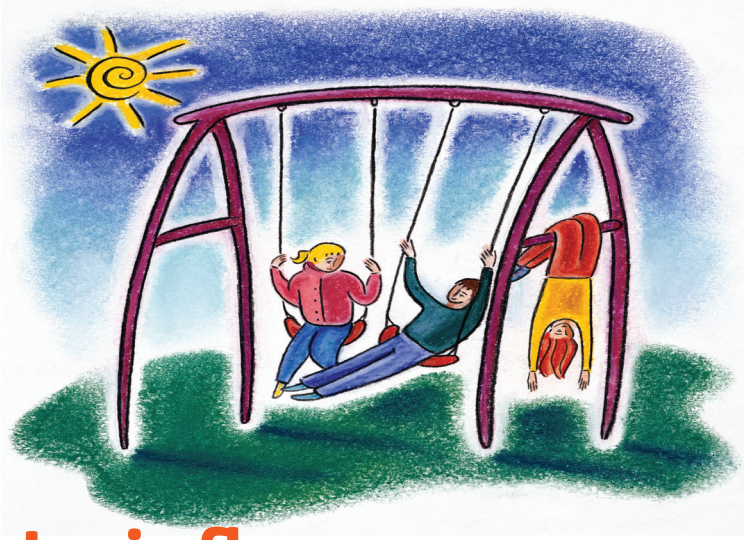

La influenza: una guía para los padres

INFORMACIÓN SOBRE LA INFLUENZA

¿Qué es la influenza?

La influenza (gripe) es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones causada por los virus de la influenza. Hay muchos virus diferentes de la influenza que cambian constantemente. Todos los años, los virus de la influenza causan enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos.

La influenza puede ser muy peligrosa en los niños. Cada año se hospitalizan más de 20,000 niños menores de 5 años a causa de las complicaciones por la influenza, como la neumonía.

¿Qué tan grave es la influenza?

La influenza puede ser leve o grave. Si bien la influenza puede ser grave hasta en las personas sanas, la enfermedad puede ser particularmente peligrosa en niños pequeños o en niños de cualquier edad que padecen ciertas afecciones crónicas, como asma (aunque sea leve o esté bajo control), afecciones neurológicas y del desarrollo neurológico, enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardiacas, enfermedades de la sangre, trastornos endocrinos (como diabetes), enfermedades en los riñones o el hígado, trastornos metabólicos o sistemas inmunitarios debilitados debido a enfermedades o medicamentos. Los niños que padecen estas afecciones y los niños que reciben tratamientos prolongados con aspirina pueden enfermarse más gravemente debido a la influenza.

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Harris County Public Health
Building a Healthy Community

HCPHTX.org

¿Cómo se contagia la influenza?

La mayoría de los expertos considera que los virus de la influenza se propagan a través de gotitas que se forman cuando la gente con influenza tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden llegar hasta la boca o la nariz de las personas que están cerca. Aunque no sucede a menudo, una persona también puede contagiarse de influenza al tocar una superficie donde se encuentra el virus y luego llevarse las manos a los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga, y en ocasiones vómitos y diarrea. Algunas personas enfermas de influenza no tienen fiebre.

¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la influenza a los demás?

Las personas con influenza pueden infectar a los demás al propagar los virus desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Sin embargo, los niños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados pueden propagar los virus por más tiempo, y es posible que puedan seguir contagiando pasados de 5 a 7 días de enfermedad, en particular si todavía tienen síntomas.

CÓMO PROTEGER A SU HIJO

¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la influenza?

Para protegerse contra la influenza, lo más importante y lo primero que debe hacer es vacunarse y vacunar a su hijo.

- Se recomienda la vacunación de todas las personas desde los 6 meses de edad en adelante.
- Si bien todos debemos vacunarnos contra la influenza en cada temporada, es especialmente importante que reciban la vacuna los niños pequeños y los niños con afecciones médicas crónicas. (Consulte la lista de afecciones en la sección “¿Qué tan grave es la influenza?”)
- Las personas que cuidan a niños con afecciones médicas o bebés menores de 6 meses de edad también deben vacunarse. (Los bebés menores de 6 meses son muy pequeños para recibir la vacuna).
- Otra manera de proteger a los bebés es por medio de la vacunación de las mujeres embarazadas, ya que las investigaciones muestran que esto le brinda cierta protección al bebé antes de nacer y durante algunos meses después del nacimiento.

Todos los años se produce una nueva vacuna contra la influenza para que proteja contra los virus que, según las investigaciones, serán los que más probablemente causarán enfermedades durante la siguiente temporada de influenza. La vacuna contra la influenza se produce utilizando los mismos métodos de seguridad y producción, y en la misma dosis, que las vacunas contra la influenza anteriores. A través de los años, se han administrado millones de vacunas contra la influenza en los Estados Unidos, con un excelente historial de seguridad.

¿Hay medicamentos para tratar la influenza?

Los medicamentos antivirales pueden tratar la influenza. Pueden hacer que las personas se sientan mejor y se curen de forma más rápida, y pueden prevenir complicaciones graves de la influenza como la neumonía, que puede requerir hospitalización o incluso provocar la muerte. Estos medicamentos son diferentes a los antibióticos, pero también deben ser recetados por un médico. Tienen mejores resultados cuando se los comienza a tomar durante los primeros 2 días de enfermedad. Es muy importante que los medicamentos antivirales se usen al inicio de la enfermedad para tratar la influenza en las personas que están muy enfermas (por ejemplo, las personas que están en el hospital), o las personas que tienen un mayor riesgo de sufrir graves complicaciones por la influenza. Otras personas que contraen influenza pueden también beneficiarse si toman medicamentos antivirales. Los niños y las mujeres embarazadas pueden recibir estos medicamentos.

¿De qué otra manera puedo proteger a mi hijo contra la influenza?

Además de vacunarse, tome las medidas diarias que prevengan la propagación de los microbios, y enséñele a su hijo a que también lo haga. Estas medidas son:

- Manténgase alejado de las personas enfermas.
- Si su hijo está enfermo, trate, si es posible, de que la persona enferma se quede en una habitación separada de los demás residentes de la casa.
- Los CDC recomiendan que si su hijo/a está enfermo/a, debe quedarse en su casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya cesado, excepto para buscar atención médica u otras necesidades. La fiebre debe desaparecer sin haber utilizado medicamentos antifebriles.
- Cúbrase con un pañuelo desechable la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable usado a la basura.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, use limpiadores para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera en que se propagan los microbios.
- Mantenga limpias las superficies como mesas de noche, superficies de los baños, mostradores de la cocina y juguetes de los niños. Para ello, puede pasar un trapo con un desinfectante doméstico y siga las instrucciones de la etiqueta del producto.

Estas medidas diarias son una buena manera de reducir las probabilidades de contagiarse de todo tipo de enfermedades, pero la vacunación es siempre la mejor forma de prevenir la influenza.

SI SU HIJO ESTÁ ENFERMO

¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

Consulte con su médico pronto si le preocupa que su hijo tenga complicaciones debido a su enfermedad.

Si su hijo tiene 5 años de edad o más, no tiene ningún otro problema de salud y muestra síntomas de influenza, como fiebre o tos, consulte a su médico según sea necesario y asegúrese de que su niño descanse bastante y tome mucho líquido.

Si su hijo es menor de 5 años de edad (especialmente si es menor de 2 años), o de cualquier edad pero tiene una afección médica crónica (como asma, afección neurológica o diabetes, por ejemplo) y le aparecen síntomas de influenza, corre el riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza. Pregúntele a un médico si debe llevar a su hijo a una consulta.

¿Qué hago si mi hijo parece estar muy enfermo?

Hasta los niños que siempre han sido sanos o que ya han tenido la influenza pueden tener un caso grave de influenza.

Llame a los servicios de emergencia o lleve de inmediato a su hijo al médico si el niño, no importa la edad, presenta alguno de los signos siguientes que advierten de una emergencia médica:

- Respiración agitada o dificultad para respirar
- Tiene la piel de color azulado o grisáceo
- No está tomando suficientes líquidos (no está yendo al baño ni está orinando tanto como lo hace normalmente)
- Vómitos fuertes o constantes
- No se puede despertar fácilmente o no interactúa con otras personas
- Está tan molesto que no quiere que lo carguen
- Los síntomas de influenza mejoran, pero luego regresan con fiebre y una tos peor
- Tiene otras afecciones (como enfermedad del corazón o respiratoria, diabetes o asma) y presenta síntomas de influenza, entre ellos fiebre o tos.

¿Mi hijo puede ir a la escuela, la guardería o el campamento si está enfermo?

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y evitar que contagie la influenza a otros niños o a las personas que le cuidan.

¿Cuándo puede regresar mi hijo a la escuela después de haber tenido influenza?

Mantenga a su hijo en casa y espere al menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre para llevarlo a la escuela, la guardería o el campamento. La fiebre debe haber desaparecido sin usar medicamentos para reducir la fiebre. Se considera que hay fiebre cuando la temperatura es de 100 °F o 37.8 °C.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/flu/espanol o www.flu.gov o llame al 800-CDC-INFO

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 216754 | SEPTIEMBRE 2013 | CS243563-A