Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La visita del Programa de Salud Infantil en la etapa entre los 11 y 14 años

Actividades clínicas que puede Vd esperar que haga el profesional sanitario

Recuerde que puede haber diferencias entre las comunidades autónomas, los centros de salud o los mismos profesionales sobre el número de revisiones y edades en que se realizan.

Es necesario que a las visitas de salud infantil llevéis la cartilla vacunal de vuestro hijo y la tarjeta sanitaria.

1. Valoración del crecimiento. Como en las demás visitas, se toman las medidas de peso y altura. Conviene poder verlas reflejadas las tablas. En esta etapa el crecimiento se caracteriza por un "estirón" rápido, porque coincide con los cambios de la pubertad. A veces llegan a crecer 10 cm. en un solo año. Los chicos suelen seguir creciendo durante unos años más. Las chicas, una vez que tienen la primera regla, crecen poco ya: entre 4 y 6 cm.

La talla final tiene relación con la talla media de los padres. Los chicos tienden a mejorar esa cifra. Las chicas suelen medir algo menos. Pero hay mucha variabilidad.

Con el peso y la altura se calcula el Índice de Masa Corporal (IMC) que indica si el peso es adecuado para la estatura, o bien si hay exceso de peso o por el contrario, delgadez excesiva.

2. Valoración del desarrollo puberal. La mayoría de las chicas ya habrán tenido la primera regla. Las primeras menstruaciones pueden ser irregulares. Indiquen al profesional si tiene dolor con la regla o ésta parece muy abundante.

Los chicos suelen haber empezado un poco más tarde sus cambios. Algunos notan abultamiento de las mamilas y, aunque suele ser transitorio, a ellos les preocupa.

Todos los cambios externos deben ser tomados con naturalidad, evitando bromas sobre su aspecto físico. Para ellos es algo serio, tienen que adaptarse a su propio cuerpo y conocerlo para aprender a cuidarlo.

3. Medir la tensión arterial. Se debe medir al menos una vez antes de que termine la adolescencia.

4. Revisión de la columna vertebral: Las últimas recomendaciones de los grupos de expertos (previnfad) consideran que no es necesario el cribaje sistemático de escoliosis en todos los adolescentes.

5. Auscultación del corazón y los pulmones.

6. Revisión de la boca y los dientes, por si hubiera caries, flemones, dientes mal colocados, sarro, enfermedades de las encías, etc.

7. Revisar las vacunas. Comprobar que tiene las que corresponden a su edad. Informar y dar cita si falta alguna. Aclarar las dudas de los padres y los temores del propio joven.

Asuntos que pueden comentarse con el pediatra en las revisiones (o en otros momentos) y pedir su consejo

Sobre todo temas relacionados con los hábitos y la salud.

1. Alimentación. ¿Toma suficientes frutas y verduras? ¿Desayuna bien antes de ir hacia el instituto? ¿Toma al menos dos raciones de lácteos? ¿Suele beber agua o toma a menudo zumos o refrescos? ¿Le gustan en exceso los alimentos industriales, la bollería o los restaurantes de comida rápida? ¿Toma pescado varias veces a la semana? ¿Colabora a veces en la cocina? ¿Habla Vd. con su hijo sobre lo que conviene hacer para cuidar la salud a través de la alimentación? ¿Tiene su hijo demasiada preocupación por la comida, por estar gordo o delgado? (Leer: Decálogo de la Alimentación)

2. Actividad física. ¿Suele ir caminando al instituto? ¿Disfruta con la actividad física? ¿Participa en actividades deportivas de equipo o individual de forma habitual? ¿Puede disponer de 30-60 minutos para hacer actividad física a diario? (Leer: La actividad física en la adolescencia: un hábito saludable para mente y cuerpo)

3. Sedentarismo. ¿Cree que su hijo pasa demasiadas horas (más de 2 al día) sentado estudiando, haciendo deberes, viendo la tele o películas o jugando con aparatos electrónicos?

4. Ocio. ¿Tiene interés por alguna diversión sana? ¿Le anima Vd. a leer libros? ¿Conoce Vd. a los amigos de sus hijos? ¿Pertenece a algún club (deportivo, scout,...)?

5. Sueño. ¿Sabe Vd. a qué hora se acuesta a dormir? ¿Tiene televisión en su cuarto? ¿Sabe Vd. qué tipo de programas o películas suele ver? ¿Tiene un horario razonable para acostarse y levantarse la mayoría de los días?

6. Higiene. ¿Es cuidadoso y disciplinado para su higiene personal: lavado de manos, ducha, olor corporal, cuidado de su ropa? ¿Cuida su boca y cepilla sus dientes varias veces al día?

7. Rendimiento escolar. ¿Tiene un horario para estudiar todos los días y es ordenado en su trabajo escolar? ¿Está su hijo contento en el instituto? ¿Cómo son sus notas? ¿Acude Vd. con regularidad a las reuniones con el tutor de su curso?

8. Consumo de tabaco, alcohol y drogas. ¿Han hablado con su hijo de estos hábitos y de cómo evitar la presión de los amigos para consumirlos? ¿Fuman Vds. en casa?

9. Relaciones familiares. ¿Qué tal se comunica Vd. con su hijo? Conviene tener espacios de diálogo en la familia para que pueda manifestar sus sentimientos, incluso los negativos (enfado, ira, rabia, tristeza) sin que sean criticados. Hablar de lo que se siente es útil para el crecimiento personal de su hijo.

Hay que escuchar y respetar las ideas de los hijos, aunque no se esté de acuerdo con todo. Antes de criticar, conviene entender las razones personales y dialogar sobre los diversos puntos de vista. Recibir de entrada una crítica negativa suele cortar el diálogo y provocar enfado y resentimiento.

10. Problemas familiares. ¿Considera que en su casa hay más o menos conflictos que en otros hogares? ¿Están viviendo alguna situación vital especialmente difícil: divorcio, muerte de personas cercanas, enfermedades crónicas, dificultades económicas,...? ¿Tiene en cuenta cómo afecta esto a su hijo? ¿Cree que necesita ayuda para estos temas?

11. Vida afectiva y sexual. ¿Se siente a gusto para hablar tranquilamente con su hijo sobre temas "delicados"? ¿Cree que es importante y necesario? Conviene que pueda hablar sobre las diversas formas de expresión de la sexualidad humana, sin dejarse llevar por sus propias preferencias sexuales. Puede ser normal que los jóvenes tengan dudas acerca de su inclinación sexual. Recuérdele que para tener relaciones sexuales ambas partes deben dar su consentimiento, es decir, que es importante que sea consciente de lo que él mismo desea y que respete a la otra persona. Hable del tema aunque todavía no tenga novio o novia. Recuérdele la importancia de evitar embarazos no deseados y las infecciones de transmisión sexual cuando decida iniciar las relaciones sexuales.

12. Prevención de accidentes. ¿Utiliza siempre el cinturón de seguridad en el automóvil? ¿Utiliza casco cuando usa la bici? ¿Se protege de forma suficiente cuando hace deportes? ¿Sigue normas de circulación vial como peatón?

13. Protección solar. ¿Utiliza filtros solares cuando practica deportes, sale al campo y sobre todo, en la playa, la piscina y la nieve?

Pruebas especiales, que no se hacen a todos los niños, sino solo cuando existe algún factor de riesgo

- Análisis de sangre para medir el colesterol, si en la familia hay personas que lo tienen alto o padecen enfermedades del corazón, o alguien ha fallecido por infarto siendo aún joven.

- Prueba de tuberculina: si en la zona donde habita, esta enfermedad es frecuente.

Revisado por *Grupo PrevInfad* (Prevención en la infancia y adolescencia) de la AEPap

ACTIVIDADES PREVENTIVAS EN LA PUBERTAD

Programa de Salud Infantil

VALORAR ESTADO DE SALUD

- PESO-TALLA-IMC
- PERCENTILES
- TENSION ARTERIAL
- SALUD BUCODENTAL
- AUSCULTACION
- COLUMNA VERTEBRAL
- DESARROLLO PUBERAL
- ESTADO VACUNAL

ENTREVISTA CON ADOLESCENTE Y FAMILIA

CONFIANZA
CONFIDENCIALIDAD
COMUNICACIÓN

CONSEJO

Alimentacion, Ejercicio, Tecnologías, Ocio, sueño, Tabaco y alcohol, Drogas, Higiene, Estudios, Sexualidad, Relaciones familiares, Seguridad, Fotoprotección.

EXPLORACIONES EN CASOS DE RIESGO

PRUEBA DE TUBERCULOSIS
COLESTEROL (ANALISIS DE SANGRE.

¡CONFÍA EN TU PEDIATRA!

Familia y Salud

Descarga la infografía en PDF.

Fecha de publicación: 21-10-2015

Última fecha de actualización: 15-05-2019

Autor/es:

- Mª Esther Serrano Poveda. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- Ana Martínez Rubio (In Memoriam). .
- Grupo PrevInfad. Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)