



CenCalHEALTH®
Local. Quality. Healthcare.

Manténgase saludable: 13-21 años

Seguir con las visitas regulares puede ayudarle a crecer y progresar por medio de vacunas programadas, seguir su crecimiento y desarrollo, y plantear cualquier inquietud.



Hable con su doctor para programar sus vacunas y pruebas de detección.



Para ver si califica **para transporte gratis** para ir a su cita, llame, sin costo, al departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al 1-877-814-1861 (a la línea TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711), de lunes a viernes, 8 a.m. - 5 p.m. o a Ventura Transit Systems al (855) 659-4600.



Para acceder a nuestra **biblioteca de educación sobre la salud en línea** con información, ayudas, y recursos para el cuidado preventivo y estilos de vida saludables, visite www.cencalhealth.org y haga clic en "Salud y Bienestar."



Para **hablar con un Educador de Salud** en CenCal Health, por favor llame al 1-800-421-2560 ext. 3126. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información, y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos por su cuenta en el Portal para Miembros en qrco.de/CCHmemberportal.

Para información específica sobre los servicios que le tocan, vea las Guías Preventivas de Salud en qrco.de/becN3m o abra la cámara de su teléfono celular y apúntelo a este código QR, y luego haga clic en el enlace.



Adolescencia Media: 13-17 años

Ahora ya es un adolescente ocupado y está por convertirse en un joven adulto. La adolescencia es una transición de la niñez a la edad adulta. Durante este tiempo, es posible que enfrente nuevos retos con su cuerpo y salud mental. Por eso los chequeos médicos de rutina son importantes durante estos años.

Pruebas de detección

- **Examen físico:** Su doctor revisará su crecimiento y desarrollo para encontrar o prevenir problemas.
- **Pruebas de la vista y audición:** Las pruebas de detección de la vista son una manera importante de encontrar cualquier problema que pueda tener con la vista. Las pruebas de detección de audición son un paso importante para ayudar a entender si puede estar sordo/a o tener problemas auditivos.
- **Pruebas de detección de ansiedad:** Es posible que su doctor le haga una prueba de detección de ansiedad de los 8 a los 18 años y puede ayudar ofreciendo tratamiento y recursos para ayudar con la ansiedad.
- **Pruebas de detección de depresión/riesgo de suicidio:** Es posible que su doctor le haga una prueba de detección de depresión todos los años de los 12-21 años de edad y puede ayudar ofreciendo tratamiento y recursos.
- **Pruebas de detección de dislipidemia:** Esta prueba de detección busca lípidos (grasa) en la sangre que puede afectar la salud de su corazón.
- **Pruebas de detección cardíacas:** Es posible que su doctor le haga prueba de detección de riesgo de paro cardíaco o muerte cardíaca de los 11-21 años de edad.

Vacunas

- **Meningocócica (MenACWY):** Ayuda a proteger contra la bacteria que causa infecciones graves del cerebro y la médula espinal.

Pubertad

La pubertad es una etapa crítica para que visite regularmente a su doctor para recibir dirección y hacerle preguntas a alguien en quien confíe. Éste es un tiempo en que se toman mayores riesgos, de problemas de salud mental tales como depresión, ansiedad, y hasta pensamientos de hacerse daño uno mismo.

- Algunos jóvenes probarán drogas como el tabaco, alcohol, y/u otras drogas. Algunos empezarán a tener relaciones sexuales.
- **Puede pedir hablar con su doctor a solas para hacer cualquier pregunta que no quiera hacer en frente de los miembros de su familia.**

Salud Mental

Además del estrés de todos los días que sienten los adolescentes, también es un momento en la vida cuando pueden surgir problemas crónicos de salud mental. Tener chequeos regulares con su doctor puede ayudar a identificar y controlar estos problemas.

- Pregúntele a su doctor sobre los signos y síntomas de problemas relacionados con la salud mental.
- Para una persona joven con síntomas de un trastorno mental, entre más pronto se empiece el tratamiento, más efectivo puede ser.
- **Si usted o alguien que conoce necesita ayuda inmediata, llame a la línea de prevención del suicidio y crisis al 988.**

Importancia de visitas médicas regulares para aquellos en la adolescencia media

- Reunirse con su doctor anualmente puede ayudarle a mantenerse al tanto de los cambios en su desarrollo físico, mental, y social y aprender a evitar comportamientos poco saludables, tales como fumar y beber.
- Su doctor también puede ayudarle a entender la importancia de elegir un estilo de vida saludable que incluye buena nutrición, ejercicio, y medidas de seguridad.
- Mientras más aprenda y entienda sobre su crecimiento físico y su desarrollo sexual, más activamente puede participar en su propia salud.



Servicios de consentimiento de menores de CenCal Health

Los menores de edad que tienen menos de 18 años pueden recibir algunos servicios sin el permiso de un padre o tutor.

Los siguientes servicios están disponibles sin el permiso de un padre o tutor:

- Servicios para agresión/ataque sexual, incluyendo atención de salud mental para pacientes ambulatorios
- Embarazo
- Planificación familiar y anticonceptivos
- Servicios de aborto

Los menores de edad que tienen 12 años de edad o más también pueden recibir los siguientes servicios sin el permiso de un padre o tutor:

- Atención de salud mental para pacientes ambulatorios para:
 - Agresión/ataque sexual
 - Incesto
 - Agresión/ataque físico
 - Abuso infantil
 - Cuando tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a los demás
- Prevención, pruebas, y tratamiento del VIH/SIDA
- Prevención, pruebas, y tratamiento de infecciones de transmisión sexual
- Tratamiento para trastornos por consumo de sustancias (drogas)



Para más información sobre los servicios de consentimiento de menores, vea el Manual para Miembros en qrco.de/beccR0



Adolescencia Tardía: 18-21

Pruebas de detección

- **Detección de Clamidia y Gonorrea:** Para mujeres de 24 años de edad o menores y que están teniendo relaciones sexuales.
- **Presión arterial:** Comenzando a los 18 años para hombres y mujeres.
- **Índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés):** Durante los chequeos regulares para todos los adultos.
- **Prueba de VIH:** Para hombres y mujeres de 15-65 años de edad, y todas las mujeres embarazadas.
- **Detección de depresión/riesgo de suicidio:** Es posible que su doctor le haga una prueba de detección de depresión todos los años de los 12-21 años de edad y puede ayudar ofreciendo tratamiento y recursos.
- **Prueba de detección de hepatitis C:** Para todos los adultos de 18-79 años de edad.
- **Prueba de detección de cáncer de cérvix:** Cada 3 a 5 años para las personas con cérvix de los 21-65 años de edad.

Vacunas

- **Virus del papiloma humano (HPV):** Si todavía no se han completado, los adultos de 19-26 años deben recibir 2 o 3 dosis.
- **Hepatitis B:** Los adultos de 19-59 años necesitan 2, 3, o 4 dosis dependiendo de la vacuna o su estado médico.

Importancia de las visitas médicas regulares para adolescentes tardíos

Diabetes, hipertensión, colesterol

A los adolescentes se les pueden hacer pruebas de detección para la presión arterial alta, diabetes, y el colesterol alto. El tratamiento temprano para estos problemas puede ayudarle a ser un adulto saludable.

- Dormir regularmente y la actividad física, una dieta saludable, relaciones saludables, y evitar el tabaco y otras drogas pueden todos contribuir a un adolescente saludable que se llega a convertir en un adulto saludable.
- Su doctor le puede dar consejos sobre cómo puede vivir un estilo de vida saludable.

A algunas personas les preocupa la seguridad de las vacunas. Si tiene preguntas o dudas sobre las vacunas, por favor hable con su doctor.

Si es temporada de la gripe (influenza), su doctor también recomendará una vacuna contra la gripe.

