



Teen Talk

Entra en el juego.

Las revisiones o chequeos anuales te mantienen saludable.

Si juegas algún deporte, es posible que hayas tenido un examen físico deportivo recientemente. Con un examen físico deportivo, tu médico se asegura de que estás preparado para la actividad física. Pero para estar saludable, también necesitas una revisión o chequeo anual.

Podrán parecer lo mismo, pero un examen físico deportivo no es lo mismo que una revisión o chequeo anual. En una revisión o chequeo anual, tu médico habla contigo de otros temas aparte de los deportes y acerca de todo tu cuerpo.

Puedes hablar con tu médico acerca de tu crecimiento, tu sexualidad y cualquier otro aspecto que te pueda estar inquietando. El consultorio médico es un lugar seguro y privado para hablar de temas de los cuales no puedes hablar con tus amigos o tu familia. Puedes confiar en que tu médico hará lo correcto.



¿Ya te hiciste la tuya? Si no has tenido tu revisión o chequeo anual, llama a tu proveedor de salud para programar una cita.

Conserva tus dientes saludables.

Cuanto más saludables sean tus dientes, más feliz te verás. Esto es porque tus dientes son importantes en muchas formas. Los dientes fuertes y saludables te ayudan a masticar, hablar claramente y, de hecho, te ayudan a verte mejor. A continuación, te presentamos algunos consejos para mantener tus dientes en la mejor forma:

- **Cepíllate los dientes al menos dos veces al día**, después del desayuno y antes de acostarte. Si puedes, cepíllalos después del almuerzo o después de comer un bocadillo dulce.
- **Cepilla todos los dientes**, no solo los de adelante.
- **Usa un cepillo de dientes con cerdas suaves**. Cepíllate en total durante 2 o 3 minutos. Cambia el cepillo de dientes cada 3 meses.
- **Usa hilo dental todos los días**. El hilo dental elimina la comida que el cepillo de dientes no puede alcanzar.
- **Visita a tu dentista cada 6 meses**.

Para obtener datos de salud al alcance de tu mano: videos, consejos y más, ingresa a Kidshealth.org. ¿Tienes más preguntas sobre tu salud? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al 1-866-292-0359, TTY 711.

4 consejos para sobrevivir a las inyecciones.

¿Te ponen nervioso las inyecciones? No eres el único. Mucha gente les teme porque tiene un miedo intenso a las agujas. Así que la próxima vez que tu médico te pida que te subas la manga, recuerda estos consejos:

- 1. Distráete** mientras esperas.
- 2. Concéntrate** en respirar lenta y profundamente.
- 3. Enfócate** fijamente en algún objeto del consultorio.
- 4. Relaja el brazo**. Estar tenso puede hacer que la inyección duela más.

Antes de que te inyecten, no dudes en decirle al médico o a la enfermera que estás nervioso. Los profesionales médicos están acostumbrados a la gente que les teme a las inyecciones y pueden ayudarte a que te relajes.

UnitedHealthcare does not discriminate based on race, color, national origin, sex, age or disability.

We provide communication help at no cost for people with disabilities. This includes materials with large print. It includes audio, electronic and other formats. We also have American sign language interpreters. If English is not your main language, you may ask for an interpreter. We also have materials in other languages. To ask for help, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are Monday to Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, at no cost to you, are available. Call **1-866-292-0359, TTY 711**.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-292-0359, TTY 711**.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-866-292-0359, TTY 711**。