



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 DEL SECTOR DE LOS  
SERVIDORES 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 <sup>2</sup> )	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

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

# NUTRICIÓN

## COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

ACCIÓN	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	FECHA	
<b>VITAMINA "A"</b> (Al nacimiento y en Jornadas Nacionales de Salud Pública de los 6 meses a los 4 años)	<b>INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS Y DIARREAS</b>		
<b>HIERRO</b> En niños prematuros con bajo peso al nacer a partir de los 2 meses y hasta los 23 meses de edad	<b>ANEMIA</b>	Fecha de inicio	Fecha de término
En niños con peso normal al nacer a partir de los 4 meses y hasta los 9 años	<b>PROFILAXIS</b>	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
<b>BCG</b>	Tuberculosis meningea y miliar	Única	Al nacer		
<b>Hepatitis B</b>	Hepatitis B	Única	Al nacer		
<b>Hexavalente DPaT+VPI+ Hib+HepB</b>	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		
<b>DPT</b>	Difteria, tos ferina y tétanos	Refuerzo	4 años		
<b>Rotavirus</b>	Diarrea por rotavirus	Primera	2 meses		
		Segunda	4 meses		
<b>Neumocócica conjugada</b>	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.

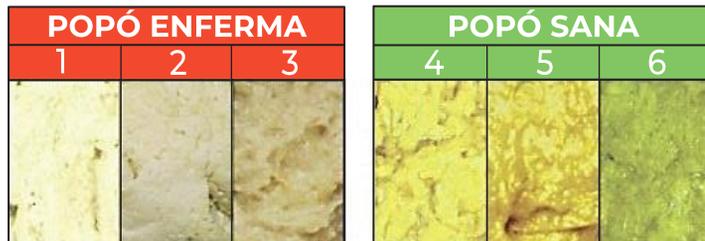
**SI TIENES UNA EMERGENCIA LLAMA AL 911**

## 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			
		4 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 <sup>er</sup> semestre
	2 <sup>o</sup> semestre
ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE CEPILLADO DENTAL (Desde el primer año de edad)	1 <sup>er</sup> semestre
	2 <sup>o</sup> semestre
APLICACIÓN DE FLÚOR (A partir de los 3 años al menos una vez al año)	1 <sup>er</sup> semestre
	2 <sup>o</sup> semestre
ENSEÑANZA DE USO DEL HILO DENTAL (A partir de los 8 años de edad)	1 <sup>er</sup> semestre
	2 <sup>o</sup> 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