



Guía para el bienestar de los niños Cómo sentar las bases para un futuro saludable

Tener buena salud es un regalo que todos quisiéramos para los niños, pero esto no sucede sin su ayuda.

He aquí algunas recomendaciones para mantener a su hijo sano:

- introducir buenos hábitos alimentarios a una edad temprana y ser un buen ejemplo a seguir;
- fomentar muchos juegos y actividad física;
- mantener al día las vacunas recomendadas.

Blue Cross y Blue Shield of New Mexico (BCBSNM) quiere que su hijo esté bien.

Salud infantil

Procure el bienestar de su hijo. Asegúrese de programar una consulta preventiva para niños con el profesional de la salud de su hijo, conforme al esquema de vacunación. El médico observará el desarrollo y progreso de su hijo, y debe de hablar con usted acerca de sus hábitos de alimentación y sueño, seguridad y problemas de conducta.

De acuerdo con las recomendaciones de Bright Futures de American Academy of Pediatric, el médico podría realizar lo siguiente::



revisar el percentil del índice de masa corporal de su hijo periódicamente a partir de los 2 años de edad



revisar la presión arterial una vez al año, a partir de los 3 años de edad



hacerle una prueba de la audición al nacer, después una vez al año de los 4 a los 6 años de edad y luego a los 8 y 10 años de edad



hacerle una prueba de la vista en los primeros años de vida, de los 3 a los 6 años de edad y luego a los 8, 10, 12 y 15 años de edad

Ayude a proteger a su hijo de las enfermedades. Asegúrese de que le pongan las vacunas recomendadas que se muestran en las tablas. Si a su hijo le faltan vacunas, pregúntele a su médico cómo ponerse al día.

¡Averigüe más! Puede encontrar más información de salud en healthychildren.org/Spanish

Por favor, tenga en cuenta que: Estas recomendaciones son para niños saludables que no tienen ningún riesgo especial para la salud. Tómese el tiempo para revisar los siguientes resúmenes de servicios clave de prevención.

Asegúrese de que su hijo esté al día con sus vacunas y exámenes preventivos.

Esquema de vacunación infantil de rutina¹

Vacuna	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	1½ a 3 años	4 a 6 años
Hepatitis B (HepB)	●	●								
Rotavirus (RV)			●	●	●					
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)			●	●	●					●
Influenza hemofílica tipo B (Hib)			●	●	●					
Antineumocócica conjugada (PCV)			●	●	●					
Inactivada contra la polio (IPV)			●	●						●
Influenza (gripe)					●	Recomendada anualmente a partir de los 6 meses con 2 dosis administradas el primer año.				
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)							●			●
Varicela (<i>Chicken pox</i>)							●			●
Hepatitis A (HepA)						●	Primera dosis: de 12 a 23 meses Segunda dosis: de 6 a 18 meses después		●	

● Una dosis

■ Las áreas sombreadas indican que la vacuna se puede administrar durante el rango de edad que se muestra.

Adolescentes

A medida que sus hijos crecen y se convierten en adolescentes, deben de continuar con sus consultas anuales de atención preventiva, exámenes y ponerse las vacunas programadas. Estas consultas le dan al médico la oportunidad de tratar lo siguiente:

- hablar sobre la importancia de los buenos hábitos alimentarios y la actividad física regular;
- hablar sobre cómo evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas;
- evaluar la actividad sexual y realizar pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual, según corresponda;
- realizar una prueba de detección de VIH entre las edades de 15 y 18 años.

Vacunas recomendadas entre los 7 y 18 años¹

Vacuna	7 a 10 años	11 a 12 años	13 a 15 años	16 años	17 a 18 años
Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap)		●			
Virus del papiloma humano (VPH): niños y niñas		● 2 dosis			
Meningococo (MenACWY)		●		●	
Influenza (gripe)	Anualmente				



1. Estas recomendaciones vienen de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) y American Academy of Pediatrics (cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/index.html). Las recomendaciones no pretenden sustituir una asesoría médica ni la opinión médica individual de un médico u otro profesional de atención médica. Consulte a su médico para obtener asesoría individualizada sobre las recomendaciones incluidas.

La cobertura de servicios de atención médica preventiva podría variar dependiendo de los beneficios incluidos en su cobertura y de la obtención de servicios mediante profesionales médicos de la red. Si tiene preguntas, llame al número de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de asegurado.