



La gripe:

Una guía para padres



La influenza (también conocida como la gripe) es una enfermedad respiratoria y contagiosa causada por varios virus que afectan la nariz, la garganta y los pulmones. La gripe es diferente del resfriado común, y por lo general aparece repentinamente. Cada año los virus de la gripe causan millones de enfermedades, cientos de miles de hospitalizaciones y miles o decenas de miles de muertes en los Estados Unidos.

La gripe puede ser muy peligrosa para los niños. Los CDC estiman que desde 2010, entre 7,000 y 26,000 niños menores de 5 años fueron hospitalizados cada año en los Estados Unidos debido a la influenza. La vacuna de la gripe es segura y protege a los niños de esta enfermedad.

Lo que los padres deben saber

¿Qué tan peligrosa es la gripe?

La gripe puede variar de leve a grave y, a menudo, los niños necesitan atención médica debido a la enfermedad. Los menores de 5 años y los de cualquier edad con ciertos problemas de salud a largo plazo se encuentran en alto riesgo debido a las complicaciones de la gripe, como, la neumonía, la bronquitis, las infecciones de los senos faciales y oídos. Asimismo, algunos de los problemas de salud que ponen a los niños más vulnerables son: el asma, la diabetes, los trastornos del cerebro o del sistema nervioso.

¿Cómo se contagia la gripe?

Los expertos consideran que los virus de la gripe se transmiten principalmente a través de las gotitas que se expulsan cuando una persona con gripe tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden caer en bocas o narices de personas que están alrededor. También, una persona se puede contagiar cuando se toca la boca, los ojos o la nariz inmediatamente después de haber agarrado algo contaminado con el virus de la gripe.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe pueden ser fiebre, tos, dolor de garganta, goteo y congestión nasal, dolor corporal, dolor de cabeza, escalofríos, sensación de cansancio y algunas veces vómito y diarrea (más común en niños que en adultos). Algunas personas con gripe no siempre presentan fiebre.



Proteja a su hijo

¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la gripe?

El primer y mejor modo de protegerse contra la gripe consiste en que usted y su hijo se vacunen anualmente.

- Se recomienda la vacuna anual contra la gripe a todas las personas a partir de los 6 meses.
- Es muy importante vacunar a los niños más pequeños y los que tienen problemas de salud a largo plazo.
- Los cuidadores, de niños con alto riesgo de desarrollar complicaciones por la gripe, se deberían vacunar. (Los bebés menores de 6 meses se encuentran en alto riesgo, pero son muy pequeños para recibir la vacuna).
- Las mujeres embarazadas se deberían vacunar contra la gripe para proteger su salud y la de sus bebés. Las investigaciones muestran que esta vacuna protege al bebé de esta enfermedad durante los primeros meses después del nacimiento.
- Los virus de la gripe cambian constantemente, razón por la que las vacunas deben ser actualizadas para proteger a la población contra la gripe, y también porque las investigaciones señalan la probabilidad de que causarán muchas enfermedades en la próxima temporada de gripe.

¿La vacuna contra la gripe es segura?

Esta vacuna se fabrica siguiendo máximas medidas de seguridad. Millones de personas han sido vacunadas contra la gripe de forma segura por décadas. Los efectos secundarios comunes de la vacuna son: dolor en el área de la inyección, dolor de cabeza, dolor muscular y fiebre. Estos efectos son generalmente leves y se van por sí solos en pocos días. La vacuna no puede causar gripe. Los CDC y la Academia Americana de Pediatría recomiendan la vacuna anual contra la gripe para todos los niños a partir de los 6 meses.

¿Cuáles son las ventajas de la vacuna contra la gripe?

- La vacuna contra la gripe puede evitar que usted y su hijo se enfermen.** La vacunación ha mostrado su efectividad al reducir, aproximadamente, a la mitad el riesgo de contraer la gripe, cuando los virus de la vacuna se asemejan a los del medio ambiente.
- Puede evitar la hospitalización de su hijo al contraer la gripe.** Un estudio reciente mostró que la vacuna contra la gripe redujo al 74 % la admisión de casos relacionados con la gripe en la unidad de cuidados intensivos pediátricos.

- **Puede prevenir la muerte por complicaciones de la gripe.**
Un estudio con los datos de las temporadas de gripe más recientes arrojó que la vacuna redujo a la mitad el riesgo de muerte asociado con la gripe en niños con condiciones médicas de alto riesgo, y a casi dos tercios en niños sin condiciones médicas.
- **También puede hacer que la enfermedad sea más leve en caso de contagio.**
- **Cuando usted y su hijo se vacunan protegen a otras personas** que pueden estar más vulnerables de desarrollar enfermedades virales serias, como los bebés, los niños pequeños, y las personas con ciertos problemas de salud a largo plazo.

¿Hay otras formas de proteger a mi hijo contra la gripe?

Además de la vacuna contra la gripe, usted y su hijo deberían tomar acciones diarias para prevenir la transmisión de los gérmenes.

Manténganse alejados de personas enfermas lo más que puedan. En caso de que usted o su hijo se enfermen, eviten el contacto con otras personas para no transmitir la enfermedad. Recuerde siempre: cubrir la boca al toser y estornudar, lavar las manos a menudo, no tocar los ojos, nariz y boca, y limpiar las superficies que pueden estar contaminadas con los virus de la gripe. Estas acciones diarias pueden ayudar a reducir el riesgo de contraer la enfermedad y transmitir los gérmenes a otros. Sin embargo, la vacuna anual contra la gripe es la mejor forma de prevención.

Cuando su hijo tiene una enfermedad

¿Qué debo hacer si mi hijo tiene gripe?

Comuníquese con su médico al inicio de la gripe si sabe que puede afectar la condición de su hijo.

Asegúrese de que su hijo descanse lo suficiente y tome mucho líquido. Si es mayor de 5 años y no tiene problemas de salud a largo plazo, pero presenta los síntomas de la gripe, incluso fiebre y/o tos, consulte con su médico.

Los niños menores de 5 años de edad - especialmente los menores de 2 años - y aquellos con ciertas enfermedades a largo plazo (como el asma, la diabetes, y las enfermedades del cerebro o del sistema nervioso) se encuentran en alto riesgo debido las complicaciones de la gripe. Llame a su médico o lleve a su hijo al consultorio tan pronto se presenten los síntomas de la gripe.

¿Qué hago si mi hijo se ve muy enfermo?

Aun los niños saludables pueden ponerse muy enfermos debido a la gripe. Lleve a su hijo a la sala de emergencia si desarrolla las siguientes señales:

- Señales de emergencia de la gripe:
- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Coloración de la piel azulada o grisácea

- No está tomando suficiente líquido (no va al baño o no orina como normalmente lo hace)
- Vómito persistente o intenso
- No se despierta o no interactúa
- Se encuentra tan irritable que no quiere que lo carguen
- Los síntomas de la gripe se van momentáneamente, pero la fiebre regresa con una tos aún peor
- Fiebre con sarpullido



¿Hay una medicina para la gripe?

Sí. Hay medicinas antivirales que requieren receta médica y se pueden usar para tratar los síntomas de la gripe. Pueden acortar la enfermedad y hacer que los síntomas sean más leves, como prevenir las complicaciones graves que requieren de hospitalización. Los antivirales son más efectivos cuando se toman durante los 2 primeros días de la enfermedad. Se recomienda el uso de estas medicinas a las personas que están muy enfermas; por ejemplo, las que están en un hospital, o las que están en alto riesgo de contraer serias complicaciones. Se puede administrar a niños y mujeres embarazadas

¿Por cuánto tiempo una persona con gripe puede contagiar a otros?

Las personas con gripe pueden contagiar a otros desde el día antes de la aparición de los primeros síntomas hasta 5 o 7 días después. Las personas o niños pequeños muy enfermos pueden transmitir la gripe durante periodos más largos, especialmente, cuando presentan los síntomas.

Si mi hijo se enferma ¿puede ir a la escuela, centro de cuidado infantil o campamento?

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y evitar el contagio a otros niños o cuidadores.

¿Cuándo mi hijo puede regresar a clases después de contraer la gripe?

Su hijo debe quedarse en casa y no ir a la escuela, centro de cuidado infantil o campamento, por lo menos, después de un periodo de 24 horas de no tener fiebre y sin la ayuda de medicinas. Se considera estar con fiebre a partir de los 100° F (37. 8° C) en adelante.

Para más información, visite

**www.cdc.gov/flu
o llame a 800-CDC-INFO**



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