

## Información sobre la gripe

### ¿Qué es la gripe?

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, garganta y pulmones causada por el virus de la influenza. Cada año el virus de la gripe causa enfermedades, estancias en el hospital y muertes en los Estados Unidos. Hay muchos virus de la gripe diferentes y en ocasiones aparece uno nuevo que hace que la gente se enferme.

### ¿Qué es la extraña gripe H1N1?

La extraña gripe H1N1 es un nuevo y muy diferente virus de la influenza que se está extendiendo mundialmente entre la gente. Al principio este nuevo virus fué llamado "influenza porcina" porque contiene partes del virus de la influenza que anteriormente fue encontrado en puercos. Sin embargo, el nuevo virus H1N1 no ha sido detectado en puercos de Estados Unidos.

La gripe es impredecible, pero los científicos piensan que el nuevo virus H1N1 causará enfermedades, estancias en el hospital y muertes en los Estados Unidos durante los próximos meses. En esta temporada de gripe, el nuevo virus puede ocasionar que mucha más gente se enferme, en comparación con una temporada regular de gripe. Puede causar más estancias en el hospital y muertes que una gripe de temporada.

### ¿Qué tan grave es la gripe?

La gripe puede ser muy grave, especialmente para los niños pequeños y los niños de cualquier edad que padecen de una o más enfermedades crónicas. Estas enfermedades incluyen asma u otro problema pulmonar, diabetes, sistema inmunológico débil, enfermedad renal, problemas del corazón y trastornos del sistema nervioso y muscular. Estas enfermedades pueden ocasionar una gripe más grave, incluyendo el nuevo virus H1N1.

### ¿Cómo se contagia la gripe?

Se piensa que tanto la nueva gripe H1N1 como la gripe común se contagian principalmente de persona a persona a través de la tos y los estornudos de la gente que está enferma de gripe. Las personas también pueden enfermarse por tocar algo que contenga el virus de la influenza y después llevarse las manos a la boca o a la nariz.

### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe común y de la nueva gripe H1N1 incluyen fiebre, tos, garganta irritada, nariz que chorrea o congestionada, dolores musculares, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener vómitos o diarrea.

### ¿Durante cuánto tiempo una persona enferma puede contagiarles la gripe a los demás?

La gente infectada con gripe común y con H1N1 suelta un virus que puede infectar a otros desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Esto puede prolongarse más en algunas personas, especialmente los niños y personas con sistema inmunológico débil y personas infectadas con la nueva gripe H1N1.

## Proteja a su hijo

### ¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra la gripe?

Consiga para usted y para su hijo una vacuna contra la gripe que los proteja de los virus de la gripe común.

Tome medidas cotidianas para prevenir el contagio de todos los virus de la gripe. Esto incluye:

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tirar el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, especialmente después de toser o estornudar. Si no tiene jabón y agua disponibles, los limpiadores de manos que contienen alcohol también son efectivos. \*
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Los gérmenes se contagian de esta manera.
- Enseñe a su hijo a tomar estas medidas también.
- Intente evitar que su hijo entre en contacto cercano (aprox. 2m) con gente enferma, incluyendo cualquier persona en la casa.
- Mantenga limpias las superficies como las mesas al lado de la cama, superficies en el baño, la cocina y los juguetes de los niños, límpielos con un desinfectante de casa siguiendo las instrucciones en la etiqueta del producto.
- Tire a la basura los pañuelos y otros artículos desechables usados por las personas enfermas en su casa.

## ¿Existe una vacuna para proteger a mi hijo de la gripe H1N1?

Se está fabricando una vacuna contra la gripe H1N1 y estará disponible en los próximos meses como una opción para la prevención de la nueva gripe H1N1. Todos los años durante el otoño e invierno, se encuentra disponible una vacuna contra la gripe común. Puede encontrar más información sobre la nueva vacuna contra la gripe H1N1 y la vacuna contra la gripe común en la página de Internet de CDC.

## ¿Hay medicina para tratar la gripe?

Las medicinas antivirales pueden usarse en el tratamiento de la gripe común y de la nueva gripe H1N1. Estas medicinas pueden hacer que la persona se sienta mejor y se recupere más rápido. Pero deben ser prescritas por un médico y son más efectivas cuando se empiezan a tomar durante los dos primeros días de la enfermedad. Los niños pueden tomar estas medicinas, su uso principal es atender a las personas que están seriamente enfermas o que tienen un padecimiento médico que las pone en alto riesgo de graves complicaciones de la gripe.

## ¿Qué debo usar para el lavado de manos?

Lavarse las manos con jabón y agua corriente (por el tiempo que toma cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces) le ayudará a protegerse contra muchos microbios. Cuando no tenga disponible jabón y agua corriente, puede usar toallas húmedas o gel que contengan alcohol (el gel debe frotarse en las manos hasta secarse).\*

## Si su hijo está enfermo

### ¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

Si su hijo tiene 5 años de edad o es mayor, es normalmente sano y tiene síntomas parecidos a la gripe, incluyendo fiebre y/o tos, consulte a su médico cuando sea necesario y asegúrese que tenga suficiente descanso y tome bastantes líquidos.

Si su hijo es menor de 5 años, o de cualquier edad y padece una enfermedad como asma, diabetes, o tiene un problema en el sistema nervioso y desarrolla síntomas de gripe, incluyendo fiebre y/o tos, llame a su médico o

consiga atención médica. Esto es porque los niños pequeños y los niños con enfermedades crónicas (como asma o diabetes) corren mayor riesgo de tener serias complicaciones de una infección de influenza, incluyendo la nueva H1N1. Hable pronto con su médico si está preocupado sobre la enfermedad de su hijo.

## ¿Qué hago si mi hijo parece muy enfermo?

Aun los niños que siempre han sido muy sanos y que tuvieron gripe antes pueden desarrollar un caso grave de gripe. Llame o lleve de inmediato a su hijo de cualquier edad al doctor si presenta los siguientes síntomas:

Respiración rápida o problemas para respirar •

Color de la piel azulado o gris •

No está tomando suficientes líquidos •

Vómito severo o constante •

No despierta o no reacciona •

Está tan irritable que no quiere que lo abracen

Los síntomas parecidos a la gripe mejoran pero después vuelve la fiebre y la tos empeora

Tiene otras enfermedades (como padecimientos del corazón o los pulmones, diabetes, o asma) y desarrolla síntomas parecidos a la gripe, incluyendo fiebre y/o tos.

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

No. Su hijo debe permanecer en casa para descansar y para evitar contagiar de gripe a otros niños.

## ¿Cuándo puede mi hijo volver a la escuela después de la gripe?

Mantenga a su hijo en casa, sin ir a la escuela o a la guardería durante al menos 24 horas después de que la fiebre desapareció. (La fiebre debe desaparecer sin que haya tomado medicina para bajarla.) Se define como fiebre a 100°F o 37.8°C.

\* A pesar de que las pruebas científicas no son tan extensas como las de lavarse las manos y usar desinfectantes que contengan alcohol, pueden usarse otros desinfectantes de manos que no contengan alcohol para acabar con los microbios en las manos en lugares donde están prohibidos los productos que contengan alcohol.

Para más información, visite [www.douglascountyhealth.com](http://www.douglascountyhealth.com) [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), o [www.flu.gov](http://www.flu.gov)  
ó llame al Departamento de Salud del Condado de Douglas (402) 444-7213

# Gripe común y Nueva gripe H1N1: Guía para los Padres