



Pulso de salud: 80 por ciento de los adolescentes no se hacen un chequeo anual

Cada mes, los Centros de Salud del Condado de Multnomah ofrecerán consejos de salud para los estudiantes, con sus enfermeras practicantes analizando un tema clave. El tema de hoy: chequeos anuales para adolescentes.

Se recomienda que los adolescentes, a partir de los 12 años, vean a su proveedor médico para un control anual, sin embargo, aproximadamente ocho de cada diez adolescentes de Oregón no están alcanzando este objetivo clave de salud preventiva.

“Sabemos que cuando se trata de la salud, la mejor ofensa es una buena defensa” dijo Kristin Case, enfermera principal en los Centros de Salud Estudiantil del Condado de Multnomah. “El examen anual es la herramienta más efectiva que tenemos para ayudar a mantener a los adolescentes en el buen camino y establecer una conexión con el sistema de atención médica. Es una oportunidad para verificar la salud de todo el cuerpo y de toda la persona.”

El chequeo anual es una oportunidad de hacer más que controlar la altura y el peso; es una oportunidad para que su hijo adolescente hable con un adulto de confianza sobre su salud física, mental y emocional. Es importante destacar que incluye un examen de detección de depresión, que puede ayudar a identificar el riesgo de suicidio e incluir referencias para apoyo de salud mental.

La investigación muestra que las probabilidades de tener una salud física y mental deficiente en la edad adulta pueden ser un 52 por ciento más altas para las personas que no reciben la atención necesaria temprano en la vida.

Los temas clave cubiertos en un chequeo incluyen:

- **Evaluación de salud física.** Monitorear el crecimiento e identificar factores de riesgo para enfermedades crónicas, como la diabetes (exámenes de la vista, audición y dentales) y obtener inmunizaciones
- **Salud social y académica:** verificar las amistades, las presiones sociales y el rendimiento académico, y proporcionar orientación sobre relaciones saludables
- **Bienestar emocional:** proporcionar un entorno de apoyo y un espacio seguro para hablar sobre el estrés, la toma de decisiones responsables y la sexualidad
- **Reducción de riesgos:** hablar acerca del consumo de alcohol y drogas, sexo seguro y manejo de conflictos

“Equipar a nuestros hijos para la salud de por vida es una de las mejores cosas que podemos hacer por ellos” dijo Case. “Es por eso que nuestros equipos están entusiasmados de venir a trabajar todos los días”

Las familias en el Condado de Multnomah tienen la suerte de tener 12 Centros de Salud Estudiantil que ofrecen servicios a cualquier joven de K-12 sin costo de desembolso directo para las familias, incluyendo [nueve lugares en los campus de las Escuelas Públicas de Portland](#).

Los Centros de Salud Estudiantil cuentan con enfermeras practicantes y proveedores de salud mental cuyo único objetivo es mantener a los estudiantes saludables y listos para aprender. Los Centros de Salud están abiertos a todos los estudiantes (se aceptan todos los tipos de seguro, ninguno requerido), siempre aceptan pacientes nuevos y generalmente tienen citas el mismo día. También pueden ayudar a las familias a obtener cobertura de seguro médico para sus estudiantes.

Si su hijo adolescente es uno de los 80 por ciento que no se ha hecho un chequeo en el último año, lo alentamos a que nos llame o comuníquese con su proveedor para programar una cita.

Más información sobre los Centros de Salud Estudiantil en: www.multco.us/student-health.