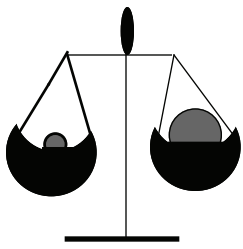


# Pautas para Niños sobre Salud Preventiva

Preventive Health Care Guidelines For Children



IH-IV-134S  
R.D. 8/03  
Pág. 1 de 2



**Una onza de prevención  
vale más que  
una libra de cura**

## Diez Consejos para Vivir Saludablemente

1. No fume o exponga su niño al humo. Mantenga los cerillos y encendedores lejos de los niños. Use detectores de humo y tenga un plan de escape para incendio.



2. Asegúrese! Abróchese! Use el asiento de auto para infantes y niños. Esté alerta con las bolsas de aire. Enseñe a los niños cómo comportarse en las calles y en el tráfico! Use cascos para bicicleta. Practique prevención de heridas. Nunca deje a sus niños en un auto o van a menos que un adultos esté con ellos para mantenerlos seguros y frescos.

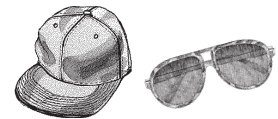


3. Su niño debe hacer ejercicio con regularidad. Caminar es una manera buena y sencilla de hacer ejercicio. Limite que vean televisión a 1 ó 2 horas por día.

4. Alimente a su niño con una dieta saludable y balanceada. Evite la comida chatarra. Los niños no deben tomar nada que contenga alcohol.

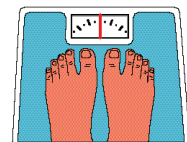


5. Proteja la piel de su niño del sol. Use antisolar, sombreros y camisas. No permita que se bronceen o quemen. Use repelente de insectos cuando estén afuera.



6. Recuerde, la mejor manera de evitar un embarazo y evitar las enfermedades transmitidas sexualmente es **no tener** relaciones sexuales. Si tiene relaciones, use condones para evitar las enfermedades transmitidas sexualmente **y el embarazo**.

7. Los niños deben permanecer alejados de las drogas ilegales y callejeras.



8. El peso y la presión sanguínea de su niño deben estar dentro de los límites normales.

9. Reduzca el estrés. Si su niño parece nervioso o triste la mayoría del tiempo, pida ayuda!

10. Permítanos ayudarlo a estar bien. Vaya a todas sus citas.



**Si tiene preguntas, hágalas a su proveedor de cuidados de salud**

(continúa)

Edad	Qué puede hacer:	Lo que debió hacer:																																																												
<b>Todas las</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcione un hogar sin fumar para usted y para sus niños.</li> <li>• Coma una dieta balanceada. Limite la grasa y el azúcar en su dieta. Evite comidas chatarra.</li> <li>• Lave sus dientes todos los días.</li> <li>• Haga ejercicio con regularidad.</li> <li>• Limite que vean televisión de 1 a 2 horas por día.</li> <li>• Aprenda la forma correcta de usar los asientos de seguridad para el carro o use siempre los cinturones de seguridad.</li> <li>• Mantenga el número de teléfono de Control de Venenos en todos los teléfonos. 1-800-POISON-1(1-800-764-7661)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomiendan exámenes médicos regulares, incluyendo evaluación del desarrollo, peso, altura, tamaño de la cabeza, presión de la sangre, del oído y de la visión.</li> <li>• Se recomiendan exámenes para evaluar el plomo, la anemia, y tuberculosis TB.</li> <li>• Vacunas rutinarias a tiempo.</li> <li>• Examen regular dental empezando a los 3 años, o más pronto si hay problema con los dientes.</li> <li>• Todos los niños, especialmente los que tienen enfermedades crónicas necesitan la vacuna de la gripe "flu" cada año en el otoño empezando a los 6 meses de edad.</li> </ul>																																																												
<b>Prenatal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empiece las visitas al doctor temprano en su embarazo.</li> <li>• No fume o tome alcohol.</li> <li>• No tome ninguna medicina sin que se la receten.</li> <li>• No aumente mucho de peso. Coma saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exámenes regulares incluyendo peso, presión sanguínea, y azúcar en la sangre.</li> </ul>																																																												
<b>Desde que nace hasta los 5 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimente a su bebé con leche materna. Si no puede darle leche materna, déle fórmula con hierro hasta que tenga un año de edad.</li> <li>• No le dé leche baja en grasas hasta los 2 años.</li> <li>• No eleve el biberón o permita que el niño se acueste con el biberón.</li> <li>• Empiece a usar la taza empezando los 6 meses. Quítele el biberón cuando tenga 1 año de edad.</li> <li>• Para más seguridad, ponga su hogar a prueba de niños.</li> <li>• Baje la temperatura del calentador a 120° - 130°.</li> <li>• Nunca deje que su niño(s) se cuide(n) solo(s).</li> <li>• Enséñele a su niño sobre el 'Peligro con Extraños'.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen de sangre del recién nacido a las 2 y 4 semanas de edad.</li> <li>• Todas las vacunas que debe tener (con examen físico) es como sigue:</li> </ul> <table border="1" data-bbox="906 1003 1528 1503"> <thead> <tr> <th data-bbox="906 1003 1003 1073">Al nacer</th> <th data-bbox="1003 1003 1110 1073">2 meses</th> <th data-bbox="1110 1003 1218 1073">4 meses</th> <th data-bbox="1218 1003 1325 1073">6 meses</th> <th data-bbox="1325 1003 1432 1073">12-15 meses</th> <th data-bbox="1432 1003 1528 1073">4-6 años</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="906 1073 1003 1121">HepB (hepatitis B)</td> <td data-bbox="1003 1073 1110 1121">HepB</td> <td data-bbox="1110 1073 1218 1121"></td> <td data-bbox="1218 1073 1325 1121">HepB</td> <td data-bbox="1325 1073 1432 1121"></td> <td data-bbox="1432 1073 1528 1121"></td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="1003 1121 1110 1169">DTaP</td> <td data-bbox="1110 1121 1218 1169">DTaP</td> <td data-bbox="1218 1121 1325 1169">DTaP</td> <td data-bbox="1325 1121 1432 1169">DTaP</td> <td data-bbox="1432 1121 1528 1169">DTaP</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3" data-bbox="1003 1169 1218 1178">(difteria, tétano, tosferina)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="1003 1178 1110 1226">Hib</td> <td data-bbox="1110 1178 1218 1226">Hib</td> <td data-bbox="1218 1178 1325 1226">Hib</td> <td data-bbox="1325 1178 1432 1226">Hib</td> <td data-bbox="1432 1178 1528 1226"></td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3" data-bbox="1003 1226 1218 1234">(Haemophilus influenza tipo b)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="1003 1234 1110 1283">Polio</td> <td data-bbox="1110 1234 1218 1283">Polio</td> <td data-bbox="1218 1234 1325 1283">Polio</td> <td data-bbox="1325 1234 1432 1283"></td> <td data-bbox="1432 1234 1528 1283">Polio</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td data-bbox="1325 1283 1432 1331">MMR (sarampión, papera, rubéola)</td> <td data-bbox="1432 1283 1528 1331">MMR</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td data-bbox="1325 1331 1432 1379">Varicella (varicela)</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="1003 1379 1110 1428">PCV (pulmonía)</td> <td data-bbox="1110 1379 1218 1428">PCV</td> <td data-bbox="1218 1379 1325 1428">PCV</td> <td data-bbox="1325 1379 1432 1428">PCV Hep. A (hepatitis A)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Al nacer	2 meses	4 meses	6 meses	12-15 meses	4-6 años	HepB (hepatitis B)	HepB		HepB				DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP		(difteria, tétano, tosferina)						Hib	Hib	Hib	Hib			(Haemophilus influenza tipo b)						Polio	Polio	Polio		Polio					MMR (sarampión, papera, rubéola)	MMR					Varicella (varicela)			PCV (pulmonía)	PCV	PCV	PCV Hep. A (hepatitis A)	
Al nacer	2 meses	4 meses	6 meses	12-15 meses	4-6 años																																																									
HepB (hepatitis B)	HepB		HepB																																																											
	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP																																																									
	(difteria, tétano, tosferina)																																																													
	Hib	Hib	Hib	Hib																																																										
	(Haemophilus influenza tipo b)																																																													
	Polio	Polio	Polio		Polio																																																									
				MMR (sarampión, papera, rubéola)	MMR																																																									
				Varicella (varicela)																																																										
	PCV (pulmonía)	PCV	PCV	PCV Hep. A (hepatitis A)																																																										
<b>6 a 12 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enséñele seguridad en las calles. Siempre use cos y equipo protector con bicicletas y patines.</li> <li>• Enséñele sobre los peligros de fumar, drogas y sexo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesita la segunda vacuna de sarampión a los 11 años de edad (si no la tuvo a los 4 años)</li> <li>• Examen general cada dos años.</li> </ul>																																																												
<b>13 a 18 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No fume. Evite el alcohol y las drogas.</li> <li>• Las muchachas deben hacerse un autoexamen de senos cada mes.</li> <li>• Los muchachos deben hacerse un autoexamen testicular cada mes.</li> <li>• No tenga relaciones sexuales, o al menos hágalo con protección.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen general cada dos años.</li> <li>• Vacuna de Hepatitis (3 dosis). Vacuna de tétano-difteria a los 14 años de edad y después cada 10 años.</li> <li>• Examen de los senos, pélvico, y Papanicolau cada año para mujeres sexualmente activas, o mayores de 18 años.</li> <li>• Pregunte a su doctor si necesita la vacuna de la gripe "flu".</li> </ul>																																																												