



# Preguntas y Respuestas Sobre la Influenza Estacional

Los Centros para el Control de Enfermedades y Prevención de Enfermedades (CDC) y la RISD reconoce que los padres y personal de la escuela están preocupados por la gripe, en particular sus efectos en los niños. Las escuelas son indispensables para mantener saludables a la comunidad mediante la adopción de medidas tales como la enseñanza de lavado adecuado de las manos y las técnicas, proporcionando información sobre la prevención de la gripe y está atento a la limpieza y desinfección de superficies como manijas de puertas, grifos, y las cunas de la clínica. Las siguientes son algunas respuestas a las preguntas más frecuentes de los padres y el personal de la escuela:

## ¿QUÉ ES LA GRIPE?

- La gripe es causada por el virus de la gripe, que afecta los pulmones, la nariz y la garganta
- La gripe puede causar una enfermedad leve a grave, y, a veces, puede conducir a la muerte
- Cada año en los Estados Unidos:
  - 5-20 por ciento de los estadounidenses se enferman a la gripe
  - Los niños son de dos a tres veces más probabilidades que los adultos se enferman con la gripe, y con frecuencia transmiten el virus a otros
- Los niños pequeños corren el mayor riesgo de desarrollar complicaciones serias de la gripe, así como las personas mayores y aquellas con ciertas condiciones de salud

## ¿CÓMO SE TRANSMITE LA GRIPE?

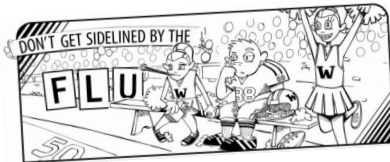
- Hay dos maneras de contraer la gripe. Generalmente, la gripe se transmite de persona a persona a través de la tos y los estornudos. Ocasionalmente, las personas pueden contraer la gripe al tocar la superficie infestada.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE LA GRIPE?

Muchas veces nos confundimos respecto a los síntomas de la gripe y cómo son diferentes de un resfriado común. En general, la gripe es peor que el resfriado común, con síntomas que son mucho más intensa. Conocer los síntomas de la gripe es importante y le ayudará a actuar rápidamente para recuperar a su hijo a sentirse mejor más rápidamente.

- **Los síntomas comunes de la gripe incluyen:** fiebre alta, dolor de cabeza, dolores musculares y del cuerpo, agotamiento y tos seca.
  - Los niños con frecuencia experimentan síntomas adicionales que son raros en los adultos, tales como náuseas, 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



1. Según el CDC, la mejor manera de evitar que su hijo le dé gripe es para tener en él / ella para obtener una vacuna contra la gripe. Vacunas contra la gripe estacional son aprobados para su uso en personas mayores de 6 meses, incluidas las personas sanas y personas con condiciones médicas crónicas. Se recomienda especialmente para las personas que se consideran en un alto riesgo de complicaciones de la gripe, tales como niños pequeños, mujeres embarazadas, las personas mayores de 50 años, y las personas que viven con o cuidan de las personas en mayor riesgo.
2. Además de la vacunación, hay varios hábitos saludables que pueden ayudar a prevenir la gripe:
  - Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia

por al menos 20 segundos

- Al toser o estornudar, toser o estornudar en su manga, o cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel y disponer de los tejidos en un bote de basura adecuado
- Mantenga los dedos lejos de los ojos, la nariz y la boca
- Evitar compartir bebidas, botellas de agua o cubiertos con otras personas
- Evite el contacto cercano con los que están enfermos o tienen síntomas de gripe
- Abra las ventanas de la casa de vez en cuando para permitir que el aire circule
- Desinfectar las superficies de contacto con frecuencia, los juguetes y otros elementos compartidos
- **Mantenga al niño enfermo en casa desde la escuela hasta que estén libres de fiebre de al menos 24 horas sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre**

## ¿LOS ANTIBIÓTICOS AYUDAN?

No. Los antibióticos matan las bacterias, no virus, por lo que tomar un antibiótico cuando se tiene un resfriado o la gripe no se cura la infección o evitar que otros se contagien de la enfermedad.

- Sin embargo, el médico puede recetar un medicamento diferente, llamado un antiviral - que en realidad pueden impedir que otros miembros de la familia contraigan la gripe, y, posiblemente, reducir la duración de los síntomas cuando se toman con prontitud (dentro de 12-48 horas después de síntomas de la gripe) y según las instrucciones.
- NO tome aspirina o aspirina productos en niños o adolescentes con la gripe, ya que puede causar el síndrome de Reye, una enfermedad potencialmente mortal.

## CUANDO LA GRIPE ATACA, COMBÁTALA

- Si usted está preocupado acerca de los síntomas de gripe de su hijo, llame a su doctor rápidamente.
- Llame a su médico inmediatamente si su hijo tiene una enfermedad crónica, o si él / ella experimenta:
  - Rápido o con problemas para respirar
  - De color azulado de la piel
  - No despertar o que interactúan
  - El aumento de la irritabilidad
  - Incapacidad para retener líquidos
  - Fiebre con una erupción
- Si su hijo tiene gripe, es importante que se quede en casa, descanse y tome muchos líquidos
- Además, notificará a la enfermera de la escuela si su niño tiene la gripe. La incidencia de la gripe de seguimiento en la escuela ayudará a mantener a los estudiantes, profesores y saludable a nuestra comunidad

La información para este documento fue obtenido de los Centros para el Control de Enfermedades y Prevención de Enfermedades (CDC) y la Asociación Nacional de Enfermeras Escolares