



¡Las vacunas, las consultas preventivas y las citas para tratamientos crónicos son vitales para la salud de su niño!

¿Por qué es tan importante que mis niños se pongan al día con sus vacunas infantiles?

Cuando los niños no están vacunados, corren riesgo de adquirir enfermedades como el sarampión, polio, hepatitis A y B que pueden causar discapacidad de por vida o muerte. La caída de los índices de vacunación puede provocar nuevos brotes de enfermedades peligrosas. Y esto sería lo último que necesitaríamos encima del COVID-19.

¿Debo seguir con las consultas preventivas de mi niño/adolescentes?

Además de ponerse al día con las vacunas de rutina, aquí ofrecemos algunas otras razones por las que debe visitar al pediatra en este momento:

- 🌀 Visitas de control del recién nacido
- 🌀 Pruebas de audición y de la visión
- 🌀 Para verificar los [hitos/logros del desarrollo](#)
- 🌀 Para supervisar el crecimiento, tomar la presión arterial y otros signos vitales
- 🌀 Para tratar infecciones o lesiones
- 🌀 Para abordar preocupaciones de salud de los adolescentes, tales como la atención relacionada con el ciclo menstrual y [pruebas para detectar depresión](#)
- 🌀 Pruebas rutinarias de laboratorio
- 🌀 Para exámenes de reconocimiento médico deportivo antes de [regresar a practicar deportes](#) u otras actividades.
- 🌀 El cuidado dental regular también es muy importante

¿Qué es lo más importante que las familias deben saber?

¡Lo más importante que las familias deben saber es que no deben posponer la atención médica o dental de sus hijos!



¿Qué es C&TC?

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Tratamiento con barniz de fluoruro para ciertas edades
11. Referencia para visitas al dentista

Utilice este chequeo de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno-infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes. Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados en forma temprana.

¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del **Mayo Health System** en Red Wing, Zumbrota, Cannon Falls, y Lake City ; **Olmsted Medical Center** en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City and **Northfield Hospital & Clinics** en Kenyon.



¡HACE CALOR!!!

El calor extremo puede ser peligroso para los niños, sobre todo para los bebés, que no regulan su temperatura corporal del mismo modo que los adultos. Son especialmente vulnerables al calor extremo. Los bebés no pueden sudar, la cual es nuestra forma natural de refrescarnos, por lo que son mucho más susceptibles a los golpes de calor y la deshidratación. Si puede, quédese en casa cuando haga mucho calor. Si no puede, proteja a sus pequeños del calor, haciendo lo siguiente:

- **Permanezca a la sombra en la medida de lo posible.** La piel de los bebés es más fina y delicada que la de los adultos, por lo que pueden quemarse con facilidad. Manténgalos alejados de la luz solar directa siempre que sea posible. Utilice protección solar cuando pueda (para niños menores de 6 meses, consulte a su pediatra) y vuelva a aplicársela cada 2 horas. Aplíquela también bajo la ropa. Si un bebé menor de 1 año sufre una quemadura solar, consulte inmediatamente a su médico.
- **Vístase con ropa adecuada:** asegúrese de vestirse con ropa de color claro, suelta y ligera, de un tejido transpirable como el algodón, en una sola capa. Unos pantalones largos ligeros y una camisa ligera de manga larga serán suficientes, junto con un gorro de visera ancha
 - o Para los niños mayores que puedan llevar protección solar, vístales de forma similar a como usted se vestiría y permanezca a la sombra; ligero y de una sola capa.
- **Manténgase hidratado-**Los bebés menores de 6 meses no deben beber agua (los mayores de 6 meses pueden ingerir cantidades moderadas). Preste atención a los rostros enrojecidos, la piel caliente al tacto, la respiración acelerada y la inquietud. Pueden ser signos de deshidratación. Para reponer líquidos, dele más leche materna o artificial a su pequeño para mantenerlo hidratado. Asegúrese de que el bebé siga mojando los pañales, esto también puede ser un indicio de que está bien hidratado. Los niños mayores deben beber mucha agua y tenerla a la mano. No espere a darles agua hasta que le digan que tienen sed.
- **Vigile el agotamiento por calor:** los signos de agotamiento por calor son irritabilidad, letargo, enrojecimiento, sensación de más calor de lo normal; los signos más graves son más somnolencia y vómitos.
- **Programe las actividades cuando haga menos calor:** por la mañana y por la tarde, evite las actividades de 10am a 4 pm.
- **Vigile la aparición de sarpullidos** (pequeñas protuberancias rojas que se agrupan particularmente en el cuello, la ingle o en los pliegues) y trátelos adecuadamente.
- **Entre en casa a menudo y planifique un descanso extra.** El calor puede cansar a los niños y contribuir a su irritabilidad.
- **Cuando sientan calor, deles un baño fresco o rocíelos con agua.**
- **NUNCA DEJE A UN NIÑO EN EL COCHE.** No basta con dejar una ventanilla abierta.

Llame inmediatamente al pediatra si su hijo/a presenta:

- Cansancio extremo (sueño inusual, somnolencia o dificultad para despertarse)
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Sed intensa
- Sin orinar durante muchas horas
- Náuseas
- Vómitos
- Respiración más rápida (o profunda) de lo normal
- Entumecimiento u hormigueo en la piel
- Dolores, o espasmos musculares