

Transcripción: Cuidado preventivo para niños

Acerca de este curso:

Tal vez, como padre o madre, se pregunta si su hijo es saludable y tiene un patrón de crecimiento y desarrollo normal. Tal vez tenga dudas sobre si le está dando la nutrición que necesita para crecer. Quizá también quiera saber cómo cuidar mejor los dientes de su hijo(a). Este curso le proporcionará información acerca de la importancia de los exámenes médicos y dentales regulares y sobre cómo promover la salud general de su hijo(a) con cuidado de rutina y buena nutrición.

¿Qué es lo que aprenderá?

Usted aprenderá:

Qué es un hogar médico y dental y como beneficia a su hijo.

Qué es el programa "Texas Health Steps".

Lo que involucra un examen médico y dental y la importancia del cuidado de rutina.

Cuál es el efecto de la nutrición sobre el desarrollo del cerebro y el aprendizaje.

Cuál es la importancia de la higiene dental para la salud en general.

Salud preventiva

Cuando se trata de proteger la salud de su hijo, la prevención es esencial. El cuidado preventivo, como los exámenes médicos y dentales regulares, puede ayudarle a detectar problemas de salud de manera temprana, y posiblemente antes de que note signos o síntomas.

Los niños en edad preescolar están atravesando períodos de rápido crecimiento y desarrollo y pueden parecer saludables, pero sin exámenes físicos de rutina, análisis de laboratorio y revisiones dentales, no es posible conocer el estado de salud real de su hijo.

Como padre o madre, ser proactivo con la salud física y dental de su hijo puede ayudarles a mantenerse saludables toda su vida.

Cómo solicitar seguro de salud

Es extremadamente importante que usted y su familia cuenten con seguro médico. En cualquier momento pueden ocurrir accidentes y enfermedades inesperadas, lo que representaría gastos médicos muy elevados para su familia si no tiene seguro.

El cuidado preventivo es de extrema importancia para su hijo en crecimiento, así como para los adultos. El seguro de salud cubrirá el costo de los exámenes médicos y dentales rutinarios de su hijo(a) y sus vacunas.

Si actualmente no tiene seguro tal como Medicaid, CHIP o un seguro privado a través de su trabajo para usted mismo o para sus hijos, puede obtener más información sobre las posibles opciones y los diferentes programas de beneficios disponibles en Texas en el siguiente sitio de internet:

<https://www.yourtexasbenefits.com/Learn/Home>

Para obtener información específica sobre seguros médicos para niños, visite los siguientes sitios de internet:

<https://www.mychildrensmedicaid.org/>

<https://chipmedicaid.org/>

Texas Health Steps

Texas Health Steps es el programa de servicios médicos integrales de Medicaid que se brindan a los niños, desde el nacimiento hasta los 20 años de edad.

Texas Health Steps está enfocado a brindar cuidado preventivo en forma de exámenes médicos y dentales regulares, junto con exámenes de detección y vacunas que correspondan a la edad.

Texas Health Steps usa un calendario de periodicidad, con lo que se asegura de que los niños reciban cuidado preventivo continuo y los exámenes de detección y vacunas correspondientes a su edad durante la niñez y adolescencia.

El programa Texas Health Steps requiere que los niños de 3 a 20 años de edad reciban exámenes médicos anuales. Los niños más pequeños, desde el nacimiento hasta los 2 años de edad, deben recibir varios exámenes al año.

NOTA: Incluso si no participa en el programa Texas Health Steps, los exámenes médicos preventivos anuales se recomiendan para todos los niños.

¿Qué es un hogar médico?

Un hogar médico es un modelo integral de prestación de servicios de salud en el que el paciente desarrolla relaciones con proveedores de servicios de salud que le prestan servicios integrales a los pacientes.

Este un enfoque orientado a la familia se centra en el niño y en el desarrollo de una relación entre el médico y la familia. A través de la relación constante con el hogar médico, el médico llega a conocer mejor al niño y comprende con mayor detalle sus necesidades únicas de servicios de salud. Las familias empiezan a desarrollar confianza en el proveedor y a sentirse cómodas al hablar sobre sus inquietudes médicas y al pedir atención médica cuando la necesitan.

El hogar médico ayuda a coordinar la atención para su hijo, al conectar a la familia con recursos de la comunidad y especialistas médicos cuando los necesita.

El foco principal de un hogar médico es prevenir enfermedades y detectar los problemas de salud lo antes posible. Para lograrlo utiliza exámenes anuales del niño sano, exámenes de detección apropiados para su edad, vacunas y estudios de laboratorio.

El objetivo de tener un hogar médico es tratar al niño de manera integral. Además de abordar las inquietudes relacionadas con la salud física, los padres deben hablar sobre sus inquietudes relacionadas con la salud emocional, mental y del comportamiento de su hijo.

Si no tiene un hogar médico para su hijo, pida al personal de Head Start una lista de pediatras en su comunidad.

Exámenes médicos

Deben hacerse exámenes médicos generales para evaluar el bienestar general de su hijo de manera anual, desde los 3 hasta los 20 años de edad. El programa Texas Health Steps recomienda que los exámenes médicos se hagan en el hogar médico del niño.

El examen médico incluirá:

- Una historia clínica y del desarrollo de su hijo en detalle, una exploración física y los exámenes de detección, vacunas y estudios de laboratorio apropiados para su edad.
- Durante la cita, el médico también le explicará información referente a la salud y seguridad de su hijo en crecimiento. Esta incluirá: el uso apropiado de asientos para automóvil, prevención de lesiones, y la importancia de consumir una dieta saludable y de realizar actividad física diaria.
- El examen médico es el momento ideal para acudir al médico y hacer todas sus preguntas acerca del crecimiento, desarrollo y bienestar general de su hijo.

Considere la opción de elaborar a lo largo del año una lista de preguntas que quiere hacerle a su pediatra en su próximo examen médico. Esto puede ayudarle a asegurarse de abordar todas sus inquietudes y preguntas en la cita.

Después de terminar el examen médico, asegúrese de dar seguimiento a todas las inquietudes médicas que su pediatra haya abordado durante la consulta, incluyendo las derivaciones a especialistas.

Vacunas

Las vacunas son una de las mejores maneras de conservar sano a su hijo y protegerlo de las enfermedades.

Su pediatra le aplicará a su hijo las vacunas correspondientes a su edad durante su examen médico.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, o CDC; ofrecen un calendario con las vacunas recomendadas para los niños. Este calendario indica la edad a la que los niños deben recibir cada una de las vacunas recomendadas.

Puede ver el calendario de vacunas en el sitio de internet de los CDC:
<https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child.html>

El objetivo de las vacunas es proteger a su hijo(a) de enfermedades prevenibles con vacunas. Las enfermedades que solían causar problemas graves, como poliomielitis, paperas y difteria, ahora pueden ser prevenidas gracias a las vacunas.

El costo de las vacunas es cubierto por Medicaid y el programa Texas Health Steps. La mayoría de las compañías de seguros privadas también cubren el costo de las vacunas correspondientes a la edad.

En Texas, los niños tienen que presentar comprobantes de que están al corriente en sus vacunas para inscribirse en una escuela pública.

El personal de Head Start revisará los registros de vacunación de su hijo para asegurarse de que están completos y al corriente.

Si necesita vacunas, el personal de Head Start puede contactarlo con clínicas locales de vacunación, en donde puede obtener las vacunas.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre la aplicación de las vacunas a su hijo, hable sobre ellas con su pediatra.

Estudios de laboratorio

Los estudios de laboratorio también forman parte del examen médico anual de su hijo. El programa Head Start necesita documentación de que a los niños inscritos en el programa se les han hecho los estudios de detección de niveles de plomo y anemia por deficiencia de hierro.

Evaluación de nivel de plomo:

En el examen médico de su hijo es importante hablar sobre la detección de plomo.

Una evaluación del nivel de plomo detectará la cantidad de plomo en la sangre de un niño, y es necesario hacerla a los 12 meses de edad y repetirla a los 24 meses de edad.

Si no se ha hecho la evaluación, o si no hay registros de ella, deberá hacerse la evaluación del nivel de plomo a los niños de 3 a 6 años de edad.

Las evaluaciones del nivel de plomo son de importancia vital, porque el envenenamiento por plomo puede afectar tanto el crecimiento como el desarrollo de los niños. Estos impedimentos pueden causar problemas de la audición, el habla y el aprendizaje. Es importante señalar que muchos niños con envenenamiento por plomo podrían no presentar ningún signo ni síntoma.

Si los estudios de su hijo muestran un resultado positivo de plomo en la sangre, el pediatra puede determinar un plan de tratamiento y ayudarlo a identificar los posibles lugares en el entorno de su hijo donde puede haber estado expuesto al plomo. Para obtener información adicional sobre las posibles fuentes de plomo en el entorno de su hijo, visite el curso en línea de Head Start "Salud y seguridad en el hogar".

Detección de anemia por deficiencia de hierro

Para determinar si un niño tiene anemia por deficiencia de hierro se hacen estudios sanguíneos para medir los niveles de hemoglobina y hematocrito en la sangre.

Si el cuerpo no tiene suficiente hierro, los glóbulos rojos no se desarrollan con normalidad. A su vez, las células sanguíneas tienen menos hemoglobina y no pueden transportar tanto oxígeno al cuerpo. Esto hace que su hijo se sienta débil y sin energía.

Otros síntomas de la anemia incluyen: Debilidad, fatiga, irritabilidad, palidez, dolores de cabeza, pérdida del apetito, aturdimiento y mareos.

Si su hijo tiene niveles bajos de hemoglobina, el pediatra determinará un plan de tratamiento y puede derivarlo a un dietista registrado que le ayude a elevar la cantidad de hierro en la dieta de su hijo.

El Programa Head Start necesitará documentación de que se hicieron los estudios de hemoglobina o hematocrito a los 12 o 24 meses de edad. Si no se hicieron, o si no hay registro de ellos, deberán hacerse en el examen médico.

Para obtener más información sobre la anemia por deficiencia de hierro, consulte el módulo de Head Start en línea "Anemia por deficiencia de hierro".

Exámenes de la vista y la audición en la escuela

En Texas, los niños inscritos en las escuelas públicas están obligados a someterse a exámenes de la vista y la audición en varias ocasiones durante la escuela primaria: Esto incluye a los niños que participan en el programa Head Start.

El objetivo de los exámenes de la vista y la audición es detectar todos los posibles problemas que tenga su hijo con su oído o su vista.

Se informará a los padres si se detecta alguna inquietud durante los exámenes hechos en la escuela. Se dará a los padres una derivación a un especialista para que se haga una evaluación más detenida, si es necesaria.

Si su hijo recibe una derivación para evaluaciones adicionales, es de importancia vital que les dé seguimiento y lleve a su hijo con el especialista.

El persona de Head Start le ayudará a encontrar a proveedores en la comunidad a los que pueda llevar a su hijo para la evaluación.

Es importante para la salud y el bienestar de su hijo que se corrijan los problemas de la vista y la audición a edad temprana. Es de especial importancia cuando su hijo inicie sus años escolares, para evitar que estos problemas obstaculicen el éxito académico de su hijo.

Nutrición y desarrollo

Proporcionar a su hijo una dieta saludable y balanceada es importante para su crecimiento y desarrollo apropiados. La buena nutrición también es importante para ayudar en el aprendizaje y el desarrollo del cerebro durante la edad preescolar.

Los niños crecen con mucha rapidez y aprenden muchas cosas durante sus años preescolares. La nutrición apropiada aporta a los niños la energía que necesitan sus cuerpos para emprender estas tareas.

Los niños con desnutrición o que constantemente consumen dietas poco saludables y no aportan a sus cuerpos los nutrientes necesarios pueden presentar: enfermedades más frecuentes, poca energía para actividades, dificultades para concentrarse, problemas de conducta y problemas de

aprendizaje. Todos estos efectos pueden afectar su rendimiento en la escuela.

Es importante señalar que la alimentación saludable no tiene que ser costosa. Si le preocupa proporcionar a su hijo la nutrición que necesita sin salirse de su presupuesto, visite el módulo en línea de Head Start "Comer de manera saludable sin salirse del presupuesto".

Desarrollo del cerebro

No puede sobreestimarse la importancia de la nutrición para el desarrollo del cerebro. Proporcionar la nutrición apropiada a su hijo ayuda al desarrollo correcto del cerebro, y con ello ayuda a su aprendizaje en el aula.

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos ha desarrollado un recurso llamado "MyPlate" MiPlato para ayudar a los estadounidenses a comer de manera más saludable.

El gráfico de MiPlato resalta el objetivo de alentar a las personas a optar por una variedad de comidas y bebidas distintas de cada grupo alimenticio. Entre ellos: Frutas, verduras, lácteos bajos en grasas, granos y proteínas.

En el sitio de internet ChooseMyPlate.Gov hay recomendaciones específicas para niños en edad preescolar. Los padres pueden usarlas como lineamientos para asegurarse de que sus hijos reciban una dieta balanceada.

Los nutrientes específicos que ayudan en el desarrollo del cerebro incluyen:

Grasas saludables, como las grasas insaturadas. Especialmente los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en pescados y mariscos, nueces y aceite de semillas de linaza.

Proteínas. Las proteínas adecuadas son esenciales para un crecimiento y desarrollo normal. Elija fuentes magras de proteínas, como pollo, pavo, pescados y mariscos, carne roja magra, frijoles, nueces y lácteos bajos en grasas.

Vitaminas y minerales Elija una variedad de frutas y verduras frescas todos los días.

Nutrición y aprendizaje - La importancia del desayuno

Empiece bien el día y asegúrese de que su hijo coma un desayuno todos los días.

El desayuno le proporciona a los niños la energía que necesitan para el día que los espera.

Comer un desayuno le ayudará a su hijo a concentrarse y enfocarse mejor cuando está en la escuela.

Cuando un niño no come desayuno y tiene hambre, su mente puede enfocarse en comida, y no en el trabajo escolar!

Con demasiada frecuencia se asocia el desayuno con alimentos dulces, y se pierde una oportunidad de su hijo consuma nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse.

Los nutrientes que puede animar a su hijo a comer en el desayuno incluyen:

Calcio y vitamina D de la leche y otros productos lácteos bajos en grasas

Vitaminas, minerales y fibra de frutas, verduras y granos integrales

Proteínas de huevos, carnes magras y nueces

Para asegurarse de que el desayuno esté balanceado y contenga los nutrientes que necesita su hijo para crecer, trate de incluir 3 alimentos de distintos grupos alimenticios.

Entre ellos: Frutas, verduras, lácteos bajos en grasas, granos integrales, proteínas, nueces y frijoles

Un hogar dental

De manera similar al concepto de encontrar un hogar médico para las necesidades de servicios de salud de su hijo, es importante establecer un "hogar dental" para cuidar de los dientes de su hijo.

Los hogares dentales usan una estrategia orientada a la familia y se enfocan en el desarrollo de una relación continua entre el dentista y el paciente.

El dentista colaborará con el pediatra de su hijo para promover la salud de su hijo de manera general.

Se recomienda que los niños visiten al dentista cuando les sale el primer diente o en su primer cumpleaños.

Qué esperar de la cita con el dentista:

Se hará una exploración de los dientes, la quijada y las encías de su hijo para detectar caries, signos de deterioro dental y problemas bucales.

Se limpiarán y pulirán los dientes de su hijo y se aplicará un barniz de fluoruro para ayudar a fortalecer el esmalte de los dientes.

- Los padres tendrán un papel activo en el examen, y se les pedirá que proporcionen una historia clínica y dental, se les enseñará cómo cepillar los dientes y las habilidades de higiene dental apropiadas para niños en edad preescolar, y el dentista les dará orientación para prevenir las caries y el deterioro dental.

Es importante recordar que su hijo puede sentir ansiedad respecto a la visita al dentista. Tranquilice a su hijo explicándole lo que ocurrirá y qué esperar de la visita.

Higiene dental

El deterioro dental y las caries sin tratamiento en los niños son una de las enfermedades crónicas más comunes en Estados Unidos.

La mala higiene dental puede causarle al niño dolor, vergüenza, ansiedad y depresión. También puede causar una ingesta inadecuada de nutrientes debido al dolor y la dificultad para masticar.

Las infecciones dentales sin tratamiento pueden causar distracciones en el aula e inasistencias a la escuela, y ambas cosas afectan el aprendizaje.

La buena noticia es que el deterioro dental es completamente prevenible mediante la higiene dental adecuada, así como exámenes y limpiezas dentales regulares.

Durante la edad preescolar, es importante que los niños aprendan sobre la higiene dental y el cepillado de dientes correcto.

En el programa Head Start los niños aprenden la importancia de cuidar de sus dientes.

Es importante que los padres continúen reforzando en casa la importancia de la higiene dental y que den un buen ejemplo, cepillándose y cuidando sus dientes junto con los de sus hijos.

Conceptos clave para niños en edad preescolar

Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día, después de las comidas.

Asegúrese de cepillar todas las superficies, incluyendo la parte delantera y trasera, de todos los dientes de la boca.

Cepillar los dientes requiere tiempo, no deje que su hijo se apresure demasiado! Si tiene problemas con esto, trate de hacer que su hijo cante la "canción del ABC" dos veces a un ritmo normal mientras se cepilla.

Incluso cuando su hijo pueda cepillarse los dientes por sí solo, es buena idea supervisar y asegurarse de que lo hace correctamente.

Los niños mayores de 2 años deben empezar a utilizar una pasta dental que contenga fluoruro.

Los niños sólo deben usar una cantidad de pasta dental similar al tamaño de un guisante para cepillarse los dientes. Por este motivo, es importante que los padres ayuden a aplicar la cantidad correcta de pasta dental al cepillo de dientes.

La pasta dental no debe ser ingerida, por lo que los niños deben aprender a escupirla en el lavabo.

Asegúrese de hablar con el dentista de su hijo sobre el uso de un enjuague bucal con fluoruro antes de que empiece a usarlo.

Usar el hilo dental ayuda a mantener sanas las encías de su hijo y elimina la placa entre los dientes. Ayude a su hijo a utilizar el hilo dental todos los días.

El efecto de la nutrición sobre la salud dental

Cuidar de los dientes de su hijo requiere más que simplemente cepillarlos todos los días. Darle a su hijo una dieta nutritiva y balanceada también es una parte importante de la formación de dientes fuertes y sanos para su hijo.

El consumo frecuente de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar y ácidos puede causar deterioro y aumentar el riesgo de caries.

Estos incluyen refrescos, jugo, bebidas deportivas, paletas, dulces pegajosos como gomitas, masticables, caramelos, y postres tales como pastel, galletas y helado.

Limite estos alimentos en la dieta de su hijo y fomente el consumo de bocadillos más sanos, como rebanadas de manzana, palitos de queso y verduras crudas.

Horas regulares para comidas y refrigerios

Promueva el consumo de comidas y refrigerios a horas regulares para promover la salud dental. No deje que su hijo beba jugos, bebidas deportivas o refrescos a lo largo del día, pues de hacerlo expondría constantemente sus dientes al azúcar; en cambio, convierta al agua en la opción preferente.

Puede animar a su hijo a beber agua comprando una botella de agua que pueda llevar consigo.

La mayoría del agua de la llave es fluorada, por lo que tiene el beneficio adicional de ayudar a fortalecer los dientes de su hijo y prevenir el deterioro dental.

Sólo compre y dele a su hijo jugos que sean 100% de fruta. Para los niños de 1 a 6 años de edad, limite el consumo a las 4 a 6 onzas diarias recomendadas.

Es importante incluir alimentos ricos en calcio a la dieta de su hijo para el desarrollo de huesos y dientes fuertes.

Las comidas y bebidas ricas en calcio incluyen:

Lácteos bajos en grasas, como leche sin grasas o con 1% de grasa, yogur bajo en grasas, y queso.

Las porciones de leche recomendadas son:

2 tazas al día para niños de 2 a 3 años de edad.

Y 2.5 tazas al día para niños de 4 a 5 años de edad.

Otros alimentos ricos en calcio incluyen: jugos y cereales de desayuno fortificados con calcio; pescados enlatados con huesos (salmón), el brócoli, la col rizada, el tofu y la soya.

Recordatorios importantes sobre la higiene dental

Las bacterias que causan caries pueden transmitirse entre personas. Esto significa que usted puede transferirle bacterias a sus hijos.

No comparta tazas, botellas de agua y utensilios con su hijo para ayudar a prevenir la propagación de bacterias.

Es importante promover una buena higiene dental para toda la familia. Por lo tanto, los padres también deben cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental una vez al día. Es importante que tanto adultos como niños visiten al dentista con regularidad.

El cuidado dental preventivo puede promover la salud en general, ¡y ayudar a darle sonrisas sanas a todos los miembros de su familia!

Conclusión

En este curso aprendió qué son un hogar médico y un hogar dental, y cómo brindan atención integral a sus hijos. Aprendió sobre el programa Texas Health Steps y la importancia de seguir el calendario recomendado de exámenes médicos y dentales. Aprendió sobre el efecto de la nutrición sobre el desarrollo del cerebro y el aprendizaje. También aprendió la importancia de la higiene dental para la salud en general. Esperamos que la información obtenida en este curso le ayude a promover la salud y el bienestar general de sus hijos.