

J1 – EL EXAMEN PREVENTIVO PARA ADOLESCENTES CON CALENDARIO DE SALUD Y CONSEJOS DE VACUNACIÓN PARA JÓVENES DE 12 A 17

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

¡HÁZTE EXAMINAR!

Incluso si te sientes estupendamente: Hazte el examen preventivo para chicas y chicos entre 12 y 14 años. Durante el examen de salud juvenil, abreviado como J1, tu médico comprobará si todo está bien en ti. Así podrá reconocer y tratar a tiempo los posibles problemas de salud; para que tú estés bien. Además, podrás hablar sobre temas como el primer amor, el alcohol o el estrés en el colegio – ¡depende de ti! Tu médico también te aconsejará sobre tu protección de vacunación.

TU TOP CHECK-UP J1 QUE NO CUNDA EL PÁNICO

Qué pasa durante el J1

¿Hace tiempo que no acudes al médico? No te preocupes. El examen transcurre de un modo totalmente relajado. Tu médico te informará sobre lo que está ocurriendo. Tú puedes decidir, si quieres que tu acompañante esté contigo durante el examen o si prefieres que aguarde en la sala de espera.

Ahora viene la anamnesis (la palabra proviene del griego y significa: recuerdo). Tu médico te preguntará sobre tu salud y tu estado en general. ¿Tienes alguna enfermedad, tomas medicamentos? Puedes hablar de cosas que de otra manera te resultarían muy penosas: sexo, la píldora y otros anticonceptivos, drogas, alcohol y problemas de peso. También sobre el estrés que tengas en casa, en el colegio o con tus amigos.

Durante el examen, el médico te revisará de pies a cabeza: Medirá tu peso, estatura y tu presión sanguínea. Auscultará tu corazón, examinará tu cuello, pecho y abdomen y comprobará si tu columna vertebral está bien.

Atrévete: si hubiese algo que no entiendes, pregunta. Tu médico te explicará todo.

LAST BUT NOT LEAST

Vacunación y conversación final

Ya prácticamente nadie conoce la difteria y la parálisis infantil. Esto ha llevado a que muchas personas ya no se vacunen. Un grave error, puesto que las enfermedades infecciosas severas pueden poner en peligro tu vida. Por lo tanto, el J1 incluye el chequeo de vacunación. Tu médico mirará en tu registro de vacunación, si hay vacunas que deban ser reforzadas, recuperadas o si hay series de vacunas que deban completarse.

TIEMPO PARA TUS PREGUNTAS

Puedes hablar sobre cualquier tema

Al final del examen preventivo, tu médico te dirá en qué condiciones estás. Te dará consejos en relación a cómo seguir manteniéndote en buen estado de salud. Por ejemplo, haciendo más deporte. Si hubiera algo que no está bien, tu médico realizará pruebas adicionales. Durante la conversación final, podrás hacer las preguntas que quieras, bien sea sobre la píldora anticonceptiva o sobre las drogas. Tu médico también te dará consejos para problemas como impurezas de piel o exceso de peso. Anímate.

LO QUE NECESITAS

- una cita con tu pediatra o médico general
- tu tarjeta sanitaria
- tu carnet de vacunación
- el cuaderno de exámenes amarillo (si lo hubiese)
- a ti mismo(a)
Como apoyo: a tus padres, tu novio o novia

Todo en privado – aún si eres menor de 18

TU CHEQUEO DE VACUNACIÓN

¿PARA QUÉ ESTRESARSE?

Ahórrate las enfermedades – ve a vacunarte

Cada vez hay menos personas que se hacen vacunar. Con mayor frecuencia cada vez ocurren las enfermedades infecciosas peligrosas tales como el sarampión o la tos ferina. Por lo tanto debes verificar tu protección de vacunación. Sobre todo entre los 12 y los 17 años es cuando te tocan las vacunas contra la difteria, el tétanos, la tos ferina y la parálisis infantil. Si aún no estás protegido suficientemente contra algunas enfermedades, puedes recuperar ahora las vacunaciones. Esto se refiere a hepatitis B, meningococos, sarampión, paperas, rubéola y varicela. Tu médico te dirá cuáles son las vacunas que te faltan.

TODO DE UN VISTAZO

Tu calendario de salud

Mi cita para el examen preventivo

CHECK-UP J 1 para chavales entre 12 y 14 años		
Fechas de vacunación importantes, si tienes entre 12 y 17.		
Vacuna	Tipo de vacunación	Fecha de vacunación
Difteria	A	
Tétanos	A	
Tos ferina (Pertussis)	A	
Parálisis infantil (Poliomyelitis)	A	
Hepatitis B	N	
Sarampión	N	
Paperas	N	
Rubéola	N	
Varicela	N	
Meningococos	N	
Virus de papiloma humano (HPV)	S/N	

A: Refresco
N: Vacuna de recuperación (si las vacunas aún no se han hecho total o parcialmente)
S: Vacunación estándar para niños y adolescentes hasta 14 años.
(Las vacunas previamente mencionadas corresponden a las recomendaciones estándar de la Comisión permanente de vacunación (STIKO) del Instituto Robert Koch.)

VACUNAS IMPORTANTES ANTES DE LA „PRIMERA VEZ“

Para chicos y chicas:

La hepatitis B es una inflamación del hígado que en muchos casos no se cura completamente. En ese caso, los virus permanecen en el cuerpo y pueden dañar el hígado en forma permanente. La infección con este virus se produce a través de la sangre y otros fluidos corporales. Es decir que si tienes relaciones sexuales con alguien y no estás vacunado(a), te puedes infectar.

El virus del papiloma humano (HPV) es un virus que puede provocar cáncer de útero, así como enfermedades cancerosas en el ano, pene, boca y faringe. Se transmiten en el acto sexual, debido a lo cual la vacunación de los niños y las niñas debería realizarse dentro de lo posible antes del primer contacto sexual.

DIE KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG (KBV)

La KBV es la organización central de las 17 asociaciones de médicos de las cajas mutuas de enfermedad (KVen), que representan a los alrededor de 175.000 médicos y psicoterapeutas psicológicos en Alemania. La KBV y la KVen aseguran la atención médica ambulante.

RECOMENDACIÓN: Haz clic en tu médico.

Para localizar al pediatra o médico general que te corresponde en tu barrio, visita la página de la KBV bajo www.kbv.de. Allí podrás llegar clic a clic hasta las búsquedas regionales de las asociaciones de médicos de las cajas mutuas. Así podrás saber quién tiene su consultorio cerca de ti y cuáles son los horarios de consulta. Si tienes un Smartphone: Utiliza simplemente la aplicación KBV-App BundesArztsuche.

Sello del consultorio