

## Hoja Informativa. La Importancia de las Consultas de Control de Bienestar para Niños.

### ¿Qué son las consultas de control de bienestar para niños?

Las consultas de control de bienestar para niños son chequeos esenciales que se diseñaron para controlar y mejorar la salud y el desarrollo de los niños. Estas consultas son como inspecciones de rutina sobre la salud que ayudan a garantizar que los niños tengan un futuro saludable.

### ¿Por qué las consultas de control de bienestar para niños son importantes?

**Detección temprana:** Estas consultas son esenciales para detectar los problemas de salud a tiempo. Es como tener un radar para los problemas de salud; de esta manera, pueden solucionarse antes de que se conviertan en problemas más graves.

**Seguimiento del crecimiento:** Los médicos miden la altura y el peso de su hijo para asegurarse de que crezca como se espera y tenga un peso saludable. Estas consultas ayudan a prevenir o reducir el riesgo de que su hijo sufra problemas de salud graves cuando crezca.

**Vacunas:** Durante estas consultas, su hijo recibirá las vacunas importantes que lo protegerán contra enfermedades graves. Puede imaginar que las vacunas son como una armadura para proteger a su hijo de enemigos invisibles.

**Exámenes de detección:** La punción en el dedo o los análisis de sangre son la mejor manera para determinar si su hijo estuvo expuesto al plomo. Hable con su médico y pregúntele si se le debe realizar esa prueba a su hijo.

**Vista y audición:** Los médicos realizan exámenes con regularidad para identificar problemas en la vista y audición de su hijo. Pueden detectar problemas de vista y audición a tiempo y proporcionar la atención y el tratamiento necesarios.

**Apoyo para la salud mental:** Es posible que los niños y adolescentes se sientan tristes, deprimidos o estén de mal humor. Si nota un cambio en el comportamiento o la salud mental de su hijo que comienza a interferir en el interés del niño por jugar, ir a la escuela o participar en actividades familiares, es momento de buscar ayuda. El médico puede brindarle asistencia para garantizar que su hijo reciba la atención que necesita.

**Consejos de seguridad:** Durante la consulta de control de bienestar para niños recibirá consejos útiles sobre cómo mantener seguro a su hijo, ya sea acerca del uso del casco cuando ande en bicicleta o sobre comportamientos riesgosos que debería evitar.

**Nutrición y ejercicio:** Los médicos pueden indicarle qué dieta y alimentos nutritivos necesita su hijo y cómo puede mantenerlo en actividad, lo cual es importante para que sea fuerte y saludable.

**Pautas y material educativo:** El médico le brindará información y consejos sobre los beneficios de las prácticas y el estilo de vida saludables, y acerca de la prevención de enfermedades y accidentes.

**Registro de salud:** Las consultas de control de bienestar para niños mantienen actualizado el registro médico de su hijo, que puede ser útil para la escuela, los deportes u otras actividades.

### **¿Con qué frecuencia debería hacerlas?**

#### **Bebés y niños pequeños, de 0 a 2 años:**

Los bebés asisten con frecuencia durante los dos primeros años de vida, en algunos casos, hasta una vez por mes. La Academia Americana de Pediatría recomienda chequeos entre los 2 y 5 días de nacido, así como en los meses 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 y 24 meses. En el caso de los niños pequeños, se repite a los 2 años y medio.

#### **Niños pequeños, niños y adolescentes, a partir de los 3 años:**

Deben realizar los chequeos con su médico una vez al año.

**Información adicional para padres y adolescentes:** Independientemente del año escolar en el que se encuentre su hijo, tiene que hacer muchas cosas antes de regresar a la escuela. Una buena idea es hacer una consulta con el médico para realizar la visita de atención anual sobre el bienestar y la condición física. Los adolescentes también experimentan cambios hormonales. Este es un momento importante para que vean al médico, durante su transición de la infancia a la pubertad.

La consulta de control de bienestar anual incluye un examen físico y es una ocasión ideal para hablar con el médico sobre ciertos temas para proteger la salud de su hijo. Por ejemplo:

- los hábitos dentales y de alimentación;
- la salud emocional y mental;
- las rutinas de actividad física;
- el tiempo que pasa frente al televisor o la computadora;
- problemas sociales o acoso escolar.

En estas visitas anuales, los pediatras suelen hablar sobre alimentación, sugerir opciones de actividad física, hacer evaluaciones de la audición y la vista, realizar pruebas para detectar plomo en sangre y anemia (si son necesarias). Además, el médico puede medir la altura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo para determinar si está creciendo como se espera y tiene un peso saludable. Puede solicitar una prueba de azúcar en sangre si el niño tiene sobrepeso.

También es un buen momento para hablar sobre cualquier duda o inquietud que pueda tener acerca de temas relacionados con la adolescencia, por ejemplo:

- el consumo de bebidas alcohólicas;
- el hábito de fumar;
- las drogas;
- la actividad sexual;
- la tristeza y la depresión.

Recuerde, las consultas de control de bienestar para niños le brindan orientación sobre la salud de su hijo. Esto ayuda a que su hijo tenga un futuro saludable. El médico será su guía y ayudará a garantizar que su hijo tenga la mejor oportunidad de tener una vida feliz y saludable.

### **Conclusión:**

Las consultas de control de bienestar para niños representan la oportunidad de resolver a tiempo las inquietudes acerca de la salud de su hijo, recibir asesoramiento valioso sobre nutrición y seguridad, y mantener al día las vacunas. Considere estas consultas como una parte importante del camino de su hijo hacia un futuro saludable.

**Otros recursos:**

Academia Americana de Pediatría (por sus siglas en inglés, AAP). Cronograma de la AAP de las Consultas de Control de Bienestar para Niños.

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/health-management/Pages/Well-Child-Care-A-Check-Up-for-Success.aspx>

Academia Americana de Pediatría. Consultas de Control de Bienestar para Niños: Información para Padres y Pacientes.

<https://www.aap.org/en/practice-management/bright-futures/bright-futures-family-centered-care/well-child-visits-parent-and-patient-education/>

Academia Americana de Pediatría. Materiales de Apoyo sobre las Consultas de Control de Bienestar para Niños:

<https://publications.aap.org/patiented/pages/Well-Child-Visit-Handouts?autologincheck=redirected>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC). Programa Vacunas para Niños (por sus siglas en inglés, VFC). Respuestas a las Preguntas de los Padres sobre el Programa VFC.

<https://www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/providers/questions/qa-parents.html>

CDC. Las Vacunas para su Hijo. Información Actual sobre las Consultas de Control de Bienestar para Niños y las Vacunas Recomendadas.

<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/visit/vaccination-during-COVID-19.html>

JAMA Network. Consulta de Control de Bienestar para Niños.

<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2661144>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Recursos del Nacimiento a los 5 Meses: Recursos de Observa Cómo Progreso

<https://www.acf.hhs.gov/ecd/child-health-development/watch-me-thrive/resources>

Visite este enlace para encontrar varios recursos útiles en distintos idiomas sobre el seguimiento de los hitos:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/freematerials.html#toolsfortrackingmilestones-2017>