

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 [primera regla](#). Frecuencia, duración y [dolor](#) 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 [actividad física](#) unos 60 minutos diarios. Y evitar las actividades sedentarias como ver los videojuegos o ver la tele a menos de 2 horas al día.

- [Cepillado dental](#) después de cada comida y antes de acostarse con pasta dental con [flúor](#). 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 [alcohol, el tabaco u otras drogas](#). Tanto para el niño/a como para sus convivientes.

- Consejos sobre [sexualidad](#). Prevención de [infección de transmisión sexual](#) y [embarazos no deseados](#). 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 [Grupo PrevInfad](#) (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:

- [M^a Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia

