

## **El "Flu" (Influenza/Gripe) Una Guía para los Padres**

### **¿Qué es el "flu"?**

El "flu" es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones causada por los virus de la influenza. Hay muchos tipos diferentes de virus de la influenza que están cambiando constantemente; causan enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos cada año. El "flu" puede ser muy peligroso para los niños. Cada año se hospitalizan aproximadamente 20,000 niños menores de 5 años, por complicaciones del "flu" como lo es la pulmonía.

### **¿Cuán serio es el "flu"?**

El "flu" puede variar de moderado a severo. El "flu" puede ser serio aun para personas saludables, pero puede ser especialmente peligroso para niños de edad temprana y niños de cualquier edad que padecen de ciertas condiciones de salud de largo plazo, incluyendo asma (aunque sea leve o esté controlada), condiciones neurológicas y del desarrollo neurológico, enfermedades crónicas de los pulmones, enfermedades del corazón, trastornos en la sangre, trastornos endocrinos (como diabetes), trastornos de los riñones, del hígado y metabólicos, así como sistemas inmunológicos débiles por causa de la enfermedad o de medicamentos. Los niños que padecen de estas condiciones y los niños que reciben terapia de aspirina a largo plazo, pueden enfermarse más seriamente si contraen el "flu".

### **¿Cómo se propaga el "flu"?**

La mayor parte de los expertos creen que los virus de la influenza se propagan básicamente por gotitas que se crean cuando las personas que tienen el virus tosen, estornudan o hablan. Estas gotitas pueden ir a parar a la boca o a la nariz de las personas que están cerca. Menos a menudo, una persona puede contagiarse con el "flu" al tocar algo que contiene el virus y luego tocarse la boca, los ojos o la nariz.

### **¿Cuáles son los síntomas?**

Los síntomas del "flu" pueden incluir fiebre, tos, dolor en la garganta, secreción nasal o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, cansancio, y en algunas ocasiones, vómitos y diarrea. A algunas personas que tienen el "flu" no les da fiebre.

### **¿Por cuánto tiempo se considera contagiosa a una persona que tiene el "flu"?**

Las personas que tienen el "flu" pueden infectar a otras personas desde un día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Pero los niños y personas que tienen un sistema inmunológico débil pueden propagar el virus por más tiempo y pueden ser contagiosos más de 5 a 7 días después de estar enfermos, especialmente si todavía tienen síntomas.

## **PROTEJA A SU NIÑO**

### **¿Cómo puedo proteger a mi niño del "flu"?**

Para protegerse del "flu" lo primero y más importante que usted puede hacer es vacunarse, usted y su niño. Se recomienda la vacuna para toda persona de 6 meses de nacida y mayor de 6 meses. Es especialmente importante que se vacune a los niños de edad temprana y a los niños con condiciones de salud de largo plazo. (Vea la lista de todas las condiciones bajo la sección de "¿Cuán serio es el "flu"?") Las personas que proporcionan cuidado a niños con

condiciones de salud o a niños menores de 6 meses deben vacunarse (Los bebés menores de 6 meses son demasiado jóvenes para vacunarse.) Otra manera de proteger a los bebés es vacunando a las mujeres embarazadas, porque los estudios al respecto muestran que al hacerlo se le está proporcionando algún tipo de protección al bebé, mientras la mujer está embarazada y por algunos meses luego de que nazca el bebé.

Cada año se elabora una vacuna nueva contra el "flu", para protección contra los virus de la influenza, que los estudios indican que son los más posibles que causen la enfermedad durante la próxima temporada del "flu". Las vacunas en contra del "flu" se elaboran utilizando estrictas medidas de seguridad y de protección. A través de los años se han administrado millones de vacunas en contra del "flu" en los Estados Unidos, con un historial de seguridad muy bueno.

### **¿Hay alguna medicina para tratamiento contra el "flu"?**

Las drogas antivirales pueden tratar la enfermedad del "flu". Pueden causar que las personas se sientan mejor y que se mejoren más pronto y pueden prevenir complicaciones serias causadas por el "flu" como por ejemplo la pulmonía, que puede causar hospitalización y hasta la muerte. Estas drogas son diferentes a los antibióticos, pero también se requiere receta médica para adquirirlas. Trabajan mejor cuando se comienzan durante los primeros dos días de la enfermedad. Es muy importante que las drogas antivirales se utilicen tempranamente para tratamiento del "flu" en personas que están muy enfermas (por ejemplo las personas que están en el hospital) o en personas que tienen un mayor riesgo para tener complicaciones más serias causadas por el "flu". Otras personas que tengan la enfermedad del "flu", pueden también beneficiarse de tomar drogas antivirales. Estas drogas pueden administrarse a niños y a mujeres embarazadas.

### **¿Cuáles son otras maneras en que puedo proteger a mi niño contra el "flu"?**

Además de vacunarse, tome – y aliente a su niño a que tome – pasos en su vida diaria que pueden ayudar a prevenir la propagación de gérmenes. Esto incluye:

- Manténgase alejado de personas que están enfermas.
- Si su niño está enfermo y tiene síntomas que parezcan ser del "flu", trate de mantenerlo, si posible, en una habitación separada de las otras personas del hogar.
- La CDC recomienda que si su niño está enfermo, éste permanezca en la casa por lo menos 24 horas luego de que ya no tenga fiebre, excepto en caso de que tenga que recibir cuidado médico o para otras necesidades. La fiebre debe haber desaparecido sin el uso de una medicina para reducir la fiebre.
- Cubra la tos y los estornudos con un papel higiénico. Tire el papel higiénico a la basura luego de haberlo usado.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay disponibles agua y jabón, utilice una sustancia antibacterial a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Los gérmenes se propagan de esa manera.
- Mantenga limpias las superficies como las mesas de noche, las superficies del baño y de la cocina y los juguetes de los niños, usando un desinfectante para el hogar, de acuerdo a las instrucciones en la etiqueta del producto.

## **SI SU NIÑO ESTA ENFERMO**

### **¿Qué puedo hacer si mi niño se enferma?**

Hable con su médico lo antes posible si está preocupado por la enfermedad de su niño. Si su niño tiene 5 años de edad o más y no tiene otros problemas de salud y le dan síntomas como los del "flu", incluyendo fiebre y/o tos, consulte a su médico y asegúrese de que su niño descanse y tome suficientes líquidos.

Si su niño es menor de 5 años (y especialmente menor de 2 años) o de cualquier edad y tiene una condición de salud de largo plazo (como por ejemplo asma, una condición neurológica o diabetes) y desarrolla síntomas como los del "flu", está en riesgo de desarrollar serias complicaciones causadas por el "flu", pregúntele a su médico si su niño debe ser examinado.

### **¿Qué hago si mi niño aparenta estar muy enfermo?**

Aun los niños que siempre han sido saludables o los que han tenido el "flu" anteriormente pueden enfermarse seriamente por causa del "flu". Llame para obtener cuidado de emergencia o lleve a su niño a un médico inmediatamente si su niño, de cualquier edad, tiene cualquiera de las señales de peligro o de emergencia enumeradas a continuación:

- Respiración rápida o problemas para respirar
- Color en la piel de algún tono de azul o gris
- No está tomando suficientes líquidos (no está yendo al baño o no está produciendo mucha orina como de costumbre)
- Vómitos severos o persistentes
- No se despierta o no interactúa
- Se siente tan irritable que no quiere que lo cojan al hombro o lo toquen
- Los síntomas, como los del "flu", mejoran pero luego reaparecen acompañados de fiebre y tos más fuerte
- Tiene otras condiciones (como enfermedades del corazón o los pulmones, diabetes o asma) y desarrolla síntomas del "flu" incluyendo fiebre y/o tos

### **¿Mi niño puede asistir a la escuela, al sitio de cuidado o al campamento si está enfermo?**

No. Su niño debe quedarse en el hogar para descansar y para evitar contagiar con el "flu" a otros niños o personas encargadas del cuidado.

### **¿Cuándo mi niño puede regresar a la escuela después de haber tenido el "flu"?**

Mantenga a su niño en la casa por lo menos 24 horas después de que ha desaparecido la fiebre. (La fiebre debe haber desaparecido sin el uso de una medicina para reducir la fiebre) La fiebre se define como una temperatura de 100 ° F (37.8 ° C) o más alta. Tomar éstos pasos diariamente es una buena manera de reducir las posibilidades de contraer muchos tipos de enfermedades, pero una vacuna anual es siempre la mejor manera de prevenir el "flu" específicamente.

**Para mayor información, visite [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) o [www.flu.gov](http://www.flu.gov) o llame al 800-CDC-INFO.**