

# El Camino a la Salud: Un Manual Para los Padres



## Consejo

Este manual es para cuidarse usted mismo así como a sus hijos. Pida otra copia para llevar un registro del cuidado de su propia salud.



# El Camino a la Salud:

## Un Manual Para los Padres

A veces es difícil decidir llevar a su hijo al doctor y tomar decisiones sobre su salud. Pero, cuando se tiene la información necesaria, uno tiende a sentirse más tranquilo.

Este manual trata de ayudarle a participar en el cuidado de la salud de su hijo. Si sabe cómo conseguir seguro médico para su hijo, dónde ir a pedir ayuda, y cómo trabajar con el doctor de sus hijos; todo esto, le ayudará a mantenerlos saludables.



### Empiece el camino hacia la salud...

PASO

**1**

Consiga seguro médico para su hijo  
(Páginas 2 -3)

PASO

**2**

Vaya al doctor  
(Páginas 4-5)

PASO

**3**

Use el seguro médico de su hijo  
(Páginas 6-7)

PASO

**4**

Conozca el historial médico de su hijo  
(Páginas 8-9)

PASO

**5**

Mantenga el seguro médico de su hijo  
(Página 10)

PASO

**6**

Guarde los documentos en un lugar seguro  
(Página 12)

## PASO

# 1

## Consiga seguro médico para su hijo

Un seguro médico le ayuda a pagar por el cuidado de la salud de su hijo. Hay varias formas de conseguir seguro para su hijo y diferentes programas que ofrecen seguros en California.

- Su hijo puede obtener seguro médico a través de su empleo.
- Su trabajadora social puede ayudarle a solicitar seguro médico.
- Tal vez haya gente en su comunidad que puedan ayudarle a entender en qué programa puede calificar. Estas mismas personas le pueden ayudar a llenar la solicitud.



### Consejo

Visite estos lugares que ofrecen ayuda:

- Centro de recursos familiares
- La escuela de su hijo
- Una clínica de salud
- Oficina de Healthy Start
- Oficina de servicios sociales del condado
- Departamento de salud pública del condado



Si su hijo no tiene seguro médico, llame a los siguientes teléfonos, o visite estos sitios para conseguir más información. Cada programa tiene diferentes requisitos para calificar.

- ▶ **Medi-Cal:**  
1-888-747-1222 / [www.medi-cal.ca.gov](http://www.medi-cal.ca.gov)
  
- ▶ **Healthy Families:**  
1-800-880-5305 / [www.healthyfamilies.ca.gov](http://www.healthyfamilies.ca.gov)
  
- ▶ **Access for Infants and Mothers (AIM):**  
1-800-433-2611 / [www.aim.ca.gov](http://www.aim.ca.gov)
  
- ▶ **Child Health and Disability Prevention Program (CHDP):**  
1-916-327-1400 / [www.dhs.ca.gov/pcfh/cms/chdp/](http://www.dhs.ca.gov/pcfh/cms/chdp/)
  
- ▶ **Kaiser Permanente Child Health Plan:**  
1-800-255-5053 / [www.kaiserpermanente.org](http://www.kaiserpermanente.org)  
(No se ofrece en todas partes)
  
- ▶ **California Kids:**  
1-818-755-9700 / [www.californiakids.org](http://www.californiakids.org)  
(No se ofrece en todas partes)
  
- ▶ **Healthy Kids Program:**  
[www.ihps-ca.org](http://www.ihps-ca.org)  
(No se ofrece en todas partes)



## PASO

# 2

## Vaya al doctor

**“Un poquito de prevención le va a evitar muchos dolores”**

Los niños sanos también necesitan visitar al doctor. Necesita llevar a su hijo al doctor y al dentista, y a que le revisen los ojos con regularidad; aún cuando no esté enfermo. Estas consultas permiten al médico prevenir, descubrir y tratar problemas antes de que se vuelvan graves.

En la tabla que sigue, cuando vea esta marca ✓ junto a la edad de su hijo, haga una cita con ese doctor. Si hay dos marcas ✓✓, vaya dos veces ese año.

Calendario de visitas al médico			
			
Edad	Doctor*	Dentista**	Oculista*
3-4 días	✓		
2-4 semanas	✓		
2 meses	✓		
4 meses	✓		
6 meses	✓		✓
9 meses	✓		
12 meses	✓	✓	
15 meses	✓		
18 meses	✓	✓	
24 meses	✓	✓	
3 años	✓	✓ ✓	✓
4 años	✓	✓ ✓	
5 años	✓	✓ ✓	✓
6 años	✓	✓ ✓	✓
Cada año hasta los 20	✓	✓ ✓	✓

\* Recomendado por la American Academy of Pediatrics

\*\* Recomendado por la American Academy of Pediatric Dentistry

**Tome un papel activo en las consultas de su hijo con el doctor. Esto quiere decir que necesita hacer preguntas y dar información.**

**Preguntas:** Cuando esté en el consultorio del doctor, todas las preguntas son buenas. Mientras más preguntas haga, más información tendrá para tomar una buena decisión para su hijo.

**Respuestas:** Dígale al doctor todo lo que ha ocurrido con la salud de su hijo, aun las cosas que le den vergüenza. Si le preocupa algo de lo que el doctor le sugiere, no deje de decírselo.

### **1. Antes de la consulta:**

- ✓ Haga una lista de lo que quiere preguntar.
- ✓ Traiga la tarjeta del seguro médico con usted.
- ✓ Escriba todo lo que haya hecho en casa para curar al niño.
- ✓ Apunte todas las cosas que puedan haber afectado la salud de su hijo.

### **2. Durante la consulta:**

- ✓ Conteste todas las preguntas del doctor lo mejor que pueda.
- ✓ Platíquele al doctor de los remedios que haya usado o si su hijo tiene alergias.
- ✓ Pídale al doctor que le explique cualquier cosa que no entienda.

### **3. Después de la consulta:**

- ✓ Compre la medicina recetada tan pronto como pueda.
- ✓ Siga las instrucciones de la medicina, para que su hijo se mejore rápido.
- ✓ Llame al doctor si su hijo no mejora en dos o tres días.
- ✓ Esté pendiente de los efectos de la medicina y llame al médico si nota algo raro.
- ✓ Haga otra cita con el doctor para que vea cómo sigue su hijo y no falte a ella.

## PASO

# 3

## Use el seguro médico de su hijo

La mejor forma de usar el seguro médico de su hijo es encontrar un lugar donde vaya para todo lo referente al cuidado de salud de su hijo. Asegúrese que se siente en confianza con los doctores y enfermeras y comparta con ellos sus preocupaciones.

Usted podrá ir a este lugar para:

- Chequeos rutinarios
- Consultas por enfermedad
- Accidentes
- Necesidades especiales
- Vacunas

### Consejo

**Este lugar puede ser llamado su:**

- Hogar médico
- Médico de cuidado básico (PCP)
- Consultorio del doctor

**Este lugar** puede ser el consultorio de un doctor, una clínica comunitaria o departamento de salud local. El personal de ese lugar sabe quién es usted, su hijo, y la historia de salud del niño.

### Usted tiene a quién llamar en caso de emergencia.

Gracias a que el personal conoce a su hijo, ellos pueden:

- Asegurar que su hijo reciba los servicios, revisiones y vacunas necesarias para estar saludable.
- Colaborar con usted para planear el cuidado de su hijo.
- Informarle de los programas y recursos que le puedan ser útiles.
- Ayudarle a encontrar los especialistas y servicios que su hijo necesite.

Si su hijo está enfermo o tiene un accidente, el personal le puede decir si debe:

- **Curar a su hijo en su casa.** Ellos le dirán cómo hacerlo.
- **Ir a la oficina del doctor.** Ellos le harán la cita para la consulta.
- **Ir a la sala de emergencias.** Ellos le dirán si es una verdadera emergencia.

## La llamada adecuada cada vez



Doctor: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Horario: \_\_\_\_\_

Teléfono fuera de horas: \_\_\_\_\_

(Revise su tarjeta de seguro médico para ver los teléfonos)

### ¿Cuándo debe llevar a su hijo a la sala de emergencias?

Cuando su hijo está enfermo, pero no pelagra su vida, usted debe llamar al consultorio del doctor y pedir una cita para el mismo día o ir a un servicio de cuidados urgentes en su centro médico. Por ejemplo, si al niño le duele la garganta, o tiene una infección en el oído o una tos muy fuerte.

Usted debe ir a la sala de emergencia más cercana cuando su hijo tiene una enfermedad o herida que usted considera que pone en peligro su vida, o que puede causarle una lesión seria si no se atiende inmediatamente. Los siguientes son ejemplos de emergencias.

### Consejo

Ejemplos de emergencias:

- ▶ Huesos rotos
- ▶ Dolor en el pecho
- ▶ Quemaduras graves
- ▶ Desmayos
- ▶ Sobredosis de medicamentos/drogas
- ▶ Parálisis
- ▶ Heridas graves que no dejan de sangrar



## PASO

# 4

## Conozca el historial médico de su hijo

Esta forma es como la que le van a pedir que llene en el consultorio del doctor. Llénela ahora y así tendrá toda la información en un solo lugar para que le sea fácil llenar la forma para el doctor.

### Consejo

Si va a usar este manual para más de un niño, copie el PASO 4 y engrape las hojas a esta página.

### INFORMACIÓN DEL PACIENTE

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono de casa: \_\_\_\_\_ Otro teléfono: \_\_\_\_\_

Sexo:  Hombre  Mujer Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

### ALERGIAS

Si su hijo tiene alergias, listelas aquí. Su doctor va a querer saber la reacción del niño y cómo trata usted la reacción.

Alergias a medicinas: \_\_\_\_\_

Alergias a alimentos: \_\_\_\_\_

Otras alergias: \_\_\_\_\_

### HOSPITALIZACIÓN/CIRUGÍAS

Si su hijo ha estado en el hospital o ha tenido una operación, explique cuándo y porqué:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Consejo

Lleve las medicinas del niño cuando vaya al doctor.

### MEDICAMENTOS QUE TOMA

Liste todas las medicinas (de receta, sin receta, y tés a base de hierbas) que le da a su hijo.

Medicina	Hora que el niño la toma cada día	Razón para dársela

### HISTORIA FAMILIAR

¿Ha tenido algún familiar directo del niño (padres, abuelos, hermanos) una de estas enfermedades? Marque sí o no. Luego escriba junto que parentesco hay con el niño.

Diabetes:  Sí  No Parentesco: \_\_\_\_\_

Ataque al corazón:  Sí  No Parentesco: \_\_\_\_\_

Cáncer:  Sí  No Parentesco: \_\_\_\_\_

Hipertensión:  Sí  No Parentesco: \_\_\_\_\_

Derrame cerebral:  Sí  No Parentesco: \_\_\_\_\_

### HISTORIA MÉDICA DE SU HIJO

Ponga una marca si su hijo ha tenido alguno de estos problemas. Luego, escriba la edad a la que el niño tuvo el problema o cuando empezó a tenerlo.

Asma \_\_\_\_\_

Diabetes \_\_\_\_\_

Desmayos \_\_\_\_\_

Rubeola \_\_\_\_\_

Hernia \_\_\_\_\_

Meningitis \_\_\_\_\_

Neumonía \_\_\_\_\_

Anginas \_\_\_\_\_

Dolor en las articulaciones \_\_\_\_\_

Bronquitis \_\_\_\_\_

Infección del oído \_\_\_\_\_

Fiebre de heno \_\_\_\_\_

Problemas del corazón \_\_\_\_\_

Dolor de estómago \_\_\_\_\_

Paperas \_\_\_\_\_

Convulsiones/ataques \_\_\_\_\_

Tuberculosis \_\_\_\_\_

Infección urinaria \_\_\_\_\_

Varicela \_\_\_\_\_

Epilepsia \_\_\_\_\_

Dolor de cabeza \_\_\_\_\_

Hepatitis \_\_\_\_\_

Sarampión \_\_\_\_\_

Pleuresía \_\_\_\_\_

Escarlatina \_\_\_\_\_

Sangrado de nariz \_\_\_\_\_

Fiebre reumática \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

## PASO

# 5

## Mantenga el seguro médico de su hijo

Es muy importante que su hijo esté asegurado todo el tiempo. Usted necesita hacer tres cosas para asegurarse que mantiene el seguro médico de su hijo:

### 1. Pagar la prima del seguro a tiempo.

Fijarse cuándo es el día que tiene que pagar su cuenta.

### 2. Avisarle a su plan de salud y al doctor si se cambia de casa.

Usted debe llenar una forma de cambio de dirección por escrito, con su firma, cada vez que se cambie de casa. Si no les avisa el cambio de dirección, pueden enviarle documentos importantes o cuentas a su dirección vieja. Si no recibe esos documentos, le pueden cancelar su seguro médico.

### 3. Llene todas las formas que le mande su plan de salud.

Para algunos planes médicos le van a mandar una forma cada año para comprobar que llena los requisitos para recibir el seguro. Debe llenarla y mandarla al plan de salud. Si tiene dificultades para llenar la forma, contacte a su plan de salud. Para encontrar otros sitios donde puedan ayudarle, vea el Consejo en la página 2.



# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## PASO

# 6

## No pierda sus documentos

El último paso en el camino a la buena salud es mantener todos los documentos de su hijo en un solo lugar.

**Use esta carpeta para estos dos documentos:**

### Tarjeta de vacunas

- Antes de ir a guardería o a la escuela, su hijo debe recibir sus vacunas.
- El doctor le va a dar una tarjeta de vacunas.
- El doctor va a apuntar cada vez que su hijo reciba una vacuna.
- Tendrá que mostrar esta tarjeta cuando inscriba a su hijo en guardería o la escuela.

### Una copia de la tarjeta de identificación (ID) del seguro médico de su hijo

- En el consultorio del doctor le van a pedir la tarjeta del seguro en cada visita.
- Lleve siempre la tarjeta en su bolsa.
- Guarde una copia extra de la tarjeta en esta carpeta, en caso de que se le pierda.

### Asegúrese de tener estos documentos en un lugar seguro en su casa:

- Información del seguro médico
- Resultados del laboratorio
- Información sobre tratamientos médicos
- Cuentas médicas
- Registros médicos
- Copia del certificado de nacimiento
- Copia de la identificación con alerta médico

### Consejo

Recuerde que usted tiene el derecho de que le enseñen los registros médicos de su hijo. Puede pedir también que le hagan copias en cualquier momento. Guarde una copia en caso de que cambie de doctor o de seguro médico.



# Números importantes



## Emergencias: 911

Policía (no de emergencia): \_\_\_\_\_

Doctor: \_\_\_\_\_

Clínica: \_\_\_\_\_

Dentista: \_\_\_\_\_

Oculista: \_\_\_\_\_

Especialista: \_\_\_\_\_

Farmacia: \_\_\_\_\_

Nombre del plan de salud: \_\_\_\_\_

Teléfonos de ayuda del plan de salud: \_\_\_\_\_

Número de identificación del seguro de mi hijo:

\_\_\_\_\_

Teléfonos adicionales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

