

HOJA DE INFORMACIÓN PARA JÓVENES DE 18-21 AÑOS

VACUNAS:

- * Refuerzo Tdap– Previene el tétano (“trismo”), difteria y pertusis (“tos convulsa”). Las dosis de refuerzo se dan cada 10 años, a veces menos. La mayoría de los jóvenes adultos reciben un refuerzo a los 21-22 años.
- * Vacuna antimeningocócica conjugada (MCV4), primera dosis – Previene infecciones graves como la meningitis. Si todavía no la han recibido, se le dará a los jóvenes adultos a los 21 años de edad. Si se dio una primera dosis antes de los 16 años, se necesitará una segunda dosis.
- * Virus del papiloma humano (HPV), primera dosis - Esta serie de tres dosis previene la infección con HPV, un virus que causa cáncer de cuello uterino (en mujeres), cáncer de garganta, verrugas genitales y, en raras oportunidades, cáncer de pene. Se puede dar hasta los 26 años de edad. Debe regresar para una visita de enfermería en dos meses para recibir la segunda dosis.
- * La vacuna de la gripe se puede ofrecer durante los meses de octubre a marzo.
- * La mayoría de los jóvenes adultos no sufren efectos secundarios graves por las vacunas. Si hay efectos secundarios, por lo general son leves. Es común experimentar fiebre y malestar en el lugar de la inyección. El acetaminofén (Tylenol y otras marcas) puede ayudar.

PRUEBAS DE DETECCIÓN:

- * Hemograma completo (CBC, en inglés) o Hemoglobina (Hgb) – Una prueba para detectar anemia o recuento bajo de glóbulos rojos. En este rango de edad, solo analizamos a aquellos que tienen un riesgo alto.
- * Prueba de colesterol o perfil lipídico - Una prueba para detectar niveles altos de colesterol. Si no se ha hecho durante la adolescencia, se realizará una vez en este rango de edad, por lo general a los 18 años.
- * Prueba cutánea de tuberculosis (o “TB”), también llamada “prueba PPD” - Se realiza únicamente en pacientes que tienen un riesgo alto de infección tuberculosa. Por favor regrese a la clínica 2-3 días después para documentar los resultados. Los jóvenes adultos pueden ser elegibles para que se les realice un análisis de TB a través de la sangre, en vez de PPD.
- * Análisis oftalmológico - Se realiza para detectar problemas de visión. Durante la adolescencia, esto se realiza en forma rutinaria

cada 2-3 años y cuando hay alguna inquietud sobre la visión del paciente.

- * Audiometría - Se realiza para detectar problemas de audición. Es un análisis de rutina que se hace a los 18 años, y a otras edades solo si hay alguna inquietud sobre su audición o desarrollo del lenguaje.

ENTRADA EN LA ADULTEZ

- * A los 18 años comienza legalmente la adultez. Uno puede votar y unirse al ejército. Muchos piensan en la universidad, el trabajo y/o en formar una familia. El desarrollo físico por lo general está completo o casi completo. Sin embargo, el cerebro sigue desarrollándose durante otros diez años más.

ESTUDIO, TRABAJO y AMIGOS:

- * Asegúrese de asumir sus responsabilidades en el estudio y el trabajo muy en serio. Esto significa levantarse a tiempo y terminar su trabajo.
- * Manejar un cronograma con muchas actividades puede ser un desafío. Asuma la responsabilidad de ser lo suficientemente organizado como para que le vaya bien en el trabajo o en el estudio. Si no está al día con sus tareas o falta frecuentemente al trabajo, tal vez sea necesario que deje de hacer algo.
- * Encuentre actividades nuevas que usted disfrute.
 - Considere ofrecerse como voluntario o ayudar a otros en la comunidad o trabajar en un tema que le interese o le preocupe.
 - Forme amistades sanas y encuentre cosas seguras y divertidas que hacer con sus amigos.
- * A medida que va creciendo, formar y mantener amistades es importante. Puede descubrir que se aleja de algunos de sus viejos amigos; es normal. Evalúe sus amistades y mantenga aquellas que son sanas.
- * Es importante mantenerse conectado con su familia.

CONDUCTAS SALUDABLES

Los riesgos más peligrosos para la salud a esta edad provienen de conducir un automóvil, exposiciones sexuales, y uso de sustancias.

- * Use siempre el cinturón de seguridad.
- * No envíe mensajes de texto mientras conduce.
- * No beba ni consuma drogas y luego conduzca.

- * No suba a un auto con un conductor que ha estado bebiendo o consumiendo drogas. Si se siente inseguro conduciendo o viajando con otra persona, llame a alguien en quien confie para que lo lleve.
- * Use un casco cuando ande en bicicleta, snowboard, patines o patineta.

Si tiene alguna pregunta sobre drogas, alcohol o actividad sexual, podemos brindarle mucha información útil.

- * Apoye a aquellos amigos que eligen no consumir drogas, alcohol, tabaco, esteroides o píldoras para adelgazar.
- * Si usted consume alcohol o drogas, puede hablar con nosotros al respecto. Podemos ayudarle a dejar de hacerlo o a disminuir su consumo.
 - Los fumadores deben visitar www.trytostop.org.

Entendemos que la sexualidad es una parte importante de su desarrollo. Si tiene alguna pregunta o inquietud, estamos aquí para ayudarle.

- * Tome decisiones sanas sobre su conducta sexual.
- * Si es sexualmente activo, tenga siempre sexo seguro.
 - Use siempre condones para evitar infecciones y un embarazo.
- * Toda actividad sexual debe ser algo que usted desee. Nadie debe forzarle jamás ni intentar convencerla o convencerlo.
- * Recuerde que las relaciones de pareja sanas se construyen sobre el respeto y que decir que “no” está bien.
- * Aquí hay algunos sitios de internet que pensamos que son útiles:
 - www.youngwomenshealth.org
 - www.youngmenshealthsite.org

Además:

- * Asegúrese de usar protección auditiva cuando se expone a ruidos fuertes.
- * Cepílese los dientes y use hilo dental por lo menos dos veces por día y vea a un dentista por lo menos una vez por año.
- * Asegúrese de tener suficiente tiempo de sueño. Trata de no tener patrones de sueño completamente diferentes durante la semana y los fines de semana.
 - De ser posible, intente tener 8 horas de sueño todas las noches.
- * Coma tres comidas sanas por día. ¡No se saltee el desayuno!
- * Beba mucha agua.
- * Asegúrese de recibir suficiente calcio.

- Ingiera 3 porciones o más (32 onzas) de leche descremada o con bajo contenido graso (1%) y otros productos lácteos con bajo contenido graso por día.
- Si no puede beber leche, por favor hable con nosotros sobre cómo recibir suficiente vitamina D y calcio en su dieta.
- * Limite la cantidad de gaseosa y alimentos grasos que ingiere.
- * Permanezca físicamente activo - Por lo menos una hora de ejercicio por día.
- * Encuentre maneras saludables de tratar con el estrés.
 - Esfuércese por resolver problemas y tomar decisiones por usted mismo.
 - La mayoría de las personas tiene altibajos, pero si usted se siente demasiado triste, deprimido, nervioso, irritable, desanimado, o enojado, hable con nosotros o con otro profesional de la salud.
- * Nunca permita que le hagan daño a usted ni a otros en el hogar o en la escuela.
- * Siempre maneje los conflictos sin recurrir a la violencia.
 - Pelear y portar armas puede ser peligroso.

TRANSICIÓN HACIA MEDICINA PARA ADULTOS:

Ahora que es un adulto, usted tiene que empezar a pensar en cambiar de médico. Si actualmente ve a un pediatra que solo ve a niños y adolescentes, por lo general a los 22 años tendrá que pasar a un nuevo médico. Si su proveedor actual es un especialista en medicina adolescente, un médico de familia, o que ve tanto a adultos como a niños, puede continuar atendiéndolo. Además es común que la gente de su edad se mude de su hogar a una ciudad o estado diferente. En ese caso, usted puede preferir empezar a ir a un médico que esté más cerca de su nuevo hogar.

Si va a cambiar de médico, su médico actual puede brindarle una lista de médicos para elegir y darle a su nuevo médico un resumen de sus problemas de salud actuales. Asegúrese de informarnos a dónde planea ir.

MANEJO DE SU CUIDADO MÉDICO:

- * Ahora usted tiene que firmar los consentimientos de su cuidado médico. Tenga en cuenta que ya no podemos darle a sus padres información suya o sobre su salud sin su permiso.
- * Hable con nosotros para designar a un apoderado ("proxy"), que puede tomar decisiones de cuidado de la salud por usted si en algún momento usted queda incapacitado o no puede tomarlas.

- * ¡Inscríbese en MyCHart! Es nuestro portal en línea para los pacientes, que les permite comunicarse con nosotros por correo y tener acceso a sus registros médicos.
- * Conozca los aspectos básicos de su cuidado de la salud: cualquier diagnóstico crónico, los nombres y dosis de sus medicamentos, y cualquier alergia que pueda tener.
- * Lleve su propia tarjeta de seguro.
- * Programe sus citas y llame para pedir que repongan sus medicamentos.

PRÓXIMA VISITA: Una vez por año para un control general / físico entre los 18 y 21 años, y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de jóvenes adultos. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014