

Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

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

Image not found

file:///var/www/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

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, entretenerse o relacionarse han 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 [dosier](#) 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/dosier-sociedad-medicina-adolescencia-sema-para-necesidades-salud>