



Guía para el bienestar infantil Cómo sentar las bases para un futuro saludable

La buena salud es un regalo que cualquiera desearía para un niño, pero no ocurre 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
- mantenerse al día con las vacunas recomendadas

Blue Cross and Blue Shield of Oklahoma (BCBSOK) quiere que su hijo esté bien.

Salud infantil

Encamíne a su hijo hacia el bienestar a una edad temprana programando consultas regulares con un médico. El médico observará el crecimiento y desarrollo de su hijo y deberá hablar con usted sobre los hábitos alimentarios y de sueño, temas de seguridad y conductuales de su hijo.

De acuerdo con las recomendaciones de Bright Futures de la American Academy of Pediatrics, el médico debe:



Revisar el percentil del índice de masa corporal de su hijo con regularidad a partir de los 2 años de edad



Revisar la presión arterial cada año, a partir de los 3 años de edad



Realizar un examen de la audición en el momento del nacimiento, después cada año desde los 4 hasta los 6 años de edad, luego a los 8 y 10 años de edad



Realizar un examen de la vista cada año desde los 3 hasta los 6 años de edad, luego a los 8, 10, 12, 15 y 18 años de edad

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

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

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 de prevención clave.

Asegúrese de que su hijo esté al día con las vacunas y chequeos médicos.

Programa de vacunas infantiles de rutina**

Vacuna	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	1 1/2 a 3 años	4 a 6 años
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)					●	Se recomienda anualmente a partir de los 6 meses de edad, el primer año se administran 2 dosis				
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)							●			●
Varicela (Chicken pox)							●			●
Hepatitis A (HepA)						●	Primera dosis: 12 a 23 meses. Segunda dosis: 6 a 18 meses después.		●	

Preadolescentes y adolescentes

A medida que su hijo crece hasta ser un adolescente, tiene que continuar con las consultas para los chequeos médicos anuales y con las vacunas programadas. Estas consultas le dan al médico la oportunidad de:

- Dialogar 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 16 y 18 años.

Vacunas para niños y adolescentes entre 7 y 18 años**

Vacuna	7 a 10 años	11 a 12 años	13 a 15 años	16 años	17 a 18 años
Tétanos, Difteria, Tos ferina (Tdap)		●			
Virus del papiloma humano (VPH): hombres y mujeres		● 3 dosis			
Meningococo (MCV)		●		●	
Influenza (gripe)	Anualmente				

Rango de edades recomendadas

● Una dosis

* La cantidad de dosis necesarias varía dependiendo de la vacuna que se use. Pregúntele a su médico.

† La cuarta dosis de DTaP se puede administrar tan pronto como a los 12 meses de edad, siempre y cuando hayan pasado al menos 6 meses desde la tercera dosis.



** Estas recomendaciones vienen de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la de la American Academy of Pediatrics. Las recomendaciones no pretenden sustituir la asesoría médica, ni sustituir la opinión médica individual de un médico u otro profesional de atención médica. Consulte con su médico para obtener asesoría individualizada sobre las recomendaciones provistas.

La cobertura de servicios de prevención podría variar dependiendo de su plan específico de beneficios y si consulta con proveedores que forman parte de la red. Si tiene preguntas, llame al número de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de asegurado.