



Center for
Young Women's Health
Children's Hospital
Boston

Ir a Colegio y Mantenerse Saludable

¡Ir al colegio es una experiencia muy excitante en tu vida! Ahí conocerás gente nueva y aprenderás nuevas cosas. Sin embargo, el colegio puede ser algo muy diferente y un gran cambio de lo que estabas acostumbrado. Tal vez sea la primera vez que vives solo, haciendo tus propias decisiones sobre muchas cosas en tu vida, como lo es tu salud. Esta guía te preparará para algunas cosas que enfrentarás durante el colegio, y te ayudará a realizar decisiones inteligentes para que hagas de esta experiencia del colegio, ¡la mejor de tu vida!

CONOCIENDO ACERCA DE MI SALUD ANTES DE IR AL COLEGIO

¿Qué necesito hacer por mi salud antes de ir al colegio?

Puedes necesitar tener un examen físico realizado por tu doctor de atención primaria antes de ir al colegio, dado que en la mayoría de los colegios es un requisito. Tu doctor se asegurará que tus inmunizaciones (vacunas y refuerzos) estén actualizadas. Platica con tu doctor acerca de aplicarte la vacuna meningocócica para disminuir la probabilidad de padecer la enfermedad tan seria, meningitis (inflamación del tejido cerebral). Así mismo, tu doctor se asegurará que todo tu expediente médico esté completo. Este expediente debe incluir una lista de todos los medicamentos que estás tomando, incluyendo su potencia (que tan poderoso es) y su dosis (cuánto de él debes tomar). También debe incluir una lista de tus alergias, cualquier problema médico que hayas tenido (cirugías, hospitalizaciones previas), y necesidades especiales (problemas de salud crónicos y discapacidades). Un expediente de cualquier problema de salud mental y una historia médica familiar también deben ser incluidas. Debes llevarte al colegio una copia de tu expediente y guardarla para tí. Además, solicita a la secretaria de tu doctor que mande por correo a los Servicios de Salud para Estudiantes de tu colegio una copia de tu expediente.

Antes de irte al colegio, debes asegurarte que tienes seguro de gastos médicos. Si seguirás incluido en los seguros de gastos médicos de tus padres mientras estás en el colegio, lleva contigo una copia de la tarjeta. Debes averiguar qué tipo de plan tienes (HMO, PPO, etc.), qué cobertura tiene la póliza (especialmente lo que está cubierto en los Servicios de Salud de Estudiantes), cómo llenar las formas de reclamación, y qué hacer si ocurre una emergencia. Platica todo con tus padres y aclara cualquier pregunta que tengas. Debes recordar que tal vez tus padres deseen ser notificados cada vez que la compañía de seguros reciba un cargo si tú estás en su póliza. Checa con ellos los estatutos de la compañía de seguros. Si no estás en el seguro de tus padres, averigua sobre seguros de salud a través de tu colegio.

Debes tener medicamento extra de cualquiera que tomes que sea medicamento de prescripción. Debes averiguar el nombre de la farmacia más cercana a tu escuela y cómo se le hace para que te la vuelvan a surtir la receta cuando lo necesites o si tus padres necesitan enviarte por correo la receta ya surtida. No se te olvide llevar contigo un frasco de multivitaminas y de protector solar.

ARTICULOS PARA PRIMEROS AUXILIOS QUE DEBO LLEVARME AL COLEGIO

¿Qué debo llevar conmigo al colegio en caso de que me enferme o tenga una emergencia pequeña?

Debes traer al colegio contigo un botiquín de primeros auxilios. Este debe incluir:

- Banditas para cortadas pequeñas y raspones
- Gasa y cinta adhesiva
- Crema antibacteriana/antiséptica (bacitracin, Neosporin)
- Tijeras y pinzas
- Un termómetro
- Un paquete de hielo o un cojinete frío químico
- Acetaminofén o ibuprofeno para dolores y fiebre
- Medicina para cólicos menstruales (ibuprofeno, naproxeno sódico)
- Medicina for alergias (especialmente si tienes ojos rojos y escurrimiento de nariz por el polen o el polvo)
- Medicinas para la tos y el resfriado común

- Medicinas para ardor de garganta
- Loción de calamina

Estas cosas serán útiles si no te sientes bien o tienes un problema menor de salud. Pregúntale a tu doctor antes de irte al colegio si necesitas tener medicina para infecciones vaginales por hongos o infecciones del tracto urinario. No se te olvide, si el problema es serio o si no estás seguro de qué hacer, llama o acude al Centro de Servicios de Salud para Estudiantes y recibe ayuda.

¡Asegúrate de comprar un libro acerca del cuidado personal de la salud!

SERVICIOS DE SALUD Y PROVEEDORES DE SALUD

¿Qué es un Servicio de Salud para Estudiantes?

El centro de Servicios de Salud para Estudiantes de tu colegio es probablemente el primer lugar a donde irás cuando tengas necesidad de cuidados de la salud. La cantidad de cuidados que puedes obtener en tu centro de Servicios de Salud depende del colegio al que acudes. En muchos colegios, puedes obtener atención médica, medicinas, consejo, información, o asesoría en los Servicios de Salud para Estudiantes. Usualmente hay personal de enfermería, médico y de educación en la salud en estos Servicios de Salud para Estudiantes. La asesoría está disponible en los Servicios de Asesoría para Estudiantes. Los profesionales están familiarizados con los problemas que los estudiantes de colegio enfrentan (presiones, desórdenes alimenticios, nutrición, relaciones sexuales, problemas con el alcohol, heridas deportivas, etc.). En la mayoría de los centros de Servicios de Salud para Estudiantes, también puedes realizarte el examen ginecológico. El personal trabajará contigo para mantenerte saludable y responder a tus preguntas y preocupaciones. Si cualquiera de estas opciones no está disponible para tí en el Centro de Salud Estudiantil, pregunta al personal a dónde puedes acudir. O pregunta a tus amigos del colegio a dónde van ellos.

¿Cuándo debo acudir a los Servicios de Salud para Estudiantes?

Debes contactar o acudir a los Servicios de Salud para Estudiantes si tu:

- Tienes cualquier problema médico o de salud que te preocupe
- Tienes fiebre alta
- Tienes dolor al orinar
- Tienes un nuevo desecho vaginal
- Tienes muy pocos o muchos períodos menstruales
- Tienes dolores de estómago o en tu vientre bajo
- Tienes dolor torácico, dificultad para respirar, o una tos que no se quita
- Tienes síntomas que te preocupan o que han durado más de una semana, como vómito o diarrea
- Necesitas un método de planificación familiar o revisarte para enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Piensas que puedes estar embarazada
- Tienes perturbaciones mentales
- Piensas que puedes tener un hueso roto
- Tienes una emergencia como haberte salpicado con algo en el laboratorio
- Tienes cualquier pregunta sobre tu salud
- Fuiste asaltada o abusada
- Estás triste, deprimida, ansiosa o no puedes dormir

¿Cómo le hago para que un doctor me revise en los Servicios de Salud para Estudiantes?

Llama a los Servicios de Salud para Estudiantes y pregunta si necesitas llamar para hacer una cita o si solo te presentas cuando tengas un problema. Si tienes que llamar para hacer una cita, cuando llames dile al personal para qué estás haciendo la cita. Si haces esto, tu doctor estará listo para ayudarte con tu problema cuando tú acudas. Asegúrate que la hora de tu cita es adecuada para que tengas suficiente tiempo de llegar ahí sin estar a la carrera. Además, también asegúrate que cuentas con suficiente tiempo después de la cita, en caso de que ésta se alargue más de lo que esperas. Algunos Servicios de Salud para Estudiantes ofrecen citas que se programan en el momento que llegas.

¿Cómo debo prepararme para mi cita?

(Ver hoja de Información de Salud "Escogiendo un Proveedor de Servicios de Salud Primaria".)

Piensa en cualquier pregunta que te gustaría hacer y todas tus preocupaciones que puedas tener, y escríbelas. Asegúrate de que traes contigo una copia de tu expediente médico y una lista de tus vacunas la primera vez que vayas a los centros de Servicios de Salud para Estudiantes. Si estás tomando muchos medicamentos, tal vez sea más fácil si los pones todos en una bolsa y los llevas contigo a tu cita. También, lleva una lista de los otros médicos que puedas estar viendo, incluyendo proveedores de salud generales y especialistas (proveedores de la salud que trabajan en un área específica de la medicina, tales como los alergólogos que ven sólo alergias). Además, si tienes problemas de algún tipo todo el tiempo, como dolores de cabeza, haz una lista y traela contigo a tu cita.

¿Qué debo hacer durante mi cita?

Primero que nada, llega temprano para que te permitas a tí mismo darte tiempo para tranquilizarte, ordenar tus pensamientos, y llenar cualquier forma que se requiera. Tal vez te ayude que te acompañe un amigo o tu pareja para hacer la visita menos estresante o para que te ayude a hacer preguntas. Cuando conozcas a tu proveedor de salud, asegúrate que le haces todas las preguntas y le comentas tus preocupaciones. No te vayas antes de que tu doctor conteste a todas tus preguntas y hable contigo acerca de las preocupaciones que puedas tener. Si no entiendes algo que diga tu doctor, pregúntale a él/ella que te lo repita de nuevo claramente. Tu doctor debe ser paciente y estar deseoso de explicarte las cosas. Debes recibir un buen trato en el centro de Servicios de Salud para Estudiantes, pero si no es así, solicita ver otro proveedor de salud. Lo más importante es que estés contento con el cuidado que obtienes en los Servicios de Salud para Estudiantes.

¿Qué hago si requiero servicios de salud que los Servicios de Salud para Estudiantes no pueden proporcionar?

El personal en los Servicios de Salud para Estudiantes conoce médicos, especialistas, ginecólogos, y proveedores de salud mental en la comunidad en caso de que necesites cuidados adicionales que no son proporcionados por los Servicios de Salud para Estudiantes. Ellos te ayudarán a encontrar alguien calificado para ayudarte en tu problema específico.

¿Qué hago si tengo una emergencia?

Si tienes un problema o una herida que necesita atención inmediata, ve directo a los Servicios de Salud para Estudiantes. Si no está abierto, debes acudir al hospital más cercano. Averigua a través de los Servicios de Salud para Estudiantes dónde está ubicado el hospital más cercano y cómo llegar. La policía en tu colegio debe llevarte si no tienes manera de llegar ahí o si físicamente estás impedido para manejar. Si el problema es muy serio y no debes perder tiempo, llama al 011 para que una ambulancia venga por tí.

¿Debo continuar viendo a mi doctor de salud primaria una vez que inicie el colegio?

Si vives cerca de donde se encuentra tu doctor de salud primaria o tu enfermera, es probable que desees seguirlos viendo para el cuidado de tu salud. Pero si vas a vivir en el campus y estás lejos, es mejor que escojas ir a los Servicios de Salud para Estudiantes para el cuidado de tu salud. Si en tu colegio no existen Servicios de Salud para Estudiantes, la mayoría de las escuelas te darán una lista de servicios de salud en el área alrededor de tu colegio. Siempre puedes llamar a tu doctor de salud primaria si tienes alguna pregunta. Y por supuesto que siempre puedes ir con tu doctor de salud primaria y acudir a una cita de chequeo rutinario cuando vayas de visita a tu casa de vacaciones del colegio.

MANTENIENDOSE SALUDABLE EN EL COLEGIO

¿Existen cosas que puedo hacer para mantenerme saludable?

¡Sí! Debes estar comiendo saludablemente, ejercitando, y obteniendo suficiente descanso (Ver abajo para mayor información).

¿Qué debo saber sobre nutrición y la alimentación adecuada?

Comer bien es muy importante. Debes comer una variedad adecuada de comida saludable. Debes tratar de comer comidas que sean horneadas, al vapor, o asadas, en lugar de fritas. Además, en lugar de comidas procesadas (como las comidas congeladas) y comida de lugares de comida rápida, comer alimentos frescos (como vegetales hervidos y pollo asado). Recuerda vigilar la cantidad de sal que consumes. Limita el consumo de comida chatarra (dulces, papitas, refrescos), come abundantes frutas y vegetales (mínimo 5 al día). Busca comidas sanas en los snacks de media noche, como palomitas y vegetales. Debes tomar suficientes líquidos sin caféina cada día (8 a 10 vasos de 8 onzas al día). Las mujeres deben consumir 3-4 porciones de productos lácteos ricos en calcio (leche, yogurt) para mantener sus huesos saludables. Tomar diariamente un multivitamínico (con hierro y 0.4 mg de ácido fólico) te ayudará a mantenerte saludable. Si eres vegetariana, asegúrate que consumes todos los nutrientes que requieres.

¿Qué necesito saber acerca del ejercicio?

Otra forma muy importante para mantenerse saludable y reducir el stress es hacer suficiente ejercicio. Debes asegurarte de que haces ejercicio aeróbico, fortalecimiento muscular, y ejercicios de estiramiento. Debes hacer ejercicio aeróbico (andar en bicicleta, correr, caminata a paso rápido, nadar y aerobics) 3-5 veces por semana, por 20-60 minutos. Si lo haces bien, tu corazón aumentará su frecuencia y debes respirar más aprisa. Sin embargo, aún así debes ser capaz de hablar mientras haces tu ejercicio aeróbico. Los ejercicios de fortalecimiento muscular (sentadillas, abdominales, levantamiento de piernas, pesas) formarán tus músculos y mantendrán tus huesos sanos. Los ejercicios de estiramiento (yoga) te harán más flexible, y será menos fácil que te lastimes o desgarras algún músculo. También puedes ejercitarte haciendo cosas sencillas como caminar o andar en bicicleta (con un casco), en lugar de manejar o tomar el autobús.

¿Qué debo saber acerca de obtener suficiente descanso?

Tal vez tengas tanto que hacer una vez que llegues al colegio que te darás cuenta que a lo mejor no duermes lo suficiente. El promedio de horas de sueño que una persona necesita son 8 horas. Sin embargo, puedes necesitar más o menos. Si no estás durmiendo lo suficiente, puedes:

- Sentirte más presionada o deprimida.
- Tener dificultad para mantenerte despierta en clases.
- Tener dificultad para concentrarte en los trabajos y exámenes.
- Tener muchas enfermedades menores y resfriados (debido a que tu cuerpo no puede luchar bien contra los gérmenes).

!!! Así es que trata de dormir lo suficiente o no podrás disfrutar las actividades que te pierdes por estar cansada!!!!

ALGUNOS PROBLEMAS DE SALUD COMUNES EN EL COLEGIO

¿Qué debo hacer si pesco un resfriado o el flu?

Es más probable que te enfermes de gripa o flu o te dé dolor de garganta cuando estás en el colegio que cuando estás en casa, aún y cuando descanses lo suficiente. Estas enfermedades se contagian rápidamente ya que hay muchos estudiantes que viven juntos en dormitorios y apartamentos, comen juntos en cafeterías, y se sientan uno junto a otro en los salones de clase. Puedes contagiarte de estas enfermedades a través del aire cuando alguien tose o estornuda enfrente de tí, por tallarte los ojos o la nariz después de tener contacto con alguien que está enfermo, o por tocar algo que fué tocado antes por alguien enfermo. Si te expones al humo de cigarro, es más factible que pesques un resfriado.

Para prevenir enfermarte de estas enfermedades, lava tus manos constantemente y trata de no frotar tus manos en tu nariz o tus ojos. No compartas las bebidas, comida o cigarrillos con otra gente. Si tienes asma o diabetes u otra enfermedad crónica, pregúntale a tu doctor o al Servicio de Salud para Estudiantes sobre cómo obtener la vacuna contra el flu cada otoño. Si te enfermas, debes cuidarte muy bien. Dependiendo si es la enfermedad es causada por un virus o una bacteria, es la manera en que debes cuidarte.

Los resfriados y el flu son causados por virus. No puedes deshacerte de ellos rápidamente. Probablemente tendrás tos, tal vez fiebre, y te sentirás adolorido y congestionado. Debes tener mucho reposo, beber abundantes líquidos y tratar los síntomas con medicamentos para el resfriado que se venden sin receta. Lee las etiquetas para asegurarte que tomas la medicina correcta para tus síntomas. Nuevos medicamentos de prescripción para el flu estarán disponibles próximamente. Si tienes algún problema estomacal, come una dieta blanda (cereal, pan tostado, arroz o plátanos) y bebe líquidos claros (bebidas deportivas, agua, jugo diluído o soda).

La infección de garganta por Streptococo y la mayoría de las infecciones de oídos y de senos paranasales son causadas por bacterias y son tratadas con antibióticos. Acude al centro de Servicios de Salud para Estudiantes si te raspa mucho la garganta, tienes dolor en los oídos o en los senos paranasales, fiebre persistente, tos o dificultad para respirar. El personal ahí podrá decirte cuál es tu problema y darte antibióticos si los necesitas.

¿Qué hay acerca del "Mono"?

Probablemente has escuchado acerca del "Mono" o "enfermedad del beso". Sin embargo, la Mono, o Mononucleosis, no ocurre tan frecuente como la gente piensa. Algunos signos de mono son:

- fiebre
- dolor de garganta
- dolor de cabeza
- ganglios inflamados
- cansancio extremo

Si tienes dolor de garganta por más de una semana y te sientes muy cansado, debes ir al centro de Servicios de Salud para Estudiantes. La única manera de averiguar si tienes Mono es hacerte un examen de sangre llamado "Mono spot". Sin embargo, aún si tienes Mono, no hay nada que puedas hacer excepto descansar mucho y comer una dieta saludable. La mayoría de la gente se mejora en el primer mes, pero tendrás que hablar con el centro de Servicios de Salud para Estudiantes para que te ayude a disminuir la carga académica, te retrase la entrega de tareas, o posponga exámenes. Una vez que ya has enfermado, no puedes volver a tener Mono de nuevo.

¿Qué debo hacer si me lastimo -un moretón, un estirón o un esguince?

Estas heridas son comunes y usualmente no muy serias.

- Moretones son heridas en la piel que hacen que la superficie de la piel se ponga morada o de color rojo; con el tiempo, estas moretones se vuelven amarillo-verdosos y luego desaparecen.
- Estirones son heridas de los ligamentos, que es el tejido que conecta los huesos.
- Esguinces, son heridas a los músculos y tendones que son causadas por jalar mucho o inesperadamente estos tejidos.

Si tienes hinchazón, dolor o no puedes sostenerte, debes ver al doctor. De otra forma, tan solo reposa, aplica hielo y mantén elevada la parte del cuerpo que esté lastimada.

Un tipo específico de esguince severo es llamado Esguince de repetición (RSI). El esguince de repetición incluye todo tipo de lesiones en músculos, nervios y tendones de brazos y hombros, causadas por hacer el mismo movimiento continuamente, Probablemente hayas escuchado de tendinitis, bursitis, o síndrome del túnel carpiano. La gente que utiliza mucho las computadoras, por un período de tiempo sin largo y sin descansos, puede tener un esguince de repetición. Para ayudar a prevenir el tener esta lesión, el monitor de la computadora no debe estar ni muy arriba ni muy abajo. Debes tomar muchos descansos, tocar suavemente el teclado, sentarte derecho, y mantener tus muñecas derechas y al nivel. Debes tener una extensión del portateclado, para que tus muñecas puedan descansar sobre él mientras tecleas. Tu silla y tu teclado deben estar colocados de tal manera que tus antebrazos y muslos estén paralelos al suelo. Debes estar sentado como la muchacha del diagrama. Si sientes que necesitas estirarte para alcanzar el teclado, o si tu posición es incómoda, necesitas cambiar de posición. Aún estando en la posición "perfecta", puedes tener problemas si mantienes esta misma posición por mucho tiempo.

Si te sientes:

- Rigidez o dolor en tus manos, muñecas, dedos, antebrazos, o codos
- Temblor o adormecimiento de las manos
- Incoordinación o pérdida de fuerza en las manos

¡acude enseguida al centro de Servicios de Salud para Estudiantes y haz que te revisen!

SALUD MENTAL

¿Qué hago si extraño demasiado mi hogar?

Extrañar demasiado el hogar es muy común entre estudiantes foráneos, especialmente en su primer año de colegio. Sentirse así es natural y no significa que no estés listo para vivir solo. Si sientes que extrañas demasiado tu hogar, habla con tus amigos en la escuela acerca de esto. Probablemente se sientan igual. Habla con algún consejero si no mejorar después de algunos meses de haber iniciado la escuela.

Definitivamente mantén contacto con amigos y familiares de tu casa, pero asegúrate que haces nuevas amistades en la escuela. Probablemente conocerás nuevos amigos en los primeros días de escuela, en tus clases, en eventos sociales, en la cafeterías, en clubes deportivos y a través de otros amigos. No te preocupes si te toma algún tiempo encontrar amigos-sucedará. Tu compañero (s) de cuarto puede convertirse en tu mejor amigo (s) o tal vez no te llesves con él/ella. En cuanto te mudes debes hablar con tu compañero de cuarto acerca de la limpieza, hora de acostarse y música, para que evites problemas posteriores. Habla con un consejero residente si no te llevas bien con tu compañero (s) de cuarto.

¿Qué hago si estoy bajo muchas presiones (stress)?

Es probable que algunas veces te sientas presionado en el colegio. El colegio no solamente es diversión, también puede significar mucho trabajo. Tal vez es la primera vez en tu vida que vives solo, lidiando con las cosas sin tu familia y amigos de casa. Si estás estresado, te puedes sentir cansado, tener dolores de cabeza, tener problemas para dormir, tener problemas para concentrarte, y/o sentirte nervioso, entre otras muchas cosas. Algunas maneras de manejar el stress es consumir menos cafeína, comer una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, y dormir lo suficiente. Tómate un descanso de algo que te haga sentirte realmente presionado. Además, asegúrate que haces algo por tí mismo todos los días -algo que disfrutes. La clave está en balancear clases y escuela con amigos y diversión. ¡Siempre trata de tener una visión positiva y no se te olvide tener sentido del humor!

¿Qué debo hacer si me siento triste?

Pueden existir días en que te sientas triste, en particular, cuando dejas que las exigencias del colegio te abrumen. Estos sentimientos son normales y se irán. Cuando te sientas así, debes tomarte un descanso de las presiones del colegio y hacer algo por tí mismo. Pasa algún tiempo con amigos, ejercitando, leyendo un buen libro, escuchando música, llamando a un amigo en otro colegio, hablando con tus papás, hablando con una persona de confianza en tu colegio. Haz cualquier cosa que te haga sentir bien.

¿Qué pasa si es más serio que estar triste, por ejemplo, si estoy deprimido?

Algunas veces, el sentirse triste puede hacerse algo más serio y volverte deprimido. La depresión puede ser tratada. Si haz tenido pensamientos suicidas o de hacer daño a otros O si has tenido cualquiera de los siguientes síntomas por 2 semanas o más, visita enseguida un consejero en tu centro de Servicios de Salud para Estudiantes:

- Humor triste
- Incapaz de disfrutar las cosas que normalmente disfrutabas
- Problemas del sueño (duermes mucho o muy poco)
- Realmente cansado, no te puedes concentrar, muy poca energía
- Problemas con los alimentos (comes mucho o muy poco)
- Sientes que no vales la pena y que no hay esperanza
- Problemas físicos (dolores de cabeza, dolores estomacales o dolores del cuerpo) que no mejoran a pesar de medicamentos.

No trates de lidiar con la depresión tú solo. ¡Acude con un consejero!. Si tienes algún amigo que piensas pueda estar deprimido, sugiere que él/ella vaya a un consejero lo antes posible.

DESORDENES DE LA ALIMENTACION

¿Qué debo saber acerca de los Desórdenes de la Alimentación?

Algunas niñas llegan al colegio con un desorden alimenticio y otras lo desarrollan mientras están en el colegio. Los dos desórdenes de la alimentación más comunes son anorexia nervosa y bulimia nervosa.

La gente que se mata de hambre a sí misma y pierde una cantidad extrema de peso corporal sufre de anorexia nervosa. La gente con anorexia piensa que tiene sobrepeso, a pesar de que probablemente no es así, y continúa pensando que tiene sobrepeso aún y cuando llegue a estar demasiado delgada. La inanición causa daño a órganos vitales como el corazón y el cerebro. El peso, las uñas y los huesos se vuelven quebradizos; la piel puede volverse seca y algunas veces amarilla o cubierta por un cabello suave. Los períodos menstruales pueden volverse irregulares o interrumpirse.

La gente con bulimia nervosa come cantidades excesivas de alimento (también llamadas comilonas) y luego vomita (también llamada purgación) o ejerce compulsivamente. Dado que mucha gente que tiene "comilonas y purgaciones" puede mantener su peso corporal en rangos adecuados, pueden guardar este problema como un secreto por muchos años. Vomitar puede causar pérdidas importantes de minerales, arritmias cardíacas (latidos irregulares del corazón) que ponen en peligro la vida, daño en los dientes e inflamación de la garganta. Los períodos menstruales también pueden volverse irregulares con la bulimia.

Si conoces a alguien con un desorden de la alimentación, lo mejor que puedes hacer es darle apoyo y alentarla. Anima a esa persona a que busque ayuda y sé persistente. Usualmente existen programas de tratamiento en los centros de asesoría de los colegios. Lee acerca de los desórdenes alimenticios, para que puedas ayudar a la persona que sufre esta enfermedad a entender su problema. Si desarrollas un desorden de la alimentación, ¡busca ayuda!. Acude al centro de asesoría de tu colegio y con tu doctor y habla con tu familia y amigos. Pedir ayuda y hablar con los demás de tu problema, puede ser muy difícil, pero es la única manera en que vas a mejorar.

ALCOHOL Y DROGAS

¿Qué debo saber sobre alcohol y bebidas?

Definitivamente que te vas a encontrar con alcohol y bebidas mientras estás en el colegio, a pesar de que seguramente habrá mucha gente en tu colegio que no toma. Mucha gente prefiere realizar actividades que no involucren las bebidas, como ir al cine o a jugar, salir a comer, o participar en algún evento atlético. Antes de tomar cualquier decisión acerca de las bebidas, debes conocer los riesgos.

El tomar en exceso puede causar enfermedades físicas (o incluso la muerte) y puede llevarte a grandes problemas con el alcohol en el futuro. El tomar, algunas veces hace que la gente se muestre agresiva y violenta, incluyendo agresiva sexualmente. Muchas veces, cuando la gente bebe es cuando sucede el acoso sexual y las violaciones en las citas. Es muy difícil pensar claramente y hacer decisiones correctas cuando uno bebe, por lo que puedes hacer algo de lo que te arrepientas más adelante (por ejemplo, involucrarte en sexo no seguro). Además, el tomar en exceso es también causa de aumento de peso. El alcohol es rico en calorías y muy bajo en nutrientes.

Probablemente sepas que tomar alcohol si eres menor de 21 años te puede meter en problemas legales si te atrapan. Pero probablemente te encuentres con el alcohol antes de cumplir los 21 años, que es la edad legal para poder beber en los Estados Unidos. Obviamente, la mejor manera de evitar problemas relacionados con el alcohol, es evitar beberlo. Si decides beber alcohol, debe ser tu propia decisión y no porque otra gente quiere que bebas, o te dice que bebas. Además, recuerda que si bebes más de una o dos bebidas, puedes perder el control y no tener la capacidad de pensar claramente. Dado que el beber nubla el juicio, no debes manejar después de beber o subirte al carro con alguien que ha bebido. Si tus amigos están bebiendo, debes evitar que manejen. Si sientes que tienes un problema con la bebida o si otros amigos están comentando acerca de tu manera de beber, debes ver a un consejero en el centro de Servicios de Salud para Estudiantes de tu colegio.

Sé inteligente cuando se trate de beber y prueba diferentes actividades que no involucren el alcohol. Te vas a dar cuenta que no necesitas beber para pasar un rato agradable.

¿Qué debo saber acerca del uso de drogas?

Puedes ver gente que utilice drogas en tu colegio o que alguien te esté presionando para que tú las pruebes. Recuerda que la mayoría de los adultos jóvenes no utiliza drogas. Las drogas pueden parecer algo que es solamente para intentarlo por una vez, pero fácilmente puedes involucrarte en problemas con la ley o hacerte daño. Muchas drogas son ilegales y si te pescan, tendrás que enfrentarte a una fuerte multa o un tiempo en la cárcel. Los accidentes automovilísticos, las caídas y los suicidios están fuertemente involucrados al uso de drogas. El uso continuo de drogas puede arruinar tu apariencia, hacer que te vaya muy mal en la escuela, deprimirte, y destruir algunas de tus relaciones de amistad. Aún intentando las drogas solamente una vez puede hacer que te suceda algo de lo que te arrepientas posteriormente. Si vez a algún amigo con problema de drogas, trata de que él/ella acuda por ayuda. Lo mismo es para tí si tú desarrollas un problema con las drogas. Las drogas no te harán feliz ni popular. ¡La manera de ser feliz es hacer actividades divertidas que no involucren drogas!. Inscríbete en clubes, practica deportes, sal a comer. ¡Nada más recuerda que no necesitas las drogas!.

SALUD SEXUAL

¿Qué necesito saber si soy sexualmente activo o si estoy planeando en iniciar mi vida sexual activa?

La gente joven toma muchas decisiones sobre su vida sexual durante el colegio, incluyendo la de abstenerse del sexo o de volverse o continuar siendo, sexualmente activo. Otras cosas sobre sexualidad que los adolescentes tienen que decidir es sobre el sexo de sus parejas, el tipo de anticonceptivo, y la intensidad de las relaciones. Nunca debes permitir que otros te presionen a tener sexo si tú no quieres. La decisión es solamente tuya, tanto para decidir cuándo tener sexo, la primera vez y todas las veces.

Antes de que decidas tener una relación sexual, habla con tu pareja acerca de si es la decisión correcta para tí. Pregúntale sobre su historia sexual, incluyendo si él o ella ha sido expuesto (a) a enfermedades de transmisión sexual (ETS). Discute con tu pareja si tú o él/ella se involucrarán sexualmente con otra gente. Recuerda, el riesgo de contagiarse de una enfermedad de transmisión sexual o un virus que pueda causar cáncer o SIDA se ve incrementando si tú o tu pareja tienen relaciones sexuales con otra gente. Entre más parejas sexuales, mayor es el riesgo. La única manera de prevenir definitivamente el no tener ninguna enfermedad sexual, es no tener sexo. Si tú decides tener sexo, la mejor manera de evitar contagiarte de cualquier tipo de enfermedad de transmisión sexual es tener sexo con una sola persona que nunca ha sido expuesta a enfermedades de transmisión sexual. Debes utilizar un condón de látex cada vez que tengas sexo, desde el inicio hasta el final.

Si tú estás en una relación heterosexual (estás saliendo con un hombre), habla acerca del control de la natalidad (condón de látex, píldoras anticonceptivas, hormonas inyectadas) y qué harán si no funcionan. (Ver la Hoja de Información de Salud "Anticoncepción/Control de la Natalidad"). Si sientes que no puedes hablar con tu pareja acerca de estos temas, entonces debes de volver a pensar si deberías estar teniendo relaciones sexuales con él. Platica con los Servicios de Salud para Estudiantes acerca de los métodos para el control de la natalidad que ellos ofrecen a estudiantes y qué tipo de asesoría y servicios son ofrecidos para mujeres jóvenes que tienen un embarazo planeado o no planeado. Asegúrate de que sabes cómo recibir servicios confidenciales que no juzguen. Practica las siguientes preguntas:

¿Qué pasa con los honorarios por las citas que tenga aquí o con un ginecólogo de la comunidad?

Si estoy bajo la cobertura del seguro de mis padres, ¿se pueden enterar ellos de los revisiones y pruebas que me son realizadas?

¿Qué pasa si necesito control de la natalidad?

¿Me puede informar que sucede con los resultados de mis pruebas de laboratorio? ¿A quién le llaman?

¿Qué pasa si quiero hacerme pruebas para ETS o HIV?

¿Qué pasa si averigüo que tengo una ETS (Enfermedad de Transmisión Sexual)?

¿Qué pasa si averigüo que estoy embarazada?

¿Hay alguna información que estén obligados de informar a mis padres?

¿Qué pasa si tengo un gran problema y necesito ayuda para decírselo a mis padres?

Si tu método para el control de la natalidad falla, tienes una opción llamada anticoncepción de emergencia, también conocida como "píldora de la mañana siguiente". La anticoncepción de emergencia puede prevenir un embarazo después de tener sexo no protegido. Las píldoras de la anticoncepción de emergencia se toman en 2 dosis. La primera dosis debe tomarse dentro de las primeras 72 horas después del sexo no protegido, y la segunda dosis debe tomarse 12 horas después. Entre más pronto comiences la medicina después de tener sexo no protegido, el tratamiento es más efectivo. Usualmente puedes conseguir anticoncepción de emergencia de Planned Parenthood (ver teléfono de línea directa más abajo), otras clínicas de planeación familiar, o en el centro de Servicios de Salud para Estudiantes de tu colegio. Investiga si tus Servicios de Salud ofrecen anticoncepción de emergencia y si te la pueden dar por adelantado.

El colegio es también una época en que mucha gente joven está tratando de decidir su orientación sexual. Existen consejeros disponibles en tu centro de Servicios de Salud para Estudiantes si es que deseas hablar con alguien. Muchos colegios tienen incluso, grupos de apoyo para gays, lesbianas, bisexuales y estudiantes de sexo indefinido.

ASALTO SEXUAL/VIOLACION

¿Qué debo saber acerca de asalto sexual y violación?

El asalto sexual y la violación pueden suceder en los colegios. Existen cosas que puedes hacer para protegerte. Si andas afuera por la noche, camina en áreas bien iluminadas con una amiga. Utiliza los equipos de seguridad disponibles en tu colegio. Si estás en una fiesta, asegúrate que tus amigos saben dónde andas.

Más de las mitad de todas las violaciones son cometidas por alguien que la víctima conoce o que sale con ella en una cita. Así es que cuando estés conociendo una persona, sé cuidadosa de a dónde vas y en qué situaciones te pones tú misma. Seguramente habrás oído sobre las drogas utilizadas en las violaciones en citas que se usan en los colegios. Estas son drogas que se ponen en

las bebidas de las mujeres en los bares o en una fiesta cuando ella deja su bebida descuidada y se retira momentáneamente por algún motivo, o cuando está distraída. Para protegerte de estas drogas, no tomes nada que no hayas abierto tú misma, no compartas bebidas con nadie, no bebas de un tazón de ponche, y no dejes tu bebida en algún lugar y más tarde la recojas y bebas de ella nuevamente.

¿Cómo puedo saber si fui violada o asaltada sexualmente?

La definición de violación es cualquier penetración dentro de tu vagina sin tu consentimiento, por un dedo, un pene, o cualquier objeto. También es ilegal, si sin tu consentimiento, alguien toca tu vagina con su boca o te penetra analmente de cualquier forma. Guardar silencio no es lo mismo que consentir. ¡Cualquiera de estas cosas que son hechas sin tu consentimiento son equivocadas e ilegales!.

¿Qué debo hacer si soy asaltada sexualmente o violada?

Es importante obtener ayuda médica de inmediato. Si eres asaltada sexualmente o violada, debes acudir directo a tu centro de Servicios de Salud para Estudiantes o al hospital más cercano para que te revisen. Ellos te ayudarán a contactar tu colegio o a la policía local si tú todavía no los has llamado. Reportar un asalto sexual o una violación es importante para que la persona que te haya hecho eso sea atrapada y no se lo haga a nadie más. No debes bañarte ni cambiar tus ropas antes de ser examinada, para que la evidencia no sea destruida.

Muchas mujeres tienen dificultad para reportar una violación o un asalto sexual ya que se sienten avergonzadas, en negación de lo que sucedió, solamente quieren olvidar lo sucedido, o piensan que ellas lo causaron. Es muy importante hablar de todos estos sentimientos y por todo lo que pasaste con un consejero experimentado. Pregunta qué opciones tienes en tu centro de asesoría o de Servicios de Salud para Estudiantes. Si necesitas algo que tu colegio no ofrece, pregunta por algunos nombres de consejeros o grupos en la comunidad. Algunos colegios también ofrecen sesiones de grupo para víctimas de violación o asalto sexual. Además, decide quién en tu familia o amigos puede ser de apoyo.

Abajo están enlistados algunos teléfonos de línea directa. Recuerda que estos recursos están disponibles para mujeres jóvenes que han pasado por esto.

VIOLENCIA/ABUSO EN LAS RELACIONES

¿Qué pasa si estoy involucrada en una relación abusiva o violenta?

El abuso en una relación puede ser tanto físico como mental. Tu pareja nunca debe amenazarte o lastimarte, y nunca debe amenazarte con herirte o herir cualquiera de tus posesiones o gente que son importantes para tí. Tu nunca debes sentir miedo de tu pareja o sentirte controlada por él o ella. Tu pareja nunca debe hacerte sentir menos o mal acerca de tí misma. Si tu pareja hace cualquiera de estas cosas, es tiempo de que busques ayuda y salgas de la relación. Si tu pareja abusa de tí, él o ella probablemente nunca pararán. ¡Estarás mucho mejor sin una pareja abusiva!. Tú mereces ser tratada por tu pareja con amor y respeto.

Si estás en una relación abusiva, debes hablar con algún adulto en quien confíes, alguien en tu colegio del servicio de asesoría, o a alguna línea directa de abuso doméstico. Esta gente te puede ayudar a lidiar con tus preocupaciones. Si alguna vez sientes que estás en peligro cuando estás con tu pareja o después de que has terminado con tu pareja, llama al 911 y explícales tu situación. Si terminas con tu pareja y temes que él/ella venga a buscarte, quédate en un sitio seguro donde no pueda contactarte y haz que alguien tome los mensajes de él. Puedes hablar con la policía sobre lo que legalmente puedes hacer para protegerte del abuso.

NUMEROS TELEFONICOS Y LINEAS DIRECTO/SITIOS DE INTERNET/LIBROS

A continuación, se enlistan algunas maneras en que puedes ponerte en contacto con alguien para hablar y averiguar más información de algunas de tus preocupaciones.

Números telefónicos y Líneas Directas:

Domestic and Teen Abuse: 1-800-992-2600

(Abuso doméstico y del Adolescente)

RAINN (Rape, Abuse, Incest, National Network): 1-800-656-HOPE

(Violación, Abuso, Incesto, Red Nacional)

Drugs and Alcohol: 1-800-DRUG HELP

(Drogas y Alcohol)

National STD Hotline: 1-800-227-8922

(Línea Directa Nacional de ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual))

Center for Disease Control and Prevention: 1-800-CDC-1311

(Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades)

Planned Parenthood: 1-800-829-7732

(Paternidad Planeada)

Emergency Contraception: 1-888-NOT-2-LATE

(Anticoncepción de Emergencia)

Sitios de Internet:

Salud General:

www.mediconsult.com

www.acha.org

<http://health1.uwsp.edu/CollHlth/>

<http://www.goaskalice.columbia.edu/index.html>

www.healthfinder.org

Salud Mental:

www.mentalhealth.com

Salud Sexual:

www.plannedparenthood.org

Drogas y Alcohol:

www.health.org/pubs/strafact/straight.htm

Tabaquismo:

<http://www.ahcpr.gov/consumer/smokecsm.htm>

http://rex.nci.nih.gov/NCI_Pub_Interface/Why_do_you_smoke/why.html

Desórdenes de la Alimentación:

www.bewell.com/hic/eating_disorders/bulimia/index1.asp

<http://www.edap.org/>

<http://www.massmed.org/community/hinfo/overeat/index.html>

Esguince de Repetición:

http://www.aaos.org/wordhtml/pat_educ/carpaltu.htm

<http://www.ninds.nih.gov/patients/Disorder/CARPAL/carpal.HTM>

Asalto Sexual/Violación:

www.parkland.cc.il.us/publicsafety/crimalrt.htm

www.ksu.edu/ucs/rape.html

Abuso:

home.vicnet.net.au/~girlsown

Libros:

Dobkin, Rachel, and Shana Sippy. The College Woman's Handbook. New York: Workman, 1995.

Otis, Carol L., and Robert Goldingay. Campus Health Guide: The College Student's Handbook for Healthy Living. New York: College Board, 1989.

**Escrito por Lara Hauslaib, B.A., Leadership Education in Adolescent Health (LEAH) Training Program
Coordinator, AOL Youth Web Advisory Program Coordinator, CYWH Health Education Writer**