KANSAS CITY UNIVERSITY
Score 1
FOR HEALTH

INFORMACIÓN DEL EXAMEN DE SCORE 1

Cuáles son las áreas que se chequea en un examen físico?

- La cabeza
- Los ojos
- El corazón
- la nariz
- la garganta
- los oídos
- la piel
- el cuello
- el cerebro
- El pecho/ los pulmones los brazos/las piernas
- La columna vertebral

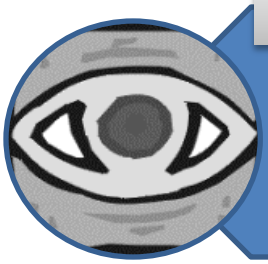
¿Cómo puedo mantener los dientes de mi niño saludables?

- Lleva a su niño al dentista, cada seis meses.*
- Haga que su niño se cepille sus dientes, lengua, y encías dos veces al día.
- Haga que su niño use el hilo dental cada día.
- Llama al dentista lo más pronto posible si hay una posibilidad de caries u otros problemas.

¿Qué es la presión arterial?

- La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos.
  - Los números cambian con la edad, altura y género.
  - Los resultados se pueden cambiar con el ejercicio y las emociones.
  - Si su número está en el *rango bueno* reducirá la cantidad de trabajo que el corazón haga, y mantener el corazón saludable.

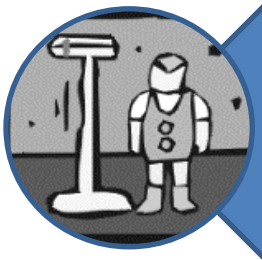
¿Necesita mi hijo/a anteojos?



- **Visión lejana** revisa como ve su hijo/a de lejos.
- **Visión cercana y "Plus Lens"** revisa como ve su hijo/a de cerca.
- **Random Dot E** chequea si sus ojos están trabajando juntos correctamente.

Un chequeo con un oculista es recomendado cuando su hijo/a no pasa dos veces.*

¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?



- Índice de Masa Corporal (BMI) se calcula según la estatura, peso, edad y el género de su niño. Un percentil de 85th o menos es bueno.
- Recuerde que usted es el mejor modelo para su hijo. Todos los miembros de la familia pueden beneficiar al aumentar la actividad física y al comer saludable. Hábitos saludables empezados temprano continuaran en la vida de su hijo por siempre. Su hijo evitará problemas de salud como enfermedad cardíaca, la presión arterial alta, diabetes y el colesterol alto.

* Ningún niño debe estar sin seguro médico. En Missouri, llame **MO HealthNet** al 1-888-275-5908 o visite www.dss.mo.gov. En Kansas, llame **KanCare** al 1-800-792-4884 o visite www.KanCare.ks.gov. Asistencia nacional de Medicaid: 887.KIDSNOW (877.543.7669), www.insurekidsnow.gov. **Score 1 For Health:** 816-654-7960, páginas de recursos y otra información disponible www.score1forhealth.org

KANSAS CITY UNIVERSITY
Score 1
FOR HEALTH

SCORE 1 SCREENING INFORMATION

What areas are checked in the physical exam?

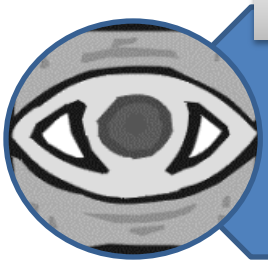
- Head
- Eyes
- Heart
- Neck
- Nose
- Throat
- Ears
- Spine
- Skin
- Chest/Lungs
- Arms/Legs
- Brain

How do I keep my child's teeth clean?

- Take your child to the dentist every six months.*
- Make your child brush his/her teeth and gums twice a day.
- Have your child floss daily.
- Call the dentist soon if there are possible cavities or other concerns.

What is blood pressure?

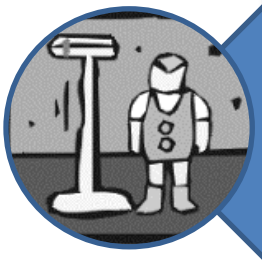
- Blood Pressure is how hard the blood is pushing on the blood vessel walls.
- Numbers can change with age, height, and gender.
- Results can change with exercise and feelings.
- If your number is in the good range it will decrease the amount of work the heart does and will keep the heart healthy.



Does my child need glasses?

- **Far Vision** Test shows how well your child sees far away.
- **Near Vision & Plus Lens** tests how well your child sees close up.
- **Random Dot E** Checks if your eyes are working well together.

∗ An exam by an eye doctor is recommended when a child does not pass two times.



What is BMI?

- Body Mass Index (BMI) is found using your child's height, weight, age, and gender. A BMI below the 85th percentile is good.
- Remember you are your child's best role model. All family members can benefit from increased physical activity and nutritious eating. Healthy habits started early will follow your child through life. Your child may avoid health problems like heart disease, diabetes, and high blood pressure.

*No child should be without health insurance. In Missouri, call **MO HealthNet** at 1-800-348-6627 or visit www.dss.mo.gov. In Kansas, call **KanCare** at 1-800-792-4884 or visit www.KanCare.ks.gov. National Medicaid assistance: 877.KIDSNOW (877.543.7669), www.insurekidsnow.gov. **Score 1 For Health**: 816-654-7960, resource pages and other information available at www.score1forhealth.org

Revised 8/2015