

Visita 16-18 años

Profesional: Enfermería.

1. Evolución desde la última visita

Revisar las actividades preventivas planificadas previamente

Evaluar los cuidados personales: acrónimo FACTORES (Familia, Amistades, Colegio, Tóxicos, Objetivos, Riesgos, Estima y Sexualidad). Valorar:

- Ambiente y relación familiar (padres-separaciones, nuevas parejas, hermanos).
- Relación social (amistades, pareja, pertenencia a grupos).
- Estudios: planes de estudio o trabajo, rendimiento escolar.
- Tóxicos:
 - Tabaquismo activo/pasivo.
- Drogas:
 - Si no se detecta consumo dar información para reafirmar el rechazo al consumo de drogas y felicitar.
 - Si se detecta consumo:
 - Valorar tipo de droga, cantidad, frecuencia, entorno en que consume y el estado en el que se encuentra para diferenciar el consumo ocasional y experimental del problemático (anexo 4, drogas).
 - Informar sobre los riesgos.
 - Valorar el deseo de abandonar el consumo: test de Fagerström (anexo 5, tabaco) para adolescentes, test Audit para alcohol (anexo 4, alcohol).

- Si hay deseo de abandonar el consumo realizar seguimiento estructurado o derivar si es preciso. Utilizar el DSM-IV para el diagnóstico de abuso y dependencia.
- Alcohol:
 - Cantidad: gramos/día o semana (anexos 1 y 2, alcohol).
 - Patrón de consumo: diario, fines de semana, tipo de bebidas.
 - Preguntar si ha conducido o ha ido con alguien que conducía tras consumir alcohol.
 - Considerar utilizar cuestionarios específicos: CAGE y AUDIT (anexos 3 y 4, alcohol).
- Objetivos: aficiones, intereses, perspectivas de futuro.
- Conductas de riesgo en accidentes de tráfico (cinturón, casco, fines de semana).
- Autoestima (autoimagen corporal, ¿se siente capacitado para sus planes, para lo que hace?, ¿cumple sus expectativas?, sentimientos de tristeza o ansiedad).
- Historia sexual:
 - Menarquia, periodicidad y frecuencia de la menstruación, antecedentes obstétricos.
 - Conocimientos sobre sexualidad, prevención de embarazos no deseados, prevención de infecciones de transmisión sexual.
 - Si tiene relaciones coitales: valorar la edad de inicio, número de parejas, uso de métodos anticonceptivos (tipo, patrón de utilización, uso correcto), antecedentes de infecciones de transmisión sexual. Conductas de riesgo.
- Alimentación:
 - Encuesta alimentaria (horario, grupos de alimentos).

Organización y actividades por grupos de edad

- Desequilibrios alimentarios. Hablar sobre la pirámide de alimentos.
- Problemas relacionados con la alimentación.
- Ejercicio físico (tipo, duración, frecuencia).
- Higiene bucodental (cepillado, visitas a dentista).

2. Evaluación del desarrollo físico. Técnicas de cribado

- Desarrollo físico: peso y talla. Valorar gráficas de percentiles y cambios.
- Cribado de obesidad: IMC, valorar percentiles y cambios de percentil.
- Valorar presión arterial con su percentil correspondiente (si > 120/80 realizar triple toma).
- Cribado visual
 - Agudeza visual de cada ojo por separado mediante optotipos.
- Exploración bucodental
 - Maloclusión.
 - Traumatismos previos.
 - Enfermedad periodontal.
 - Caries.

3. Inmunizaciones

- Comprobar el calendario (vacunas puestas y dosis según CC. AA.). Informar del calendario del adulto.

4. Información: consejo, promoción y prevención

Consejo sobre alimentación equilibrada

- Informar sobre la pirámide de alimentos.
- Consejo nutricional: recomendaciones generales y específicas, distribución de la ingesta energética a lo largo del día.

Consejo sobre salud bucodental

- Cepillado diario con pasta fluorada (1.000-1.400 ppm).
- Colutorio fluorado diario (0,05%) o semanal (0,2%).

Consejo sobre actividad física

- 60 minutos diarios, intensidad moderada a intensa y, a ser posible, deporte organizado.

Consejo sobre prevención de accidentes

- Relacionados con el tráfico: casco motos, cinturón de seguridad en coches, educación vial.
- Seguridad en bicicleta y monopatín (casco y protecciones), piscina y otros deportes.
- Prevención de incendios en el hogar.
- Prevención de la conducta violenta y el uso de armas.

Consejo sobre tabaco

- Evitar tabaquismo activo/pasivo. Si hay tabaquismo activo, consejo estructurado para abandono del consumo.

Organización y actividades por grupos de edad

Consejo sobre alcohol

- Aconsejar que no beba: riesgo de problemas de conducta, accidentes, conductas violentas, disminución del rendimiento escolar.
- Reducción de daños:
 - No ir en coche con alguien que ha bebido.
 - No dejar que alguien que ha bebido conduzca.
 - Reforzar el mensaje de no beber y conducir: abstinencia si se va a conducir y designar un conductor.
- Si bebe:
 - Establecer metas individuales para reducción o abstinencia.
 - Apoyar: motivar y ayudar al desarrollo de habilidades para disminuir el consumo o para mantener la abstinencia. Felicitar por lo que consigue.
 - Establecer una visita para el seguimiento y valorar derivación si procede.

Consejo sobre consumo de drogas

- Desaconsejar consumo de otras drogas. Informar de los riesgos del consumo, sus efectos nocivos para la salud, la relación con accidentes y el efecto en la memoria durante el periodo de desarrollo de la adolescencia.

Consejo de fotoprotección

- Instruir sobre los peligros del exceso de exposición solar y el beneficio de la fotoprotección.

Consejo sobre salud sexual

- Salud sexual y reproductiva, incluyendo prevención de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

- Entregar documentación escrita:
 - Consejos para la etapa adolescente (anexo 6, consejos generales).
 - Uso del preservativo masculino y femenino (anexo 1 y 2, embarazo no deseado).

5. Valoración del riesgo individual. Información e intervención en caso de riesgo individual

Riesgo psicosocial

- Indagar sobre la posibilidad de abuso o acoso fuera del medio familiar, consumo de drogas y otras conductas de riesgo. Ofrecer recursos sociales o legales disponibles, derivación y/o apoyo.

Riesgo de caries

- Suplementos de vitamina D, hierro por vía oral, en los grupos de riesgo. Suplementos de flúor en grupos de riesgo (anexo 4, salud bucodental).

Riesgo de tuberculosis

- Identificar grupos de riesgo de padecer tuberculosis (ver cribado de tuberculosis). Programar Mantoux anualmente en infectados por VIH; en uno de los controles de la adolescencia; en los demás grupos de riesgo (grupos marginales, de nivel socioeconómico muy bajo o con difícil acceso a los servicios sanitarios, uso drogas...); y antes y después de viajar a países donde la tuberculosis sea endémica.

Riesgo de sobrepeso y obesidad

- Identificar niños con riesgo:
 - Bajo nivel socioeconómico.
 - Padres obesos.
 - Rebote adiposo antes de los 5 años.

Organización y actividades por grupos de edad

- Aumento de 2 o más puntos en el IMC anual.
- aconsejar sobre alimentación equilibrada e incentivación de actividad física. Control anual del IMC.
- En caso de sobrepeso-obesidad medir el perímetro abdominal con percentiles y descartar síndrome metabólico (TA, glucemia, tolerancia a la glucosa, colesterol y triglicéridos).

Determinar colesterol (una vez a partir de los 2 años) en población de riesgo de hipercolesterolemia

- Padre o madre con dislipemia genética con alto riesgo cardiovascular (principalmente hipercolesterolemia familiar heterocigota e hiperlipemia familiar combinada).
- En caso de desconocerse estos antecedentes, se pueden valorar de forma individual los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura en padres o abuelos (antes de los 55 años en varones y antes de los 65 años en mujeres). Esto incluye: infarto agudo de miocardio, angor, vasculopatía periférica, enfermedad cerebrovascular, muerte cardíaca súbita, demostración mediante arteriografía de una aterosclerosis coronaria, angioplastia o cirugía de derivación de arteria coronaria.
- Independientemente de la historia familiar, si se asocian otros factores de riesgo: HTA, obesidad (IMC > p95), diabetes mellitus.

Detección precoz del cáncer de cuello de útero: mujeres sexualmente activas más de 3 años, indicar citología vaginal.