



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 actividades recreativas y físicas;
- estar al día con las vacunas recomendadas.

En Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM) queremos que su hijo esté bien.

Guía para el bienestar de los niños

Cómo sentar las bases para un futuro saludable

Salud infantil

Procure el bienestar de su hijo. Programe una consulta preventiva anual con el prestador de servicios médicos* de su hijo, conforme al esquema de vacunación. El prestador de servicios médicos evaluará 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 del programa de promoción de salud Bright Futures de American Academy of Pediatrics (academia estadounidense de pediatría), el prestador de servicios médicos debe hacer lo siguiente:

- revisar el percentil del índice de masa corporal de su hijo periódicamente a partir de los 2 años;
- revisar la presión arterial una vez al año, a partir de los 3 años;
- hacer una prueba de audición al nacer, después una anual de los 4 a los 6 años, y luego a los 8 y 10 años;
- hacer un examen anual de la vista de los 3 a los 6 años, y luego a los 8, 10, 12 y 15 años.

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

Infórmese. Puede encontrar más información de salud en [healthychildren.org/Spanish](https://www.healthychildren.org/Spanish).

Tenga en cuenta que, estas recomendaciones son para niños saludables que no tienen ningún riesgo especial para la salud. Dedique tiempo para revisar los siguientes resúmenes de servicios preventivos clave.

* Un prestador de servicios médicos puede ser un doctor en medicina, profesional de atención médica primaria, asistente médico, practicante de enfermería u otro profesional médico.

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) RV1 (serie de 2 dosis); RV5 (serie de 3 dosis)			●	●	●	serie de 3 dosis				
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)		●	●	●			●			●
Influenza hemofílica tipo B (Hib)		●	●	●		●				
Antineumocócica conjugada (PCV)		●	●	●		●				
Vacuna inactivada contra la poliomielitis (IPV)			●	●		●				●
Influenza (gripe)					●	Recomendada anualmente a partir de los 6 meses con 2 dosis administradas el primer año.				
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)						●				●
Varicela						●				●
Hepatitis A (HepA)						●	Primera dosis: entre los 12 y 23 meses Segunda dosis: después de 6 a 18 meses		●	

● 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 las consultas anuales de atención preventiva para realizarse exámenes y para que se les administren las vacunas programadas. Estas consultas son una oportunidad para que el profesional médico:

- les hable sobre la importancia de los buenos hábitos alimentarios y la actividad física regular;
- les hable sobre cómo evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas;
- les realice pruebas para detectar actividad sexual y enfermedades de transmisión sexual, según corresponda;
- les realice pruebas para detectar el VIH entre las edades de 15 y 18 años o a una edad más temprana si hay un riesgo de contagio elevado.

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 son recomendaciones 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 ser consejo médico ni sustituir el asesoramiento médico o el juicio médico de un prestador de servicios médicos. Consulte a su prestador de servicios médicos para recibir asesoramiento personalizado sobre las recomendaciones incluidas.

La cobertura para servicios preventivos podría variar según su cobertura y si acude a prestadores de servicios médicos de la red. Si tiene preguntas, llame al número de Servicio al Cliente en su tarjeta de asegurado.