

Watch Me
GrowSM

Salud Infantil



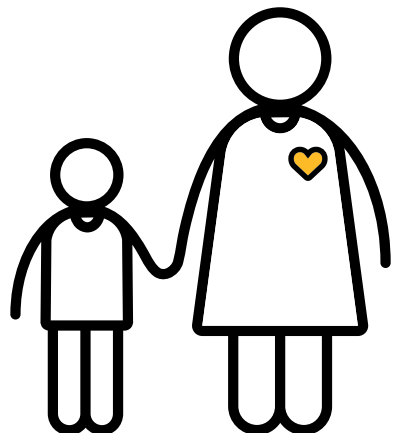
Nos complace guiarlo a través de nuestro programa Watch Me GrowSM. Nuestro programa comparte formas de mantener a su hijo sano a medida que se desarrolla y crece hasta la edad adulta.

Hemos elaborado este folleto solo para usted. Aprenderá sobre temas como la atención dental, los signos de depresión infantil/ adolescente y la evolución de su papel como padre/madre. Nos comprometemos a proporcionarle recursos que lo ayuden a apoyar, alentar y guiar a su hijo a medida que crecen.

Le agradecemos por elegir Sentara Health Plans como su socio de confianza para el bienestar de su hijo. Para obtener más información acerca de Watch Me Grow, llame al **1-844-671-2108 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., o envíenos un correo electrónico a **welcomingbaby@sentara.com**.

Contenido del folleto

- Watch Me Grow
- Apoyo y servicio médico
- Visitas de control y vacunas
- Transporte
- Atención dental
- Exámenes oculares
- Del pediatra al médico de atención primaria
- Asma en niños
- Proteja a su hijo del VRS
- Prueba de detección de plomo
- Ejercicio y alimentación saludable
- Depresión infantil
- Saber dónde acudir para recibir atención



Watch Me Grow

Watch Me Grow es nuestro programa preventivo de detección, diagnóstico y tratamiento para niños, adolescentes y adultos jóvenes. Este programa le ofrece formas de mantener a su hijo sano a medida que crece. Todos los niños y adolescentes necesitan visitas de control y vacunas (vacunas) a ciertas edades, incluso si no están enfermos. Le enviaremos recordatorios cuando su hijo los necesite. Puede recibir alertas por correo postal, teléfono, mensaje de texto o correo electrónico.



Apoyo y servicio médico



Conozca al equipo de su hijo que continuará apoyándolo durante este tiempo.

Los **trabajadores de la comunidad de la salud certificados de Welcoming Baby** se comunicarán con usted durante los 12 meses de posparto. Su trabajador de la comunidad de la salud puede explicarle los servicios que puede obtener de Sentara Health Plans, como los recursos e incentivos para la lactancia materna. También le recordarán que asista a las visitas al médico recomendadas.

Los **gestores de atención** son profesionales con licencia o profesionales con experiencia en atención médica que brindan educación y coordinación de atención a nuestros miembros que necesitan o desean asistencia y apoyo para mejorar los resultados de salud y acceder a la atención.

Los **educadores sobre la salud** lo ayudan a inscribirse en las clases, cuando esté disponible. Su educador sobre la salud también ayuda a dejar de fumar y mantener hábitos saludables de ejercicio y alimentación.

Los **pediatras (médicos del bebé)** son médicos especialmente capacitados que tratan a bebés, niños, y adolescentes.

Los **médicos de atención primaria** son médicos que usted consulta para todas sus necesidades médicas básicas, incluidos los controles médicos de rutina, los exámenes físicos y las evaluaciones.

Línea GRATUITA de asesoramiento de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana para las ocasiones en que su médico no está disponible y usted no sepa qué hacer. Llame al **1-833-933-0487 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Esta llamada es gratuita.



Visitas de control y vacunas para niños y adolescentes

¿Qué son las visitas de control?

Como miembro, su hijo recibe visitas de control gratuitas. Las visitas de control son visitas al médico que evalúan el desarrollo de su hijo y pueden ayudar a detectar y prevenir problemas de salud. Su hijo tendrá exámenes físicos, oftalmológicos, auditivos y odontológicos. La visita es una buena manera de recibir todas las vacunas necesarias de su hijo. El médico también puede hablar con usted sobre temas como los siguientes:

- qué esperar a medida que su hijo crece
- enfermedades infantiles
- hábitos saludables
- alimentación saludable
- sueño
- ejercicio físico
- seguridad
- seguro de vida permanente
- desempeño escolar
- presión social
- depresión
- tabaquismo
- drogas y alcohol
- comportamiento sexual

Se recomiendan visitas de control en las siguientes edades:

- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- cada año de los 3 a los 21 años de edad

Transporte

Si necesita transporte para asistir a una visita al médico, farmacia u otra cita médica, llame con al menos cinco días hábiles de anticipación. Llame al **1-877-892-3986 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 6 a.m. a 6 p.m.





La Academia Estadounidense de Pediatría 2023 recomienda vacunas desde el nacimiento de los niños hasta los 6 años.

Vacuna	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses
Hepatitis B (HepB)	X	X	X	
Rotavirus (RV)			X	X
Difteria, tos ferina y tétanos (DTaP)			X	X
Hemophilus influenzae tipo B b (Hib)			X	X
Enfermedad neumocócica (RPCV13, PCV15)			X	X
Vacuna inactivada contra la polio (IPV)			X	X
COVID-19**				
Gripe				
Sarampión, paperas, rubéola (SPR)				
Varicela (VAR, chickenpox)				
Hepatitis A (HepA)				

Hable con el médico de su hijo si tiene preguntas sobre cualquier vacuna recomendada para su hijo.

6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19 a 23 meses	de 2 a 3 años	de 4 a 6 años
X	X	X	X			
X						
X		X	X			X
X	X	X	X			
X	X	X				
X	X	X	X			
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
	X	X				X
	X	X				X
	X		X	X		

La Academia Estadounidense de Pediatría 2023 recomienda vacunas para niños de 7 a 18 años de edad.

Vacuna	7 años	8 años	9 años	10 años
COVID-19**	X	X	X	X
Gripe	X*	X*	X	X
Tétanos, difteria, difteria, tos ferina (Tdap)				
Virus del papiloma humano (VPH)				
Meningocócica (MenACWY)				
Meningocócica B (MenB)				

**Es posible que algunas vacunas deban administrarse más de una vez al año.*

***La cantidad de dosis recomendadas depende de la edad de su hijo y del tipo de vacuna contra la COVID-19 utilizada.*



11 años	12 años	13 años	15 años	16 años	17 años	18 años
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X					X
X	X					
X	X			X		
X	X					

Fuente: [cdc.gov/vaccines/schedules/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf](https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf)

Protección de los dientes pequeños – atención dental del recién nacido

Puede parecer absurdo pensar en la salud dental de su recién nacido, ya que aún no tiene dientes. Sigue siendo importante comenzar a cuidar la boca y las encías inmediatamente después del nacimiento. Luego, pueden salir dientes de leche sanos y, finalmente, dientes permanentes sanos.



Más del 40% de los niños tienen caries cuando llegan al kínder. Los niños que tienen caries en los dientes de leche corren un riesgo mucho mayor de tener caries en los dientes permanentes. No se preocupe, las caries dentales pueden prevenirse comenzando la atención dental temprano para su recién nacido.

Estas son cinco formas de cuidar la boca y los dientes del recién nacido:

- **Evite poner a su bebé a dormir con un biberón.** La leche, la leche maternizada, los jugos y otras bebidas dulces contienen azúcar. Succionar un biberón lleno de estos líquidos durante largos periodos puede provocar caries.
- **Limpie sus encías dos veces al día con un paño limpio.** Hágalo por la mañana después de comer y por la noche antes de acostarse. Esto ayuda a eliminar las bacterias y el azúcar de la boca, que pueden causar caries.
- **Comience a cepillarse los dientes con suavidad dos veces al día una vez que aparezca el primer diente.** Asegúrese de usar solo una cantidad muy pequeña de pasta dental con fluoruro.
- **Llévelos a sus visitas programadas de niño sano.** Durante las visitas de niño sano, su pediatra revisará las encías y los dientes de su hijo. Puede sugerir barniz de flúor para su hijo, lo que puede ayudar a prevenir las caries. Si su médico no habla sobre el barniz de flúor, pregúntele al respecto.
- **Lleve a su hijo al dentista antes de cumplir el primer año.** Junto con el cepillado de dientes, ir al dentista es una de las mejores maneras de mantener los dientes de su hijo sanos. Como miembro de Medicaid, su hijo puede ir a cualquier dentista dentro de la red en Virginia a través del programa Sonrisas para Niños. Llame al **1-888-912-3456 (TTY: 711)** para buscar una ubicación cerca de usted.

Ah, ya veo – Exámenes oculares para niños

Hacer que se examinen los ojos de su hijo con regularidad es tan importante porque su visión cambia a medida que crecen. Alrededor del 80% de lo que su hijo aprende en la escuela es visual. Llevar a su hijo a exámenes oculares regulares es la mejor manera de asegurarse de que esté viendo bien.



¿Cómo obtengo un examen ocular para mi hijo?

Para que le examinen los ojos a su hijo, todo lo que tiene que hacer es llevarlo a sus visitas de control. Los exámenes oculares se incluyen en esas visitas para niños menores de 21 años. Si el médico encuentra algún problema, puede derivar a su hijo a un oftalmólogo (un oftalmólogo médico).

¿Qué sucede durante un examen ocular?

El médico de su hijo le pregunta si tiene inquietudes sobre la visión de su hijo. Luego, el médico revisa los ojos de su hijo con una luz. Para niños mayores, adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede usar una tabla ocular.

¿Desea obtener más información?

Visite [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org) para obtener más información y pautas sobre los exámenes oculares.



Del pediatra a un médico de atención primaria



Ayudar a su hijo a hacerse cargo de su salud

Es difícil ver a sus niños crecer y convertirse en adultos jóvenes, salir de su casa y perseguir sus sueños. En algún momento entre los 18 y 21 años de su hijo, debería tomar más control de su propia atención médica. Esto incluye cambiar de un pediatra (un médico para niños y adolescentes) a un médico que atiende a adultos (médico de atención primaria). Una vez que los niños se convierten en adultos jóvenes, es importante que le hagan preguntas al médico sobre su salud y los cambios corporales.

Pasos para cambiar de un pediatra a un médico de atención primaria

1. Comience a buscar un nuevo médico. Puede utilizar nuestra de búsqueda de proveedores en línea en **sentarahealthplans.com/findadoc** línea para consultar a todos los médicos disponibles en nuestra red. Si necesita ayuda para revisar la lista, llame a Servicios al Miembro y ellos pueden ayudarle a reducir su búsqueda.
2. Transfiera los registros médicos de su hijo al nuevo médico. Su pediatra puede ayudarle con esto. Es posible que necesite firmar un formulario de autorización.
3. Obtener una copia del registro de vacunación de su hijo del pediatra. El nuevo médico los necesitará.
4. Programe una cita con el nuevo médico. Asegúrese de llevar la siguiente información de su niño:
 - tarjeta de id. de miembro
 - tratamiento e historial quirúrgico
 - registro de vacunación



NOTA: Antes de que su hijo pueda ver a su nuevo médico, puede haber una breve brecha. Si toman medicaciones, asegúrese de que su hijo tenga suficiente hasta su primera cita. El médico primero le hablará de las medicaciones.

Asma en niños

El asma es una afección respiratoria crónica que provoca la inflamación de las vías respiratorias de los pulmones del niño y dificulta la respiración. Puede presentar los siguientes síntomas:

- opresión en el pecho
- tos
- sibilancia
- dificultad para respirar

Si su hijo padece asma o alergias estacionales, puede ayudarlo a disminuir los factores que desencadenan el asma, como los siguientes:

- exposición al aire frío o seco
- ejercicio físico
- resfriados y otros virus
- humo, contaminación del aire y determinados gases
- polvo, ácaros del polvo, moho, caspa o pelo de mascotas
- alergias al látex, a los productos de limpieza y a ciertos alimentos

Es importante que supervise los síntomas de su hijo y colabore con su médico para elaborar un plan de acción contra el asma. Si su hijo padece asma, debe entregar una copia del plan de acción contra el asma al enfermero de su centro de atención o escuela.

Fuente: healthychildren.org



Proteja a su hijo del VRS

Mantenga sano a su hijo protegiéndolo del virus respiratorio sincitial (VRS). El VRS es un virus común en los pulmones y las vías respiratorias que provoca síntomas leves similares a los del resfriado. Este virus contagioso provoca síntomas como estornudos, secreción nasal, fiebre, tos, sibilancia y fatiga, y puede durar hasta dos semanas.

La vacuna contra el VRS puede prevenir o disminuir las probabilidades de contraer una infección por VRS. Vacune a su hijo contra el VRS si es menor de 8 meses y nació durante la primera temporada del VRS, entre septiembre y marzo, o al inicio de la misma. En algunos casos excepcionales, es posible que un médico decida que es necesario vacunar a un bebé contra el VRS aunque la madre ya haya recibido la vacuna durante el embarazo.

También se recomienda la vacuna contra el VRS a los niños de entre 8 y 19 meses de edad que comienzan la segunda temporada de VRS y se encuentran en al menos uno de estos grupos:

- niños con enfermedades pulmonares crónicas por haber nacido prematuros
- niños con el sistema inmunitario debilitado
- niños con fibrosis quística que padecen una enfermedad grave
- niños indios estadounidenses o nativos de Alaska

Fuente: [cdc.gov/rsv/about/prevention.html#protect-children](https://www.cdc.gov/rsv/about/prevention.html#protect-children)



Importancia de las pruebas de plomo

No olvide que su hijo le haga la prueba de plomo. Un examen de detección de plomo verifica si su hijo tiene plomo en la sangre, lo que podría limitar el crecimiento y el desarrollo. Su hijo necesitará un análisis de sangre para la detección de plomo en las visitas de control a la edad de uno o dos años.

La intoxicación por plomo puede dañar muchas partes del cuerpo, incluido el cerebro, los riñones y el sistema nervioso. Una pequeña cantidad de exposición al plomo puede ser perjudicial para su hijo y, a veces, el daño es permanente. Incluso puede causar convulsiones, coma y, a veces, la muerte. Las evaluaciones tempranas son importantes para disminuir el riesgo de exposición al plomo para garantizar que los niños permanezcan sanos.

Para obtener más información sobre las evaluaciones de detección de plomo, comuníquese con el trabajador de la comunidad de la salud de Welcoming Baby o llame al pediatra de su hijo para programar una cita.

Ejercicio y alimentación saludable

Como padres, es nuestra responsabilidad fomentar hábitos saludables de ejercicio y alimentación en los niños. Los niños imitan lo que hacemos desde muy pequeños. Los niños y los adultos deben comer alimentos nutritivos como proteínas magras, cereales, frutas y verduras de manera regular. Esto es muy importante, ya que los niños atraviesan múltiples etapas de crecimiento a lo largo de su desarrollo.

Los niños necesitan consumir lo siguiente diariamente:

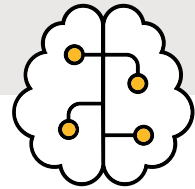
- entre 3 y 5 porciones de verduras
- entre 2 y 4 porciones de frutas
- entre 6 y 11 porciones de cereales
- 2 porciones de carne y otras proteínas
- entre 2 y 3 porciones de lácteos



Siempre consulte con el pediatra o el nutricionista de su hijo los cambios en su dieta teniendo en cuenta su hijo y sus alergias alimentarias.

¿Su hijo está deprimido o simplemente malhumorado?

Es normal sentirse triste, estresado o incluso deprimido a veces. Pero es importante que su hijo le diga a alguien cómo se siente. Ese alguien podría ser un amigo, un adulto en el que confía o incluso un especialista en salud conductual, como un consejero, terapeuta o psicólogo. Si su hijo no comparte sus sentimientos, podría tener problemas más graves como depresión y pensamientos dañinos.



Señales de depresión en los niños

- perder el interés en cosas que solían disfrutar
- tener poca energía
- dormir demasiado o muy poco, o estar cansado durante el día
- pasar más y más tiempo solo, y evitar las actividades sociales con amigos o familiares
- hacer dieta o hacer ejercicio en exceso, o temer el aumento de peso
- presentar en comportamientos de autolesión, como cortar o quemar la piel
- fumar, beber alcohol o consumir drogas
- hablar mucho sobre sus miedos o preocupaciones, o actuar muy irritable gran parte del tiempo
- dificultades en la escuela o experimentar una disminución reciente de los grados

Formas de ayudarlos a sentirse mejor

- caminar, trotar, levantar peso y unirse a un equipo deportivo son excelentes formas de mejorar el estado de ánimo, eliminar el estrés y mejorar la autoestima
- apagar los videojuegos, reducir el tiempo de pantalla al cerrar las redes sociales y dejar el teléfono
- el sueño regular y constante es importante para la salud mental
- hablar con amigos y familiares es divertido y ayuda a aumentar los sentimientos de bienestar
- unirse a un grupo de apoyo
- practicar técnicas de relajación, como la meditación
- escuchar música Pasar tiempo en la naturaleza
- solicitar ayuda cuando la necesite: su hijo puede reunirse en privado con un profesional de atención médica en lugar de hablar con amigos y familiares cuando no se siente a sí mismo



El Instituto Nacional de Salud Mental tiene más recursos en **[nimh.nih.gov](https://www.nimh.nih.gov)**.

Si su hijo presenta síntomas de depresión, hable con su médico de familia o comuníquese con un consejero profesional. Si siente la posibilidad de suicidio, comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio de Lifeline al **988 (TTY: 711)**. La ayuda está siempre disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

También puede llamar a Servicios al Miembro al **1-800-881-2166 (TTY: 711)** y elegir la opción para los servicios para crisis de salud conductual disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



¿Está lesionado o enfermo, y no sabe a dónde acudir para recibir atención?

A continuación le presentamos algunos consejos útiles dónde obtener atención médica para usted y su hijo.



El consultorio médico es donde recibe atención de rutina y preventiva. Para su hijo, ese sería su pediatra. Algunos ejemplos de por qué acudiría al consultorio médico incluyen los siguientes:

- fiebre
- dolores de cabeza
- asma leve
- dolor de garganta

Muchos médicos ofrecen citas virtuales, en línea o por teléfono, además de en persona.



Llame a nuestra **línea de asesoramiento de enfermería GRATUITA las 24 horas del día, los 7 días de la semana** si el médico no está disponible y no está seguro de qué hacer. Llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de id. de miembro, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

No debe ir a la sala de emergencias (ER) por algo que pueda esperar o que no sea potencialmente mortal. En cambio, visite a su médico o diríjase a un centro de atención de urgencia.



Acuda a un **centro de atención de urgencia** dentro de la red cuando su médico no esté disponible para los síntomas y las afecciones que necesitan atención de inmediato pero no son potencialmente mortales, como por ejemplo:

- mordeduras de animales
- cortes y quemaduras menores
- náuseas y vómitos
- fracturas y esguinces simples



Visite la **sala de emergencias (ER)** para conocer las afecciones graves o potencialmente mortales que requieren tratamiento de inmediato, como las siguientes:

- dolor en el pecho o abdominal
- cortes y quemaduras graves
- vómitos y diarrea graves
- cambio repentino en la visión

Watch Me GrowSM



Comuníquese con nosotros

1-844-671-2108 (TTY: 711)

de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

welcomingbaby@sentara.com