



Atención preventiva entre los 9 y 11 años



Prueba de detección de A1c (azúcar en la sangre)

El equipo de atención médica de su hijo puede sugerir que su hijo se haga una prueba de A1c. Esta prueba se puede hacer en un laboratorio o por el equipo de atención médica de su hijo. Se toma una muestra de sangre del dedo o del brazo de su hijo. Una prueba de A1c verifica los niveles promedio de azúcar en la sangre de su hijo durante los últimos 3 meses. Actúe temprano y coordine la revisión del azúcar en la sangre de su hijo. Esta es una buena manera de ayudar a prevenir la diabetes.



Pruebas de detección de colesterol (lípidos)

A su hijo se le debe hacer una prueba de colesterol alto al menos una vez entre los 9 y los 11 años. La única manera de saber si su hijo tiene colesterol alto es haciéndose este sencillo análisis de sangre. El equipo de atención médica de su hijo puede hacer esta prueba. El colesterol alto en los niños puede provocar problemas cardíacos en su vida adulta. No hay síntomas que le indiquen que tiene los niveles altos. Hacerse un chequeo temprano puede ayudarlos a usted y al equipo de atención de su hijo a tomar medidas para evitar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Hable con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo sobre la frecuencia con la que su hijo necesita una prueba.



Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

Es seguro que su hijo reciba la vacuna contra el VPH a partir de los 9 años. El VPH también se conoce como el virus del papiloma humano. La vacuna contra el VPH es una inyección importante que funciona bien para prevenir infecciones que pueden causar cáncer. Recibir la primera vacuna a tiempo ayuda a proteger a su hijo mucho antes de cualquier exposición al VPH.



Vacuna Tdap

Su hijo debe recibir una dosis de la vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap) a los 11 o 12 años. Esta vacuna ayuda a prevenir problemas de salud graves como el tétanos, la difteria y la tos ferina (tos convulsiva). Hable con el PCP de su hijo sobre la posibilidad de recibir la vacuna Tdap. Esto es necesario para el 7° grado.



Vacuna contra la meningitis

Su hijo debe recibir la vacuna contra la meningitis entre los 11 y los 12 años. Ayuda a prevenir esta enfermedad. Puede causar problemas de salud graves en el cerebro y la médula espinal.



Consejo de Enfermería

Si tiene preguntas sobre una prueba preventiva, llame a nuestro personal de Consejo de Enfermería al **1-877-661-6230, Opción 1** (TTY 711). Este es un número gratuito disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos.



Qué esperar de su hijo en desarrollo

Cambios físicos

La pubertad suele comenzar alrededor de los 9 años. Este es un momento importante. Su hijo desarrolla más independencia y un sentido de responsabilidad. La pubertad ocurre gradualmente. Es bueno iniciar conversaciones al respecto desde el principio. Los cambios en el cuerpo de su hijo pueden incluir estirones, aumento de los músculos y crecimiento del vello corporal.

Cambios sociales y emocionales

Este es un momento importante en el que ocurren cambios emocionales y sociales. Su hijo puede comenzar a construir amistades y relaciones más sólidas con sus compañeros. Es posible que se enfrente a una mayor presión de grupo mientras se rodea de otras personas. Su hijo se vuelve más consciente de cómo se siente y se ve. Los problemas con la imagen corporal o la alimentación pueden comenzar a esta edad. Ayude a su hijo a establecer metas, respetar a los demás y hablar sobre sus experiencias.

Recursos de salud y seguridad infantil

Denti-Cal



Los controles dentales regulares son clave para mantener la salud bucal de su hijo sana y fuerte. Este programa dental puede ayudar a su hijo a obtener la atención dental que necesita. Cubre muchos servicios dentales, incluidos chequeos, limpiezas y tratamientos. Ingrese a smilecalifornia.org, use el código QR o llame al 1-800-322-6384 para ver los dentistas o para obtener más información.

Servicios de salud del comportamiento virtuales



Las plataformas de salud del comportamiento (mental) en línea están disponibles para usted y su familia sin costo alguno. BrightLife Kids está diseñada para padres o cuidadores y niños desde el nacimiento hasta los 12 años. Puede encontrarla en línea en hellobrightline.com. También puede conseguirla en la App Store de Apple y Google Play.

Educación para la salud



Contra Costa Health tiene recursos para ayudarlo a aprender más sobre las formas de proteger la salud de su hijo. Obtenga acceso a una biblioteca de salud, una guía de recursos, herramientas y videos, consejos de salud y clases. Visite healthed.cchealth.org o utilice el código QR.