



# Pautas para el bienestar infantil 2011-2012

## Cimientos para un futuro saludable

Gozar de buena salud es un regalo que cualquier persona desearía para un niño, pero esto no se logra sin su esfuerzo y participación.

Algunas de las cosas que puede hacer para mantener a su hijo sano son las siguientes:

- **Introducir una buena nutrición a temprana edad y ser un ejemplo positivo**
- **Estimular el juego y la actividad física**
- **Cumplir con las vacunas recomendadas**

Blue Cross and Blue Shield of Oklahoma (BCBSOK) también desea que su hijo esté sano, y sugiere pasos que puede seguir para ayudarlo a establecer los cimientos para un futuro saludable.

**Importante:** estas recomendaciones son para niños sanos que no tienen ningún riesgo de salud. Tómese el tiempo para verificar los siguientes resúmenes de servicios preventivos clave.

### Salud infantil

Tener un bebé es un momento de felicidad en su vida. Lleve a su bebé por el camino del bienestar de inmediato programando visitas regulares al consultorio médico. El médico controlará el crecimiento y la evolución de su bebé, y debe hablar con usted acerca de los hábitos alimentarios y de sueño, las cuestiones de seguridad y de comportamiento.

De acuerdo con las recomendaciones de Bright Futures de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics), el médico debe:

- Verificar en forma regular el percentil del índice de masa corporal de su hijo a partir de los 2 años.
- Revisar anualmente la presión arterial entre los 3 y los 17 años.
- Evaluar anualmente la vista entre los 3 y los 6 años, luego a los 8, 10, 12 y 15 años.
- Evaluar la audición anualmente entre los 4 y los 6 años, luego a los 8 y 10 años.

Asegúrese de que su hijo reciba las vacunas recomendadas que figuran en las tablas. No solo protegen a su hijo de las enfermedades, sino que también establecen los cimientos para un futuro saludable. Y nunca es demasiado tarde para ponerse al día con las vacunas que no se aplicaron. Pregunte a su médico cómo ponerse al día.

**Asegúrese de que su hijo esté al día con las vacunas y las evaluaciones de salud.**

[bcbsok.com](http://bcbsok.com)



# Cronograma de vacunas de rutina para niños\*

Vacuna:	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19-23 meses	4-6 años
Hepatitis B (VHB)	✓	✓				✓				
Rotavirus (RV)		✓	✓	✓**						
Tétanos, difteria y tos ferina (DTaP)		✓	✓	✓			✓†			✓
Haemophilus influenzae tipo B (Hib)		✓	✓	✓**		✓				
Conjugado neumocócico (PCV)		✓	✓	✓		✓				
Vacuna antipoliomielítica inactiva (IPV)		✓	✓			✓				✓
Influenza (gripe)					✓	Se recomienda aplicarla <b>anualmente</b> a partir de los seis meses; se aplican dos dosis el primer año.				
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)						✓				✓
Varicela						✓				✓
Hepatitis A (Hep A)						✓	2 dosis con, al menos, 6 meses de diferencia		✓	

✓ Una dosis

\*\* La cantidad de dosis necesarias varía según la vacuna utilizada. Consulte a su médico.

† La cuarta dosis de Tdap puede administrarse a los 12 meses, siempre y cuando hayan pasado, al menos, 6 meses desde la tercera dosis.

Rango de fechas recomendadas

## Preadolescentes y adolescentes

A medida que sus hijos entran en la adolescencia, deben continuar con las visitas anuales al médico para realizarse exámenes y aplicarse las vacunas programadas. En estas visitas, el médico tiene la oportunidad de hablar sobre:

- La importancia de los buenos hábitos alimentarios y de la actividad física regular
- Evitar el alcohol, el tabaco y las drogas
- Las consecuencias de la actividad sexual y las enfermedades de transmisión sexual



## Vacunas recomendadas entre los 7 y los 18 años\*

Vacuna:	7-10 años	11-12 años	13-18 años
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)		✓	
Virus del papiloma humano (VPH) - mujeres		✓ 3 dosis	
Meningocócica (MCV)		✓	
Influenza (gripe)	(Anualmente)		

\* Estas recomendaciones provienen de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) y la Academia Estadounidense de Pediatría. Estas recomendaciones no constituyen un consejo médico ni tienen por objetivo sustituir el criterio médico particular de un médico o de otro profesional del cuidado de la salud. Pida a su médico consejos particulares sobre las recomendaciones proporcionadas.

Si tiene preguntas acerca de la cobertura de beneficios, llame al número de teléfono de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de BCBS.