

El libro naranja, carnet de salud para adolescentes: herramienta para la atención integral

(The Orange Book, Health Card for Adolescents: A Tool for
Comprehensive Care of the Adolescent Population)

Daniela Carvajal-Riggioni

Afiliación Institucional:

Caja Costarricense de Seguro Social, Hospital Nacional de Niños,
Clínica de adolescentes
ID 7614-6035

Abreviaturas:

AAP; Academia Americana de Pediatría.
CDC; Centro para el Control y Prevención de Enfermedades.
ELNCSA; El Libro Naranja: Carnet de Salud para Adolescentes.
OMS; Organización Mundial de la Salud.

Fuentes de financiamiento: Personales.

Conflictos de interés: No hay conflictos de interés.

Lugar de realización: Escazú, San José, Costa Rica.

Agradecimientos: A Dios, S.C. Acutis, Ing. José Luis Sancho y Dr. Juan José Carvajal Salas.

✉ danicariggi@gmail.com



Esta obra está bajo una licencia internacional: Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0.

Resumen

En Costa Rica no existe un modelo nacional para la atención del adolescente, lo que dificulta la detección temprana de riesgos físicos, mentales y sociales. Con el fin de cubrir esta necesidad, se desarrolló El Libro Naranja: Carnet de Salud para Adolescentes, una herramienta que facilita el seguimiento integral del crecimiento, desarrollo, salud mental, hábitos de vida y vacunación. Este instrumento promueve un vínculo entre el adolescente, su familia y el profesional de salud, favoreciendo la continuidad del cuidado y la promoción de factores protectores. Así mismo, muestra antecedentes patológicos personales y familiares de relevancia, como lo son alergias, enfermedades, tratamientos e intervenciones especializadas, que permita dar seguimiento a las diferentes condiciones.

Inspirado en experiencias de países latinoamericanos y europeos, el presente carnet se alinea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la Academia Americana de Pediatría, en búsqueda de fortalecer 3+6 la prevención y establecer el control del adolescente sano como una estrategia de salud pública nacional.

Descriptor: carnet de salud, población adolescente, detección de riesgos, seguimiento pediátrico, vacunas.

Abstract

Costa Rica lacks a national model for the care of healthy adolescents, limiting early detection of physical, mental, and social health risks. To address this gap, The Orange Book: Adolescent Health Record was developed as a tool to support comprehensive monitoring of growth, development, mental health, lifestyle habits, and vaccination. It fosters a strong connection between adolescents, families, and healthcare providers, ensuring continuity of care and the promotion of protective factors.

Inspired by Latin American and European experiences, this tool aligns with World Health Organization and American Academy of Pediatrics guidelines, aiming to strengthen prevention and establish adolescent health monitoring as a national public health strategy.

Key words: Health Card, Adolescent Population, Risk Detection, Pediatric Follow-up, Vaccines.

Fecha de recibido: 30, enero, 2026

Fecha de aceptación: 16, abril, 2026

En Costa Rica no se cuenta con un modelo sistemático para la atención de la población adolescente. Usualmente, los adolescentes consultan al sistema de salud solo ante la presencia de enfermedades físicas o mentales, lo que retrasa la detección oportuna de riesgos propios de esta etapa. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como adolescentes aquellas personas con edad comprendida entre los 10 y 19 años. Esta etapa se caracteriza por cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales significativos. La organización subraya la importancia de la salud de los adolescentes y de trabajar en áreas como la salud sexual y reproductiva, la salud mental y la promoción de estilos de vida saludables. (World Health Organization. Adolescent Health. Geneva: WHO; 2020. (consultado 2024). Disponible en: www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1).

La Academia Americana de Pediatría (AAP) en su guía Bright Futures (American Academy of Pediatrics. Bright Futures: (Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents. United States: AAP; 2017. (consultado en marzo 2024). Disponible en: DOI: [10.1542/9781610020237](https://doi.org/10.1542/9781610020237)), refiere la importancia de dar un seguimiento a aspectos fundamentales propios de la adolescencia. Por lo que, es necesario que los adolescentes puedan tener un seguimiento sólido en el cual se forme un vínculo entre el adolescente, la familia y el profesional tratante para establecer una estrategia del cuidado de la salud promoviendo un abordaje integral¹⁻² (American Academy of Pediatrics. Reaching Teens: Strength-Based Communication Strategies to Build Resilience and Support Healthy Adolescent Development. United States: AAP; 2014. (consultado en marzo 2024). Disponible en: [10.1542/9781581108347](https://doi.org/10.1542/9781581108347)).

El Carné de Desarrollo Integral del Niño y la Niña de nuestro país, conocido popularmente como el “Librito Azul”, es un documento de la Caja Costarricense del Seguro Social que se emitió en el año 2016 con el propósito de llevar un registro y seguimiento del desarrollo infantil. Se ha convertido en una herramienta indispensable tanto de la pediatría a nivel primario como de los niveles secundario y terciario. Pero su uso, como bien se indica, es durante el periodo de la niñez, de ahí que quede descubierta la etapa de la adolescencia, tanto a nivel público como privado.

Aunado a lo anterior, la situación demográfica que vive Costa Rica con la inversión de la pirámide poblacional está provocando una contracción de los estratos más jóvenes de la sociedad y aumento de la población adulta mayor, lo que implica que la sostenibilidad de los sistemas de salud y pensiones en el futuro, dependen del cuidado óptimo de los estratos más jóvenes (Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Panorama demográfico 2023: Estadísticas vitales

sobre fecundidad, mortalidad y nupcialidad en Costa Rica. San José: INEC; 2024. (consultado en octubre 2025). Disponible en: <https://admin.inec.cr/sites/default/files/2024-12/replacEV->).

Siendo esta etapa de la adolescencia tan vulnerable, dado los riesgos específicos como lo son los trastornos mentales, las adicciones, la violencia, los trastornos de la conducta alimentaria, embarazos adolescentes, enfermedades de transmisión sexual, entre otros; es importante que sean captados en las consultas de atención primaria para un seguimiento oportuno en el cuidado de la salud.

Dado lo expuesto, con el fin de visualizar y proteger esta población y no contando actualmente con un instrumento de esa naturaleza para los adolescentes, se creó El Libro Naranja: Carnet de Salud para Adolescentes (ELNCSA), el cual es una herramienta innovadora diseñada para realizar un monitoreo integral del estado de salud de la persona adolescente en cada cita de control.

El documento mencionado, ofrece un diseño contemporáneo, representa una herramienta actualizada, estructurada y de fácil uso, que promueve la continuidad del cuidado durante la etapa de la adolescencia, contribuyendo a consolidar bases sólidas para una vida adulta saludable. En adición, permite registrar y evaluar parámetros esenciales como el crecimiento, desarrollo puberal, alimentación saludable, higiene del sueño, práctica deportiva y otros indicadores relevantes para la valoración clínica periódica. Así mismo, incorpora apartados orientados a la salud mental³ (Klein J, Makino K. Screening in adolescent health care. En: American Academy of Pediatric. Screening in adolescent health care. Textbook of Adolescent Health Care. En: AAP Textbook of Adolescent Health Care. 2011. (consultado mayo 2025) Disponible DOI: [10.1542/9781581105650](https://doi.org/10.1542/9781581105650)), los hábitos de vida saludables, la promoción de factores protectores y la prevención de riesgos, siguiendo recomendaciones de programas internacionales como Healthy People 2023 (U.S. Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion, Healthy People 2030: Adolescents. USA: OASH; 2023. (consultado en abril 2025). Disponible en: <https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/adolescents>), y revisiones sistemáticas recientes sobre salud adolescente.

De igual manera, contempla la verificación y actualización del esquema de vacunación (Centers for Disease Control and Prevention. Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule for Ages 18 Years or Younger. Atlanta: CDC; 2025 (consultado abril

2025). Disponible en: www.cdc.gov/vaccines/hcp/imz-schedules/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf) como estrategia fundamental de prevención de enfermedades transmisibles, la cual garantiza un abordaje integral y preventivo del bienestar adolescente dentro del marco de la salud pública.

Esta iniciativa se alinea con experiencias exitosas en otros países. A nivel latinoamericano, Uruguay tiene un carnet específico para la población adolescente y su uso es obligatorio para los controles de salud de los adolescentes entre 12 y 19 años. (Centers for Disease Control and Prevention. Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule for Ages 18 Years or Younger. Atlanta: CDC; 2025. (consultado abril 2025). Disponible en: www.cdc.gov/vaccines/hcp/imz-schedules/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf).

Chile tiene un programa nacional llamado Programa Nacional de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes, que busca promover la salud y el desarrollo integral de jóvenes de 10 a 24 años en el sistema de salud público. Este programa se enfoca en salud sexual y reproductiva, salud mental, nutrición y estilos de vida saludables, e incluye controles de salud periódicos para identificar riesgos y fortalecer conductas protectoras. (Ministerio de Salud de Chile; 2019 (consultado mayo 2024). Disponible en: www.minsal.cl/ministerio-de-salud-lanza-el-carne-de-salud-integral-adolescente/.

Paraguay cuenta con una “Libreta del Adolescente”, con un lenguaje amigable sobre sexualidad, cambios físicos, entre otros temas (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay; 2013. (consultado en mayo 2024). Disponible en: www.msps.gov.py/portal/90/libreta-del-adolescente-conoce-tus-derechos.html). Argentina tiene un carnet de control para adolescentes que está incorporado en la libreta general de salud, comprendiendo la atención desde el nacimiento hasta el final de la adolescencia. Modelos europeos como España, Francia, Portugal integran el control adolescente en sus programas nacionales de salud.

El diseño de ELNCSA se desarrolló a partir de una revisión bibliográfica, con el objetivo de recopilar y analizar la información relevante y necesaria para crear un carnet de control de salud para adolescentes que fuera integral y práctico para el uso rutinario, además de que permitiera detectar algunos riesgos en la población adolescentes con el fin de darle continuidad. Para ello, se consultaron bases de datos académicas conocidas como PubMed, SciELO y libros sobre los temas desarrollados. El documento consta de ocho páginas, elaboradas en un solo formato de cartulina plegable y, a continuación, se describe el contenido.

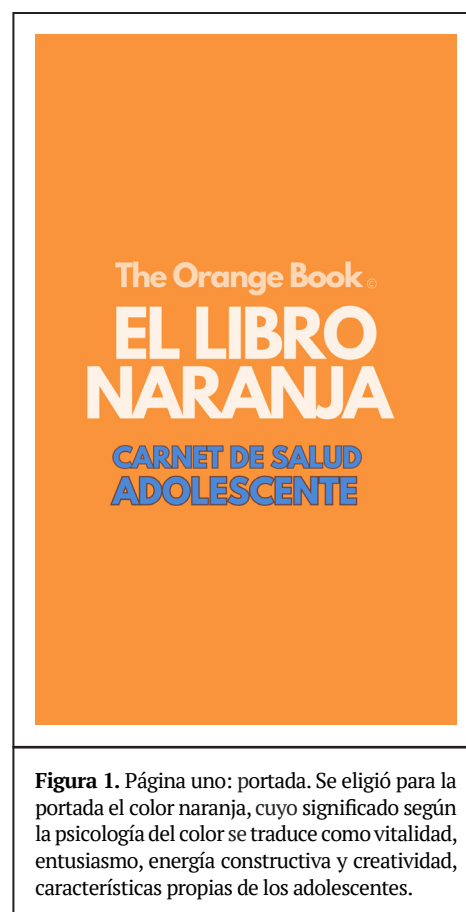


Figura 1. Página uno: portada. Se eligió para la portada el color naranja, cuyo significado según la psicología del color se traduce como vitalidad, entusiasmo, energía constructiva y creatividad, características propias de los adolescentes.

Página uno: portada

Se eligió para la portada el color naranja (figura 1), que acorde al significado de la psicología del color traduce vitalidad, entusiasmo, energía constructiva y creatividad, características propias de los adolescentes.⁴

Página dos: contactos personales

Incorpora una ficha básica de información personal y la definición de adolescencia por parte de la OMS¹, así como la clasificación en tres etapas psicológicas.⁵

Página tres: antecedentes personales y familiares

Incorpora el apartado para anotar los antecedentes heredo-familiares patológicos, antecedentes personales patológicos y no patológicos más relevantes, así como los medicamentos utilizados.

Páginas cuatro, cinco y seis: signos vitales y detección de riesgos

En este apartado, se anotan los datos de peso, talla, índice de masa corporal y sus percentilos según las curvas de crecimiento y desarrollo de la OMS (World

Figura 2. Páginas cuatro, cinco y seis: en este apartado, se anotan los datos de peso, talla, índice de masa corporal y sus percentilos según las curvas de crecimiento y desarrollo de la OMS, así como la presión arterial, los estadios de Tanner para cada cita de control. También se incorporan datos sobre higiene del sueño, actividad física, alimentación saludable y los tamizajes de riesgo como vapeo, sexualidad, uso de pantallas, estado de ánimo y otros, según las normas internacionales.

Página siete: pubertad y esquema de vacunación

En esta página se documenta la edad del inicio de la pubertad según corresponda y las características del ciclo menstrual¹² y se anota el esquema de vacunación actualizado según el CDC (Centers for Disease Control and Prevention. Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule for Ages 18 Years or Younger. Atlanta: CDC; 2025 (consultado abril 2025). Disponible en: www.cdc.gov/vaccines/hcp/immunization-schedule/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf).

Página ocho: grupos de pertenencia y notas relevantes

Este incluye un espacio para anotar valoraciones previas por algunas especialidades, así como la importancia que tiene para un adolescente tener un grupo de pertenencia que puede ser religioso, deportivo, artístico o musical (Gordon C, Callahan S, Chung R, Joffe A, Rosenthal S, Tren M. Chapter 68. Adolescent and Young Adult Substance Use. En: Neinstein's Adolescent and Young Adult Health Care: A Practical Guide (internet). 7th ed. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business, 2023. (consultado 05/2024) Disponible en: <https://internalmedicine.lwwhealthlibrary.com/book.aspx?bookid=3252§ionid=0>).

ELNCSA es una herramienta innovadora, basada en evidencia científica, adaptada a la realidad costarricense, que promueve el seguimiento de los adolescentes en la consulta médica. Se pretende que, igual que en otros países permita detectar riesgos de manera oportuna dado su contenido y estructura, así como brindar seguimiento en las citas posteriores. Se considera que, su uso sistemático de gran beneficio para los pacientes adolescentes, facilite su abordaje de una manera integral, contemplando no solo la salud física, sino también el entorno psicosocial. Su utilización de manera periódica viene a revolucionar la atención de este grupo etáreo en nuestro país. Se pretende que esta herramienta pueda ser incorporada al sistema de salud nacional a corto plazo como una estrategia de salud pública que permita visualizar las necesidades de esta población y promover el establecimiento de un control regular de la persona adolescente sana.

Referencias

1. Wilkes M, Anderson M. A primary care approach to adolescent health care. *West J Med.* 2000;172:177-182. DOI: [10.1136/ewj.172.3.177](https://doi.org/10.1136/ewj.172.3.177)
2. Fazel M, Townsend A, Stewart H, Pao M, Paz I, Sharpe M et al. Integrated care to address child and adolescent health in the 21st century: A clinical review. *Clinical Review* 2021;1:1-10. DOI: [10.1002/jcv2.12045](https://doi.org/10.1002/jcv2.12045)
3. Beck, A, Dryburgh, N, Bennett, A. et al. Screening for depression in children and adolescents in primary care or non-mental health settings: a systematic review update. *Syst Rev.* 2024;13:48. DOI: [10.1186/s13643-023-02447-3](https://doi.org/10.1186/s13643-023-02447-3)
4. Hui Q, Kong F, Lin S, Li Y, You X. Can orange colour facilitate the processing of happiness? An exploration study on happiness metaphor. *Int J Psychol.* 2024;59:111-120. DOI: [10.1002/ijop.12954](https://doi.org/10.1002/ijop.12954)
5. Hidalgo M.I, Güemes M, Ceñal González M. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral.* 2017;21:233-244.
6. Chulani V, Gordon L. Adolescent growth and development. *Prim Care.* 2014; 41:465-87. DOI: [10.1016/j.pop.2014.05.002](https://doi.org/10.1016/j.pop.2014.05.002)
7. Smilkstein G. The Family APGAR: a proposal for a family function test and its use by physicians. *J Fam Pract.* 1978;6:1231-9123.
8. Menesini E, Salmivalli C. Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine.* 2017;22:240-253. DOI: [10.1080/13548506.2017.1279740](https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740)
9. Zung WWK. A Self-Rating Depression Scale. *Arch Gen Psychiatry.* 1965;12:63-70.
10. Cannoni G, González MI, Conejero C, Merino P, Schulin C. Sexualidad en la adolescente: consejería. *Revista Médica Clínica Las Condes.* 2015;26:81-87. DOI: [10.1016/j.rmcl.2015.02.008](https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2015.02.008)
11. Knight JR, Sherritt L, Shrier LA, Harris SK, Chang G. Validity of the CRAFFT substance abuse screening test among adolescent clinic patients. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2002;156:607-614. DOI: [10.1001/archpedi.156.6.607](https://doi.org/10.1001/archpedi.156.6.607)
12. American Academy of Pediatrics (AAP). Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. AAP Committee on Adolescence, *Pediatrics.* 2006;118:2245-2250. DOI: [10.1542/peds.2006-2481](https://doi.org/10.1542/peds.2006-2481)