

#soyadolescente

NECESIDADES DE SALUD



“Porque hay miles de formas de ser adolescente”

“Porque piensan que hay otras maneras de hacer las cosas”

“Porque sueñan con un mundo más justo”

Elaborado por:

Dra. M.I. Hidalgo Vicario

Dra. L. Liquete Arauzo

Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia

Fecha de consulta: / /

Edad del paciente:

Edad de la siguiente revisión:

Nombre:

DATOS NECESARIOS A RECOGER EN LA ENTREVISTA

F familia	relación con padre y hermanos; satisfacción (0-10)
A amigos	relación con amigos y apoyos en el entorno; satisfacción (0-10)
V vida sana y vacunación*	alimentación, deporte y sueño
O objetivos e ilusiones, ocio y tiempo libre	
R religión	espiritualidad y creencias
E estima	autoestima, autoimagen y autoconcepto
C colegio, universidad, trabajo	relación con profesores y rendimiento
E estado mental	ansiedad, tristeza, miedos, conducta, sentimientos...
R riesgos	violencia, accidentes, drogas, sexualidad y nuevas tecnologías

CÓMO HACER LA ENTREVISTA A UN ADOLESCENTE

E estimar y empatía	escucharle con atención, respeto e interés. Dirigirnos a él y presentarnos como profesional
S secreto profesional	hablar con él a solas. Sin interrupciones
T tiempo	
E exponencial	preguntar de menos a más comprometido. Usar preguntas en "espejo". Enumerar acciones en tercera persona
T tenerle en cuenta	tomaste una decisión y erraste, ¿cuáles fueron tus razones?
I indagar	en sus creencias y prejuicios. Informar según su nivel de desarrollo. Indicarle dónde obtener información fiable
C ¿cambios?	¿Qué harías en tu relación con tu amigo, en tu rendimiento...? Solicitar pequeños cambios. Creer en que puede cambiar
O observar	Ovacionar lo que hace bien y empoderarlo
S sin condiciones	Sin sermones y ser neutral. Sin críticas a la persona (criticar la actividad). Solo comunicar a los padres lo pactado

¿Cómo realizar la entrevista y el examen físico del adolescente?



ENFERMEDADES PREVENIBLES POR VACUNACIÓN

¿Informado?

¿Vacunado?

<input type="checkbox"/>	difteria-tétanos-tosferina (dTpa)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hepatitis B	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hepatitis A	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Haemophilus influenzae b</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Poliomelitis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Neumococo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Meningococo B	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Meningococo C	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Triple vírica	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Varicela	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Meningococo ACWY	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Papiloma Humano (VPH)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Covid 19	<input type="checkbox"/>

- Vacuna financiada según Comunidad Autónoma
- Vacuna financiada según sexo y Comunidad Autónoma

Calendario de vacunaciones
del adolescente ▶



1 FAMILIA, AMIGOS Y OTROS APOYOS

La adolescencia es una etapa de grandes cambios en la que el objetivo es que el joven encuentre su propia identidad. Tus padres te quieren de forma incondicional pero no son tus amigos ni tus colegas. Te exigen y ponen límites porque es lo que les corresponde hacer. Irán concediéndote libertades conforme les muestres que te haces responsable de tus decisiones. En esta etapa harás tus primeros amigos de verdad.



www.adolescenciasema.org



www.adolescenciasema.org

2 PREVENCIÓN DE INFECCIONES

La vacunación frente a enfermedades infecciosas forma parte de un estilo de vida saludable y responsable. Además de cumplir con el calendario vacunal, es necesario consultarlo ante un viaje al extranjero.



www.adolescenciasema.org

3 ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Una alimentación sana y equilibrada es esencial para un buen desarrollo. Es muy importante llevar una vida activa y realizar deporte regularmente.



www.adolescenciasema.org

4 SUEÑO

Establecer un horario de sueño regular ayuda a mejorar el rendimiento diario. En la adolescencia, se recomienda dormir entre 9-10 horas diarias y evitar estimulantes.

5 OCIO Y TIEMPO LIBRE

Sé activo, mantente en forma y haz actividades con tus amigos y familia y aplícate protector solar. Descubre el placer de actividades como la música o la lectura. Hay vida más allá de las pantallas. NO TE AÍSLES con la tecnología: no caigas en Nomofobia (miedo irracional a no llevar el móvil) o el Phubbing (desprezar lo que ocurre alrededor para solo prestar atención a la tecnología).



www.adolescenciasema.org

6 SALUD MENTAL

La adolescencia es una época de cambios en ti (inseguridad) y en el entorno (situaciones conflictivas) y dado que tu personalidad está en desarrollo, pueden condicionarte la sensación de tristeza, ansiedad, depresión... Si sientes que no hay salida, pide ayuda. Cuando las emociones o circunstancias son muy negativas es difícil ver las cosas de forma objetiva. Habla con tus padres u otro adulto en quien confíes. Acude a tu médico. Evita tomar decisiones drásticas en momentos de bajón.



www.adolescenciasema.org

7 AUTOESTIMA: LA IMPORTANCIA DE QUERERSE

La aceptación por parte de los demás empieza por aceptarse uno mismo y tratarse bien. No seas tan duro contigo mismo, todo esfuerzo tiene siempre su recompensa.



www.adolescenciasema.org

APP AlertCops

016

900 20 20 10 Ayuda a Adolescentes
116 111 Fundación ANAR
900 018 018 Teléfono contra el acoso escolar

A red square icon with a white hand pointing up.

8 VIOLENCIA, MALTRATO, ABUSO Y ACCIDENTES

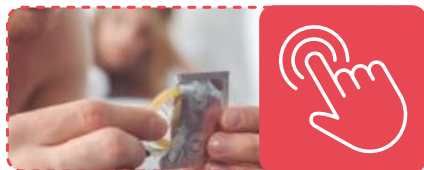
La violencia no es aceptable ni se debe justificar. No dudes en pedir ayuda si estás sufriendo cualquier tipo de violencia. No bebas ni uses drogas antes de conducir.



www.adolescenciasema.org

9 DROGAS

La adolescencia es una etapa con tendencia a la aparición de comportamientos de riesgo. No utilices el consumo de drogas como forma de relación social. El efecto de las mismas en el cerebro puede ser irreversible.



www.adolescenciasema.org

10 SEXUALIDAD

Mantén siempre relaciones sexuales maduras y seguras. Protégete, usa preservativo y respeta la decisión de cada persona. Pide ayuda si estás en apuros.



www.adolescenciasema.org

11 NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las nuevas tecnologías han cambiado la manera de buscar información, aprender, entretenerse y relacionarse, pero también pueden presentar grandes riesgos durante la adolescencia. Haz un uso responsable ya que pueden producir adicción, problemas físicos y psicológicos. Controla tu privacidad, sé crítico. No des tus contraseñas, ni contactes con extraños, ni hagas sexting, o visites comunidades peligrosas...

Usa webs oficiales reconocidas:



www.pantallasamigas.net



www.gdt.guardiacivil.es



www.osi.es



Contenido del Dossier:

A Para el profesional. Ayuda para realizar la entrevista al adolescente

- Datos necesarios a recoger en la entrevista. Acrónimo FAVORECER la salud.
- Cómo realizar esa entrevista. Acrónimo ESTÉTICOS.
- Estado vacunal.

B Para el adolescente.

- Consejos sobre la salud.
- Páginas web, apps o QR para obtener más información de diferentes temas.
- Teléfonos o guías donde acudir si estás en un aprieto (NO sustituyen la necesidad de acudir a tu médico ¡pero te ayudarán a dar el primer paso...!).

Distribución del Dossier:

Hoja **A** para el médico con registro vacunal.

Hoja **B** para el adolescente.

Elaborado por: **Dras. M.I. Hidalgo Vicario y L. Liqueste Arauzo**

