

Influenza (gripe)

Influenza (The Flu) (Spanish)

La influenza, también conocida como gripe, es una enfermedad causada por un virus. Diferentes tipos (cepas) del virus de la gripe causan la enfermedad cada año. Estos gérmenes son contagiosos y se propagan fácilmente de una persona a otra.

Cómo se propaga la gripe

- El virus de la gripe se propaga cuando una persona respira aire de una persona infectada que tose, estornuda o se ríe a menos de 3 pies de distancia de otra persona (Imagen 1).
- También puede entrar en su cuerpo si se toca la boca, la nariz o los ojos después de tocar algo sobre lo que una persona infectada ha estornudado, tosido o babeado.

Los gérmenes de la gripe pueden vivir hasta 2 días en superficies duras como juguetes, mesas, teclados de computadora, teléfonos y picaportes.

Una persona infectada puede infectar a otros antes de saber que tiene gripe y durante al menos 7 días después de enfermarse.

Síntomas de la gripe

Los síntomas de la gripe y de un resfriado común se parecen. Sin embargo, los síntomas de la gripe avanzan más rápido y son peores. Un niño con gripe podría tener algunos o todos estos síntomas:



Imagen 1 La gripe se propaga al respirar el aire de una persona infectada.

- Fiebre
- Goteo o congestión nasal
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Dolor de estómago
- Tos
- Dolor muscular y corporal
- Arcadas (vómitos)
- Dolor de garganta
- Debilidad
- Diarrea

En algunas personas, la gripe puede ocasionar sinusitis o infecciones en los oídos, neumonía o pérdida de líquidos (deshidratación). A las personas diabéticas, con problemas cardíacos, pulmonares o renales, o con un sistema inmunitario débil se les hace difícil combatir la gripe. Estas personas deben comunicarse con su médico o proveedor de atención médica si se enferman.

Prevenga la gripe con la vacuna antigripal

- La mejor manera de ayudar a prevenir la gripe o evitar que usted y su hijo se enfermen es **vacunarse contra la gripe todos los años.**
 - Cualquier persona de 6 meses de edad o mayor debería colocarse la vacuna antigripal cada año.
 - Si su hijo es menor de 8 años de edad y le colocan la vacuna por primera vez, pueden administrarle 2 dosis al principio del otoño, tan pronto como esté disponible.
- Los científicos preparan una nueva fórmula de vacuna cada año en función de las cepas que predicen que aparecerán. Esta es la razón por la que las vacunas funcionan mejor unos años más que otros.
- Hay 2 tipos de vacunas contra la gripe:
 - Una usa un virus que está muerto. Usted recibe esta vacuna en una inyección. Esta es la mejor elección para niños mayores de 6 meses de edad.
 - La otra usa virus vivo atenuado. Usted recibe esta vacuna a través de la nariz (intranasal). La vacuna antigripal intranasal:
 - Solo debería administrarse a personas a quienes no se les puede colocar la inyección.
 - Es para personas saludables cuyas edades oscilan entre los 2 y los 49 años que no estén embarazadas.
 - No debería administrarse a nadie que cuide a una persona con un sistema inmunológico débil.
- Antes de recibir la vacuna, informe a su médico o proveedor de atención médica si:

- Usted o su hijo tienen algún problema médico o alergias. **La vacuna es segura para cualquier persona con alergia al huevo o al timerosal.** (El timerosal es un conservante que se usa en algunas vacunas. Ninguna vacuna antigripal preenvasada de dosis única contiene timerosal. Además, ninguna vacuna que se administra a los niños contiene timerosal).
- Si está embarazada. La vacuna antigripal es segura y recomendada durante el embarazo.

Otras formas de prevenir la gripe

Hay muchas cosas que usted y su hijo pueden hacer para evitar contraer la gripe.

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca siempre que pueda.
- Cubra su boca y su nariz con una servilleta al toser o estornudar. Bote las servilletas donde nadie más pueda tocarlas. Después lávese las manos.
- El lavado de manos frecuente y adecuado es **muy** importante (Imagen 2). Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 15 a 20 segundos, o el tiempo que se tarda en cantar “Feliz cumpleaños” dos veces.
- Si no tiene acceso a agua y jabón, lávese las manos con toallitas húmedas a base de alcohol o gel desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Frótese las manos hasta que se sequen.
- Lave los utensilios que se usan para comer y beber en agua jabonosa caliente. No los comparta.
- Limpie las superficies duras que pueden tener gérmenes de virus en ellas. Use una toallita desinfectante o jabón y agua.
- Manténgase alejado de las personas enfermas.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Practique buenos hábitos de salud. Coma una dieta balanceada, beba mucha agua y descanse lo suficiente para mantener su sistema inmunológico fuerte.

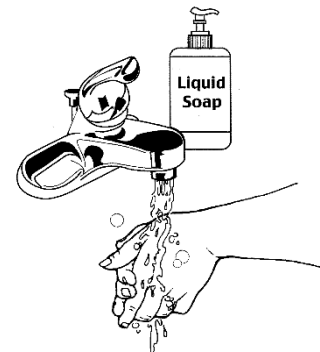


Imagen 2 Lavarse las manos con frecuencia puede ayudar a prevenir la propagación del virus a otras personas.

Tratamiento

- El médico podría recetar un medicamento antiviral para ayudar a su hijo a mejorar más rápido. Funciona mejor si se inicia dentro de las 48 horas posteriores al inicio de los síntomas.
- Dado que un virus causa la gripe, los **antibióticos no ayudarán.**

- Controle la temperatura de su hijo con un termómetro digital. Nunca use un termómetro de mercurio. Lave el termómetro muy bien después de cada uso.
 - Use el termómetro rectal (en el trasero del bebé) solo en bebés **menores de 3 meses** de edad.
 - En niños de **4 meses de edad o más**, tome la temperatura rectal, del oído o de la axila (axilar).
 - Cuando su hijo cumpla los **4 años de edad**, podrá tomarle la temperatura de forma oral (boca).



Imagen 3 Nunca le dé aspirina a su hijo si cree que tiene gripe. No administre ibuprofeno a niños menores de 6 meses de edad.

- Si su hijo tiene dolor o fiebre, puede darle acetaminofén (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®, Motrin®) como se indica. Lea la etiqueta para saber cuál es la dosis correcta para su hijo.
- **No le dé a su hijo aspirina o productos que contengan aspirina. No administre ibuprofeno a niños menores de 6 meses de edad** (Imagen 3).

Cuándo llamar al médico

Llame al médico de su hijo o al proveedor de atención médica si tiene:

- Fiebre alta.
 - Si **tiene menos de 3 meses** y tiene una temperatura de 100.4° Fahrenheit (F) o 38° Celsius (C) o superior.
 - Si **tiene más de 3 meses** y tiene una temperatura de:
 - 104°F (40°C) o más.
 - Por encima de los 102°F (38.9°C) durante más de 2 días, o si vuelve a presentarla.
 - Ha sido tratado para bajarla, pero no ha funcionado.
 - A **cualquier edad**, tiene fiebre y:
 - Luce muy enfermo, está muy inquieto o muy somnoliento.
 - Tiene el cuello rígido, un fuerte dolor de cabeza o la garganta muy irritada.
 - Presenta una erupción inusual.
 - Tiene problemas relacionados con el sistema inmunológico que lo hacen más propenso a enfermarse, como la anemia de células falciformes o el cáncer, o toma medicamentos que debilitan el sistema inmunológico.
- Poco o ningún apetito, no come ni bebe, o muestra signos de deshidratación.

Signos de deshidratación

- La orina es muy oscura.
 - El recién nacido (de 0 a 4 meses de edad) moja menos de seis pañales en un día.
 - El niño (mayor de 4 meses) moja menos de 3 pañales en un día u orina menos de 3 veces en un día.
 - Boca seca o pegajosa.
 - Respiración difícil o agitada.
 - Difícil de despertar (letárgico), actúa confundido o no sabe lo que está haciendo.
 - No hace pipí (orina).
 - Ausencia de lágrimas al llorar.
 - Ojos hundidos.
 - La fontanela está plana, hundida o luce hueca.
 - Dolor abdominal (dolor de estómago) que no desaparece.
- Cualquier otro síntoma que no desaparezca o que empeore.

Visitas al consultorio del médico, la clínica o el hospital

- Si tiene síntomas de gripe, es posible que le pidan que use una mascarilla para proteger a los demás.
- No se preocupe si ve al personal y otras personas usando mascarillas. Están impidiendo que se propaguen los gérmenes.