Mi agenda de salud

Una guía para jóvenes de 10 a 21 años

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Mi agenda de salud

- ★ Es una guía para jóvenes de 10 a 21 años que nos ayudará a alcanzar una mejor salud y conocer qué esperar en la visita anual de salud.
- ★ La visita anual de salud es la que hacemos aunque no estemos enfermos(as).
- ★ Así podemos prevenir, identificar y controlar a tiempo cualquier condición que nos pueda afectar y reforzar estilos de vida saludables.
- ★ La agenda también sugiere temas que podemos dialogar con nuestro doctor(a) acerca de nuestro bienestar físico y emocional.
- ★ Es importante que tengamos buena comunicación con nuestro pediatra, generalista o médico de familia para dar seguimiento a nuestra salud de año en año.

Nota importante: Esta es una guía y no sustituye la consulta con tu doctor(a) y con otros profesionales de la salud.

- **La información en esta agenda es general y no aplica igual a todas las personas jóvenes. Tu doctor(a) te indicará las recomendaciones de acuerdo con tus condiciones y necesidades de salud.**
- **Recuerda que debes ir con la compañía de tu madre, padre o tutor (a) legal para recibir servicios médicos. No tienes que ir acompañado (a) en caso de embarazo, infecciones de transmisión sexual o servicios para el cuidado de la salud mental.**

DEPARTAMENTO DE SALUD
Sección Madres, Niños y Adolescentes
787-765-2929, ext. 4550

Oficinas Regionales: 787-765-2929

Arecibo	Ext. 4811, 6337	Fajardo	Ext. 4814, 5464	Ponce	Ext. 5675, 5678
Bayamón	Ext. 4812, 5475	Mayagüez	Ext. 4815, 5467		
Caguas	Ext. 4813, 5474	Metro	Ext. 4816, 4650		

Agenda digital y más información

Información adaptada de Women's Preventive Health Services Initiative (ACOG) y Bright Futures (AAP) Imágenes de canva.com, flaticon.com y stock.adobe.com

Este material es sufragado con fondos de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), MCH Block Grant #H24B04MC52950A de la propuesta de Título V de la Ley de Seguridad Social. La información, contenido y conclusiones son las del autor y no deben ser interpretadas como la posición oficial o endoso de HRSA, HHS o el Gobierno de los Estados Unidos.

Rev. mayo 2025

MI COMPROMISO PARA MANTENER UNA MEJOR SALUD

Para más información sobre estos temas escanea el código QR en la parte de atrás de la agenda.

- Mantener un peso saludable de acuerdo con mi estatura y edad.
- Alimentarme bien siguiendo las recomendaciones de *"Mi plato para un Puerto Rico saludable"*.
- Hacer **30 a 60 minutos de actividad física** 5 días a la semana.
- Dormir al menos **7 a 9 horas diarias.**
- Lavarme las manos con frecuencia utilizando agua y jabón o *hand sanitizer*.
- Seguir las medidas de prevención recomendadas por el Departamento de Salud para evitar contagios.
- Cepillarme los dientes y usar hilo dental por lo menos **dos veces al día.**
- Estar atento(a) a los cambios en mi cuerpo.
- Adoptar prácticas de sexo seguro y saludable, si tengo relaciones sexuales.
- Usar siempre el **cinturón de seguridad.**
- No guiar a exceso de velocidad ni bajo los efectos del alcohol o drogas.
- **No usar el celular** ni leer o enviar mensajes de texto mientras guío.
- Usar protector solar.
- Usar repelente de mosquitos para evitar las enfermedades como el zika y dengue.
- Separar tiempo para actividades recreativas y **conectarme con mis seres queridos.**
- **Dedicar tiempo para mí.**
- Usar los medicamentos recetados según me indica mi doctor(a).
- Hacerme el autoexamen del seno mensualmente desde los 20 años.
- Hacer mi visita anual de salud con mi doctor(a) primario(a) **aunque no esté enfermo(a).**
- Preguntar a mi doctor(a) si debo ir a hacerme un examen de la vista o de la audición.
- Consultar con mi doctor(a) cualquier duda sobre mi **salud física y emocional.**
- Visitar mi dentista **cada 6 meses.**

¿Qué podría ocurrir en mi visita anual de salud?

Fecha de la visita
día / mes / año

Antes de entrar a ver a mi doctor(a):

Contestaré varios formularios:
- Mi información, salud personal y familiar.
- Mis estilos de vida y salud mental.

Me tomarán los signos vitales:
- La presión, pulso, respiración, estatura, peso y otros.

Durante el tiempo con mi doctor(a):



Tomará mi historial de salud y realizará un examen físico:
- Podré compartir mis preocupaciones sobre mi salud física, mental y emocional.



Hablaremos sobre los cambios en mi cuerpo:
- Pubertad, acné, dolores musculares, cansancio, sexualidad, género y otros cambios.
- Me brindará información sobre cómo cuidarme y protegerme de infecciones de transmisión sexual y embarazos.



Hablaremos sobre mis emociones:
- Estrés, ansiedad, depresión y cómo manejarlo.



Revisará mi historial de vacunas:
- Me recomendará las que necesite según mi edad y mi salud.



Me orientará sobre cómo mantenerme saludable:
- Alimentación, actividad física y uso de la vitamina ácido fólico.
- Los efectos del alcohol, cigarrillo, vapeo y drogas en el cuerpo.



Hablaremos de otras preocupaciones:
- Alguna situación que me afecte ya sea en el hogar, en la escuela o en el trabajo.



Resumiremos la visita:
- El examen físico realizado y los referidos para pruebas de laboratorios.
- Si necesito visitar a otro especialista, como ginecólogo, internista u otro.
- Las recetas de medicamentos (si los necesito) y las indicaciones a seguir.
- La fecha de la próxima visita.

Recuerda que es tu derecho compartir en privado tus dudas o preocupaciones con tu doctor(a).

Notas y preguntas

Mis vacunas al día

- Me protegen de enfermedades infecciosas.
- Consultaré con mi doctor(a) las vacunas recomendadas.
  - ★ Algunas vacunas se recomiendan una vez al año, como la de la influenza.
  - ★ Otras vacunas se recomiendan según la edad y el historial de salud.
    - ★ Por ejemplo, la vacuna del Virus del Papiloma Humano (HPV) previene el cáncer del cuello del útero, vagina, pene, entre otros. Se puede administrar desde los 11 años en adelante.
- Visitaré **vacunacion.salud.pr.gov/** para el itinerario de vacunas actualizado.



Exámenes y pruebas de laboratorio

- ★ Los exámenes y pruebas de laboratorio dependen de la edad, condiciones de salud y factores de riesgo de cada persona.
- ★ Preguntaré a mi doctor(a) qué pruebas me recomienda y anotaré la fecha en que me las hice.



Descripción	Mi edad es:		
	10 a 14 años	15 a 17 años	18 a 21 años
Niveles de grasa en sangre (colesterol)	1 vez: 9 a 11 años fecha:___/___/___	1 vez: 17 a 21 años fecha:___/___/___	1 vez: 18 a 21 años fecha:___/___/___
VIH (virus de inmunodeficiencia humana)	A los 13 años fecha:___/___/___		A los 18 años fecha:___/___/___
Clamidia y gonorrea	Anual: desde 13 años fecha:___/___/___	Anual: 15 a 17 años fecha:___/___/___	Anual: 18 a 21 años fecha:___/___/___
Sifilis			1 vez: 18 a 21 años fecha:___/___/___
Hepatitis C			Al menos 1 vez 18 años en adelante fecha:___/___/___
PAP / Papanicolau Indicada a mujeres desde 21 años			A los 21 años fecha:___/___/___
CBC (prueba de sangre) Según indique mi doctor(a)			
Prueba de orina Según indique mi doctor(a)			
Otras pruebas que recomienda mi doctor(a)			