

40A
9:41

CONTROL DE SALUD INTEGRAL DEL ADOLESCENTE

NOMBRE: Antonella Gozman Anhlez.

EDAD: 10 años

FECHA: 20-11-2025

PROFESIONAL: Loreto Escudero H.

17.391.673-6
Enfermera

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA:

PESO: 44³⁰⁰ kg TALLA: 145 cm C.C: 66 cm < p+5 .

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL: Sobrepeso

P/A: 80 / 60 mmHg normal

INDICACIONES Y/O DERIVACIONES:

- ALIMENTACIÓN: 4 COMIDAS AL DIA + LIQUIDOS + ENSALADA + POSTRE ; COMER EN FAMILIA.
- COLACIONES ENVIADAS DESDE LA CASA, PRIVILEGIANDO FRUTAS, LÁCTEOS O PAN PEQUEÑOS. REFORZAR CONSUMO DE AGUA POTABLE, EVITAR ONCE-COMIDA EN REEMPLAZO DE CENA.
- ESTABLECER RUTINAS Y HORARIOS.
- FOMENTO HIGIENE PERSONAL, LAVADO DE DIENTES LUEGO DE CADA COMIDA.
- FOMENTAR ACTIVIDAD FÍSICA DE AL MENOS 60 MINUTOS.
- FOMENTAR PARTICIPACIÓN EN COLEGIO DE ACTIVIDADES EXTRAPROGRAMÁTICAS.
- CUIDADO DE PIEL CON BLOQUEADOR SOLAR TODO EL AÑO.
- PREVENCIÓN DE CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL.
- PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE AUDICIÓN: ESCUCHAR MÚSICA BAJO VOLUMEN.
- NO SUPERAR LAS 2 HORAS DIARIAS DE EXPOSICIÓN A PANTALLAS, CONOCER CON QUIEN SE RELACIONA EL HIJO/A, VIGILAR USO DE INTERNET.
- PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.
- INCENTIVAR AMISTADES, ESTABLECER LÍMITES Y REGLAS, CONSENSUAR NORMAS, FOMENTAR HÁBITOS DE ESTUDIO.
- Solicitar hora con nutricionista.
- PRÓXIMO CONTROL: julio/2026 (E)