Personal Health Guide

PUT PREVENTION INTO PRACTICE

Personal Information

Name:

Address:

Telephone:

In an Emergency Contact:

Allergies:

Important Medical Problems:

Health Care Provider's Phone Number(s):

Medical Insurance Number(s):

Table of Contents

How to Use the Personal Health Guide 2
Blood Pressure 3
Immunizations 4
Cholesterol 6
Weight 7
Colorectal Cancer 8
Oral Health Care 9
Mammogram 10
Pap Smear 11
Preventive Care for Women 12
Additional Preventive Care 14
Personal Prevention Record 16
Tobacco Use 18
Physical Activity 19
Nutrition 20
Depression 21
Safety 22
HIV and AIDS 23
Family Planning 24
Alcohol and Other Drug Use 26
For More Information 28
Medication Record 31

How to Use the Personal Health Guide

Working with your health care provider to stay well is as important as getting treatment when you are sick. This *Personal Health Guide* will help you and your health care provider make sure that you get the tests, immunizations (shots), and guidance you need to stay healthy.

Read the important information at the top of each page. If you don't understand something, be sure to ask your health care provider about it.

Wherever the guide suggests you talk to your health care provider, be sure you do. This will help you get the answers you need to take care of your health.

After talking with your health care provider, fill in the blanks provided on certain pages. This will help you to know which services you need and how often you need them.

Use the *Personal Prevention Record* in the center of this *Health Guide* to keep track of your preventive care. Take this *Health Guide* home and keep it in a safe place. Look at it often to make sure that you get the preventive care you need. Bring it with you every time you see a health care provider.

Blood Pressure

Maintaining a good blood pressure will help protect you from heart disease, stroke and kidney problems. Have your blood pressure checked regularly. Eating a healthy diet and getting regular physical activity are two ways you can help to keep your blood pressure under control. (See pages 19 and 20). Some people will need to take medicine to help keep a healthy blood pressure.

If you have high blood pressure, talk with your health care provider about how to lower it by changing your diet, losing excess weight, exercising or (if necessary) taking medicine. If you need to take medicine, be sure to take it every day, as prescribed.

Ask your provider how often you need your blood pressure checked and what a healthy blood pressure for you is.

I need my blood pressure checked every _____ months/years.

My blood pressure should be below ____/____ .

Keep track of your blood pressure using the *Personal Prevention Record* in the center of this *Health Guide*.

IMMUNIZATIONS

Adults need immunizations (shots) to prevent serious diseases. The following are common shots that most people need:

- ❑ **Tetanus-diphtheria shot**—Everyone needs this every ten years.
- ❑ **Rubella (German measles) shot**—If you are a woman who is considering pregnancy and you have not had a shot for German measles, you should talk to your provider.
- ❑ **Pneumococcal (pneumonia) shot**—Everyone needs this one time at about age 65.
- ❑ **Influenza (flu) shots**—Everyone over age 65 needs this every year.

If you have lung, heart or kidney disease, diabetes, HIV, or cancer you may need pneumococcal and flu shots before age 65. Health care workers may also benefit from annual flu shots.

- ❑ **Hepatitis B**—If you have contact with human blood or body fluids (such as: semen or vaginal fluid) you may be at risk for hepatitis B. You may also be at risk if you have unprotected sex (vaginal, oral or anal) or share needles during intravenous drug use. Hepatitis B shots will protect you. Health care workers should also consider getting hepatitis B shots. Discuss this with your provider.

Keep track of the immunizations you receive using the *Personal Preventive Record* in the center of this *Health Guide*.

Weight

Weighing too much or too little can lead to health problems. You should have your weight checked regularly by your health care provider. You can control/maintain your weight by eating a healthy diet and getting regular physical activity. Pages 19-20 of this booklet provide more information on physical activity and nutrition.

Talk with your provider about what a healthy weight for you is and ways you can control your weight.

I weigh _____ pounds.

A healthy weight for me is between _____ and _____ pounds.

Keep track of your weight using the *Personal Prevention Record* in the center of this *Health Guide*.

CHOLESTEROL

Having your cholesterol checked is important, especially if you are a man age 35-65 or a woman age 45-65. Too much cholesterol can clog your blood vessels and cause heart disease and other serious problems. Your health care provider may check your levels of "bad" (LDL) and "good" (HDL) cholesterol.

You can lower your cholesterol level and keep a healthy level by changing your diet, losing excess weight and getting regular exercise.

If necessary, your provider may prescribe medication for you.

Ask your provider what a healthy cholesterol level is for you and how often you need it checked.

My cholesterol should be less than _____ mg/dL.

My cholesterol should be checked every _____ year(s).

If you have high cholesterol, talk with your provider about a plan for lowering it.

Keep track of your cholesterol using the *Personal Prevention Record* in the center of this *Health Guide*.

Colorectal Cancer

Colorectal cancer is the third leading cause of deaths from cancer. If it is caught early, it can be treated. If you are 50 years of age or older, you should have tests regularly to detect it. The tests you may have are:

- ❑ **Fecal Occult Blood Test**—to look for small amounts of blood in your stool. This test should be done yearly.
- ❑ **Sigmoidoscopy**—to look inside the rectum and colon using a small, lighted tube. Your health care provider will do this in the office or clinic. This test should be done every five to ten years.

Tell your health care provider if you have had polyps or if you have a family member(s) with cancer of the intestine, breast, ovaries, or uterus, you may need testing before age 50 or more often.

Ask your health care provider at what age you need to start and how often you need these tests:

I need fecal occult blood tests every _____ year(s) starting at age _____.

I need sigmoidoscopy every _____ years starting at age _____.

Keep track of these tests using the *Personal Prevention Record* in the center of this *Health Guide*.

Oral Health Care

Good oral health care is important for your teeth and general health. With proper care, your teeth will last you for life.

- ❑ Visit your dentist regularly for checkups. Brush after meals with a soft or medium bristled toothbrush, using a toothpaste with fluoride.
- ❑ Use dental floss daily.
- ❑ Limit the amount of sweets you eat, especially between meals.
- ❑ Do not smoke or chew tobacco products.
- ❑ Ask your provider how often you should get dental check-ups.

I need to visit my dentist every _____ month(s).

Keep track of your dental visits using the *Personal Prevention Record* in the center of this *Health Guide*.

MAMMOGRAM

For Women

Women ages 40-50 should discuss when to begin getting mammograms with their health care provider. All women should begin having mammograms regularly by age 50. Some women may need mammograms earlier. A mammogram is an x-ray test that can detect a breast cancer when it is so small that it cannot be felt, and when it can be most easily cured.

Talk with your health care provider about when to begin and how often to have mammograms. Make sure to tell your provider if your mother or a sister has had breast cancer. You may need to have mammograms more often than other women.

My mother or sister has had breast cancer (yes/no).

I need a mammogram every _____ year(s), starting at age ___.

Keep track of your mammograms using the *Personal Prevention Record* in the center of this *Health Guide*.

Pap Smear

For Women

You need to have Pap smears regularly. This simple test has saved the lives of many women by detecting cancer of the cervix early—when it is most easily cured.

Talk to your health care provider about how often you need Pap smears.

Tell your health care provider if you have had genital warts, sexually transmitted diseases (STDs/VD), multiple sexual partners or abnormal Pap smears. You may need Pap smears more often than other women.

I need a Pap smear every _____ year(s).

Keep track of your Pap smears using the *Personal Prevention Record* in the center of this *Health Guide*.

Preventive Care For Women

Type of Preventive Care		Enter Dates	
Mammogram	Date		
Every ____ Year(s)			
Pap Smear	Date		
Every ____ Year(s)			

Additional Preventive Care

Type of Preventive Care		Enter Dates	
	Date		
Every ____ months / years			
	Date		
Every ____ months / years			
	Date		
Every ____ months / years			
	Date		
Every ____ months / years			

Results and Other Information Below

Results and Other Information Below

Additional Preventive Care

Below is a list of other preventive care. If you answer yes to any of the statements, discuss whether you need screening with your health care provider.

If you

- ❑ have diabetes; or if you are over age 40 and African American; or if you are over are over age 60: You should have routine eye examinations.
- ❑ have had sexual intercourse without condoms, have had multiple sexual partners or have had a sexually transmitted disease: You may need AIDS (HIV), syphilis, gonorrhea, chlamydia or hepatitis tests.
- ❑ have injected illegal drugs or had a blood transfusion between 1978 and 1985: You may need an AIDS (HIV) and/or hepatitis test.
- ❑ have had a family member with diabetes, are overweight or have had diabetes during pregnancy: You may need a diabetes (glucose) test.
- ❑ are over age 65: You may need a hearing test.

- ❑ now or in the past, have ever consumed a lot of alcohol or have smoked or chewed tobacco: You may need a mouth examination.

- ❑ are a man 50 years of age or older: You may need a prostate examination.

- ❑ are a man aged 15-35 years, particularly if you have a testicle that is abnormally small or not in the normal position: You may need a testicular examination.

- ❑ have had skin cancer in your family or if you have had a lot of sun exposure: You may need a skin examination.

- ❑ have had radiation treatments of your upper body: You may need a thyroid examination.

- ❑ have been exposed to tuberculosis (TB); or if you have recently moved from Asia, Africa, Central or South America, or the Pacific Islands; or if you have kidney failure, diabetes, HIV, alcoholism or use illegal drugs: You may need a tuberculosis test (PPD).

Keep track of this additional preventive care using the *Personal Prevention Record* in the center of this *Health Guide*.

Personal Prevention Record

Use this *Personal Prevention Record* to keep track of the preventive care that you have received and/or will need in the future. With the help of

Type of Preventive Care		Enter Date	
Blood Pressure	Date		
Every month/years			
Goals ____ / ____			
Cholesterol			
Every months/years			
Goal ____ mg/dl			
Weight	Date		
Every ____ months/years			
Goal ____ lbs.			
Fecal Occult Blood Testing			
Every ____ years			
Sigmoidoscopy	Date		
Every ____ years			
Tetanus (Td) Shot	Date		
Every 10 years			
Pneumococcal Shot	Date		
Once at age 65			
Influenza Shot	Date		
Every year starting at age 65			
Dental Visits	Date		
Every ____ months			

your health care provider, fill in how often you need each type of preventive care. Write in the date each time you receive preventive care. Use the remaining space in each box to record other information (such as results of tests and health care provider's or clinic's name).

s, Results and Other Information Below

Tobacco Use

Don't start smoking or using smokeless tobacco. If you do smoke, quit. It is the best thing you can do to stay healthy. Ask your health care provider to help you pick a date to quit and for advice on how to keep from starting again. Before trying to quit, stop smoking in places that you spend a lot of time (like at home or in the car). Once you have quit, avoid smoking even one puff and try to keep yourself away from all cigarettes. Talk with your provider about things to do when you want a cigarette. If you fail the first time, don't give up. Keep trying and learn from your experience. Ask yourself what helped or did not help you in trying to quit. You can succeed and live a healthier and longer life.

If you have young children, your smoking may harm their health; if you quit, you will be helping them stay healthy, too.

Physical Activity

Being physically active will help you feel better and maintain a healthy weight. Regular physical activity helps to control your blood pressure and cholesterol, and strengthens your heart, muscles and bones. Even daily activities such as housework, walking, or raking leaves will help. Pick activities that you enjoy, that fit into your daily routine, and that you can do with a friend or family member. Make time to exercise, start slow, and keep at it. Start with regular walking before choosing a more difficult activity. Try for a total of 30 minutes of physical activity most days of the week.

If you do not have a regular exercise program, talk with your health care provider about ways you can start one.

NUTRITION

Eating the right foods will help you live a longer, healthier life. Many illnesses such as diabetes, heart disease, and high blood pressure can be prevented or controlled through a healthy diet. It is never too late to start eating right. Follow the simple guidelines below.

Dietary Guidelines for Americans

- ❑ Eat a variety of foods.
- ❑ Balance the food you eat with physical activity — maintain or improve your weight.
- ❑ Choose a diet with plenty of grain products, vegetables, and fruits.
- ❑ Choose a diet low in fat, saturated fat, and cholesterol.
- ❑ Choose a diet moderate in sugars.
- ❑ Choose a diet moderate in salt and sodium.
- ❑ If you drink alcoholic beverages, do so in moderation. (Moderation is no more than one drink daily for women and no more than two drinks daily for men.)

Depression

We all feel "down" or "blue" at times. However, if these feelings are very strong or last for a long time, they may be due to medical illness—depression.

This illness can be treated, but is often not recognized by patients and health care providers. Some of the warning signs of depression are listed below. If you have four or more of these warning signs, be sure to talk to your provider about depression.

Warning Signs of Depression:

- ❑ Feeling sad, hopeless or guilty most of the time.
- ❑ Loss of interest and pleasure in daily activities.
- ❑ Sleep problems (either too much or too little).
- ❑ Fatigue, low energy, or feeling "slowed down".
- ❑ Problems making decisions or thinking clearly.
- ❑ Crying a lot.
- ❑ Changes in appetite or weight (up or down).
- ❑ Thoughts of suicide or death.

SAFETY

Many serious injuries can be prevented by following basic safety rules.

- ❑ Always wear safety belts while in the car.
- ❑ Never drive after drinking alcohol.
- ❑ Always wear a safety helmet while riding on a motorcycle or bicycle.
- ❑ Use smoke detectors in your home. Change the batteries every year and check to see that they work every month.
- ❑ If you choose to keep a gun in your home, make sure that the gun and the ammunition are locked up separately and are out of children's reach.
- ❑ Keep the temperature of hot water less than 120° F. This is especially important if there are children or older adults living in your home.
- ❑ Prevent falls by older adults. Repair slippery or uneven walking services, improve poor lighting and install secure railings on all stairways.
- ❑ Be alert for hazards in your workplace and follow all safety rules.

HIV AND AIDS

AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome) is a fatal disease that breaks down the body's ability to fight infection and illness. AIDS is caused by the HIV virus. By preventing HIV infection, you can prevent AIDS. There is currently no cure for AIDS and no vaccine to prevent HIV infection.

How Do You Get HIV?

People get HIV by coming into contact with the blood or body fluids (semen or vaginal fluid) of a person with HIV. This includes unprotected sexual intercourse and sharing needles. You cannot get infected with HIV from casual contact such as shaking hands or hugging.

How To Reduce Your Risk of Getting HIV

Do not have sex. Have sex with only one, mutually faithful, uninfected partner. Use a latex condom correctly every time you have sex. If you use drugs, do not share needles and syringes.

Family Planning

The birth of a child is a joyful event. However, having a child requires time and planning. If you are a sexually active man or woman and are not ready to have a child, you and your partner should use a reliable form of contraception.

Methods Of Contraception And Percent Effectiveness With Proper Use

Reversible Methods

Medications Implants (99%+) Shots (99%+) Birth Control Pills (97%)	**Barrier Methods** Condoms (88%) Diaphragms (82%) Cervical Caps (64%-82%)
	Spermicides (without condom)— Foams/Suppositories (79%)

Some of the different methods of contraception are listed below. Talk with your health care provider about the best method of contraception for you and how to use it properly.

	Permanent Methods
Natural Family Planning "The Rhythm Method" (80%)	**Sterilization** Vasectomy (99% +) Tubal Ligation (99%+)
Intrauterine Devices (IUDS) (98%)	

Alcohol and Other Drug Use

- ❑ Don't use illegal (street) drugs of any kind, at any time.
- ❑ Use prescription drugs only as directed by a health care provider.
- ❑ Use non-prescription drugs only as instructed on the label.
- ❑ Tell your health care provider all of the medications you are currently taking.
- ❑ If you drink alcohol, do so only in moderation- no more than 1 drink daily for women and 2 drinks daily for men.
- ❑ Do not drink alcohol before or while driving a motor vehicle.

- ❑ If you have concerns about your alcohol or drug use, talk to your health care provider.

Read the questions below. A "Yes" answer to any of the questions may be a warning sign that you have a drinking problem. Talk to your health care provider.

- ❑ Have you ever felt that you should cut down on your drinking?
- ❑ Have people annoyed you by criticizing your drinking?
- ❑ Have you ever felt bad or guilty about drinking?
- ❑ Have you ever had a drink first thing in the morning to steady your nerves or to get rid of a hangover?

For More Information

If you would like to learn more about how to stay healthy and prevent disease, the organizations listed below provide helpful information.

Aging

National Council on Aging
(202)479-1200

AIDS

CDC National AIDS Hotline
(800)342-AIDS

CDC AIDS Hotline in Spanish
(800)344-7432

CDC TTY Hotline for the Deaf
(800)243-7889

Alcohol and Drug Abuse

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
(800)729-6686

Cancer

Cancer Information Service
(800)4-CANCER

Child Abuse

National Child Abuse Hotline
(800)422-4453

Food and Drug Safety

Food and Drug Administration,
Office of Consumer Affairs
(301)827-4420

Heart, Lung and Blood Diseases

National Heart, Lung and Blood Institute,
Information Center
(301)251-1222

Maternal and Child Health

National Maternal and Child Health Clearinghouse
(703)356-1964

Mental Health

National Mental Health Association
(800)969-6642

Occupational Safety and Health

National Institute for Occupational Safety and Health
(800)356-4674

Physical Activity and Fitness

Aerobic and Fitness Foundation
(800)BE FIT 86

Safety and Injury Prevention

Consumer Product Safety Commission
(800)638-CPSC

National Highway Traffic Safety Administration,
Auto Safety Hotline
(800)424-9393

Sexually Transmitted Diseases

CDC National STD Hotline
(800)227-8922

Medication Record

Name	Dose	How Often

Medication Record

Name	Dose	How Often

Put Prevention Into Practice

Put Prevention Into Practice is a national initiative of the U.S. Department of Health and Human Services' Public Health Service in partnership with public and private health care organizations.*

The goal of **Put Prevention Into Practice** is to preserve the health of all Americans by improving the preventive care they receive.

You can help put prevention into practice by working with your health care providers to make sure that you get all the preventive care you need.

You can also do your part by following the health advice in this *Personal Health Guide*. Take charge of your health and live a longer and healthier life!

* Neither the U.S. Public Service nor the U.S. Department of Health and Human Services endorses any particular product, service or organization.

U.S. Department of Health And Human Services
Public Health Service
Office Of Public Health And Science
Office of Disease Prevention and Health Promotion

9/97

Guía de Salud Infantil

RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR LA PREVENCIÓN

Información importante

Nombre del niño: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre(s) del padre/madre/guardián: _____

Teléfono de la casa: _____

Teléfono del trabajo: _____

Dirección: _____

_____

Historia de alergias o problemas médicos de familia: _____

_____

Nombre(s) de su pediatra o médico de familia y sus número(s) de teléfono:

_____

Número(s) de la compañía de seguro médico: _____

_____

_____

Número de teléfono de su Centro de Control de Envenenamientos más cercano (Poison Control Center): _____

Cómo usar la guía de salud infantil

• ***Nota:*** ***Se usa el género masculino para facilitar la lectura, pero en todo momento la publicación se refiere a niños y niñas.***

Cada página de la *Guía de salud infantil* cubre un tema importante de salud. El calendario que aparece en el centro del folleto presenta una visión general de la atención médica que sus hijos pueden necesitar en cada edad.

- ❑ Participe activamente con el equipo de atención médica de sus hijos. Hable con su médico sobre todas sus dudas y preguntas.
- ❑ Use los registros de la *Guía de salud infantil* para mantener un registro de las vacunas, pruebas, exámenes, y otros tipos de atención médica que reciben sus hijos. Use esos registros para recordar las fechas en que sus hijos necesitarán recibir atención médica.
- ❑ Guarde la *Guía de salud infantil* en un lugar seguro. Léala con frecuencia para cerciorarse de que sus hijos estén recibiendo la atención preventiva que necesitan. Mantenga la *Guía de salud infantil* al día.
- ❑ Lleve la *Guía de salud infantil* cada vez que sus hijos acudan a un médico.

ÍNDICE

Visitas para exámenes generales	4
Inmunizaciones	5
Récord de Inmunizaciones	6-7
Pruebas y exámenes	8-19
Crecimiento	8-13
Exámenes de recién nacido — laboratorio	14
Presión arterial	14
Intoxicación por plomo	15
Vista y audición	16
Otros exámenes	17
Récord de pruebas y exámenes	18-19
Calendario de atención preventiva	20-21
Guía de salud	22-35
Desarrollo	22-23
Nutrición	24-25
Salud dental y bucal	26-27
Actividad física	28
Consumo de tabaco	29
Seguridad	30-33
Nota especial acerca del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante	33
Abuso de menores	34
Conforme crecen sus hijos	35
Para obtener más información	36-37
Récord de visitas y de enfermedades	38-39
Recomendaciones para la prevención	40

Visitas para exámenes generales

Las visitas para exámenes generales son importantes porque permiten a su proveedor de atención médica analizar el crecimiento y el desarrollo de sus hijos, realizar exámenes o dar vacunas. Para ayudar a su médico a tener una visión completa del estado de salud de sus hijos, cerciórese de llevar consigo su registro de salud (como la *Guía de salud infantil*) y una lista de los medicamentos que sus hijos estén tomando.

Las revisiones generales brindan a los padres la oportunidad de hacer preguntas. Lleve una lista de sus inquietudes y dudas. Por ejemplo, si sus hijos todavía no duermen toda la noche, si no cree que sus hijos están comiendo lo suficiente, o si sus hijos parecen no tener coordinación de movimientos y al caminar siempre chocan con cosas.

Algunos especialistas recomiendan que se hagan revisiones generales cuando los niños tienen las siguientes edades: 2-4 semanas; 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses; 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16 y 18 años.

Algunos niños necesitan ser examinados más frecuentemente, otros menos. Pregunte a su médico con qué frecuencia deben ser examinados sus hijos.

Inmunizaciones

Sus hijos necesitan inmunizaciones. Las inmunizaciones (vacunas) los protegen contra muchas enfermedades graves. A continuación se presenta una lista de las inmunizaciones y las edades a las que sus hijos las deben recibir. Las inmunizaciones deben darse cuando los niños tienen la edad recomendada, incluso si sus hijos están resfriados o enfermos. Pregunte a su proveedor de atención médica cuándo deben recibir sus hijos esas importantes vacunas. También pregunte si necesitan vacunas adicionales.

- ❑ **Polio** (OPV o IPV): a los 2 meses, 4 meses, 6-18 meses, y 4-6 años.
- ❑ **Difteria, tétanos, tos ferina** (DTaP, DTP): a los 2 meses, 4 meses, 6 meses, 15-18 meses y 4-6 años. **Tétanos, difteria** (Td) a los 11-16 años.
- ❑ **Sarampión, parotiditis** (paperas), **rubéola** (SPR): a los 12-15 meses, y a los 4-6 años o a los 11-12 años.
- ❑ **Haemophilus influenzae tipo b** (Hib): a los 2 meses, 4 meses, 6 meses, y 12-15 meses; o a los 2 meses, 4 meses, y 12-15 meses, según el tipo de vacuna.
- ❑ **Hepatitis B** (VHB): entre el momento de nacer y los 2 meses, 1-4 meses, y 6-18 meses.
- ❑ **Varicela** (VZV): a los 1-12 años.

El calendario recomendado para las inmunizaciones cambia periódicamente. Para saber cuáles son las recomendaciones de inmunización más recientes contacte por medio del Internet la siguiente dirección en la Web que ofrece información en español: http://www.ecbt.org/immsche.htm, o llame a Every Child By Two (Todos los niños antes de los dos años) al número **(703) 271-2680**.

Récord de inmunizaciones

Use este récord o una tarjeta de inmunización oficial para llevar un control de las inmunizaciones de sus hijos. Haga todo lo posible por hablar con el proveedor de atención médica de sus hijos acerca de las reacciones

Tipo de inmunizacion		Anote las fechas, **El nombre**
Polio (OPV o IPV)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas	 2 meses
Difteria, Tétanos, Tos Ferina (DTaP/DTP, Td)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas	 (DTaP o DTP) 2 meses
Sarampión, parotiditis (paperas), rubéola (SPR)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas	
Haemophilus influenzae (Hib)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas	 2 meses
Hepatitis B (VHB)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas	 al nacer-2 meses
Varicela (VZV)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas	

que pudieran ocurrir y qué debe hacer usted en caso de que sucedan. Se deben anotar todas las reacciones importantes y notificar de inmediato al médico.

o las iniciales del médico y otra información importante.

4 meses		6-18 meses	4-6 años	
(DTaP o DTP) 4 meses	(DTaP o DTP) 6 meses	(DTaP o DTP) 15-18 meses	(DTaP/DTP) 4-6 años	(Td) 11-16 años
		12-15 meses	4-6 o 11-12 años	
4 meses	No PRP-OMP 6 meses	12-15 meses		
1-4 meses	6-18 meses			
		1-12 años		

Récord de crecimiento

El médico de sus hijos determinará regularmente sus estaturas y pesos. También se les medirá el tamaño de la cabeza durante los primeros 2 años de vida. Estas medidas le servirán a usted y a su médico para determinar si sus hijos están creciendo normalmente. Use las gráficas de crecimiento que aparecen en las páginas 10-13 para llevar un récord del crecimiento de sus hijos. Si necesita ayuda para usar las gráficas, pídasela a su médico.

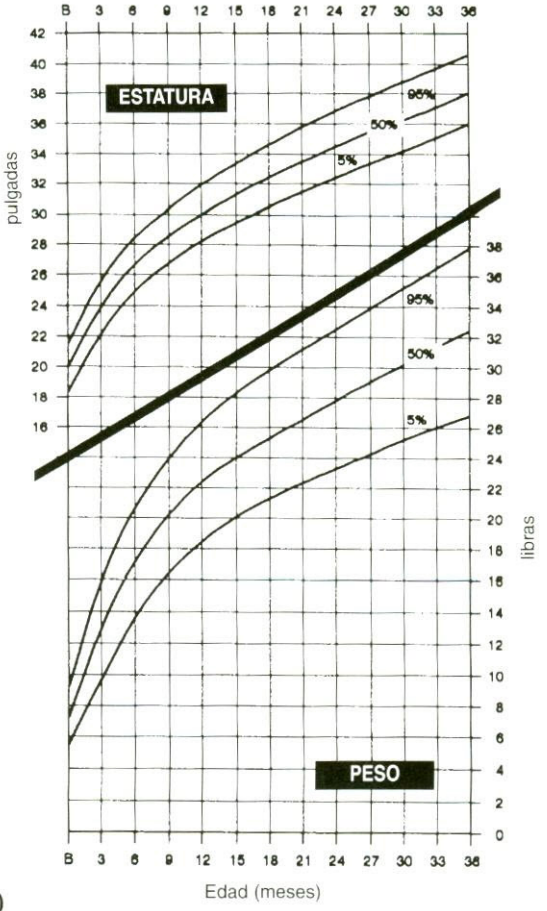
Fecha/edad	Peso	Estatura	Tamaño de la cabeza

Récord de crecimiento

Fecha/edad	Peso	Estatura	Tamaño de la cabeza

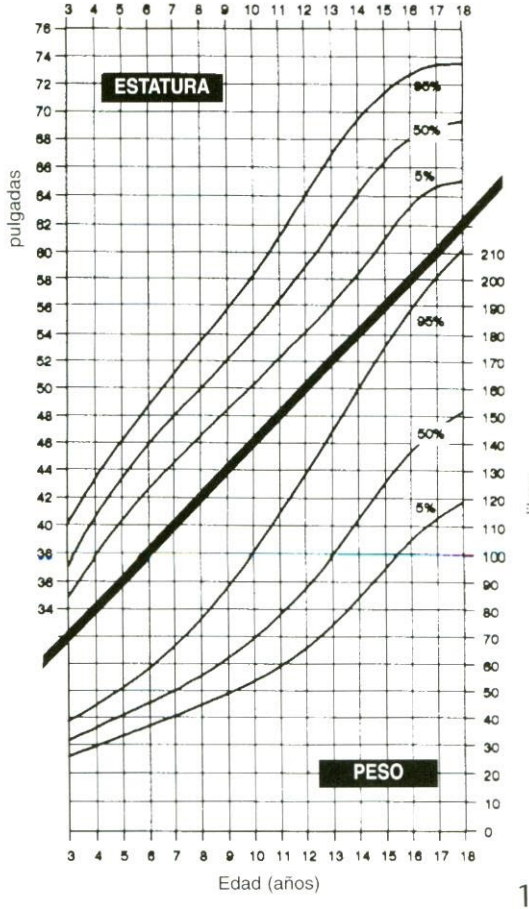
GRÁFICA DE CRECIMIENTO

Niños, desde el nacimiento hasta los 3 años de edad



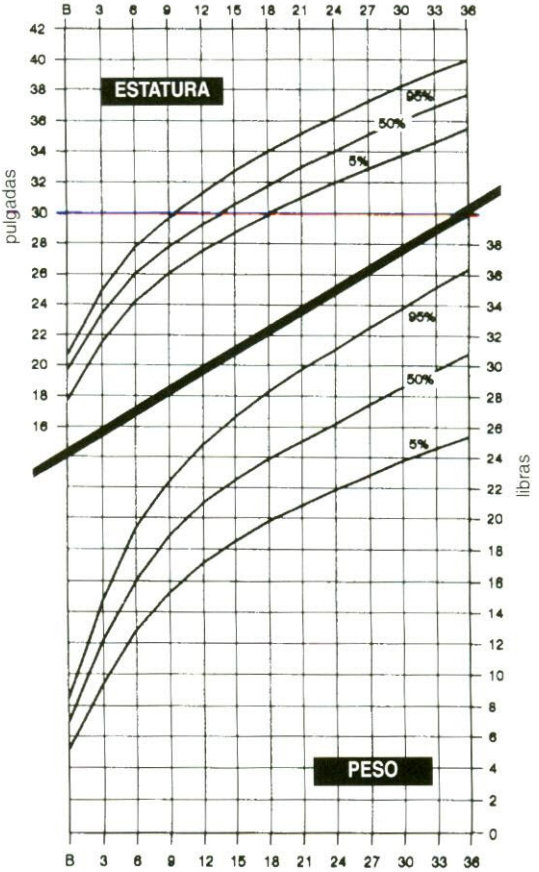
Gráfica de crecimiento

Niños, desde los 3 hasta los 18 años de edad



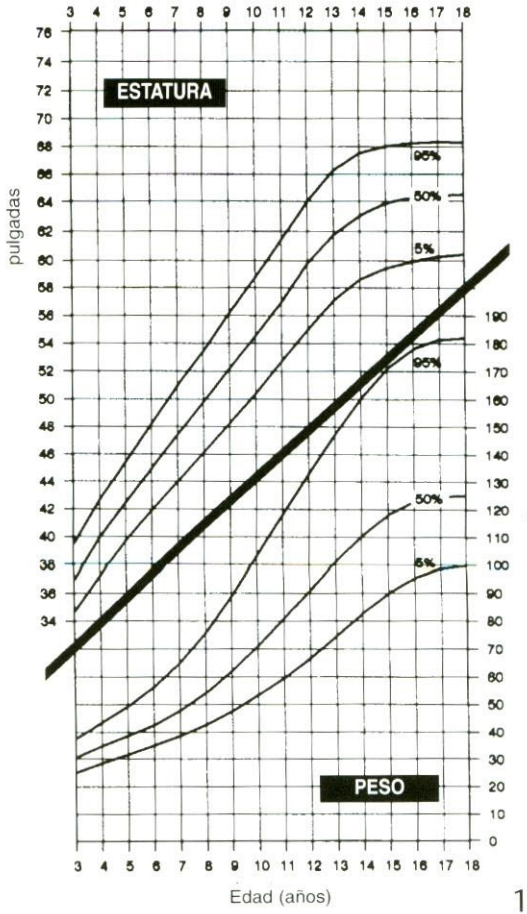
GRÁFICA DE CRECIMIENTO

Niñas, desde el nacimiento hasta los 3 años de edad



GRÁFICA DE CRECIMIENTO

Niñas, desde los 3 hasta los 18 años de edad



Exámenes de sangre del recién nacido

Estos exámenes de sangre deben hacerse antes de que su bebé cumpla 7 días de nacido. Generalmente se realizan antes de que el bebé salga del hospital. Si los exámenes de sangre se realizaron antes de haber transcurrido 24 horas desde el nacimiento, se recomienda que se repitan cuando el bebé tenga 1-2 semanas de edad. Entre los exámenes de detección neonatal más comunes se encuentran los de fenilcetonuria, deficiencia tiroidea y anemia drepanocítica.

Presión arterial

La presión arterial de sus hijos se debe revisar cuando tengan aproximadamente 3 años de edad. La presión arterial alta en los niños requiere atención médica. Puede ser síntoma de una enfermedad que no es evidente y, si no se trata, puede causar enfermedades graves.

Pregunte al médico de sus hijos acerca de niveles de presión arterial adecuados para sus hijos.

Intoxicación por plomo

La intoxición por plomo puede hacerle daño a sus hijos, retrasando el desarrollo físico y mental, y dañando muchas partes del cuerpo. La forma más común en que los niños sufren de envenenamiento por plomo es estar en casas viejas donde la pintura está astillándose o pelándose. Algunos especialistas recomiendan que se hagan exámenes de la concentración del plomo al año y a los 2 años de edad.

Use un (✓) para responder "sí" a las siguientes preguntas. Cualquier pregunta a la que haya respondido con "sí" posiblemente significa que su hijo necesita hacerse exámenes del plomo antes y con más frecuencia que otros niños.

Su hijo:

- ❑ ¿Ha vivido o visitado regularmente una casa construida antes de 1950? (esto puede incluir una guardería infantil, centro preescolar, la casa de una niñera o pariente, etc.)
- ❑ ¿Ha vivido o visitado regularmente una casa construida antes de 1978 (el año en que se prohibió el uso de pintura a base de plomo en las viviendas) donde recientemente se han hecho, se están haciendo, o se planea hacer renovaciones?
- ❑ ¿Tiene un hermano o hermana, amigo u otro niño que vive en el mismo hogar y quien ha recibido tratamiento, o está bajo observación por intoxicación por plomo?

Vista y audición

Se debe examinar la vista de su hijo antes de que comience a asistir a la escuela, cuando tenga aproximadamente 3 ó 4 años de edad. También es posible que necesite hacerse exámenes de la vista conforme crece. Algunos especialistas recomiendan que se hagan exámenes de audición a partir de los 3 ó 4 años de edad.

Si a cualquier edad su hijo tiene alguno de los síntomas de alerta de problemas de la vista o el oído que se presentan a continuación, hable con su proveedor de atención médica al respecto.

Síntomas de problemas de visión

- ❑ Los ojos se desvían hacia adentro (se cruzan) o hacia afuera
- ❑ Estrabismo (frunce el seño cuando trata de ver algo)
- ❑ Dolores de cabeza
- ❑ No se desempeña igual de bien en la escuela
- ❑ Vista borrosa o doble

Síntomas de problema de audición

- ❑ No responde adecuadamente a un ruido o a una voz
- ❑ Desarrollo lento del lenguaje y el habla
- ❑ Pronunciación anormal

Advertencia especial: Escuchar música a un volumen muy alto, especialmente con audífonos, puede lesionar permanentemente el oído de su hijo.

Anote los resultados de los exámenes en las páginas 18-19.

Otros exámenes

Es posible que sus hijos necesiten hacerse exámenes para prevenir problemas de salud. Los siguientes exámenes son comunes:

Examen de anemia (de sangre)—Es posible que su hijo necesite hacerse un examen de anemia cuando todavía es bebé (generalmente cerca de la fecha en que cumple un año de edad). Posiblemente los niños también necesiten hacerse este examen a medida que crecen. Algunos niños tienen más probabilidad de sufrir de anemia. Pregunte a su proveedor de atención médica acerca de este examen.

Examen de colesterol (en la sangre)—Es posible que los niños (de 2 años de edad y más) necesiten este examen, especialmente si tienen un padre que tiene altos niveles de colesterol, o si un padre o abuelo ha sufrido enfermedades del corazón antes de los 55 años de edad. Si no se tiene un historia médica familiar, es posible que sus hijos necesiten hacerse el examen si son obesos o si tienen la presión arterial alta.

Prueba cutánea de la tuberculosis—Es posible que los niños necesiten hacerse este examen si han tenido contacto cercano con una persona que tiene tuberculosis, si viven en una región donde la tuberculosis es más común que el promedio (como en una reserva de indígenas estadounidenses, un refugio para personas sin hogar o una institución), o han inmigrado recientemente de Centroamérica, Sudamérica, o el Caribe.

RÉCORD DE EXÁMENES

Tipo de examen

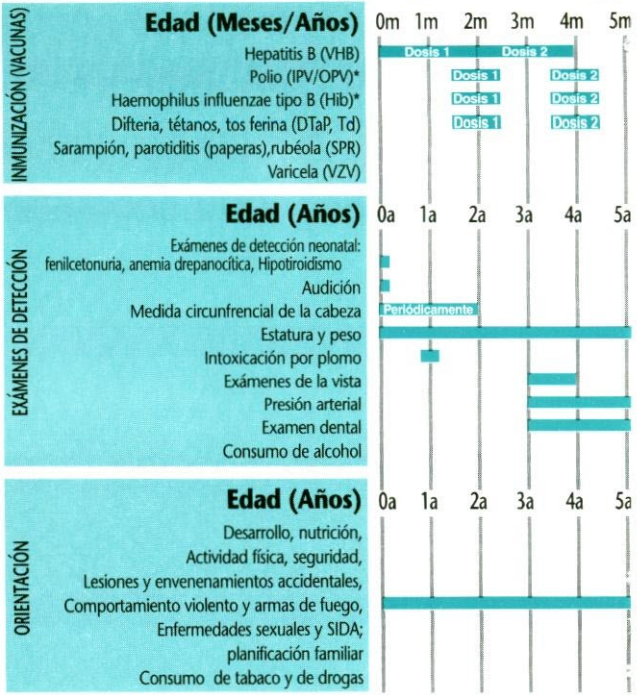
Exámenes de detección del recién nacido (pág. 14) Fecha/edad Calendario: antes de que cumpla 2 semanas de edad*	
Presión arterial (pág. 14) Fecha/edad Calendario: regularmente a partir de los 3 años de edad*	
Examen de concentración de plomo (pág. 15) Fecha/edad Calendario: el primer examen a la edad de 1 año*	
Examen de la vista (pág. 16) Fecha/edad Calendario: el primer examen a los 3-4 años de edad*	
Examen de audición (pág. 16) Fecha/edad Calendario:*	
Visita al dentista (pág.26) Fecha/edad Calendario:*	

*Hable de las necesidades particulares de sus hijos con su médico.

Anote la fecha, la edad, los resultados y demás información

Calendario de atención preventiva infantil

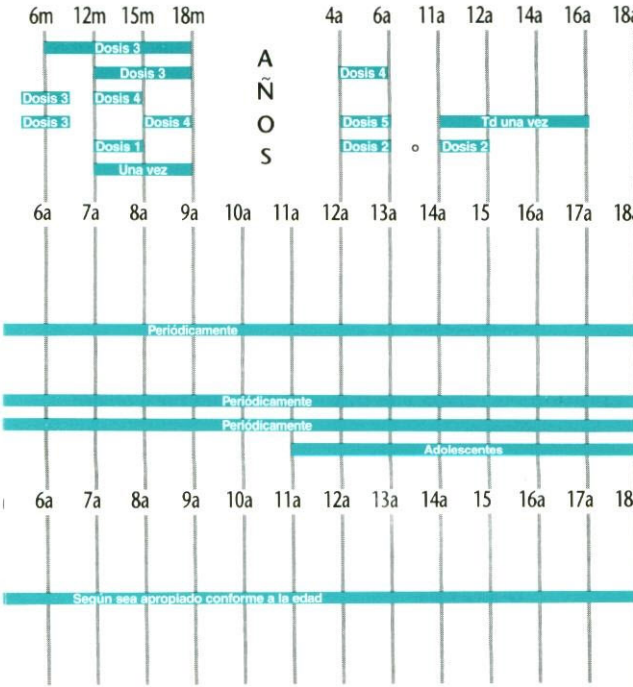
Servicios clínicos preventivos pa



Recomendado por la mayoría de los especialistas estadou

*Las pautas pueden variar según el tipo de vacuna.

ıra los niños con riesgo normal



ınidenses

DESARROLLO

Los niños crecen y se desarrollan a ritmos diferentes. Este cuadro indica las edades en que la mayoría de los niños pequeños desarrollan ciertas habilidades. Es normal que un niño haga algunas de estas cosas después de la edad indicada aquí. Sin embargo, si sus hijos no hacen muchas de estas actividades cuando tengan la edad indicada, o si usted tiene preguntas acerca del desarrollo de sus hijos, hable con su médico.

2 MESES

- ❑ Sonríe, hace ruidos
- ❑ Mira a las personas, sigue con la mirada

4 MESES

- ❑ Hace ruído al reír
- ❑ Levanta la cabeza y el torso cuando está boca abajo, toma objetos

6 MESES

- ❑ Balbucea, busca con la mirada al oir sonidos
- ❑ Se da vuelta, sostiene bien la cabeza cuando se sienta

9 MESES

- ❑ Responde cuando lo llaman por su nombre, juega a esconder y busca la cara
- ❑ Se sienta solo, gatea, se levanta para ponerse de pie

1 AÑO

- ❑ Dice adiós con la mano, dice mamá o papá
- ❑ Camina sosteniéndose, toma objetos con el pulgar y el índice

18 MESES

- ❑ Dice tres palabras además de mamá y papá, hace garabatos en el papel
- ❑ Camina solo, come usando la cuchara

2 AÑOS

- ❑ Une dos palabras, se refiere a sí mismo por su nombre
- ❑ Corre bien, sube las escaleras solo

3 AÑOS

- ❑ Sabe su edad, ayuda a abotonarse la ropa, se lava y seca las manos
- ❑ Tira la pelota hacia arriba, monta un triciclo

4 AÑOS

- ❑ Sabe su nombre y apellido, cuenta un cuento, cuenta hasta 4 objetos
- ❑ Hace equilibrio en un solo pie, usa tijeras para niños

5 AÑOS

- ❑ Nombra cuatro colores, cuenta hasta 10 objetos
- ❑ Salta en un pie, se viste solo

NUTRICIÓN

Lo que sus hijos comen es muy importante para su salud. Siga las recomendaciones de nutrición que aparecen a continuación.

Recomendaciones para una dieta saludable

0-2 AÑOS DE EDAD

- La leche materna es el mejor alimento para los lactantes desde que nacen hasta que cumplen seis meses de edad. Proporciona buena nutrición y protege contra las infecciones. La lactancia materna debe continuarse por lo menos durante el primer año de vida, si es posible. Si ésto no es posible o no se desea, se debe usar preparación (fórmula) para lactantes enriquecida con hierro (no leche de vaca) durante los primeros 12 meses de vida. La leche entera de vaca se puede usar para reemplazar la preparación para lactantes o la leche materna después de que el bebé haya cumplido 12 meses de edad.

- Los bebés alimentados con leche materna, particularmente los que tienen la piel oscura, que no reciben sol regularmente posiblemente necesiten recibir suplementos de vitamina D.

- Comience a darle al bebé alimentos sólidos cuando tenga 4-6 meses de edad. La mayoría de los expertos recomiendan que el primer alimento que se le dé sea cereal de arroz enriquecido con hierro.

- Comience a darle al bebé alimentos nuevos, uno por uno, para así saber cuáles alimentos causan problemas (alergias). Por ejemplo, espere una semana antes de comenzar a darle un nuevo cereal, verdura u otro alimento.
- Use alimentos ricos en hierro, como granos, cereales enriquecidos con hierro, y otros granos y carnes.
- No dé miel de abeja a los lactantes durante los primeros 12 meses de vida.
- No limite la cantidad de grasas durante los primeros 2 años de vida.

2 AÑOS Y MÁS

- Dé a su niño alimentos variados, incluyedo muchos granos integrales, frutas y verduras.
- Use sal (sodio) y azúcar con moderación.
- Fomente una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol.
- Ayude a sus hijos a mantener un peso adecuado dándoles alimentos buenos para la salud y animándolos a hacer ejercicio regularmente.

Salud dental y bucal

Sus hijos necesitan atención dental regular desde una edad temprana. Hable con su dentista para pedir la primera visita. La buena salud bucal requiere buena atención diaria. Siga las siguientes recomendaciones.

Bebés:

- ❑ Si la mayor parte del alimento que sus hijos reciben consiste en leche materna, o si usted vive en una región donde el agua potable tiene poco fluoruro (menos de 0,3 ppm para los niños menores de 2 años de edad, menos de 0,7 ppm para los niños mayores de 2 años de edad), es posible que sus hijos necesiten gotas o tabletas de fluoruro. Pregunte a su consejero de atención médica o al departamento de suministro de agua local acerca de la cantidad de fluoruro en el agua potable y anótela aquí: ___ ppm.

- ❑ No use el biberón como chupete, ni deje que sus hijos se duerman con el biberón en la boca. Esto puede causar caries e infecciones del oído.

- ❑ Mantenga limpios los dientes y las encías de su bebé, frotándolos con una tela húmeda después de alimentarlo.

- ❑ Cuando hayan salido varios dientes, comience a cepillar suavemente los dientes de su bebé con un cepillo de dientes suave y una cantidad muy pequeña (del tamaño de una arveja) de crema de dientes con fluoruro.

Niños mayores:

- ❑ Pregunte a su dentista acerca de los selladores dentales. Estos pueden servir para prevenir las caries en los dientes permanentes.

- ❑ Use seda (hilo) dental para ayudar a prevenir las enfermedades de las encías. Pregunte a su dentista cuándo debe comenzar a usarla.

- ❑ No permita que sus hijos fumen o mastiquen tabaco. Dé buen ejemplo: usted tampoco consuma productos de tabaco.

- ❑ Si su hijo pierde un diente permanente por un golpe, enjuáguelo suavemente y vuélvalo a poner en su lugar en la encía, o en un vaso de leche o agua fría. Acuda al dentista inmediatamente.

Actividad física

Para mantenerse en forma, sus hijos necesitan actividad física regularmente, ya sea jugando o practicando algún deporte. Los buenos hábitos de actividad física que se aprenden a una edad temprana pueden ayudarles a ser adultos activos y sanos. Los adultos que son físicamente activos tienen menos probabilidad de tener peso excesivo o de sufrir de enfermedades del corazón, presión arterial alta y otras enfermedades. Los adultos y los niños deben tratar de hacer alguna actividad física durante un mínimo de 30 minutos casi todos las días.

- ❑ Anime a sus hijos a participar en actividades físicas, incluyendo los deportes.
- ❑ Fomente su participación en actividades que pueden seguirse disfrutando en la edad adulta (caminar, correr, nadar, bailar, andar en bicicleta, jugar al baloncesto, al tenis, al golf).
- ❑ Realice actividades físicas con familiares y amigos; el ejercicio es más divertido cuando se hace con otras personas.
- ❑ Limite el tiempo que sus hijos pasan viendo televisión a un máximo de dos horas diarias. Anímelos a que en vez de mirar television, salgan al patio de recreo, vayan al parque, al gimnasio o a la piscina.
- ❑ La actividad física debe ser una diversión. No haga que el ganar sea la única meta.
- ❑ Muchas comunidades y escuelas ofrecen programas de ejercicio o deportes; averigüe los programas disponibles para sus hijos.

Consumo del tabaco

El consumo del tabaco en cualquier forma es nocivo para usted y puede perjudicar la salud de sus hijos. El consumo del tabaco—fumar o masticar tabaco—causa cáncer, enfermedades del corazón y otras enfermedades graves. Los niños que están expuestos al humo del tabaco tienen más probabilidad de sufrir de infecciones del oído, los senos nasales y paranasales, y los pulmones. Fumar en el hogar también puede causar cáncer de los pulmones en los miembros de la familia que no fuman.

Enseñe a sus hijos que no deben consumir tabaco (en ninguna forma). Si usted fuma, pregunte a su proveedor de atención médica cómo puede ayudarle a dejar de fumar.

SEGURIDAD

La causa más frecuente de muerte entre los niños son las lesiones accidentales. Lo bueno es que la mayoría de las lesiones se pueden prevenir si se siguen ciertas sencillas recomendaciones. Pregunte a su médico acerca de las formas en que puede proteger a sus hijos contra las lesiones. Llene la siguiente lista de verificación de seguridad.

Lista de verificación de guía de seguridad

Lea la lista a continuación y marque las recomendaciones que su familia ya practica. Informe a todos acerca de las recomendaciones que desconocen.

PERSONAS DE TODAS LAS EDADES:

- ❑ Use detectores de humo en su hogar. Cambie las pilas una vez al año y verifique su funcionamiento cada mes.
- ❑ Si tiene un arma de fuego en su hogar cerciórese de que ésta y las municiones (balas) estén guardadas bajo llave y en lugares separados, y que se mantienen fuera del alcance de los niños.
- ❑ Nunca conduzca después de haber bebido alcohol.
- ❑ Use siempre el cinturón de seguridad del automovíl.
- ❑ Enseñe a sus hijos las medidas de seguridad de tránsito. Los niños menores de 9 años necesitan supervisión para cruzar las calles.

- ❑ Enseñe a sus hijos cómo y cuándo llamar al **911**.
- ❑ Aprenda las técnicas básicas para salvar vidas (RCP-reanimación cardiopulmonar).
- ❑ Mantenga una botella de ipecacuana en su hogar para el tratamiento de envenenamientos. Hable con un médico o con el Centro de Control de Envenenamientos local antes de usarla. Ponga el número de teléfono del Centro de Control de Envenenamientos cerca del teléfono y escríbalo en el espacio que aparece en el interior de la portada de este libro. También cerciórese de verificar la fecha de vencimiento que aparece en el frasco de ipecacuana para saber si todavía sirve.

LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS:

- ❑ Use siempre un asiento de seguridad para el automóvil hasta que sus hijos pesen por lo menos 40 libras.
- ❑ Los asientos de seguridad deben fijarse apropiadamente en el asiento posterior del automóvil, preferiblemente en el centro.
- ❑ Mantenga los medicamentos, soluciones de limpieza y otras sustancias peligrosas en frascos con tapas a prueba de niños, bajo llave, y fuera del alcance de los niños.
- ❑ Use puertas de seguridad (arriba y abajo) en las escaleras, y barreras de protección en las ventanas que estén más arriba del primer piso.
- ❑ Mantenga la temperatura de los calentadores de agua por debajo de 120°F.

- ❑ Mantenga las tomas de enchufes eléctricos que no se usen cubiertas con protectores de plástico.
- ❑ Supervise constantemente a los bebés que estén usando caminadores (andaderas). Bloquee el acceso a escaleras y objetos que pueden caerse (como lámparas) o causar quemaduras (como estufas).
- ❑ Mantenga alejados de sus hijos los objetos y alimentos que pueden atorarse en su garganta y sofocarlos, como monedas, globos, partes pequeñas de juguetes, salchichas (sin machacar), manís (cacahuetes) o dulces duros.
- ❑ Rodee las piscinas con una cerca y siempre mantenga las puertas que conducen a las piscinas con llave.

NIÑOS MAYORES

- ❑ Use siempre cinturones de seguridad en el automóvil.
- ❑ Los niños deben usar un asiento elevador hasta que sean lo suficientemente altos para que el cinturón les pueda quedar sobre el abdomen y se pueda cruzar por encima del hombro.
- ❑ Haga que su hijo use un casco cuando ande en bicicleta o motocicleta.
- ❑ Haga que su hijo use equipo de protección cuando patine y ande en tabla de patinar (casco, rodilleras y muñequeras).
- ❑ Advierta a su hijo de los peligros del consumo del alcohol y las drogas. Muchas lesiones relacionadas con los deportes han sido causadas por el consumo de alcohol o de drogas.

NOTA ESPECIAL ACERCA DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE

El síndrome de muerte súbita del lactante es la principal causa de muerte entre los lactantes. Para dormir, coloque al lactante dormido boca arriba para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita.

Abuso de menores

El abuso de menores es un grave problema que se mantiene escondido. Puede ocurrir en cualquier familia. Las consecuencias, físicas y emocionales, pueden durar toda la vida. Puesto que los niños no pueden protegerse a sí mismos, nosotros tenemos que hacerlo.

Maneras de prevenir el abuso de menores

- ❑ Enseñe a sus hijo que no deje que nadie le toque las partes íntimas de su cuerpo.
- ❑ Enséne a su hijo a decir "no" y que se aleje corriendo de la persona que los toque con intención sexual.
- ❑ Tome seriamente todo lo que su hijo le informe acerca del abuso físico o sexual.
- ❑ Reporte cualquier tipo de abuso a la agencia de protección infantil estatal o local.
- ❑ Número de información: _____
- ❑ Si se siente enojado y que ha perdido el control, salga de la habitación, salga a caminar, respire profundo o cuente hasta 100. No consuma alcohol ni drogas. Estos pueden hacerle más difícil controlar la rabia. Si siente temor de que puede hacerle daño a su hijo, busque ayuda AHORA. Llame a alguien y pida ayuda. Hable con un amigo o pariente, otros padres, alguien en el clero o su consejero de atención médica. Dedique

tiempo a sí mismo. Comparta la atención infantil con el padre (o la madre), intercambie cuidado infantil con amigos o use servicios de guardería infantil.

Conforme crecen sus hijos

Conforme crecen sus hijos se presentan muchos asuntos importantes de salud que no están incluidos en la presente Guía de salud infantil. Entre éstos, figuran los siguientes:

- ❑ Alcohol
- ❑ Drogas
- ❑ Sexualidad
- ❑ SIDA
- ❑ Control de la natalidad

Hable con su consejero de atención médica acerca de estos importantes asuntos, incluso cuando sus hijos todavía estén pequeños. Tal vez sea conveniente pedir más asistencia de los especialistas que figuran en la lista de las siguientes dos páginas.

Empiece temprano a enseñarle a sus hijos a tomar decisiones con responsabilidad. Las decisiones que se toman irresponsablemente pueden tener consecuencias que duran toda la vida. Sus hijos necesitan de usted. Dedique tiempo para estar disponible para sus hijos, para escucharlos, aconsejarlos y apoyarlos. La recompensa merece el esfuerzo.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Si desea tener más información acerca de cómo ayudar a sus hijos a mantenerse sanos, hable con el médico de sus hijos, o con otro profesional de atención médica.

También puede obtener información de las agencias especializadas que se presentan a continuación.

SIDA

- Servicio de Información en Español sobre el SIDA (CDC AIDS Hotline in Spanish) (800) 344-7432
- Servicio de Información sobre el SIDA (CDC AIDS Hotline) (en inglés) (800) 342-2437
- Servicio de Información sobre el SIDA para Sordos TTY (CDC TTY AIDS Hotline for the Deaf) (800) 243-7889

Alcohol y drogas

- Centro de Información Nacional sobre el Alcohol y las Drogas (National Clearinghouse for Drug and Alcohol Information) (Pregunte por alguién que hable español.) (800) 729-6686

Abuso de menores

- Servicio Nacional de Información sobre el Abuso de Menores (National Child Abuse Hotline) (Pregunte por alguién que hable español.) (800) 422-4453

Orientación e intervención en casos de crisis

- Servicio Nacional de Información sobre Crisis para los Jóvenes (National Youth Crisis Hotline) (Información sólo disponible en inglés) (800) 448-4663

Alimentos y medicamentos

Administración de Alimentos y Medicamentos, Oficina de Asuntos de Consumidores (Food and Drug Administration, Office of Consumer Affairs) (Información solo disponible en inglés) (301) 827-4420

Información general sobre salud infantil

- ❑ American Academy of Pediatrics (847)228-5005 ext. 5100

Inmunizaciones

- ❑ Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Información Sobre Vacunas Información en español (800) 232-0233
- ❑ Programa Nacional para Compensación para Problemas Causados por Vacunas (Vaccine Adverse Event Reporting System)- donde llamar para presentar su reclamo. (En inglés) (800) 822-7967

Salud maternoinfantil

- ❑ Centro Nacional de Información sobre Salud Maternoinfantil (National Maternal and Child Health Clearinghouse) (Sólo en inglés.) (703) 356-1964

Seguridad y prevención de lesiones

- ❑ Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) (Sólo en inglés. Para español, marque el 410.) (800) 638-2772
- ❑ Administración Nacional de Seguridad de Tránsito en las Carreteras, Servicio de Consulta Telefónica de Seguridad Automovilística (National Highway Traffic Safety Administration Auto Safety Hotline) (Sólo en inglés.) (800) 424-9393
- ❑ The Children's Safety Network (202)842-4450

Enfermedades de transmisión sexual

- ❑ Servicio Nacional de Información sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual de los CDC (CDC National STD Hotline) (800) 227-8922 (en inglés) (800) 344-7432) (en español)

Récord de visitas de atención médica y enfermedades

Use esta gráfica para mantener un registro de las visitas de atención médica de sus hijos.También úsela para mantener un registro de las enfermedades de sus hijos (como infecciones del oído o gripe) y lesiones (como fracturas). Tener un registro de las lesiones y los traumatismos de la niñez será útil incluso cuando sus hijos sean adultos.

Fecha	Enfermedad o motivo	Tratamiento o medicamento

Récord de visitas de atención médica y enfermedades

Fecha	Enfermedad o motivo	Tratamiento o medicamento

Recomendaciones para la prevención

Recomendaciones para la Prevención es una iniciativa nacional del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en colaboración con organizaciones de atención de salud públicas y privadas.*

La meta de **Recomendaciones para la Prevención** es preservar la salud de todos los estadounidenses, y mejorar la atención médica preventiva que reciben.

Usted puede ayudar a practicar la prevención trabajando con sus consejero de atención médica para hacer todo lo posible por recibir toda la atención médica que usted necesita.

Usted también puede contribuir por su parte siguiendo los consejos de salud que aparecen en la *Guía de Salud Personal*. ¡Hágase cargo de su salud y viva una vida más larga y más sana!

*Ni el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos ni el Departamento de Salud y de Servicios Sociales patrocina o apoya ningún producto, servicio u organización en particular.

U.S. Department of Health And Human Services
Public Health Service
Office Of Public Health And Science
Office of Disease Prevention and Health Promotion

AHCPR Pub. No. 99-0013
January 1999