



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Programa de salud del niño de 5 a 9 años

## IV. Programa de salud del niño de 5 a 9 años

### Promoción de la salud

Alimentación correcta .....	59
Prevención de desnutrición, Sobrepeso y Obesidad.....	61
Actividad física .....	62
Prevención de accidentes.....	66
Prevención de violencia familiar.....	67
Higiene personal .....	68
Prevención de adicciones.....	70
Entorno favorable a la salud .....	72
Dueños responsables con animales de compañía.....	73
Cáncer .....	75

### Nutrición

Vigilancia y evaluación del estado nutricional.....	76
Desparasitación intestinal .....	79

### Prevención y control de enfermedades

Vacunación .....	80
Salud bucal.....	80

### Detección de enfermedades

Detección de defectos de la agudeza visual.....	82
---	----

## IV. Programa de salud del niño de 5 a 9 años

### Promoción de la salud

Le sugerimos que lea esta sección con su hijo(a), incluso si él o ella ya sabe leer, deje que lo haga y coméntelo.

La salud hay que cuidarla, por eso a continuación te damos algunas recomendaciones para que las conserves y te sientas cada día mejor.

### Alimentación correcta

La mejor manera de crecer fuerte, sano, tener energía y aprender mejor en la escuela es teniendo una alimentación correcta.

La alimentación debe estar basada en el Plato del Bien Comer (página 60), con horarios fijos, considerar cinco comidas al día (desayuno, refrigerio matutino, comida, refrigerio vespertino y cena)

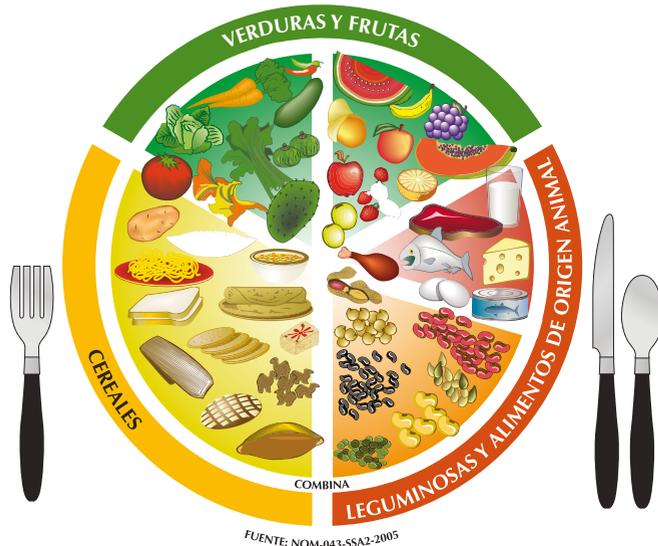
El Plato del Bien Comer se divide en 3 grupos:

- Verduras y frutas
- Cereales
- Leguminosas y Alimentos de origen animal

Si comes de los tres grupos de alimentos tu cuerpo recibirá las sustancias necesarias para crecer y estar sano.

Pídeles a tus papás que te combinen los alimentos del Plato del Bien Comer al prepararlos y que sean ricos, atractivos y saludables.

## El Plato del Bien Comer



Las grasas, azúcares y sal no forman parte de El Plato del Bien Comer, debido a que su abuso es perjudicial para tu salud. Aprovecha los que contienen los alimentos en su forma natural.

Recuerda:

- La verdura y fruta nos proporcionan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra
- Los cereales nos proporcionan la energía para tener fuerza y poder desarrollar las actividades diarias como correr, jugar, estudiar, entre otras
- Las leguminosas y alimentos de origen animal son alimentos que nos proporcionan las proteínas necesarias para formar o reponer diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre, además permite que crezcas y te desarrolles adecuadamente
- El Plato del Bien Comer nos ayuda a integrar una alimentación correcta

**Coopera con tus papás en la búsqueda y preparación de los alimentos, lávate las manos antes de comer y después de ir al baño y cepíllate los dientes después de cada comida.**

## Prevención de desnutrición, Sobrepeso y Obesidad

### Desnutrición

La desnutrición es una enfermedad que se presenta por falta o deficiente aporte de alimentos.

Al presentar desnutrición se afecta tu crecimiento, tienes poca energía para jugar, estudiar o hacer cualquier tipo de actividad física. Además te cuesta trabajo poner atención en las clases y puede afectar tus calificaciones.

Es por eso que necesitas llevar una alimentación correcta, de esta forma incluirás los nutrientes que tu cuerpo necesita.

### Sobrepeso y Obesidad

El sobrepeso y la obesidad son enfermedades que deben prevenirse desde la infancia, la principal causa es el abuso en el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares, así como poca o nula actividad física.

El exceso de peso daña tu salud, provoca que te canses más fácil, tu corazón trabaja más y te predispone a desarrollar graves enfermedades como son la diabetes mellitus y la hipertensión arterial, en edades tempranas de la vida lo mejor es tener un peso saludable y evitar el sobrepeso y la obesidad.





En tus manos esta prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad, es fácil, la clave es una alimentación correcta, beber agua simple potable y realizar diario actividad física.



1 Aliméntate correctamente a tus horas y practica una hora de actividad física diariamente



2 Evita refrescos, jugos y néctares industrializados, galletas, pastelitos, frituras, dulces, así como comida rápida: pizza, hamburguesas, hot dogs, nuggets, entre otros



3 Mastica bien los alimentos, no comas de prisa



4 No veas la televisión o juegos de videos por más de dos horas, mejor convive con tus familiares o amigos



5 Practica algún deporte más de dos veces a la semana



6 Acude una vez al año a tu Unidad de Medicina Familiar para que te evalúen tu estado de nutrición

7 Recuérdale a tus papás, que toda tu familia debe tener una alimentación correcta

### Actividad Física

La actividad física es una parte importante para el inicio de tu ciclo de vida. Y una forma de mantenerte saludable es practicándola, para que te ayude a crecer sano es necesario que la realices por lo menos 30 a 60 minutos diarios. Piensa qué deporte te gusta y pídele a tus papás que te inscriban en donde lo puedas realizar con asesoría.

El hacer deporte en grupo es más divertido, te enseña a tener disciplina, seguir reglas y cooperar con tus compañeros(as).

El ganar en equipo te ayuda a superarte y el perder, fortalece tu carácter.

Recuerda, el deporte es diversión y a través de él puedes tener grandes amigos(as), también puedes disfrutarlo con tu familia.



### Beneficios de la actividad física en los niños:

- Aumenta tu seguridad y autoestima
- Favorece tu desarrollo físico, mental y social
- Mejora tu rendimiento escolar
- Favorece tu higiene y cuidado personal
- Contribuye a que tengas un estilo de vida activo y saludable

**Recomendaciones generales para realizar actividad física:**

- ⚽ Antes de iniciar con la actividad física que tus papás te lleven al médico de tu Unidad de Medicina Familiar, para que avale tu estado de salud
- 👕 Usa ropa y calzado adecuado para tu práctica deportiva y evites lastimarte
- 🎒 Que tus papás te pongan en la mochila una placa con tus datos de tipo de sangre y Rh, y si padeces de una enfermedad como la diabetes o del corazón, que te sirvan como identificación personal
- 🌡️ Sí tienes gripa, diarrea o fiebre suspende la actividad física hasta que mejores
- 🍌 No hagas el ejercicio físico en ayunas, por que te puede bajar tu glucosa en sangre y te puedes desmayar
- ⚽ Si ya comiste realiza la actividad física dos horas después, por que es el tiempo necesario para tu digestión

La práctica cotidiana de actividad física contribuye a reducir el tiempo de las actividades sedentarias, que dañan tu salud.

El deporte también te permite adquirir otros hábitos saludables, que te ayudan a evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Disfruta de la actividad física, el ejercicio y deporte en forma recreativa, solo, en equipo y con tu familia.

**Te recomendamos que si lo practicas, siempre sigas las indicaciones de tus profesores, entrenadores o familiares para evitar que te lastimes.**

**Recuerda que para algunos deportes es necesario tener el equipo de protección para evitar lesiones.**

**Algunos Tips para realizar Actividad Física Saludable**

Juega y diviértete con tus amiguitos en la escuela y con tu familia en el parque, ambos te dan alegría

Realiza una hora de actividad física o deporte cada día, es lo ideal

Hidrátate con agua simple antes, durante y después de realizar tu actividad física o deporte recreativo

Cuando practicas alguna actividad física o deporte se desarrolla tu fuerza, resistencia, flexibilidad y creces más

La práctica diaria de actividad física te ayuda a desarrollarte físicamente y también desarrollas tu inteligencia

Descansa ocho horas todos los días, es importante para recuperarte y estar bien física y mentalmente

## Prevención de accidentes

### Recomendaciones para los niños

A tu edad, la mayoría de los niños que llevan a urgencias médicas son por lesiones en su cuerpo causadas por un accidente.

Los accidentes suceden cuando menos lo esperas, por eso para evitarlos es necesario que estés atento a:



- Seguir las instrucciones que los adultos te dan en los juegos o actividades que realices
- No tomar medicamentos (pastillas, jarabes, suspensiones) sin la supervisión de un adulto
- No jugar con bolsas de plástico en tu cabeza, te puedes ahogar
- Recoger tus juguetes del suelo después de usarlos, alguien se puede resbalar
- No correr o jugar en escaleras, azoteas o calles
- Evita subir a lugares peligrosos como árboles y postes
- No te acerques ni juegues con cables de luz, conexiones eléctricas o abras aparatos eléctricos, te puedes electrocutar
- Ten cuidado al cruzar las calles, cruza por las esquinas y volteá siempre a ambos lados de la calle
- Si vas en un carro usa siempre el cinturón de seguridad, no saques las manos o la cabeza por la ventanilla, viaja en los asientos traseros y utiliza seguro de puertas para niños
- Sigue las indicaciones de los simulacros de accidentes tanto en tu casa como en la escuela

**¡Cuídate a ti mismo!**

## Prevención de violencia familiar

**Acuérdate que como niño(a) tienes derecho a que:**

- a** Te eduquen con amor, sin gritos, groserías ni golpes
- b** Te den de comer, escuela y un hogar
- c** Te paseen
- d** Los adultos cuiden tu salud

Pero no olvides, sigue las indicaciones de tus padres o tutores y profesores. Cuéntales tus problemas. Trata con cariño a tus amigos y amigas y respeta a todas las personas.



**Recuerda que no todas las personas adultas son de confiar:**

- 1** Aléjate de los que te pidan cosas que te avergüencen
- 2** No dejes que toquen tu cuerpo
- 3** No consumas dulces ni otras golosinas sin aprobación de tus papás
- 4** No vayas solo por la calle, siempre ve con un familiar o alguien que conozcas bien



### Higiene Personal

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Sus objetivos son mejorar la salud, conservarla y prevenir enfermedades.

Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son una base importante en la educación de nuestros hijos o los menores a nuestro cargo. Las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos ámbitos sino en mantener una buena presencia también.



La costumbre que debemos inculcarles es el baño diario, aunque si son muy pequeños podemos empezar por enseñarles a bañarse y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque debe enjabonarse bien todo el cuerpo.



Antes de bañarse hay que enseñarles a preparar su ropa, la toalla y todos los elementos necesarios para arreglarse después del baño. También debemos preocuparnos por enseñarles a secarse bien después de salir del agua.

También hay que enseñarles a dejar el baño limpio, la ropa sucia depositada en su lugar correspondiente (cesta de la ropa sucia) y dejarlo todo, como estaba.

La higiene personal no sólo abarca la ducha, sino también el cuidado del cabello, los dientes y llevar las uñas bien cortadas y limpias.

La higiene bucal es muy importante a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, formación de placa dentobacteriana y otros problemas en la boca. Hay que acostumbrar a los niños a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.

Para mantener una buena higiene personal y que los niños siempre estén limpios y aseados, debemos conocer que:

- Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos
- Después de cualquier comida, lavarse los dientes
- Mantener siempre las uñas limpias y bien cortadas (rectas)
- Mantener la limpieza de las orejas (evitando el uso de cotonetes u otros objetos)
- Cambiar diariamente la ropa interior y exterior
- La ropa y los zapatos también deben estar limpios y sin manchas
- Después de hacer deporte o una actividad física moderada, se debe tratar que el niño se bañe para eliminar los malos olores y el sudor



### Prevención de adicciones

Las adicciones son un problema en todo el mundo. En México su inicio está aumentando a edades cada vez más tempranas y con esto los accidentes, violencia y desintegración familiar.

La adicción se considera una enfermedad que se manifiesta por una necesidad continua y de difícil control en el consumo de drogas o sustancias adictivas.

Las personas que consumen drogas empiezan por curiosidad o para quedar bien con los amigos, piensan que sus efectos y consecuencias no son dañinos, además creen que las pueden dejar cuando ellos quieran.

Estos conceptos están equivocados, ya que desde la primera vez pueden ocasionar adicción. Las drogas son sustancias nocivas que siempre afectan la salud.

Como padre y madre de familia hay muchas cosas que Si podemos hacer para ayudar a nuestros hijos a decir No al consumo de drogas.

10 recomendaciones para prevenir que tus hijos utilicen DROGAS*	
1. <b>Empieza poniendo el ejemplo</b>	Tú eres el modelo más importante para tu hijo. Enséñale que se pueden superar los problemas sin necesidad de consumir drogas. Establece reglas de conducta en casa, de esta forma a tu hijo le quedará claro cómo debe de comportarse.
2. <b>Conoce con quien anda tu hijo desde pequeño</b>	Permite que invite a sus amigos a la casa cuando tú estés. Relaciónate con otros padres y madres de familia, así podrán estar atentos y unidos para detectar a tiempo cualquier problema.
3. <b>Educa a tu hijo con valores positivos hacia la vida</b>	Cuando un hijo quiere y respeta a sus padres y ellos lo educan para que sea respetuoso, honesto, solidario, amoroso, responsable consigo mismo y con los demás, lo están ayudando a saber decir NO al consumo de drogas, amigos o lugares que lo pongan en riesgo.
4. <b>Motiva a tu hijo a tener amistades positivas</b>	Facilita para que se mueva en ambientes sanos, como equipos deportivos o grupos culturales o de ayuda a otros. Ahí encontrara buenas amistades que, al apoyarse entre ellos, harán menos probable que consuma drogas.

5. <b>Escucha a tu hijo</b>	Evita ser tú el que hable, más bien escúchalo para que te comparta sus experiencias y sentimientos, sus problemas y logros. Muestra interés y evita juzgarlo o darle consejos en ese momento.
6. <b>Fortalece la autoestima de tu hijo</b>	Si tú crees en tu hijo, él/ella creará en sí mismo. Dile cuánto lo quieres, elogia si hace bien, antes de marcarle sus errores. Él o ella deben saber que lo disciplinas porque lo amas.
7. <b>Habla con tu hijo sobre las drogas</b>	Platica con tu hijo sobre lo que ocasiona el consumo de drogas. No sólo a quien las usa sino a quien las vende. Explícale que el uso y el abuso de alcohol, tabaco y drogas ilegales no son necesarios para “verse grande” o “ser importante”. Pon reglas claras en tu familia sobre dichos uso y abuso.
8. <b>Enséñale a tu hijo a saber decir NO</b>	Prepara a tu hijo para que aprenda a negarse ante propuestas que vayan en contra de lo que realmente quiere. Enséñale a tu hijo a no sentirse mal por decirle “no” a sus amigos.
9. <b>Promueve que tus hijos realicen actividades sanas y divertidas</b>	El adecuado manejo del tiempo libre protege a tu hijo y lo aleja de la posibilidad de iniciar el consumo de drogas. Pon el ejemplo, ayuda a encontrar un lugar adecuado o simplemente aprueba o festeja actividades saludables, como hacer deporte, tocar algún instrumento, pintar, leer, etc.
10. <b>Aprende a identificar las señales de alarma y manténgase informado sobre las drogas</b>	Los padres y madres de familia deben estar atentos de las conductas y actitudes de los hijos, conocerlos y darse cuenta si están cambiando. Señales de alarma: Cambio de amigos y no quiere que los conozcas, miente con frecuencia y discute por cosas simples, pide dinero prestado o trae dinero sin explicar de dónde lo saco, descuida su arreglo personal, se enoja fácilmente, tiene los ojos irritados, se pierden objetos de la casa.

\*Fuente: CENADIC

**Tú eres el modelo más importante para tu hijo**



### Entorno favorable a la salud

La existencia de un entorno favorable es de importancia fundamental para tu salud.

Las malas condiciones ambientales influyen para que se desarrollen enfermedades como: la diarrea, las infecciones de las vías respiratorias, dengue y diversos accidentes. Entre las medidas que podrían adoptarse de manera inmediata para reducir estas enfermedades debida a riesgos ambientales están las encaminadas a promover la higiene en la vivienda, escuela y conservar el patio limpio.

#### Hogar:

No tener animales dentro de la casa.

Deja que entre en tu cuarto y en toda tu casa el aire fresco y la luz del sol.

Deposita la basura en su lugar, tapa el cesto o el bote y mantenla lejos de la cocina.

Promueve entre tus amigos y familia la siembra y cuidado de árboles, plantas, parques y jardines.

Recuerda a tus padres y a tu familia que realicen las siguientes acciones y aunque algunas no las puedes realizar solo, sí puedes colaborar en ellas:

- Barrer, limpiar y sacudir diariamente toda la casa
- Lavar el baño con cloro, agua y jabón
- Lavar los trastes después de comer
- Mantener limpia la cocina, los alimentos tapados y fuera del alcance de los animales
- Cuidar que los pasamanos y barandales estén en buenas condiciones para evitar accidentes
- Mantener los patios limpios sin basura o cacharros acumulados, evitar el estancamiento de agua y en caso de tener pasto, recortarlo regularmente para que no se alberguen animales peligrosos



#### Escuela:

- Recuerda depositar la basura en su lugar
- Lava tus manos antes de comer tu refrigerio
- Mantén siempre ordenada tu butaca y no maltrates o destruyas el mobiliario
- No bloquee los pasillos o salidas con tu mochila
- Respeta y cuida las áreas verdes
- Identifica cuáles son las áreas seguras dentro de tu escuela, en caso de algún siniestro como un temblor, sepas a dónde te tienes que dirigir
- Recuerda seguir las indicaciones de tus profesores y cumplir las reglas, como no correr en las escaleras, tomar el barandal, etc.

Tu salud y el medio ambiente, dependen uno de otro.

### Dueños responsables con animales de compañía

Consejos para cuidar de tu mascota.

- 1 Dedicar tiempo y cariño: Las mascotas no se pueden Cuidar solas. Necesitan de ti y tus cuidados
- 2 Asegurar agua, comida y paseos diarios a tu mascota: debes cambiar su agua al menos una vez al día y asegurarte que coma un buen alimento en las porciones adecuadas
- 3 Evitar la obesidad de tu mascota: si le das un buen alimento, sólo debes dar la cantidad justa indicada para su peso o aquella que indique su veterinario. No premies a tu mascota con alimento fuera de su dieta, una mascota gordita no es una mascota sana



- 4 Lavar tus manos luego de jugar con tu mascota: Sé responsable contigo mismo, cuida tu salud y lava tus manos siempre que juegues o le hagas cariño a tus mascotas. Tampoco la beses ni dejes que lama tu cara o que coma de tu plato
- 5 Limpieza, espacio y refugio adecuados para tu mascota: Además de mantener limpios sus platos, bebederos y lugares para dormir, las mascotas necesitan estar limpias; dependerá de la raza la frecuencia del baño y del cepillado, no podemos, por ningún motivo pasar su higiene individual por alto. También es importante la limpieza de ojos, orejas y dientes
- 6 Vacunar y desparasitar periódicamente a tu mascota: Hay vacunas obligatorias como la antirrábica y otras opcionales pero muy necesarias para la prevención. Preocúpate de cumplir su calendario de vacunación según lo recomiende tu veterinario. No olvides la eliminación de parásitos externos e internos. No sólo son molestos para tu mascota, son una amenaza para la salud de tu familia
- 7 Esterilizar a tus mascotas: Macho o hembra, ocúpate de su esterilización. Recuerda que las hembras pueden ser esterilizadas incluso antes del primer celo
- 8 Visitar periódicamente a tu veterinario: Debes llevar a tu mascota al menos una vez al año al veterinario para un control preventivo y vacunación. No esperes a que esté enfermo para recurrir a un profesional
- 9 Adiestrar sin golpes: Las mascotas necesitan tiempo y dedicación para ser entrenadas. Enséñales con cariño, sin gritos, golpes ni maltratos
- 10 Recoger siempre los desechos de tus mascotas: Es un foco infeccioso de enfermedades y parásitos que se propaga rápidamente en otros animales. Sé cuidadoso con tu mascota y con tu ambiente



## Cáncer

### Signos y síntomas de alarma

Si llegas a identificar alguna de las siguientes manifestaciones en tu hijo, debes acudir a consulta con su médico familiar para que sea valorado, porque podría tratarse de cáncer.

- 1 Fiebre prolongada de causa inexplicable
- 2 Palidez, falta de energía y pérdida rápida de peso
- 3 Ganglios de crecimiento progresivo
- 4 Dolor de cabeza prolongado y sin causa aparente, con frecuencia acompañado de vómito persistente, asociado con alteraciones neurológicas
- 5 Sangrado y moretones sin causa aparente
- 6 Cambios repentinos de comportamiento o pérdida del equilibrio
- 7 Aumento de tamaño de cualquier parte del cuerpo
- 8 Aumento de tamaño del ojo que puede acompañarse de enrojecimiento
- 9 Reflejo blanquecino u opacidad en el ojo
- 10 Masa abdominal o inflamación

## Nutrición

### Vigilancia y evaluación del estado nutricional

Para saber si tu crecimiento es adecuado y tu peso es normal, es necesario que una vez al año, vayas a tu Unidad de Medicina Familiar para que te pesen y te midan.

Con estas mediciones el personal de salud determinará tu condición nutricional que te anotará en tu Cartilla Nacional de Salud.



Si tu estado de nutrición no es normal, el personal de salud te invitará a participar en “ChiquitIMSS” o “Pasos por la Salud”.

EDAD	Niñas					
	PESO (Kg)				ESTATURA (cm)	
	RIESGO DE DESNUTRICIÓN	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	RIESGO DE ESTATURA BAJA	NORMAL
5 años	<15.8	18.2	>21.2	>24.9	<104.7	109.4

EDAD	Niños					
	PESO (Kg)				ESTATURA (cm)	
	RIESGO DE DESNUTRICIÓN	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	RIESGO DE ESTATURA BAJA	NORMAL
5 años	<16.0	18.3	>21.0	>24.2	<105.3	110.0

A partir de los 5 años y 6 meses de edad, la evaluación del estado nutricional se realiza con el Índice de Masa Corporal, el cual considera tu peso corporal (kg) con relación a tu estatura (metro cuadrados), utilizando la siguiente fórmula:

$$IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$$

Si tú sabes realizar multiplicaciones y divisiones, junto a un adulto sigue estos pasos para saber qué estado nutricional tienes, recuerda que necesitas tener los datos de tu peso y estatura.

#### Ejemplo:

Eres una niña de 9 de años con peso de 30 kg y estatura de 1.25 m

- Paso 1.* Se multiplica la estatura por la estatura:  $1.25 \times 1.25 = 1.56 \text{ m}^2$
- Paso 2.* Se dividen los Kg que pesas entre los  $\text{m}^2$  del Paso 1  $30 / 1.56 = 19.2$
- Paso 3.* Tu IMC es de 19.2
- Paso 4.* Localiza en la tabla tu edad y sexo, y los valores que obtuviste según tu IMC
- Paso 5.* Evalúa tu estado de nutrición de acuerdo a la columna correspondiente a tu IMC

En este ejemplo el valor obtenido de 19.2 se ubica en la columna de sobrepeso por ser mayor de 18.3 y menor de 21.5

Tabla de Índice de Masa Corporal para niñas (os) de ambos sexos

EDAD	Niñas			
	RIESGO DE DESNUTRICIÓN	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
5 años 6 meses	≤12.7	15.2	≥16.9	≥19.0
6 años	≤12.7	15.3	≥17.0	≥19.2
6 años 6 meses	≤12.7	15.3	≥17.1	≥19.5
7 años	≤12.7	15.4	≥17.3	≥19.8
7 años 6 meses	≤12.8	15.5	≥17.5	≥20.1
8 años	≤12.9	15.7	≥17.7	≥20.6
8 años 6 meses	≤13.0	15.9	≥18.0	≥21.0
9 años	≤13.1	16.1	≥18.3	≥21.5
9 años 6 meses	≤13.3	16.3	≥18.7	≥22.0

EDAD	Niños			
	RIESGO DE DESNUTRICIÓN	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
5 años 6 meses	≤13.0	15.3	≥16.7	≥18.4
6 años	≤13.0	15.3	≥16.8	≥18.5
6 años 6 meses	≤13.1	15.4	≥16.9	≥18.7
7 años	≤13.1	15.5	≥17.0	≥19.0
7 años 6 meses	≤13.2	15.6	≥17.2	≥19.3
8 años	≤13.3	15.7	≥17.4	≥19.7
8 años 6 meses	≤13.4	15.9	≥17.7	≥20.1
9 años	≤13.5	16.0	≥17.9	≥20.5
9 años 6 meses	≤13.6	16.2	≥18.2	≥20.9

**Desparasitación intestinal**

Algunos parásitos o animales microscópicos pueden entrar a tu cuerpo a través de alimentos preparados sin ser lavados y desinfectados, como los que venden en las calles. Estos parásitos crecen en tu intestino, alimentándose de lo que comes, lo que te causa anemia, desnutrición y menor crecimiento.

Los parásitos intestinales te causan dolor de estómago, falta de apetito, diarrea, mareos, dolor de cabeza, comezón en el ano o rechinar de los dientes durante el sueño.

Por eso es importante que en las Semanas Nacionales de Salud, te lleven a tu unidad de medicina familiar para que te den un medicamento que elimina parásitos.

El medicamento se llama albendazol y se toma una dosis cada seis meses.



**“Elimina los parásitos de tu cuerpo, tómate el antiparasitario”**

## Prevención y control de enfermedades

### Vacunación\*

Desde bebé te han aplicado diferentes vacunas para que formes defensas (anticuerpos) que te protegen contra enfermedades. Ahora que has crecido es necesario aplicarte otra vez algunas de ellas, para que tus defensas no se pierdan y te defiendas mejor. A estas vacunas se les llama refuerzos.

#### Vacuna triple viral

Te toca si tienes seis años y te protege contra el sarampión, la rubéola y la parotiditis (paperas).

Éstas son enfermedades que atacan tu cuerpo, te causan fiebre, dolor de cabeza y de músculos, ronchitas en tu cuerpo y pueden complicarse con neumonía, si eres niño la parotiditis puede causar inflamación y dolor de tus testículos. Si no te vacunas te enfermarás y puedes contagiar a tus hermanos y amigos.

### Salud bucal

Los dientes nos ayudan a masticar los alimentos para tragarlos fácilmente y permitir una mejor digestión. Son necesarios para pronunciar palabras y dan a tu cara un mejor aspecto.

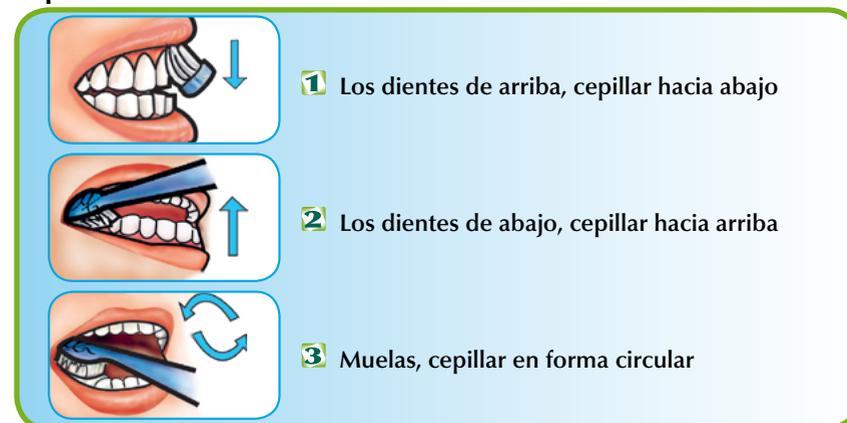
Es de esperarse que tus dientes temporales (de leche) cambien a partir de los seis años, se caerán para que aparezcan los dientes permanentes. Si no quieres perder tus dientes permanentes, es necesario que los cuides cepillándolos todos los días, después de cada comida.

\*Vea esquema de vacunación en la página 83



Además te tienen que aplicar flúor al menos una vez al año en los **Módulos PREVENIMSS** de las unidades de medicina familiar. El flúor te protegerá contra las bacterias que provocan la caries dental.

### Cepíllate los dientes de esta manera:



Uso del hilo dental en niños, a partir de los 8 años de edad.

El hilo dental es un complemento de la higiene dental y se debe realizar antes del cepillado dental en las noches.

- Corte aproximadamente 20 cm de hilo dental y enrolle la mayor parte en uno de los dedos medios
- Enrolle el resto del hilo en el dedo de la mano opuesta
- El tamaño de hilo entre los dedos debe ser de 3 a 5 cm, para que no se le separen los dedos que lo controlan, utilice los dedos pulgares y los índices para sujetarlo
- Introducir el hilo entre los dientes con un movimiento suave
- Cuando el hilo dental quede entre los dientes, haga una curva en forma de "C" contra uno de los dientes y deslícelo suavemente en el espacio de la encía y el diente, hasta que sienta resistencia, los movimientos se hacen hacia los bordes de los dientes
- Nunca lo aplique violentamente contra las encías
- Deslice el hilo dental contra el diente, para eliminar los restos de alimentos y de placa dentobacteriana
- Repita esta operación en todos los dientes, utilizando una parte del hilo que se encuentre limpio

## Detección de enfermedades

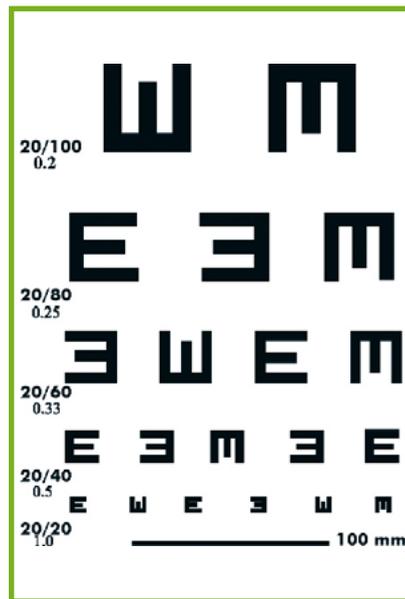
### Detección de defectos de la agudeza visual

Los ojos nos permiten ver las cosas que nos rodean y distinguir las diferencias entre los objetos. Es importante que tu vista esté sana para que puedas aprender a leer y escribir.

Si no distingues las letras en el pizarrón, necesitas ver la televisión muy cerca, tienes comezón en los ojos o te duele la cabeza, es necesario que te revisen los ojos.

**¡Pide a tus papás que te lleven a revisión de la vista!**

En las unidades de medicina familiar, los médicos o personal de los Módulos PREVENIMSS tienen una carta de Snellen que sirve para saber si necesitas usar lentes.



Para que tu Cartilla Nacional de Salud esté actualizada, todas las acciones que te otorguen en tu unidad deben quedar registradas.

## ESQUEMA DE VACUNACIÓN

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS	EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
BCG	TUBERCULOSIS	ÚNICA	AL NACER	
HEPATITIS B	HEPATITIS B	PRIMERA	AL NACER	
		SEGUNDA	2 MESES	
		TERCERA	6 MESES	
PENTAVALENTE ACELULAR DPaT + VPI + Hib	DIFTERIA, TOS FERINA, TÉTANOS, POLIOMIELITIS E INFECCIONES POR H. influenzae b	PRIMERA	2 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
		TERCERA	6 MESES	
		CUARTA	18 MESES	
DPT	DIFTERIA, TOS FERINA Y TÉTANOS	REFUERZO	4 AÑOS	
ROTAVIRUS	DIARREA POR ROTAVIRUS	PRIMERA	2 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
		TERCERA	6 MESES	

# Esquema de vacunación

## ESQUEMA DE VACUNACIÓN

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS	EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN			
NEUMOCÓCICA CONJUGADA	INFECCIONES POR NEUMOCOCO	PRIMERA	2 MESES				
		SEGUNDA	4 MESES				
		REFUERZO	12 MESES				
INFLUENZA	INFLUENZA	PRIMERA	6 MESES				
		SEGUNDA	7 MESES				
		REVACUNACIÓN	ANUAL HASTA LOS 59 MESES				
SRP	SARAMPIÓN, RUBÉOLA Y PAROTIDITIS	PRIMERA	1 AÑO				
		REFUERZO	6 AÑOS				
SABIN	POLIOMELITIS		ADICIONALES				
SR	SARAMPIÓN Y RUBÉOLA		ADICIONALES				
OTRAS VACUNAS							