UIC SPECIALIZED CARE FOR CHILDREN

CONSEJOS Y HERRAMIENTAS PARA LA TRANSICIÓN:
Consultas médicas anuales para los adolescentes

Los chequeos regulares

son parte de la vida de las personas

1. Una consulta médica de rutina anual (examen físico anual) es importante, incluso cuando se sienta bien.

2. El tratamiento temprano puede ayudar a evitar que se agraven los problemas de salud.

3. Los chequeos médicos ayudan a identificar sus necesidades de salud y a que usted se asegure de que está recibiendo toda la atención que requiera.

4. El que un médico le oriente cada año sobre salud puede ayudarle a comprender mejor su crecimiento físico, su desarrollo social y sexual, y la importancia de participar activamente en las decisiones sobre su atención médica.

5. Su médico debe hablar con usted sobre la alimentación, incluyendo los beneficios de una dieta saludable, y las maneras de lograr una dieta saludable y de controlar el peso de forma segura.

6. Su médico debe informarle sobre los beneficios del ejercicio y animarle a que haga ejercicio de manera regular y segura.

7. Su médico le explicará las razones por las que usted debe evitar el uso del tabaco, el alcohol y otras sustancias que hacen daño.

8. Le deben revisar la presión arterial cada año. Es posible que usted necesite también que se le examine para determinar el riesgo de que usted desarrolle una enfermedad coronaria como adulto.

9. Su médico tendrá que preguntarle acerca de su conducta o sus emociones y, si es necesario, darle referencias para los recursos que puedan ayudarlo a mantenerse saludable.

10. Es posible que sea necesario que le pongan una vacuna para evitar que se enferme.

11. También es importante que visite al dentista cada 6 meses para un chequeo y una limpieza dental.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o “me gusta” en **facebook.com/dscc.uic.edu**

0514Esp (Rev. 12/14) The University of Illinois at Chicago