



BlueCross BlueShield
of Oklahoma

Pautas establecidas para el 2013-2014 para el bienestar infantil

Una base para un futuro saludable

Gozar de buena salud es un regalo que cualquier persona desearía para un niño, pero esto no se logra sin su esfuerzo y participación.

Algunas de las cosas que puede hacer para mantener a su hijo sano son las siguientes:

- **Introduzca una buena nutrición a temprana edad y sea un ejemplo positivo.**
- **Estimule el juego y la actividad física.**
- **Cumpla con las vacunas recomendadas.**

Blue Cross and Blue Shield of Oklahoma (BCBSOK) también desea que su hijo esté sano, y sugiere pasos que puede seguir para ayudarlo a establecer la base para un futuro saludable.

Importante: estas recomendaciones son para niños sanos que no tienen ningún riesgo especial de salud. Tómese el tiempo para verificar los siguientes resúmenes de servicios preventivos importantes.

Salud infantil

Tener un bebé es un gran momento de felicidad en su vida. Lleve a su bebé por el camino del bienestar de inmediato programando visitas regulares al consultorio médico. El médico guiará el crecimiento y el progreso de su bebé, y debe hablar con usted acerca de los hábitos alimentarios y de sueño, los asuntos de seguridad y de comportamiento.

De acuerdo con las recomendaciones de *Bright Futures* de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics), el médico debe:

- Verificar en forma regular el percentil del índice de masa corporal de su hijo a partir de los 2 años.
- Revisar anualmente la presión arterial entre los 3 y los 17 años.
- Evaluar anualmente la vista entre los 3 y los 6 años, luego a los 8, 10, 12 y 15 años.
- Evaluar la audición anualmente entre los 4 y los 6 años, luego a los 8 y 10 años.

Asegúrese de que su hijo reciba las vacunas recomendadas que figuran en el cuadro. No sólo protegen a su hijo de las enfermedades, sino que también establecen la base para un futuro saludable. Y nunca es demasiado tarde para ponerse al día con las vacunas que no se aplicaron. Pregunte a su médico cómo puede ponerse al día.

¡Más información! Una fuente adicional de información de salud es:

www.healthychildren.org

Asegúrese de que su hijo esté al día con las vacunas y las evaluaciones de salud.

bcbsok.com

A Division of Health Care Service Corporation a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

71559.0913



Plan de vacunas de rutina para niños*

Vacuna:	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	1½-3 años	4-6 años
Hepatitis B (Hep B)	✓	✓				✓				
Rotavirus (RV)		✓	✓	✓**						
Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap)		✓	✓	✓			✓†			✓
Haemophilus influenzae tipo B (Hib)		✓	✓	✓**		✓				
Conjugado neumocócico (PCV)		✓	✓	✓		✓				
Vacuna antipoliomielítica inactiva (IPV)		✓	✓			✓				✓
Influenza (gripe)					✓	Se recomienda aplicarla anualmente a partir de los seis meses; se aplican dos dosis el primer año.				
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)						✓				✓
Varicelas						✓				✓
Hepatitis A (Hep A)						✓	Primera dosis: 12 a 23 meses. Segunda dosis: 6 a 18 meses después.		✓	

✓ Una dosis

** La cantidad de dosis necesarias varía según la vacuna utilizada. Consulte con su médico.

† La cuarta dosis de Tdap puede administrarse a los 12 meses, siempre y cuando hayan pasado, al menos, 6 meses desde la tercera dosis.

Gama de fechas recomendadas

Preadolescentes y adolescentes

A medida que sus hijos entran en la adolescencia, deben continuar con las visitas anuales al médico para realizarse exámenes y aplicarse las vacunas programadas. En estas visitas, el médico tiene la oportunidad de:

- Hablar sobre la importancia de los buenos hábitos alimentarios y de la actividad física regular.
- Conversar sobre evitar el alcohol, el tabaco y las drogas.
- Identificar actividad sexual y enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el VIH según corresponda.

Vacunas recomendadas entre los 7 y los 18 años*

Vacuna:	7 - 10 años	11 - 12 años	13 - 15 años	16 años	17 - 18 años
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)		✓			
Virus del papiloma humano (VPH) - mujeres y hombres		✓ 3 dosis			
Meningocócica (MCV)		✓		✓	
Influenza (gripe)	(Anualmente)				

✓ Una dosis

* Estas recomendaciones provienen de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) y la Academia Estadounidense de Pediatría. Estas recomendaciones no constituyen un consejo médico ni tienen por objetivo sustituir el criterio médico particular de un médico o de otro profesional del cuidado de la salud. Pida a su médico consejos particulares sobre las recomendaciones proporcionadas.

Gama de fechas recomendadas

La cobertura de los servicios de prevención pudiese variar dependiendo de su plan de beneficios en específico y del uso que usted haga de los proveedores de la red. Si tuviese alguna pregunta, por favor llame al número de Servicio al Cliente que aparece al dorso de su tarjeta de identificación.

