

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.