Hablemos
Acerca De…

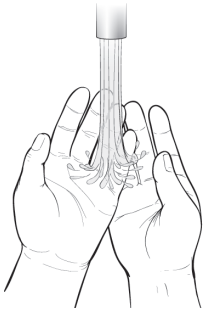
La gripe (Influenza) & la vacuna contra la gripe

A la "influenza" se la conoce comúnmente como la gripe. Esta enfermedad es causada por un virus. Estos virus aparecen con frecuencia en el invierno o al principio de la primavera.

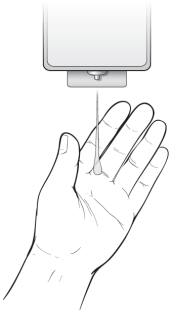
El virus de la gripe causa fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares, mareo, pérdida del apetito, y cansancio. También puede causar mucosidad nasal, dolor de garganta y náusea. Algunas veces las personas confunden la gripe con un resfrío, y con otras enfermedades como la gripe estomacal, diarrea, o sentirse adolorido. La verdadera gripe, sin embargo, es una infección respiratoria severa que se contagia fácilmente de persona a persona. Ocurre rápidamente y afecta a la nariz, la garganta, y los pulmones. La persona que ha estado expuesta al virus generalmente se enferma en uno a tres días.

La gripe estomacal no es realmente una gripe porque es causada por otros virus. Si su niño vomita, lea el panfleto "***Hablemos acerca de. . . el vómito***", éste le

Lavado de manos con agua y jabón

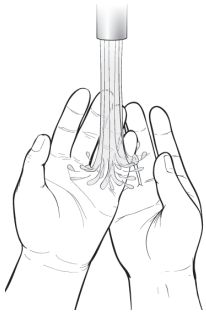


Moje sus manos con agua tibia de la llave.

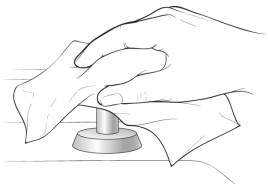


Aplique jabón líquido o use una barra de jabón limpia. Enjabónese bien haciendo espuma.

Frote sus manos vigorosamente durante al menos 15 a 20 segundos. Asegúrese de tallar todas las superficies de sus manos y dedos.

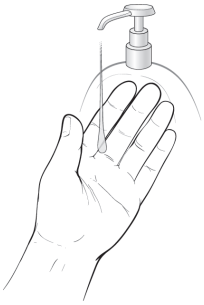


Enjuague bien. Seque sus manos con una toalla limpia o desechable.



Utilice una toalla para cerrar el llave.

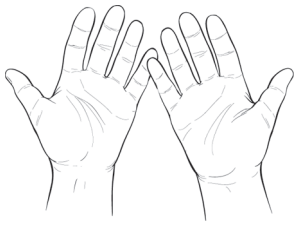
Lavado con un producto para frotar las manos



Utilice un producto que contenga alcohol al menos al 60%. Aplique el producto sobre la palma de su mano. Lea la etiqueta del producto para ver la cantidad a aplicar.

Asegúrese de cubrir todas las superficies de las manos y dedos.

Frótese las manos hasta que estén secas.



informará acerca de la enfermedad de su niño y cómo ayudarlo. Si su niño tiene diarrea vea el panfleto ***"Hablemos acerca de… diarrea y deshidratación".***

¿Cómo se previene la gripe?

La gripe se propaga fácilmente por medio del contacto directo con la secreción nasal de la persona infectada. El respirar las gotitas que se esparcen en el aire cuando alguien tose o estornuda también contagia la gripe. Hay dos maneras de prevenir la gripe: Limitando la exposición al virus y vacunándose contra la gripe. Enséñele a su niño cómo evitar propagar o cómo prevenir su exposición al virus, por medio de:

- Cubrirse la boca y la nariz cada vez que tose o estornuda.
- Usar pañuelitos desechables para sonarse la nariz.
- Lavarse las manos después de toser, estornudar o después de limpiarse la nariz.

Sea usted un buen ejemplo para su niño siguiendo estas recomendaciones. Mantenga a los niños que tienen gripe alejados de ancianos o de cualquier persona que padezca de una enfermedad crónica.

También siga las siguientes recomendaciones:

- Manténgase alejado de lugares cerrados donde haya mucha gente como cines, centros comerciales, e incluso iglesias y guarderías donde haya personas enfermas durante una epidemia de gripe.
- Lave los platos con agua caliente y jabón para matar los virus.
- La mejor manera de prevenir infecciones respiratorias es lavarse las manos bien y con frecuencia. Aplique jabón a las manos ya húmedas y frote sus manos vigorosamente por 10-15 segundos. (Vea los dibujos más abajo)

¿Por qué debe vacunarse mi hijo?

La manera más simple de prevenir la gripe es vacunándose. Esta vacuna puede reducir el riesgo al contagio de la gripe de un 60% al 80%. Hable con su doctor para comenzar a recibir la vacuna contra la gripe anualmente.

¿Quiénes deben vacunarse contra la gripe?

1. Cualquier persona que quiera reducir el riesgo al contagio de la gripe debe considerar vacunarse.
2. Los niños entre las edades de 6 meses hasta los 18 años de edad deben vacunarse contra la gripe. Este grupo de niños tiene un mayor riesgo de hospitalización y complicaciones debido a la gripe.
3. Los niños de seis meses de edad o mayores que presenten las siguientes condiciones deben vacunarse:
   - Enfermedades pulmonares o problemas como el asma o fibrosis quísticaEnfermedades al corazón
   - Cáncer o sistema inmunológico disminuído debido a la radiación o quimioterapia
   - Anemia de células falciformes u otras enfermedades de la sangre
   - Diabetes, problemas renales, o enfermedades del sistema nervioso, artritis o enfermedades debidas al uso prolongado de aspirina
4. Cualquier jefe de hogar o proveedor de salud que esté en contacto con niños entre las edades descritas en el grupo 3. (Lea la frase número 3 en la parte de arriba)
5. Cualquier jefe de hogar o proveedor de salud que esté en contacto con recién nacidos o niños de hasta 6 años de edad.

¿Por qué mi niño necesita vacunarse cada año?

Existen muchos tipos (variantes) del virus de la gripe que cambian con el tiempo. Los científicos estudian cada año las clases de virus que entrarán probablemente a los Estados Unidos. Luego, las compañías que fabrican las vacunas producen una nueva vacuna para combatir aquellas variantes del virus. La vacuna está disponible cada otoño.

¿Es seguro vacunarse?

La vacuna contra la gripe es segura para casi todas las personas. Los síntomas como dolor muscular,

fiebre y otros síntomas pueden presentarse después de 6 a 12 horas de recibir la vacuna, pero estos síntomas son raros. Los niños alérgicos a los huevos deben tomar precauciones, porque se utilizan huevos para producir la vacuna. Si su niño es alérgico a los huevos, le deben hacer una prueba en la piel antes de recibir la vacuna. La vacuna se recomienda solamente para niños mayores de seis meses de edad. Si usted tiene un bebé menor de seis meses de edad, o si su hijo tiene una condición de alto riesgo, el resto de su familia debe recibir la vacuna contra la gripe. La vacuna contra la gripe no es peligrosa para las mujeres embarazadas y se les recomienda vacunarse para proteger al recién nacido.

¿Cuándo debe vacunarse mi niño?

La mejor fecha para recibir la vacuna es en Octubre, antes de que comience la temporada de la gripe. Otro buen momento es en Noviembre, pero si eso no es posible, el vacunarse en cualquier otro momento durante la temporada de gripe también ayuda, aún durante la primavera. Los niños menores de 9 años que van a recibir la vacuna por primera vez, necesitan dos dosis, cada dosis debe administrarse con un mes de diferencia. Se ha aprobado una nueva vacuna nasal (por la nariz) para las personas entre las edades de 5 y 49 años. Hable con su proveedor de salud primario para ver si la vacuna estará disponible en su área.

¿Qué pasa cuando una persona se contagia con la gripe?

Los niños con gripe usualmente tienen aparición repentina de escalofríos, fiebre, dolor de cabeza, dolor en el cuerpo, dolor de garganta y tos seca. También pueden presentar fiebre alta. Es posible que también tengan diarrea o vómito, además de otros síntomas. Su hijo estará probablemente molesto y con poco apetito. Lo peor de la enfermedad dura de 3 a 4 días. La tos y la sensación de cansancio durarán por una semana o más. No todos los casos de la gripe son severos. Incluso en la misma familia, un niño puede estar muy enfermo, y en la enfermedad es más leve. Los niños pueden regresar a la escuela o a la guardería cuando la temperatura sea normal y se sientan mejor. Una tos persistente no es siempre razón para quedarse en casa.

¿Cuál es el tratamiento para la gripe?

Las medicinas antivirales que combaten la influenza están disponibles ahora. Su médico puede confirmar que su hijo tiene gripe sacando una muestra del moco de la nariz de su hijo. Si se determina que él tiene la gripe, su doctor podrá recetar un medicamento para ayudarle. El medicamento ayuda más si se comienza a tomar al principio de la enfermedad. Los niños con la gripe deben quedarse en cama. El descanso ayuda al cuerpo a combatir el virus. Dele a su niño medicina que no contenga aspirina para aliviar los dolores y reducir la fiebre. Las medicinas que no contienen aspirina como el acetaminofen (Tylenol®, Tempra®, Panadol®, Liquiprin®) no son peligrosas para su niño. Nunca le dé aspirina a su niño porque está vinculada a enfermedades del hígado y del cerebro llamado síndrome de Reye. Esta enfermedad puede presentarse cuando se toma la aspirina al mismo tiempo que el niño tiene la gripe o la varicela..

La humedad de un vaporizador o humidificador puede ayudar al niño con la tos. Es mejor no darle medicamentos fuertes para la tos. Estos pueden prevenir que las flemas en el pecho se despeguen. Si la tos seca continua, el doctor probablemente recete un medicamento.

La mayoría de los niños con la gripe no necesitan tomar antibióticos. Estos se usarán únicamente si su niño desarrolla una complicación, por ejemplo, una infección.

La gripe generalmente disminuye el apetito del niño. No espere que el niño coma mucho durante los primeros días. Ayude a su niño a tomar muchos líquidos, especialmente si él tiene fiebre. Cualquier clase de jugo o soda que le guste está bien. Anímelo a tomar líquidos pero no lo fuerce a tomarlos.

Si su niño juega en forma activa esto puede hacer que la tos empeore. Durante los primeros días de la enfermedad es mejor que el niño realice actividades tranquilas.

Algunos niños que tienen enfermedades crónicas como el asma, el cáncer o la diabetes pueden enfermarse más seriamente de la gripe, y tal vez necesiten ir al hospital o al doctor. Llame a su médico inmediatamente si su hijo tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Problemas para respirar
- Labios morados
- Vómito por varias horas
- Pérdida severa de la energía
- Dolores musculares severos
- Disminución de la orina

Llame al doctor en horas de oficina si su niño:

- Se queja de dolor de oído o, si es un bebé que se jala las orejas
- Está irritable o se despierta muy frecuentemente durante la noche
- Tiene tos severa con mucho moco
- Tiene fiebre de 100 ˚F (37.8 ˚C) o más que dure más de 4 días

¿Dónde puedo recibir la vacuna contra la gripe?

- En la oficina de su pediatra o médico de cabecera
- Los adultos y niños mayores de 12 años: en la farmacia ambulatoria en el Primary Children´s Medical Center
- En el departamento local de salud

Intermountain
Primary Children's
Medical Center
Healing for life℠

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 09/09
© Primary Children's Medical Center 2009
The flu and flu vaccination
ST-09/09

Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de…*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.