

news

Tu fuente para lo relacionado con la salud

EL DEBATE SOBRE EL VAPING LO QUE DEBES SABER

No se aparta de la realidad decir que la mayoría de los adolescentes saben que fumar y otros usos del tabaco son peligrosos. Pero ¿y el vaping?

Los instrumentos para el vaping utilizan electricidad para convertir un líquido con sabor en vapor. Estos incluyen bolígrafos para vaping, cigarrillos electrónicos y bolígrafos de pipa de agua.

El vaping puede parecer divertido e inofensivo. Probablemente hayas oído decir que el vaping es más seguro que fumar. Esto se debe a que no llena los pulmones con humo nocivo. Sin embargo, muchos profesionales de la salud coinciden en que el vaping puede ser perjudicial para el ser humano. La mayoría de los instrumentos para el vaping contienen nicotina. Es altamente adictiva. Cuando dejas de usarla, puedes tener síntomas de abstinencia y sentirte deprimido y de mal humor. Con el tiempo, la nicotina puede causar graves problemas de salud. Algunos incluyen enfermedades del corazón, coágulos de sangre y úlceras estomacales.



Debido a que la nicotina es tan adictiva, la mejor manera de dejar de fumar o dejar los instrumentos para el vaping es nunca empezar.

Si fumas y quieres dejar de fumar, el vaping probablemente no es tu mejor opción. No hay nada que compruebe que el vaping sea seguro o adecuado para ayudar a los fumadores a dejar el tabaco. Habla con tu proveedor de atención primaria acerca de las medicinas y otros medios comprobados para dejar de fumar.

Seguimiento — no te quedes atrás

Te sientes sano y estás al día con sus vacunas. ¿Por qué no saltarte un examen de rutina? Aunque no parezca gran cosa, saltarte tu chequeo médico de rutina para el adolescente puede dar lugar a problemas.

Tu proveedor de atención primaria (PCP) conoce tus antecedentes médicos, tus hábitos y tu personalidad. Estos chequeos le permiten a tu PCP darse cuenta de cambios en tu salud y detectar los pequeños problemas antes de que se conviertan en grandes problemas.

Después de tu chequeo médico de rutina, pregunta si necesitas:

Una cita de seguimiento

Para estar seguro y según tus antecedentes familiares y otros factores de riesgo, tu PCP podría ordenar otros exámenes, como una evaluación de problemas del estado de ánimo o de la salud conductual. O bien, tu PCP podría sugerir que te hagas una evaluación de nutrición.

La próxima consulta programada

Es posible que tu PCP necesite verte con más frecuencia que una vez al año. Algunas enfermedades, como el asma, el ADHD y los problemas de peso, podrían significar que necesitas consultas regulares y frecuentes. Estas consultas también son importantes.

Cualquier nuevo problema de salud que surja

Tu PCP está tan cerca como tu teléfono. Si tienes preguntas o inquietudes, llama a tu PCP! No tienes que esperar hasta tu próxima consulta para llamar.



La salud mental del adolescente

Es difícil ser adolescente. Tienes el estrés de querer caer bien, de sacar buenas calificaciones, de llevarte bien con tu familia y de tomar decisiones importantes. Esas son las típicas presiones de la adolescencia. Es normal preocuparte por todo eso. Pero sentirte muy triste, sin esperanza o sin valor podrían ser señales de advertencia de un problema de salud mental. Los problemas de salud mental son reales, dolorosos y a veces graves. Los problemas de salud mental se pueden tratar.

Dónde encontrar apoyo

Si tú o alguien querido está en crisis, por favor pide ayuda inmediatamente.

- Habla con tus padres o con un adulto de confianza
- Llama al 911
- Acude a un servicio de urgencias cercano o al consultorio de tu doctor
- Llama gratis, las 24 horas del día, a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**

Cómo seguir en el camino hacia **el éxito en la escuela**

El mejor camino para el éxito escolar es asistir todos los días, en todos los grados. Faltar tan sólo uno o dos días al mes acaba siendo mucho y puede tener un grave impacto a largo plazo. Tu prioridad debe ser la asistencia.

Aquí hay algunos consejos para ayudarte a no faltar durante todo el año:

- Acostarte temprano y despertar a tiempo todos los días puede ayudarte a formar el hábito de llegar a la escuela a tiempo.
- Si tienes que faltar, habla con tu maestro para asegurarte de que tengas la oportunidad de aprender y reponer todo el trabajo que te falte.
- Asegúrate de saber cómo vas a llegar a la escuela todos los días. Y piensa en un plan de respaldo en caso de una emergencia. Un plan de respaldo podría ser que te lleve un vecino o amigo de la familia que esté disponible en ese momento.
- Conserva la salud. Es importante hacerte un chequeo con regularidad para asegurarte de que estás sano. No se te olvide ir a que te pongan una vacuna contra la



gripe y lavarte las manos para conservar la salud y para que no faltes ningún día por enfermedad.

- TennCare cubre los exámenes de rutina, atención dental, vacunas, medicamentos, servicios de salud mental, exámenes de la vista y de la audición, y mucho más. Habla con tus padres o tutor y trata de hacer las citas con el doctor y el dentista fuera del horario escolar.

Uso indebido, abuso y uso compartido de medicinas para el ADHD



Las medicinas que se usan para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (en inglés usan la abreviatura ADHD) son seguras y funcionan bien cuando se usan bajo el cuidado de un profesional de la salud. Cuando se toman sin receta, o incorrectamente, estos medicamentos pueden ser peligrosos.

A veces los adolescentes abusan de los medicamentos para el ADHD para ayudarles a bajar de peso, concentrarse o no dormirse. Si no tomas tu medicina exactamente de la manera indicada por tu proveedor, ¡podrías causarte graves problemas de salud!

Nunca debes tomar el medicamento de otra persona. Si tienes una receta para un medicamento para el ADHD, no dejes que un amigo la utilice. Si lo haces, te expones y expones a tu amigo a riesgo.

Tomar medicamentos sin haber sido recetados por un médico es un delito.

Compartir tu medicina con otra persona también lo es. La farmacia no renovará una receta agotada antes de la fecha de reabastecimiento indicada en el frasco.

¿AZÚCAR?

Para qué, ¡si ya eres bien dulce!



¿Te encantan las golosinas azucaradas? No estás solo, a la mayoría de la gente les gustan. Sin embargo, el azúcar no tiene absolutamente ningún valor nutritivo; no contiene proteínas, vitaminas, minerales ni fibra.

A veces sabemos que los alimentos que comemos, como los dulces, postres y refrescos tendrán una gran cantidad de azúcar. Pero, a veces, el azúcar que comemos está oculto. Cosas como la salsa catsup, las salsas para pasta y las galletas saladas contienen grandes cantidades de azúcar. Por eso es importante que leas las etiquetas de los alimentos. Todas las palabras que terminan en “osa” son un azúcar. La sacarosa y la fructosa son azúcares. Saber lo que estás comprando puede ayudarte a reducir la cantidad de azúcar que consumes.

El exceso de azúcar causa problemas como:

- **Caries** – enjuágate la boca con agua después de comer algo dulce. No te olvides de usar el hilo dental y cepillarte los dientes bien dos veces al día.
- **Obesidad** – consumir demasiadas bebidas azucaradas es un factor que conduce al sobrepeso en los niños.
- **El exceso de peso aumenta** el riesgo de contraer diabetes.

Para mantener tu cuerpo sano, consume menos de seis cucharaditas de “azúcares añadidos” al día. No tomes más de un refresco a la semana y bebe agua en su lugar. Las frutas, las verduras y los productos lácteos contienen sus propios azúcares naturales y también contienen un montón de otras cosas buenas. Beber mucha agua y comer una dieta balanceada ayudará a que tu cuerpo funcione mejor y te dará un futuro más dulce.

Otros recursos

Time for Kids (Tiempo para Niños):

www.timeforkids.com/news/danger-dessert/99091

Women’s and Children’s Health Network

(La Red de Salud para Mujeres y Niños):

www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetailsKids.aspx?p=335&np=284&id=2685

American Heart Association (Asociación Americana del Corazón): <http://news.heart.org/kids-and-added-sugars-how-much-is-too-much>

Cómo mantener tus dientes sanos y brillantes

Hay una cantidad de razones por las que tus dientes quizás no estén tan blancos como antes:

1. **Edad** – el esmalte blanco de los dientes se vuelve más delgado a medida que envejeces y se transparenta más la dentina amarilla.
2. **Algunas bebidas como el café y el té** manchan los dientes.
3. **Las bebidas con alto contenido de ácido**, como los refrescos y las bebidas deportivas pueden desgastar el esmalte.
4. **El tabaco** contiene ingredientes que pueden manchar y amarillear los dientes.

La pasta de dientes blanqueadora puede ayudar un poco si tus dientes están manchados. Los blanqueadores de la pasta de dientes blanquean y quiebran las manchas. Con esto los dientes se ven más brillantes. Ten cuidado con los remedios caseros que dicen que blanquean los dientes, ya que pueden oscurecer el tejido de las encías, en lugar de blanquear tus dientes. El uso excesivo de productos blanqueadores puede dar lugar a que los dientes se vuelvan sensibles. Por eso debes seguir las indicaciones de la etiqueta y hablar con tu dentista si quieres que tus dientes sean más blancos.

Puedes mantener una sonrisa fabulosa acudiendo a una limpieza dental cada seis meses y lavándote los dientes y usando hilo dental todos los días en casa. Si necesitas ayuda para encontrar a un dentista, llama a DentaQuest al **1-855-418-1622**.

Earbuds: pequeños, pero potentes



Escuchar música mediante auriculares internos tipo “earbuds” te permite relajarte y reducir el estrés. Pero también puede causar pérdida de la audición, incluso a una edad temprana.

Si tu respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, podrías estar sufriendo daños a la audición:

- ¿Escuchas a las personas con menos claridad?
- ¿Con frecuencia le pides a la gente que repita lo que dijeron?
- ¿Tu familia te pide que le bajes al televisor porque está demasiado fuerte el volumen, pero para ti suena normal?

- ¿La gente puede escuchar la música que tú estás escuchando a través de tus earbuds?

Con unos simples cambios en tus hábitos, puedes mantener sanos los oídos y reducir las probabilidades de pérdida de la audición en el futuro.

Cambiar a auriculares externos. Los auriculares tipo “headphones” ayudan a aislar otros ruidos, para que no tengas que subirle tanto el volumen a tu música para escuchar bien. En comparación con los earbuds, con los headphones la fuente de sonido está más lejos de tus oídos internos.

Escucha a un volumen inferior a 85 decibeles. Eso es más o menos como

suenan el sonido del tráfico de la ciudad desde el interior de un coche. Cualquier volumen más alto puede causar daños.

Toma un descanso. Si escuchas música con earbuds durante horas a la vez, corres el riesgo de dañarte los oídos permanentemente.

Sigue la regla de 60/60. Nunca subas el volumen más del 60 por ciento y sólo escucha música con earbuds un máximo de 60 minutos por día.

Infórmate acerca de la **meningitis**

La meningitis meningocócica es una enfermedad muy grave. Es muy importante que sepas sobre el daño potencial que puede causar esta enfermedad. Se necesitan dos vacunas para tener protección completa. Estas son algunas cosas que puedes hacer para ayudar a prevenir la meningitis:

- Pregúntale a tu proveedor de atención primaria (PCP) si ya te administraron las dos vacunas.
- No compartas cosas que hayan estado cerca o dentro de la boca de otra persona. Las cosas como los cepillos de dientes, los vasos y los cubiertos pueden transmitir la enfermedad. Besar a alguien también puede propagar la enfermedad.
- Acuéstate a una hora regular. Estar descansado puede ayudar a mejorar tu sistema inmunitario.

Los síntomas

Los síntomas incluyen la aparición repentina de fiebre, dolor de cabeza y rigidez en el cuello. Otros síntomas pueden ser:

- Náuseas
- Vómitos
- Sensibilidad de los ojos a la luz
- Confusión

Los síntomas de la meningitis pueden aparecer rápidamente o a lo largo de varios días. Pero por lo general aparecen en tres a siete días después de la exposición.

No dejes que se te pase la oportunidad

Aprovecha las muchas oportunidades de que te pongan las vacunas meningocócicas:

- Los chequeos médicos de rutina
- Los chequeos para el regreso a la escuela
- Los chequeos pre-universitarios
- Las consultas para las alergias estacionales
- Las consultas para enfermedades menores
- Los chequeos para el campamento de verano
- Los exámenes físicos para deportes

Otros recursos

Voices of Meningitis

(Voces de la Meningitis):

www.voicesofmeningitis.org/questions-for-your-doctor.html

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

www.cdc.gov/meningococcal/about/symptoms.html

¿Ya fuiste a tu chequeo?

Debes ir a un chequeo de TennCare Kids cada año. Ir a un chequeo se llama atención médica preventiva. La atención médica preventiva significa ir a tu proveedor de atención médica aunque no estés enfermo. Parte de cuidarte es ir a tu chequeo a tiempo. Recuerda que si eres miembro de United Healthcare Community Plan y tienes menos de 21 años de edad, los chequeos de TennCare Kids son gratis para ti. Así que llama a tu proveedor de atención primaria hoy mismo para hacer tu cita.

Lista de verificación para el chequeo

Mi próximo chequeo me toca el _____.

¿No sabes con seguridad cuándo te toca?

Llama a tu proveedor de atención primaria (PCP) y pregunta.

¿No estás seguro de quién es tu proveedor de atención primaria? Para averiguar, llama a tu plan de seguro médico al **1-800-690-1606**.

Prepárate para tu chequeo.

Anota preguntas para tu PCP.

Una de las preguntas que quiero hacerle a mi PCP es:

0

Algo que mi PCP debe saber sobre mí es:



¿Hay maltrato en tu vida?

El maltrato infantil puede tener muchas formas. Todas las formas de maltrato son graves. Puede ser emocional, sexual, verbal o físico. **No hay nada que tú puedas hacer ni decir para merecer ser maltratado. El maltrato nunca es tu culpa.** Todos tenemos el derecho a una relación segura y sana.

Para denunciar sospechas de maltrato infantil, llama al **1-877-237-0004**. Si corres peligro inmediato, llama al **911**. No necesitas pruebas de que haya ocurrido maltrato. Cada denuncia se evaluará de manera individual.



Llama al **1-866-680-0633**. En Nashville, llama al **1-615-248-0121**. Este servicio es gratuito para todos los miembros menores de 21 años de edad. Si eres menor de 18, uno de tus padres o tu tutor te puede acompañar. Tu padre o tutor tiene que llamar para pedir el transporte

¿Necesitas transporte a tu chequeo?