

Guía de Salud Para Adolescentes



tuftshealthplan.com • 888.257.1985

Cómo utilizar esta Guía Electrónica

Esta Guía Electrónica fue diseñada para ser leída con *Adobe Reader*, un programa gratuito para todos los usuarios de computadoras Mac y Windows. Usted puede bajar la última versión de *Adobe Reader* en <http://get.adobe.com/reader>. La funcionalidad de la guía puede variar dependiendo de su dispositivo de lectura.

Además de leer sobre su salud, usted puede usar esta Guía para:

- **Saltar a temas específicos.** Haga click con su flecha indicadora (cursor) en el título de cualquier sección para pasar inmediatamente a ese tema.
- **Buscar por un tema específico.** En el menú, vaya a *Edit>Find* (Editar>Buscar). Escriba la palabra clave para su búsqueda, seguidamente dé en la tecla Intro (o *Enter*). Los resultados de la búsqueda serán resaltados. Para continuar al siguiente resultado, simplemente pulse en la tecla de Retorno (o *Enter*).
- **Buscar información sobre palabras poco comunes.** Use el cursor para sobresaltar la palabra de interés (por ejemplo, “diabetes”). En el Menú, seleccione “*Edit*” y de allí, “*Look Up*” diabetes. Su buscador de internet abrirá y le proveerá más información sobre esta palabra.
- **Seguir la información sobre su salud.** Los lugares donde entrar su información aparecen en azul. Haga click en cualquiera de los renglones en azul y comience a escribir. Utilice la tecla de tabulación (*Tab*) para pasar al próximo espacio, o la tecla *Return*, cuando haya terminado. No olvide de guardar (*Save*) sus cambios antes de cerrar el documento.

¿Inquieto por cómo mantener su información privada? Edite sus parámetros de seguridad: En el menú, vaya a *Edit>Protection>Security Settings*.
- **Tome nota** de preguntas o inquietudes sobre lo que está leyendo. En el menú, vaya a *View>Comment>Annotations*. Elija la opción “*Sticky Note*.” Haga click donde le gustaría insertar la nota y comience a escribir.
- **Aprender más por medio de recursos del internet.** Haga click en cualquier dirección para abrir ese sitio web en su buscador.
- **Escuche a la guía leer en voz alta.** Primero, active esta función. En el menú, vaya a *View>Read Out Loud>Activate Read Out Loud*. Luego, vaya al mismo lugar en el menú para comenzar, pausar, o terminar lectura en voz alta (*Begin, Pause o End Reading Aloud*).



Por qué debes preocuparte por tu salud? Hay muchas razones, como por ejemplo: para sentirte bien, verte bien y estar fuerte. El buen desempeño en la escuela, el trabajo, los deportes y otras actividades está relacionado con tu salud.

De todas las decisiones que tomas a lo largo de tu vida, algunas de las más importantes tienen que ver con la salud. Tu salud es tu futuro, no confíes solo en ti mismo y en tus amigos cuando se trata de decisiones que afectan toda tu vida. El mejor asesor para recibir información precisa, consejos y —si lo necesitas— un tratamiento, es un proveedor de servicios médicos.

Estos temas de la Guía de salud para adolescentes pueden ayudarte a mantenerte al tanto de todo lo que hay que saber en este campo.

- Amigos y relaciones
- Ejercicio y comidas
- Salud mental
- Hábitos saludables
- Tabaquismo
- Sexo y protección
- Alcohol y drogas
- Lista de recursos
- Número de teléfono personal



La vida no siempre es fácil. Siempre habrá preocupaciones como exámenes, trabajo, amor, problemas familiares, violencia en el vecindario, y muchas cosas más. Pero cuando nos enfrentamos con problemas, siempre ayuda saber que tenemos amigos cerca de nosotros. Son como el pegamento que lo une todo. ¿Pero cómo se encuentran los amigos adecuados?

claves para una amistad verdadera

- Elige personas que tengan intereses similares a los tuyos, pero no descartes a las que no son exactamente como tú. Siempre es bueno tener una mente abierta.
- Si respetas a otros, los otros te van a respetar a ti.
- Acepta que todos tenemos peculiaridades y cometemos errores.
- Incluso los mejores amigos no pueden estar juntos las 24 horas del día todos los días. Cultiva otros intereses y no sientas celos si tu amigo tiene otros intereses también.
- Tus amigos no pueden leer tu mente. Si hay algo que está afectando la relación de amistad, debes decírselo.
- Un buen amigo va a escucharte siempre, pero tú debes estar siempre para prestarle una oreja cuando lo necesite.
- No hables mal de tus amigos cuando no están presentes. Con el tiempo, se van a enterar.
- Elige cuidadosamente tus palabras, porque no podrás borrarlas después de dichas.

Pero los amigos pueden cambiar. A veces quieren probar cosas nuevas, y puede ser que empiecen a tener menos cosas en común. Podría parecer que la persona que tanto conocías ha desaparecido. Si sientes que es muy difícil ponerse de acuerdo, o si tus amigos hacen cosas que no son de tu estilo o de tu agrado, comienza a expandir tu círculo de amigos. Intenta hablar con gente que te interesaría conocer, visita clubes comunitarios o de la escuela, toma clases de arte o de música, participa en equipos deportivos, u ofrécete como voluntario para conocer gente que tiene los mismos gustos que tú. ¿Qué más puedes hacer para que tu mundo sea un lugar mejor?

Libera tus emociones: Cuéntale a la gente cómo te sientes y pídeles apoyo. Es una buena forma de liberar tensiones. Conectarte con otros puede hacer que te sientas mejor.

Sé creativo: Dibuja, pinta, escribe en un diario, incluso garabatea.

Actívate: Busca tiempo para tu actividad o deporte favorito, o prueba algo nuevo.

Dedícate tiempo a ti mismo: Intenta relajarte. Escucha tu música favorita. Lee. Sal a caminar. Haz lo que te gusta hacer cuando estas solo. Habla: si tienes un problema, busca a una persona confiable para hablarle de eso. Puede ser un profesor, tu papá o mamá, un hermano o hermana mayor, otros parientes, el entrenador, o un amigo. No luches tu solo; suelta lo que tienes dentro. Si necesitas ayuda confidencial, puedes llamar a una línea de ayuda o hablar con el consejero estudiantil o con un proveedor de servicios médicos.



hablar con padres, adultos y profesionales de la salud

Los adultos no siempre saben qué esperar de los adolescentes. Prueba con estos consejos para mejorar la comunicación:

- Sé honesto cuando se trata de tus sentimientos. Tus padres o tutores pueden ser siempre un apoyo y una fuente de conocimiento, pero no saben lo que te está pasando si no se los cuentas.
- Si estás molesto (no te gustan tus horarios, estás castigado), no tomes la defensiva de inmediato. Si comienzas a gritar o a llorar, no podrás expresar los sentimientos que realmente importan.

Todas las familias tienen malos momentos, peleas y enojos. Es un problema cuando estas situaciones llevan a golpes, insultos o el uso de armas. Eso se llama abuso. Si esto está pasando, habla con un consejero estudiantil.

**National Child Abuse
Hotline**
(Línea internacional contra
el maltrato infantil)

1-800-422-4453



hacer las pases — resolver conflictos

Cuando todo lo demás falla, te puedes sentir frustrado, enojado o a punto de explotar. Esto es normal. Lo importante es cómo te comportas cuando estas enojado. Una forma saludable de abordar este problema es tranquilizándose. Cuando algo te enoja mucho, intenta parar, tranquilizarte y pensar antes de hacer o decir algo de lo que te puedas arrepentir. Di lo que te está molestando y por qué te enoja. Si la situación involucra a otra a otra persona, escucha escucha atentamente lo que te está diciendo:

- **Busca soluciones (más allá de pelear y evitar) para resolver el problema.**
- **Si no puedes resolverlo, busca ayuda.**
- **Si alguien quiere confrontarse contigo y tienes miedo de que se transforme en algo violento, aléjate.**

violencia — ¿qué puedes hacer tú?

violencia escolar:

- **Comienza contigo mismo. Promete que no te sumarás a la violencia; eso incluye acoso escolar, bromas, o esparcir rumores. Respeta a los demás y valora las diferencias.**
- **No laves una pistola o cualquier otro tipo de armas, incluidas navajas.**
- **Denuncia a cualquier persona que sepas que lleva un arma.**

consejos para citas seguras

- Sal en grupos y encuéntrense en lugares públicos.
- Sigue tus instintos con respecto a una persona.
- Los celos extremos, las amenazas y el comportamiento controlador pueden llevar a la violencia.
- Deja claro lo que quieres y lo que no quieres; nunca des mensajes confusos.
- Intenta no depender de que tu cita pague los gastos o te lleve a tu casa.
- Evita el alcohol, las drogas y las fiestas donde estos fluyen libremente.
- Investiga sobre el abuso en citas para que sepas con qué puedes encontrarte y cómo actuar. Algunos buenos sitios que puedes visitar son loveisnotabuse.com, chooserespect.org, y safeyouth.org.

abuso en citas:

Investiga y lee todo lo que puedas sobre este serio problema para que puedas evitar el peligro y divertirte. Puedes confiar en ti mismo para tomar buenas decisiones. Las personas que te presionan contra tu voluntad solo se interesan en su propio poder. Pueden no estar respetando tus deseos. Si te obligan a tener relaciones sexuales cuando no lo deseas, eso es una violación. El sexo forzado y no deseado entre dos personas que se conocen es violación en una cita. Es un acto grave de violencia y es ilegal. El abuso en citas no es solo sexual o físico, las amenazas, los insultos y las humillaciones públicas también lo son.

Debes saber que si te sientes presionado a hacer algo que no deseas, **es tu derecho:**

- **Cambiar de opinión.**
- **Decir “no” con convicción.**
- **Alejarte de una situación donde hay mucha presión.**
- **Irte si sientes que estás en peligro.**
- **No aceptar una bebida abierta, a menos que hayas visto cuando la servían.**

Si tienes una relación y sientes que es incómoda, extraña, tensa, o incluso escalofriante, confía en tus instintos y termínala.

Puedes necesitar ayuda para terminar una relación violenta. Habla con alguien de confianza. También puedes llamar a [la Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE \(7233\)](https://www.nv.gov/1-800-799-SAFE).

Si las personas adultas en tu vida toleran la violencia en sus relaciones, puede ser que necesites apoyo adicional para evitar las relaciones violentas en tu propia vida.

seguridad en línea — ¿qué puedes hacer tú?



Puede ser que estés dando mucha información sobre ti mismo en las redes sociales. Hay personas que quieren aprovecharse de niños y adolescentes y utilizan los detalles personales para engañar a los propios escritores y hacerles creer que los conocen; no seas una de esas víctimas.

Tomar las medidas necesarias en el momento adecuado puede ahorrarte muchos problemas:

- Si ingresas a un sitio sospechoso por error, ciérralo inmediatamente.
- Si recibes un correo electrónico de un extraño, no contestes nunca.
- Evita las salas de chat donde las personas preguntan detalles personales o utilizan un lenguaje que tú sabes que no es apropiado.
- Ten precaución al utilizar sitios en red. Crea un perfil privado para que solo puedan verlo tus amigos de confianza.
- Si escribes y publicas en un blog propio, asegúrate de que no contenga información personal que pueda ponerte en riesgo.
- Deja que tus padres o tutores controlen o restrinjan tu actividad en línea.
- Encontrarás herramientas que te ayudarán a tener una experiencia segura en línea en netsmartz.org.

¿cómo me veo? ¿cómo me siento?

A medida que tu cuerpo cambia, también cambia como te ves a ti mismo. La autoestima tiene que ver con cómo valoras la persona que eres. Quiere a tu cuerpo sin importar la forma, el tamaño o el color. Manténlo saludable con hábitos de buenas comidas y actividad física.

Ya sea por tu cuenta o con tus amigos, ¿en qué puede favorecerte que hagas más actividad física?

- > Mantener tu apetito y tu peso bajo control.
- > Sentirte mejor y tener más energía.
- > Ayudarte a ver tu cuerpo desde un punto de vista positivo.
- > Ayudarte a sentirte menos aburrido o deprimido.
- > Ayudarte a manejar el estrés.

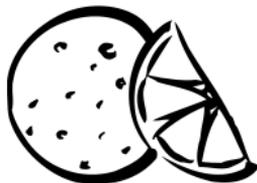
ejercicio

- **Debes hacer actividad física 60 minutos cada día.**
- **Diviértete. Puedes caminar, correr, nadar, andar en bicicleta o bailar. Los deportes en equipo también son geniales.**
- **Realiza ejercicios para entrar en calor por 5–10 minutos antes de hacer ejercicio y relájate cuando termines.**
- **Aumenta gradualmente la actividad física.**

comer en forma saludable

Presta atención a qué, cuándo y cuánta comida comes. Comienza con los hábitos saludables ahora y los tendrás para el resto de tu vida.

- **Desayuna para despertar a tu cuerpo y a tu mente.**
- **Evita las comidas con grasas y los dulces.**
- **Respetar los tamaños de raciones regulares — ¡no agrandes tus comidas!**
- **Come cuando tengas hambre, no cuando estés aburrido.**
- **Elige comidas bajas en grasas saturadas y trans, colesterol y sal.**
- **Merienda frutas y vegetales, busca los vegetales de color verde oscuro, rojos y naranjas. Intenta hacer 5 comidas al día.**
- **Los refrescos, jugos y bebidas deportivas tienen mucha azúcar.**
- **Si comes mientras miras televisión, probablemente comas más de lo que quieres.**
- **Obtén calcio para tener huesos fuertes de la leche descremada, yogures y quesos.**
- **Elige panes y cereales integrales y con fibra.**
- **Come pescado ya que es una fuente de proteínas, así como la carne magra, de ave, huevos y frutos secos sin sal.**



peso

Muchos adolescentes sufren de sobrepeso porque hacen poca actividad física y debido a la forma en que ven la comida. La mejor forma de evitar muchos problemas graves de salud es manteniendo un peso normal. En lugar de hacer dietas, adopta patrones saludables de alimentación con comidas y colaciones. Mira rápidamente si tienes un buen peso o si necesitas perder algunas libras:

encuentra tu **IMC**

altura	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4'8"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143
4'9"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148
5'0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174
5'5"	114	120	128	132	138	144	150	156	162	168	174	180
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197
5'9"	128	135	142	149	155	160	169	176	182	189	196	203
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215
6'0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233

Saludable: 19–24
Con sobrepeso: 25–29
Obeso: 30+

trastornos de imagen corporal

Estas enfermedades de salud mental pueden llevar a problemas médicos peligrosos e incluso a la muerte. Afortunadamente, hay tratamientos que pueden ayudar a la gente a recuperarse por completo. Habla con un proveedor de servicios médicos si experimentas algunos de estos síntomas preocupantes.



Los síntomas preocupantes de anorexia incluyen:

- Miedo intenso de aumentar de peso, incluso si se está por debajo del peso correspondiente.
- Pérdida de peso de al menos 25 % del peso original.
- Imagen del propio cuerpo distorsionada (decir que está gordo cuando no es así).
- Rehusarse a mantener un peso saludable.

Los síntomas preocupantes de bulimia (atracones y purgas) incluyen:

- Hábito frecuente de comer descontroladamente.
- Forzarse a uno mismo a vomitar.
- Tomar laxantes o diuréticos.
- Excusarse para ir al baño justo después de comer.

Los síntomas preocupantes de trastorno por atracón son:

- Comer hasta el dolor.
- Comer solo con frecuencia.
- Acaparar comida.
- Sentirse mal o disgustado con la cantidad de comida ingerida.

depresión — tómala en serio

Muchos adolescentes se sienten tristes o disgustados a veces — especialmente bajo la presión de las relaciones, de la familia y de los amigos. Si estás experimentando más de un síntoma de los detallados a continuación, habla con alguien de confianza, como tu papá o tu mamá, un profesor, un proveedor de servicios médicos o un miembro de tu comunidad religiosa. Estos adultos pueden ayudarte a decidir si necesitas ver a un profesional que pueda ayudarte a encontrar soluciones para sentirte bien otra vez.

Sentirse triste a veces y tener cambios de humor es normal, pero estar deprimido por mucho tiempo no lo es. Estos son síntomas de depresión, especialmente cuando duran más de dos semanas:

- > **Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño.**
- > **Tristeza que no se va.**
- > **Pérdida de interés en lo que solía ser divertido o interesante.**
- > **No salir más con los amigos.**
- > **Pérdida de energía o motivación.**
- > **Pensar en lastimarse o suicidarse.**
- > **Enojo y rabia.**
- > **Utilizar el alcohol o las drogas para “olvidarse” de los problemas.**
- > **Reaccionar exageradamente frente a las críticas.**
- > **Falta de concentración, olvido constante, o pesimismo extremo.**
- > **Dolores y malestares que no mejoran con tratamiento.**

Hablar sobre tus sentimientos muchas veces es el primer paso para sentirte mejor. Lastimarte o suicidarte nunca es la solución. Si sientes que necesitas ayuda adicional, puedes recurrir a tratamientos como terapia o medicamentos.

¿Escuchaste alguna vez decir que la gente que habla de suicidio no llega a hacerlo? Esto es un mito: la gente que habla de eso puede intentarlo. Si tienes un amigo que habla sobre el suicidio, no esperes a ver si él o ella se siente mejor.

¿Qué pasa si tu amigo dice: “no le digas a nadie”? Debes decirle que no puedes hacer eso. Escucha abiertamente y luego ayuda a tu amigo a encontrar a una persona capacitada para tratar estas situaciones. Si tu amigo tiene un plan detallado o parece querer suicidarse y no quiere hablar, no lo dejes solo. **Busca ayuda inmediatamente.**

Si estás pensando en lastimarte o lastimar a alguien, busca ayuda ahora. Si sientes que no puedes hablar con nadie, llama a **National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Prevención del Suicidio) al 1-800-273-8255**. Siempre vas a encontrar a alguien que quiere escucharte y ayudarte.





Los síntomas preocupantes de suicidio incluyen:

- Amenazas de suicidio.
- Hablar sobre la muerte o sentirse indefenso y desesperado.
- Increíble sensación de culpa, vergüenza o crítica.
- Regalar cosas que valorabas.
- Pensar en formas de suicidio y planificarlas.
- Poemas, ensayos y dibujos relacionados con la muerte.
- Cambio dramático en la personalidad o la apariencia.
- Cambio en los patrones alimenticios o de sueño.
- Fuerte caída en el rendimiento escolar o laboral.

autolesión

Si alguna vez te lastimas a propósito, busca ayuda. Si ves que un amigo lo hace, habla sobre ello y apóyalo, pero anímalo a que busque ayuda también. Nunca ignores esta situación. Los adolescentes que se maltratan a sí mismos generalmente intentan ocultarlo cubriéndose el cuerpo con ropa cuando hace calor o no dando explicaciones por cortes o marcas que quedan a la vista. Es un problema grave que puede llevar al suicidio, pero la buena noticia es que se puede tratar. **Actúa de inmediato e involucra a un adulto de confianza.**

Ser adolescente significa desarrollar independencia. Informarte sobre tu salud es parte de ello e incluye no faltar a las citas con el médico, seguir sus consejos y tomar correctamente las medicinas. Proteger tu salud es un proceso que te llevará toda la vida. ¡Sé la persona que se ocupa de ello!

tomar el control — visitar al médico

El proveedor de servicios médicos quiere verte una vez al año. Si sufres de alergias, asma o diabetes probablemente debas ir al médico con más frecuencia. Si tu familia no tiene un seguro de salud, puedes calificar para recibir un seguro del estado. Pídele al proveedor de servicios médicos que te ayude a inscribirte.

Cuando vas al médico, probablemente estás acostumbrado a que te hagan preguntas. Asegúrate de contestarlas honestamente, incluso si te sientes avergonzado. Tú también puedes hacer preguntas sobre lo que desees. ¿Tienes preguntas sobre sexo y las ETS (enfermedades de transmisión sexual)? ¿Cómo se hace un examen pélvico? ¿Con quién puedes hablar sobre problemas familiares o con amigos? ¿Puedes recibir ayuda para dejar de fumar?

Los exámenes físicos son un buen momento para obtener información. Aprende sobre medicinas, exámenes o tratamientos que puedas necesitar.



vacunaciones

Las vacunas te protegen de enfermedades graves.

Historial

	Fecha	Médico/ubicación
Tétano, difteria, tos ferina		
Virus de papiloma humano		
Meningitis meningocócica		
Hepatitis B		
Virus de polio inactivo		
Sarampión, paperas, rubeola		
Varicela		
Neumonía		
Hepatitis A		
	Fecha	
Gripe		

registro de exámenes y revisiones médicas

	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados
Peso / IMC			
Altura			
Odontología			
Examen ocular			
Presión arterial			
Perfil de lípidos			

Anota la fecha y los resultados cuando te realices estos exámenes. Consulta con tu médico sobre recomendaciones específicas.

Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados

registro de exámenes y revisiones médicas

	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados
Examen de la piel			
Depresión			
Enfermedades de transmisión sexual (ETS)			
Clamidia			
Examen testicular			
Análisis de orina			

**Anota la fecha y los resultados cuando te realices estos exámenes.
Consulta con tu médico sobre recomendaciones específicas.**

Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados

Proveedor de servicios médicos / odontólogo / consejeros

Nombre

Teléfono

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

✱ Cuando adoptes el hábito de revisar tu cuerpo, estarás preparado para contarle a tu proveedor de servicios médicos acerca de cualquier bulto o cambio que encuentres.

Limita el tiempo que estás expuesto al sol (y el uso de las camas de bronceado) para proteger tu piel y prevenir el cáncer de piel. Revisa los lunares de la piel e informa si encuentras lunares nuevos o con cambios.

Hombres jóvenes: es recomendable que se realicen un examen de los testículos para ayudar a detectar cáncer testicular, uno de los tipos de cáncer más comunes en los jóvenes. Este autoexamen debe realizarse todos los meses a partir de los 15 años:

- El mejor momento para hacerlo es después de tomar una ducha, ya que de esta forma la piel del escroto está relajada producto del calor.
- Revisa que el escroto no esté inflamado.
- Examina cada testículo mientras vas pasando el pulgar y los dos primeros dedos de ambas manos. Es normal que un testículo sea más grande que el otro.
- Observa que no haya protuberancias, hinchazón, sensibilidad o un cambio en el tamaño del testículo.
- Siente la estructura similar a un cordón en la parte superior y posterior de cada testículo.
- Avisa a tu médico si tienes dolor en la parte baja del vientre o en la ingle o un dolor agudo en el escroto.

Puedes optar por proteger tu salud y no empezar a fumar en ningún momento. Si fumas, es el momento de dejarlo. El uso de tabaco mata a más personas que el SIDA, los accidentes automovilísticos, el alcohol, los suicidios, los homicidios, los incendios y el uso de drogas ilícitas en su conjunto. Es la causa de muerte más prevenible en los Estados Unidos.

La nicotina, que se encuentra en el tabaco, es una droga de rápida acción que afecta el sistema nervioso y es muy adictiva. Es la droga que se usa con mayor frecuencia en el país. Algunos fumadores afirman que se relajan al usarla, en cambio otros se tornan irritables y nerviosos.



El tabaco sin humo (para “mascar” o “aspirar”) no es más seguro. Algunas variedades tienen niveles más altos de nicotina y son más adictivos. Usar este tipo de tabaco puede provocar cáncer de boca, hará que tu corazón lata más rápido y aumentará tu presión arterial. Tiene un alto contenido de azúcar, lo que provoca caries. Algunos de los resultados de “mascar” tabaco incluyen dientes flojos, recesión de las encías, dientes manchados, regurgitación, mal aliento y úlceras.

Los adolescentes que usan tabaco:

- Tienen mayor riesgo de contraer cáncer en el futuro, padecer enfermedades pulmonares, problemas cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Tienen más dificultades para estar activos en los deportes debido a la falta de aire.
- Desarrollan dientes amarillos y tienen arrugas más rápido.
- Huelen mal —su cabello, ropa y aliento.
- Gastan dinero en cigarrillos.

Hay gran cantidad de buenas razones para dejar este hábito, pero es difícil romper una adicción. Estos consejos pueden ayudarte a dejarlo:

- Fija una fecha y establece un plan para dejar de fumar y síguelo.
- Deshazte de recordatorios como ceniceros y encendedores.
- Lava o ventila los artículos que huelan a humo.
- Deshazte de tus cigarrillos.
- Prueba con la goma de mascar en lugar del tabaco “para mascar”.
- Aléjate del alcohol.
- Mantente ocupado para no pensar en los cigarrillos.
- Aléjate de los fumadores, al menos cuando están fumando.

A pesar del uso generalizado del tabaco en la TV, los videos y las películas, la mayor parte de los adolescentes, adultos y deportistas no lo consumen. De los adultos que consumen, el 90 % empezó cuando eran adolescentes y nunca pensó que quedarían atrapados. Las tabacaleras necesitan nuevos fumadores para reemplazar a los más de 1000 que mueren por día a causa de enfermedades relacionadas con el tabaquismo — ¡no seas parte de la estadística!

Una de las decisiones más difíciles que enfrentan los adolescentes es si tienen relaciones sexuales o no. También tienes tiempo de esperar hasta que estés totalmente seguro. Si decides esperar para tener relaciones, está muy bien. Simplemente estás analizando tus opciones antes de hacer algo para lo que quizás no estás preparado. También te encuentras dentro de la mayoría —53 % de los alumnos de escuela secundaria esperan para tener relaciones sexuales.

Al margen de si decides tener relaciones o esperar, es bueno aprender información sobre el sexo seguro y de qué manera el sexo afecta tu salud. Si te encuentras en una relación que se extiende hasta el punto en el que estás listo para tener relaciones sexuales, debes conversar sobre los métodos de protección para ti y tu pareja a fin de evitar embarazos no planeados y enfermedades de transmisión sexual (ETS). Si ya tienes relaciones sexuales, cuídate.

Puedes confiar en ti mismo para tomar buenas decisiones sobre las relaciones y las barreras sexuales. Tienes derecho a:

- **Cambiar de opinión.**
- **Decir “no” con convicción.**
- **Decidir lo que crees correcto para ti.**
- **Alejarte de una situación dónde hay mucha presión.**

anticoncepción

En términos simples, la anticoncepción (control de la natalidad) es responsabilidad de los dos integrantes de la pareja. Siempre que una mujer tiene relaciones sexuales con un hombre existe el riesgo de embarazo. El método de control de la natalidad más efectivo es la abstinencia (no tener relaciones sexuales). Para quienes tienen relaciones sexuales, se encuentran disponibles numerosos métodos anticonceptivos.



Los condones pueden ser un método efectivo para el control de la natalidad. Usarlos correctamente, no obstante, significa algo más que ponérselo en la intensidad del momento. Asegúrate de leer detenidamente la hoja instructiva que viene con el preservativo. Y, aun más importante, usar uno en cada relación sexual.

Otros métodos incluyen los preservativos femeninos, los diafragmas, los capuchones cervicales, los métodos hormonales (píldoras, vacuna, parche, anillo) y los DIU de larga acción e implantes. Estas opciones requieren visitar a un proveedor de servicios médicos o clínica.

enfermedades de transmisión sexual (ETS)



Cerca de 1 de cada 4 adolescentes sexualmente activos se contagian una ETS. Estas infecciones por lo general se transmiten de una persona a otra a través de diferentes formas de contacto sexual, no solamente en la relación sexual. ¡Dos tercios de las personas con una ETS se contagian antes de los 25 años! Si piensas que puedes “darte cuenta” si una persona tiene una ETS, estás equivocado. Si bien algunas infecciones presentan síntomas visibles, muchas otras pueden estar en el cuerpo durante años sin evidenciar ningún síntoma. Conversa con tu pareja para prevenir las ETS.

Puedes reducir tu riesgo de contraer una ETS.



Lleva siempre preservativos.



Evita el sexo si estás alcoholizado.



Niégate a hacer algo con lo que no te sientas cómodo.

La mayoría de las ETS que se transmiten a través de una relación sexual también pueden transmitirse por vía oral. Recuerda: no todos los anticonceptivos brindan protección contra las ETS y el SIDA. En efecto, el uso de preservativos reduce el riesgo de muchas ETS. La única manera de mantenerse totalmente seguro de no contagiarse una ETS es no tener sexo. Nunca es tarde para abstenerse de tener sexo, incluso si ya lo has practicado.



tipos de ETS

- **Clamidia** es la ETS que se propaga con mayor rapidez. Si no se trata, puede causar esterilidad (la imposibilidad de quedar embarazada) y otros riesgos para la salud. Es importante descartar su existencia ya que no es muy común que se presenten síntomas. Las mujeres sexualmente activas menores de 24 años deberían realizarse esta prueba. Si se detecta, es una enfermedad tratable.
- **La gonorrea** es una de las ETS más comunes y curables. Es causada por bacterias que viven en las partes húmedas y templadas del cuerpo; ¡por eso, no pienses que el sexo oral no tiene riesgos! Las personas que tienen esta infección posiblemente no lo sepan. Pueden transmitirla a sus parejas sin darse cuenta.
- **La infección por VPH genital** es causada por el virus del papiloma humano (VPH). Muchas cepas de esta ETS común pueden infectar el área genital. Algunas pueden causar cáncer de cuello uterino, de ano y pene. Otras pueden causar verrugas genitales. Se puede prevenir a través de la vacuna contra el VPH.
- **El herpes** es una infección dolorosa causada por dos virus que son fáciles de contagiar. Puedes ser portador del virus, no evidenciar síntomas y, aun así, propagarla. El herpes es una enfermedad que se puede tratar pero no se cura.
- **La sífilis** es una ETS peligrosa, incluso mortal, desarrollada por bacterias. Se encuentra en úlceras o sarpullidos en la piel sin dolor, en el interior de la boca o en la zona de los genitales. El contacto con estas úlceras también te infectará. La sífilis viaja por la sangre y puede atacar tu corazón, cerebro o médula espinal. Se puede curar en las primeras etapas, pero una vez que se producen los daños, no se puede revertir.

- **VIH/SIDA.** El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) causa el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). Se transmite mediante el intercambio de fluidos corporales infectados con VIH. La infección se produce cuando el virus entra en la sangre. Tener relaciones sexuales sin protección (sin preservativo) con una persona infectada es la manera más común de contagiarse el VIH. No existe una cura para el VIH/SIDA. La mejor manera de combatir este virus es evitar contagiárselo.
- **La hepatitis B (HBV)** es un virus que con frecuencia causa infección y daño hepático crónicos. El virus de la hepatitis B se propaga cuando la sangre y los fluidos corporales entran en contacto con quiebres en la piel o en otras superficies del cuerpo. Practicar sexo seguro (mediante el uso correcto del preservativo) y evitar las agujas no esterilizadas ayudan a prevenir la propagación del virus de la hepatitis B. Si tienes pensado hacerte un tatuaje o un piercing en el cuerpo, podrías infectarte si las herramientas tienen sangre de otra persona. No compartas los artículos personales que podrían tener sangre (navajas, cepillos de dientes). Existe una vacuna contra el virus de la hepatitis B.



Si tienes una vida sexual activa, consulta con tu proveedor de servicios médicos en forma periódica y sé honesto sobre tu experiencia sexual. La única manera de descubrir si tienes una ETS y de recibir tratamiento es realizarte las pruebas correspondientes. Muchas clínicas y departamentos de salud de los condados proporcionan tratamiento y pruebas confidenciales sin cargo o a un costo mínimo.

Beber es un mal hábito para tu salud — ¡en serio! Afecta tu cerebro, cuerpo y autocontrol — y también puede matarte. Las lesiones matan a más adolescentes que todas las enfermedades en conjunto y la mayoría de estas se deben a accidentes automovilísticos. La mayor parte de las colisiones fatales suceden por la noche, y el alcohol es causante de muchas de estas muertes. Las posibilidades de sufrir una muerte por inmersión también aumentan cuando bebes.

A pesar de lo que otros adolescentes puedan decirte, o de lo que veas en la TV y en las películas, nunca está bien beber y, con frecuencia, hace que las personas actúen sin sentido. Puedes terminar sintiéndote avergonzado, estresado y en un peor estado.

Para ayudar a prevenir un accidente automovilístico y aumentar tus posibilidades de sobrevivir:

- Usa **SIEMPRE** el cinturón de seguridad. Gran parte de los accidentes tienen lugar cerca de casa.
- Conductores, ¡pídanles a todos que se abrochen el cinturón!
- Si has estado bebiendo o consumiendo drogas, no conduzcas.
- No andes con alguien que ha tomado o consumido drogas.
- Por cada pasajero del automóvil, tus probabilidades de sufrir un accidente aumentan.



Si el alcohol y/o el consumo de drogas podría ser un problema real en tu vida, realiza esta prueba. Tilda las casillas si:

- Te emborrachas o drogas con regularidad.
- Mientes (incluso a ti mismo) sobre la cantidad de drogas o alcohol que consumes.
- Piensas que necesitas beber o drogarte para estar relajado o divertirse.
- Hablas constantemente sobre las drogas o el alcohol.
- Te sientes deprimido o tienes pensamientos suicidas.
- Te olvidas de lo que dijiste cuando estabas ebrio o drogado.
- Abandonas las cosas que solías hacer y dejas a los amigos que no consumen drogas o alcohol.
- Bebes o consumes drogas solo.
- Te suspendieron de la escuela o perdiste el trabajo a causa del alcohol o el consumo de drogas.
- Te metes en problemas con la ley.
- Estás en la ruina por las drogas.

Si tildaste una o más de estas casillas o si sospechas de alguien que conoces con estos problemas, pide ayuda de inmediato. Consulta la Lista de recursos en las páginas 38-39.

Eres responsable de tu cuerpo y de cómo lo tratas. Las drogas pueden arruinarte la vida. Es así de simple. No te ayudarán a pensar mejor, a ser más popular, a pasar mejores momentos o a ser un mejor deportista. Si tienes problemas, las drogas no los solucionarán. Estar drogado puede hacerte olvidar cosas, por lo que te preocupas menos por ti mismo o tus amigos. Si te sientes presionado para tener relaciones sexuales cuando no es lo que quieres, las drogas hasta pueden dificultarte decir que no o pueden llevarte a tener una relación sexual poco segura.

Las drogas afectan tu cerebro, cuerpo y autocontrol. Muchas pueden ser adictivas, son ilegales y pueden matarte, en especial, si se combinan con alcohol.

Entonces, ¿cuáles son las principales drogas?

Las sales de baño (nutrientes para plantas, incienso, “Ivory Wave”, “Purple Wave”, “Vanilla Sky”) son un polvo con dosis de químicos que actúan como estimulante y alucinógeno.

La cocaína (coca, crack, porro, “Snow”, “Nose Candy”, blanca, “Big C”) es muy adictiva. Consumir cocaína puede hacerte sentir paranoico, enojado y hostil, incluso cuando no estás drogado. Afecta tu juicio. Incluso los que la consumen por primera vez tienen convulsiones o ataques cardíacos.

El éxtasis (entre sus nombres vulgares, “E”, “X”, “XTC”, “Roll”) es en parte un estimulante y alucinógeno. Puede alterar el estado de ánimo, la memoria y la manera de pensar. El uso a largo plazo puede dañar el hígado, los riñones, las habilidades motoras y la memoria.

El gamma-hidroxibutirato (GHB, por sus siglas en inglés) (éxtasis líquido, “G”, “Georgia Home Boy”) es la llamada droga “para la violación en citas”. Reduce la frecuencia cardíaca y respiratoria a niveles peligrosos. Apenas el contenido de una tapa puede provocar convulsiones y detener la respiración. Las sobredosis pueden ser fatales. Debido a que es un líquido claro, se puede agregar a las bebidas sin que lo sepas. Por lo tanto, ten cuidado de no dejar tus bebidas al alcance de personas que puedan administrar una dosis. Permite que solo las personas en las que confías te traigan una bebida.

Los inhalantes (fijador de pelo, gasolina, pintura en aerosol, pegamento) son sustancias tóxicas. Aspirar este tipo de sustancias puede conllevar daño cerebral e incluso la muerte.

La ketamina (también conocida como “K”, “K especial”, “vitamina K”, “Cat Valium”, “Bump”) causa pérdida de la memoria y ausencia de dolor. El líquido se puede ocultar en bebidas, mientras que el polvo se puede espolvorear en los cigarrillos o los porros. Las sobredosis conducen a extrema confusión y a la muerte.



El LSD (ácido, “Blotter”, dosis, “Microdots”) es un alucinógeno. Viene en frascos, cubos de azúcar, obleas de gel, pastillas o papel secante.

La marihuana (hierba, hachís, porro, canuto, “maría”) afecta la memoria, el autocontrol, el juicio y la salud. Un porro afecta los pulmones tanto como cuatro cigarrillos.

Las metanfetaminas (speed, hielo, tiza, meta, cristal, crank, fuego, vidrio, cripto) son estimulantes. Son adictivas y causan alucinaciones, insomnio y paranoia. El comportamiento psicótico o violento y la depresión profunda también son efectos graves de su uso prolongado.

El término “spice” (en español, especias) (popurrí, incienso herbal, “K2”, “Zic Zac”, “Moon Rocks”) se usa para describir una variedad de mezclas de hierbas que se fuman con dosis de marihuana sintética.



Los medicamentos de venta libre y con receta no son para nada seguros y también son ilegales si se abusa de ellos. Los medicamentos de venta libre incluyen remedios para la tos y el resfrío (Triple C, Candy, Dex, DM, Drex, Red Devils, Robo, Rojo, Skittles, Tussin, Velvet, vitamina D). Pueden causar una variedad de síntomas, entre ellos, alucinaciones, vómitos, presión arterial alta, convulsiones, daño cerebral y la muerte.

Los medicamentos recetados incluyen Oxycontin, Vicodin, Xanax, Valium y Ritalin. Los médicos pueden recetarlos para aliviar el dolor y relajar los nervios y músculos. Cuando se toman en dosis altas, o mezclados con alcohol, causan pérdida del control corporal e incluso la muerte. Nunca tomes el medicamento de otra persona y solo toma el tuyo en la dosis correcta.



Los opiáceos (heroína, morfina, codeína) son muy adictivos. Con el tiempo, el uso de la heroína destruye tu cuerpo. Si compartes agujas al usarlos, estás en riesgo de contraer VIH/SIDA.



El rohypnol (“rufis”, la píldora del olvido, “roach”) es la llamada droga “para la violación en citas” que se disuelve rápidamente en las bebidas con gas.



Los esteroides se toman para ayudar a desarrollar los músculos. Pero, al igual que el resto de las drogas, presenta algunos efectos secundarios bastante desagradables. Pueden provocar cambios de humor y comportamiento agresivo, debilitar el sistema inmunitario, desacelerar el crecimiento, además de daño hepático y cáncer. En los hombres, pueden reducir el tamaño de los testículos, hacer bajar el recuento de espermatozoides y causar la pérdida de cabello. En las mujeres, puede detener los ciclos menstruales, causar pérdida del cabello pero crecimiento del vello corporal y facial y agravar la voz.

Si tienes un amigo con problemas con el alcohol u otras drogas, actúa como un amigo de verdad y aliéntalo a que pida ayuda. Las cosas pueden empeorar. Si no piden ayuda, se pueden desarrollar problemas graves como depresión suicida, daño hepático y daño cerebral. El abuso de sustancias puede hacer que tu amigo abandone la escuela, pierda amigos, pierda objetos de valor, el amor propio e incluso su vida.

Tu amigo no podrá resolver este problema solo. Un buen consejero le brindará todo su apoyo y lo derivará al tipo de tratamiento más apropiado para él. Consulta la Lista de recursos a continuación.

Las siguientes páginas proporcionan información sobre los temas que se abordaron en el presente folleto. Los números de teléfono están a disposición para usarlos en caso de que los necesites:

**National Domestic Violence Hotline
(Línea Nacional sobre Violencia
Doméstica)**

1-800-799-SAFE (7233)

**National Runaway Switchboard (Central
Telefónica Nacional sobre Menores
Fugados)**

1-800-RUNAWAY (786-2929)

www.1800runaway.org

**National Child Abuse Hotline (Línea
internacional contra el maltrato infantil)**

1-800-4-A-CHILD (422-4453)

www.childhelp.org

**National Dating Abuse Helpline
(Línea Directa Nacional de Abuso en
Citas de Adolescentes)**

Love is Respect

1-866-331-9474

www.loveisrespect.org

National Sexual Assault Hotline (Línea de Atención Nacional a Víctimas de Violencia Sexual)

1-800-656-HOPE (4673)

www.rainn.org

Seguridad en Internet

www.netismartz.org/teens

Buenas prácticas de alimentación

www.choosemyplate.gov

National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional de Prevención del Suicidio)

1-800-273-TALK (8255)

www.suicidepreventionlifeline.org

Salud

www.kidshealth.org/teen

www.girlshealth.gov

Dejar de fumar

1-800-QuitNow (784-8669)

Salud sexual

www.iwannaknow.org

www.sexetc.org

www.pflag.org

Línea Directa sobre ETS

www.ashastd.org



tuftshealthplan.com • 888.257.1985