

¿Qué debo usar para limpiarme las manos?

Lavarse las manos con jabón y agua corriente (por el tiempo que tome cantar dos veces "Cumpleaños Feliz") ayudará a protegerse contra los gérmenes. Cuando no haya jabón y agua corriente disponibles, pudieran usarse toallitas o gelatina que contengan alcohol (la gelatina debe frotarse en las manos hasta que se seque).*

Si su niño se enferma

¿Qué debo hacer si mi niño se enferma?

Si su niño tiene 5 o más años de edad y es un niño saludable, y presenta síntomas parecidos a los de la gripe, incluyendo fiebre y/o tos, consulte con su médico si es necesario y asegúrese de que descanse bastante y beba suficiente líquido.

Si su niño tiene menos de 5 años, o de cualquier edad y tiene una condición médica como asma, diabetes o un problema neurológico, y presenta síntomas parecidos a los de la gripe, incluyendo fiebre y tos, llame a su médico o procure atención médica. Esto es debido a que los niños pequeños y los niños que tienen condiciones médicas crónicas (como asma o diabetes), pudieran tener mayor riesgo de complicaciones graves por una infección de influenza, incluyendo el nuevo tipo H1N1. Hable temprano con su médico si está preocupado con la enfermedad de su niño.

¿Qué hago si mi niño parece muy enfermo?

Incluso los niños que han sido antes siempre saludables o que han tenido gripe antes, pudieran presentar un caso grave de gripe.

Llame o lleve a su niño al médico inmediatamente si su niño de cualquier edad presenta:

- Respiración agitada o problemas para respirar
- Coloración de la piel azulosa o grisácea
- No está bebiendo suficiente líquido
- Vómitos severos o persistentes
- No se levanta de la cama o no interactúa con otros
- Está tan molesto que no quiere ni que se le cargue
- Síntomas parecidos a los de la gripe mejoran, pero vuelven luego con fiebre y una tos peor
- Tiene otras condiciones (como alguna enfermedad del corazón o los pulmones, diabetes o asma) y desarrolla síntomas parecidos a los de la gripe, incluyendo fiebre y/o tos.

¿Puede mi niño asistir a la escuela, al lugar donde le cuidan o al campamento si está enfermo?

No. Su niño debe quedarse en casa para descansar y evitar contagiar la gripe a otros niños.

¿Cuándo puede mi niño regresar a la escuela después de haber tenido la gripe?

Mantenga a su niño en casa y no lo envíe a la escuela, al lugar donde le cuidan o al campamento por lo menos durante 24 horas después que la fiebre haya cesado. (La fiebre debe haber cesado sin tomar medicamento alguno para bajarla). Fiebre se define como una temperatura de 100°F o 37.8°C.

**Aunque la evidencia científica no es tan amplia como en el caso de lavarse las manos y el uso de productos a base de alcohol, el uso de productos para lavarse las manos que no contienen alcohol pudiera ser útil para matar los gérmenes de la gripe en las manos en lugares donde el uso de productos a base de alcohol está prohibido.*



La gripe de temporada y la nueva H1N1:

Una guía para los padres

Para más información, visite: www.cdc.gov o www.flu.gov, o llame al 1-800-CDC-INFO

Información sobre la gripe

¿Qué es la gripe?

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones, causada por un virus de influenza. El virus de influenza causa cada año en los Estados Unidos enfermedad, hospitalizaciones y muertes. Hay muchos distintos tipos de virus de gripe, y algunas veces surge un nuevo tipo de virus que enferma a las personas.

¿Qué es la nueva gripe H1N1?

La gripe H1N1 es un nuevo y muy diferente virus de gripe, que se está propagando en personas de todo el mundo. Este nuevo tipo de virus fue primeramente llamado "swine flu" porque tiene algunos componentes de virus de gripe encontrados en el pasado en puercos. Sin embargo, el nuevo virus H1N1 no ha sido detectado en puercos.

La influenza es impredecible, pero los científicos creen que el nuevo virus H1N1 causará enfermedad, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos en los meses venideros. El nuevo virus pudiera causar que en esta temporada se enfermen muchas más personas que en una temporada regular de gripe. También pudiera causar muchas más hospitalizaciones y muertes que una gripe regular de temporada.

¿Cuán grave es la gripe?

La gripe pudiera ser muy grave, especialmente en niños pequeños o niños de cualquier edad que tengan una o más condiciones médicas crónicas. Estas condiciones incluyen asma u otros problemas pulmonares, diabetes, sistemas inmunológicos débiles, enfermedades renales, problemas cardiacos, y trastornos neurológicos o neuromusculares. Estas condiciones pudieran agravarse con la presencia de un virus de influenza, incluyendo el nuevo virus H1N1.

¿Cómo se propaga la gripe?

Tanto la nueva gripe H1N1 como la gripe de temporada generalmente se propagan más de persona a persona a

través de la tos y el estornudo de individuos enfermos con gripe. Las personas también pueden contagiarse al tocar algo que tiene virus de gripe y luego tocarse la boca o la nariz.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe de temporada y de la nueva gripe H1N1 incluyen fiebre, tos, irritación de la garganta, secreción nasal, dolores del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas pudieran presentar también vómitos y diarrea.

¿Por cuánto tiempo pudiera una persona enferma infectar el virus a otras?

Las personas infectadas con gripe de temporada o con la nueva gripe H1N1 pudieran infectar a otros desde 1 día antes de enfermarse, hasta 5 ó 7 días después. Este término pudiera ser mayor en algunas personas, sobre todo en niños y personas con sistemas inmunológicos débiles, y en personas infectadas con la nueva gripe H1N1.

Proteja a su niño

¿Cómo puedo proteger a mi niño de la gripe?

Reciban una vacuna para la gripe de temporada, usted y su niño, para protegerse contra el virus de la gripe de temporada. Tome acciones cada día para prevenir la propagación de cualquier virus de gripe. Esto incluye:

- Cubra su nariz y su boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo en la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Si no hay jabón y agua disponibles, un producto limpiador de manos a base de alcohol pudiera ser también eficaz.*



- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta forma.
- Enseñe a su niño a hacer lo mismo.
- Trate de mantener a su niño alejado (a cerca de 6 pies de distancia) de personas enfermas, incluyendo cualquiera en la casa que esté enfermo.
- Mantenga limpias las superficies como las mesitas de noche, el baño, la meseta de la cocina y los juguetes, pasándoles un paño con algún desinfectante casero. Siga las instrucciones de su etiqueta.
- Tire a la basura los pañuelos y otros productos desechables usados por personas enfermas en la casa.

¿Hay alguna vacuna para proteger a mi niño contra la gripe H1N1?

Se está produciendo una vacuna contra la nueva gripe H1N1 y estará disponible en los próximos meses, como una opción para prevenir la nueva gripe H1N1. Vacunas para la gripe regular de temporada están disponibles cada otoño e invierno. Más información sobre la vacuna contra la nueva gripe H1N1 y las vacunas para la gripe regular de temporada está disponible en el sitio Internet de CDC.

¿Hay algún medicamento para tratar la gripe?

Los medicamentos antivirales pueden tratar ambas la gripe regular de temporada y la nueva gripe H1N1. Estos medicamentos pueden hacer que la persona se sienta mejor y mejore más pronto. Pero deben ser recetados por un médico y trabajan mejor cuando se comienzan a tomar durante los primeros 2 días de enfermedad. Estos medicamentos pueden ser administrados a niños. El uso de estos medicamentos es prioritariamente para tratar personas que están seriamente enfermas o que tienen alguna condición médica que los pone en mayor riesgo de complicaciones graves de la gripe.

