



Sutter Health
With You. For Life.

Tus años de adolescencia

Nutrición y estilos de vida saludables

Jamás se es demasiado joven para adoptar un estilo de vida saludable. Comer bien y ejercitar regularmente te ayudará a mantener un peso saludable. Los niños obesos a los 6 años de edad tienen una probabilidad del 25% de ser adultos obesos, mientras que los niños obesos a los 12 años de edad tienen una probabilidad del 75% de seguir siendo obesos. La obesidad puede causar graves problemas de salud, como diabetes, presión arterial elevada, enfermedades cardiovasculares, problemas en las articulaciones y enfermedad hepática. Lamentablemente, todos estos problemas pueden empezar en la niñez.

Si en tu familia hay antecedentes de problemas de colesterol, infórmalo a tu médico.

El índice de masa corporal (IMC) indica si tu peso es saludable. En medicina, definimos el sobrepeso y la obesidad de acuerdo con el IMC. En términos generales:

Un IMC < 5.º percentil: posiblemente por debajo del peso normal

Un IMC entre el 5.º y el 85.º percentil: saludable

Un IMC entre el 85.º y el 95.º percentil: sobrepeso*

Un IMC > 95.º percentil: obesidad*

*En ocasiones, pueden observarse excepciones en adolescentes con una masa muscular significativa.

La mejor prevención para la obesidad es llevar un estilo de vida saludable. Las siguientes son ideas sencillas que todos deberían seguir para tener una vida más saludable.

- Come comidas en un horario regular y bocadillos saludables como frutas, verduras, nueces y quesos. Evita los bocadillos con mucha grasa.
- Elimina las gaseosas de tu dieta. Una gaseosa no dietética contiene aproximadamente 300 calorías y 10 cucharaditas de azúcar, lo cual se suma rápidamente.
- Elimina o minimiza tu consumo de jugos, que tienen muchas calorías y poco valor nutricional.
- Limita las bebidas deportivas ya que tienen mucho azúcar y calorías.
- Evita las comidas procesadas y prepara comidas con ingredientes frescos.
- Come junto como tu familia y no enfrente del televisor.
- Toma leche sin grasa o descremada y mucha agua.
- Limita la cantidad de veces que comes en restaurantes. Las porciones en los restaurantes tienden a ser mucho más grandes de lo necesario. Comparte una comida o guarda la mitad para una próxima comida.
- Limita las segundas porciones.



- Limita los gustos especiales y los postres a uno o dos por semana.
- Limita el «tiempo de pantalla» (televisión, videojuegos y computadora) a no más de dos horas al día. En lugar de eso, ¡haz ejercicio físico!

El calcio es necesario para tener huesos fuertes y sanos. Los ejercicios con pesas también ayudan a fortalecer los huesos. Procura consumir 1300 mg de calcio en tu dieta todos los días, lo cual equivale a aproximadamente 4 porciones por día. Algunos alimentos ricos en calcio son los productos lácteos, el jugo de naranja fortificado, la mayoría de las verduras con hojas verdes y algunos cereales. Los suplementos son una alternativa.

Tu altura _____ (_____ percentil)

Tu peso _____ (_____ percentil)

Tu IMC _____ (_____ percentil)

Tu presión arterial _____ / _____

¿Preparándote para la universidad?

Programa un chequeo con tu médico y lleva todos los formularios médicos y de consentimiento para completarlos.

Volverse independiente

- Acepta nuevos retos: ¡aumentarás tu confianza!
- Aprende sobre ti mismo, tus creencias y lo que es importante para ti. Habla sobre ello con tus padres.
- Participa en actividades organizadas, como clubes escolares, deportes o campamentos religiosos.
- Analiza con tus padres los límites y las consecuencias del comportamiento inaceptable. Sigue analizando las reglas familiares, como la hora de llegada a casa y manejar el automóvil.
- Busca ayuda con las decisiones importantes, como la universidad, la capacitación laboral y las ideas sobre carreras profesionales.
- Habla sobre los sucesos actuales y la responsabilidad social con tu familia y tus amigos.
- Tienes derecho a la confidencialidad. Tu médico no revelará tus asuntos personales a otros, salvo que pienses en hacerte daño o en dañar a otras personas.
- Cuando cumplas los 18 años, considera completar una directiva de atención médica anticipada en caso de que no puedas hablar o tomar tus propias decisiones.

¿Estás deprimido o ansioso?

Las señales de la depresión pueden incluir lo siguiente:

- Tristeza prolongada o constante
- Falta de energía o sentirte cansado constantemente
- Ya no disfrutar de actividades que antes disfrutabas
- Apartarte de amigos y familiares
- Estar más irritable y/o enojado
- Incapacidad de concentrarte
- Cambios de peso importantes
- Un cambio notorio en los patrones de sueño
- Sentimientos de culpa, impotencia y/o desesperanza

Si notas cualquiera de estas señales, es muy importante que le informes a tu médico tan pronto como sea posible.

Sueño

Como adolescente, es posible que con frecuencia te acuestes tarde. Esto puede hacer que levantarte por la mañana para ir a la escuela sea difícil.

- Trata de dormir entre ocho y nueve horas por noche.
- Fija horarios habituales para ir a la cama y para levantarte. Esto te ayudará a obtener suficiente descanso y a estar listo para enfrentar tu día.
- Informa a tu médico si roncas, porque esto puede ser señal de un problema de salud.

Sexo y drogas

Pueden ser temas delicados, y puedes analizarlos de manera confidencial con tu proveedor en la mayoría de los casos. También puedes obtener más información en www.pamf.org/teen.

Acné

Si tienes acné:

- Lávate la cara dos veces al día con un limpiador facial suave y huméctala con una loción facial. Los exfoliantes a veces pueden empeorar el acné porque irritan la piel.
- Siempre lávate la cara después de hacer ejercicio.
- Trata de usar un limpiador de peróxido de benzoílo de libre venta (concentración del 5 al 10%) una vez al día. Si bien esto puede irritarte la piel al principio, esta sensibilidad debería desaparecer con el uso regular.

Datos sobre el acné:

- Los alimentos no empeoran el acné.
- El acné no desaparece de un día para el otro. Si te apegas a una higiene regular (y tomas medicamentos, si es necesario), deberías ver mejoras en algunos meses.

Si te preocupa tu acné a pesar de estas medidas, consulta a tu médico.

Vacunas

- De ser necesario, recibirás una segunda vacuna contra la varicela.
- Normalmente se coloca una vacuna de refuerzo de DPT (difteria, tos ferina y tétanos) entre los 10 y 11 años de edad.
- La nueva vacuna contra el VPH (virus del papiloma humano) se administra a las niñas desde los 9 años de edad. Las protege contra el virus que constituye la causa principal del cáncer cervical.
- La vacuna antimeningocócica se recomienda a los 11 años o más. Te protege contra una forma devastadora de meningitis bacteriana (inflamación del cerebro y de los tejidos que lo cubren).