



La Gripe Estacional y Novel H1N1: Una Guía Para Los Padres

Amazing People. Incredible Care.

¿Qué es la gripe?

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, garganta y los pulmones provocada por los virus de influenza. Los virus de gripe provocan enfermedad, estancias hospitalarias y muertes en Estados Unidos cada año. Existen muchos diferentes virus de gripe, y a veces surge un virus de gripe nuevo que causa que la gente se enferme.

¿Qué es la gripe novel H1N1?

La gripe Novel H1N1 es una influenza nueva y muy diferente que se está propagando entre la gente por todo el mundo. En un principio este virus nuevo fue llamado “gripe porcina” porque contiene porciones de virus de gripe que se encontraron en cerdos en el pasado. No obstante, el virus novel H1N1 no se ha detectado en cerdos de Estados Unidos.

Aunque la influenza es impredecible, los científicos creen que el virus H1N1 nuevo provocará enfermedad, estancias hospitalarias y muertes en Estados Unidos durante los meses venideros. Durante esta temporada de gripe, el virus nuevo puede provocar que muchas personas más se enfermen que durante una temporada habitual de gripe. También puede causar más estancias hospitalarias y muertes que la gripe estacional.

¿Cuán grave es la gripe?

La gripe puede ser muy grave, especialmente para niños de más tierna edad, y niños que padecen una condición médica crónica o más. Estas condiciones incluyen asma u otros problemas pulmonares, diabetes, sistemas inmunológicos débiles, enfermedad del riñón, problemas cardíacos y trastornos neurológicos y neuromusculares. Estas condiciones podrían resultar en enfermedad más grave por la influenza, incluyendo el virus H1N1 nuevo.

¿Cómo se propaga la gripe?

Se piensa que tanto la gripe H1N1 como la gripe estacional se propagan principalmente de persona a persona por el toser y estornudar de personas que padecen influenza. Las personas también se pueden enfermar al tocar algo en lo que hay virus de la gripe, y luego tocar su boca o nariz.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe estacional y novel H1N1 incluyen:

- ★ Fiebre
- ★ Tos
- ★ Garganta adolorida
- ★ Moquera o congestión nasal
- ★ Dolores de cuerpo
- ★ Dolor de cabeza
- ★ Escalofríos y cansancio
- ★ Vómito y diarrea





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

Las personas infectadas con la gripe estacional y novel H1N1 propagan el virus y pudieran infectar a otros desde un día antes de enfermarse, hasta 5 a 7 días después. Este plazo de tiempo puede ser más largo para algunas personas, especialmente niños y personas que tienen un sistema inmunológico debilitado, y personas infectadas con la gripe novel H1N1.

¿Cómo puedo proteger a mi hijo(a) contra la gripe?

Consiga una vacuna contra la gripe estacional para usted y su hijo(a) para protegerse contra los virus de gripe estacionales.

Tome pasos diarios para impedir la propagación de todo virus de la gripe. Estos incluyen:

- ★ Tápese su nariz y boca con un pañuelo de papel cuando tose o estornude.
- ★ Tire el pañuelo de papel en la basura después de usarlo.
- ★ Lávese sus manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Si no se dispone de jabón y agua, también son eficaces los desinfectantes para manos con base de alcohol.*
- ★ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Así se propagan los microbios.
- ★ Enséñele a su hijo(a) a que también tome estos pasos.
- ★ Intente evitar que su hijo(a) tenga contacto cercano (aproximadamente 6 pies) con personas enfermas, incluyendo a cualquier persona en el hogar que esté enfermo.
- ★ Mantenga limpias las superficies como mesillas de noche, superficies en el baño, mostradores en la cocina y juguetes para niños, limpiándolos con un desinfectante de casa, siguiendo las instrucciones en la etiqueta del producto.
- ★ Tire a la basura los pañuelos de papel y otros artículos desechables usados por personas enfermas en su hogar.

¿Existe una vacuna para proteger a mi hijo(a) contra la gripe H1N1?

Se está elaborando una vacuna contra la gripe novel H1N1 y estará disponible en los meses venideros como una opción para la prevención de la gripe H1N1 nueva. Cada otoño e invierno se dispone de una vacuna contra la gripe estacional. En el sitio web del CDC se dispone de más información sobre la vacuna nueva contra la gripe H1N1 y la vacuna contra la gripe estacional.

¿Existe medicamento para tratar la gripe?

Los medicamentos antivirales pueden tratar tanto la gripe estacional como la gripe H1N1 nueva. Estos medicamentos pueden hacer que la gente se sienta mejor y se alivien más pronto. Pero es necesario que sean recetados por un médico, y funcionan mejor cuando se inicia el curso durante los primeros 2 días de la enfermedad. Se pueden administrar estos medicamentos a niños. En el uso de estos medicamentos se dará prioridad a atender a personas que están gravemente



Amazing People. Incredible Care.

enfermas, o que padecen una condición médica que hace que corran un alto riesgo de complicaciones graves de la gripe.

¿Qué debo usar para limpiar las manos?

El lavar las manos con jabón bajo agua corriente (el tiempo que tome cantar la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces) ayudará a protegerse contra los microbios. Cuando no se puede lavar las manos con jabón bajo agua corriente, se pueden usar toallitas o geles que contengan alcohol (se deben frotar las geles en sus manos hasta que estén secas).*

¿Qué puedo hacer si mi hijo(a) se enferma?

Si su hijo(a) tiene 5 años de edad o más y en general goza de buena salud, y presenta síntomas como los de la gripe, incluyendo fiebre y/o tos, consulte con su médico según sea necesario, y asegúrese que su hijo(a) descanse bastante y tome suficiente líquidos.

Si su hijo(a) tiene menos de 5 años de edad, o de cualquier edad y padece una condición médica como asma, diabetes, o un problema neurológico y desarrolla síntomas como los de la gripe, incluyendo fiebre y/o tos, llámelo a su médico o consiga atención médica. Esto se debe a que los niños de más tierna edad y los niños que padecen condiciones médicas crónicas (como asma o diabetes) pudieran correr un mayor riesgo de presentar complicaciones graves debidas a la infección de influenza, incluyendo el H1N1 nuevo. Hable con su médico pronto si le preocupa la enfermedad de su hijo(a).

¿Cuándo debo llevar a mi hijo(a) al hospital?

Solo deben acudir al Departamento de Urgencias las personas que están muy enfermas.

- Si su hijo(a) solo está un poco enfermo, usted no debe ir al hospital.
- Si usted va al hospital y no está enfermo, usted o su hijo(a) se pueden contagiar con la gripe de personas que sí la padecen.
- Igual que la gripe estacional, pueden surgir complicaciones con la gripe novel H1N1.

Usted debe ir al Departamento de Urgencias si su hijo(a) presenta cualquiera de estas señales de advertencia:

- 1) Respiración acelerada
- 2) Dificultad para respirar
- 3) No tomar suficiente líquidos
- 4) No orinar tanto como lo normal
- 5) El vomitarse y devolver todo lo líquido
- 6) Dificultad para despertarlo, el estar confundido y/o no tener interacción con otros como lo normal
- 7) El estar tan inquieto o irritable que su hijo(a) ni quiere ser sostenido
- 8) Fiebre con salpullido



La Gripe Estacional y Novel H1N1: Una Guía Para Los Padres

Amazing People. Incredible Care.

- 9) Fiebre que se pasa por un día, y luego vuelve
- 10) Un gran cambio en el patrón de la fiebre. Por ejemplo, si la temperatura de su hijo(a) estaba en 101 grados por varios días, y ahora está en 104 grados.

© 1997 USPC



Get emergency help

¿Cuándo debo marcar 911 para llegar al hospital?

Marque 911 inmediatamente si su hijo(a) presenta cualquiera de estos indicios:

- Piel de color azulado o gris
- Labios morados o azules
- Dificultad significativa para respirar
- Convulsiones

¿Cuándo puede volver mi hijo(a) a la escuela después de padecer la gripe?

No mande a su hijo(a) a la escuela, guardería o el campamento por lo menos durante 24 horas después de pasarse su fiebre. (Se les debe pasar su fiebre sin haber tenido que tomar medicamentos para reducir la fiebre). Se define una fiebre como 100°F ó 37.8°C.



¿Dónde puedo conseguir más información?

Visite www.cdc.gov o www.flu.gov o marque 1-800-CDC-INFO



*Aunque las pruebas científicas no son tan extensas como aquellas sobre el lavarse las manos y desinfectantes con base de alcohol, otros desinfectantes de manos que no contienen alcohol pueden ser útiles para matar los microbios de la gripe en las manos en entornos en los que se prohíben productos con base de alcohol.