

Hablemos Acerca De...

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 la gripe puede causar mocosidad nasal, dolor de garganta y náusea. Algunas veces las personas confunden la gripe con un resfriado, y también puede confundirse 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 de uno a tres días.

La gripe estomacal no es realmente una gripe por que es causada por otros virus. Si su niño vomita, lea el panfleto Hablemos acerca de... el vómito", éste le 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 esparce a través del contacto directo con la secreción nasal de una persona infectada o a través de la inhalación de los residuos

La gripe (Influenza) & la vacuna contra la gripe

salivares que una persona produce al toser o estornudar y que se encuentran en el aire.

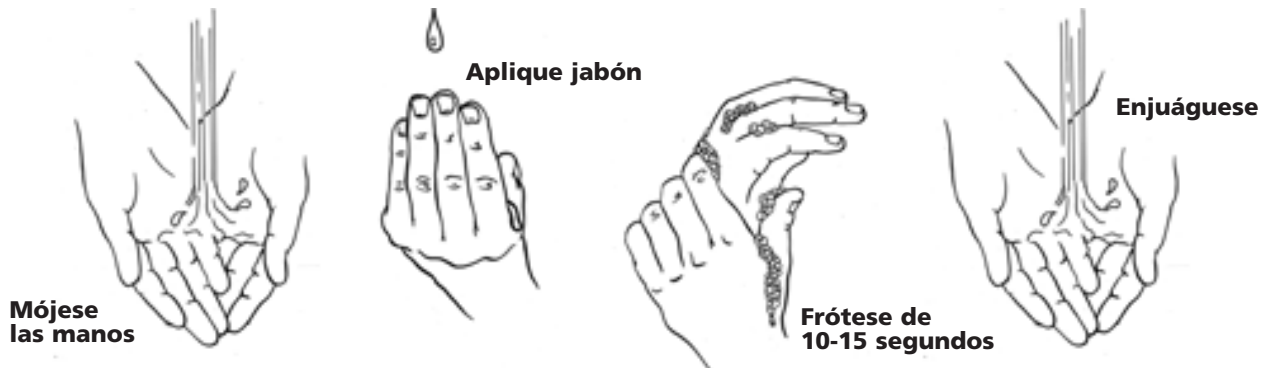
Hay dos maneras de prevenir la gripe: Limitando la exposición al virus y vacunándose. Enséñele a su niño las maneras de cómo prevenir la exposición al virus. Estas incluyen:

- Cubrirse la boca y la nariz cada vez que tosa o estornude.
- 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 están con la gripe alejados de ancianos o de cualquiera persona que padezca de una enfermedad crónica. También siga las siguientes recomendaciones:

Manténgase alejado de lugares cerrados donde haya mucha gente como, teatros, centro comerciales, e incluso iglesias y guarderías donde haya personas enfermas durante la epidemia de la 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 de 10-15 segundos. (Vea los dibujos en la parte de abajo)



¿Por qué debe vacunarse mi niño?

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

¿Quiénes deben vacunarse en contra de 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 23 meses 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 algunas de las siguientes condiciones deben vacunarse.
 - Enfermedades pulmonares o problemas pulmonares como el asma o fibrosis quística.
 - Enfermedades al corazón.
 - Cáncer o sistema inmunológico disminuido 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 niños entre los 0 y 23 meses de edad.

¿Por qué mi niño necesita vacunarse cada año?

Existen muchos tipos o variantes del virus de la gripe y los diferentes virus cambian con el tiempo. Los científicos estudian cada año qué clases de virus 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 recibida 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 usted tiene un niño con 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 que están 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. 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 va estar disponible en su área.

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

Los niños con la 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 irritable y con poco apetito. Lo peor de la enfermedad dura de 3-4 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 una misma familia, un niño puede estar muy enfermo, mientras en otro niño su 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. La gripe puede confirmarse sacando una muestra del moco de la nariz de su hijo. Si se determina que él tiene la gripe, su doctor podrá recetar una medicina para ayudarlo. La medicina ayuda más si se comienza a tomar al principio de la enfermedad, de esta manera se obtienen mejores resultados. 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 medicinas fuertes para la tos. Estas medicinas pueden prevenir que las flemas en el pecho se despeguen. Si la tos seca continua, el doctor probablemente recomiende una medicina.

La mayoría de los niños con la gripe no necesitan tomar antibióticos y solamente se usaran antibióticos si su niño desarrolla una complicación tal como una infección bacterial.

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 necesitaran ir al hospital o al doctor.

Llame al doctor sí...

Su niño 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 sí su niño:

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



Pediatric Education Services
© Primary Children's Medical Center 2005
801.662.3500 Rev. 10/04
The Flu (Influenza) and Flu Vaccination

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.