

Tres Pasos a Seguir Para Controla el Virus de la Influenza en los Niños

Ahora que estamos en época de gripe, muchos padres alrededor del país se ven en la situación de tener que cuidar a niños enfermos con el virus de la influenza. Los niños son dos o tres veces más propensos a enfermarse por el virus de la gripe que los adultos y en promedio, uno de cada tres niños en los Estados Unidos es afectado por este virus cada año. La Asociación Nacional de Enfermeras Escolares (NASN por sus siglas en inglés) está trabajando para educar a los padres sobre como hacer para que sus niños permanezcan saludables durante la época de gripe. A continuación, encontrará tres pasos simples a seguir para la prevención de la gripe.

- 1. Vacunación:** De acuerdo al Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), la mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Aunque octubre y noviembre son las épocas ideales para obtener la vacuna de la gripe, nunca es demasiado tarde para vacunarse, ya que toma cerca de dos semanas para que la vacuna llegue a ser completamente efectiva. De acuerdo al CDC, todavía hay suficientes vacunas disponibles.
- 2. Los Medicamentos Antivirales:** La prescripción de medicamentos antivirales es un complemento importante a la vacunación para la prevención y tratamiento de la gripe. Si un niño ha estado alrededor de alguien que tiene gripe, el médico puede recetar un medicamento antiviral para ayudar a evitar que el niño se contagie con el virus. Sin embargo, es importante contactar al médico rápidamente, porque los niños deben comenzar a tomar este medicamento durante las primeras 12-48 horas de exposición al virus. Si se toma dentro de esa ventana de tiempo, hay un 89 por ciento de probabilidades de que la medicina antiviral evite que él o ella se enferme. El médico también le puede recetar antivirales para tratar la gripe, ayudando a que ambos, adultos y niños se recuperen más rápido.
- 3. La Buena Higiene:** Practicar buenos hábitos de higiene es una gran manera de ayudar a controlar la transmisión de gérmenes con el virus de la gripe. Los padres deben enseñar a sus niños hábitos saludables, por ejemplo:
 - Lavarse las manos con jabón y agua tibia por al menos 20 segundos
 - Cubrirse sus manos y nariz con pañuelos de papel al estornudar o toser
 - Evitar compartir bebidas, botellas de agua, cubiertos y lápices

La CDC recomienda que los padres desinfecten los objetos que son tocados frecuentemente por los niños como los juguetes. Los padres también deben hacer que los niños que tengan el virus de la influenza permanezcan en casa. Para más información, vea la hoja de datos "Cuando La Enfermedad Ataca".

Los profesores, el personal y los padres pueden ayudar a disminuir la propagación de la gripe al convertirse en el modelo a seguir en cuanto a las prácticas de la buena higiene.

PARA MAYOR INFORMACION SOBRE EL VIRUS DE LA INFLUENZA VISITE: WWW.CDC.GOV/FLU

LA GRIPE: LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER PARA MANTENER A SUS HIJOS SALUDABLES

Con la época de gripe ya cercana, es importante que trabajemos juntos para mantener un ambiente saludable en las escuelas y entre nuestros hijos. A continuación se ofrecen respuestas a preguntas frecuentes sobre la gripe y cómo ayudar a proteger a sus hijos.



¿QUÉ ES LA GRIPE?

- La gripe es causada por el virus de la influenza, el cual afecta los pulmones, la nariz y la garganta
- La gripe puede causar una enfermedad de leve a severa, y algunas veces, puede provocar la muerte
- Cada año en Estados Unidos:
 - Entre el 5 y el 20 por ciento de los estadounidenses contraen gripe
 - La probabilidad de que los niños contraigan gripe es dos a tres veces mayor que para los adultos, y con frecuencia transmiten el virus a otros
- Los niños pequeños son los que tienen el mayor riesgo de sufrir complicaciones serias provocadas por la gripe, así como las personas de mayor edad y aquellas con ciertas condiciones de salud

¿CÓMO SE TRANSMITE LA GRIPE?

- Hay dos maneras de contraer la gripe. Generalmente, la gripe se transmite de una persona a otra a través de la tos y los estornudos. Ocasionalmente, se puede contraer la gripe al tocar superficies que contengan el virus de la gripe

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE LA GRIPE?

- Con frecuencia nos confundimos respecto a los síntomas de la gripe y cuál es la diferencia entre estos y los de un resfriado común. Es importante conocer los síntomas de la gripe, pues eso le ayudará a actuar inmediatamente y a ayudar a que su hijo o hija se sienta mejor más rápidamente
- **Los síntomas comunes de la gripe incluyen:** fiebre alta, severos dolores de cabeza, dolor muscular y del cuerpo, agotamiento y tos seca
 - Los niños con frecuencia experimentan síntomas adicionales que son raros en los adultos, tales como náusea, vómitos y diarrea
- **Los síntomas de un resfriado común incluyen:** nariz tapada, estornudos, dolor de garganta y tos con flema

MEDIDAS SIMPLES PARA MANTENER A SUS HIJOS SALUDABLES

- Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la mejor forma de prevenir que sus hijos contraigan gripe es vacunándolos contra la gripe
- Converse con sus hijos sobre la necesidad de practicar buenos hábitos de salud, tales como:
 - Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua tibia por al menos 20 segundos
 - Cubrirse la boca y nariz con un pañuelo desechable cuando se estornuda o tose y luego tirar el pañuelo de papel en un bote de basura adecuado
 - Evitar compartir bebidas, botellas de agua o cubiertos con otras personas
- Usted puede ayudar a evitar que la gripe se transmita en su hogar desinfectando aquellas superficies que se tocan con frecuencia, los juguetes y otros artículos que se comparten normalmente
- Además, si alguien en su casa contrae la gripe, un médico puede recetar un medicamento, llamado antiviral, que puede evitar que otros miembros de la familia contraigan la gripe
 - Los estudios demuestran que algunos medicamentos antivirales son hasta un 89 por ciento efectivos en prevenir la gripe cuando se toman una vez al día durante siete días

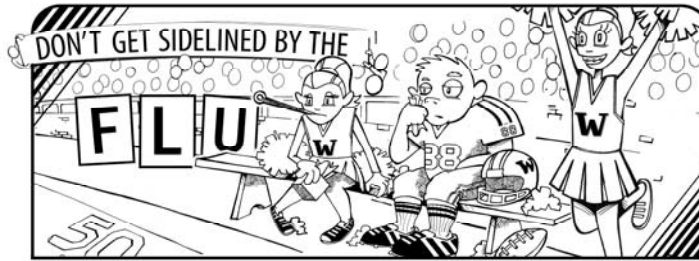
CUANDO LA GRIPE ATACA, COMBÁTALA

- Si le preocupan los síntomas de gripe de su hijo, llame a su doctor rápidamente. Si su hijo tiene una enfermedad crónica llame al médico de inmediato. Algunos niños pueden beneficiarse de los medicamentos antivirales, los cuales son prescritos por un médico y pueden ayudar a aliviar los síntomas y reducir el riesgo a complicaciones. Para que un medicamento antiviral sea efectivo debe ser tomado 12-48 horas después que los síntomas de la gripe hayan comenzado
- Si su hijo tiene gripe, es importante que se quede en casa, descanse y tome muchos líquidos
- Además notifíquelo a la enfermera de la escuela [INSERTE EL NOMBRE Y NÚMERO] si su hijo tiene gripe
- Monitorear la incidencia de gripe en [INSERTE EL NOMBRE DE LA ESCUELA] ayudará a mantener saludables a los estudiantes y a otros miembros de la comunidad

PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE EL VIRUS DE LA INFLUENZA VISITE WWW.CDC.GOV/FLU WWW.CDC.GOV/FLU



Este programa es patrocinado por el National Association of School Nurses (NASN) y respaldado por fondos donados por Roche.



CUANDO LA ENFERMEDAD ATACA: Sepa Cuando Debe Dejar a un Niño en Casa Fuera de la Escuela

La decisión de un padre de dejar a su niño o niña en casa fuera de la escuela cuando está enfermo, en algunas ocasiones puede ser difícil. Ningún padre quiere interrumpir el aprendizaje de su hijo y para algunos, el que su niño permanezca en casa, significa ausentarse del trabajo o perder su paga. Sin embargo, si él o ella tienen una enfermedad delicada como la gripe por virus de la influenza es importante que se quede en casa fuera de la escuela. Al tomar esta medida, los padres pueden ayudar a que sus niños se mejoren más rápido, así como prevenir la transmisión de la enfermedad a otros. Las siguientes son algunas preguntas frecuentes y respuestas para ayudar a los padres a tomar esta decisión.

P: ¿Debo dejar que mi niño o niña se quede en casa fuera de la escuela si tiene síntomas de resfriado o gripe? ¿Sería diferente su recomendación en caso de resfriado versus gripe?

R: Si su niño tiene síntomas de gripe, debe quedarse en casa fuera de la escuela. Si su niño tiene un resfriado, la decisión de quedarse en casa puede depender de la gravedad de los síntomas. Un buen consejo a seguir es hacer que su niño o niña permanezca en casa si tiene una fiebre de 100 grados o más.

Así mismo, es muy importante saber las diferencias entre resfriado y gripe. La gripe por el virus de la influenza es una enfermedad seria y los niños que la contraen deben quedarse siempre en la casa fuera de la escuela. Los síntomas de la gripe incluyen, fiebre, acompañada de escalofríos, tos, irritación de la garganta, dolores de cabeza y dolores musculares. Muchos la describen como si “los hubiera atropellado un camión”, y es buena idea contactar al médico del niño o niña si presenta estos síntomas. Los síntomas de un resfriado común incluyen congestión nasal, estornudos, irritación de la garganta y tos con flema. A menudo, los síntomas de un resfriado se presentan gradualmente. Aunque el resfriado común usualmente no es grave, si los síntomas son severos, sería bueno que su hijo permanezca en casa para que descanse y se recupere.

P: ¿Si mi hijo tiene gripe o un resfriado severo, por cuanto tiempo debe permanecer en casa fuera de la escuela?

R: Los padres deben hacer que sus hijos se queden en casa fuera de la escuela hasta que no tengan fiebre (temperatura de menos de 100 grados) por 24 horas, para prevenir la transmisión de la enfermedad a otros. La gripe se contagia de persona a persona a través de la tos y los estornudos. Ocasionalmente, las personas pueden contraer la gripe al tocar superficies infectadas con gérmenes. Los niños son una de las fuentes más grandes de propagación de la gripe.

P: ¿Debo de llamar a mi médico si sospecho que mi niño tiene gripe?

R: Si su niño presenta síntomas de gripe, los padres deben contactar al médico de sus hijos rápidamente. Algunos niños se pueden beneficiar de un medicamento antiviral que puede ser recetado por un médico y puede ayudar a reducir el número de días que permanecerá enfermo el niño con el virus, para que un medicamento antiviral sea efectivo debe ser tomado durante 12-48 horas después de que los síntomas de la gripe hayan comenzado.

P: ¿Qué debo hacer para evitar que el resto de los que habitan en la casa se enfermen?

R Enseñe y practique hábitos saludables. Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia por al menos 20 segundos para prevenir que los gérmenes se propaguen, evite tocarse sus ojos, nariz y boca porque el virus se puede transmitir cuando sus manos tocan las superficies que están infectadas con gérmenes. Igualmente, considere llamar a su médico si alguien en su casa tiene gripe. Su médico puede recetar medicinas antivirales que pueden evitar que otros miembros del hogar contraigan el virus.

PARA MAYOR INFORMACION SOBRE EL VIRUS DE LA INFLUENZA VISITE: WWW.CDC.GOV/FLU