



Guía para el bienestar de los niños

Sentar las bases de un futuro saludable

Todos deseamos que los niños tengan buena salud, pero eso no se logra sin su ayuda.

Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a estar saludable:

- Ayúdelo a desarrollar buenos hábitos de alimentación desde pequeño y sea un buen ejemplo.
- Aliéntelo para que juegue y se mantenga activo.
- Asegúrese de que su hijo esté al día con las vacunas.

En Blue Cross Community Health PlansSM queremos que su hijo esté sano.



La salud de los niños

Comience por programar consultas de atención médica preventiva para que su hijo siga la senda de la buena salud. El médico revisará el crecimiento y el desarrollo de su hijo; hablará con usted sobre los hábitos de alimentación y de sueño, y sobre temas de seguridad y comportamiento.

Según American Academy of Pediatrics (la academia estadounidense de pediatría), su médico debería hacer lo siguiente:



Revisar el percentil del índice de masa corporal (BMI, en inglés), por lo general a partir de los 2 años;



Examinar la presión arterial todos los años, a partir de los 3 años.



Realizar pruebas para detectar problemas de audición al nacer, luego anualmente entre los 4 y los 6 años, y luego a los 8 y a los 10 años.



Realizar exámenes de la vista todos los años entre los 3 y los 6 años; y luego a los 8, 10, 12, 15 y 18 años.

Proteja a los niños contra las enfermedades. Asegúrese de que reciban las vacunas recomendadas que se muestran en el cuadro a continuación. Si le falta alguna vacuna, pregúntele a su médico cómo se puede poner al día.

Para obtener más información sobre salud, ingrese en www.healthychildren.org/Spanish/

Tenga en cuenta lo siguiente: Las recomendaciones son para niños sanos que no presentan ningún riesgo especial para la salud. Tómese su tiempo para revisar estos resúmenes de los servicios de prevención principales.

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

Programa de vacunación infantil de rutina¹

Vacunas	Recién nacido	1 mes	2 meses	4 meses
Hepatitis B (HepB)	●	●		
Rotavirus (RV)			●	●
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)			●	●
Influenza hemofílica tipo b (Hib)			●	●
Vacuna antineumocócica conjugada (PCV)			●	●
Vacuna inactivada contra la polio (IPV)			●	●
Influenza (gripe)				
Sarampión, paperas y rubeola (MMR)				
Varicela				
Hepatitis A (HepA)				

● Una dosis ■ Las zonas sombreadas indican que la vacuna se puede administrar durante el rango de edad mostrado.

6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	1 1/2 a 3 años	4 a 6 años	
		●				
●						
●			●		●	
●	●					
●	●					
	●				●	
●	Recomendada todos los años a partir de los 6 meses; 2 dosis el primer año					
	●				●	
	●				●	
	●	Primera dosis: 12 a 23 meses Segunda dosis: 6 a 18 meses después			●	

- Una dosis ■ Las zonas sombreadas indican que la vacuna se puede administrar durante el rango de edad mostrado.

Los preadolescentes y los adolescentes

Las consultas anuales de atención médica preventiva, las consultas para realizar pruebas y recibir las vacunas programadas continúan durante el crecimiento de sus hijos hasta la adolescencia. En estas consultas el médico puede hacer lo siguiente:

- Hablarles sobre la necesidad de tener hábitos saludables de alimentación y de mantenerse activos.
- Darles razones para no consumir drogas o alcohol.
- Verificar si han comenzado su actividad sexual y detectar enfermedades de transmisión sexual, si fuera necesario.
- Realizar pruebas de detección de VIH entre los 16 y los 18 años.

Vacunas recomendadas entre los 7 y los 18 años¹

Vacunas	De 7 a 10 años	De 11 a 12 años	De 13 a 15 años	16 años	De 17 a 18 años
Tétanos, Difteria, Tos ferina (Tdap)		●			
Virus del papiloma humano (HPV): mujeres y hombres		● 3 dosis			
Antimeningocócica (MCV)		●		●	
Influenza (gripe)	Todos los años				

- Una dosis ■ Las zonas sombreadas indican que la vacuna se puede administrar el rango de edad mostrado.

1. Estas son recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y American Academy of Pediatrics (la academia estadounidense de pediatría) ([cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/index.html](https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/index.html)). No pretenden ser consejo médico. Hable con su médico. Consulte a su médico para que lo aconseje y planifique su atención de salud.

La cobertura para servicios de prevención puede variar según los beneficios que estén incluidos en su cobertura y el grupo de médicos a los que acude. Si tiene preguntas, llame al **1-877-860-2837**.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la cobertura Blue Cross Community Health Plans.