
Es importante que los adolescentes reciban un exámen anual

Generalmente ellos ven al doctor menos que los niños menores

Cada año los adolescentes necesitan lo siguiente:

- ✓ Un exámen físico
- ✓ Una evaluación de desarrollo
- ✓ Actualización del registro de vacunas

Exámen físico



Generalmente los adolescentes tienen buena salud, pero a veces algunos tienen la presión alta y diabetes como los adultos. Un exámen físico ayuda a mantenerse con buena salud y prevenir enfermedades antes de que se desarrollen.

Evaluación de desarrollo

Adolescencia temprana (10 a 13 años de edad)
Este tipo de adolescentes son muy concretos in su manera de pensar. Se preocupan mucho como su cuerpo esta cambiando durante el tiempo de pubertad, quieren ser como el resto de sus amigos. Se enfocan en el presente, y no pueden controlar sus impulsos, necesitan mucha supervisión de los adultos. Este es un buen tiempo para que ellos se desarrollen en deportes, música, baile, arte o clubs de desarrollo profesional.

Adolescencia media (14 a 17 años de edad)
Este tipo de adolescentes se sienten mas seguros de su cuerpo y piensan más como adultos. Reunirse en grupo es muy importante. Ellos estan interesados en salir a pasear como pareja y experimentar el sexo. Se creen inmortales y toman más riesgos.

Adolescencia tardada (18 a 25 años de edad)
Este tipo de adolescentes están más desarrollados como individuos, aprecian más a sus padres. Son mas realistas para hacer planes para el futuro. A veces se sienten un poco dudosos cuando se acerca la graduación del colegio y no tienen planes concretos.

“Vacunas para los adolescentes”

- **Menactra®** - protege contra el meningitis
 - Una dosis para 11 a 18 años
- **Boostrix®** - es una vacuna para el tétanus, diphtheria y Pertussis
 - Una inyección de refuerzo antes de entrar a la escuela mediana
- **Gardasil®** - protege contra HPV (virus de verruga en el cervix)
 - Solo para muchachas de la edad de 10 a 24 años
 - 3 dosis en total
- **Varivax®** - protege contra el sarampión
 - Una inyección de refuerzo cuando vaya a la escuela mediana u otra más adelante si no se la dieron antes



**ESPERAMOS VERA
A SUS
ADOLESCENTES
MUY PRONTO**

Bienvenido a nuestra Clínica

Valencia Health Services provee cuidado comprensible a bebés, niños y adolescentes.

- Exámenes generales para recién nacidos y niños
- Exámenes generales y físicos para deportes
- Vacunas
- Pruebas de tuberculosis y anemia
- Visitas si está enfermo
- Consejería sobre la salud mental
- Asistencia sobre manejo de enfermedades crónicas
- Afiliación con los hospitales locales y UCSF
- Empleados Bilingües (Inglés/Español)
- Servicios confidenciales para adolescentes
- Planificación familiar
- Consejería sobre nutrición
- Educación sobre salud general
- Referencia a Especialistas

BE (ACTIVE)

Your move. Your choice.

Sé ACTIVO. Es nuestro nuevo proyecto y meta en nuestra clínica.

Los adolescentes de este tiempo son menos activos que antes. No hay tiempo en las escuelas para jugar afuera al aire libre, no es posible jugar afuera en las vecindades peligrosas, se pasan mucho tiempo viendo la televisión y trabajando o jugando en la computadora. Todo esto contribuye a que los adolescentes no hagan ningún tipo de actividad física.



En nuestra clínica, la nutrición y la actividad física de su hijo(a) es muy importante. Por este mismo motivo fué que desarrollamos este **programa de actividad**.

En su próxima visita a la clínica, pregunte por el **encargado de este programa**. El le hará un plan de actividad física a su hijo(a) que le interese al paciente y a la familia.

Conozca a nuestro Consejero de esta actividad

VHS Staff

Medical Director, Larry Granader, MD
Clinical Director: Helen Martin, FNP
Business Manager: Sandra Aguilar, BS
Administration/Front Desk:
Ericka Valladares and
Johanna Rodriguez
Administrative Biller: Teri Leary
Project Assistant: Holly Nishimura

PROVIDERS:

Justine Barnard, PNP
Angel Chen, PNP
Barbara Hollinger, FNP
Rita Perez, LCSW
Joanna Ruthenberg, MD
Naomi Schapiro, PNP
Kristen Sliagar, FNP
Bonnie Taft, PNP
Linda Torres, RN

MEDICAL ASSISTANTS:

Supervisor: Silvia Gutierrez

Mi nombre es Giancarlo Scalise el nuevo Consejero que esta encargado de la actividad física en la clínica. Soy Therapeuta con especialidad en actividades físicas para los adolescentes. He estado trabajando en mi especialidad por 7 años. Mis pacientes han sido adolescentes de todas las edades y con problemas físicos y emocionales

Personalmente me gusta ayudar a los niños y padres en mantener una buena nutrición y actividad física.

Mi interés en este campo es porque cuando era adolescente pude sobreponerme con mi obesidad. Pesaba 250 libras a la edad de 16 años. Tenía una salud muy mala y riesgos de problemas con el corazón y otro tipo de problemas de salud. No tenía una dieta balanceada y no hacía ningún tipo de ejercicio físico. Mi doctor me explicó la importancia de una buena nutrición y ejercicio físico. Ahí fué donde yo tomé la decision de cambiar y vivir una vida sana y con buena salud. 17 años después, peso 80 libras menos y estoy en una posición de ayudar aquel que lo necesite y quiera hacer un cambio en sus vidas.

¡Pregunte por favor sobre la lucha de doce semanas del ejercicio y como ganar premios grandes!

Consejo de la semana de Giancarlo

Empeze mirar a los deportes de invierno para tus niños ahora. Matriculación para la mayoría de los deportes comenzará en Noviembre.

Recomendaciones para pacientes

- ♦ **ESTACIONAMIENTO:** Si usted se estaciona en el estacionamiento de la Clínica, estacione solamente en los espacios reservados: si no su carro será remolcado sin ningún aviso. Escriba el modelo, año color de su carro en la recepción.
- ♦ **PADRES:** Si su niño esta enfermo cuando la clínica esta cerrada, y usted piensa que es urgente, por favor llame (415) 647-3666. El servicio de llamadas tomará el mensaje y un proveedor de salud le llamará pronto.
- ♦ **CUIDADO URGENTE:** Si la persona que trae el niño a la cita nos es uno de sus padres o guardián, esta persona debe traer una nota firmada por uno de las padres o guardián y el número de telefono donde nos podamos comunicar con uno de ellos.