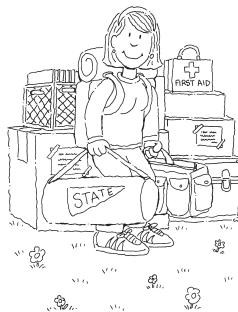


El cuidado de salud para estudiantes universitarios

Lo que el pediatra quiere que sepas



Comenzar la universidad es una época emocionante de tu vida. Se te abren nuevos mundos y hay muchas opciones ante tí: qué clases tomar, qué estudiar, el tipo de trabajo que deseas tener al graduarte. Todas esas decisiones dependen de ti. Esto representa una gran libertad y una gran responsabilidad a la vez.

De la misma manera, estarás también a cargo de tu salud y bienestar. Es probable que tengas muchas preguntas en cuanto a tu salud al estar en la universidad. Este folleto contestará algunas de tus preguntas acerca de la manera de cuidar de ti mismo.

El pediatra y los servicios médicos para estudiantes

Tu pediatra no te abandonará simplemente porque estás empezando a ir a la universidad. Él o ella podría hacerte un examen físico antes de comenzar las clases (en algunas universidades se requiere que te hagan un examen físico antes de poder ir a clase). Tu pediatra también se asegurará de que todas tus vacunas estén al día y que todos tus registros médicos estén completos. Todavía podrás llamarlo(a) si tienes alguna pregunta. Si continúas viviendo cerca de la oficina del pediatra, podría ser que desearas aún verlo para que se encargue del cuidado de tu salud. Pero si vas a vivir en la universidad y esta tiene un centro de servicios médicos para estudiantes, podría ser este el primer lugar para ir a obtener servicios de salud. Si la universidad no tuviera un centro de servicios médicos, es muy probable que te proporcione una lista de centros disponibles en la comunidad.

¿Qué es un centro de servicios médicos para estudiantes?

El centro de servicios médicos para estudiantes es una parte importante de la universidad a la que estás a punto de ir. Está ahí para tu servicio cuando necesites de cuidado médico, consejo, información o asesoramiento. Los centros de servicios médicos para estudiantes no son estaciones de primeros auxilios. Tienen personal médico, de enfermería y de consejería, el cual está familiarizado con los problemas y necesidades de los estudiantes universitarios. También conocen a pediatras y otros médicos en la comunidad en caso de que necesites de servicios de cuidado adicionales.

Aún así, si estás acostumbrado a ir a ver al pediatra para obtener servicios de salud, el centro de servicios médicos para estudiantes podría parecerle un poco extraño al principio. Es posible que veas a un equipo de proveedores de servicios de salud, en el cual podría haber médicos, enfermeros(as), terapeúticas y educadores de salud. Este sistema funcionará de la mejor manera si mantienes los canales de comunicación abiertos entre tú, tus padres, el centro de servicios médicos y tu pediatra.

Lo que hay que hacer antes de ir

Obtén tus registros médicos y de vacunación. Asegúrate de que el centro de servicios médicos para estudiantes tenga la siguiente información sobre tu historial médico:

1. Una lista completa de cada medicina que estés tomando, incluyendo la dosis y concentración.
2. Una lista de alergias, problemas médicos significativos del pasado (incluye la información sobre cirugías y hospitalizaciones) y necesidades especiales (tales como condiciones crónicas e incapacidades)
3. Un registro de cualquier problema de salud mental
4. El historial médico relevante de la familia

Asegúrate de tener seguro de salud. Si vas a formar parte de la póliza de tus padres, lleva una copia de la tarjeta de seguro. Entérate del tipo de plan que tengas (HMO, PPO, etc.), lo que la póliza cubre, cómo radicar reclamos al plan y qué hacer en caso de emergencia. Habla sobre esto con tus padres. Recuerda que si estás en la póliza de seguro de tus padres, se les notificará cada vez que la compañía de seguro reciba una factura por cualquier servicio.

Llévate dosis adicionales de medicinas que necesites. Además, entérate del nombre de una farmacia cerca de tu escuela y la manera de obtener repuestos de recetas cuando los necesites.

Obtén un manual. Todo mundo debe tener un manual sobre el cuidado de salud personal.

Cosas que hay que llevar consigo

Tener un buen botiquín de primeros auxilios es algo útil a tener en caso de que no te sientas bien o de que tengas una emergencia en pequeña escala. Tu botiquín de primeros auxilios deberá tener lo siguiente:

- vendas para cortes y raspones pequeños
- gasas y cinta adhesiva
- una venda elástica para las torceduras
- jabón líquido
- pomada antibacterial/antibiótica (como la bacitracina)
- un termómetro
- una bolsa de hielo o un paquete químico para enfriar
- medicina para malestar estomacal
- acetaminofén o ibuprofeno para malestar, dolor y fiebre
- medicina para la diarrea
- medicina para la alergia
- medicina para la tos y los resfriados
- pastillas o aerosol para el dolor de garganta

Elementos básicos para mantenerse sano(a)

Hay muchas cosas que puedes hacer por tu cuenta para permanecer sano(a).

Descanso

Muchas veces, los estudiantes universitarios no descansan mucho porque tienen muchas cosas que hacer. Sin embargo, tratar de pasarla durmiendo muy poco podría causar algunos problemas serios.

¿Qué pasa cuando no duermes lo suficiente?

- Podrías tener más propensidad a contraer resfriados y otras enfermedades menores. Tu cuerpo no puede combatir los gérmenes muy bien cuando está cansado y desgastado.
- Tendrás más propensidad a sentirte tenso(a) o a deprimirte.
- Podría ser difícil permanecer despierto(a) durante las clases.
- Podrías tener problemas de concentración en proyectos y exámenes.

Los adultos jóvenes necesitan más horas de sueño que los adultos— para la mayoría de los adolescentes de 18 años es necesario dormir aproximadamente de 8 a 9 horas cada noche.

Nutrición

Comer bien es tan importante como tener descanso suficiente. Eso significa comer suficientes frutas y verduras cada día, comer carne sin grasa, pescado y productos avícolas y, limitar el consumo de alimentos fritos y procesados. Es importante controlar el consumo de alimentos de poco valor nutritivo, alimentos grasos, azúcar y sal. Además, las mujeres deben tener cuidado de consumir suficientes productos lácteos bajos en grasa y ricos en calcio para mantener buena fortaleza y masa ósea.

También es posible seguir una dieta vegetariana saludable en la universidad. Sin embargo, eso podría requerir de una planificación adicional para asegurarte de obtener todos los elementos nutritivos que necesites.

Ejercicio

Otra parte importante para mantenerse sano(a) es hacer suficiente ejercicio.

Hay tres tipos básicos de ejercicio e idealmente todo mundo debe hacer los tres tipos de ejercicio:

- El ejercicio **aeróbico** fortalece el corazón y los pulmones (algunos buenos ejemplos son es andar en bicicleta, correr, caminar rápido, nadar, hacer balles aerobicos y remar). Hay que hacer ejercicio aeróbico al menos 20 minutos a la vez, tres veces a la semana.
- El ejercicio de **fortalecimiento** sirve para tonificar y desarrollar los músculos y la masa muscular (puedes hacer abdominales, tracciones y sentadillas o usar pesas o bandas de resistencia).
- Hacer ejercicios de **flexibilidad** como el yoga mejora la flexibilidad o la escala de movimiento.

Hay varias maneras de hacer más ejercicio cada día. En lugar de manejar o tomar el autobús para hacer los mandados, camina o anda en bicicleta (usa un casco cuando corras bicicleta). Caminar a clases también puede ser un buen ejercicio. Incluso andar en patines en la universidad puede ser un buen ejercicio (pero asegúrate de usar un casco, muñequeras y rodilleras). Si no estás acostumbrado(a) a hacer ejercicio o si tienes un problema de salud crónico, es recomendable que hables con el pediatra en el centro de servicios médicos antes de comenzar un programa de ejercicio.

La salud sexual

Muchas veces, la universidad representa la etapa en la que la gente joven comienza a explorar su sexualidad. Eso no significa que todos los estudiantes de universidad son sexualmente activos. De hecho, la mayoría no lo son. Si has decidido esperar para tener relaciones sexuales, no eres el(la) único(a). Recuerda, la decisión de cuándo tener relaciones sexuales depende de ti y de nadie más. No dejes que alguien te presione a tener relaciones sexuales si no lo deseas.

Si eres sexualmente activo(a) o si estás pensando en serlo, te mereces hacer decisiones responsables sobre el sexo. Asegúrate de poder hablar con tu

compañero(a) sobre la calidad de la relación y sobre asuntos sexuales. Habla sobre el tema, si piensan tener relaciones con otras personas o no. Entérate sobre el historial sexual de tu compañero(a), incluyendo cualquier caso de enfermedad de transmisión sexual (ETS) que haya tenido. Si tienes una relación heterosexual, habla sobre los métodos anticonceptivos y lo que harías si no funcionan. Si no puedes hablar sobre esos asuntos con tu compañero(a), debes pensar si realmente debes tener o no una relación sexual con él(ella).

La universidad también podría ser una época para definir tu identidad sexual. Si te estás haciendo preguntas sobre tu identidad sexual, podría ser de ayuda hablar con un consejero. Muchas universidades tienen grupos de apoyo y grupos sociales para los(las) estudiantes homosexuales, lesbianas y bisexuales. Esos grupos pueden ayudar a que los estudiantes se sientan menos aislados.

Las relaciones sexuales te exponen al riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual y a virus que pueden causar cáncer y el SIDA. Mientras más compañeros(as) sexuales tengas, mayor será el riesgo. Hay más de 25 enfermedades que se transmiten por contacto sexual. Algunas son fáciles de tratar, pero si no se da tratamiento podrían causar problemas de salud serios. Otras enfermedades, como el herpes, no tienen cura. El SIDA, que también se transmite sexualmente, puede causarte la muerte. No tener relaciones sexuales es la única manera de prevenir las enfermedades de transmisión sexual. Si tienes relaciones sexuales, la manera más segura es tener las, es con una sola persona, que no tenga enfermedades de transmisión sexual y que no tenga otros(as) compañeros(as) sexuales. Usa un condón de látex *cada vez* que tengas relaciones sexuales.

Problemas de salud comunes

Hay ocasiones en las que tendrás que comunicarte con el centro de servicios médicos para estudiantes inmediatamente. Llama al centro de servicios médicos si:

- tienes una fiebre de 102.5°F o más
- tienes dolor de cabeza acompañado del cuello tenso
- tienes dolor al orinar
- te sale un líquido anormal del pene o la vagina
- tienes un cambio en tu ciclo menstrual
- tienes dolor en el abdomen, el cual no desaparece
- tienes una tos persistente, dolor en el pecho o problemas para respirar
- tienes dolor o cualquier otro síntoma que te preocupe o que dure más tiempo de lo que piensas que debería durar

Infecciones respiratorias

Las enfermedades como los resfriados, la gripe y el dolor de garganta son difíciles de evitar en la universidad. Como los estudiantes viven juntos en los dormitorios y apartamentos, comen juntos en las cafeterías grandes y se sientan juntos en los salones de clase, las infecciones respiratorias se transmiten fácilmente. Lavarse las manos frecuentemente ayuda a evitar contraer esas enfermedades. Tener alergia al polvo y estar expuesto(a) al humo de cigarrillo hará que tengas una mayor tendencia a tener resfriados.

La manera de tratar una infección respiratoria dependerá de si es causada por bacterias o virus. **Los resfriados y la gripe** son causados por virus. Realmente no hay nada que puedas hacer para eliminarlos rápidamente— lo más que puedes hacer es descansar, beber mucho líquido y tratar los síntomas. ¿Cómo puedes distinguir entre un resfriado y la gripe? Los resfriados normalmente causan síntomas más leves que la gripe. Tos, estornudar, tener lagrimeo en los ojos y fiebre baja son síntomas comunes

de los resfriados. La gripe, por otra parte, es más seria. Es probable que te de una fiebre bastante alta, que te duela el cuerpo y que tengas una tos seca cuando tengas gripe. También podrías enfermarte del estomago o vomitar. Si tienes vómito, come solamente alimentos ligeros como el cereal o pan tostado solo y bebe líquidos claros como bebidas deportivas, agua o té. Fuera de eso, lo único que puedes hacer es esperar a recuperarte.

La verdad acerca de la mononucleosis ("mono")

Los estudiantes universitarios se preocupan frecuentemente acerca de una enfermedad llamada "**mononucleosis**"—también conocida como la "enfermedad del beso". La mononucleosis es una infección viral, la cual no es tan común ni tan peligrosa como algunas personas piensan. Los síntomas consisten en fiebre, dolor de garganta, dolor de cabeza, glándulas inflamadas y cansancio extremo. Si parece que tienes un dolor de garganta o una gripe fuerte que no se cura en una semana o 10 días, podrías tener mononucleosis. Ve al médico. La mononucleosis se diagnostica por medio de un análisis de sangre llamada en inglés "mono spot". Incluso si el análisis confirmara que tuvieras mononucleosis, no hay tratamientos específicos, excepto descansar mucho y comer alimentos sanos. La buena noticia es que la mayoría de la gente se siente mejor al mes. Si has tenido un caso de mononucleosis comprobado, no podrá darte de nuevo.

Las medicinas, para el catarro y la gripe, vendidas sin receta podrían ayudar a calmar los síntomas. Lee las etiquetas al comprar medicinas para los resfriados y la gripe para asegurarte de que estés tomando las medicinas correctas para los síntomas que tengas.

Las infecciones de la garganta causadas por estreptococo y la mayoría de las infecciones de los senos nasales y de los oídos son causadas por bacterias. Esas infecciones se curan con antibióticos. Si tienes una garganta muy adolorida, dolor de oídos o de los senos nasales o una fiebre persistente, ve al servicio médico para estudiantes. Ellos podrán decirte cuál es el problema y darte antibióticos si los necesitas. Si tu médico te da antibióticos, *tómalo exactamente como te lo indique y asegúrate de tomártelos completamente*. Si no lo haces, las bacterias podrían hacerse más resistentes a los antibióticos y podrían causar una infección más seria.

Moretones, torceduras y estirones

Los moretones, torceduras y estirones son cosa común y normalmente no son muy serios.

- **Los moretones** son lesiones de la piel que causan que la superficie de la piel se ponga de color morado, café o rojo.
- **Los estirones** son lesiones de los músculos y los tendones que resultan al hacer ejercicios de flexibilidad de manera excesiva o repentina.
- **Las torceduras** son lesiones de los ligamentos, el tejido conectivo entre los huesos.

El tratamiento para los moretones, estirones y estirones es:

- **Descanso**—especialmente las primeras 24 horas
- **Aplicación de hielo**—pone hielo o paquetes de hielo o gel sintético en la lesión al menos por 20 minutos cada 4 horas
- **Compresión**—usa una venda elástica para envolver la parte lesionada
- **Elevación**—por ejemplo, si te hubieras torcido el tobillo, pon el pie sobre almohadas y manténlo a un nivel más alto que tu corazón

Visita el centro de servicios médicos a estudiantes si tienes dolor o si no desaparece la inflamación en uno o dos días.

Cómo cuidar de la salud mental

Comenzar la universidad causa muchas tensiones. Podría ser que estés lejos de casa por primera vez en tu vida y es posible que extrañes a tu familia y tus amigos. Tendrás que hacer más tareas y necesitarás más tiempo que en la escuela superior. Podría tomarte un poco de tiempo encontrar gente con quien tengas cosas en común. Todas esas cosas podrían hacer que te sientas solo(a) y que tengas demasiado trabajo y tensión.

Los amigos

Tener amigos normalmente se convierte en el sistema principal de apoyo al estar en la universidad. De hecho, muchas veces los amigos de la universidad se convierten en los amigos íntimos de por vida.

Es posible que te preocunes acerca de la manera en que harás nuevos amigos. Es probable que conozcas gente nueva que te agrade durante los primeros días de clase y conocerás más gente en otras clases, en los clubes o equipos deportivos y por medio de otros amigos. Toma un tiempo encontrar a la gente con la que te identifiques, no te preocupes, eso ocurrirá de una manera o de otra.

Los compañeros de cuarto pueden ser excelentes amigos o causas de una gran tensión. Incluso compañeros de cuarto que se agrandan tendrán conflictos respecto a ciertas cosas, tales como la limpieza, las horas de acostarse y la música. Habla sobre esas cosas desde el principio para que tengas menos probabilidad de tener problemas más adelante. Si tú y tu compañero(a) de cuarto no se llevan bien, habla con el consejero residente. Él o ella podrá ofrecerte consejo sobre la manera de lidiar con los problemas que tengas con tu compañero(a) de cuarto.

La añoranza de la casa

Extrañar la casa es algo común entre los estudiantes que están lejos de casa—incluso en aquellos que ya han estado en campamentos o que han viajado muy lejos. Hay una diferencia entre estar lejos de casa por 8 semanas y estar lejos de casa por 8 meses. También hay una diferencia entre dejar la casa por una temporada (sabiendo que volverás) y el inicio de la separación definitiva (sabiendo que volver nunca será lo mismo de nuevo). Añorar la casa no te hará menos maduro(a) ni significará que no estés listo(a) para vivir solo(a). Si extrañas tu casa, habla con tus amigos de la universidad al respecto. Es muy posible que se sientan de la misma manera. Manténte en contacto con tu familia y amigos en casa, pero asegúrate de desarrollar relaciones nuevas en la escuela. Si tu añoranza no desaparece y no parece disminuir después de unos cuantos meses en la universidad, podría ayudarte hablar con un consejero. Además, recuerda que volver a la casa de visita por primera vez podría ser difícil debido a los cambios que hayas tenido tú o los cambios que haya tenido tu familia. Los conflictos anteriores no desaparecerán una vez te vayas a la universidad y podría haber conflictos nuevos. No está demás decirte de nuevo que si tienes demasiada tensión y no la puedes controlar, habla con un consejero.

La depresión

Hay días en los que te sentirás triste, cuando las presiones de la vida universitaria realmente te afecten. Esos sentimientos son normales y desaparecerán con el paso del tiempo. Cuando te sientas triste, tómate el tiempo y haz algo que te haga sentir bien. Pasa el tiempo con los amigos. Haz ejercicio. Lee un buen libro.

Sin embargo, a veces sentirse triste podría convertirse en una depresión. La depresión es una enfermedad seria que se puede tratar. Si tienes cualquiera de los siguientes síntomas por 2 semanas o más, ve a un consejero inmediatamente:

- tristeza
- desesperanza, desamparo, sentimientos de culpa ó de que no vales nada
- pérdida de placer de las cosas que normalmente disfrutas
- problemas de sueño
- problemas de alimentación
- baja energía, cansancio extremo, falta de concentración
- pensamientos de muerte o suicidio
- síntomas físicos, tales como el dolor de cabeza, dolor de estómago o dolor del cuerpo que no se curen con tratamiento

No pienses que podrás controlar la depresión por ti mismo(a). Si uno de tus amigos pareciera estar deprimido, recomiéndale que vea al consejero lo antes posible.

El consumo de bebidas alcohólicas y la violencia

Beber es un problema serio en la mayoría de las universidades. La mayoría de los estudiantes universitarios beben y un gran número beben excesivamente. Más de la mitad de todos los estudiantes universitarios varones beben para embriagarse (cuando se bebe cinco o más bebidas en una sola ocasión) y más de una tercera parte de las estudiantes universitarias también beben para embriagarse. Beber mucho o beber para embriagarse puede causar enfermedades físicas (o la muerte), problemas de alcoholismo a largo plazo y agresión y violencia. Se sabe que beber aumenta la agresión sexual, lo cual puede conducir al hostigamiento sexual y a la violación de personas conocidas. Beber también altera el juicio y puede hacer que uno tenga una mayor tendencia a tener relaciones sexuales sin protegerse, lo cual podría conducir al contagio de enfermedades de transmisión sexual y a tener un embarazo no planeado.

La edad legal para beber en los Estados Unidos es de 21 años de edad. La mejor manera de prevenir los problemas relacionados al consumo de bebidas alcohólicas es evitar beber. Si tienes la edad legal para beber y decides beber, se responsable. Detente después de una o dos bebidas. *No bebas y conduzas* un automóvil, no dejes que tus amigos conduzcan si han bebido, y *no viajes* con alguien que ha estado bebiendo. Obedece la regla del conductor designado. *No bebas con gente que no conoces*. Si sientes la necesidad de disminuir tu hábito de beber, si tus amigos han hecho comentarios sobre la cantidad de bebidas que bebes o si alguna vez te has sentido culpable de algo que hayas hecho cuando estabas bebiendo, ve al consejero de la universidad.

Unos cuantos consejos amistosos...

- Los malos hábitos de estudio son la razón principal por la que los estudiantes tienen malas calificaciones en la universidad. Ir a la universidad significa tener una mayor libertad, pasando menos tiempo en el salón de clase y más tiempo estudiando independientemente. Aprende a administrar tu tiempo y a usarlo responsablemente.

- En toda universidad hay violencia, crímenes, racismo, sexismoy sectas. Una universidad no es más segura que la ciudad en donde naciste. Cierra las puertas bajo llave y cuídate.
- Las fraternidades y sororidades de estudiantes pueden ofrecer muchas ventajas, pero también pueden aislar a los estudiantes del resto de la experiencia universitaria. Asegúrate de investigar a fondo cualquier fraternidad o sororidad en la que estés interesado(a).

La vida universitaria te presentará muchas oportunidades y desafíos. Cuídate y disfruta tus años universitarios.

Registro de salud

Use esta tarjeta para mantener un registro de información importante sobre salud.

Nombre :		
Dirección :		
Teléfono:		
Fecha de nacimiento:		
Nombre del pediatra:		
Dirección de la oficina:		
Teléfono/fax:		

Registro de vacunación	
DTaP/DTP	Fecha en que se dio
Hib	Otros
Polio	Alergias :
Hepatitis B	Condiciones médicas crónicas:
MMR	
Td	Tipo sanguíneo:
Varicella	

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

**American Academy
of Pediatrics**



La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Situs electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1997.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría