

U.S. Department of Health
and Human Services

Agency for Healthcare
Research and Quality

www.ahrq.gov

Guía para la buena salud de los niños



AHRQ Pub. No. 04-IP004-B
Revisión interina
Junio 2004



U.S. Department of Health
and Human Services



Agency for Healthcare
Research and Quality

*Fomentando Excelencia
en la Atención Médica*

Índice

Qué contiene esta guía	1
1. Los médicos y las enfermeras de su hijo..	3
Pregunte	4
Diga	5
Seguimiento	6
2. Exámenes, análisis y vacunas	7
Exámenes médicos regulares	8
Análisis de detección del recién nacido	9
Vacunas	10
Vista y audición	12
Plomo	13
Tuberculosis	14
3. Crecimiento y desarrollo	15
Medidas	16
Los primeros logros	17
Nutrición	19
Actividad física	21
Salud dental y oral	22
4. Su hijo en la vida cotidiana	25
Prevención de lesiones	26
Uso de productos de tabaco	30
Maltrato infantil	30
La adolescencia	31

5. Para obtener más información	33
6. Cómo mantener un registro de la salud de su hijo	37
Información importante	38
Registro de consultas médicas y enfermedades	40
Registro de vacunas.	42
Registro de análisis y exámenes	44
Registro de crecimiento	46

Qué contiene esta guía

Esta guía contiene información que le ayudará a mantener saludable y sano a su hijo. He aquí lo que se incluye en cada sección.

1. Los médicos y las enfermeras de su hijo. Los consejos de esta sección le ayudarán a hacerle las preguntas correctas al médico o a la enfermera y a obtener las respuestas correctas. Verá ejemplos de algunas preguntas en toda la guía.

Nota: Aunque sólo nos referimos a médicos y enfermeras aquí, la información de esta guía corresponde a todas las personas que brinden atención de salud a su hijo.

2. Exámenes, análisis y vacunas. Esta sección explica por qué es importante llevar a su hijo al médico con regularidad, indica las vacunas (inmunizaciones) que necesita y proporciona información médica adicional.

3. Crecimiento y desarrollo. Algunas de las actividades que los niños de desarrollo típico realizan en la infancia y en los primeros años de la niñez se cubren en esta sección. También se proporciona información sobre la buena nutrición para los bebés y los niños.

4. Su hijo en la vida cotidiana. Los temas de esta sección incluyen la prevención de lesiones, el uso de productos de tabaco, el maltrato infantil y más. Se incluye una lista de verificación de seguridad para ayudar a prevenir lesiones accidentales.

5. Para obtener más información. Esta sección incluye una lista de las organizaciones con las que debe comunicarse para obtener más información acerca de la salud de su hijo y como mantenerlo sano.

6. Cómo mantener un registro de la salud de su hijo. Esta sección ofrece tablas y listas de verificación para ayudarle a mantener un control de las consultas médicas, las vacunas, los análisis y las enfermedades de su hijo. Quizá deba llevar esta guía cuando lleve a su hijo al médico y pedirle al médico o a la enfermera que registre la atención que reciba el niño.

1

Los médicos y las enfermeras de su hijo



Yo tomo la salud de mi hijo e hija muy en serio. Si estamos en el consultorio del pediatra y no entiendo algo, me aseguro de preguntar. Probablemente he hecho más preguntas que diez padres juntos. Y el médico siempre me ha contestado cada una de mis preguntas.

Jaime O.

Pregunte

Haga preguntas. Si no entiende lo que el médico o la enfermera le dice, pídale que le expliquen. Siempre pregunte sobre los medicamentos o los análisis que le digan que necesita su hijo. Si no lo hace, podrían pensar que usted tiene toda la información que desea o necesita.

Avíseles a los médicos y a las enfermeras si necesita más tiempo para hacer preguntas sobre la salud de su hijo. Si el médico no tiene tiempo ese día, quizá pueda hablar con otro médico o enfermera, fijar otra consulta o enterarse de cuándo puede llamar para hablar con alguien más.

Algunos médicos y seguros médicos tienen líneas telefónicas de ayuda. Si llama, puede hablar con un asesor de enfermería.

En toda la guía se encuentran las preguntas “Pregunte a su médico o a la enfermera.” Éstos son ejemplos de los tipos de preguntas que puede hacer.

Diga

El historial médico de su hijo. Dígalos a los médicos del niño sobre su historial médico. Por ejemplo, infórmeles sobre:

- Cualquier enfermedad grave que haya tenido el niño.
- Cualquier operación que haya tenido el niño.
- El historial de enfermedades y padecimientos de su familia. Por ejemplo, si hay diabetes en la familia, dígaselo al pediatra.

La salud actual de su hijo. Sólo usted puede decirle al médico cuál es el estado de salud del pequeño. Conforme crezca su hijo, él o ella podrá decirle al médico “en dónde le duele,” pero usted es la única fuente de información sobre la salud del niño durante muchos años. Es importante decirles al médico y a la enfermera:

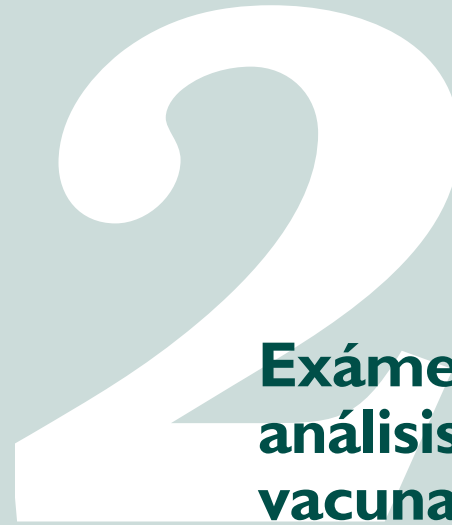
- Cualquier síntoma de enfermedad que tenga el niño.

- Los medicamentos, hierbas, o suplementos como vitaminas que esté tomando el niño.
- Los otros médicos, quiroprácticos, acupunturistas, o terapeutas que estén atendiendo al niño.
- Las alergias o reacciones a medicamentos que tenga el niño.

No dude en reportar información personal. Tenga confianza para hablar sobre sus creencias y preocupaciones sobre la salud de su hijo. No tiene que esperar a que le pregunten.

Seguimiento

- Una vez que salga del consultorio del médico, siga las instrucciones y los consejos del médico.
- Si tiene preguntas, llame al consultorio del médico.
- Si el niño tiene problemas con el medicamento, llame al médico o al farmacéutico.
- Si el niño necesita consultar con un especialista o hacerse un análisis, haga una cita o pídale al personal del consultorio del médico que le haga una cita.
- Si el médico o la enfermera no le llama con los resultados de algún análisis, llame y pregunte. Si no entiende los resultados, pregunte qué significan.



Exámenes, análisis, y vacunas



Me acuerdo de lo nerviosa que estaba cuando me tenían que poner vacunas cuando era niña. Ahora sé lo grave que pueden ser muchas enfermedades infantiles y qué suerte tuve de no enfermarme. Voy a asegurarme de que mi hija reciba todas las vacunas a tiempo para que esté protegida.

Alicia R.

Exámenes médicos regulares

Los exámenes médicos le permiten al médico evaluar el crecimiento y desarrollo del niño, realizar análisis o darle las vacunas. Para ayudar al médico a tener una imagen completa de la salud del niño, lleve esta guía a cada consulta y mantenga al día los formularios de la sección Cómo mantener un registro de la salud de su hijo que comienza en la página 37.

Los exámenes médicos también brindan la oportunidad para que los padres hagan preguntas. Prepare una lista de preguntas y preocupaciones y llévelas con usted. El médico tendrá las respuestas a

muchas de las preguntas acerca del niño, tales como si el niño está comiendo mucho o muy poco, si parece tener poca coordinación, o qué hacer si el niño no duerme bien.

Algunas autoridades recomiendan los exámenes médicos a la edad de: 2 a 4 semanas; 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses; y a los 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, y 18 años.

Algunos niños pueden necesitar consultar con el médico con más o menos frecuencia que otros niños.



Pregunte al médico o a la enfermera de su hijo:

¿Con qué frecuencia debe hacerse un examen médico mi hijo?

¿Cuándo debemos volver para el próximo examen médico?

Análisis de detección del recién nacido

Ciertos análisis de sangre deben realizarse antes de que el bebé cumpla 7 días. Generalmente se realizan inmediatamente antes de que salga del hospital. Si los análisis se realizaron antes de que pasaran 24 horas del nacimiento, se recomienda que se repitan a la semana o dos semanas de nacido.

Los análisis de detección de recién nacidos más comunes incluyen los de fenilcetonuria (PKU), tiroides y anemia.



Pregunte al médico o a la enfermera de su hijo:

¿Qué debo hacer si mi hijo no recibió las vacunas de acuerdo al programa infantil?

Vacunas

Las vacunas (inmunizaciones) protegen a su hijo contra muchas enfermedades graves. A continuación se encuentra una lista de vacunas y cuándo deben recibirlas la mayoría de los niños. Algunos niños, por ejemplo aquéllos que tienen enfermedades crónicas o residen en ciertas áreas del país, quizá tengan que seguir un programa distinto. El médico del niño puede ayudarle a decidir qué vacunas necesita su niño y cuándo dárselas. Asegúrese de hablar con el médico o la enfermera sobre las posibles reacciones y qué debe hacer si su niño tiene una reacción.

- Hepatitis B: Al nacer, 1 a 4 meses, y a los 6 a 18 meses.
- Difteria, tétanos, tos ferina: A los 2 meses, 4 meses, 6 meses, 15 a 18 meses, y 4 a 6 años.
- Tétanos-difteria: A los 11 a 12 años.

- *Haemophilus influenzae* tipo B: A los 2 meses, 4 meses, 6 meses, y 12 a 15 meses. Dependiendo del tipo de vacuna que use el médico, la dosis del 6o mes podría no ser necesaria.
- Virus inactivo de la poliomielitis: A los 2 meses, 4 meses, 6 a 18 meses, y 4 a 6 años.
- Sarampión, paperas, rubéola: A los 12 a 15 meses y a los 4 a 6 años. Los niños que no hayan recibido previamente la segunda dosis, deberán hacerlo a los 11 a 12 años.
- Varicela: A los 12 a 18 meses si el niño no tiene un antecedente confiable de haber padecido de varicela.
- Enfermedad neumocócica (vacuna PCV): A los 2 meses, 4 meses, 6 meses, y 12 a 15 meses.
- Enfermedad neumocócica (vacuna PPV): Se recomienda además de la PCV para ciertos grupos de alto riesgo. Consulte a su médico para determinar si la vacuna es necesaria.
- Hepatitis A: Para los niños en áreas selectas o en ciertos grupos de alto riesgo. De los 2 años en adelante; dos dosis con 6 meses de diferencia. Pregunte a su médico.
- Gripe: Cada año para los niños de 6 meses en adelante con factores de riesgo como asma, enfermedades cardíacas, anemia, VIH y diabetes; y los niños que viven con personas del grupo de alto riesgo. Los expertos gubernamentales recomendaron recientemente que todos los niños de 6 a 23 meses reciban una vacuna de gripe anual a partir del otoño de 2004. Los programas de

vacunación de la gripe podrían cambiar. Para obtener información actualizada, consulte a su médico o visite al sitio Web: <http://www.cdc.gov/flu/>.

De vez en cuando también podrían cambiar otros programas de vacunación. Consulte a su médico o visite al sitio Web: <http://www.cdc.gov/nip>.

Vista y audición

Se le debe revisar la vista a su hijo a los 5 años de edad. Podría ser que el niño necesite pruebas de la vista conforme vaya creciendo. Algunos expertos también recomiendan que se realicen pruebas de audición a los 3 ó 4 años de edad.

Si a cualquier edad su hijo tiene alguna de las señales de advertencia de la vista o audición que se indican a continuación, asegúrese de hablar con el médico del niño.

Señales de advertencia de la vista

- Los ojos se van hacia el centro (bizcos) o hacia fuera
- Entrecierra los ojos
- Dolores de cabeza
- No le va tan bien en la escuela como antes
- Vista nublada o doble

Señales de advertencia de la audición

- Poca reacción o respuesta a ruidos o voces
- Desarrollo lento del habla o habla de manera lenta
- Suena raro al hablar

Advertencia: Escuchar música demasiado alta, especialmente con audífonos, puede dañar permanentemente la audición del niño.



Plomo

El plomo puede perjudicar a su hijo, retrasando el crecimiento físico y mental y afectando adversamente muchas partes del cuerpo. La manera más fácil como los niños se envenenan con plomo es cuando están estando cerca de pintura de casas viejas que se estén descascarando o cayendo. Algunas autoridades recomiendan realizar el análisis de plomo al año y dos años de edad.

Lea las preguntas siguientes. Si contesta “sí” a cualquiera de ellas, quizá signifique que su hijo necesita realizarse análisis de plomo antes y con más frecuencia que otros niños.

Su hijo:

- ¿Ha vivido o visitado con regularidad una casa construida antes de 1950? (Esto puede incluir un centro de guardería, centro preescolar, la casa de la persona que lo cuida o de un familiar, etc.)
- ¿Ha vivido o visitado con regularidad una casa construida antes de 1978 (el año en que se prohibió la pintura a base de plomo para uso residencial) que estaba en remodelación o renovación recientemente?

- ¿Tiene un hermano o hermana, persona viviendo en la casa o un compañero de juegos a quien hayan tratado por envenenamiento con plomo?



Pregunte al médico o a la enfermera de su hijo:

¿Cómo puedo saber si se usó pintura con plomo en mi casa?

Tuberculosis

Los niños pueden necesitar un análisis cutáneo de tuberculosis si han estado en contacto cercano con una persona con tuberculosis (TB), viven en un área donde la tuberculosis es más común que el promedio (como en asilos para personas sin hogar; o una institución) o se han mudado recientemente de Asia, África, Centroamérica, el Caribe o las islas del Pacífico.

3

Crecimiento y desarrollo



Cuando mi hijo no caminaba por su cuenta a los 18 meses, comencé a preocuparme. Pero el médico nos decía que cada niño se desarrolla a su propio paso. Efectivamente, ¡un par de meses más tarde, no lograbamos alcanzarlo!

Diego L.

Medidas

El médico o la enfermera de su hijo medirán con regularidad la estatura y el peso del niño. El tamaño de la cabeza del niño también se medirá durante los primeros 2 años de vida. Mantenga un registro del crecimiento del niño en el Registro de crecimiento de la página 46. Estas medidas le ayudarán a usted y a su médico a determinar si el niño está creciendo adecuadamente.



Pregunte al médico o a la enfermera de su hijo:

¿Es normal la estatura y el peso de mi hijo para su edad?

Los primeros logros

El desarrollo de cada niño es muy individual; cada uno se desarrolla a su paso. Esta tabla muestra las edades a las cuales la mayoría de los niños desarrollan ciertas habilidades. Es normal que un niño haga estas cosas más tarde que la edad indicada aquí. Si su niño no hace muchas de las cosas que se indican aquí para su edad, o si tiene preguntas acerca de su desarrollo, consulte a su médico o a la enfermera del niño.

2 meses

- Sonríe, hace cu-cu.
- Fija la vista en una persona y la sigue con los ojos.

4 meses

- Se ríe a carcajadas.
- Levanta la cabeza y el pecho cuando está acostado sobre el estómago, sujeta objetos.

6 meses

- Balbucea, voltea hacia el sonido.
- Se voltea; sostiene bien la cabeza cuando está sentado.

9 meses

- Responde a su nombre, juega a las escondidas.
- Se sienta solo, gatea, se levanta hasta quedar de pie.

1 año

- Dice “adiós” con la mano, dice “mamá” y “papá.”
- Camina mientras se le sostiene, coge objetos con el dedo pulgar y el primer dedo.

18 meses

- Dice tres palabras además de mamá o papá, hace garabatos.
- Camina solo, come solo usando una cuchara.

2 años

- Pone dos palabras juntas, se refiere a sí mismo por su nombre.
- Corre bien, sube escaleras sin ayuda.

3 años

- Sabe su edad, ayuda a abotonarse la ropa, se lava y seca las manos.
- Tira una pelota por encima de su cabeza, se monta en su triciclo.

4 años

- Conoce su primer nombre y apellido, cuenta cuentos, cuenta cuatro objetos.
- Mantiene el equilibrio en un pie, utiliza tijeras de niños.

5 años

- Puede identificar cuatro colores, cuenta hasta 10.
- Brinca en un pie, se viste solo.

Nutrición

La alimentación de su hijo es importante para su salud. Siga las siguientes normas de nutrición.

Directrices para una dieta saludable

Del nacimiento a los 2 años:

- La leche materna es el mejor alimento para los bebés desde el nacimiento hasta los 6 meses. Ofrece una buena nutrición y protege contra infecciones. Puede seguir amamantando hasta el primer año si es posible. Si no es posible amamantar al bebé o no lo desea hacer, debe usarse una fórmula fortalecida con hierro (no leche de vaca) durante los primeros 12 meses de vida. La leche entera de vaca puede usarse para reemplazar la fórmula o la leche materna después de los 12 meses.
- Los niños amamantados, particularmente los de piel oscura que no se exponen con regularidad a la luz solar, podrían tener que recibir suplementos de vitamina D.
- Comience a darle alimentos sólidos a los 4 a 6 meses de edad. La mayoría de los expertos recomiendan el cereal infantil de arroz fortalecido con hierro como la primera comida.

- Introduzca los alimentos nuevos uno a la vez para facilitar la identificación de los que causen problemas. Por ejemplo, espere una semana antes de añadir un nuevo cereal, vegetal u otro alimento.
- Use alimentos fortalecidos con hierro, como granos, cereales con hierro y carnes.
- No le dé miel de abejas a los bebés durante los primeros 12 meses de vida.
- No limite las grasas durante los primeros 2 años de vida.



Pregunte al médico o a la enfermera de su hijo:

¿Cómo puedo estar seguro de que mi hijo come alimentos nutritivos?

Dos años en adelante:

- Ofrezca una variedad de alimentos, abundantes en frutas, vegetales, y granos enteros.
- Use sal (sodio) y azúcar con moderación.
- Fomente una dieta baja en grasa, grasa saturada, y colesterol.
- Ayude a su hijo a mantener un peso saludable proporcionándole los alimentos adecuados y motivando el ejercicio regular.

Actividad física

Su hijo necesita actividades físicas regularmente mediante juegos o deportes para mantenerse en buenas condiciones físicas. Los buenos hábitos de actividades físicas que se aprenden en la infancia pueden ayudar al niño a convertirse en un adulto activo y saludable. Los adultos que son activos físicamente tienen menos probabilidades de tener sobrepeso o tener enfermedades del corazón, presión arterial alta y otras afecciones. Los adultos y los niños deben tratar de hacer por lo menos 30 minutos de actividades físicas la mayoría de los días de la semana.

- Fomente la participación en actividades físicas, incluso deportes.
- Estimule la participación en actividades que pueden disfrutarse hasta la edad adulta (por ejemplo, caminar, correr, nadar, baloncesto, tenis, golf, baile, y bicicleta).
- Planee actividades físicas con la familia o los amigos; el ejercicio es más divertido cuando participan otras personas.
- Limite el tiempo que su hijo pasa viendo la televisión a menos de 2 horas al día. Anímelo a ir al parque, al gimnasio, o a la piscina.
- Las actividades físicas deben ser divertidas. No haga que la única meta sea la de ganar.

- Muchas comunidades y escuelas ofrecen programas de ejercicio o de deportes; infórmese de las opciones disponibles.



Pregunte al médico o a la enfermera de su hijo:

¿Necesita un suplemento de fluoruro mi hijo?

¿Cuándo debe visitar al dentista por primera vez mi hijo?

¿Con qué frecuencia debe ir al dentista mi hijo?

Salud dental y oral

Su hijo necesita atención dental regular a partir de una edad temprana. Consulte al dentista para programar la primera visita del niño. La buena salud oral requiere un buen cuidado diario. Siga estas directrices.

Para los bebés:

- Si la mayoría de la alimentación de su hijo proviene de la leche materna, o si vive en un área con muy poco fluoruro en el agua potable

(menos de .3 ppm para los niños menores de 2 años, menos de .7 ppm para los niños mayores de 2 años), su hijo podría necesitar gotas o tabletas de fluoruro. Pregunte a su médico o al departamento local de agua sobre la cantidad de fluoruro del agua y anótela aquí: _____ ppm.

- No use el biberón del bebé como chupón ni acueste a dormir al niño con un biberón. Esto puede causar caries en los dientes e infecciones de oído.
- Mantenga los dientes y las encías de su hijo limpias frotándolas con un pañito limpio y húmedo después de alimentarlo.
- Cuando aparezcan varios dientes, comience a cepillarlos suavemente con un cepillo de dientes suave y una pequeña cantidad (tamaño de una perla) de pasta dental con fluoruro.

Para los niños más grandes:

- Consulte al dentista sobre los selladores dentales. Éstos ayudan a prevenir las caries de los dientes permanentes.
- Use hilo dental para ayudar a prevenir enfermedades de las encías. Hable con el dentista acerca de cuándo comenzar.
- No permita que su hijo fume ni mastique tabaco. Sea un buen ejemplo, no use productos de tabaco usted mismo.

- Si se cae un diente permanente, enjuáguelo suavemente y colóquelo de nuevo en el hueco o en un vaso con leche o agua fría. Lleve al niño y el diente al dentista de inmediato.

4

Su hijo en la vida cotidiana



A mi hijo le regalamos una bicicleta bajo la condición de que siempre usara un casco. Ahora nunca se monta en la bicicleta sin primero oponerse el casco .

Maria G.

Prevención de lesiones

Más niños mueren por lesiones que por cualquier otra causa. Las buenas noticias son que la mayoría de las lesiones pueden evitarse con unas directrices de seguridad fáciles de seguir. Consulte a su médico sobre las maneras como puede proteger a su hijo de lesiones.

Lista de verificación de las normas de seguridad

Lea la lista siguiente y marque cada norma que usted y su familia ya siguen. Adopte las otras.

Bebés y niños pequeños

- Use un asiento infantil de seguridad para automóviles en todo momento hasta que su hijo pese por lo menos 40 libras.

- Los asientos infantiles de seguridad para automóviles deben estar correctamente asegurados en el asiento posterior; el asiento del centro es mejor.
- Mantenga los medicamentos, las soluciones de limpieza y otras sustancias peligrosas en recipientes a prueba de niños, guardados con llave y fuera del alcance de los niños.
- Use rejas de seguridad en las escaleras (arriba y abajo) y protectores en las ventanas del primer piso.
- Mantenga la temperatura de los calentadores de agua menos de 120 grados F.
- Mantenga los tomacorrientes cubiertos con tapitas de plástico.
- Supervise constantemente a los bebés cuando usen andadores. Bloquee el acceso a las escaleras y a los objetos que puedan caerse (como lámparas) o causar quemaduras (como estufas o calentadores eléctricos).
- Mantenga los objetos y los alimentos que puedan asfixiar alejados de su hijo. Esto incluye objetos como monedas, globos, piezas pequeñas de juguetes, perros calientes (enteros), cacahuates (maní) y confites duros.
- Use cercas que rodeen completamente las piscinas, y mantenga los portones cerrados.



Niños mayores

- Siempre use los cinturones de seguridad.
- Los niños deben usar un asiento de seguridad “booster” en el automóvil hasta que estén lo suficientemente altos para que el cinturón de falda se quede en la cadera y el atravesado por el hombro les cruce bien.
- Asegúrese de que el niño use un casco siempre que ande en patines o montado en bicicleta.
- Asegúrese de que el niño use equipo protector cuando ande en patineta o patines (casco, protectores de muñecas y rodillas).
- Advierta a su hijo sobre los peligros de consumir alcohol y drogas. El consumo de bebidas alcohólicas y drogas causa muchas lesiones en los deportes y accidentes de automóvil.

Para todas las edades

- Use detectores de humo en su casa. Cambie las baterías cada año y revíselas una vez al mes para ver si funcionan.
- Si tiene una pistola en su hogar, asegúrese de que la pistola y las balas estén bajo llave y separadas y manténgalas fuera del alcance de los niños.
- Nunca conduzca después de consumir bebidas alcohólicas.
- Use los cinturones de seguridad siempre.
- Enseñe a sus hijos a tomar medidas de precaución con el tráfico. Los niños menores de 9 años necesitan supervisión al cruzar las calles.

Pregunte al médico o a la enfermera de su hijo:

¿En dónde puedo aprender a dar CPR o reanimación cardiopulmonar a bebés y niños pequeños?

¿Qué tipo de asiento de seguridad de automóviles necesita mi hijo?

- Enseñe a sus hijos cómo y cuándo llamar al 911.
- Aprenda destrezas básicas de primeros auxilios (CPR).
- Mantenga una botella de ipecac en su casa para tratar envenenamientos. Hable con un médico o con el Centro de Control de Envenenamiento antes de usarlo. Coloque el número del centro cerca de su teléfono y anótelos en el formulario de “Información importante” de la página 38. Además, asegúrese de revisar la fecha de vencimiento de la botella de ipecac para asegurarse de que esté bueno.

Un mensaje especial sobre “La muerte súbita de cuna” (SIDS por sus siglas en inglés). El síndrome de muerte súbita infantil (SIDS) es la causa principal de muertes en los bebés. Acueste a los bebés a dormir boca arriba para reducir el riesgo de muerte súbita.

Uso de productos de tabaco

El uso de productos de tabaco en cualquier forma es dañino para usted y puede perjudicar la salud de su hijo. El uso de tabaco, como fumar y/o mascar tabaco, causa cáncer, enfermedades cardíacas y otras enfermedades peligrosas. Los niños expuestos al humo del tabaco son más propensos a sufrir infecciones de oídos, de los senos nasales y de los pulmones. Fumar en la casa también puede causar cáncer de los pulmones en miembros de la familia que no fuman.

Desanime a su hijo de usar toda forma de tabaco. Si usted fuma, consulte a su médico acerca de cómo obtener ayuda para dejar de hacerlo.

Maltrato infantil

El maltrato infantil es un problema oculto muy grave. Puede ocurrir en cualquier familia. Las cicatrices, tanto físicas como emocionales, pueden durar toda la vida. Debido a que los niños no pueden protegerse a sí mismos, nosotros debemos hacerlo.

Formas de evitar el maltrato infantil

- Enseñe a su hijo que no debe dejar que nadie lo toque de manera inapropiada.
- Enseñe a su hijo que diga “No” y se aleje de quien lo toque en forma sexual.
- Tome en serio cualquier reporte de su hijo de maltrato infantil o abuso sexual.



- Informe a la agencia local de protección infantil estatal de cualquier maltrato o abuso.
- Línea directa local: _____
- Si se siente enfadado o fuera de control, salga de la habitación, vaya a caminar, respire profundo, o cuente hasta 100. No consuma bebidas alcohólicas ni use drogas. Éstas pueden hacer aún más difícil controlar su ira. Si teme lastimar a su hijo, obtenga ayuda ahora mismo. Llame a alguien y pida ayuda. Hable con un amigo o familiar, con otros padres, el clero, o su médico.
- Ambos padres deben compartir el cuidado del niño, intercambie los cuidados entre amigos, o use una guardería.

La adolescencia

A medida que crezca su hijo, él o ella enfrentará muchos asuntos médicos importantes que no se incluyen en esta guía. Algunos ejemplos son:

- Alcohol
- Drogas
- Sexualidad



Pregunte al médico o a la enfermera de su hijo:

¿Cuándo debo hablar con mi hijo sobre sexo?

- Enfermedades venéreas
- Anticonceptivos

Hable con el médico de su hijo acerca de estos importantes asuntos; aun si su hijo es pequeño. Quizá deba obtener ayuda adicional mediante los recursos que aparecen en las páginas siguientes.

Comience temprano a enseñar a su hijo a elegir de manera responsable; las decisiones irresponsables pueden tener efectos de por vida.

Dedique el tiempo para “estar allí” con el niño; escuchándolo, aconsejándolo y apoyándolo. Las recompensas harán que valga la pena el esfuerzo, ahora y en el futuro.

5
**Para obtener
más información**

Si desea más información acerca de cómo ayudar a su hijo a permanecer saludable, hable con el médico o el proveedor de atención médica de su hijo. También puede obtener más información de los recursos que aparecen a continuación.

Información general de salud infantil

American Academy of Pediatrics

<http://www.aap.org>

(Tiene traducciones de algunas de sus publicaciones.)

National Institute of Child Health and Human

Development

National Institutes of Health

U.S. Department of Health and Human Services

<http://www.nichd.nih.gov/publications/health.cfm>

En español: <http://www.nichd.nih.gov/publications/pubskey.cfm>

(En el menú, elija “Spanish publications.”)

Alcohol y drogas

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

U. S. Department of Health and Human Services

1-800-729-6686

(hispanoparlantes)

<http://www.health.org>

En español: <http://store.health.org/catalog/web.aspx?topic=27&h=drugs>

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

National Institutes of Health

U. S. Department of Health and Human

Services

301-443-3860

<http://www.niaaa.nih.gov>

En español: <http://www.niaaa.nih.gov/publications/harmsp.htm>

(En el menú, elija

“Publicaciones en español.”)

National Institute on Drug Abuse

National Institutes of Health

U. S. Department of Health and Human Services

301-443-1124

<http://www.drugabuse.gov>

En español: <http://165.112.78.65/pubs/spanpubs.taf>

Maltrato infantil

National Clearinghouse on Child Abuse and

Neglect Information

Children’s Bureau

Administration for Children & Families

U.S. Department of Health and Human Services

<http://nccanch.acf.hhs.gov/index.cfm>

En español:

<http://nccanch.acf.hhs.gov/general/spanish/index.cfm>

Seguridad de alimentos y medicamentos

Office of Consumer Affairs

Food and Drug Administration

U. S. Department of Health and Human Services

1-800-463-6332

<http://www.fda.gov/opacom/morecons.html>

En español:

<http://www.fda.gov/oc/spanish/>

Vacunas

Centers for Disease Control and Prevention

U. S. Department of Health and Human

Resources

1-800-232-SHOT

<http://www.cdc.gov/nip>

En español:

<http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion.htm>

Salud materna e infantil

Maternal and Child Health Bureau

U. S. Department of Health and Human Services

301-443-2170

<http://www.ask.hrsa.gov/MCH.cfm>

En español:

<http://www.ask.hrsa.gov/EnEspanol.cfm>

Seguridad y prevención de lesiones

U. S. Consumer Product Safety Commission

1-800-638-CPSC

<http://www.cpsc.gov>

En español: <http://www.cpsc.gov/cpscpub/spanish/spanish.html>

National Highway Traffic Safety Administration

Child Passenger Safety

1-800-424-9393

<http://www.nhtsa.dot.gov/CPS/>

(También en español)

Enfermedades venéreas (STD) y SIDA

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

U. S. Department of Health and Human Services

CDC National HIV, AIDS, and STD Hotline
1-800-342-2437

Línea directa de los centros nacionales de VIH, SIDA, y enfermedades venéreas en español: 1-800-344-7432

CDC National Prevention Information Network

1-800-458-5231

(hispanoparlantes)

<http://www.cdcnpin.org/>

En español: <http://www.cdcnpin.org/scripts/español/index.asp>



Cómo mantener un registro de la salud de su hijo

Información importante

Nombre del niño: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombres de los padres o tutores: _____

Teléfono de la casa: _____

Teléfono del trabajo: _____

Dirección: _____

Problemas médicos/alergias graves: _____

Medicamentos que toma regularmente: _____

Nombre y teléfono de los médicos: _____

Nombre y teléfono del dentista: _____

Teléfonos del seguro médico: _____

Nombres y teléfonos de la farmacia: _____

Teléfono del Centro de Control de Envenenamiento: _____

Registro de consultas médicas y enfermedades

Use esta tabla para mantener un control de las visitas médicas de su hijo. También úsela para mantener un registro de las enfermedades infantiles

(como las infecciones de oídos o la gripe) y las lesiones (como huesos quebrados). Este registro será muy útil cuando el niño esté grande.

Fecha	Enfermedad/Razón de la visita al médico	Tratamiento/Medicamento

Registro de vacunas

Use esta tabla o una tarjeta oficial de vacunación para mantener un control de las vacunas de su hijo. Vea la página 10 para obtener más información

sobre las vacunas. Las reacciones graves deben registrarse también y reportarse al proveedor médico de inmediato.

Tipo de vacuna		Registre las fechas, el nombre o las iniciales del proveedor médico y demás información a continuación				
Hepatitis B	Fechas Médico o clínica					
Difteria, Tétanos, Tos ferina (DTaP)	Fechas Médico o clínica					
Tétanos y difteria	Fechas Médico o clínica					
<i>Haemophilus influenzae</i> tipo B	Fechas Médico o clínica					
Virus de la poliomielitis	Fechas Médico o clínica					
Sarampión, Paperas, Rubéola	Fechas Médico o clínica					
Varicela						
Enfermedad neumocócica (PCV)	Fechas Médico o clínica					
Hepatitis A	Fechas Médico o clínica					
Gripe	Fechas Médico o clínica					

Registro de análisis y exámenes

Puede mantener un control de los análisis y exámenes que tenga su hijo en la siguiente tabla.

Tipo de análisis o examen	Anote la fecha, edad, resultados y demás información
Análisis de detección del recién nacido Fecha/edad (pág. 9) Programado: Antes de los 7 días de nacido*	
Examen de la vista Fecha/edad (p. 12) Programado: Primera prueba antes de los 5 años*	
Examen de audición Fecha/edad (pág. 12) Programado: *	
Prueba de plomo Fecha/edad (pág. 13) Programada: Primera entre el 1-2 año de edad*	
Análisis cutáneo de tuberculosis Fecha/edad (pág. 14) Programado: Si es necesario.*	
Visita al dentista Fecha/edad (pág. 22) Programado: *	

* Hable de las necesidades específicas del niño con el médico o la enfermera.

Registro de crecimiento

Registre la estatura, el peso, y el tamaño de la cabeza de su hijo siempre que el médico las tome.

Fecha/edad	Peso	Estatura	Tamaño de la cabeza

Fecha/edad	Peso	Estatura	Tamaño de la cabeza

La Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ), parte del U. S. Department of Health and Human Services, preparó esta guía.

AHRQ es la principal agencia federal encargada de ofrecer apoyo a la investigación orientada al mejoramiento de la calidad de la atención médica, la reducción del costo y la ampliación del acceso a sus servicios esenciales.

El U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF), un panel independiente de expertos en atención primaria y prevención convocado por AHRQ, revisa sistemáticamente las pruebas de la eficacia de los servicios clínicos preventivos, los exámenes de diagnóstico, las inmunizaciones, la asesoría y la quimioprevención (por ejemplo, tomar aspirina para prevenir la enfermedad cardiovascular), y hace recomendaciones para su uso en la atención médica primaria. Esta guía está basada en las recomendaciones otorgadas por USPSTF.

Put Prevention Into Practice (PPIP), un programa nacional patrocinado por AHRQ, se encarga de desarrollar recursos para médicos, pacientes y sistemas de oficina para incrementar la entrega de servicios recomendados por USPSTF en el medio de la atención primaria.

Para pedir copias de esta guía, llame al Centro de Distribución de Publicaciones de AHRQ al 1-800-385-9295 o por correo electrónico a: ahrqpubs@ahrq.gov. Hay personal que habla español.

La presencia de marcas o logotipos de servicios no deberán interpretarse como la ratificación de ninguna campaña ni organización, ni de sus servicios, que haya recibido autorización para imprimir esta publicación.

El U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF) actualiza continuamente sus recomendaciones sobre los servicios clínicos preventivos y los pone a disposición en el sitio Web del Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ). Las herramientas de Put Prevention Into Practice (PPIP) se revisan con regularidad para que correspondan a las actualizaciones de USPSTF y también están disponibles en el sitio Web de AHRQ.

Para obtener las recomendaciones, visite la sección de servicios preventivos del sitio Web de AHRQ en www.preventiveservices.ahrq.com. O bien, para obtener el aviso inmediato de las recomendaciones nuevas y actualizadas de USPSTF, inscribese a: AHRQ Prevention LISTERV[®]. Para inscribirse en LISTERV[®] visite el sitio Web de AHRQ en: www.ahrq.gov/clinic/prev/prevlistserv.htm.

