Septiembre 2021

BACKPACK NEWS TEENS

(NOTICIAS DE MOCHILA) (ADOLESCENTES)

Salud preventiva

Qué es la salud preventiva

La salud preventiva implica reunirse con su proveedor de atención primaria anualmente (como mínimo) y discutir cualquier pregunta que tenga sobre el desarrollo, las vacunas, las pruebas apropiadas para la edad y también poder hablar sobre las formas de reducir los comportamientos de riesgo que pueden tener un impacto negativo en su salud.

Temas de salud preventiva para adolescentes

Estos son los temas más comunes de los que se puede hablar cuando visite a su proveedor de atención primaria para su revisión anual:

- **Sexualidad**

Su proveedor puede preguntarle si es sexualmente activo, y qué está haciendo para prevenir el embarazo y/o las enfermedades de transmisión sexual. Es posible que le haga sugerencias sobre diferentes medidas preventivas, como los anticonceptivos y los preservativos.

- **Abuso de sustancias**

El alcohol, el tabaco y otras drogas ilícitas/prescritas se usan a veces o se experimenta con ellas durante la adolescencia, pero pueden ser perjudiciales para su salud y causar adicción y otros problemas de salud.

- **Acoso escolar**

El acoso, especialmente el ciberacoso en las redes sociales, ha aumentado en los últimos años, y es posible que usted lo sufra en su vida. Su proveedor puede ayudarle con recursos que le ayuden a afrontarlo y a encontrar una solución.

- **Salud mental**

La salud mental puede significar muchas cosas diferentes, y su proveedor hablará con usted sobre sus pensamientos, emociones y cómo está manejando los acontecimientos en su vida. Si necesita apoyo, su proveedor puede darle recursos para ayudarle y atender sus preocupaciones.

Fuentes: Salud escolar y adolescente y salud pública de los CDC Adolescentes de 11 a 19 años

(https://www.cdc.gov/healthyyouth/healthservices/index.htm & https://www.publichealth.org/public-awareness/preventive-care-schedule/teens/

Vacunas

Los requisitos de inmunización son realizados por la Academia Americana de Pediatría y ayudan a prevenir contra varias enfermedades y dolencias.

Puede obtener información y orientación sobre la vacunación a través de su proveedor de atención médica.

Las vacunas con fechas deben ser completadas y entregadas a más tardar el 30° día de clases.

Cómo facilitar las vacunaciones

Pruebe estos consejos para facilitar la vacunación:

- **Distráigase mientras espera**
- **Concéntrese en respirar lenta y profundamente**
- **Concéntrese intensamente en algo de la sala**
- **Relaje el brazo**

Vacunas contra la gripe

La temporada de gripe está a la vuelta de la esquina. Dado que el Coronavirus sigue siendo una amenaza, es importante que todas las personas de 6 meses o más planeen recibir la vacuna contra la gripe en 2021.

Al recibir la vacuna contra la gripe a tiempo, el cuerpo tiene tiempo para crear inmunidad y ayudar a construir una defensa contra un virus que podría potencialmente dañar a usted, su familia y los que le rodean.

Cigarrillos electrónicos y vapeo

El tabaco está cambiando, y los nuevos productos sin humo se dirigen a los adolescentes de forma que puede ser difícil reconocer que es tabaco y que es perjudicial para la salud.

Estos productos de tabaco sin humo a veces son divertidos y llamativos, tienen un aspecto afrutado/de caramelo, o incluso se disfrazan para integrarse en productos normales y cotidianos (por ejemplo sudaderas, mochilas y relojes inteligentes) o parecen artículos normales.

Aunque estos productos puedan parecer inofensivos y mejores que los cigarrillos, al consumirlos se liberan en el torrente sanguíneo nicotina y otras sustancias químicas peligrosas que provocan cáncer, lo que aumenta el riesgo de adicción, pérdida de dientes y caries, llagas en la boca y enfermedades de las encías, derrames cerebrales y enfermedades cardíacas, así como diversos cánceres de boca, garganta, estómago y páncreas.

Datos breves sobre el tabaco

- La nicotina puede causar problemas de memoria y atención en el cerebro en crecimiento de los niños y adolescentes
- El 80 % de los niños y adolescentes que han consumido tabaco han probado primero un producto con sabor
- Los cigarrillos electrónicos son más populares que los convencionales en Wisconsin

Dejar de fumar y usar productos sin humo

La nicotina es poderosamente adictiva en cualquiera de sus formas, pero hay muchos recursos disponibles para ayudarle cuando esté preparado para dejar de fumar.

- Llame al **1-800-QUIT-NOW** para obtener apoyo gratuito para dejar de fumar y más
- El programa **Not on Tobacco (N-O-T)** a través de la Asociación Americana del Pulmón es para adolescentes de 14 a 19 años.
- **SmokefreeTEEN** – aprenda diferentes herramientas para ayudarle a dejar de fumar y cómo utilizarlas (teen.smokefree.gov)
- **Programa FACT** en Wisconsin—únase para aprender la verdad sobre el tabaco. (factmovement.org)

Fuente: Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin (www.dhs.Wisconsin.gov/tobaccoischanging/)