



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

SEDENA

SECRETARÍA DE LA
DEFENSA NACIONAL

MARINA

SECRETARÍA DE MARINA

SNDF

SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO ESPECIAL
DE LA FAMILIA



ISSSTE

INSTITUTO DE SEGUROS
POPULARES Y ESTATALES DE
CUBIERTURA SOCIAL DEL ESTADO



PEMEX

POR EL HEREDATE DE LA SOBERANÍA



IMSS



GOBIERNO DE
MÉXICO



CARTILLA NACIONAL DE SALUD

Cada una de tus hijas o hijos menores de 10 años, tiene derecho a recibir una Cartilla Nacional de Salud como esta. Sirve para conocer las principales acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades, de acuerdo con su edad.

Esta Cartilla se otorga y usa en todas las unidades de salud:

Secretaría de Salud, Instituto de Salud para el Bienestar, IMSS, ISSSTE, DIF, PEMEX, SEDENA, SEMAR, así como del sector privado.

Además, la Cartilla servirá para que se registren sus próximas citas a los diferentes servicios de atención a su salud.

**ESTE DOCUMENTO ES GRATIS, Y
SU ENTREGA NO ESTÁ SUJETA A
CAMBIO DE NADA**

**NIÑAS Y NIÑOS DE
0 A 9 AÑOS DE EDAD**
CARTILLA DE VACUNACIÓN

CADA VEZ QUE ACUDES A LA UNIDAD DE SALUD, PIDE AL PERSONAL DE SALUD QUE:

- Revise tu Cartilla Nacional de Salud
- Te pese y mida
- Te aplique las vacunas que corresponda
- Te informe sobre las acciones necesarias para prevenir enfermedades, accidentes y lesiones
- Te realicen las pruebas de detección de acuerdo a tu edad
- Te oriente y capacite sobre los cuidados para conservar o recuperar tu salud

Tu participación es lo más importante para mantener tu salud

Esta Cartilla Nacional de Salud es el documento para que lleves el control de los servicios de promoción de la salud y las medidas de prevención de enfermedades para tener un mejor cuidado de tu salud

RECOMENDACIONES:

- Cuídala mucho y guárdala bien
- Si necesitas una cita en tu unidad de salud llama al teléfono:

- Acude puntualmente a las citas en el día y la hora programada
- Si presentas algún signo o síntoma de alarma, no te esperes y acude al servicio de urgencias más cercano a donde te encuentres
- Sigue todas las indicaciones del personal de salud

SUEÑO SEGURO

Recomendaciones

Se recomienda que los padres y cuidadores tomen las siguientes precauciones para disminuir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante, (muerte de cuna) o por otras causas relacionadas a la asfixia al dormir.

- Para dormir **acuesta siempre a tu bebé boca arriba** hasta que cumpla un año. Es la posición más segura y evitar que se asfixie.
- Al acostarlo, asegúrate que su cara y cabeza estén descubiertas.
- Acuesta a tu bebé de preferencia **solo en su cuna**, dentro de la misma habitación que los padres o cuidadores.
- Usa colchón, que sea firme, y evitando que queden espacios entre el colchón y la pared de la cuna.
- Evita juguetes, almohadas, cojines, muñecos y peluches dentro de la cuna o el lugar donde duerme la niña o niño.
- **No abrigues demasiado a tu bebé mientras duerme**, ni tampoco uses cobijas pesadas para cubrirlo al dormir.
- Evita la exposición de la niña y el niño al humo del cigarro y de leña.
- La **lactancia materna exclusiva** los primeros 6 meses de vida, protege al bebé de la muerte de cuna.

NUTRICIÓN

EVALUACIÓN Y VIGILANCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL

| EDAD | FECHA | PESO (Kg) | ESTATURA (cm) | EVALUACIÓN | | | |
|----------------|-------|-----------|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | DESNUTRICIÓN | NORMAL | SOBREPESO | OBESIDAD |
| AL NACER | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 MESES | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 MESES | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 MESES | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 MESES | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 MESES | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 AÑO | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 AÑO 6 MESES | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 AÑOS | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 AÑOS 6 MESES | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 AÑOS | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 AÑOS 6 MESES | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 AÑOS | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 AÑOS 6 MESES | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 AÑOS | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

EVALUACIÓN Y VIGILANCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL MEDICIÓN DE PESO Y ESTATURA POR LO MENOS UNA VEZ AL AÑO

| EDAD | PESO (Kg) | ESTATURA (m) | ÍNDICE DE MASA CORPORAL (Kg/m ²) | EVALUACIÓN | | | |
|--------|-----------|--------------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | BAJO PESO | NORMAL | SOBREPESO | OBESIDAD |
| 6 AÑOS | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 AÑOS | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 AÑOS | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 AÑOS | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN Y DESPARASITACIÓN

| ACCIÓN | ENFERMEDAD QUE PREVIENE | | | FECHA | | | | | | | |
|---|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | 0 MES | 1 MES | 2 MES | 3 MES | 4 MES | 5 MES | 6 MES | |
| ORIENTACIÓN SOBRE LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA | DESNUTRICIÓN, SOBREPESO, OBESIDAD, INFECCIONES RESPIRATORIAS, DIARREICAS, ALERGIAS Y OTRAS | | | 0 MES | 1 MES | 2 MES | 3 MES | 4 MES | 5 MES | 6 MES | |
| ORIENTACIÓN SOBRE LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA | | | | 7 MES | 8 MES | 9 MES | 10 MES | 11 MES | 12 MES | 13 MES | 14 MES |
| | 16 MES | 17 MES | 18 MES | 19 MES | 20 MES | 21 MES | 22 MES | 23 MES | 24 MES | | |
| ORIENTACIÓN ALIMENTARIA | DESNUTRICIÓN, SOBREPESO Y OBESIDAD | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| DESPARASITACIÓN INTESTINAL (De 2 a 9 años, 2 veces al año, en Jornadas Nacionales de Salud Pública) | PARASITOSIS INTESTINAL | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

ACTIVIDAD FÍSICA

En niñas y niños de 0 a 18 meses **no se recomienda que vean pantallas** (televisión, computadora, teléfono, tableta, etc.)

Se recomienda en las niñas y niños de 2 a 5 años que el tiempo que pasen frente a una pantalla no sea de más de 1 hora al día

Actívalos todos los días

Fortalece los músculos y activa a los menores de un año, acuéstalos boca abajo por lo menos 30 minutos repartidos a lo largo del día mientras estén despiertos, siempre bajo la supervisión de sus papás o cuidadores.

Para las niñas y niños de 1 a 4 años, se recomienda estar activos por lo menos 180 minutos durante el día realizando diversos tipos de actividad física como caminar, subir escaleras, correr y jugar a la pelota.

El tiempo de actividad física para niños de 5 a 9 años recomendado al día, son 60 minutos continuos de actividades físicas moderadas a intensas, como correr, bicicleta, juegos activos, brincar o hacer sus deportes favoritos.

¡Niñas y niños activos, son niñas y niños saludables!

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

ACCIONES

| | | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha |
|------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| INFORMACIÓN | SESIONES O DINÁMICAS INFORMATIVAS PARA NIÑOS, MADRES, PADRES O TUTOR (A) | | | | | |
| | TABACO Y ALCOHOL | | | | | |
| | OTRAS SUSTANCIAS | | | | | |
| ORIENTACIÓN/CONSEJERÍA | NIÑOS | | | | | |
| | MADRES, PADRES O TUTOR (A) | | | | | |
| | OTRAS ACCIONES | | | | | |

NUTRICIÓN

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

| ACCIÓN | ENFERMEDAD QUE PREVIENE | FECHA | |
|---|---|-----------------|------------------|
| VITAMINA "A" (Al nacimiento y en Jornadas Nacionales de Salud Pública de los 6 meses a los 4 años) | INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS Y DIARREAS | | |
| | | | |
| | | | |
| HIERRO En niños prematuros con bajo peso al nacer a partir de los 2 meses y hasta los 23 meses de edad | ANEMIA | Fecha de inicio | Fecha de término |
| | | | |
| En niños con peso normal al nacer a partir de los 4 meses y hasta los 9 años | PROFILAXIS | Fecha de inicio | Fecha de término |
| | | | |

Las niñas y los niños con desnutrición, sobrepeso u obesidad, deberán acudir cada dos semanas a cita de control de peso y recibir orientación alimentaria.



El etiquetado de advertencia sirve para que sepas qué comidas o bebidas tienen algunos ingredientes que si consumen mucho les pueden hacer daño.

Son 5 sellos en forma de octágonos y dos leyendas.
En los alimentos, elige productos con menos sellos y si no tienen mejor.

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE EDULCOLORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Nunca le des de comer o tomar a tus hijas o hijos algo que contenga estas leyendas.

ESQUEMA DE VACUNACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

| Vacuna | Enfermedades que previene | Dosis | Edad de vacunación oportuna | Fecha de vacunación | Lote de la vacuna |
|---------------------------------------|--|----------|-----------------------------|---------------------|-------------------|
| BCG | Tuberculosis meningea y miliar | Única | Al nacer | | |
| Hepatitis B | Hepatitis B | Única | Al nacer | | |
| Hexavalente DPaT+VPI+ Hib+HepB | Difteria, Tosferina, Tétanos, Poliomieltis, Hepatitis B y enfermedades graves por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b, como neumonía y meningitis | 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 | | |
| Neumocócica conjugada | Neumonía, meningitis y otras enfermedades graves causadas por neumococo | Primera | 2 meses | | |
| | | Segunda | 4 meses | | |
| | | Refuerzo | 1 año | | |

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

Principales lesiones en niñas y niños

Las niñas y niños son muy vulnerables a tener accidentes, principalmente caídas, asfixia, ahogamiento, envenenamiento, intoxicaciones y quemaduras. La casa y la calle son los lugares en los que se accidentan con más frecuencia.

Es muy riesgoso almacenar agua en cubetas, tinas, tambos o piletas, **se pueden ahogar**, por eso es importante tapar los depósitos de agua. Un bebé menor de dos años se puede ahogar en una cubeta con apenas algunos centímetros de agua.

Los bebés se asfixian muy fácilmente, **no uses cordones o cadenitas alrededor del cuello de tu bebé**. Los cordones de cortinas o persianas deben estar a más de 120 centímetros de altura para que las y los pequeños no los alcancen. No dejes a su alcance **juguets pequeños, pilas o monedas** que puedan meterse a la boca.

Las caídas son muy frecuentes, no dejes al bebé solo en la cama, cambiador, sillón o superficie alta. Las ventanas, escaleras y balcones deben de tener protección y los barrotes no deben de estar muy separados. La andadera no se recomienda, ya que incrementa el riesgo de un accidente.

Para evitar quemaduras cubre los contactos eléctricos, evita que jueguen en la cocina, verifica la temperatura del agua antes de bañarlos y no uses pirotecnia.

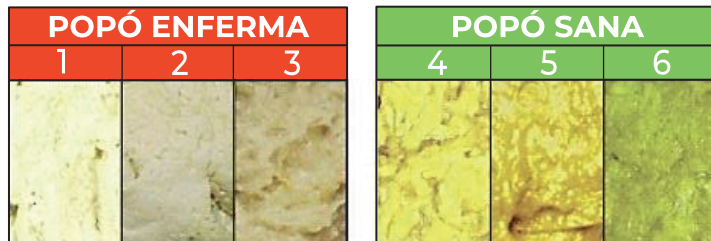
SI TIENES UNA EMERGENCIA LLAMA AL 911

DETECCIÓN DE ENFERMEDADES

ATRESIA DE VÍAS BILIARES

CARTA DE COLORES DE LA POPÓ PARA DETECTAR PROBLEMAS

La popó de tu bebé debe ser de color normal



Usa esta escala de color para revisar que el color de la popó de tu bebé sea normal. Si no lo es, tu bebé puede tener una enfermedad en el hígado y debes llevarlo a revisión a la unidad de salud.

Todos los días durante el primer mes de vida de tu bebé, revisa el color de su popó.

Si la popó es de color pálido como los del cuadro rojo (1, 2 y 3) **NO ES NORMAL. Lleva a tu bebé urgentemente al hospital que te corresponde**, ahí el personal de salud revisará como está tu bebé y le harán los estudios necesarios.

Si el color de la popó es como los cuadros verdes (4, 5 y 6) es normal y tu bebé está saludable.

¡La salud de tu bebé depende de que se atienda a tiempo!

VACUNACIÓN DE ENFERMEDADES EN LA NIÑEZ

| Vacuna | Enfermedades que previene | Dosis | Edad de vacunación oportuna | Fecha de aplicación | Lote de la vacuna |
|--------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------|
| Influenza | Neumonía por virus de la influenza A y B | Primera | A partir de los 6 meses | | |
| | | Segunda | Al mes de su primera dosis | | |
| | | Una dosis cada temporada invernal | 1 año | | |
| | | | 2 años | | |
| 3 años | | | | | |
| SRP (triple viral) | Sarampión, rubéola y paperas | Primera | 1 año | | |
| | | Segunda | 6 años | | |

| Otras vacunas | Nombre de la vacuna | Número de la dosis | Fecha de aplicación | Lote de la vacuna |
|---|---------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| Espacio reservado para vacunas no incluidas en el esquema básico del programa de vacunación universal | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES

| ACCIÓN | FRECUENCIA | FECHA |
|---|--|-----------------------|
| ATENCIÓN PREVENTIVA AL RECIÉN NACIDO (Profilaxis oftálmica y ministración de vitamina K) | EN EL MOMENTO DE NACER, POR EL MÉDICO O ENFERMERA QUE RECIBE AL NIÑO | |
| QUIMIOPROFILAXIS PARA TUBERCULOSIS PULMONAR | CUANDO EL MENOR TIENE CONTACTO COTIDIANO CON PERSONAS CON TUBERCULOSIS PULMONAR ACTIVA | Inicio de tratamiento |
| | | Fin de tratamiento |

SALUD BUCAL

- A partir del nacimiento, el personal de salud orientará al responsable del menor, sobre higiene dental y los cuidados de la boca
- A partir de los 3 años de edad, realizar acciones preventivas, cada seis meses o al menos una vez al año, para prevenir caries dental y enfermedad de la encía

| ACCIÓN | FECHA |
|--|--------------------------|
| DETECCIÓN DE PLACA BACTERIANA | 1 ^{er} semestre |
| | 2 ^o semestre |
| ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE CEPILLADO DENTAL (Desde el primer año de edad) | 1 ^{er} semestre |
| | 2 ^o semestre |
| APLICACIÓN DE FLÚOR (A partir de los 3 años al menos una vez al año) | 1 ^{er} semestre |
| | 2 ^o semestre |
| ENSEÑANZA DE USO DEL HILO DENTAL (A partir de los 8 años de edad) | 1 ^{er} semestre |
| | 2 ^o semestre |

DETECCIÓN DE ENFERMEDADES

| Detecciones realizadas por personal médico o de enfermería | Edad recomendada | Fecha |
|--|---------------------------------------|------------|
| | | Resultado* |
| Tamiz metabólico neonatal | Entre el tercero y quinto día de vida | |
| Tamiz auditivo neonatal | Primeros seis meses | |
| Exploración de integridad visual (sólo personal médico) | Primeros 28 días de vida | |
| Exploración de la función visual (sólo personal médico) | Entre los 6 a 8 meses | |
| Agudeza visual | Entre los 4 y 6 años | |
| Evaluación del desarrollo infantil | Primer mes de vida | |
| | Seis meses | |
| | Año y medio | |
| | Dos años y medio | |
| | Tres años y medio | |
| | Cinco años | |

*Si el resultado es anormal, tu bebé requiere de atención médica especializada