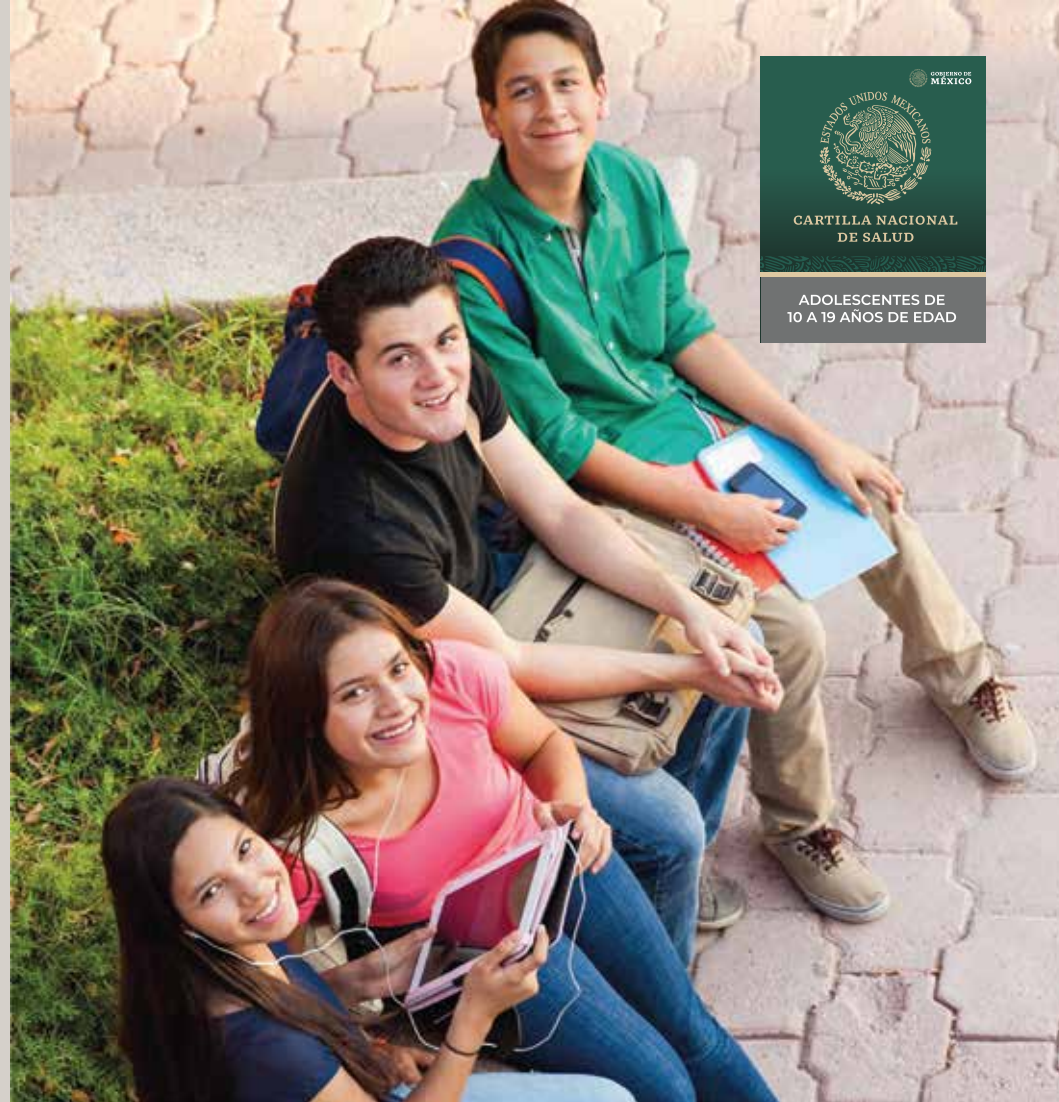


**Recuerda que ser adolescente  
es bueno, pero adolescente  
y sano es mejor.**



ADOLESCENTES DE  
10 A 19 AÑOS DE EDAD

DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL  
CE: 000/0/000/00

**Mayor información:**  
Instituto de Seguridad Social  
del Estado de México y Municipios  
Subdirección de Salud, ISSEMYM.  
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,  
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,  
Toluca, Estado de México.  
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.

**Cartilla del  
adolescente sano  
de 10 a 19 años**

## Adolescentes de 10 a 19 años

La adolescencia es el periodo comprendido entre los 10 y los 19 años.

En la medida en que aumenta la edad se incrementa también el riesgo de muerte prematura, a causa de:

- Suicidios
- Violencia
- Complicaciones en el embarazo
- Enfermedades prevenibles

### Acciones de salud

Encontrarás acciones con alto impacto positivo en la preservación de tu salud, como:

- Promoción de salud
- Nutrición
- Prevención
- Detección y control de enfermedades
- Salud sexual y reproductiva

En tu cartilla encontrarás una guía para el cuidado de tu salud, como:

- El registro de tus mediciones (como índice de masa corporal) que ayudarán a evaluar y vigilar tu estado nutricional.
- El historial de tu esquema de vacunación, defectos visuales y prevención de accidentes, entre otros.
- Orientación sobre diferentes métodos anticonceptivos e infecciones de transmisión sexual como el VIH/SIDA y el virus del papiloma humano.

- Información sobre los efectos negativos del consumo de tabaco y alcohol. Si tienes problemas para controlar estas sustancias, solicita ayuda en tu unidad médica.

- Seguimiento de las visitas a tu odontólogo, al menos dos veces al año.

- Asesoría sobre la técnica de cepillado, el uso del hilo de dental o la aplicación tópica de flúor.

- Los traumatismos por accidentes de tránsito, principal causa de muerte entre los adolescentes; discapacidades, problemas legales, daños a terceros y a la vía pública; consecuencias psicoafectivas y una carga económica social, individual y familiar. Recuerda que la seguridad está en tus manos.

- La activación física te proporciona muchos beneficios, como: fortalecimiento de tu autoestima, condición física, facilita el descanso, el sueño y mejora el estado de ánimo.

- Solicita tu cartilla y mantenla actualizada.

