

Control de rutina del adolescente

Una guía para las familias



Ayude a su adolescente a mantenerse saludable

Un control de rutina es una cita con un proveedor de cuidado de la salud que se enfoca en mantener a los adolescentes saludables y prevenir enfermedades.

Todos los adolescentes de 12 a 17 años deben tener un control de rutina anual para mantener su bienestar físico y emocional.

Control de rutina

VS.

Examen físico deportivo

- ✓ Examen físico completo
- ✓ Historial de salud
- ✓ Hábitos nutricionales y del sueño
- ✓ Salud mental y del comportamiento
- ✓ Consumo de tabaco y sustancias
- ✓ Prevención de violencia y lesiones
- ✓ Salud reproductiva
- ✓ Consejería sobre relaciones saludables
- ✓ Vacunas

- ✓ Examen físico limitado
- ✓ Historial de salud

¡Una visita de control de rutina puede incluir un examen físico deportivo, si es necesario!



En la visita...

Las familias, los adolescentes y los proveedores se comunican entre sí

- Se brinda un espacio de conversación que ayuda a los adolescentes a entender su historial de salud y el de sus familias
- Se ayuda a los adolescentes a aprender sobre la salud
- Se enseña a los adolescentes a programar sus citas



Los adolescentes tienen tiempo a solas con su proveedor médico

- Se genera confianza entre el adolescente y el proveedor
- Les permite conversar sobre los aspectos íntimos de ser adolescente en un lugar seguro y de apoyo
- Los adolescentes aprenden a hacer preguntas
- Le sirve a los adolescentes como preparación para su ingreso al mundo del cuidado de la salud para adultos