

# CONTROL DE SALUD 13-14 AÑOS

## Consejos de Salud y guías anticipadoras para personal sanitario

José Alberto Macías Pingarrón, Marría del Prado Leo Canzobre

### ENTREVISTA

Recoger información de los padres y del adolescente, respetando la confidencialidad, sobre:

- Evolución e incidencias desde la visita anterior.
- Problemas de salud conocidos (antecedentes personales).
- Alimentación y hábitos saludables. Encuesta sobre hábitos dietéticos.
- Cambios físicos corporales. Preocupaciones por la autoestima y sobre imagen corporal.
- Actividad física y ocio.
- Cambios en el entorno familiar y social; relación con padres y hermanos y con los amigos.
- Identificar factores de riesgo social y de conducta violenta.
- Rendimiento escolar y expectativas.
- Hábitos tóxicos: consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Realizar anamnesis para identificar actividad sexual; intentando reconocer actitudes, conocimientos, comportamientos y/o prácticas de riesgo...

### EXPLORACIÓN

**Somatometría:** Medir peso y talla; e índice de masa corporal (IMC) -y valorar perímetro de cintura-. Registrar en curvas de crecimiento y obtener percentiles.

## Examen físico; prestar especial atención a:

- Explorar agudeza visual, mediante optotipos adecuados.
- Exploración bucodental: caries / maloclusión y otras anomalías dentarias.
- Auscultación cardíaca: soplos
- Columna vertebral: inspección y test de Adams
- Desarrollo puberal: estadios de Tanner
- Indicadores de maltrato o negligencia.

## CONSEJOS Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

### Alimentación.

- Recomendar alimentación variada y equilibrada.
- Destacar importancia del desayuno; y enseñar a elegir alimentos saludables.
- Recomendar fruta y verdura diaria; limitar el consumo de grasas saturadas.
- Limitar el acceso a alimentos y bebidas de alto contenido calórico y bajo en nutrientes (bollería industrial, snacks, golosinas...) y evitar el picoteo entre comidas. Desaconsejar las bebidas energéticas por su alto contenido en cafeína
- Informar del peligro de dietas inadecuadas y carenciales.
- Destacar la importancia de la higiene personal y cuidados de la piel.
- Informar sobre alimentos cariogénicos y limitar el consumo de dulces, golosinas y líquidos azucarados.

### Higiene y cuidados generales. Salud bucodental.

- Ducha diaria; y lavado de manos frecuentes.

- Mantener hábitos y horarios estables (alimentación, sueño, ocio y estudio).
- Informar sobre alimentos cariogénicos y limitar el consumo de dulces, golosinas y líquidos azucarados.
- Cepillado dental con pasta fluorada (contenido de flúor de 1000-1450 ppm) después de las comidas y al acostarse.
- Informar sobre efectos estéticos (pigmentación de dientes, mal aliento) debidos al hábito de fumar.
- Evaluar participación en el Plan de Asistencia Dental Infantil de Extremadura (PADIEx).

### **Prevención de accidentes.**

- Uso de casco protector para ir en bicicleta, moto o monopatín; respeto a las normas de tráfico.
- Utilizar siempre **cinturón de seguridad en el automóvil**.
- Informar sobre percepción del riesgo con respecto a: uso de armas y peleas, deportes de riesgo, binomio alcohol-accidentes.

### **Desarrollo y afectividad.**

- Promover la comunicación de los padres con sus hijos adolescentes.
- Fomentar su independencia y responsabilidad.
- Fomentar la autoestima y ofrecer mensajes positivos sobre imagen corporal apropiados a su edad.
- Ofrecer información y apoyo (tanto a padres como a los adolescentes) sobre sexualidad y reproducción/anticoncepción.
- Dar consejos a los padres sobre como prevenir y como actuar en caso de acoso escolar.

### **Consejos generales.**

- Ofrecer consejo sobre hábitos tóxicos (tabaco, alcohol y otras drogas) y otras situaciones o conductas de riesgo.
- Consejo sobre sexualidad y anticoncepción.
- Establecer normas razonables para el uso de: televisión, videojuegos, música, ordenador e internet; y el uso de móviles.
- Recomendar la práctica de un deporte organizado o actividad física regular (de 30 a 60 minutos diarios de intensidad moderada a intensa).
- Consejos sobre Higiene postural. Entorno adecuado para el estudio.

### **TÉCNICAS**

- Medir la tensión arterial y registrarla en gráficas para edad y talla.
- Cribado de la infección tuberculosa latente en los niños y adolescentes que pertenecen a grupos de riesgo:
  - Anualmente en infectados por VIH
  - En grupos marginales, de nivel socioeconómico muy bajo o con difícil acceso a los servicios sanitarios; y antes y después de viajar a países donde la tuberculosis sea endémica.
  - Determinar colesterol si pertenencia a grupos de riesgo de hipercolesterolemia:
    - Padre o madre con dislipemia genética con alto riesgo cardiovascular (principalmente hipercolesterolemia familiar heterocigota e hiperlipemia familiar combinada).
    - En caso de desconocerse estos antecedentes, se puede valorar de forma individual los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura en padres o abuelos (antes de los 55 años en varones y antes de los 65 años en mujeres).
    - Independientemente de la historia familiar, si se asocian otros factores de riesgo: HTA, obesidad (IMC > p95), diabetes mellitus.

## INMUNIZACIONES

- Revisar estado de vacunaciones en el niño y actualizar datos del calendario vacunal.
- Administrar **vacuna Tétanos-Difteria** (tipo adulto); e informar de la necesidad de revacunación cada 10 años.
- Si no está vacunado frente a meningococo B, informar a los padres.

## GUÍAS DE APOYO para los padres

- Consejos generales para esta edad
- Consejos sobre educación sexual
- Consejos sobre cómo fomentar la autoestima
- Consejos sobre protección solar\*

\* A entregar en los meses cercanos al verano

## INFORMAR PASO A MEDICINA FAMILIAR