

Información sobre la Influenza

¿Qué es la gripe?

La gripe es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones causada por los virus de la influenza. Cada año causa enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos. Hay muchos diferentes virus de la influenza y algunas veces aparece un virus nuevo que enferma a las personas.

¿Qué es el nuevo virus H1N1?

La influenza H1N1 es un nuevo virus muy distinto que se está transmitiendo en las personas por todo el mundo. Este nuevo virus al principio fue conocido como la "gripe porcina" porque tiene parte de los virus de la influenza que anteriormente fueron encontrados en cerdos. No obstante, el virus nuevo de la influenza H1N1 no se ha detectado en cerdos de los Estados Unidos.

La influenza es impredecible, pero los científicos creen que en los próximos meses la H1N1 causará enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos. Durante ésta temporada de influenza, se anticipa la aparición de más casos de lo normal. También pudiera causar más hospitalizaciones y muertes en comparación del tiempo normal de influenza.

¿Qué tan grave es?

La gripe puede ser muy grave, especialmente para los más pequeños y los niños de cualquier edad que padecen de una o más enfermedades crónicas. Estas condiciones incluyen asma u otro problema pulmonar, diabetes, sistema inmunológico debilitado, enfermedad renal, problemas cardiacos y trastornos neurológicos o neuromusculares. Estas condiciones pudieron agravarse con la presencia de un virus de influenza, incluso el nuevo virus H1N1.

¿Como se transmite?

Se cree que tanto la influenza estacional como la nueva influenza H1N1 se transmite principalmente de persona a persona cuando alguien con la enfermedad tose o estornuda. También se pueden enfermar al tocar algo contaminado y luego tocarse la boca o la nariz.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la influenza estacional y la nueva influenza H1N1 incluyen fiebre, tos, dolor de garganta moqueo o congestión nasal, dolencias corporales, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también pueden presentar con diarrea o vómito.

¿Un enfermo es contagioso por cuánto tiempo?

Las personas infectadas con la influenza estacional y la nueva influenza H1N1 pueden transmitir el virus e infectar a otras personas desde 1 día antes de que se presenten con síntomas hasta 5 a 7 días después. Este periodo puede prolongarse en algunas personas, especialmente en los niños, las personas inmunodeprimidas y en las personas infectadas con influenza H1N1.

Proteja a su hijo

¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra la gripa?

Vacúnese usted y vacune a su hijo para protegerse contra los virus de la influenza estacional.

Tome medidas diarias para evitar la transmisión de todos los virus de la influenza.

Haga lo siguiente:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y tire el pañuelo después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no hay agua y jabón disponibles, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que también es eficaz. *



- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Los gérmenes se propagan de esa manera.
- Enséñele a su hijo a seguir éstas medidas también.
- Evite el contacto cercano (a unos 6 pies) a personas enfermas, incluso cualquier miembro del hogar.
- Mantenga limpias las superficies como mesas de noche, superficies de los baños, mostradores de la cocina y juguetes de los niños, pasándoles un trapo con un desinfectante casero de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Bote a la basura los pañuelos desechables y otros artículos desechables que haya utilizado la persona enferma.

¿Hay alguna vacuna para proteger a mi hijo contra la influenza H1N1?

Se está produciendo una vacuna contra la nueva influenza H1N1 que estará disponible en los próximos meses como una opción para prevenir la influenza H1N1. Cada otoño e invierno se ofrece una vacuna contra la influenza estacional. Puede encontrar más información sobre la vacuna contra la nueva influenza H1N1 y la vacuna contra la influenza estacional en el sitio web de los CDC.



¿Hay medicamentos para tratar a la influenza?

Los medicamentos antivirales pueden tratar tanto la influenza estacional como la nueva influenza H1N1. Estos medicamentos pueden hacer que las personas se sientan mejor y se alivien más pronto. Pero un medico tiene que recetarlos y funcionan mejor si se empiezan a tomar durante los primeros 2 días de la enfermedad. El uso prioritario de estos medicamentos es de tratar personas gravemente enfermas o con una afección medica que las pone en un alto riesgo de tener complicaciones graves debido a la influenza.

¿Qué debo usar par limpiarme las manos?

Lavar las manos con agua corriente y jabón (durante el tiempo suficiente para cantar la canción de "Feliz Cumpleaños" dos veces) ayudará a proteger contra muchos gérmenes. Si no hay agua corriente y jabón disponibles, se puede usar toallitas húmedas o gel con alcohol (el gel se debe frotar en las manos hasta que se seque). *

Si su hijo está enfermo

¿Qué debo hacer si mi hijo se enferma?

A partir de los 5 años de edad, si su hijo por lo general es sano, pero desarrolla síntomas similares a la influenza, incluso fiebre y/o tos, consulte a su medico según sea necesario y asegúrese de que su niño descanse y tome suficientes líquidos.

Si su hijo es menor de 5 años, o es de cualquier edad con afecciones crónicas como asma, diabetes o trastorno neurológico y desarrolla síntomas similares a la influenza, incluso fiebre y/o tos, llame a su medico o busque atención medica. Esto se debe a que los niños más pequeños y los niños con afecciones crónicas (como asma o diabetes) son más propensos a sufrir complicaciones graves por una infección de influenza, así como por la nueva influenza H1N1. Consulte con su medico de inmediato si está preocupado.

¿Que hago si mi hijo parece estar muy enfermo?

Aun los niños que siempre han sido muy sanos o que tuvieron la influenza antes pueden desarrollar un caso grave de influenza.

Llame o lleve su hijo al medico si su hijo de cualquier edad se presenta con los siguientes síntomas:

- Respiración rápida o problemas para respirar
- Color azulado o grisáceo en la piel
- No está tomando suficientes líquidos
- Vomito severo o persistente
- No despierta o no reacciona
- Está tan molesto que no quiere que lo abracen
- Los síntomas parecidas a la gripe mejoran, pero después vuelven más severos con fiebre y tos
- Tiene afecciones (como asma, diabetes, cardiaca, pulmonar) y desarrolla síntomas parecidos a la influenza, entre ellos fiebre y/o tos.

Si mi hijo está enfermo, ¿puede ir a la escuela o a la guardería?

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y para evitar que contagie a los demás.

¿Cuando puede regresar a la escuela después de tener la influenza?

Debe permanecer en casa hasta por lo menos 24 horas después de que la fiebre desaparezca sin tomar medicamentos como Ibuprofeno o Tylenol. Se considera que hay fiebre cuando la temperatura es de 100°F o 37.8°C.

* A pesar de que la evidencia científica no es tan amplia como en el caso de lavarse las manos y el uso de los desinfectantes a base de alcohol, otros desinfectantes de manos que no contienen alcohol podrían ser eficaces para eliminar los gérmenes de la influenza en los establecimientos donde se prohíbe el uso de productos a base de alcohol.

Para más información, visite a www.cdc.gov o www.flu.gov o llame a 1-800-CDC-INFO



La Gripe Estacional y la Nueva Influenza H1N1: Una Guía para los Padres

