

# No se olvide...

**¡Es importante que el doctor revise a su hijo con regularidad!**

La Academia Americana de Pediatría recomienda chequeos preventivos para niños y adolescentes. Eso significa consultas periódicas con el doctor, *¡aunque no estén enfermos!*

Sus hijos deben acudir a consultas periódicas con el doctor a las edades que se indican a continuación. Durante esos chequeos, el doctor le hará un examen físico, pruebas del oído y la vista, análisis de laboratorio, vacunas (si corresponde) y su hijo recibirá otros servicios para que conserve la salud.

## Edades Recomendadas para los Chequeos

Debe hacer cita por adelantado para estas consultas con el doctor primario de su hijo.

Recién nacido	Bebé	Infancia Temprana a Intermedia	Adolescentes
3 a 5 días; Antes de 1 mes de edad	2 meses; 4 meses; 6 meses; 9 meses; 12 meses; 15 meses	18 meses; 24 meses; 30 meses; Y cada año entre los 3 y 10 años de edad	Cada año entre los 11 y 21 años de edad

Academia Americana de Pediatría

DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS™



Capítulo de Tennessee

P.O. BOX 159201 NASHVILLE, TN 37215 615.383.6004 TNAAP.ORG



Este proyecto está financiado por un acuerdo con el Estado de Tennessee.

# ¿Tienes Cabeza?



Olivia & Isabelle, Nashville, TN

# ¡Ponte el casco!

Además, ¡es la ley..

## Guía para padres sobre el Uso Correcto del Casco de Seguridad

Academia Americana de Pediatría

DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS™



Capítulo de Tennessee

# ¡El casco es la ley!

¿Sabía usted que tan sólo un tercio de los niños de Estados Unidos usan casco cuando montan bicicleta? No obstante, si los niños de todo el país usaran de casco para bicicleta, cada año se podrían prevenir casi 45,000 lesiones de la cabeza<sup>1</sup>.

Es cinco veces más probable que un niño de 14 años de edad o menos resulte lesionado en un accidente en bicicleta que un niño más grande. **¡Los cascos salvan vidas!** Las lesiones a la cabeza son el determinante más importante de la discapacidad permanente y representan más del 60% de las muertes relacionadas con bicicletas, más de dos terceras partes de las internaciones en hospital y más de una tercera parte de las visitas a la sala de emergencias debido a accidentes de bicicleta.

**En el 2000, la legislatura de Tennessee aprobó una ley (TCA Título 55, Capítulo 52, Sección 103-106) que dispone que es obligatorio que todos los niños menores de 16 años usen casco al montar en bicicleta en todo camino público de Tennessee.**

## Cómo Escoger el Caso Correcto

El casco debe quedar justo y nivelado sobre la cabeza. La frente no debe estar expuesta. Para comprobar el ajuste, sin abrochar la correa, inclinar la cabeza hacia abajo y moverla. Si el casco se cae, está demasiado flojo o es demasiado grande.

Para asegurar el tamaño correcto hay que medir la circunferencia de la cabeza aproximadamente una pulgada más arriba de las cejas (o sea donde debe quedar el casco) y consultar la tabla de abajo para determinar la talla correcta.

Circunferencia de la Cabeza (pulgadas)	Tamaño del Casco (aproximado)	Edad / Etapa de la Vida
20 1/2"	Toddler	Niño pequeño
20 3/4"	Small	5 ó 6 años
21" - 22 3/8"	Medium	6 a 15 años
22 3/4"	Large	Adolescente / Adulto
25 7/8"	Extra Large (o Kinghead)	Adolescente / Adulto



Nate, Nashville, TN

## Un Casco del Tamaño Correcto Previene Lesiones y Salva Vidas

- Revise que el casco quede bien ajustado. Desabroche la correa. Incline y mueva la cabeza.
- El casco no se debe caer. Tiene que quedar cómodo y no demasiado apretado.
- Coloque dos dedos sobre la frente, justo arriba de las cejas. El casco debe quedar sobre el dedo superior (aproximadamente una pulgada de las cejas).
- Ajuste las correas para que quede una V debajo de cada oreja. La punta interior de la V que queda debajo de la oreja debe ser como el tamaño de la yema del dedo pulgar.
- Abroche la correa debajo de la barbilla.
- Apriete la correa, dejando espacio para que quepan dos dedos entre la barbilla y la correa.
- Mamás y papás, pongan el ejemplo para sus hijos. ¡Pónganse ustedes también un casco!

*El uso correcto del casco de bicicleta puede reducir el riesgo de lesiones a la cabeza en 85%*



**Incorrecto**



**Correcto**

## Cuándo Cambiar el Casco

**Choqué y me pegué en la cabeza, pero parece que el casco no se dañó...**

Es necesario cambiar el casco. El material del casco se aplasta internamente con los golpes fuertes contra el pavimento y otras superficies duras. Protéjase la cabeza con un casco nuevo.

**Ya tengo mucho tiempo con mi casco...**

El casco está relleno de una fibra (espuma de poliestireno) que con el tiempo se descompone, especialmente si suda mucho. Cambie el casco cada 3 a 5 años, dependiendo de la frecuencia con que monte en bicicleta.

**Pero los cascos son caros...**

Un casco de una tienda de descuento es tan bueno como un casco de una tienda que sólo vende bicicletas. Todos los cascos deben cumplir la misma norma. En cualquier caso, asegúrese de que el casco tenga la etiqueta que dice US Consumer Product Safety Commission (CPSC).

## ¿Necesita Ayuda para Tomar la Medida?

Pídale al doctor de su hijo que lo haga o comuníquese con el programa local para prevenir lesiones:

**Chattanooga:** 423-778-6691; **Knoxville:** 865-541-8622; **Nashville:** 615-936-1869; **Johnson City:** 423-431-1014; **Memphis:** Mid-South 901-287-6730