 2005;54(No. RR-7).
- Las personas que recibieron MPSV 5 o más años previamente y permanecen en alto riesgo de padecer una enfermedad meningocócica deben vacunarse nuevamente con MCV.

⁵ Vacuna para el papilomavirus humano (HPV). (Edad mínima: 9 años)

- Administrar la primera dosis a mujeres de 11 ó 12 años de edad.
- Administrar la segunda dosis 2 meses después de la primera dosis y la tercera dosis 6 meses después de la primera dosis (al menos 24 semanas después de la primera dosis).
- Administrar las series a mujeres de 13 a 18 años de edad si no fueron previamente vacunadas.

Evaluación de Salud Evolutiva y Conductual Recomendada para Adolescentes (HEADSS)

DOMICILIO

- ¿Dónde vive? ¿Con quién vive? ¿Como andan las cosas en casa? ¿Como se lleva con los miembros de la familia?
- ¿Qué le gustaría cambiar del estilo de vida de su familia si pudiera?
- ¿Usted o alguien de su familia han estado involucrados con el sistema de justicia penal en los últimos 12 meses?
- Si vive con uno de sus padres: ¿con qué frecuencia visita al padre con quien no vive? ¿cómo se siente sobre este arreglo?
- Si está planificando dejar el hogar: ¿cómo acepta(n) su(s) padre(s) sus planes de dejar el hogar?
- Si ya vive fuera del hogar: ¿cómo acepta(n) su(s) padre(s) que viva fuera del hogar?

EDUCACIÓN

- ¿Asiste a la escuela? ¿Trabaja?
- Mencione algunas de las cosas que mejor hace en la escuela/trabajo.
- ¿Qué le resulta difícil en la escuela/trabajo?
- Si no está en la escuela o trabajo: ¿Cómo está resultando su búsqueda de escuela/trabajo?

ACTIVIDADES

- ¿Qué hace para divertirse o en su tiempo libre?
- Comente acerca de su(s) mejor(es) amigo(s). ¿Qué les gusta hacer juntos?
- Además de la escuela, el trabajo y la familia, ¿qué otras actividades son realmente importantes para usted?
- ¿Cuán fácil o difícil le resulta hacer amigos?

DROGAS Y ALCOHOL

- Muchos jóvenes experimentan las drogas, el alcohol o el tabaco. ¿Sus amigos fuman? ¿Masticar tabaco? ¿Beben? ¿Consumen drogas?
- Comente si fuma, bebe o consume drogas.
- ¿Está preocupado por algún amigo o miembro de la familiar y cuánto bebe o consume drogas?
- ¿Cree que a su familia le preocupa que fume, beba o consuma drogas?
- ¿Está preocupado porque fuma, bebe o consume drogas?

DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL

- ¿Hay cosas que lo preocupan, entristecen o enojan mucho? ¿Con quién puede hablar de estas cosas?
- ¿Alguna vez pensó en huir o dejar su hogar?
- ¿Alguna vez se sintió verdaderamente triste y deprimido? ¿Qué hizo?
- ¿Alguna vez pensó en dañarse o quitarse la vida? ¿Lo intentó? Comente al respecto...
- ¿Sabe si alguno de sus amigos o familiares han intentado dañarse o quitarse la vida?
- ¿Alguna vez tuvo problemas en la escuela o con la ley?
- Si pudiera cambiar algo de su vida, ¿qué cambiaría?
- ¿Posee un arma propia o hay una en su casa? ¿Podría acceder a ella si quisiera o está bajo llave?
- ¿Se siente seguro en su hogar o en la escuela? De ser negativo, ¿por qué no?
- ¿Alguien ha tratado de dañarlo física o sexualmente?

- ¿La violencia es parte de sus relaciones con las demás personas?

SEXUALIDAD

- ¿Ha comenzado a salir a citas?
- Es normal y saludable que se interese en el sexo a su edad. ¿Tiene preguntas o preocupaciones acerca del sexo?
- ¿Alguna vez ha mantenido relaciones sexuales? De ser negativo, elogie la abstinencia. Ofrezca apoyo, servicios de ser necesarios más adelante. De ser afirmativo, ¿tiene relaciones con hombres, mujeres o ambos?
- ¿Podría decir si ha tenido relaciones sexuales cuando en realidad no quería hacerlo? ¿Qué puede hacer si la misma situación se repite?
- ¿Alguna vez ha estado embarazada o ha embarazado a alguien?
- ¿Alguna vez tuvo una enfermedad de transmisión sexual?
- ¿Utiliza alguna clase de control de la natalidad? ¿Que clase? ¿Siempre usa o algunas veces lo olvida?

2 o más de las siguientes características podrían indicar la necesidad de mayor evaluación

- Padre adolescente
- Muerte de un miembro de la familia o amigo cercano en el último año
- Retraso mental de los padres, enfermedad mental, abuso de sustancias, encarcelación, relación con el sistema de justicia penal
- Abuso o negligencia actual o pasada
- Desempleo crónico o falta de vivienda

Consejos para una buena crianza

- Pase tiempo con sus hijos adolescentes, incluso con los adolescentes mayores. Mantenga una comunicación abierta y comfortable.
- Sea un buen ejemplo en su rol. Muestre hábitos saludables como comer adecuadamente, hacer ejercicios, use los cinturones de seguridad, no fumar.
- Establezca reglas familiares, con límites claros y consecuencias cuando se rompan las reglas. Incluya las expectativas y las reglas para el adolescente intercaladamente. Algunas reglas no tienen discusión.
- Fomente la responsabilidad, la independencia y el trabajar en pro de las metas.
- Permita que el adolescente tome las decisiones apropiadas para su edad.
- Interiorícese acerca de los amigos, la escuela y las actividades de sus adolescentes.
- Discuta las maneras de resolver los inconvenientes sin violencia.
- Dígale a sus hijos adolescentes que el uso de drogas y el alcohol en menores de edad no son admisibles. Dé un buen ejemplo.
- Concéntrese en fomentar una conducta positiva con críticas constructivas y elogios en lugar de únicamente regaños. Esté orgulloso de sus adolescentes.
- Hable sobre la sexualidad y las expectativas de la familia. Enfatique la abstinencia y las relaciones sexuales responsables.
- Hable con el profesional de la salud de su adolescente si tiene dudas acerca de los problemas de salud, de depresión, escolares, sociales u otros.

Consejos de Previsión para Adolescentes

Haga el esfuerzo por tener hábitos saludables

- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicios enérgicamente al menos 3 veces a la semana.
- Limite la televisión a una hora o menos por día. Limite el tiempo de uso de la computadora y los videojuegos.
- Tenga 3 comidas diarias, especialmente el desayuno. Cepíllese los dientes y utilice hilo dental.
- Elija alimentos saludables: muchas frutas y verduras, granos enteros, productos reducidos en grasas, carnes magras. Reduzca los dulces, las patatas fritas, los refrescos con azúcar.
- No consuma tabaco, alcohol, marihuana u otras drogas incluyendo pastillas para adelgazar o esteroides para aumentar la masa corporal.
- La abstinencia sexual es la mejor manera de evitar el embarazo y las enfermedades. Si mantiene relaciones sexuales, realícese un examen, instrúyase acerca del control de natalidad y las relaciones sexuales seguras y utilice preservativos cada vez que tenga relaciones sexuales.

Haga el esfuerzo para evitar las lesiones y la violencia

- Utilice los cinturones de seguridad, cascos, indumentaria deportiva de protección y filtro solar.
- No lleve ni utilice armas de ninguna clase.
- Desarrolle habilidades para la resolución de un conflicto, la negociación y el tratamiento de su ira de manera constructiva.
- Solicite ayuda en caso que sea abusado física o sexualmente o si teme estar en peligro.

Haga el esfuerzo por ser una persona competente y responsable

- Pase tiempo con su familia haciendo algo que todos disfruten.
- Respete las reglas familiares y las consecuencias de las conductas inadmisibles.
- Respete los derechos y necesidades de los demás.
- Trate los temas de la homosexualidad y el lesbianismo, la abstinencia y demás asuntos relacionados con la sexualidad.
- Practique cómo lidiar con la presión negativa de sus pares. Utilice sus reglas familiares para hacerlo.
- Reconozca y aprenda a tratar el estrés.
- Identifique sus talentos e intereses y haga planes para el futuro.
- Participe en actividades escolares, sociales, religiosas, culturales, voluntarias y recreativas.
- Hable con alguien si a menudo se siente estresado, nervioso, triste o si las cosas no salen bien.