





Actividades preventivas entre los 14-18 años

A estas edades se hace la última revisión de salud por su pediatra. Generalmente sobre los 14 años.

- 1. En la **entrevista** se recogerá información sobre su hijo/a. Se trata de buscar factores o actitudes de riesgo por si hacen falta exploraciones o tratamientos específicos. Esa información irá dirigida a conocer:
- Relación de su hijo/a con el resto de la familia, compañeros y profesores del instituto y amigos.
- Hábitos alimenticios y de actividad física.
- Resultados académicos.
- Consumo de alcohol, tabaco u otro tipo de drogas, incluido el tabaquismo pasivo.
- Edad de la <u>primera regla</u>. Frecuencia, duración y <u>dolor</u> de estas.
- Actividad sexual.
- Cumplimiento del calendario vacunal.
- 2. Su pediatra realizará exploraciones con el fin de conocer el estado de salud de su hijo/a. Entre ellas:
- Peso, altura e Índice Masa corporal
- Valorar el desarrollo sexual.
- Buscar signos de maltrato físico o psíquico.
- Toma de tensión arterial.
- Exploración de la boca y los dientes.
- Además si su hijo/a pertenece a algún grupo de riesgo podrá solicitar pruebas para determinar el colesterol y/o tuberculosis.
- 3. Se le darán **consejos de salud** sobre los siguientes temas:
- **Alimentación**: donde se aconsejará una dieta variada y equilibrada. Animando a tomar alimentos ricos en fibras. Y a limitar alimentos y bebidas con gran contenido en calorías pero con escaso valor nutritivo como las bebidas azucaradas. Además de estimular el desayuno como una comida de gran importancia en la alimentación a diario.

(Leer: Decálogo de la Alimentación y Consejos de alimentación para adolescentes)

- Hábitos saludables como la <u>actividad física</u> unos 60 minutos diarios. Y evitar las actividades sedentarias como ver

los videojuegos o ver la tele a menos de 2 horas al día.

- <u>Cepillado dental</u> después de cada comida y antes de acostarse con pasta dental con <u>flúor</u>. Y en algunos grupos de

población podrá completarse con aportes de flúor en forma de geles, barnices, colutorios.

- Prevención de accidentes tanto dando a conocer las normas de tráfico (uso de cinturón de seguridad o el

casco), así como las normas de seguridad en la práctica de deportiva y de ocio (bicicletas, piscinas).

- Consejos sobre protección solar o uso de rayos ultravioleta (centro de bronceados)

- Consejo sobre hábitos nocivos como el <u>alcohol, el tabaco u otras drogas</u>. Tanto para el niño/a como para sus

convivientes.

- Consejos sobre <u>sexualidad</u>. Prevención de <u>infección de transmisión sexual</u> y <u>embarazos no deseados</u>. Además se

dará a conocer los distintos recursos que la administración pública pone a disposición de los ciudadanos ante

cualquier duda sobre este tema.

4. Su pediatra valorará el **estado vacunal** de su hijo/a. También le indicará las siguientes vacunas según el

calendario vigente en ese momento así como aconsejará otras vacunas según las circunstancias personales o

sociales en la que se encuentre su hijo.

Por su parte y para que su pediatra pueda realizar correctamente toda esta visita usted deberá aportar su cartilla

vacunal. También debe llevar los registros anteriores de peso, talla y tensión arterial (los tendrá en su cartilla de

salud infantil). Y si tiene algún informe de otros especialistas que hayan visitado a su hijo/a desde la última visita.

Y para terminar, ya que en este periodo será la última visita de salud al pediatra, este le informará como se asigna

su **médico de familia**, el horario, como solicitar cita para su próxima consulta...

Revisado por <u>Grupo PrevInfad</u> (Prevención en la infancia y adolescencia) de la AEPap

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Actividades preventivas entre los 14-18 años

Esther Serrano Poveda. Pediatra



www.familiaysalud.es



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

