

## Dosier de la Sociedad de Medicina de la Adolescencia (SEMA) para las necesidades de salud del adolescente

La adolescencia es una etapa de grandes cambios cuyo objetivo es que el adolescente encuentre su propia identidad.

Durante este periodo, el adolescente tiene unas necesidades de salud.

**Familia y amigos:** Es importante que sepa que los padres lo quieren de una forma incondicional, pero que no son sus amigos, ni sus colegas. Por lo tanto le exigirán y le pondrán límites, dándole más libertad conforme se haga más responsable de sus decisiones.

**Prevención:** Las [vacunaciones](#) forman parte de una vida saludable. Se deben conocer las vacunas correspondientes a su edad en su país, así como las que pudiera precisar si viaja al extranjero.

**Alimentación y ejercicio físico:** La [dieta](#) debe ser equilibrada y sana; además es esencial llevar una vida activa haciendo ejercicio físico de una forma regular.

**Sueño:** El rendimiento se verá beneficiado con unas [pautas de sueño regulares](#), durmiendo si es posible entre 9 y 10 horas diarias y evitando estimulantes.

**Ocio y tiempo libre:** Hay vida más allá de las pantallas, los móviles y la tecnología. Es beneficioso realizar actividades al aire libre con amigos y familiares. Usar protección solar. Descubrir el placer de leer u oír música.

**Estado mental:** En esta época de cambios y de desarrollo de la personalidad se puede sentir inseguridad y tener sentimientos de tristeza, ansiedad y [depresión](#). Si se percibe que no hay salida hay que pedir ayuda a la familia, a una persona de confianza o acudir al pediatra o médico de familia.

**Autoestima, la importancia de quererse:** La aceptación por los demás empieza aceptándose y tratándose bien a uno mismo.

**Violencia, maltrato, abuso y accidentes:** [La violencia](#) nunca es justificable ni aceptable. Se debe pedir ayuda siempre que se sufra cualquier tipo de violencia. No beber ni tomar otro tipo de drogas antes de conducir.

**Drogas:** Esta es una etapa con tendencia a comportamientos de riesgo, pero nunca hay que usar las [drogas](#) como medio de relación social. Sus efectos en el cerebro son irreparables.

**Sexualidad:** Mantener relaciones sexuales seguras y maduras, protegiéndose con preservativo y aceptando la decisión de la otra persona. Pedir ayuda si se está en apuros.

**Nuevas tecnologías:** La forma de buscar información, aprender, entretenerte o relacionarse ha cambiado, pero también [suponen un riesgo](#). Hacer un uso no responsable puede producir adicción, problemas físicos y psicológicos. Se debe ser crítico y controlar la privacidad, así como no contactar con extraños, con comunidades peligrosas o hacer [sexting](#).

En este [dossier](#) se puede encontrar además de los consejos de salud previamente explicados , direcciones Web, apps, QR o teléfonos de interés.

Artículo publicado el 6-7-2020, revisado por última vez el 13-7-2020

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/dossier-sociedad-medicina-adolescencia-sema-para-necesidades-salud>