





Te han informado sobre:

- Cambios en la adolescencia
- Familia
- Alimentación
- Actividades físicas y sedentarias
- Orientación en estudio y/o trabajo
- Sexualidad
- Salud reproductiva
- Consumo de sustancias
- Accidentes

- En tren de querer... es saludable y divertido:
- Para comenzar el día con energía: desayunar
  - Para cuidar la sonrisa: cepílate los dientes.
  - Méovrve (caminar, bicicleta, saltar, bailar, practicar deportes) y toma mucha agua.
  - Dormir por lo menos 8 horas por día.
  - Aprender siempre... a respetar y que te respeten; a decir que "no" si algo no te gusta y a aceptar que te lo digan
  - Comunícate con la familia, con los que te rodean, con los y las amigos/as... y con los que no lo son también

Controles sí o sí!!!

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ODONTÓLOGA</p> <p>(12 años)</p>		Mes	Año	
		Firma		
Mes	Año	Mes	Año	
Firma		Firma		
Mes	Año	Mes	Año	
Firma		Firma		

Válido hasta:

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">MEDICINA</p>		Mes	Año	
		Firma		
Mes	Año	Mes	Año	
Firma		Firma		

Expedido este carné no es necesario el certificado médico para realizar deportes.  
 Para practicar deportes televisados o trabajar, se debe cumplir este carné con el trámite de acuerdo a la normativa vigente.



3

Te han informado sobre:

- Cambios en la adolescencia
- Familia
- Alimentación
- Actividad física y sedentarismo
- Orientación en estudio y/o trabajo
- Sexualidad
- Salud reproductiva
- Consumo de sustancias
- Accidentes

- En tren de quererte... es saludable y divertido
- Para comenzar el día con energía: desayunar
- Para cuidar la sonrisa: cepílate los dientes
- Recuerda (caminar, bicicleta, saltar, bailar, practicar deportes) y tomar mucha agua
- Dormir por lo menos 8 horas por día
- Aprende siempre... a respetar y que te respeten, a decir que "no" si algo no te gusta y a aceptar que te lo digan
- Comunicarse con la familia, con los que te rodean, con los y las amigos/as... y con los que no lo son también

Controles Si o Si !!!

<b>ODONTOLÓGICA</b> (12 años)		Mes	Año	Mes	Año
		Firma		Firma	
Mes	Año	Mes	Año	Mes	Año
		Firma		Firma	
Mes	Año	Mes	Año	Mes	Año
		Firma		Firma	

Valído hasta:

<b>MEDICINA</b>		Mes	Año	Mes	Año
		Firma		Firma	
Mes	Año	Mes	Año	Mes	Año
		Firma		Firma	

Expedido este parte no es reemplazo el certificado médico para realizar deportes.  
Para practicar deportes federación o trabajar, se debe consultar este parte con el trámite de acuerdo a la normativa vigente.

## ANEXO

### Instructivo de uso del Carne de el /la adolescente

Este carné es de uso universal en todo el territorio nacional, existiendo un carné para la adolescente y uno para el adolescente

Es propiedad de el /la adolescente y tiende a promover:

- el ejercicio del derecho a la atención de salud
- pautas de autocuidado y cuidado mutuo
- el conocimiento del estado de salud de las y los adolescentes
- la comunicación entre el/la adolescente y los técnicos que lo/la atienden en los servicios de salud u otras instituciones, evitando la replicación de gestiones y acciones.

Su gestión y obtención será **gratuita** en todos los centros de atención a la población adolescente.

La implementación del mismo permitirá una visión longitudinal del estado de salud de las y los adolescentes a través de los **registros de los controles** de salud que se realicen en forma anual.

Toda la información contenida en este carné es **confidencial**, siendo de uso exclusivo de el/la adolescente y de toda persona que él o ella determine.

Deberá ser utilizado como **Certificación de Salud** por las instituciones educativas, servicios de salud, clubes deportivos, INJU y ONGs que trabajen o atiendan adolescentes.

Los datos requeridos serán llenados por el médico integrante del equipo de salud en conjunto con el /la adolescente, teniendo a la vista la historia clínica.

El carné contiene:

Pág. 1: Los datos personales (nombre, cédula de identidad, fecha de nacimiento, domicilio, localidad, departamento, teléfono y celular) pueden ser registrados por el propio adolescente y/o personal técnico o administrativo. Es importante corroborar que los datos estén completos.

Verificar que en la tapa diga: "exento de timbre profesional"

Pág. 2: Reúne información general sobre el carné destinada a el/la adolescente, haciendo referencia a sus derechos.

Pág. 3: Reúne aquellos datos que pueden ser requeridos ante una situación de emergencia.

Marque con una cruz la presencia de diabetes, asma, epilepsia, hipertensión arterial u otras patologías crónicas.

La opción "otras" requiere ser especificada.



Las opciones "cirugías", "accidentes", "deficiencias" o "discapacidad", además de ser marcadas con una cruz cuando están presentes, requieren que se especifique el tipo. Se debe verificar la vigencia del CEV con la presentación del mismo o con el registro de éste en la historia clínica.

A solicitud de las y los adolescentes consultados en el proceso de elaboración de este carné, se incluyeron los datos de grupo sanguíneo. Si se cuenta con el dato en la historia, en el carné del niño o perinatal se registrará este dato. La ausencia de este dato no es indicación de paraclínica.

Pág. 4: En esta página se completan algunos antecedentes patológicos personales y/o familiares de interés para orientar diagnósticos y tratamientos.

Pág. 5: Corresponde al control del estado nutricional. Incluye Peso, Talla e IMC (índice de masa corporal) por considerarse un indicador práctico de la salud nutricional. La explicación del cálculo del IMC debiera actuar como facilitador del intercambio con el/la adolescente sobre aspectos vinculados a conductas alimentarias, imagen corporal, autoestima, cuidado de sí y situaciones de riesgo en el estado nutricional.

Págs. 6 y 7: Se registrarán indicadores del estado de salud. En cada uno de los casos se estimulará el intercambio con el /la adolescente recepcionando sus preocupaciones y /o expectativas, informando oportunamente con criterios de promoción y prevención. Las columnas que están encabezadas por N° "10", "11", "12" etc. corresponden a "edades" cronológicas.

Se registra luego, la fecha en la que se realiza el control.

Los datos que se solicitan a continuación, se calificarán de acuerdo al uso de un semáforo: "rojo" en situación de riesgo, "amarillo" en situación de alerta y "verde" cuando la situación no presenta problemas.

Pág. 8: Esta página contiene números telefónicos de utilidad y espacios donde registrar otros números telefónicos locales que merezcan interés.

Pág. 9: En el espacio titulado "para no olvidarme" se estimulará el registro de eventos vitales que se consideren importantes (menarca, eyaculaciones, IRS y otros).

Pág. 10: En este espacio "te han informado sobre" se marcará con una cruz cuando el /la adolescente consideren estar informados sobre diversas áreas enumeradas. Acompañan estos datos, algunos mensajes de promoción de la salud.

Pág. 11: Se registrarán en esta página el control efectuado por oftalmólogo a los 12 años según indicación del Programa Nacional de Salud Ocular y los controles efectuados por odontólogo según indicación del Programa Nacional de Salud Bucal.

Pág. 12: Es la última página del carné que certifica la vigencia del mismo. En condiciones de "normalidad" la vigencia máxima será de un año. De lo contrario, frente a situaciones "anormales" o ausencia de control con oftalmólogo al menos a los 12 años y/o con odontólogo en el último año precedente, la vigencia será la que estipule el/la médico/a quien en cualquier circunstancia deberá firmar este documento.



