

GrowSmart EPSDT Promoviendo la Salud:

Evaluación y Consulta sobre Peso (WCC, siglas en inglés): Nutrición y Actividad Física

Septiembre es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Obesidad Infantil. Es un buen momento para que las familias y los profesionales se centren en un crecimiento saludable, una buena nutrición, actividad física y cuidados preventivos. El cribado y el apoyo tempranos pueden ayudar a los niños a crecer bien, desarrollar hábitos saludables y reducir el riesgo de problemas de salud en el futuro. El EPSDT apoya al niño en su conjunto cubriendo controles de peso, asesoramiento nutricional y orientación sobre actividad física como parte del cuidado rutinario. La alimentación saludable y la actividad regular también pueden apoyar el aprendizaje, el bienestar emocional y el desarrollo saludable.

¿Por Qué la nutrición es importante?

El programa EPSDT ayuda a niños y adolescentes a obtener servicios de salud importantes. Estos incluyen controles de peso e índice de masa corporal (IMC), orientación sobre nutrición y actividad física, y consejos prácticos para promover hábitos saludables en el hogar y la escuela. EPSDT también ofrece pruebas de visión, audición, salud bucal y desarrollo, así como evaluaciones de salud conductual y emocional. Las familias pueden recibir referimiento a cuidados especializados o a servicios de nutrición y salud conductual, además de educación y apoyo de seguimiento para ayudar a sus hijos a mantenerse sanos.

¿Qué los doctores dicen

Los médicos señalan que chequeos regulares del peso, llevar una alimentación saludable y realizar actividad física a diario son aspectos importantes para el crecimiento de los niños. Explican que las evaluaciones tempranas pueden ayudar a detectar problemas a tiempo y brindar a las familias la ayuda que necesitan. Asimismo, recuerdan a las familias que promover hábitos saludables desde una edad temprana ayuda a los niños a mantenerse activos, sentirse mejor y prevenir problemas de salud en el futuro. Los médicos exhortan a los padres a hacer preguntas y a dar seguimiento a cualquier referimiento médico para asegurar que los niños reciban la atención que requieren.

Consejos para Familiares

- Hable con su proveedor de cuidados médicos sobre el crecimiento y el desarrollo de su hijo.
- Haga una cita de control o bienestar de salud (WCC).
- Pregunte sobre el sueño, la alimentación y las rutinas de actividades físicas.
- Dé seguimiento a los referimientos o a la asesoría nutricional.
- Fomente hábitos saludables en casa, como comidas balanceadas y juegos activos.
- Mantenga actualizados los planes de cuidados en las escuelas y en programas deportivos.

Participe Activamente en la Salud de su Hijo

- Hable con el proveedor de su hijo sobre cualquier cambio en el crecimiento, el comportamiento o las rutinas.
- Lleve un registro de información de salud importante, incluidos medicamentos y actualizaciones.
- Lleve los formularios escolares o deportivos a las citas para que los proveedores puedan completarlos.
- Haga un seguimiento de las referencias y haga preguntas sobre nutrición, sueño y actividad.
- Actualice los planes de atención cada vez que algo cambie para ayudar a su hijo a mantenerse al día.

Calendario de Cuidados

Desde el nacimiento hasta los 5 años: Visitas periódicas de control de salud para evaluar el crecimiento, la nutrición y el desarrollo.

De los 6 a los 11 años: Exámenes físicos anuales que incluyen control de peso, revisión del IMC y asesoramiento sobre hábitos saludables.

De los 12 a los 21 años: Visitas anuales que incluyen conversaciones sobre nutrición, actividad física, sueño, tiempo frente a las pantallas y salud emocional.

Según sea necesario: Visitas adicionales ante inquietudes sobre el peso, los hábitos alimentarios, el comportamiento o los niveles de actividad.

En cualquier momento: Seguimiento de derivaciones, actualización de los planes de atención y consultas con los profesionales de salud sobre cambios en el estado de salud o en las rutinas.

¿Necesitas ayuda o recursos?

Si su familia necesita ayuda adicional, Trillium Health Resources puede orientarle. Trillium cubre las evaluaciones EPSDT, la consejería y los servicios médicamente necesarios para niños y adolescentes menores de 21 años. Trillium también ayuda a las familias a encontrar servicios de nutrición, salud conductual o atención especializada. Si tiene preguntas o necesita apoyo, puede comunicarse con su administrador de cuidados o con el departamento de Servicios para Afiliados y Beneficiarios 1-877-685-2415