

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PACIENTE

## VISITA MÉDICA DE 18 HASTA 21 AÑOS

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para ti.



### ✓ CÓMO TE ESTÁ YENDO

- Disfruta de pasar tiempo con tu familia.
- Encuentra actividades que te interesen mucho, tales como un deporte, teatro, o un voluntariado.
- Intenta ser responsable con tus trabajos de la escuela y tus responsabilidades laborales.
- Siempre habla para solucionar problemas y nunca uses la violencia.
- Si te enojas con alguien, trata de dar la vuelta e irte.
- Si te sientes inseguro en su hogar o alguien lo ha lastimado, avísanos. Las líneas directas y las agencias comunitarias también pueden proporcionar asistencia confidencial.
- Si te preocupan tus condiciones de vida o alimenticias habla con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como SNAP pueden ayudar.
- No fumes cigarrillos ni cigarrillos electrónicos y no consumas drogas. Cuando puedas, evita a la gente que lo hace. Habla con nosotros si estas preocupado por la escuela o por el consumo de drogas en tu familia.

### ✓ TUS SENTIMIENTOS

- La mayoría de las personas tiene altibajos. Si te sientes triste, deprimido, nervioso, irritable, sin esperanzas, o enojado, avísanos o acércate a otro profesional del cuidado de la salud.
- Encuentra formas saludables para lidiar con el estrés.
- Da todo de ti para resolver tus problemas y tomar decisiones propias.
- La sexualidad es una parte importante de tu vida. Si tienes preguntas o preocupaciones, estamos aquí para ayudarte.

### ✓ TU VIDA DIARIA

- Ve al dentista al menos dos veces al año.
- Cepíllate los dientes al menos dos veces al día y usa hilo dental una vez al día.
- Aliméntate con comida saludable.
  - Consume vegetales, frutas, proteína magra, y cereales integrales en las comidas y en los bocadillos.
  - Reduce las comidas grasosas, con mucha azúcar o sal que sean bajas en nutrientes, como los caramelos, las papas fritas y el helado.
  - Come cuando tengas hambre. Deja de comer cuando estés satisfecho.
  - Desayuna.
- Bebe mucha agua.
- Asegúrate de consumir la cantidad suficiente de calcio por día.
  - Consume 3 o más porciones de leche baja (1%) o libre de grasas y otros productos lácteos bajos en grasas, como el yogurt y el queso.
- Mujeres: Asegúrate de consumir alimentos ricos en ácido fólico, como semillas fortificadas y vegetales de hojas verde oscuro.
- Establece una meta para realizar al menos 1 hora de actividad física por día.
- Usa equipos de seguridad cuando hagas algún deporte.
- Duerme lo suficiente.
- Habla con nosotros acerca de administrar tu atención a la salud y tu seguro cuando seas adulto.

### ✓ ELEGIR COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- Evita consumir drogas, alcohol, tabaco, esteroides, y píldoras dietéticas. Apoya a tus amigos que eligen no consumir.
- Si consumes drogas o alcohol, avísanos o habla con otro adulto de confianza. Podemos ayudarte a dejar o a reducir tu consumo.
- Toma decisiones saludables acerca de tu comportamiento sexual.
- Si eres sexualmente activo, siempre practica sexo seguro. Siempre utiliza anticonceptivos y condones para prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual.
- Toda actividad sexual tiene que ser consentida. Nadie debe forzarte ni tratar de convencerte.
- Protege tus oídos en el trabajo, en tu casa y en conciertos. Mantén el volumen de tus auriculares bajo.

**Recurso útil:** La Línea Nacional de Violencia Doméstica: 800-799-7233

# VISITA MÉDICA DE 18 HASTA 21 AÑOS: PACIENTE



## MANTENERTE SEGURO

- Siempre sé un conductor seguro y cauteloso.
  - Insiste para que todos utilicen cinturón de seguridad en el regazo y en los hombros.
  - Reduce el número de amigos en el automóvil y evita conducir de noche.
  - Evita las distracciones. Nunca envíes mensajes de texto ni hables por teléfono móvil mientras conduces.
- No viajes en un vehículo con alguien te haya estado consumiendo drogas o alcohol.
  - Si te sientes inseguro conduciendo o viajando con alguien, llama a alguien en quien confíes para que te lleve.
- Usa cascos y equipos de protección cuando hagas deportes. Utiliza casco cuando andes en bicicleta, en motocicleta, en cuatriciclos, en esquís o patineta.
- Siempre utiliza protector solar y un sombrero cuando estés afuera.
- Pelear con armas o llevarlas encima puede ser peligroso. Habla con tus padres, maestros, o médico acerca de cómo evitar estas situaciones.

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 18 and 21 Year Visits (Patient)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.