

Para los adolescentes de hoy: Un mensaje de parte del pediatra

Es posible que tu pediatra haya estado a cargo de tu cuidado médico desde que eras un(a) niño(a) pequeño(a). Conforme continúes creciendo y cambiando, tendrás nuevas necesidades de salud. Aunque te estés convirtiendo en un adulto, tu pediatra aún puede ayudarte a mantenerte saludable.

Cuando uno(a) tiene 11 ó 12 años de edad, la mayoría de los pediatras le hablan a uno(a) y su padre o madre o tutor cuando le hacen a uno(a) el examen médico y recomiendan que uno(a) pase más tiempo a solas con el pediatra en las visitas de cuidado de salud futuras. Lo que hables durante estas visitas permanecerá confidencial. De esta manera comenzarás a aprender cómo cuidar de tu propia salud.

El crecimiento es a veces confuso. El cuerpo está en cambio constante y uno podría sentirse de manera diferente a como se sentía tan solo unos años antes. Los cambios que sientes ahora podrían hacer que te preguntes qué es lo que le está pasando a tu mente y cuerpo. Es posible que tengas preguntas acerca de esos cambios y la manera en que debes cuidarte. El pediatra puede contestar preguntas acerca de los siguientes:

- comer bien
- tu altura y peso
- ejercicio y deportes
- acné
- citas amorosas
- los cambios de tu cuerpo
- el desempeño en la escuela
- alcohol y otras drogas
- otras preocupaciones que puedas tener

¿Por qué necesitan ver al pediatra los adolescentes?

Algunos adolescentes solamente visitan al pediatra cuando están enfermos o lastimados, pero permanecer sanos significa algo más que simplemente ver al médico cuando pase algo malo. Al convertirte en adulto necesitarás estar a cargo de tu propia salud. Esto significa prevenir los problemas antes de que empiecen. Un primer paso podría ser ver al pediatra una vez al año, simplemente para asegurarte de que te encuentres bien y de prevenir cualquier problema antes de que sea serio.

También deberás ver al pediatra cuando estés enfermo(a) o te preocupe algo que le esté pasando a tu cuerpo. Lo más probable es que tus preocupaciones sean normales. Crecer también podría desencadenar cambios en la manera en que piensas y te sientas. Es posible que te sientas triste, enojado(a) o nervioso(a) de vez en cuando. Debes sentirte libre de hablar con tu pediatra sobre estas cosas. Después de todo, estos sentimientos también son parte del ser saludable.



¿Cuáles servicios de salud ofrecen los pediatras?

La siguiente es una lista parcial de las diferentes cosas de las que podrás hablar con tu pediatra:

Exámenes físicos para deportes o la escuela:

En muchas escuelas se le pide a los estudiantes que se hagan un examen médico antes de que puedan participar en un equipo deportivo. Es importante que hables sobre tu salud con tu pediatra antes de participar en cualquier deporte. Tu pediatra puede ayudarte a evitar lesiones y a permanecer sano y en buena condición física.

El tratamiento de enfermedades o lesiones:

Es importante que le hables a tu pediatra sobre cualquier enfermedad o lesión que sufras. Deja que tu pediatra sepa si tienes dolor o si ha habido cambios en la manera en que te sientes, incluso si piensas que no es serio. Esa es la única forma en que tu pediatra puede ayudarte a permanecer sano(a).

Una palabra acerca de la ... privacidad

A veces podría ser difícil hablar sobre ciertas cosas personales con tu familia y amigos. Siempre podrás hablar con tu pediatra cuando te sientas incómodo de hablar sobre ciertas cosas con tus padres. Obtener respuestas sobre la manera en que funciona tu cuerpo, cómo puedes cuidarte, cómo lidiar con tus sentimientos y cómo permanecer sano(a) te ayudará a tomar las decisiones correctas sobre tu salud.

El pediatra te respetará como paciente. Debido a que el pediatra es tu médico, mantendrá en privado todo lo que hables con él o ella siempre que sea posible. Sin embargo, es obvio que tus padres estarán muy preocupados sobre tu salud y bienestar y tu pediatra querrá mantenerlos informados en situaciones extremas; por ejemplo, si tu vida o la de alguien más, está en peligro. Pero en la mayoría de los casos la información que le des a tu pediatra permanecerá confidencial entre tú y él (ella).

El crecimiento y el desarrollo:

Tu cuerpo probablemente está cambiando rápidamente y es probable que desees hablar con tu pediatra acerca de lo que debes esperar conforme crezcas. Por ejemplo, es probable que te estés preguntando lo siguiente:

- ¿Serás tan alto como tus padres?
- ¿Es normal tu desarrollo sexual?
- ¿Se te quitará el acné?
- ¿Se ensanchará tu cuerpo aún más?
- ¿Deberías estar preocupado(a) acerca de tu peso?

Todas esas son cosas de las que puedes hablar abierta y libremente con el pediatra. Simplemente pregunta.

Problemas personales y/o de familia:

Es posible que a veces te sea difícil lidiar con cierto tipo de problemas con amigos o la familia. Sentir que tus padres no te comprenden, perder a tu mejor amigo(a), ser molestado(a) en la escuela, recibir presión de los amigos—todas esas cosas podrían hacerte sentir mal de vez en cuando. Si no sabes a quier recurrir, recuerda que tu pediatra está ahí para ayudarte.

Problemas en la escuela:

Como estudiante, es posible que a veces te preocunes acerca de tus calificaciones y tu futuro. No importa cuánto lo intentes, podría ser difícil tener un buen desempeño en la escuela, el trabajo, los deportes u otras actividades. Tal vez te sea difícil llevarte con otras personas en la escuela o concentrarte en tus estudios. Tu pediatra podría ayudarte a avanzar por esta difícil etapa de tu vida.

El consumo de alcohol y drogas:

Uno podría tener la tentación de tomar ciertos riesgos al hacerse de nuevos amigos. También es posible que recibas mucha presión por parte de tus amigos. Recuerda, lo que es bueno para ellos podría no serlo para ti. Convertirse en un adulto significa más que crecer físicamente. También significa determinar lo que es bueno para ti. Esto es especialmente importante ya que mucha gente que conoces podría fumar cigarrillos, consumir bebidas alcohólicas u otras drogas. En lugar de seguir los pasos del grupo, lo que necesitas es decidir cuál es la mejor opción para ti. El pediatra puede explicarte cómo fumar, beber o consumir otras drogas podría afectarte.

Relaciones sexuales:

En la visita al pediatra tendrás la oportunidad de hacerle preguntas acerca de salir con alguien, sobre actividad sexual e infecciones. Tu pediatra también puede hablar contigo confidencialmente sobre la posibilidad de posponer las relaciones sexuales y cómo protegerte contra las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo. Es importante tomar las decisiones correctas sobre el sexo ahora. Tomar la decisión equivocada podría afectarte el resto de tu vida.

Conflictos con los padres

En algunas ocasiones, podría ser difícil llevarte bien con tu familia y eso podría causar problemas en la casa. Tal vez parezca a veces que nadie te comprende o respeta tus ideas. No estás solo(a). Si tuvieras un problema que tus padres no puedan comprender, habla con tu pediatra. A veces una persona externa puede darte una mejor perspectiva de esas situaciones difíciles.

Referidos a otros médicos para necesidades de salud especiales:

Es posible que tengas un problema médico que requiera que veas a otro médico o especialista. En dicho caso, tu pediatra podría referirte a otro médico que pueda encargarse de tus necesidades. Un referido a otro médico podría significar que fuieras a ver a un oftalmólogo (médico de los ojos) para la vista, a un psicólogo o psiquiatra para lidiar con la tensión o la depresión o a otros médicos que se encarguen de tratar necesidades médicas específicas. Aunque necesites ver a un especialista para que te de tratamiento para un problema especial, deberás continuar viendo al pediatra para que te haga exámenes

médicos con regularidad o en el caso de que te enfermes. Despues de todo, tu pediatra seguirá siendo tu médico y querrá estar al tanto de tus necesidades generales.

Folletos educativos, revistas o videos sobre temas de la salud:

Además de hablar con el pediatra sobre tu salud, es posible que también puedas aprender más sobre como cuidar mejor de tí mismo(a) leyendo folletos o viendo videos. La Academia Americana de Pediatría ofrece materiales gratis referentes a temas de salud que te pueden interesar, tales como el acné, los deportes y la condición física, la sexualidad, el consumo de substancias adictivas, problemas de alimentación y otros temas. Pídele más información a tu pediatra.

Cosas que puedes hacer para mantenerte sano(a)

Usa la siguiente lista para cuidarte y mantenerte sano(a):

- **Come bien y duerme lo suficiente.**
- **Aprende cómo tratar lesiones menores**, tales como cortaduras y moretones, así como enfermedades menores como los resfriados.
- **Aprende cómo obtener atención médica** para problemas como vómitos, dolores de cabeza, fiebre alta, dolor de oído, dolor de garganta, diarrea o dolor abdominal.
- **Cuida de tu salud mental** y pide ayuda si tienes problemas para dormir, si te sientes triste, si hay tensión familiar, si tienes problemas en la escuela, relacionados al consumo de alcohol u otras drogas o problemas relacionados a tus amigos, familia o maestros.
- **Evita consumir alcohol, cigarrillos, mascar tabaco y otras drogas.**
- **Demora tener relaciones sexuales** o protégete si decides tener sexo.
- **Haz ejercicio con regularidad** con la ayuda de un adulto que sepa lo que es bueno para tu cuerpo.
- **Ponte siempre el cinturón de seguridad** al estar en un automóvil o camioneta de carga.

Conforme te conviertas en un adulto, te toparás con muchos retos. Con la ayuda de tu pediatra aprenderás a tomar las decisiones adecuadas que te ayudarán a crecer sano(a).

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

